



Livros Novos

BLUE, COMO A COR AZUL (Mood). O livro da escritora canadense Marie-France Leger apresenta um jovem casal cuja paixão é ameaçada pelos traumas do passado, o que torna a relação tão destrutiva, quanto intensa. Nessa jornada de amadurecimento, a autora retrata a busca pela cura um no outro – até ambos entenderem que esse processo precisa vir de dentro. Blu Henderson, a protagonista, é uma garota marcada por tragédias familiares, como o alcoolismo e morte do pai e relações tóxicas, mas que quer assumir sua identidade no mundo e encontrar paz. Ousada e carismática, ela usa um sorriso falso para vencer os desafios pelo caminho. Por outro lado, o quieto e introvertido Jace Boland tenta a todo custo provar o seu valor, enquanto lida com medos pessoais e enfrenta o fracasso em algo que amava fazer. Nesse romance contemporâneo sobre o impacto da autossabotagem nas relações amorosas, Marie-France reforça a importância de saber gerenciar as emoções e de se permitir escolher a si



em detrimento do outro. Por meio de personagens complexos e emocionalmente quebrados, a autora convida o leitor a refletir sobre como episódios não superados na infância e adolescência afetam a vida adulta. Para isso, a trama mescla a trajetória do casal no passado e presente. Ao inserir o leitor em um universo de sentimentos conflitantes e dores profundas, Marie-France Leger aborda temas atuais, como depressão, transtorno de personalidade limítrofe e autoimagem corporal negativa, e reitera que os cuidados com a saúde mental são fundamentais para o indivíduo e suas relações.



Moda & Beleza



Foto: Divulgação

Ricca desvenda mitos e verdades sobre escovas de cabelo

As escovas de cabelo desempenham um papel essencial na saúde e beleza dos fios, mas sua escolha e manutenção ainda geram dúvidas. Para esclarecer os principais mitos e verdades sobre o acessório, a Ricca preparou umas dicas com informações valiosas:

Mito: Todas as escovas são iguais.

Cada tipo de cabelo exige um modelo específico. Cabelos quebradiços necessitam de cerdas flexíveis, enquanto cabelos cacheados se beneficiam de escovas com hastas abertas para manter a definição.

Verdade: O tamanho da escova influencia.

Escovas menores são ideais para franjas e cortes curtos, enquanto escovas maiores são mais eficientes para fios longos e volumosos.

Verdade: Escovas precisam de higienização.

A falta de limpeza pode causar problemas no couro



cabeludo. O ideal é remover os fios diariamente e lavar a escova semanalmente com água morna e sabão neutro.

Nem sempre: Pentear os fios secos causa quebra.

Se os cabelos estiverem saudáveis e a escova adequada, não há problemas. No entanto, fios cacheados e fragilizados exigem mais cuidado.

Verdade: Escova tem vida útil.

Com o uso frequente, as cerdas se desgastam. O ideal é trocar a escova a cada seis meses para garantir eficiência na escovação.

Mito: Toda escova serve para alisar os cabelos.

Para modelar e alisar, as escovas cilíndricas com base de alumínio e cerdas naturais intercaladas com pinos de nylon são as mais indicadas.

Economia de água

Mudança de atitude é feita de pequenos hábitos



Banho e escovação

Entre quem deixa o chuveiro aberto todo o banho e quem o fecha para se ensaboar, a diferença de gasto é de 132 litros aproximados. O mesmo princípio vale para a hora de escovar os dentes. Fechar a pia durante a escovação faz bastante diferença. A torneira aberta gasta de 12 a 20 litros de água por minuto.



Descarga

Existem gastos iniciais que funcionam como economia a longo prazo. A válvula de descarga do vaso sanitário sempre regulada evita desperdício. Se a casa tem válvula hydra, então, o melhor é trocá-la pela caixa acoplada. A diferença de consumo chega a 27 litros por descarga, dependendo do novo modelo escolhido.



Louça suja

Antes de lavar pratos e panelas, remova bem os restos de comida e jogue-os no lixo. Ao lavar louças, não deixe a torneira aberta o tempo todo (assim você desperdiça até 105 litros). Primeiro passe a esponja, ensaboe e depois enxágue tudo de uma só vez. Deixe de molho as louças com sujeira mais pesada.



Lavanderia

Acúmulo razoável de roupas evita desperdício de água. Aqui a mesma ideia do chuveiro funciona: a pia não precisa estar aberta enquanto a gente ensaboa ou esfrega as roupas. Deixe as peças de molho para sujeira mais pesada sair - com essa água ainda se lava o quintal. A máquina de lavar também pode ser ligada apenas quando estiver cheia.



Carro, calçada e jardim

30 minutos com a mangueira aberta são 560 litros de água pelo ralo. Com balde e vassoura (esta última na calçada, evidente), eles ficam tão limpos quanto. O regador também substitui bem a mangueira na irrigação das plantas. Com água da chuva ou do aquário da sala, ainda melhor. Aliás, o nitrogênio e o fósforo dos peixinhos fazem muito bem às plantas.



ATENÇÃO

Todo e qualquer vazamento precisa de conserto o quanto antes. Uma simples torneira mal fechada desperdiça em torno de 46 litros de água por dia. Se o vazamento é um filete de água equivalente a um mililitro, então o desperdício é de 2.068 litros de água em 24 horas. O serviço de individualização da conta de água é necessário. Mão-de-obra e material custam entre R\$ 1.100 e R\$ 3 mil.

