

## Petra Mattar canta para seguidores em rede social

Página B4

"A música é meu arco, minha flecha, meu motor, meu combustível e minha solidão. Amigo, cantar é um ato que se comete absolutamente só e eu adoro."

■ ELIS REGINA

## social



Sempre de bem com a vida, **Fernanda Careno** completou idade nova ontem. Na foto, com o esposo Renato Careno e o casal de amigos Drª. Maisa Bego e Sérgio.



Ontem o dia foi especial para **Evandro Grigolin**, que celebrou mais um ano de vida recebendo inúmeras felicitações e o carinho especial da esposa Crislaine.



A belíssima **Julia Stoppa** festeja hoje mais uma primavera e certamente comemorará a data com muita festa e homenagens especiais.



A gatinha **Lara Ponciano** também está na lista dos aniversariantes de hoje recebendo o carinho da família e amigos.



Close da beleza e o sorriso de **Mariana Beltramini** festejando a chegada de mais um aniversário nesta quinta. Parabéns!



Festa hoje para o corinthiano fanático **Assumpção**, que assopra velinhas e é muitíssimo homenageado pelos amigos.



Felicidades e muitos anos de vida para **Cibele Talita Marques**, que hoje festeja a chegada de mais um aniversário, recebendo as homenagens de toda equipe da Santa Casa.



**Zenny Amaro**, sempre junto a sinceras amizades, comemora nova idade esta semana. Na foto com Adenilson Moreira, Elza Moreira, Erinalva Brito e Madalena Moreira Dos Santos.



**Val Silva** (à direita) celebra mais uma primavera, sempre ladeada de grandes companhias e agraciada por familiares.

**GIGANTÃO**

**LOUCURA!**

**Kit Jolly Antiaderente**

**R\$ 14,99** cada peça

**JOLLY**

**GIGANTÃO**

**Tem de TUDO no GIGANTÃO**

# Síndrome do túnel do carpo

Síndrome do túnel do carpo é uma neuropatia resultante da compressão do nervo mediano no canal do carpo, estrutura anatômica que se localiza entre a mão e o antebraço. Através desse túnel rígido, além do nervo mediano, passam os tendões flexores que são revestidos pelo tecido sinovial. Qualquer situação que aumente a pressão dentro do canal provoca compressão do nervo mediano e a síndrome do túnel do carpo.

## ■ CAUSAS

A causa principal da síndrome do túnel do carpo é a L.E.R. (Lesão do Esforço Repetitivo), gerada por movimentos repetitivos como digitar ou tocar instrumentos musicais. Existem também causas traumáticas (quedas e fraturas), inflamatórias (artrite reumatóide), hormonais e medicamentosas. Tumores também estão entre as possíveis causas da síndrome.

## ■ SINTOMAS

O principal sintoma é a paraparesia, uma sensação de formigamento, de dormência, que se manifesta mais à noite e ocorre fundamentalmente na área de enervação do nervo mediano.

A evolução da síndrome dificulta manipular estruturas pequenas e executar tarefas simples como pregar um botão, enfiar uma agulha, segurar uma xícara.

## ■ DIAGNÓSTICO

Dois testes ajudam a esta-

belecer o diagnóstico: o teste de Phalen e o teste de Tinel.

O primeiro consiste em dobrar o punho e mantê-lo fletido durante um minuto. Como essa posição aumenta a pressão intracarpeana, se houver compressão do nervo, os sintomas pioram. O teste de Tinel consiste em percutir o nervo mediano. Se ele estiver comprometido, a sensação será de choque e formigamento.

Em alguns casos, é necessário pedir uma eletroneuromiografia para fechar o diagnóstico.

## ■ TRATAMENTO

O tratamento leva em conta o grau de comprometimento da doença. Se for leve, indica-se a colocação de uma órtese para imobilizar o pulso e o uso de antiinflamatório não-hormonal. Se não houver melhora, aplica-se cortisona dentro do canal do carpo.

Esgotadas as possibilidades de tratamento clínico, é indicada a cirurgia.

## ■ RECOMENDAÇÕES

- Tente evitar atividades que impliquem movimentos de flexo-extensão do punho;

- Lembre-se de que alterações dos hormônios da tireoide e doenças como diabetes podem acarretar neuropatias compressivas. Procure o médico se tiver sensação de formigamento nas mãos;

- Mulheres no climatério estão mais sujeitas à síndrome do túnel do carpo, por causa da queda na produção de estrogênio;

- Sente-se corretamente e apóie braços e punhos quando usar o computador. Não se esqueça de que seu uso inadequado é um fator de risco para L.E.R. e a síndrome do túnel do carpo.

O vegetarianismo tem suas divisões, mas são unâmines em não comer nenhum tipo de carne. Mas este tipo de dieta levanta muitas discussões sobre o quesito saúde.

Alguns especialistas advertem pela falta de ferro e proteínas, outros acreditam que seja uma ótima opção para quem quer ter uma vida saudável e ainda pode prevenir algumas doenças.

Vamos ver os mitos e as verdades sobre a dieta vegetariana:

## O QUE COME UM VEGETARIANO?

A pessoa que opta pela dieta vegetariana come todos os alimentos, exceto carne. Mas como existem diferentes maneiras de adotar essa dieta, isto é, o consumo ou não de produtos animais, como: leite, mel, ovos e queijo, o vegetarianismo recebe diversos nomes. Vejamos:

### ■ Lactovegetarianismo:

Não come nenhum tipo de carne. Mas consome mel e laticínios.

■ Vegetarianismo semiespírito: Consome somente o mel, que é de origem animal.

■ Ovolactovegetarianismo: Não consome carne, porém consome laticínios, mel e ovos.

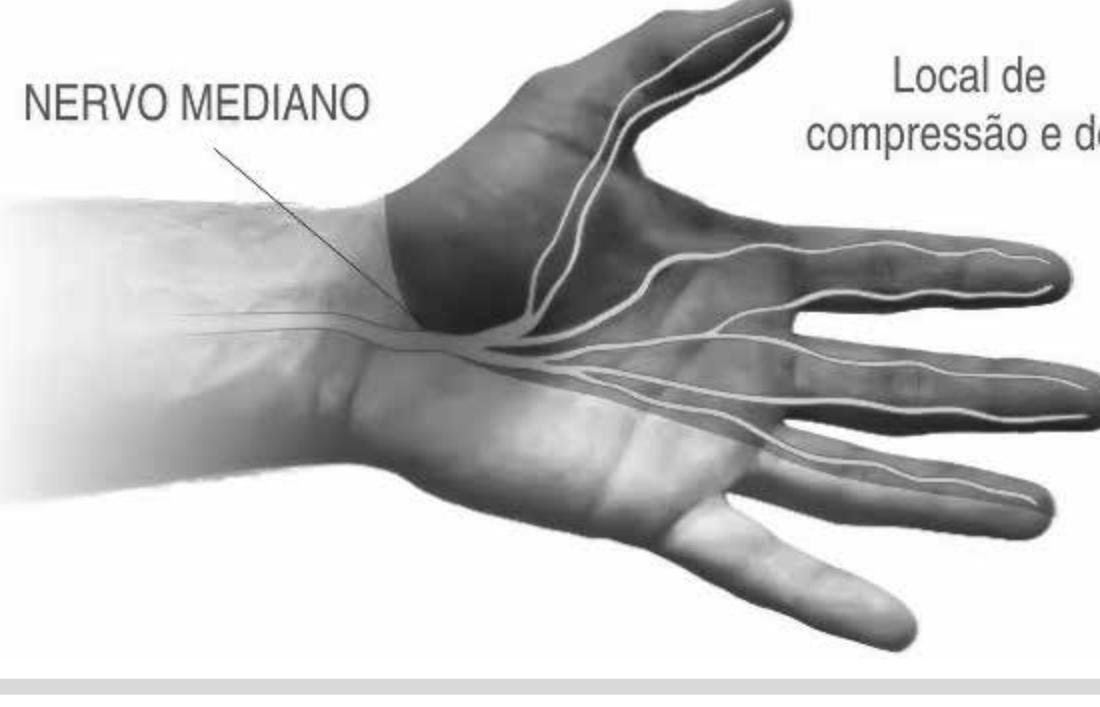
■ Ovovegetarianismo: Consome apenas mel e ovos.

### ■ Vegetarianismo estricto:

Não consome carne e nenhum produto de origem animal. É também chamado de vegetarianismo verdadeiro.

O vegetariano de um modo geral se alimenta de todo alimento do reino vegetal, como: verduras e frutas, cereais, sementes oleaginosas, legumes, vegetais ricos em amido (mandioca, batata, trigo,

## NERVO MEDIANO



Local de compressão e dor

## Mitos e curiosidades da dieta vegetariana

arroz e feijão).

### QUAIS RISCOS À SAÚDE A DIETA VEGETARIANA PODE ACARRETAR?

Se bem balanceada, nenhuma. Quando a pessoa resolve partir para esse tipo de dieta é importante que seja bem planejada. É possível em qualquer etapa da vida. Contudo se deve ter atenção especial no teor de cálcio e a vitamina B12. Logo depois do terceiro ano a administração de suplemento de vitamina B12 se faz necessária, pois não há o consumo desta vitamina.

### A GRAVIDEZ É NORMAL NAS MULHERES VEGETARIANAS?

Existem estudos feitos com mulheres vegetarianas que fazem uma dieta equilibrada e variada que mostram que o feto se desenvolve normalmente. O importante é que haja a suplementação com vitamina B12 e Ômega 3, pois estes nutrientes são essenciais para a formação do sistema nervoso fetal.

### A CARNE É TÃO IMPORTANTE PARA QUE AS CRIANÇAS SE DESENVOLVAM NORMALMENTE?

Todos os componentes presentes na carne são encontrados nos alimentos consumidos pelos vegetarianos, então a resposta é NÃO. As dietas macrobióticas, sim, podem causar um crescimento inadequado nas crianças. Uma dieta vegetariana, seja de qual tipo for, desde que bem planejada, promove o crescimento e desenvolvimento normal das crianças.

Os vegetarianos são menos propensos a sofrer de doenças cardiovasculares.



Sim, esta afirmação é verdadeira. Há estudos sobre essa informação. Nenhuma dúvida sobre isso. Os resultados de todos os estudos concordam com esta observação. Por isso a Associação Americana do coração recomenda uma dieta vegetariana balanceada.

### OS VEGETARIANOS NÃO OBTÉM PROTEÍNA SUFICIENTE?

Alguns nutricionistas de antigamente se preocupavam com o não consumo de proteína pelos vegetarianos, mas já está provado, que mesmo sem o consumo de produtos de origem animal há consumo suficiente de proteína quando a dieta é bem balanceada. Para satisfazer as necessidades proteicas basta que a dieta seja à base de cereais.

### VEGETARIANISMO vs CÂNCER.

Quando a pessoa opta pe-

lo vegetarianismo, o estilo de vida também é modificado. Assim haverá a restrição ao consumo do álcool, ao tabagismo, aumento da atividade física, menos obesidade e modificação na alimentação que passará a ter mais frutas, vegetais e cereais. Vários estudos têm demonstrado menos casos de câncer em pessoas adeptas à dieta vegetariana, principalmente o câncer de próstata e o câncer de cólon.

Faz-se necessário a suplementação de vitaminas e minerais quando se opta ser vegetariano?

O único nutriente que necessita ser complementado na dieta vegetariana é a vitamina B12, porém somente nas pessoas que não consome ovos, leite e produtos lácteos. Todos os outros nutrientes, incluindo ferro e proteínas, são facilmente obtidos na dieta.

## receita

### Sorvete de leite condensado

#### INGREDIENTES:

- 1 caixa de gelatina de pêssego ou do sabor de sua preferência

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite



#### MODO DE PREPARO:

■ Prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. Deixe amornar e, ainda líquida, bata no liquidificador com o leite condensado e o creme de leite. Coloque em um recipiente com tampa e leve ao freezer até você perceber que a massa endureceu. Bata na batedeira até ficar cremosa e transfira para um refratário fundo. Leve à geladeira até a hora de servir.

■ Dica: Sirva acompanhado de frutas e calda de chocolate.

## ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



SAMSUNG



# celebridades

## Talento de pai para filha: **Petra Mattar** canta para seguidores em rede social



Petra Mattar gravou trechos de uma música em rede social

Será que Petra Mattar vai voltar a investir na música? A jovem de 21 anos gravou diversos vídeos em que aparece cantando "Stitches", de Shawn Mendes. "Eu estou muito viciada", comentou ela, depois de cantarolar vários trechos.

O talento musical não é no-

vidade para Petra. Em 2012, ela chegou a se lançar como vocalista da banda Além do Rock. O grupo fez alguns shows e incluía no repertório Stevie Wonder, Jason Mraz e Colbie Cailat. Na época, ela chegou a dizer que preferia não usar o sobrenome famo-

so, mesmo que este servisse para abrir portas.

Petra é filha de Maurício Mattar que, além de atuar, também é cantor. Em 2014, quando completou 50 anos de vida e 20 de música. Para celebrar, gravou um DVD. Durante o Rock in Rio, pai e filha

estiveram juntos vários dias no evento.

Além da voz, o que também vem arrancando elogios dos seguidores de Petra Mattar é a sua boa forma. A moça tem publicado em seu perfil diversas fotos de biquíni no Instagram, e os fãs estão adorando.

## Susana Vieira avalia a vida aos 73 anos: 'O mundo valoriza juventude e magreza, então, estou no páreo'

Solteira desde abril, quando terminou o casamento de seis anos com Sandro Pedroso, Susana Vieira fez um balanço da sua vida, aos 73, e afirma que hoje consegue viver muito bem sozinha.

"É muito ruim viver sem um lado afetivo, mas não é o que me move. (...) Mulher não pode achar que veio ao mundo para casar... (...) Dispenso homem para quase tudo", diz ela, em entrevista.

Esbanjando confiança e energia ("Não vou terminar a vida fazendo tricô, talvez, pulando de parapente", conta ela), a atriz também declara se sentir ótima com o corpo que possui.

"(...) Temos que estar bem com o corpo bom. O mundo continua valorizando a juventude e a magreza. Então, dentro do possível, estou no páreo", acredita Susana, que tem usado e abusado da sensu-

alidade na novela das 21h. "Já me sinto poderosa sem a roupa de oncinha (usada por sua personagem). Não preciso de peça justa", dispara. Quando o assunto é sua personalidade, digamos, marcante, Susana afirma ser uma mulher que fala o que pensa e critica as pessoas que, segundo ela, "ficam posando de fina e hipócrita". "Mas tem uma gente como eu. São tantos anos de entendimento com o público que as pessoas já têm um carinho por mim".

E, para quem pretende ter alguma chance com a atriz, aí vêm algumas dicas dadas por ela: "Me fazer rir. O humor é importante. E saber lidar com minha força e prepotência. Tem que admirar esse lado porque, antes de ficar ursinha, chego ursa. Se ele gostar dessa, a pequenininha surge que é um amor. Também sei ser boazinha".



Solteira aos 73 anos, Susana Vieira diz que não precisa de homem

## Zezé Motta lembra preconceito por fazer par romântico com Marcos Paulo na TV: 'Diziam que mudavam de canal'



Zezé Motta fala do preconceito que já sofreu

São 71 anos de vida, quase 50 de carreira e muitas histórias sobre racismo para Zezé Motta contar. Algumas delas foram relembradas pela atriz, após o episódio sofrido por sua colega, Tais Araújo, que no fim de semana denunciou ataques racistas sofrido em sua página no Facebook. Em solidariedade, Zezé usou sua rede social para lembrar um caso parecido ocorrido com ela em 1984, quando gravava a novela "Corpo a corpo", fazendo par romântico com o ator e diretor Marcos Paulo, morto em 2012.

Em seu relato, Zezé afirma que sofreu rejeição do público por conta da sua cor de pele.

"Já trabalhei em mais de vinte novelas em pouco mais de 45 anos fazendo TV. Contracenei com a Ruth em 'Corpo a corpo'. Interpretei a filha dela numa trama que marcou mi-

nha carreira. Fazia uma jovem de classe média que tinha um romance com o personagem do saudoso Marcos Paulo. O relacionamento não foi bem recebido por parte do público. Teve gente que me dizia: 'Eu mudo de canal quando você aparece ao lado do Marcos Paulo'. Outras pessoas falavam que não acreditavam na veracidade do casal".

Em outro post, Zezé lembra mais dois casos marcantes de racismo que aconteceram com ela. Num deles, ela estava acompanhada da amiga Elke Maravilha, e no outro do cantor Caetano Veloso, que acabou tomando as dores da atriz.

"Tive inúmeros casos, muitas vezes na vida". Zezé terminou o texto parabenizando a atitude de Tais Araújo e afirmando que é preciso denunciar os ataques sem perder a ternura.

## Mulher de Russo desabafa após internação do marido: 'respeitem esse homem que fez muitos sorrirem'

Adriana Mello, a mulher do ex-assistente de palco Russo, de 84 anos, usou sua rede social para fazer um desabafo em defesa do marido. O mais famoso assistente de palco do Brasil está internado há três dias na CTI do Hospital Pasteur, no Méier, Zona Norte do Rio, em decorrência de um novo AVC.

"Até quando as pessoas vão ficar associando o Russo Antônio Pedro de Sousa a R\$ (dinheiro)? O cara está doente, está passando por uma situação complicada, e a maioria das pessoas fica sempre colocando opiniões que não tem nada a ver com a situação. Ele nunca ficou pedindo R\$ (dinheiro) a ninguém. Eu, Adriana estou chateada porque ninguém fala do Russo sem associar a dinheiro. O maldito dinheiro que domina o mundo", postou ela.



"O Russo não está pedindo nada a ninguém, e muito menos pediu pra ficar doente apenas pra ter 15 minutos de fama. Até porque ele nunca precisou disso. Tudo que ele construiu foi com o suor do seu trabalho. Respeitem esse homem que já fez muitas pessoas sorrirem. (...) Nós, familiares dele e amigos, estamos aqui para cuidar dele. Ninguém está pedindo

mídia, dinheiro, nada. Apenas respeito com um senhor de 84 anos", continua. Adriana explicou que Russo é assistido pela TV Globo, que paga o plano de saúde dele e de toda a família e que dá uma ajuda de custa ao aposentado.

"A Globo oferece até mais do que qualquer outra empresa ofereceria se fosse em outro caso", escreveu ela.

# horóscopo

## ÁRIES

Decepções afetivas lhe deixam fragilizada, neste dia em que a Lua passa por sua sexta casa e se opõe a Vênus e Netuno. Seu dinamismo fica prejudicado, mas os desafios podem ficar em segundo plano, por hora. Cuide do emocional!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Cuidado com comportamentos arriscados na vida financeira, pois a oposição entre Lua, Vênus e Netuno tensiona sua área material. Você tende a se deixar levar pelas oportunidades sociais. Seja mais objetiva em suas decisões!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Cuidado com comportamentos arriscados na vida financeira, pois a oposição entre Lua, Vênus e Netuno tensiona sua área material. Você tende a se deixar levar pelas oportunidades sociais. Seja mais objetiva em suas decisões!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Cuidado com comportamentos arriscados na vida financeira, pois a oposição entre Lua, Vênus e Netuno tensiona sua área material. Você tende a se deixar levar pelas oportunidades sociais. Seja mais objetiva em suas decisões!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

## ÁRIES

Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

## TOURO

A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.