



Extra
net

QUINTA-FEIRA,
17 DE AGOSTO DE 2017

Mais

Leo diz às fãs da dupla que o irmão **Victor** está solteiro durante apresentação em SP

Cada sonho que você deixa pra trás, é um pedaço do seu futuro que deixa de existir.”

■ Inventor - Biólogo (1955 - 2011)



Página B4



Dr. Ailton Nossa celebra a passagem de seu aniversário nesta quinta. Na foto, o carinho especial da filha **Isabela** e da esposa **Márcia**.



Quem também tem motivos para comemorar é **Jussara Lima Pollato**. Parabéns!



Esbanjando simpatia, **Julia Goulart** completou idade nova nesta quarta. Felicidades!



Muitos anos de vida e felicidades para **Mateus Nagib**!



O jovem **Vitor Giacomini** dá boas vindas à idade nova e recebe homenagens pela data.



Selfie da bela **Pamela André**, aniversariante do dia.



Brunno Moraes está na lista dos homenageados do dia. Na foto, ao lado do pai.



Ontem foi dia de festa e comemorações para **Leo Tank**.



A ruiva **Denise Barozzi** apaga velinhas hoje.

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



pêliculas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB



Barato pra Caramba





oferta produtos a partir de R\$1,99

GIGANTÃO

REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Sociedade Brasileira de Cardiologia muda indicadores de colesterol

Mudança tem como intuito tornar mais rígidas as taxas relacionadas ao colesterol ruim

As doenças cardiovasculares são as que mais matam no Brasil, representando 30% dos óbitos no País. Diante de estatísticas tão preocupantes, a Sociedade Brasileira de Cardiologia anunciou que irá modificar os valores relacionados ao colesterol.

As principais mudanças estão relacionadas ao colesterol ruim, o LDL, que em níveis elevados pode ocasionar doenças coronarianas e aterosclerose. De acordo com o diretor científico da Sociedade Brasileira de Cardiologia, pessoas que já tiveram algum tipo evento mais grave, como infarto ou derrame precisam manter os níveis de colesterol abaixo de 50 miligramas por decilitro de sangue. Anteriormente, a taxa era de 70 mg/dl sangue.

MAIS ANOS DE VIDA

De 2013 para cá houve a publicação de dois novos estudos clínicos que mostraram que, ao baixar os números do colesterol, ou seja, realizar um tratamento mais agressivo que resulte em números menores de LDL, os

indivíduos podem ganhar de 15 a 20 anos a mais de vida. Para pacientes com risco intermediário, o ideal é que os números do LDL estejam abaixo de 100 miligramas por decilitro de sangue. Os indivíduos de risco baixo devem permanecer com os níveis de colesterol abaixo de 130 mg/dl sangue.

BRASIL – O PAÍS MAIS RÍGIDO

Com essa mudança, o Brasil passa a ser o País mais rígido em indicadores de colesterol. No entanto, a decisão de mudar as taxas de colesterol é um movimento que vem sendo realizado pelas principais associações médicas de doenças cardiovasculares do mundo. Isso porque o excesso de gordura no sangue é um grande fator de risco para eventos como doenças coronarianas e aterosclerose.

FATORES DE RISCO PARA O COLESTEROL

• **Sexo e Idade:** Ser mulher na menopausa aumenta o risco de colesterol alto. O hormônio feminino enquanto produzido oferece um efeito protetor so-



bre o colesterol HDL. Por esta razão, desde a puberdade até a menopausa, as mulheres geralmente têm níveis mais elevados de colesterol HDL “bom” e níveis mais baixos de colesterol LDL “mau” do que os homens. Após a menopausa, as mulheres tendem a ter níveis mais elevados de LDL do que os homens, aumentando as chances de doença coronária.

• **História familiar:** Ter uma história familiar de colesterol alto é também um fator de risco. Se o colesterol alto é devido aos genes herdados, uma pessoa pode nascer com níveis elevados de colesterol LDL devendo realizar acompanhamento médico desde a infância.

• **Obesidade:** Um índice de massa corporal (IMC) de 30 ou mais coloca uma pessoa em maior risco de colesterol alto.

• **Inatividade Física:** Não fazer exercícios aumenta o risco de colesterol LDL alto.

• **Fumar:** O tabagismo prejudica as paredes arteriais tornando-as mais suscetíveis ao acúmulo de colesterol LDL. Fumar também pode diminuir o colesterol HDL.

• **Diabetes:** Pessoas com diabetes mellitus são mais suscetíveis a possuírem baixos níveis de colesterol HDL “bom” e níveis

elevados de colesterol LDL “mau”. Assim como o tabagismo, o açúcar elevado no sangue pode danificar as paredes arteriais.

• **Alimentação:** Uma dieta rica em gordura saturada, gordura trans e açúcar pode elevar o LDL “mau” e os níveis de triglicédeos, aumentando o risco geral de colesterol alto. Uma dieta rica em gorduras insaturadas e pobres em gorduras saturadas está indicada para todas as pessoas, independente do valor do seu colesterol. Porém, se você tem dislipidemia, seguir esta dieta é ainda mais importante. Entretanto, nem sempre a dieta sozinha resolve o problema do colesterol alto, isto porque o aumento do colesterol LDL está relacionado a fatores genéticos e alimentares. 70% do nosso colesterol é de origem endógena (produzido pelo fígado) e apenas 30% vem da alimentação. Logo, se os valores do LDL forem muito elevados, somente a dieta não será suficiente para normalizar os valores do colesterol ruim.

receita

Salmão com purê de mandioquinha

INGREDIENTES:

- 2 postas de salmão
- suco de 1/2 limão
- sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de tomilho para decorar
- 400g de mandioquinha
- 180ml de creme de leite fresco
- Aproximadamente 120ml de leite
- pitada de noz moscada
- 2 dentes de alho picados
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Azeite de oliva



MODO DE PREPARO:

- Pra o purê de mandioquinha: Descasque e corte em pedaços. Em uma panela com água quente e sal adicione as mandioquinhas. Deixe cozinhar até amolecer (aproximadamente 20 minutos). Escorra, e passe elas ainda quente pelo espremedor, ou esmague com um garfo.
- Em uma panela regue um fio de azeite, 1 colher de manteiga e o alho picado. Refogue. Acrescente a mandioquinha espremida, o creme de leite fresco, o leite, e tempere com noz moscada e uma pitadinha de sal. Misture. Adicione a outra colher de manteiga. Tampe e reserve.
- Para o salmão: Tempere as duas postas com suco de limão, sal e pimenta do reino dos dois lados.
- Em uma frigideira antiaderente bem quente eu coloco a posta de salmão. Quando dourar já posso virar para dourar do outro lado.
- No prato de servir coloque uma boa porção do purê e uma posta de salmão por cima. Decore com folhinhas de tomilho e sirva a seguir.

Lipoescultura gessada: conheça tratamento sem cirurgia para celulite

O método consiste na aplicação de cremes e bandagens na pele para penetração dos ativos

A lipoescultura gessada é uma técnica estética baseada também na utilização de cosméticos específicos para auxiliar a reorganização de medidas, melhora de contorno e remodelamento corporal. Depois de aplicados estes produtos, utiliza bandagens gessadas e através deste enfaixamento apertado - porém moderado conforme limite relatado pelo indivíduo tratado - observa-se o resultado que é individual, mas que cumpre sua proposta respeitando a necessidade de cada organismo.

Ela pode ser feita em áreas como:

- Abdômen
- Flancos
- Coxas
- Culotes.

INDICAÇÕES

Estas áreas podem envolver quadros como a celulite, muitas vezes incentivada pelo aumento do volume das células de gordura localizada em determinada região que dificulta a circulação local e pode gerar a indesejada aparência dos microfurinhos.

Vale lembrar que a maioria dos cosméticos utilizados visam o aumento do metabolismo local e a melhora do fluxo circulatório local; por-

tanto é comum que se observe melhora do inchaço na área abordada e o aspecto lisinho da pele, além da melhora do contorno corporal e medidas, como se realmente se esculpisse o corpo.

Primeiro é feita uma higienização e esfoliação da pele, com objetivo de remover células mortas e impurezas, que podem ser barreiras na pele e impedem a boa penetração dos ativos que serão propostos para o tratamento.

Depois pode ser aplicado o cosmético com ativos específicos. Vale lembrar que o ativo, bem como o tempo em que ficará na área, tipo de massagem que será aplicada para facilitar a absorção do mesmo, tempo de enfaixamento e a necessidade do uso anterior de algum aparelho (eletroterapia) será avaliada pelo profissional de forma minuciosa através da avaliação inicial e demanda tecidual observada tanto no início quanto durante o tratamento.

O paciente fica com elas por entre cerca de 40 a 60 minutos. Nesse tempo, a área engessada deve ser mantida imóvel.

CREMES UTILIZADOS

A maioria dos cosméticos utilizados visam o aumento do metabolismo local, que incentiva uma ação sobre as células adiposas (células de

gordura) e a melhora do fluxo circulatório local (ação drenante). Muito comum o uso de centelha asiática, por exemplo, cafeína, pimenta, mas sempre sob avaliação do profissional, que fará um acompanhamento do melhor ativo, dentro das possibilidades e necessidades do indivíduo.

SESSÕES

A quantidade das sessões depende da avaliação inicial, volume a ser tratado, hábitos do indivíduo e da resposta, que é individual. A partir de 5 sessões já se observa alguma resposta mais expressiva.

É importante q o intervalo seja pelo menos semanal e a manutenção deve ser avaliada se para quinzenas ou regime mensal. Depende também e muito do empenho e hábitos do indivíduo.

Profissionais de estética, desde que capacitados com cursos nessa área.

RESULTADOS ESPERADOS

Após cinco sessões de lipoescultura gessada, é possível perceber melhora do contorno e remodelamento corporal e da textura da pele (aspecto mais lisinho).



celebridades



Afirmção da cantora causou polêmica entre os fãs

Naiara Azevedo diz que não é feminista: “O homem é a cabeça da casa”

Naiara Azevedo explodiu para o Brasil inteiro cantando músicas que colocam as mulheres como protagonistas. Praticamente uma resposta aos cantores sertanejos que ostentam, nas canções, dinheiro e poder sobre o público feminino. Durante live no Facebook, a cantora afirmou, no entanto, que não se considera feminista. “Sou justa”, disse ela.

— Sou muito verdadeira e comigo não tem meias verdade. Sou muito religiosa e acredito que o que vou dizer seja bíblico. O homem é a cabeça, o chefe da casa. Mas a mulher é o pescoço (risos). Quando meu marido me fala alguma coisa e ele está certo, eu res-

peito. Mesmo que eu não fique feliz. Ele é o homem da casa e tenho que respeitar. Mas quando eu estou certa e ele está errado... ceder é importante — argumenta a cantora e compositora de 27 anos.

Juntos há pouco mais de seis anos, ela e Rafael vivem em harmonia e comunhão, revela:

— Nunca sou eu quem decide em que lugar ir. Ele é quem resolve tudo, e eu gosto — conta ela, para falar sobre o contrato de casamento: — Nos casamos em comunhão total de bens. A partir do momento que se casou com uma pessoa, passamos a ser um só.

Popó diz que parte para ‘porrada’ se maltratarem seu filho gay

O pugilista Acelino Popó Freitas, 41 anos, pai de seis filhos, falou recentemente sobre a homossexualidade de seu filho de 17 anos. O lutador revelou que nunca viu problema na orientação sexual do filho e afirmou que defende com os próprios braços a segurança do garoto.

“A sociedade discrimina muito. Tenho certeza que ele vai receber muita rejeição em alguns lugares, mas meu carinho por ele aumentou mais ainda”, disse Popó.

“A gente vê o pessoal na rua batendo, maltratando as pessoas porque elas têm as suas opções. Espero que isso nunca aconteça com ele. E se acontecer, eu vou com a mesma ira pra cima, pra descontar na porrada”, afirmou em entrevista.

O filho de Popó lembrou como foi contar ao pai sobre ser gay: “Eu tinha 15 anos. Ele ficou questionando, não conseguia acreditar. Estava na cara dele, todo mundo falava pra ele e ele não acreditava. Mas depois caiu a ficha”.

“Ele aceita o meu namorado”, disse o jovem. “Meu namorado ficou com medo e não queria conhecer meu pai. O boxe é muito machista. Eu também tive um receio. Achei que eu ia apanhar, achei que meu namorado ia apanhar, mas meu pai deu só uma chave de braço nele, de brincadeira”, contou.

Popó também aproveitou para elogiar a coragem do filho: “Eu acho ele mais macho que os outros cinco. Ele tem mais atitude. Tem que



“A gente vê o pessoal na rua batendo, maltratando as pessoas porque elas têm as suas opções. Espero que isso nunca aconteça com ele”, disse o pugilista

ser muito macho para aguentar outro homem com bafo na nuca dele. Eu mesmo não teria essa coragem toda”, dis-

se o lutador de boxe que tem uma luta de despedida marcada para o dia 28 de outubro em Belém.



Sertanejo foi acusado de ter agredido sua mulher Poliana

Leo diz que o irmão Victor está solteiro durante apresentação

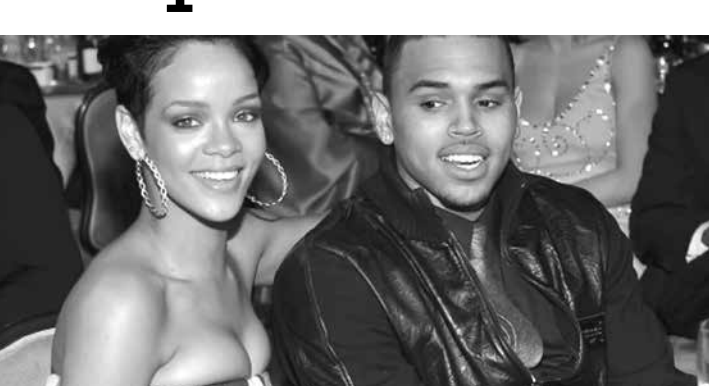
Durante show em São Paulo, na noite de domingo (13), o cantor Leo disse aos fãs que seu irmão Victor está solteiro. A conversa rolou no intervalo entre as músicas.

Victor contava sobre como o irmão é muito assediado pelas mulheres quando Leo interrompeu e disse: “Estão falando de você, solteirão...”, disse. O momen-

to foi registrado em vídeo por uma fã.

Há cerca de quatro meses, Victor Chaves foi indiciado por agressão pela própria mulher. Poliana Bagatini Chaves, que está grávida do sertanejo, prestou queixa contra ele. Após a acusação de agressão o cantor foi afastado do programa “The Voice”, da Globo.

Chris Brown diz que Rihanna começou briga na qual o cantor espancou sua então namorada



Rihanna e Chris Brown, quando ainda namoravam

Novos trechos divulgados do novo documentário Chris Brown revelam detalhes sobre a briga na qual o cantor espancou sua então namorada, a popstar Rihanna, em 2009. No filme, o artista defende que a cantora começou a discussão depois que o casal encontrou uma ex dele em uma festa.

A agressão ocorreu em 8 de fevereiro de 2009, na vés-

pera do prêmio Grammy. Sites tiveram acesso às fotos de Rihanna com o rosto desfigurado, o que provocou repúdio entre fãs e colegas e freou a até então meteórica ascensão profissional de Chris Brown. Na época, ele foi condenado a 180 dias de trabalho comunitário e a cinco anos de liberdade condicional, obrigado a se reportar às autoridades.

Hoje aos 28 anos, o cantor já havia relatado que pensou em suicídio com a repercussão do caso.

“Ela começou a ficar com raiva. Ela jogou o celular: ‘Te odeio’. Ela começou a me bater em uma pequena Lamborghini (...) Como eu lembro, ela tentou me chutar, mas aí eu realmente acertei ela. Com o punho fechado, eu dei um soco, e isso quebrou o lábio dela.

Quando eu vi, fiquei em choque. Pensei: ‘Merda, porque eu bati nela assim?’”, recorda o astro pop no documentário.

Ele ressaltou que Rihanna passou a cuspir sangue nele, o que o deixou com mais raiva. Depois, ele reconheceu que mordeu o braço da namorada enquanto dirigia e ainda a empurrou, o que gerou um ferimento na cabeça da cantora.

horóscopo



ÁRIES

Ainda que seu foco ainda esteja na vida prática, o trígono Sol-Lua entre seu signo e sua área de prazeres agita a vida social. A tensão Lua-Saturno alerta que é preciso ser mais organizada na vida doméstica e economizar!



TOURO

Tanto afinidades como desafios de cunho territorial são ressaltados pelos aspectos que a Lua, ainda em sua área familiar, forma com Sol e Saturno. Portanto, ainda que se sinta incomodada, aja de modo tolerante e equilibrado!



GÊMEOS

Ainda harmonizados, Sol e Lua fortalecem o clima de amizade nas relações, mas Lua e Saturno, tensionados, indicam possíveis atritos no meio de trabalho, causados principalmente pela rigidez e egoísmo das atitudes!



CÂNCER

A tensão Lua-Saturno alerta que você tende a se distrair com a diversidade de estímulos no dia de hoje. O trígono Sol-Lua sugere harmonia nas rotinas, mas não saia do foco. Permita-se mimar-se sem deixar de lado as obrigações!



LEÃO

Um clima pesado toma conta das relações familiares, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Não force a convivência, saia e conheça novos lugares para espalhar. Tomar certa distância não significa fugir das responsabilidades!



VIRGEM

Não é hora de sair divulgando seus projetos pessoais, pois a tensão Lua-Saturno indica interferências externas. Mantenha-se firme em suas prioridades, pois é pela atitude persistente que você alcançará o sucesso!



LIBRA

Que tal se divertir em grupo? A harmonia entre Sol e Lua persiste e associa seu bem-estar à companhia dos amigos. Mas cuidado, pois Lua e Saturno, tensionados, alertam para a impulsividade em seus gastos. Contenha-se!



ESCORPIÃO

Sua performance no trabalho ainda é favorecida pela harmonia Sol-Lua. Mas cuidado para não se sobrecarregar, pois a tensão Lua-Saturno indica um grande quantidade de atividade. Procure dividir as tarefas e organize-se!



SAGITÁRIO

Que tal curtir as coisas boas da vida? A harmonia Sol-Lua indica que os prazeres ajudam a fortalecer sua autoestima. Porém, a tensão Lua-Saturno alerta que ao querer abraçar todas as oportunidades, pode acabar se arriscando!



CAPRICÓRNIO

As relações mais próximas se beneficiam com sua atitude mais reservada, pois Sol e Lua formam trígono. Mas a tensão Lua-Saturno traz uma tendência ao isolamento que pode lhe fazer perder boas oportunidades, cuidado!



AQUÁRIO

A convivência é caracterizada pela sua atitude sensata, pois Lua e Sol se harmonizam em sua área de relacionamentos. Mas a tensão Lua-Saturno lhe aconselha a suavizar os ânimos que tendem a se exaltar diante dos imprevistos!



PEIXES

Sua capacidade produtiva é intensificada pelo trígono Sol-Lua, que aguça seu senso prático. Mas cuidado para não deixar a rigidez mental trazida por Saturno tensionado. Esteja aberta para os aspectos mais subjetivos e humanos!