



Aos 16, Maisa controla próprio dinheiro: “Quem paga minhas contas sou eu”

Página B4

“Tudo o que nos é útil pode ser obtido por pouco dinheiro. Só o supérfluo é caro.”

■ Axel Munthe - Médico (1857 - 1949)



Nesta quarta-feira, a bela **Thayna Medrado Guidoni** também irá assistir ao jogo do Brasil.



Em clima de Copa, as irmãs **Nathália** e **Júlia Amadeu** posam com o rosto pintado de azul, amarelo e verde.



Hoje a data é importante para **Tamires Guarnieri**.



O simpático **Bruno Victor** comemora a chegada de mais um aniversário.



A pequena **Mariana** está na torcida pelo Brasil.



Muitos anos de vida para **Adriano Simonato**. Na foto ele aparece ao lado de sua namorada **Aila**.



Selfie do aniversariante **Helio Rafael Vanzelli**. Ele recebe inúmeras homenagens da galera.



Galera reunida para assistir o jogo da seleção na manhã da última sexta-feira (22).



Higor Scarpa é muito felicitado pela data.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!



mais BARATO SEMPRE!



Lesão por esforço repetitivo: sintomas, tratamentos e causas

O que é Lesão por esforço repetitivo?

Denomina-se Lesão do Esforço Repetitivo ou simplesmente LER, a lesão causada pelo desempenho de atividade repetitiva e contínua, como tocar piano, dirigir caminhões, fazer crochê, digitação etc.

A LER é uma lesão relacionada com a atividade da pessoa e, em alguns casos, pode ser entendida como uma doença ocupacional, ocorrendo sempre que houver incompatibilidade entre os requisitos físicos da atividade ou tarefa e a capacidade física do corpo humano. Alguns fatores de risco contribuem para a instalação desta lesão, dentre eles: movimentos repetitivos, tracionamentos, postura incorreta, içamento de pesos etc.

A LER, instala-se lentamente no organismo humano e, muitas vezes, passa despercebida ao longo de toda uma vida de trabalho e quando é percebida já existe um severo comprometimento da área afetada.

A digitação intensiva é uma das causas mais comuns da incidência da LER e é a que mais tem contribuído para o aumento do número de casos de doenças ocupacionais.

DICAS PARA EVITAR LESÕES

- A cada 25 minutos de trabalho de digitação faça uma parada de 5 minutos
- A cada uma hora de digitação, saia de sua cadeira e movimente-se
- Beba água regularmente ao longo do dia
- Tenha postura adequada: ombros relaxados, pulsos

retos, costas apoiadas no
encosto da cadeira

- Mantenha as plantas dos pés totalmente apoiadas no chão
- Mantenha um ângulo reto entre suas costas e o assento de sua cadeira
- Sua cadeira deve ser do tipo ajustável para sua altura em relação à mesa de trabalho, e seu encosto deve prover suporte integral para suas costas. O assento da cadeira deve se ajustar a você e nunca deverá tocar a parte interna de seus joelhos, pois se isto ocorrer poderá afetar a circulação do sangue em suas pernas. O apoio de braços para cadeira é ergonomicamente questionável, no entanto se desejá-los, certifique-se de que: os apoios não estão muito próximos ou muito



afastados ou muito baixos ou muito altos. A cadeira é uma das peças mais importantes na prevenção de lesões, portanto não justifica economizar algum dinheiro e adquirir algo deficientemente projetado

- Não utilize apoio de pulso durante a digitação, pois se assim o fizer estará cor-

rendo o risco de provocar compressão nos nervos de seu pulso (túnel do carpo). A digitação deve ser feita com os pulsos ligeiramente levantados. Os apoios de pulso são projetados para permitir o repouso confortável de seu pulso durante as “pausas”

- O monitor do computador

deverá estar a uma distância mínima de 50 e máxima de 70 centímetros, ou de maneira prática a uma distância equivalente ao comprimento de seu braço. A regulação da altura da tela deve ser tal que se situe entre 15 e 30 graus abaixo de sua linha reta de visão.

Ultrassom estético: usado para quebrar gorduras e reduzir a celulite

Ao pensar em ultrassom, a primeira situação que se visualiza são aqueles exames de imagem, para ver como estão os órgãos dentro do nosso corpo. Porém há algum tempo o ultrassom também vem sendo usado para tratamentos estéticos.

O ultrassom não focado pode ser usado para tratar a celulite, quando combinado com outras tecnologias. Quando ele é usado de forma focada, pode quebrar gorduras ou mesmo promover microcoagulação dos tecidos e consequente estímulo do colágeno. Dessa forma, ele pode ser utilizado tanto no tratamento de gordura localizada quanto em procedimentos contra a flacidez e perda de firmeza da pele da face e do pescoço.

Para entender melhor, o ultrassom é uma onda mecânica com uma frequência alta (acima de 20 kHz), que está fora da capacidade do ouvido humano, por isso nossos ouvidos não captam seu som. Ela é capaz de ultrapassar a pele e assim mostrar a localização de algumas estruturas dentro do nosso corpo, se refletindo nelas e voltando. Quanto maior a frequência da onda de ultrassom, mais superficialmente ele penetra na pele.

No caso dos tratamentos contra a flacidez da pele, seu efeito é térmico, que faz as moléculas vibrarem e gerarem calor, com isso o colágeno é estimulado. Já quando ele é usado para quebrar as gorduras, sua ação é mecânica, pois ele forma dois tipos diferentes de pressão alternadamente, comprimindo e “puxando” as células adiposas, o que faz com que elas se quebrem. A gordura fica entre as células e é metabolizada pelo sistema linfático.

INDICAÇÕES

O ultrassom estético normalmente é indicado para o tratamento da celulite, quebra da gordura localizada e

para reduzir a flacidez do
rosto e pescoço.

COMO É FEITO

O ultrassom estético é feito usando uma máquina diferente do ultrassom para uso médico, que normalmente são pequenos e de fácil transporte. Cada tecnologia é indicada para um fim:

O ultrassom estético não focado é indicado para o tratamento de celulite, mas normalmente aliado a outras tecnologias.

Já o tratamento estético focado é dividido em dois tipos. O ultrassom de alta potência é capaz de penetrar 15 mm na pele, e é indicado para o tratamento da gordura localizada, por atuar de forma mecânica, compri-

mind e "puxando" as células adiposas alternadamente, o que faz com que elas se quebrem. Alguns aparelhos inclusive usam outras tecnologias aliadas, como a radiofrequência e infravermelho.

O ultrassom focado de baixa frequência costuma penetrar até 4 mm da pele, e atua apenas criando vibrações nas células da pele. Quando elas vibram, provocam aumento do calor, e com isso o colágeno é estimulado. Isso ajuda a reduzir a flacidez da pele do rosto e pescoço.

SESSÕES

As sessões variam de acordo com o tipo de ultrassom aplicado.

**receita**

Bolo de Milho Verde Cremoso

INGREDIENTES:

- 8 espigas de milho
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres de margarina
- 1 xícara e 1/2 de açúcar
- 1/2 xícara de leite aproximadamente
- 3 colheres de farinha de trigo
- 1 colher rasa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

- Corte os grãos da espiga de milho com o auxílio de uma faca
- Coloque no liquidificador os ovos, o leite, a margarina e o milho verde
- Bata bem até triturar os grãos
- Acrescente o açúcar, o trigo e o fermento, bata até misturarem bem, por cerca de 2 minutos
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada
- Pode ser redonda, quadrada ou com furo central
- Leve ao forno pré-aquecido, a 180°, por aproximadamente 40 a 50 minutos, ou até que enfando um palito o mesmo saia limpo
- É um bolo cremoso e deve ser assado lentamente



