

# NÃO É BALA... É VIDA PERDIDA



Gabriel Pereira Alves acordou cedo e às 6h já estava num ponto de ônibus da Rua Conde de Bonfim, no coração da Tijuca. Tudo caminhava para ser mais um dia comum. O jovem de 18 anos iria para a escola e depois partiria para o Olaria, onde sonhava virar jogador de futebol profissional. Mais tarde, comemoraria o aniversário do pai com a família. Mas no Rio de Janeiro sonhos são interrompidos todos os dias pela violência. Para a polícia, Gabriel é mais uma vítima de bala perdida. Para amigos e familiares, uma ferida que nunca vai se fechar. Para todos nós, a certeza de que estamos perdendo o direito de sonhar. **PÁGINA 3**

## Domésticas poderão fazer o saque emergencial de R\$ 500 do FGTS

Recolhimento da contribuição para a categoria é obrigatório desde 2015. **PÁGINA 12**



JOGO EXTRA

Com Gabigol machucado e sem fechar com o atacante italiano, Bruno Henrique é a esperança de gols para enfrentar o Grêmio, hoje, no Maracanã

**Enquanto  
Balotelli  
não chega**



SESSÃO EXTRA

**Malvada vai ficar louca**

Josiane terá surtos e se mostrará atormentada pelas chantagens que sofre. Vilã se assustará até com trovões de tempestade. **TELINHA, PÁGINA 17**

**Casal aplicava golpes dentro de batalhões e delegacias**

Dupla foi presa, ontem, no momento em que oferecia um vantajoso empréstimo a policial dentro da 12ª DP (Copa-cabana). **PÁGINA 4**

**Os perigos do colesterol alto em crianças**

**PÁGINA 19**

**Placa em obra evitaria tragédia com viga do BRT**  
**PÁGINA 6**



PERIGO NO PRATO

## Campanha alerta para risco de colesterol alto em crianças

Saiba que alterações fazer na alimentação do seu filho para evitar e diminuir problemas

**Evelin Azevedo**  
evelin.machado@infoglobo.com.br

O colesterol é um tipo de gordura importante para o funcionamento do corpo. Ele atua como matéria-prima para a formação de alguns hormônios e é responsável por parte das paredes celulares do corpo. Mas, quando há excesso — principalmente o LDL, considerado ruim — no corpo, é preciso ligar o alerta.

De acordo com especialistas, muitos pais acreditam que o colesterol alto é um problema apenas de adulto, mas a Campanha de Combate ao Colesterol 2019 liga o alerta justamente para a saúde das crianças.

— Hoje, há um grande diagnóstico de obesidade ainda na infância. O excesso de peso é fator de risco para o colesterol elevado. Descobrir se o nível desta gordura está elevado na criança e iniciar o tratamento é a oportunidade de prevenir doenças no futuro — afirma Cynthia Valerio, presidente do Departamento de Dislipidemia e Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM).

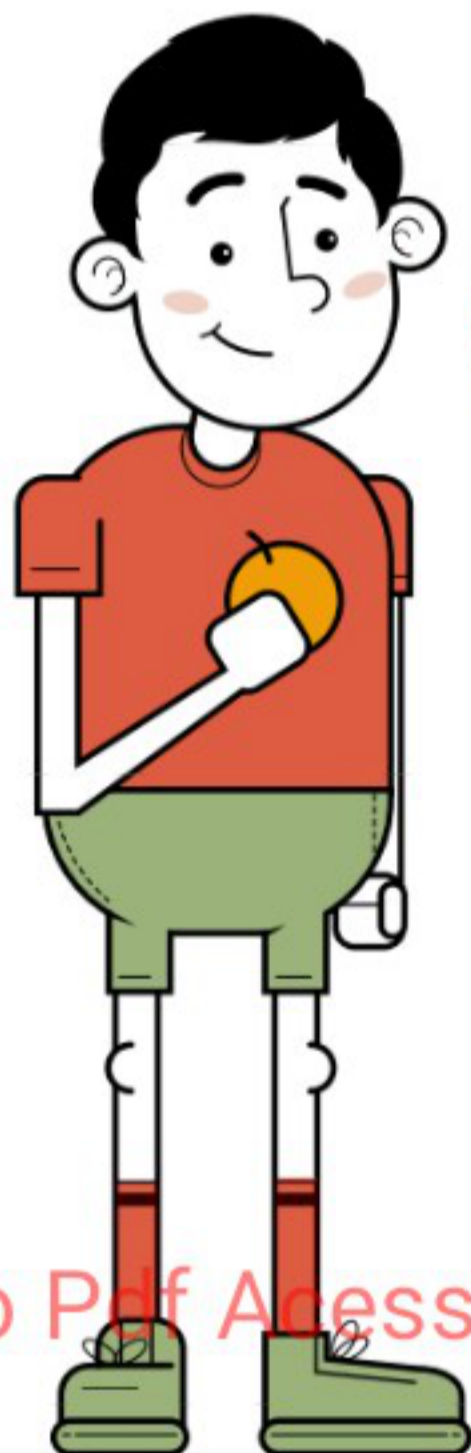
Para monitorar os níveis de colesterol na criança os pais precisam fazer o exame de sangue que mede esse tipo de gordura. É importante que o teste seja feito pelo menos uma vez até os 12 anos. Em famílias nas quais há histórico de doenças cardíacas a indicação é fazer o exame mais cedo, a partir dos 5 anos.

— É o excesso de colesterol que provoca a aterosclerose (depósito de gordura nas artérias), doença que causa infarto. Quando uma pessoa de 50 anos enfarta, sabemos que isto começou bem antes, provavelmente na infância — diz Fernando Bassan, presidente do Departamento de Doença Coronariana da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio.

A má alimentação e o sedentarismo são os principais responsáveis por elevar o colesterol ruim e diminuir o bom (HDL).

— Gorduras saturadas, presente em carnes e frituras, alimentos prontos ricos em gordura, açúcar e sódio, são alguns dos vilões — lista a nutricionista Luciana Novaes.

▶ INCLUA NO CARDÁPIO



**Frutas, legumes e verduras**

Estes alimentos são ricos em fibras, componente que ajuda a diminuir os níveis de colesterol. Sempre que possível, coma frutas com cascas pois nelas há maior concentração de fibras



**Peixes**

Os peixes como salmão, atum e truta são ricos em ômega 3, um tipo de gordura boa que ajuda a diminuir o colesterol ruim, aumentar o bom e a evitar que ele se acumule na parede das veias



**Aveia**

É um cereal rico em fibras, que além de inibir a absorção de gordura pelo organismo, ainda melhora os níveis de glicemia no sangue



**Oleaginosas**

Alimentos como castanhas e nozes são ricas em gorduras boas que ajudam a diminuir o colesterol ruim



**Alimentos integrais**

Inclua no cardápio do seu filho o máximo de alimentos integrais. Eles são ricos em fibras que ajudam a diminuir os níveis de colesterol



**Leite desnatado**

Este tipo de leite oferece a mesma quantidade de cálcio que os comuns, mas é uma versão com menos gordura, o que ajuda a combater a produção de colesterol ruim

PAPO DE SALÃO

## Corte bem no estilo tal pai, tal filho

Hoje, véspera do Dia dos Pais, é a última oportunidade para correr atrás do presente do "coroa". A moda nas barbearias é fazer o estilo "tal pai, tal filho", no qual os dois fazem o mesmo corte de cabelo. O paizão Vinícius de Alcântara e o filho Théo embarcaram na ideia e vão comemorar a data com o cabelo igualzinho.

— Eu gosto do meu pai, então, é muito legal ficar parecido com ele — aprova Théo.

— Fico feliz de poder ser essa referência pra ele. O filho está sempre se espelhando no pai. Então, quando usamos esse artifício (do corte igual), eles se identificam mais com a gente e isso estreita a relação. E, obviamente, fico muito feliz — diz Vinícius.

O corte foi escolhido por Théo. O menino decidiu pelo Mid Fade com topo arrepiado.

— Sugerimos um corte moderno que fosse atender a vontade do Théo que era ter o cabelo arrepiado. Assim, pai e filho estarão com visual bem descolado para comemorar o Dia dos Pais — conta Vinícius Godoy, barbeiro do Club Men Salon (3269-9701).



**SINTONIA**  
O paizão Vinícius e o filho Théo felizes com o mesmo corte de cabelo

PASSO A PASSO

**1** Separe a parte de cima do cabelo para deixar maior. Corte a parte de baixo fazendo um degradê nos fios.



**2** Corte a base do cabelo com a máquina no pente 2. Faça a nova marcação um dedo acima e use a máquina no pente 3.



**3** Com a máquina, faça o contorno e o pé do cabelo. Para fazer este passo é preciso ter habilidade para não errar o corte.



**4** Molhe o topo do cabelo. Com a tesoura dentada, corte o cabelo na altura desejada. Para arrepiar, corte em camadas.



**5** Use a máquina de acabamento, a mesma usada para fazer o pé e faça o risco lateral, com a técnica de hair tattoo.



**6** Para dar o volume arrepiado use a cera modeladora e escovamos os fios do topo para cima usando o secador.

