

Aqui tem uma bolada pra você gastar

DINHEIRO NA MÃO

CONCORRA A CARTÕES DE CRÉDITO COM R\$5 MIL E R\$1 MIL

PROMOÇÃO EXTRA SORTEIA

Pegue seu cupom na página 2

JOGO EXTRA

Sorriso amarelo no adeus

Cuéllar tanto fez que conseguiu ser vendido pelo Flamengo. O Al-Hilal pagou R\$ 34 milhões e levou o volante, que até fez juras de amor na despedida, mas saiu pela porta dos fundos



CLIMA DE GUERRA

Witzel quer PMs dentro das escolas em operações policiais

Governador diz que agentes deverão orientar professores e alunos em como se protegerem durante confrontos. 'Medida será implementada o mais rápido possível', segundo Witzel. **PÁGINA 5**



Retratos da Vida

Estafa vai afastar Anitta dos holofotes

Diagnosticada com doença que pode levar à depressão, cantora decide diminuir o ritmo de trabalho e pede um tempo no namoro com Pedro Scooby. **PÁGINA 22**

Crivella acaba com verba para os desfiles na Sapucaí

Prefeito disse que não dará mais dinheiro para eventos que tenham cobrança de ingressos. Entre eles estão os desfiles do Grupo Especial e da Série A do carnaval. **PÁGINA 3**

SESSÃO EXTRA

Camilo tenta matar Chiclete

Em "A dona do pedaço", com sangue nos olhos, Camilo (Lee Taylor) atropela Chiclete (Sergio Guizé) na intenção de matar o rival e ficar com Vivi (Paolla Oliveira). **PÁGINA 21**

Bolsonaro diz que vai soltar 'policiais presos injustamente'

Presidente falou que pretende dar indulto para agentes que, segundo ele, foram condenados apenas por "pressão da mídia". **PÁGINA 13**

Previsão do salário mínimo é de R\$ 1.039

PÁGINA 14



DIA DO NUTRICIONISTA

Alimentos podem ter papel de herói ou vilão da saúde

É importante ficar atento ao que se come em todas as fases da vida, dizem especialistas

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoq.ubo.com.br

► "Você é aquilo que você come". Essa é uma frase corriqueira nas conversas quando o assunto é alimentação e saúde. Uma dieta bem equilibrada e saudável é realmente capaz de fortalecer o corpo e deixá-lo preparado para combater doenças. Em contrapartida, a má alimentação pode possibilitar o surgimento de problemas como obesidade e hipertensão. Por isso, é importante considerar muito o que se coloca no prato.

— Através da alimentação podemos cuidar da nossa saúde, garantir todas as nossas necessidades e, no caso de uma doença surgir, através da alimentação podemos fazer o controle, evitar o agravamento, tratar sintomas e até conseguir a cura. Um bom exemplo disso é a anemia, distúrbio muito comum e que pode ser facilmente resolvido através de uma alimentação rica em ferro, ácido fólico e vitamina B12, nem sempre sendo necessária a utilização de medicamentos — explica Luciana Novaes, nutricionista mestre

em Saúde Pública pela Fiocruz e especialista em nutrição materno-infantil.

Alimentar-se bem ou mal é uma questão de hábito. Muitas pessoas que sabem que precisam melhorar a qualidade do que colocam no prato não conseguem mudar sua maneira de comer por não ter organização para novas escolhas.

— Para ter uma alimentação melhor, é preciso começar a substituição de alimentos nas suas compras, dando prioridade às frutas e legumes e tirando os industrializados. Montar um cardápio antes das compras ajuda a se organizar melhor — indica

Além disso, é necessário que nutrientes e calorias sejam regularmente repostos no corpo, para que ele funcione de maneira adequada.

— É importante se alimentar a cada três horas, beber pelo menos dois litros de água por dia, não beber líquidos durante as refeições — orienta

► O QUE PRIORIZAR NAS REFEIÇÕES

Em todas as fases de vida

É necessário que se valorize uma comida preparada em casa, com pouca quantidade de gordura, utilizando os alimentos básicos do dia a dia: arroz ou raízes, feijão ou outros grãos como ervilha e grão de bico, carne, frango ou peixe, legumes e verduras



De 6 meses a 2 anos

É imprescindível que se mantenha a amamentação. Não só como forma de complementar os alimentos, mas também porque o leite materno fornece anticorpos e nutrientes que modulam todo o funcionamento do corpo, garantindo proteção até a fase adulta. Nessa faixa de idade não se deve oferecer açúcar nem alimentos prontos e industrializados

Infância

Deve-se priorizar o consumo de produtos lácteos, para garantir o aporte de cálcio, entrada de legumes e verduras nas grandes refeições e frutas inteiras, evitando o suco em grande quantidade

Adolescência

É indicado estimular o consumo do café da manhã, utilizar pães integrais e produtos lácteos, evitando grande quantidade de doces e alimentos do tipo fast food

Adultos

Manter uma alimentação saudável, tendo todos os grupos de alimentos, aumentar em quantidade a utilização de legumes e verduras, utilizar azeite de oliva em pequenas quantidades em pelo menos uma refeição, evitando alimentos prontos, sucos de caixa ou outras bebidas adoçadas

Idosos

Prestar atenção ao consumo de água, melhorar a quantidade de proteína, colocando leite semidesnatado ou desnatado no café da manhã ou no lanche e carnes magras, com pouca gordura, nas grandes refeições. Estimular o consumo de frutas cítricas para melhorar o paladar e auxiliar na imunidade

PAPO DE SALÃO

Tranças: clássicas e elegantes

► As tranças são penteados clássicos e muito versáteis. Elas podem ser usadas em qualquer época e ocasião. O look de hoje é baseado em um penteado usado pela atriz Thaís Fersoza. Para a youtuber Cláudia Romero, a celebridade é sua inspiração tanto no trabalho quanto na maternidade, assunto principal de seu canal na internet.

— Quem é mãe tem pouco tempo para se produzir e as horas são cronometradas. Ter um momento para se cuidar é ótimo — afirma Cláudia.

A produção de cabelo e maquiagem pode ser usada em qualquer ocasião. É um penteado clássico que fica super elegante e despojado.

— Com o cabelo longo é mais fácil de ousar e abusar da criatividade — diz a maquiadora e especialista em penteados Beatriz Costa (98111-9351). ▶



CHIQÉRRIMAS
A youtuber Cláudia Romero gosta de se inspirar na atriz Thaís Fersoza

PASSO A PASSO

1 Comece o penteado secando o cabelo com a ajuda de um secador e uma escova. Deixe os fios alinhados.



2 Com um pente de dentes mais finos, divida o cabelo para o lado que você está mais acostumada a usar.



3 Escolha um dos lados e faça uma trança embutida para fora para fora até o final e prenda a ponta com um elástico.



4 Repita o processo de trançar os fios do outro lado. Alinhe a altura das tranças para o look ficar harmônico.



5 Abra os gomos da trança suavemente com as pontas dos dedos para dar mais volume ao penteado.



6 Transpasse a trança ao redor da base da cabeça e prenda com grampos na outra trança, escondendo a ponta.

