

Dança é aliada na luta contra o câncer

O câncer é a segunda maior causa de mortes no mundo e estima-se que tenha surgido mais de 18 milhões de novos casos no último ano, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Só no Brasil, esse número é em torno de 582 mil.

Pesquisas contínuas e inovações na medicina melhoraram significativamente a detecção precoce e o tratamento dos diversos tipos de tumores, dando aos pacientes maiores esperanças de sobrevivência e cura. No entanto, a jornada no combate à doença não é fácil e requer perseverança, além do apoio de familiares e amigos.

Uma parte importante no momento do diagnóstico do câncer é reconhecer as emoções e os sentimentos. De acordo com a Sociedade Americana de Câncer, tratamentos que lidam com esses pilares - também conhecidos como intervenções psicossociais - podem ajudar os pacientes a lidarem com o sofrimento, melhorarem a qualidade de vida e o bem-estar em todo o processo curativo.

A psicóloga Lilian Nobre ressalta que o corpo e a mente são interligados. “É importantíssimo que as pessoas com câncer tenham uma perspectiva positiva sobre sua condição. Se manter ativo e ter uma vida social saudável, pode trazer benefícios para lidar com a doença, o estresse e a fadiga, que são comuns durante o tratamento”.



Foto: by Danielle Cerullo on Unsplash

A Zumba pode ser uma alternativa, pois, além dos benefícios físicos no manejo dos sintomas, também é uma aula que promove suporte psicossocial

sejam liberadas pelo oncologista. Pacientes com metástases ósseas, por exemplo, podem ter restrições.

“É essencial que a pessoa tenha o hábito de se exercitar. A atividade física ajuda a reduzir os efeitos colaterais causados pela quimioterapia como fadiga, alterações do sono e perda de massa muscular. E, após o término do processo (quimioterapia, radioterapia ou cirurgia), a prática tem o importante papel de reduzir o risco de doença óssea, além de prevenir futuros problemas com ganho de peso, elevação do colesterol e redução do risco de doença cardiovascular”, acrescenta. O exercício realizado com frequência promove a regulação de neurotransmissores e permite uma alteração na percepção tanto da intensidade da dor quanto da sensação de incômodo que a dor ocasiona.

Casos de cura pela dança

O advogado Edmur Pereira de Nascimento foi diagnosticado com câncer de próstata aos 52 anos e teve um prognóstico ruim. “Minha médica disse que a situação era muito grave

e cuidar da mente e recuperar a felicidade ajudariam no tratamento. Ela me indicou um remédio: a Zumba”.

No início, Edmur não acreditou na sugestão, mas resolveu seguir a recomendação. “Participei de uma aula e adorei. Durante uma hora eu ri, cantei, me diverti e esqueci de tudo o que estava me amargurando. Foi então que comecei a praticar a modalidade e nunca mais parei”, conta o advogado que hoje também é instrutor da dança.

Monika Araujo também encontrou na atividade a determinação para encarar o segundo tratamento contra o câncer na tireoide. “Foi um baque receber a notícia pela segunda vez. Tive que passar por uma cirurgia de retirada e depois enfrentar a rotina das medicações para substituir a função da glândula. Além da minha família e grande fé, a Zumba® ajudou a aliviar minhas tensões e melhorar meu psicológico”.

A Zumba® está presente em mais de 180 países e é praticada por mais de 15 milhões de pessoas semanalmente em todo mundo. Para encontrar uma aula, acesse www.zumba.com



Guloseimas para Você



Foto: Divulgação

Bacalhau à Moda Antiga

Especialista em bacalhau, com 21 anos de experiência no preparo do prato e passagens por cozinhas famosas, como Antiquarius, A Bela Sintra e o Bacalhoeiro, o chef Francisco Everaldo é categórico em dizer: bacalhau é um prato perfeito para harmonizar com vinho e há segredos no preparo para que ele não perca a sua textura natural. Confira abaixo a receita do Bacalhau à Moda Antiga:

Ingredientes: 1 kg de bacalhau fresco dessalgado em posta, 1 litro de leite, 1 kg de batata, 1 litro de azeite de oliva, 1 cebola cortada em rodela, 2 dentes de alho em rodela, 8 folhas de hortelã, raspas de limão siciliano, salsa crespa para decorar.

Preparo: Aqueça o leite junto com as raspas de limão siciliano e cozinho o bacalhau durante 3 minutos; Retire as postas cuidadosamente; Monte em um prato ou recipiente que possa ir ao

forno e mesa; Corte as batatas em rodela e faça uma “cama de batatas” e cubra com fios de azeite de oliva. Espalhe bem o azeite; Coloque a posta de bacalhau sobre as batatas; Sobre o bacalhau espalhe a cebola, o alho fatiado e as folhas de hortelã; Pegue metade do leite

usado no cozimento do bacalhau e despeje na sobre o bacalhau; Esquente o forno a 200 graus. Deixar o bacalhau no forno por 30 minutos; Retire o bacalhau do forno, espere esfriar e retire as folhas de hortelã cozidas; Decore com um ramo de salsa fresca.



Novelas



Capítulo 12 - Segunda-feira

Missade não aceita falar com Jamil, que invade a casa de Rania à procura de Laila. Bruno tenta beijar Laila durante almoço. Aziz ameaça Hussein. Jamil conta a Zuleika por que veio para o Brasil. Ester convida Bóris e a família para jantar em sua casa. Faruq vai com Rogério à faculdade saber como pode atuar no Brasil como médico. Miguel despedia Jamil. Leticia chama Faruq para trabalhar em sua clínica. Zuleika fala com Laila sobre Jamil. Soraia cuida dos ferimentos de Hussein. Youssef conta para Dalila que irá procurar Jamil no Brasil. Laila e Jamil finalmente se reencontram no Brasil.

Capítulo 13 - Terça-feira

Laila conta sobre sua gravidez para Jamil, antes que ele possa revelar a verdade sobre sua vida. Aziz manda Youssef levar Laila e Jamil a seu encontro. Bóris avisa à família do convite de Ester. Ester manda Bruno sair de sua casa durante o jantar. Sara se diverte ao ver o estado de Abner. Bruno não aceita a ajuda financeira de Tereza. Santinha suborna Camila e conta o que descobriu sobre Laila. Ester obriga Abner a fazer um pedido para Bóris. Dalila inventa uma mentira sobre Jamil para Aziz. Camila manipula Benjamin para se vingar de Laila.

Capítulo 14 - Quarta-feira

Camila convence Benjamin a mostrar fotos de Jamil com Aziz para Laila. Soraia implora que Dalila conte a verdade sobre Jamil para Aziz, e se assusta com a frieza da filha. Elias encontra Helena. Aziz recebe o telefonema de Jamil e finge que está tudo bem entre eles. Youssef chega ao Brasil. Abner reclama dos serviços pedidos por Sara na floricultura. Laila não acredita quando Benjamin mostra a foto de Jamil com Aziz. Elias entrega a Helena o presente de Rodrigo. Missade conta a Elias sobre a proposta de casamento que a filha recebeu. Laila confronta Jamil sobre Aziz.

Capítulo 15 - Quinta-feira

Laila não deixa Jamil se explicar e o expulsa do salão. Youssef observa os dois. Jamil machuca Bruno, e Laila acode o amigo. Bruno chega com Laila à casa de Rania, e Missade se desespera. Abner conta para Bóris que viu Sara estudando hebraico. Soraia não consegue falar com Hussein sobre a ida de Youssef para o Brasil. Sara se desespera quando vive Ali recriminar Jamil por ter mentido para a namorada. Jamil recebe a medida protetiva para não se aproximar de Laila. Youssef avisa a Aziz que iniciará seu plano contra Laila e Jamil.

Capítulo 16 - Sexta-feira

Jamil pede ajuda a Padre Zoran. Cibele vai com Bruno e Laila ao centro de acolhimento, e Youssef segue o trio. Fauze conta para Aziz que viu uma de suas mulheres deixando o quarto de Hussein, e o sheik prepara uma armadilha. Sara se esconde ao ver Boris chegar com Mamede à casa de Aziz. Há flagra Soraia indo ao encontro de Hussein. Dalila ajuda Hussein a fugir da mansão. Aziz conta para a filha que Jamil se envolveu com Laila. Bruno tenta beijar Laila. Valéria pede para Bruno voltar para casa. Hussein avisa a Jamil da presença de Youssef no Brasil.

Capítulo 17 - Sábado

Mamede passa mal, e Jamil e Ali o levam para o hospital. Missade se incomoda com o jeito com Elias fala de Helena. Laila encontra Padre Zoran falando com Youssef. Jamil vê Laila entrando no carro de Youssef e se desespera. Abner ouve a conversa de Sara e Ali. Jamil avisa a Zuleika que Youssef capturou Laila. Laila e Padre Zoran são dopados, e Youssef liga para Aziz. Cibele avisa à família do sequestro da prima. Bruno deixa seu carro para ser vendido na oficina onde Elias trabalha. Youssef liga para Jamil e ameaça a vida de Laila.

Capítulo 66 - Segunda-feira

João se interessa em participar do concurso da PopTV usando o pseudônimo de Manuel de Trás dos Montes e pede a Herculano que seja seu sócio. Vanessa veste a roupa da Top Wave e começa a se coçar. Herculano propõe a Manu a oportunidade de voltar a ser apresentadora de um programa na PopTV. Galdino diz a Vanessa que tinha pô de mico na roupa e a VJ conclui que foi Manu. Patrick como o doce de leite para ter coragem de se apresentar sem máscara na Galeria. Vanessa tem uma reação alérgica e acorda com o rosto inchado. Gisela e Patrick se beijam. Lidiane aparece de surpresa na gravação do piloto do programa.

Capítulo 67 - Terça-feira

Jerônimo coloca Dandara e Ticiano no lugar de Vanessa, para testar a imagem do casal. Álamo passa mal com a empadinha sabotada que Galdino levou para Manu e cancela o encontro com Vanessa. Mercedes fica irritada ao ver que o restaurante de Janaina foi elogiado na coluna de Vinicius. Vanessa fica furiosa quando Jerônimo avisa que Dandara e Ticiano irão substituí-la no Disque PopTV. Madá prevê o sucesso de Manu ao olhar para a mandala de sua loja. Herculano aprova o resultado do teste de Manu, que é observada de longe por João.

Capítulo 68 - Quarta-feira

Mercedes consegue que Álamo suspenda o acordo com Janaina. Janaina confirma com Jerônimo que foi Mercedes quem tentou impedir que ela abrisse o restaurante na época da inauguração. João coloca vários outdoors na cidade com fotos de Manu. Ticiano diz a Dandara que o falso namoro deles ajuda no sucesso da dupla. Quinzinho avalia os pilotos do concurso com os diretores da PopTV, e a proposta de Jerônimo não causa muito impacto. Jerônimo fica surpreso quando Herculano chega com Manu à sala de reunião, da emissora. Ele pede a Quinzinho para apresentar seu piloto.

Capítulo 69 - Quinta-feira

Álamo aprova o piloto de Herculano e declara Manu como a nova Garota Top Wave, deixando Jerônimo e Vanessa furiosos. Raimundo convida Madá para jantar. Janaina recebe um convite para um chá beneficente na casa de Mercedes. Mercedes fica furiosa com o sucesso de Janaina durante o evento que acontece na sua cobertura. Mercedes escuta Isadora contar a Tânia que Gisela está namorando Patrick. Mercedes vai à Galeria Sibéria.

Capítulo 70 - Sexta-feira

Mercedes se surpreende ao ver Gisela com Patrick. Lidiane aceita substituir Patrick na segunda parte do show, para impressionar o sheik Mohamed. Larissa e Quinzinho demonstram tristeza às vésperas do casamento. Gisela assume o namoro com Patrick. Quinzinho manda flores para Lidiane, que acredita terem sido enviadas por Mohamed. A estreia do programa No Fusca com Manu é um sucesso. Larissa fica constrangida com sua despedida de solteira idealizada por Vanessa. Madá interpreta a visão que teve com Larissa. Na sua despedida de solteira, Larissa é desafiada a beijar o primeiro homem que surgir em seu caminho, e acaba se deparando com Diego.

Capítulo 71 - Sábado

Diego é preso ao brigar com Quinzinho. Quinzinho confessa ao pai que ama outra mulher. Ticiano pede a Dandara para pensar na possibilidade de os dois ficarem juntos. Larissa percebe que foi manipulada por Vanessa. Quinzinho manda Horácio comprar uma joia para enviar a Lidiane. Larissa diz a Quinzinho que ama outra pessoa e se declara para Diego. Quinzinho vai até Angra dos Reis atrás de Dandara. Lidiane recebe uma pulseira enviada pelo admirador secreto.

Quinzinho pede perdão a Dandara. Dandara surpreende os convidados ao entrar na Igreja no lugar de Larissa como noiva de Quinzinho.



Capítulo 133 - Segunda-feira

Valentina se incomoda com a presença de Júnior no casarão. Nicolau ofende Afrodite, que passa mal. Stefânia conta para Stella que está grávida. Olavo diz a Laura que Gabriel não pode morrer. Sampaio interroga Padre Ramiro. Nicolau se irrita com o interesse de Patrício em Bebeto. Lourdes Maria flagra Rivalda na casa de Geandro. Mirtes ouve quando Stefânia parabeniza Adamastor por ser o doador de Stella. Ondina se emociona com Stefânia. Sampaio procura Murilo no casarão.

Capítulo 134 - Terça-feira

Sampaio leva Murilo para a delegacia. Júnior não gosta quando Valentina pede para Luz ficar sozinha com seu filho. Gabriel segura a mão de Luz, que se assusta. Mercedes manipula Nicolau para viajar com Diana e Walid para o exterior. Murilo distaça a preocupação quando Sampaio diz que convocará Judith para depor. Sôstenes estranha o nervosismo de Luz ao falar sobre Gabriel. Ondina se embriaga e comenta sobre sua filha com Adamastor. Luz sonha com Léon, e ajuda Gabriel a despertar do coma.

Capítulo 135 - Quarta-feira

Luz tenta explicar para Sôstenes por que saiu de casa às pressas. Adamastor conta a Aranha que Mirtes está no cabaré. Marilda não encontra Eurico em casa de madrugada. Milu é perseguida e desaparece na escuridão. Aranha impede um enfrentamento entre Mirtes e Ondina. Eurico volta para casa e Marilda finge estar dormindo. Valentina entra escondida no quarto e Murilo não percebe. Laura vê Sampaio chegar de madrugada e o leva para seu quarto. Padre Ramiro e Maltoni ouvem os gritos de Elisa e descobrem que Milu desapareceu.

Capítulo 136 - Quinta-feira

Valentina se emociona ao ver o filho acordado. Padre Ramiro, Aranha e Ondina questionam Sampaio sobre o sumiço de Milu. Afrodite não aceita que Rivalda vá com Walid e Diana para o exterior. Sampaio vai com os guardiães para a delegacia. Luz desiste de contar para Júnior que foi ao casarão. Marilda confronta Eurico sobre as mortes dos guardiães e o sumiço de Milu. Lourdes Maria consegue falar com Olavo. Murilo encontra o corpo de Milu e avisa a Ondina.

Capítulo 137 - Sexta-feira

Sampaio questiona Ondina sobre quem encontrou o corpo de Milu, e acaba prendendo a dona da pousada. Luz tenta acalmar Gabriel, e Júnior fica enciumado. Eurico instrui Marilda a forjar um alibi para ele. Valentina ouve a conversa que Gabriel tem com Aranha e Padre Ramiro. Rivalda conta para Geandro que vai para os Estados Unidos. Olavo arruma um emprego para Lourdes Maria em São Paulo. Adamastor tenta falar com Ondina. Murilo se apresenta na delegacia. Luz conta para Júnior que tirou Gabriel do coma.

Capítulo 138 - Sábado

Júnior briga com Luz. Sampaio interroga Murilo. Luz decide contar o que sabe para Júnior, mas é impedida de sair do casarão. Olavo confabula com Eurico e vê os guardiães e Murilo indo para a igreja. Rivalda manipula Nicolau contra Diana. Murilo avisa aos guardiães que tentará marcar uma reunião com Gabriel. Elisa e Maltoni têm sua primeira noite de amor. Afrodite passa mal e expulsa o ex-marido de casa. Ondina conta para Murilo como perdeu sua filha, e ele acredita que pode encontrar a moça.

Atenção: os resumos dos capítulos estão sujeitos a mudanças em função da edição das novelas e podem não ser enviados pela emissora.

HORÓSCOPO "Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor"
De 12/4 a 18/4
Visite: www.omarcardoso.com.br

ÁRIES - 21 de março a 20 de abril
É bom que você busque uma compreensão mais profunda sobre o seu psiquismo e sobre a maneira como se relaciona com as pessoas. Compreendendo melhor a si mesmo, você poderá adquirir mais segurança emocional.

TOURO - 21 de abril a 20 de maio
Sua criatividade pessoal e participação de outras pessoas favorecerão o desenvolvimento da carreira profissional. Início de uma fase de mudanças nas suas emoções e na maneira de se relacionar com as pessoas.

GÊMEOS - 21 de maio a 20 de junho
Boas indicações. Com prudência e reserva, você chegará onde deseja. Influência favorável para as finanças. Contudo, se as coisas não correrem bem no início do período, esteja certo de que mais tarde serão mais favorecidos.

CÂNCER - 21 de junho a 20 de julho
Os planos para os próximos dias já começam a se definir na sua cabeça nesta fase de aspecto positivo, em que estará buscando nas pessoas mais velhas a experiência necessária para organizar de maneira clara seus objetivos.

LEÃO - 21 de julho a 22 de agosto
A sua promoção e elevação social, poderá ser efetivada por algum colega do trabalho. Não abuse da velocidade ao dirigir. Procure tranquilizar-se em alguns setores ou faça uma viagem curta para distrair-se.

VIRGEM - 23 de agosto a 22 de setembro
Estímulo para mudanças na vida financeira. Alguns prejuízos poderão se alternar com novas formas de ganhar dinheiro. Seu intelecto se dirigirá para ideias elevadas e filosóficas que poderão fazer mudanças profundas na sua maneira de ser.

LIBRA - 23 de setembro a 22 de outubro
Fase em que receberá boas sugestões para solucionar de vez suas dificuldades financeiras. É bom também para iniciar negócios imobiliários e para solicitar a casa própria. Harmonia amorosa e familiar.

ESCORPIÃO - 23 de outubro a 21 de novembro
Período que promete muito êxito material, e profissional, devido ao bom aspecto astral em seu horóscopo. Todavia, para que tudo saia conforme suas pretensões, aja com otimismo, confiança em si e mais entusiasmo. Felicidade amorosa e sentimental.

SAGITÁRIO - 22 de novembro a 21 de dezembro
Todos os assuntos importantes, particularmente os de ordem financeira, se tratados com interesse e inteligência, obterão os mais excelentes resultados. Você poderá estar um tanto quanto sonhador e agindo sem o domínio da razão.

CAPRICÓRNIO - 22 de dezembro a 21 de janeiro
Viver em paz e sem perturbação será muito importante agora. Para que tudo isso aconteça, evite participar de fuxicos, intrigas e rivalidades com quem quer que seja. Felicidade no amor e nas diversões.

AQUÁRIO - 22 de janeiro a 19 de fevereiro
Sua indecisão poderá prejudicar você. Portanto seja decidido para que tudo possa sair bem. Cuide da saúde, não se deixe influenciar por maus pensamentos. Controle sua ansiedade em conquistar as coisas muito rapidamente, dê o tempo necessário para que tudo aconteça de modo mais natural.

PEIXES - 20 de fevereiro a 20 de março
Uma visita inesperada poderá modificar os seus planos. Boa influência aos seus interesses econômicos e também no que se refere ao trabalho e a vida sentimental e amorosa. Em relação a saúde, procure fazer caminhadas matinais.

Viva Cancún com quem vive o **México, conheça a Tio Nenê Tours!**
| PACOTES | PASSEIOS | ASSESSORIA | CASAMENTOS |
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |
A sua casa em Cancún!
[facebook.com/tionenetours](https://www.facebook.com/tionenetours) contato@tionenetours.com.br

CONSULTORA DE BELEZA
Tenha um lucro de 1.500,00 ao mês vendendo apenas 2 batons ao dia. Seu ganho só dependerá de você. Se você é uma pessoa comunicativa e empreendedora, venha fazer parte de nossa equipe e construa uma carreira de sucesso.
Contato: consultoradesucesso.777@gmail.com

NO GRAACC TODA CRIANÇA PODE SONHAR COM O FUTURO.
CONTINUE DOANDO, CONTINUE ACREDITANDO
WWW.GRAACC.ORG.BR
0300 047 22 22
GRAACC
COMBATENDO E VENCENDO O Câncer Infantil

Nós não fazemos milagres!
Mas se você não anunciar como vai vender seus produtos e serviços?
Anuncie! www.gazetazn.com.br

Eleganza Rigor *Alguém de roupas para festas*
Não fique fora dessa. Realize seu sonho de se vestir bem, agora mais perto de você.
Vantagem de inauguração: todos os vestidos primeiro aluguel. Vem!
Hor. atendimento: Seg. a sex. das 9 às 18h30, sáb. das 9 às 14h
eleganza.rigor **2978-8007**
Rua Conselheiro Moreira de Barros, 847 - sala 2
Temos convênio com estacionamento: R. Cons. Moreira de Barros, 832

Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?
www.gazetazn.com.br