



@liegebarbalho



Liege Barbalho



D'Vera Podcast



www.liegebarbalho.com

Click e acesse

Natal/RN
Terça-feira
27 de janeiro
2025



Liege Barbalho
liegebarbalho2@gmail.com.br

Parada na Ladeira!!!

A terceira edição do “Sesc Parada na Ladeira” foi sucesso de público, alcançando um recorde superior a mais de 30 mil foliões reunidos no Centro de Natal, animados pelo cantor baiano Saulo Fernandes e diversos grupos locais, totalizando mais de 150 pessoas da classe artística envolvidas. Com isso, o evento promovido pelo Sistema Fecomércio RN através do Sesc, se consolidou como a maior prévia carnavalesca gratuita de Natal.

Arte e artesanato

31ª Feira Internacional de Artesanato – FIART, que acontece no Centro de Convenções de Natal e segue até este domingo, é destaque como um dos mais importantes encontros de arte, tradição e criatividade do Nordeste. A programação conta com o Festival Parafolclore, que traz para o público apresentações que transitam entre o popular e o contemporâneo: com filarmônicas, cordelistas, grupos de dança, entre outras atrações.

Atividade física

Com o verão, as academias ficam lotadas. Todo mundo querendo ficar no shape durante esse período do ano. O retorno às atividades pode vir acompanhado de alguma dor no corpo. Para muitos, o desconforto aparece logo após o exercício ou no dia seguinte, especialmente na região da coluna. Mas afinal, dores na coluna após o treino são motivo de preocupação??? De acordo com o neurocirurgião e cirurgião de coluna Marco Moscatelli, nem toda dor indica um problema grave.

*** Segundo o médico, é preciso diferenciar o tipo de dor. Quando a dor é aguda e surge durante a atividade física, ela deve ser observada com muito critério. “Nesses casos, pode ter ocorrido algo mais sério, como ruptura de ligamentos, lesões articulares, hérnia de disco ou até fraturas, o que exige avaliação médica”, alerta o especialista

***Hoje, sabe-se que após atividades físicas intensas, as fibras musculares, inclusive as que compõem os músculos localizados ao longo da coluna, sofrem microlesões, desencadeando um processo inflamatório temporário. Esse quadro é conhecido como Dor Muscular Tardia, que é comum, passageira e faz parte do processo de adaptação do corpo ao exercício. No entanto, pode reaparecer sempre que a pessoa muda o tipo de treino ou aumenta a carga”, destaca Moscatelli

A PRAIA DE Ponta Negra, um dos cartões postais de Natal, vai receber o “Campeonato Brasileiro de Remo de Praia”. Com realização entre os dias 8 e 12 de abril, a competição integra a seletiva oficial para o calendário internacional da modalidade.



Do Instagram: beleza de Roberta Duarte, ilustrando a coluna!!



Carmen e Marília Borges, em evento no Versailles Recepções



Ana Marta, Maninha Dias e Ana Kirley, em sessão de parabéns



Médicos Victor Vinícius e Luiz Eduardo Barbalho e suas musas



Empresário Airton Carvalho, brindando aniversário hoje. Vivas!!