



@liegebarbalho



LiegeBarbalho



@liegebarbalho



www.liegebarbalho.com
Click e acesse

Natal/RN
Segunda-feira
8 de janeiro
2024

Liege Barbalho

liegebarbalho2@gmail.com.br

VERÃO EM PIRANGI

Uma das mais movimentadas praias do litoral sul, sempre reunindo tradicionais veranistas e recebendo centenas de turistas em mais uma temporada de verão. Entre os amigos da colunista que curtem o verão em Pirangi, estão os casais, o médico Arnóbio Pacheco e Maria Helena, Des. Aderson Silvino e Zélia, e o engenheiro Gotardo Emerenciano com a querida Magda Barbalho.



Charme e simpatia de Lydia Barreto, ilustrando a coluna

Espaço Hemotion

A festa Hemotion White celebrará sua 17ª edição em grande estilo nesta sexta-feira. Com um super line-up que reúne Xand Avião, Dubdogz, Felipe Amorim, Núzio Medeiros e Locos e lounges exclusivos, que já estão esgotados. Este ano, o evento traz uma novidade, o Camarote 96FM, um espaço que terá localização privilegiada, com garçom exclusivo, open food e reposição de garrafas e acompanhamentos durante toda a noite. O Camarote 96FM permite ingresso individual, e tem venda limitada. A festa inaugura o Espaço Hemotion, um novo local próximo à entrada de Pium, no litoral sul.

A saúde no verão

Os cuidados com a saúde no verão devem estar na rotina das pessoas nesse período. Hábitos saudáveis são importantes para garantir uma maior qualidade de vida na estação mais quente do ano. A temperatura tem aumentado nos últimos dias, e por isso, é necessário estar atento a alguns cuidados diários. Entre eles, não só se expor ao sol nos períodos mais quentes do dia, como também evitar exposições prolongadas ao astro rei.

*** Em todas as estações do ano o uso do protetor solar é indicado diariamente. Mas, no verão, o uso se torna um item obrigatório. Tomar bastante água ou sucos para manter o corpo hidratado. Roupas leves e de cor clara auxiliam a pele a eliminar o excesso de calor do corpo. Já no quesito alimentação, é preciso ter cuidado com comidas calóricas e gordurosas, é recomendável alimentos leves, refrescantes e saudáveis. São algumas dicas!!!

Dia Mundial do Braille

As Nações Unidas realçam o “Dia Mundial do Braille”, que é celebrado em 4 de janeiro de 2019. A data busca conscientizar a importância desta linguagem para a realização plena dos direitos humanos de pessoas com deficiência visual. A Organização Mundial da Saúde estima que pelo menos 1 bilhão de pessoas, no planeta, vivam com alguma limitação visual que poderia ter sido evitada ou ainda não foi tratada.

*** Segundo dados da ONU, pessoas com deficiência visual têm mais chance de viver na pobreza. A falta de cumprimento dos direitos delas ou de atenção às suas necessidades tem consequências amplas: a perda da visão geralmente representa uma vida inteira de desigualdade, problemas de saúde e barreiras à educação e ao emprego. A Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, adotada em 2006, considera o Braille essencial para a educação, liberdade de expressão e opinião, acesso à informação e inclusão social. ONU News.

Domingo na Arena

Teve estreia ontem, a primeira edição de 2024 do projeto “Domingo na Arena”. Evento voltado para a família, contando com várias atividades para todas as idades com apresentações artísticas, práticas recreativas e esportivas. Durante o mês de janeiro, os visitantes poderão conferir o Mercado Circulante, uma feira de economia criativa, e da ação “Um Abraço Tudo Muda”, na qual se troca um abraço fraterno por uma muda de planta.

ANIVERSÁRIOS Os parabéns da coluna hoje vão para o desembargador Aderson Silvino e o empresário e ex-prefeito da cidade de Serra de São Bento, Emanuel Faustino. Também celebrando a mesma data, a tradicional cabeleireira Cida.



Des. Aderson Silvino e sua querida Zélia. Ele brindando aniversário hoje. Vivas!!!



Do Instagram: Tásia Simonetti durante sessão de carinho com sua querida tia Têca



Graça e Emanuel Faustino com a colunista. Ele celebrando aniversário. Parabéns!!!