

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

## Mudanças que ajudam a conviver bem com o diabetes

**O** diabetes já afeta cerca de 246 milhões de pessoas em todo o mundo. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, mais de 06 milhões de pessoas sofrem com a doença, sem contar os que desconhecem possuir a doença. O problema pode de trazer perda ou aumento de peso, é fator de risco para problemas cardiovasculares e, nos casos mais graves, provocar falência de órgãos (rins, olhos) e até a morte. Apesar dos perigos, é completamente controlável.

No entanto, apesar de ser uma doença crônica, é possível conviver bem com o diabetes - basta que o paciente tenha hábitos saudáveis e siga corretamente as indicações médicas.

### INVISTA NO CARDÁPIO CERTO

Os pacientes diabéticos devem evitar os açúcares simples (presentes nos doces e carboidratos simples, como massas e pães), pois são absorvidos muito rapidamente, levando a picos de glicemia e, consequentemente, complicações a médio e longo prazo. Uma boa dica é beber bastante água, que ajuda a remover o excesso de glicose no sangue, que será eliminado pela urina.

Quando um alimento tem o índice glicêmico baixo, ele retarda a absorção da glicose. Mas, quando o índice é alto, esta absorção é rápida e acelera o aumento das taxas de glicose no sangue. Os carboidratos não são proibidos, mas existem recomendações dietéticas.



### STOP DIABETES<sup>SM</sup>

Os diabéticos também podem sofrer de baixas de glicose no sangue, a hipoglicemia. Quinze minutos após ingerir algum alimento açucarado, cheque se a quantidade de glicose no seu sangue está normal.

#### DIGA NÃO AO SEDENTARISMO

A atividade física é essencial no tratamento do diabetes para manter os níveis de açúcar no sangue controlados e afastar os riscos de ganho de peso. A prática de exercícios deve ser realizadas de três a cinco vezes na semana. Há restrição nos casos de hipoglicemia, de modo que pacientes não devem iniciar atividade física com a glicemia muito baixa, sob o risco de baixar ainda mais os níveis. Da mesma forma, deve-se evitar atividade física quando o diabetes está descontrolado, com glicemia muito elevada.

#### MANEIRE NO CONSUMO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

O consumo de álcool não é proibido, mas deve ser moderado e nunca de barriga vazia, pois o consumo isolado pode causar hipoglicemia, pois o álcool tende a reduzir as taxas glicêmicas. O que pode causar enjoo, tremores pelo corpo, fome excessiva, irritação e dores de cabeça.

Também é importante fazer o monitoramento de

glicemia antes e depois de consumir bebidas alcoólicas.

#### EVITE OS PROBLEMAS VASCULARES

O diabetes provoca a aceleração do endurecimento das artérias, levando à má irrigação dos tecidos. As artérias coronárias são afetadas, podendo levar ao infarto cardíaco, além das artérias renais, levando a insuficiência renal grave.

#### AUMENTE OS CUIDADOS COM OS OLHOS

O acompanhamento oftalmológico de quem tem diabetes é recomendado devido à maior fragilidade de sua córnea. As células da córnea do diabético não têm a aderência que se encontra na maioria dos não-diabéticos. Essa fragilidade é a porta de entrada para uma série de infecções oportunistas.

#### CONTROLE O ESTRESSE

Pessoas com diabetes têm maiores chances de ter ansiedade e depressão. Os pacientes podem sentir uma sensação de ansiedade em relação ao controle da hipoglicemia, da aplicação de insulina, ou com o ganho de peso. Os pacientes com diabetes que ficam ansiosos e estressados tendem a ter menos cuidado com os níveis de açúcar no sangue, o que aumenta o risco de complicações.



## Use a água a seu favor e aproveite os benefícios

#### COMPRESSAS

Você já parou para pensar como a água faz parte do seu dia a dia? Está presente desde o momento em que você acorda e escova os dentes até a hora do banho antes de dormir. Mais do que isso, ela constitui 70% da sua composição corporal. Veja as diferentes maneiras de utilizá-la a favor da sua saúde. Descubra e aproveite os benefícios.

#### UMIDIFICADORES

Se você é do tipo que sofre com a baixa umidade do ar antes mesmo de qualquer anúncio oficial, então sabe como uma simples bacia de água no quarto pode ser a diferença entre uma boa ou má noite de sono. Isso acontece porque a água é fundamental para a respiração. Ela mantém vias aéreas superiores, traqueia e brônquios úmidos, facilitando a limpeza do sistema respiratório e reduzindo possíveis desconfortos.

O umidificador pode ser uma boa pedida em períodos de pouca chuva - especialmente para quem já é vítima de problemas respiratórios, como a rinite.

#### ESCALDA PÉS

Se o objetivo é relaxar e aliviar dores nas pernas e nos pés, nada melhor do que o escaldar pés. Para realizar o procedimento, basta colocar água quente (por volta dos 38°C) em uma bacia e adicionar óleos essenciais. A duração da técnica pode levar entre 15 e 20 minutos.

#### BANHO RELAXANTE

Mesmo sem qualquer preparo, banho é sinônimo de relaxamento. Imagine, então, se forem adicionadas essências, velas e até uma música de fundo. É assim que funcionam os banhos relaxantes. Comuns em Spas, eles também podem ser organizados por quem tem banheira em casa. A água morna promove a ativação da circulação sanguínea, o que, somado ao ambiente, ajuda a relaxar e deixar o estresse de lado.

#### HIGIENE CORPORAL

A água é fundamental para a higiene corporal, mas alguns cuidados são essenciais para não prejudicar a pele, as unhas e os cabelos.

O banho deve ter água morna e não pode durar mais do que 10 minutos. Banhos prolongados ou quentes removem a barreira natural de gordura que lubrifica e protege a pele, deixando-a mais seca e suscetível a alergias e coceiras.

Os mesmos cuidados devem ser levados em conta

para manter unhas e cabelos saudáveis. Ficar muito tempo com as mãos embaixo da água, mesmo em atividades como lavar a louça, deixa as unhas fracas e quebradiças. Já cabelos úmidos por muito tempo podem ficar com os fios enfraquecidos e favorecer a proliferação de fungos. Por isso, nada de dormir com as madeixas molhadas.

#### LIMPEZA DO ROSTO

O rosto deve ser lavado no mínimo duas vezes ao dia para eliminar impurezas acumuladas na pele. Parece simples? Mas a maior parte das pessoas realiza esse hábito de maneira equivocada. As mãos devem ser higienizadas antes de lavar o rosto com produtos específicos para seu tipo de pele e a água deve estar morna ou em temperatura ambiente. Após a higiene, seque o rosto com papel descartável fazendo pressão com as mãos, sem esfregar.

#### HIDRATAÇÃO

Perdemos água diariamente através do suor, da urina e até da respiração. Não repor essa quantidade perdida significa atrapalhar esses processos e ainda impedir o bom funcionamento do organismo como um todo. Sem água, não é possível fazer o transporte de nutrientes entre as células ou mesmo eliminar substâncias tóxicas retidas em nosso corpo.

**IV FEIJOARACT** ROTARY CLUB

27 de abril  
(Domingo) das 11:00 até as 13:30

Rotary Club Fernandópolis  
Av. Líbero de Almeida Silvares, 2906  
Coester - Fernandópolis-SP



PODEMOS FICAR HORAS FALANDO SOBRE A CREMOSIDADE E LEVEZA DO CHOPP NOVA SCHIN. MAS UM GOLE VALE MAIS DO QUE MIL PALAVRAS.

CHOPP NOVA SCHIN. MAIS LEVE, MAIS CREMOSO. PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRIGA.

www.novaschin.com.br

## Duran & Duran Conveniência e Serv Festa



Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

Chopp  
Schin  
é com o  
Marcin

Ligue e peça:  
3462-7081  
99735-2094

# social



Destaque para o simpático casal **Keila e Wiberti Delabona**, curtindo o espetáculo do circo Tihany, em Rio Preto



Felicidades para **Célia Fontes Mafra**, fundadora e atual coordenadora de projetos da Associação dos Deficientes Visuais de Fernandópolis (ADVF), que ontem, dia 24, comemorou mais um aniversário

## horóscopo



### ÁRIES

Seus padrões emocionais negativos prejudicam seus relacionamentos, neste momento em que Lua e Marte formam quadratura. Aprenda a controlar seu lado mais agressivo e melhore as interações sociais. Comece pelos que lhe cercam!



### TOURO

Conflitos no trabalho podem lhe deixar bastante aborrecida, neste dia em que Lua e Marte se tencionam. Os egos inflamados geram conflitos que podem causar grandes distanciamentos. Cuidado para não cair nessa energia!



### GÊMEOS

Fique atenta aos seus gastos, principalmente quando se tratar da vida social. A tensão da quadratura Lua-Marte lhe pede uma atitude mais consciente. Portanto, respeite seus limites e fique longe de especulações financeiras!



### CÂNCER

A quadratura de Lua e Marte tensiona sua área familiar, indicando problemas difíceis relacionados a familiares e pessoas mais íntimas. Mantenha a serenidade e ajude de maneira centrada, buscando a conciliação e os acordos!



### LEÃO

Você alterna entre a euforia e a tristeza, pois Marte passa por sua área de comunicação e forma quadratura com a Lua. Sua intolerância para as complexidades cotidianas pede uma atitude amena diante das situações desagradáveis!



### VIRGEM

Conflitos de cunho territorial em suas amizades podem ocorrer, neste dia em que Lua e Marte se tencionam. Não se intrometa na vida alheia, ainda que tenha boas intenções. Foque-se em sua vida e só ajude se lhe pedirem!



### LIBRA

Suas emoções ficam conturbadas com a sobrecarga de estresse no âmbito doméstico, pois a tensão Lua-Marte desarmoniza o circuito. Não concentre tantas tarefas. Evite agir na defensiva, procure atuar estrategicamente!



### ESCORPIÃO

Lua e Marte tensionados em suas áreas de comunicação e de crise exaltam seu lado mais agressivo, demandando de você mais autocontrole emocional. Não se foque nos problemas, e sim nas soluções e resultados. Concentre-se!



### SAGITÁRIO

Você tende a se deixar levar pelas ideias e vontades dos outros, com a tensão de Lua e Marte. Estar em grupo pode lhe fazer sentir-se protegida, mas não se envolva com ideias contrárias aos seus. Preserve sua identidade!



### CAPRICÓRNIO

Sua obsessão pelo trabalho e seu impulso de competição provocam conflitos territoriais. A quadratura Lua-Marte entre seu signo e sua área profissional lhe deixa mais ambicioso. Seja determinada, mas tenha cuidado com os outros!



### AQUÁRIO

Sua obstinação na tentativa de concretizar certas ideias inviáveis pode adiar seu sucesso. A quadratura de Lua e Marte entre suas áreas de crise e espiritual lhe aconselham a pensar em outros caminhos. Mude de estratégia!



### PEIXES

Sua calma habitual é substituída por uma atitude forte e impulsiva, que deixa perplexas as pessoas que fazem parte dos grupos dos quais você faz parte. Não tente impor suas ideias, ouça o que os outros têm a dizer!

## receita

### Bolo de chocolate e ganache de laranja

#### Ingredientes:

- 100 g de polpa de acerola com laranja
- 1/2 xícara (chá) e 12 colheres (sopa) de açúcar
- 3/4 de xícara (chá) de creme de leite
- 400 g de chocolate branco picado
- 5 ovos
- 12 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1/4 de xícara (chá) de suco de laranja com acerola
- 250 g de chocolate ao leite para cobertura picado



#### MODO DE PREPARO:

1. Prepare o recheio: em uma panela, coloque a polpa de acerola e laranja e 1/2 xícara (chá) de açúcar.
  2. Deixe ferver no fogo baixo até formar uma calda grossa.
  3. Desligue o fogo, misture 1/4 de xícara (chá) de creme de leite e o chocolate branco picado, já derretido no micro-ondas ou em banho-maria.
  4. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.
  5. Prepare a massa: na batedeira, bata os ovos, em velocidade máxima, por 4 minutos.
  6. Acrescente as 12 colheres de açúcar e continue batendo até formar um creme fofo e claro.
  7. Desligue a batedeira, misture a farinha de trigo e o chocolate em pó.
  8. Coloque em uma forma, de 25 cm de diâmetro, untada e enfarinhada.
  9. Asse no forno, preaquecido a 180 °C, durante 20 minutos ou até que, espalhando um palito, ele saia seco.
  10. Deixe esfriar, desenforme e corte ao meio.
  11. Umedeça com o suco de laranja e acerola
  12. Recheie com a ganache.
  13. Faça a cobertura: derreta o chocolate ao leite no micro-ondas ou em banho-maria.
  14. Misture o creme de leite restante e deixe esfriar.
  15. Cubra o bolo e decore a gosto.
- Dica:** se preferir, use polpa de outra fruta, como morango, por exemplo.

## RESTAURANTE

### Paladar

PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP

E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

## CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPÔTENCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.



PROCURE SRA. SINARA  
AGORA EM NOVO ENDEREÇO!



FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

## ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Claro

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP



CONHECIMENTO  
DE 15 ANOS  
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento



Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,  
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro



Tudo para sua construção.  
Com o melhor preço  
e a melhor condição de pagamento

FONE / FAX: (17) 3465-9399

Av. Carlos Barozzi, 982 - Fernandópolis - SP.

## ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20 %  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros



Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)

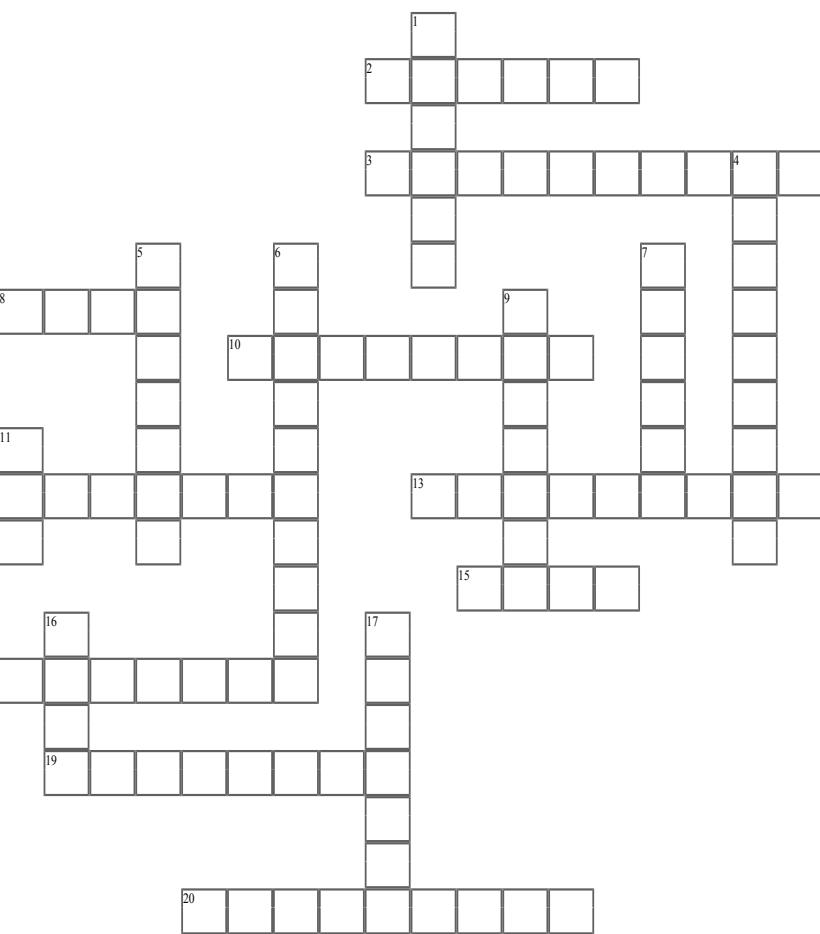
17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# Palavras Cruzadas



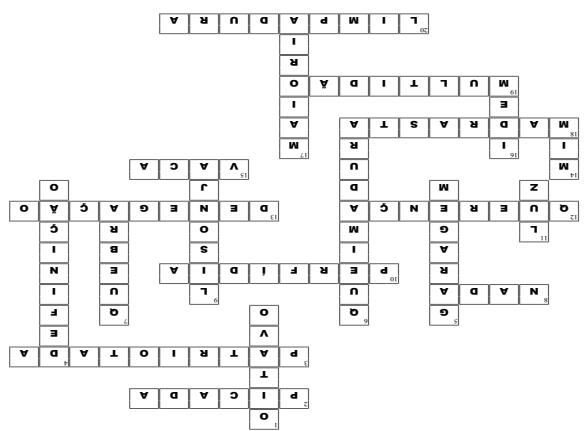
## Horizontais

- Ação ou efeito de picar(-se)
- Alarde de patriotismo
- A não existência
- Ação ou qualidade de pérvido
- Ação ou efeito de querer
- Ação de denegar
- A fêmea do boi
- A mulher casada, em relação aos filhos que seu marido teve de nupcias anteriores
- Aglomeração ou grande ajuntamento de pessoas ou de coisas
- Ação de limpar

## Verticais

- Que ocupa o último lugar numa série de oito. Cada uma das oito partes iguais em que se divide um todo
- Ação de definir
- Abriço para automóveis
- Ação ou efeito de queimar
- Ação ou efeito de quebrar
- Ação ou efeito de lisonjear
- Agente que torna as coisas visíveis ou produz a iluminação
- Variação do pron eu, sempre regida de preposição: a mim, para mim, por mim
- Significa o mesmo, e se usa para evitar a repetição do que se acaba de dizer ou escrever. AdComo antes ou dito antes
- A maior parte

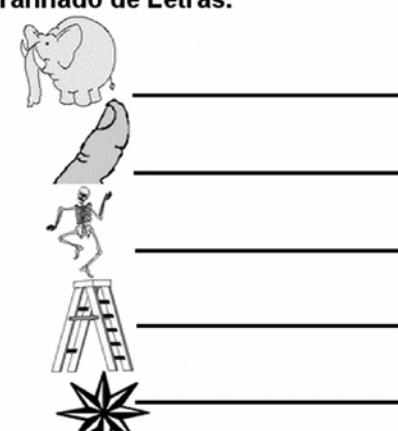
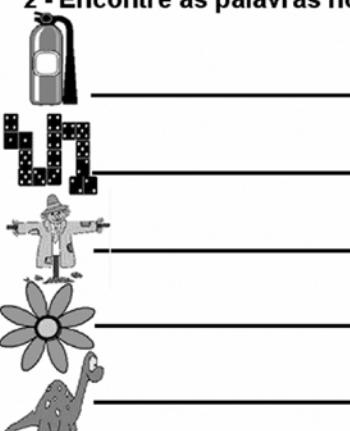
## Respostas



# Caça Palavras

1 - Escreva os nomes das imagens.

2 - Encontre as palavras no Emaranhado de Letras.



**SERV-TEC**

Serviços e Manutenção

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

[servtec.servicos@yahoo.com.br](mailto:servtec.servicos@yahoo.com.br)

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP

**VALCAR**

Transportes e Encomendas

Rio Preto a Santa Fé do Sul

(17) 99759-2336 / 98161-8242

E-mail: [valcartransportes@hotmail.com](mailto:valcartransportes@hotmail.com)

# Resumo de Novelas

## JÓIA RARA

Terça-feira, 18h00

Gertrude fica com raiva de Ernest ao saber que ele mandou Manfred, quando criança, trabalhar na carvoaria. O delegado visita Miquelina, deixando Arlindo enciumado. Gertrude visita Ernest na cadeia e o ameaça. Joel aceita se casar com Cléo. Aurora e Lola se encontram no hospital e dizem a doutor Rubens que estão sentindo coisas estranhas na barriga. Artur termina o namoro com Laura. Franz aceita assumir os negócios da família Haußer e oferece a mansão para Iolanda abrir sua creche. Miquelina expulsa Arlindo de casa.

## ALÉM DO HORIZONTE

Terça-feira, 19h15

Keila comenta com Fátima que está impressionada com a mudança de Kleber. Thomaz consegue um cliente muito importante para o escritório. Heloísa tenta consolar Priscila. Inês fica eufórica com a notícia da gravidez psicológica de Priscila. Lili arruma um alojamento para William, Celina, André e Guto se esconderem. Rafa decide ajudar Fátima a desvendar seu passado. Lili questiona William sobre seus sentimentos por ela. Líder Jorge ajuda Álvaro com o novo cliente do escritório. LC pensa em invadir a aldeia dos índios para procurar William. Thomaz se surpreende com a visita de Líder Jorge. Hermes tem uma ideia para se vingar de LC.

## EM FAMÍLIA

Terça-feira, 21h00

Leto conversa com Laerte sobre Verônica e Shirley. Rafaela acorda Shirley e ela se diverte ao saber que a foto foi parar na internet. Barbara e Leto dão uma dura em Shirley. Luiza busca Cadu para levá-lo ao galpão e ele se anima. Clara conversa com Helena sobre Cadu e Marina. Selma cuida da horta e diz a Ana que sentirá saudade da casa. Luiza e Laerte se encontram no galpão. Laerte estranha a presença de Cadu e questiona Verônica sobre sua decisão em fechar negócio com ele.

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Antônio comemora a decisão de Anita de se casar com ele. Depois de muita discussão, Bernardete consegue expulsar Zelândia do apartamento de Caetano. Serguei e Júlia se preocupam com o plano de Anita para desmascarar Antônio. Sofia se incomoda com a falta de ambição de Ben. Guilherme sente ciúme de Lorena com Vitor. Palhares se aproxima de Antônio e descobre onde ele se esconde. As meninas da escola se animam com a ideia de formar uma torcida organizada no intercolegial. Para se aproveitar da situação, Paulino e Guilherme fingem que vão pedir autorização para Raíssa. Antônio exige que Anita troque suas roupas para não mostrar mais as pernas e nem o colo.

## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Carol, Mili, Cris e Tati conversam com Vivi, que está triste pelo término de seu namoro com Matias. As chiquititas combinam com Chico de assistirem juntos (no orfanato) ao jogo de futebol do Brasil contra o Japão. Junior e Maria Cecília vão ao orfanato convidar todos para seu casamento. Mili vai até a sala do orfanato acompanhar Duda, que está assistindo um filme. Mosca não quis que Duda fosse dormir no quarto dos meninos por ciúmes. Mosca vai até a sala e ao ver Mili com ele, interrompe o filme e diz pra Duda que ele pode dormir no quarto. No outro dia, Carol diz que está se sentindo triste com o casamento de Junior, mas que queria estar feliz por eles.

## PECADO MORTAL

Terça-feira, 22h15

Picasso diz para Monet que Carlão pode estar na casa de Patrícia. Carlão decide retirar bala de Otávio e diz para Patrícia que esse é o único meio de salvá-lo. Das Dores fica abalada ao descobrir que seus sobrinhos vendem cocaína na boate. Ela diz para Fernanda que é dona do estabelecimento e teme ser prejudicada. Bernardo reencontra Giancarlo. Carlão vê noticiário em que Otávio é procurado pela polícia por acusação de tráfico e fica em choque. Catarina, Danilo e Quiquina se unem contra Dorotéia e a tiram do comando do jogo do bicho. Carlão vai até delegacia e se entrega, dizendo ser ele o culpado por traficar drogas.

# Humor

## COCHILANDO NA IGREJA

Os pais levam o filho de oito anos e a irmãzinha de 7 para a igreja. Eles sentam na primeira fila para que o menino possa apreciar bem a missa. Mas meninos de oito anos não costumam gostar de igreja, principalmente esse. E ele adormece no meio do sermão. O padre nota isso, e decide dar-lhe um susto.

Ele faz uma pergunta direta para o moleque:

- E você, meu menino, diga quem foi que criou o céu e a terra?

A irmã do guri espeta um alfinete na bunda do menino que acorda de sobressalto e grita:

- Meu Deus!

- Muito bem, meu filho - diz o padre. Afinal, não está errado...

O pessoal que está por perto olha para o menino. Mas daí a pouco ele volta a dormir, e o padre vê que precisa acordá-lo outra vez. Então ele pergunta:

- E me responda agora, quem foi o filho de Maria e José?

A menina volta a enfiar um alfinete na bunda do menino, que acorda e diz alto:

- Jesus!

O padre percebe o que aconteceu, mas não pode dizer nada. O povo presta ainda mais atenção no rapazinho. A resposta está correta! Mas logo depois o menino cochila novamente e o padre pergunta:

- O que disse Eva para Adão

quando eles acordaram após a primeira noite juntos?

Mas antes que a irmãzinha pudesse dar-lhe outra alfinetada, o menino berra:

- SE VOCÊ ENFIAR ESSE NEGÓCIO NA MINHA BUNDA DE NOVO EU TE ARREBENTO!

## SALÁRIO ERRADO

Um funcionário vai até o chefe do departamento pessoal da em-



CONVERSA COM O PESSOAL DA FUNERÁRIA. POR MIM TUDO BEM.

BUR

**ELETÔNICA GLOBO**

Segurança em boas mãos!

FONE: (17) 3442-4455

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS  
MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTEIRO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTEIRO

**MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS**

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP



# celebridades

## Após dar à luz Bruna, Stelmann recebe Fontenelle na maternidade



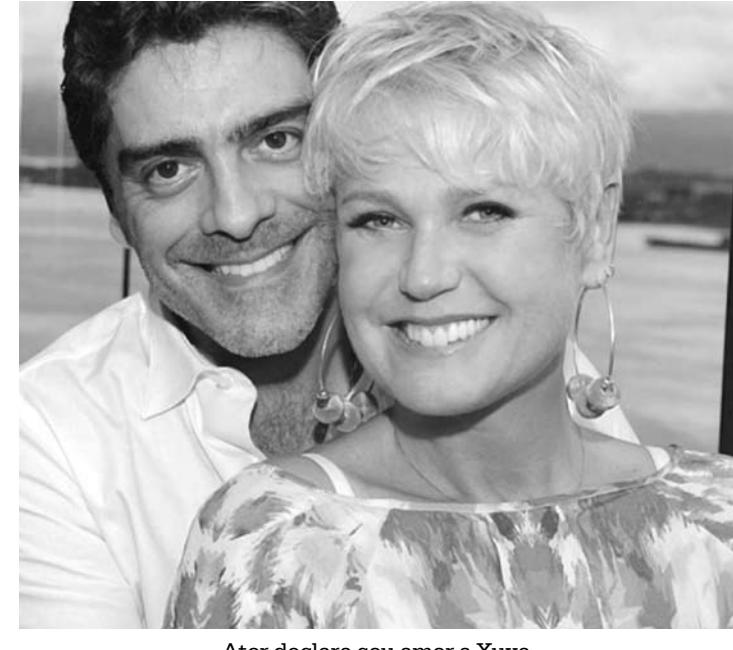
Fontenelle postou no Instagram a foto da visita à amiga

Finalmente a ansiosa mamãe Nívea Stelmann recebeu neste mundo de meu Deus a pequena Bruna, que fará companhia a Miguel, primogênito da atriz, fruto de seu casamento com Mário Frias. Quem completa a família feliz é o maridão, Marcus Rocha, e o filho dele, Joaquim.

Nívea tinha uma preferência por parto normal, mas não seguiu adiante. Pelo andar da carruagem, já dizia ela antes de parir, teria que ser um parto via cesariana. No fim das contas, após uma gravi-

dez tranquila (iniciada na lua de mel), Bruna nasceu cheia de saúde, às 3h51 da manhã de domingo, dia 23, como anunciado pela própria musa no Instagram.

E, nessas horas, nada como a visita dos amigos para tornar o momento ainda mais legal. Foi o que fez Antonia Fontenelle, que não poupar elogios à mais nova princesa do pedaço. "Amiga a Bruna é lindíssima! Parabéns!! Que Deus ilumine você e sua família linda! #amor #paz #harmonia", escreveu na mesma rede social, após a visita.



Ator declara seu amor a Xuxa

## Todo derretido, Junno Andrade diz que não vive sem olhar de Xuxa

Junno Andrade nunca escondeu que é um homem pra lá de romântico. Tanto que aproveitou a noite do último sábado, dia 22, para se declarar para Xuxa. Em seu perfil no Instagram ele postou uma foto em que aparece abraçadinho com a loira. "Seu olhar azul... Antes de te conhecer também não me conhecia. Não sabia que existia tanta poesia no meu coração. Antes de você chegar eu também andei distante. Era como um viajante. Seguindo adiante, sem direção. Entao... Me dê a sua mão. Olhe nos meus olhos. Beije minha boca. E me abrace até sufocar. Me dê a sua mão...", escreveu o inspirado ator.

"Seu olhar azul... Antes de te conhecer também não me conhecia. Não sabia que existia tanta poesia no meu coração. Antes de você chegar eu também andei distante. Era como um viajante. Seguindo adiante, sem direção. Entao... Me dê a sua mão. Olhe nos meus olhos. Beije minha boca. E me abrace até sufocar. Me dê a sua mão...", escreveu o inspirado ator.

## "Vida de modelo é muito solitária", diz a top Isabelli Fontana

É público e notório que alcançar o glamour de uma carreira de top model não é nada fácil. Muitas viagens são realizadas, com uma frequência que torna difícil controlar as saudades de quem se ama. A top Isabelli Fontana desabafou sobre isto neste domingo, dia 23, em seu perfil no Instagram.

"Chegada na Suécia! Vida de modelo é muito solitária #difícil", postou. É claro que se o gato dela, Di Ferrero (da banda NX Zero), tivesse podido ir com ela, talvez o pensamento da gata fosse outro, mas claramente a moça está carente. Será que está com muito trabalho?

Seja como for, o namorado a aguarda ansiosamente para ajudá-la a sair desse estado, dando colo e prometendo estar ao lado dela sempre que puder.

Apesar de desejarmos sorte ao casal, que namora há cerca de quatro meses, não podemos deixar de dar uma alfinetadinho: será que o músico não está satisfazendo todas as necessidades de carinho da musa, já que ela se sente só? Ou é apenas uma contingência da profissão, que acaba por separá-la temporariamente de seus entes queridos? Brincadeiras à parte, que Isabelli encontre seu ponto de equilíbrio e seja feliz!



A top diz estar carente

## Depois de recauchutada completa, Anitta não tem mais defeitos

A gente acompanhou a mudança de visual de Anitta desde que a cantora bombou pelo Brasil. A bela de 20 anos não teve medo de entrar na faca para exibir o visual que sempre sonhou. Antes de se tornar uma poderosa, ela já havia reduzido os seios e operado o nariz.

No entanto, este ano ela voltou para o consultório médico. Insatisfeita com as intervenções anteriores, esperou o carnaval

passar para corrigir as intervenções passadas.

"Eu diminuí os seios e consertei um erro que eu tinha no nariz, de uma cirurgia anterior", contou em entrevista ao "Fantástico", no último domingo.

A mudança completa do visual, que inclui cabelos mais loiros e look moderno e comportado, foi obra do stylist Yan Acioli, o mesmo que cuida de imagem de Sabrina Sato.

Apesar dos muitos comentários negativos e

muitas vezes maldosos sobre sua nova aparência, a ex-funkeira disse que está de bem com o espelho. "Agora eu não tenho mais defeito, está tudo maravilhoso."

Algum tempo atrás, um blog afirmou que Anitta havia morrido e sido substituída por outra pessoa, devido suas drásticas mudanças. Será que agora que a carioca exibe um visual mais adulto e classudo, a teoria da conspiração vai ganhar força?



Durante entrevista a bela diz que agora está sem defeitos

### PROMOÇÕES ANIVERSÁRIO DE 1 ANO

**Lar doce Lar**  
UTILIDADES E PRESENTES

FONE (17) 3442-4530 HORÁRIO DE ATENDIMENTO SEGUNDA À SEXTA DAS 08:00 ÀS 20:00 HORAS SÁBADO DAS 08:00 ÀS 18:00 HORAS DOMINGO DAS 09:00 ÀS 12:00 HORAS

AV. CARLOS BAROZZI, 713 - BRASILÂNDIA - FERNANDÓPOLIS - SP



**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,08**

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,17**

**PAGAMENTO  
EM DINHEIRO  
OU CHEQUE  
À VISTA**

**DIESEL**  
**R\$ 2,42**

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Pôr do Sol

**Unimed** |   
Fernandópolis  
**3465-4100**  
Av. Afonso Cáfarro, 2611  
Fernandópolis - SP.