

## social



Destaque para o simpático casal **Ana Clara e Caio Pacheco**.



Matando saudades em momento de festa, os irmãos: **Leonardo, Cristiane e Leandro**.



**Simone Roque Santos** celebra data especial na próxima semana e recebe antecipadamente os parabéns de familiares e amigos.



**Maria Angela Souza**, na foto com Wendel Souza, apagou velinhas ontem e recebeu cumprimentos de amigos e familiares.



Parabéns para **Lana Lucchese, aniversariante** da próxima quinta. Na foto ao lado de Gilmar Pansani que comandará as homenagens.



A bonequinha **Mariana Cecília** comemorou ontem seus três aninhos em clima de muita alegria. Os pais Elton, Adeliane, a tata Jaciara e toda família homenagearam a pequena pela data especial.



A bela **Mariana Buono** comemorou idade nova ontem. O carinho especial ficou por conta do amado, Renan Baldan. Felicidades!



Hoje é dia dele, **Thiago Bernades**. Felicidades!



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; 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 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 possí-

vel 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.

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 restri-

ção 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 fragilida-

de 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

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 escalda pés. Para rea-

lizar 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.

**Compressas:** Compressas de água têm diversas utilidades, mas uma das mais requisitadas é no tratamento de contusões, torções e problemas musculares. Elas ajudam a amenizar a dor e diminuir processos inflamatórios. A compressa é contraindicada apenas no caso de fraturas, infecções ou lesões com ferimentos expostos.

**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 elimi-

nar 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 quantia 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.

**REDE DE POSTOS**

# PetrOm

INDIAPORÃ - (17) 3842-1128  
DOLCINÓPOLIS - (17) 3636-1212  
FERNANDÓPOLIS - (17) 3462-3285

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis



Avenida Lírio Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

# ClimaCold

## Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Ar Condicionado  
em até 10 vezes



Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# BENZEDERA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos.

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpáticas e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.

Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro,

e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

**FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO.**

**TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.**

**ATENÇÃO:**

Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

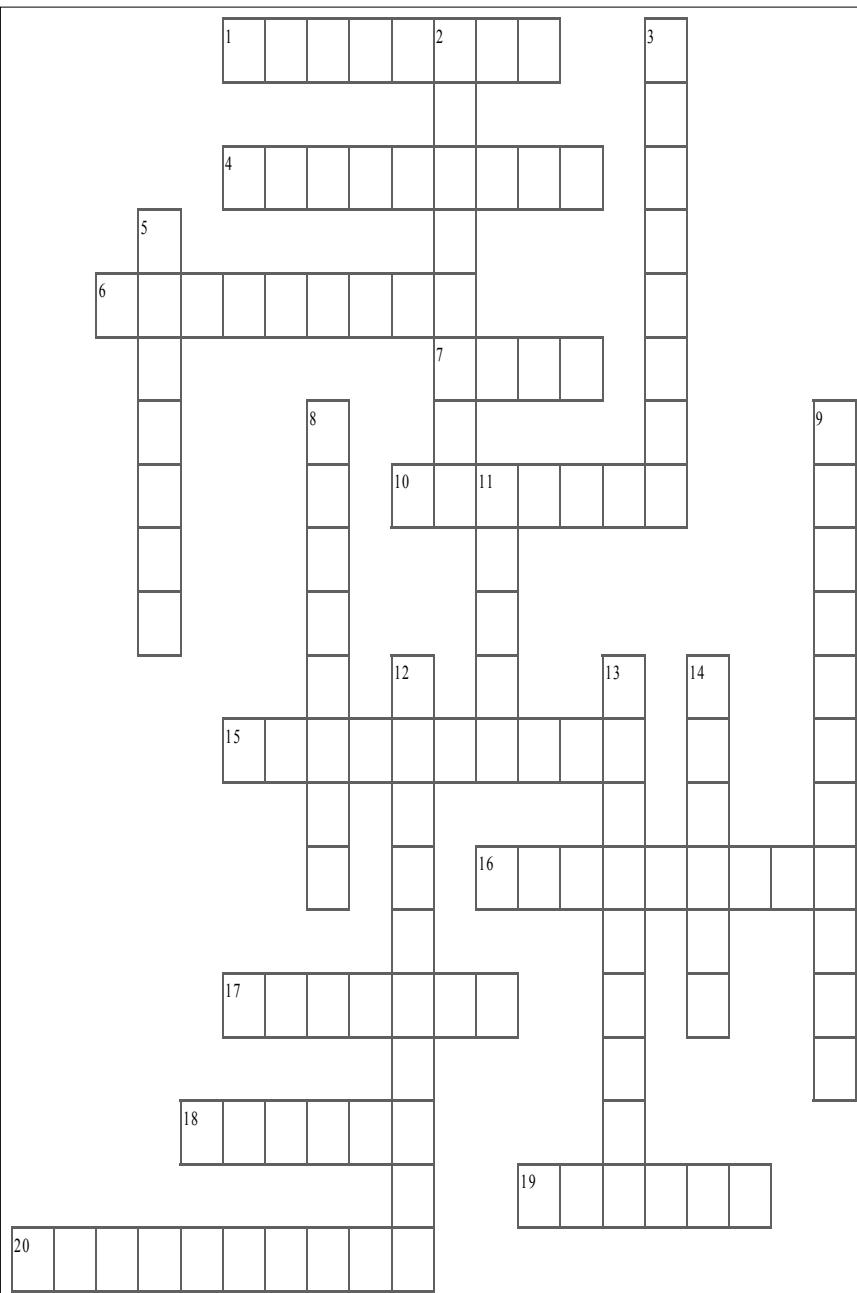
**[17] 3422-1402 ou [17] 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



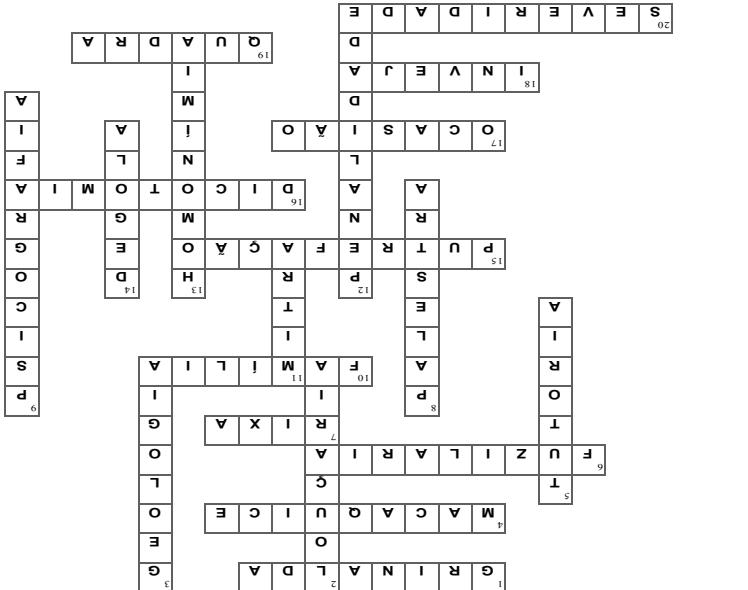
# Palavras Cruzadas



## Horizontais

- Coroa de flores naturais ou artificiais
- Comportamento semelhante ao do macaco
- Descargas simultâneas de fuzil ou de qualquer arma
- Disputa, briga, discórdia, desavença
- Conjunto de ascendentes, descendentes, colaterais e afins de uma linhagem
- Decomposição das matérias orgânicas pela ação das enzimas microbianas
- Classificação em que se divide cada coisa ou cada proposição em duas, subdividindo-se cada uma destas em outras duas, e assim sucessivamente
- Conjuntura de tempo, lugar e acidentes, próprios para a realização de alguma coisa
- Desgosto, ódio ou pesar por prosperidade ou alegria de outrem
- Compartimento ou recinto quadrado
- Caráter ou estado de severo

## Respostas



## Verticais

- Conjunto ou grande quantidade de louças
- Ciência que trata da origem e constituição da Terra
- Cargo de tutor
- Conversa
- Descrição da mente e suas funções
- Cobertura para a cabeça, entre diversos povos da Ásia, usada por mulheres e também por homens efeminados na Grécia e em Roma, na Antiguidade
- Conjunto ou sistema de penas que a lei impõe
- Caráter do que é homônimo
- Decolgação

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Dandara tenta se explicar para Gael. René insiste em reatar com Dandara. King ajuda Simplicio a convencer Bete a aceitá-lo de volta. Marcelo aparece no almoço de Delma e Gael. Delma aconselha Gael a confiar em Karina. Wallace e Lincoln não acreditam em Simplicio. Roberta pede para ficar com Marcelo. Duca e Bianca decidem dar mais uma chance ao namoro. João cria um falso perfil na rede social. Nando convida Delma para ouvir música e Tomtom os acompanha. Pedro pede para namorar Karina na frente de Gael. Karina reclama por Gael não implicar com Bianca e Duca. Bianca e Duca ficam juntos na piscina da Aquazen.

## BOOGIE OOGIE

Terça-feira, 18h00

Beatriz fica transtornada com a revelação de Carlota e decide sair de casa. Alessandra conta para os pais sobre a farsa de Vitória e Célia se preocupa com Beatriz. Sandra enfrenta Carlota ao descobrir que ela contou sobre Vitória para Beatriz. Cláudia, Otávio e Elísio tentam convencer Beatriz a ficar em casa. Vitória pede para a mãe desistir de ir embora. Leonor comemora a saída da rival da casa de Elísio. Beatriz se encontra com Paulo. Alertado por Mário, o inspector Gustavo consegue apreender Susana na Star Trip.

## ALTO ASTRAL

Terça-feira, 19h15

Marcos avisa a Emir que Israel é dependente químico e o rapaz perde a oportunidade de emprego. Bella ajuda Caique a fugir da clínica. Aurélia aconselha Suzana a contar a verdade sobre o desaparecimento de Oscar. Marcos pensa em se livrar de Sueli e lhe oferece um curso na Inglaterra. Maria Inês se desespera ao saber que Caíque fugiu da clínica. Fernando e Itália encontram Israel na rua e o levam para o hospital. Adriana pensa em como acabar com a imagem do hospital. Nildes descobre que Marcos mentiu sobre o estado de saúde de Gustavo, na época do acidente, e pergunta a Sueli se ela o ajudou. Marcos conta a Laura que Caíque fugiu da clínica. Caíque pede ajuda para Samantha.

## VITÓRIA

Terça-feira, 22h15

Artur avisa Priscila que se for morto, Clarice sumirá da vida de Iago e ele não vai perdoá-la. Priscila conta que Iago não esconde provas no Arminho. Artur diz saber que Pedro e Enzo estão lá, deixando-a surpresa. Priscila aceita a proposta e diz que Artur é parecido com Iago, deixando-o mexido com a afirmação. Paulão alerta Priscila que Pedro pode confessar à polícia que eles são os assassinos de Gregório. Espera, a loura diz que facilitará a fuga dele, vai pegar a recompensa com Artur, mas em seguida avisará Iago. Renata é carinhosa com Edu e agradece por todo apoio. Matilde conta que Londres é incrível e Quim vai adorar morar lá. Doutor Erik explica como o Alzheimer se desenvolve.

## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Neco segue Helena para descobrir o que aconteceu com Lucia. Samuca fala para Rafa que irá convidar Bel para sair. Mili conta para Marian, Vivi, Cris e Bia que vai passar um tempo morando na casa da Gabi. As meninas acham que Mili só decidiu ir embora porque Pata também foi. Mili diz que todas são suas amigas e que não irá ficar na casa dos Almeida Campos para sempre e sim até sua cegueira passar. Marian liga para Carmen e avisa que Mili vai morar na casa dela. Carmen instrui Marian a não deixar Mili sair do Orfanato. Helena pega Neco a seguindo e o manda voltar para o Orfanato. Helena entra em um hospital. Marian faz Mili se sentir mal por causa das meninas que ficaram tristes.

## IMPÉRIO

Terça-feira, 21h00

Maurílio afirma a Maria Marta que ficará no quarto de José Alfredo. Maria Clara confidencia a Vicente que acredita que seu pai esteja vivo. Cora decide investigar o bar de Manoel. Naná se despede de Luciano e observa o menino seguir com os pais adotivos. Maurílio recebe um telefonema misterioso. Salvador conta para Vicente que fez um quadro de Helena. Téo reclama das excentricidades de Magnólia e Severo. Maria Clara ouve Cristina falando com Patrício. Xana desmaia ao saber que Luciano foi adotado. Carmem reclama por Jonas ter contratado Érika para divulgar o leilão de Salvador. Téo exige que Maurílio obrigue Maria Marta a lhe dar uma entrevista.

# Humor

## TÔ DENTRO!

O bêbado está levando a maior dor do delegado:

- Quer dizer que o senhor estava envolvido na briga desses pilantras?
- Quem? Eu? De... hic... jeito nenhum, dotô delegado. Eu sou da... hic... paz!
- Então porque os policiais trouxeram o senhor pra cá?
- Eles trouxeram... hic... não... fui eu que quis vir...
- Não entendi!
- Tava a maior... hic... briga no bar! Ai encostou o camburão... hic...
- e um polícia gritou... hic... "É cena pra todo mundo!". Ai eu falei: "Tô dentro!".

## OS OVOS DE FERRO

Alfredo tinha uma granja que abastecia o lugarejo com ovos de galinha.

Só que as galinhas começaram a bicar os ovos logo ao pô-los, inutilizando os mesmos para a comercialização.

Alfredo telefonou para o primo que já era veterano no negócio, pois tinha uma granja numa cidadezinha do interior mineiro.

- Não há motivo para preocupação, Alfredo. Deparei-me com o mesmo problema e resolvi-o estudando a psicologia das galinhas. Coloquei ovos de ferro pintados de branco, idênticos aos de galinha, e ao bicá-los, as

aves machucavam os bicos. Então, por instinto, evitavam de bicar os veredadores ovos.

- Mas onde vou encontrar ovos de ferro?

- Procure um ferreiro na cidade que ele certamente lhe arranjaria alguns.

Alfredo encontrou um ferreiro octogenário que já estava corcunda pelo peso dos anos de labuta.

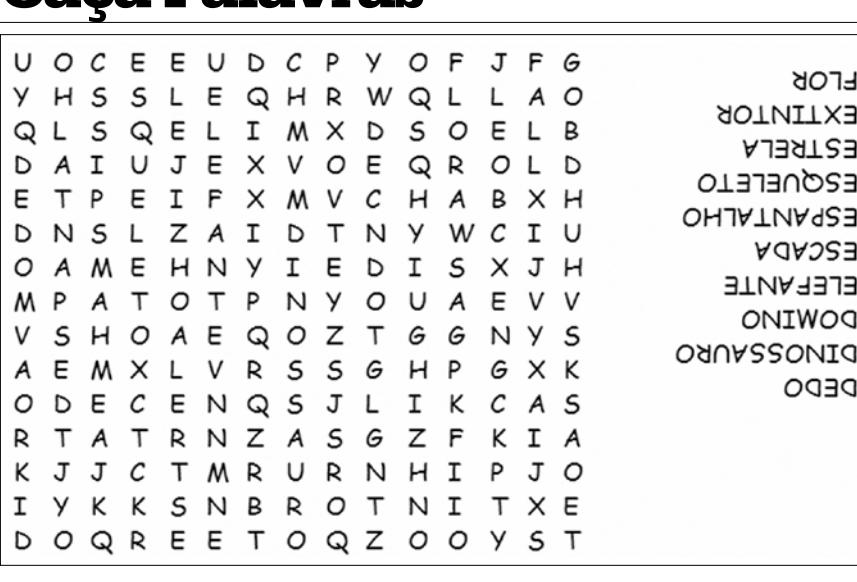
Dirigindo-se ao velhinho, que estava recurvado sobre uma chapa incandescente que retirava do forno a carvão:

- Meu velho, o Sr. por acaso tem ovos de ferro?

- Não, meu filho. Isso é desvio da coluna mesmo.



# Caça Palavras



**Nossa prioridade é a sua visão!**

**Cóptica**  
Cidade  
Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286

www.copoticafernandopolis.com.br  
e-mail: copoticafernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

**Panificadora e Serv-Festas**  
**UBIRAJARA**

**ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLSOS E SALGADOS**

**FONES (17) 3442-5864  
(17) 99147-3205  
9925-6606 / 98164-4350**

**Avenida Duque de Caxias, 348  
Bairro Ubirajara - Fernandópolis  
e-mail: panificadoreuberjara@hotmail.com**

**A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE  
ALUGUEL DE MESA E FREEZER**

**UNESC**  
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO**

**APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE**

**05%**

**\* Valor não acumulativo**

**www.unescursos.com.br**  
(17) 3442-4979

# celebridades

## Ken humano vai retirar hidrogel: "tenho medo de perder as pernas"

**C**elso Santebanes, conhecido como o Ken humano, irá passar por um procedimento para a retirada do hidrogel que aplicou nas pernas. Em entrevista, o loiro explicou que a substância causou uma infecção. "Minhas coxas estão cheias de feridas, estou com muita febre, apareceram essas manchas que aumentaram, meu organismo entrou em processo de inflamação total. Fui ao médico, ele disse que preciso retirar o máximo possível desse líquido, pois está inflamando mais ainda e abrindo feridas".

Após se submeter ao procedimento, muito parecido com o realizado por Andressa Urach, Celso precisará ficar pelo menos uma semana em repouso. Com medo de complicações, ele afirmou estar arrependido. "A cirurgia será uma espécie de lipoaspiração. Isso está me fazendo muito mal, estou ficando depressivo por causa disso e estou me sentindo muito arrependido de ter feito. Tenho medo de perder as pernas".

O Ken brasileiro, que já tem planos de apresentar um reality em Los Angeles e lançar uma linha de bone-



Celso Santebanes irá se submeter ao mesmo procedimento de Andressa Urach

cos chamada "Celso Dolls", afirma estar "sem chão" mas garante que não irá desistir dos seus sonhos por cau-

sa do problema. "Estou começando na mídia agora e nunca deixaria nada atrapalhar meu trabalho. Assim

que isso tudo se resolver, eu continuarei com meus compromissos fora do país", revelou.

## Débora Nascimento fala sobre relacionamento: "sou possessiva demais"



A atriz diz que faz marcação cerrada e não facilita para o namorado

uma das mulheres mais bonitas do Brasil, ela prefere segurar a onda em relação à sua própria beleza: "Evito passar essa imagem de diva inalcançável. Sou uma mulher nor-

mal e gosto de mostrar isso. Já passei por momentos terríveis de baixa autoestima, já tive depressão. Isso tudo não me torna melhor ou pior. Sei hoje que todo mundo pode se

sentir linda — é tudo questão de autoconfiança. Essa imagem de mulher fatal tem mais a ver com a forma como olham pra mim do que eu me sentir assim".

# horóscopo



### ÁRIES

As relações ficam mais difíceis, pois a Lua passa por sua área social e se opõe a Mercúrio e Vênus. As divergências de interesses e julgamentos deixam o clima tenso. Evite expor-se, emocionalmente ou verbalmente. Preserve-se!



### GÊMEOS

Sua comunicação fica comprometida, pois a Lua entra no circuito e se opõe a Mercúrio e Vênus. Sua ingenuidade e instabilidade emocional podem prejudicar seus julgamentos. Não se intimide diante das pressões intelectuais!



### LEÃO

Os aspectos mais acentuados de sua personalidade são exaltados pela entrada da Lua em seu signo, o que compromete as relações. A oposição Mercúrio-Vênus alerta para julgamentos parciais que podem prejudicar sua imagem!



### LIBRA

Conflitos de interesse prejudicam a vida social, pois a Lua entra em sua área de amizades e se opõe a Mercúrio e Vênus. Ainda que as pessoas ajam de maneira invasiva, não se abale. Mantenha o equilíbrio e o foco!



### SAGITÁRIO

Você tende a se dedicar às suas ideias, pois a Lua entra em sua área espiritual. Apesar do impulso criativo, Mercúrio e Vênus tensionados na área de comunicação alertam para dificuldades. Seja sensata e promova conciliações!



### AQUÁRIO

Ainda que o trânsito da Lua por sua área de relacionamentos lhe traga espontaneidade, a tensão com Mercúrio e Vênus lhe aconselha a ser cautelosa com o que fala, sobretudo ao se tratar de assuntos controversos ou mais íntimos!



### TOURO

A entrada da Lua em sua área familiar e a oposição com Mercúrio e Vênus na área profissional desestabilizam seu cotidiano. Situações inesperadas podem lhe abalar emocionalmente, esteja preparada para sair da zona de conforto!



### CÂNCER

A Lua se opõe a Mercúrio e Vênus em sua área material, trazendo situações que lhe tiram da zona de conforto. Suas finanças devem ficar desestabilizadas, mas procure manter o equilíbrio emocional diante dos desafios!



### VIRGEM

A Lua, em sua área de crise, se tensiona com Mercúrio e Vênus, desestabilizando as relações profissionais. Você deseja ficar reservada, mas há necessidade de defender seus interesses no trabalho. Saiba conciliar!



### ESCORPIÃO

Você anseia por exercer seu poder empreendedor, pois a Lua entra hoje em sua área profissional, trazendo entusiasmo. Porém, a tensão com Vênus e Mercúrio alerta que seus interesses pessoais tendem a lhe desviar de seus objetivos.



### CAPRICÓRNIO

Você usa a intuição no gerenciamento material de sua vida, pois a Lua entra hoje na oitava casa. Mas Mercúrio e Vênus tensionados lhe pedem objetividade e realismo. Zele pela segurança nas escolhas, sobretudo na vida financeira!



### PEIXES

Você se sente dividida entre as obrigações do trabalho e a necessidade de recolhimento emocional, pois a Lua passa por sua área das relações profissionais, e Mercúrio e Vênus, por sua área de crise. Saiba equilibrar essas tendências!

## Agência divulga fotos de Andressa Urach na praia

A agência Grosby Group divulgou imagens de como ficaram as pernas de Andressa Urach durante e depois do processo de retirada do hidrogel que ela tinha aplicado. Nas fotos é possível ver grandes ferimentos em uma das pernas da apresentadora. As imagens foram feitas durante o período em que Andressa ficou internada no Hospital Nossa Senhora da Conceição, em Porto Alegre.

Depois de ficar quase um mês internada, Andressa Urach exibiu curativos nas pernas em ida a uma praia no sábado



Andressa Urach em praia em Florianópolis, Santa Catarina

## Preta Gil e o noivo se divertem durante malhação

Preta Gil começou 2015 com um foco: tentar manter sua rotina de prática de exercícios. Para isso, a cantora teve o auxílio luxuoso do noivo, Rodrigo Godoy, durante malhação na academia do prédio de Preta na Zona Sul do Rio. O casal se divertiu ao posar para foto. Na imagem divulgada no Instagram, Preta aparece com o

braço musculoso graças a um efeito de ótica.

Preta Gil usou a sua conta no Instagram para mostrar uma foto selfie onde aparece exibindo o corpo mais magro. A cantora imitou uma pose de Kim Kardashian, feita em junho do ano passado e compartilhado na rede social da socialite.