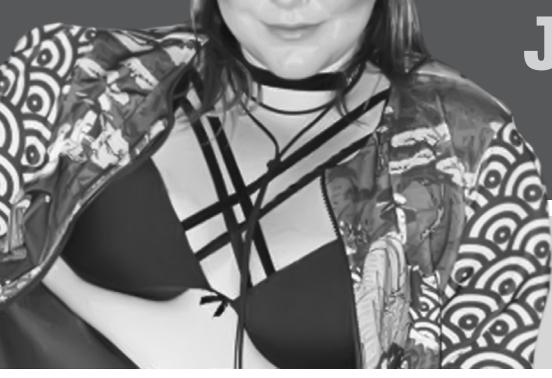


Ju Romano adianta ensaio sensual: ‘Primeira gorda na ‘Playboy’ e com celulites’

Página B4



“Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo.”

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)



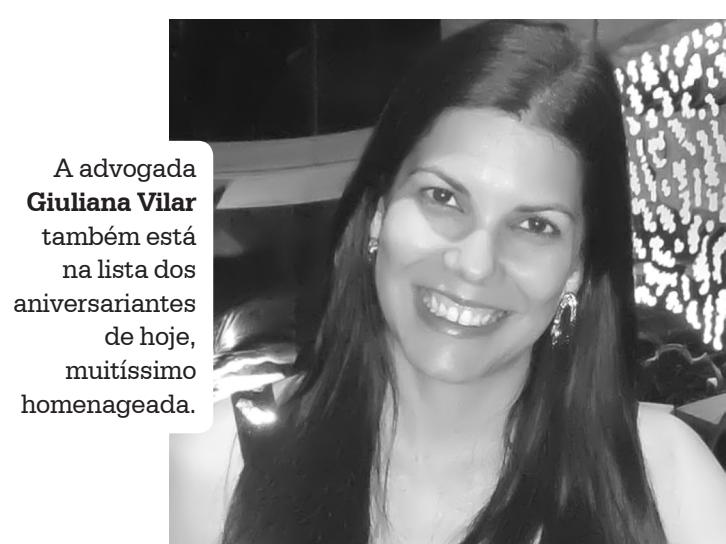
O personal trainer **Fernando Viana** dá boas vindas hoje à idade nova, comemorando a data ao lado da filhinha **Fernanda**.



A professora **Pereira Brejão de Carvalho** também está em festa hoje. Na foto recebendo o carinho do esposo **Luis Carlos** e dos filhos **Ana Júlia** e **João Felipe**.



Close da bela aniversariante **Bruna Souza**, homenageada hoje pela família e amigos.



A advogada **Giuliana Vilar** também está na lista dos aniversariantes de hoje, muitíssimo homenageada.



Destaque para o empresário **Olavo Sgotti**, sempre recebendo seus clientes com simpatia e carinho.



Muitos anos de vida para **Lucídia Garcia**, aniversariante desta quarta. No click com a amiga **Carol Buissa**.



Igor Freitas assopra velinhas hoje, recebendo o carinho especial da namorada **Carla**.



ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS



Festa hoje para **Nathalia Fernandes**, que assopra velinhas ao lado dos amigos.

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por

R\$
1,00
APENAS



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Como cuidar da saúde ocular das crianças em fase escolar

Estimativas de associações médicas americanas indicam que de 8% a 10% das crianças em idade escolar no mundo apresentam algum tipo de problema de visão. Hipermetropia, miopia e estrabismo, recorrentes nessa fase, podem ser evitados se a rotina de consultas ao oftalmologista-pediatra for mantida logo após o primeiro mês de vida.

SAIBA QUAIS ALIMENTOS PODEM CONTRIBUIR PARA SAÚDE DA VISÃO

Até os dois primeiros anos de vida, o tamanho do olho e a capacidade de enxergar das crianças alcançam um desenvolvimento de 90%. Por isso, é importante contar com o acompanhamento de um especialista a cada seis meses nessa fase para detectar problemas como a hipermetropia, que ocorre quando a criança precisa fazer um grande esforço para enxergar o que está mais próximo. Na maioria das vezes, a

criança não tem a visão diminuída, mas apresenta dificuldade de se concentrar nas atividades de perto. Alguns pacientes são diagnosticados como hiperativos, e quando chegam no consultório os oftalmologistas descobrem que, na verdade, têm graus de hipermetropia. Começando o tratamento e os sintomas desaparecem.

TESTE DO OLHINHO AJUDA A PREVENIR DOENÇAS OCULARES NOS BEBÊS

Problemas de visão na fase escolar também podem estar relacionados a alguns hábitos cada vez mais comuns na rotina de pais e filhos. Passar muito tempo em frente a telas pequenas, como as de tablets e celulares, pode levar a casos de miopia.

– Eles já nascem vendo vídeos em uma tela de dois por dois e isso ensina o cérebro que a visão de perto é a mais importante. Então, ela vai ficando cada vez melhor, em detrimento da visão de longe, gerando a miopia.

VOCÊ SABE COMO CUIDAR DA SAÚDE DOS SEUS OLHOS?

As escolas também podem desempenhar um papel importante na tarefa de prevenir problemas de visão nas crianças e adolescentes.

Uma criança em idade escolar pode ter dificuldade visual e não saber que não enxerga. O teste é de uma aplicação muito fácil e pode identificar se a criança tem dificuldade de enxergar, ajudando a ter um diagnóstico mais rápido.

FIQUE ATENTO

Alguns sinais podem indicar problemas de visão nas crianças:

- Chegar muito próximo ao quadro na sala de aula para copiar os conteúdos
- Ter dificuldade de concentração ao realizar atividades de perto
- Apresentar dores de cabeça durante o horário escolar e dores ou lacrimejamento nos olhos



8 segredos para criar uma criança mais feliz e confiante

Claro, crianças e jovens precisam de muito incentivo, enquanto eles estão aprendendo a engatinhar, jogar uma bola, ou desenhar um círculo. Mas o seu filho pode ficar tão acostumado a ouvir "Bom trabalho!" que pode ser difícil perceber quando suas realizações são realmente motivos para celebrar. Ele também vai sentir quando você está exagerando ("Essa é a melhor torre de blocos que eu já vi!") e pode começar a ignorar seus elogios. Não elogie o seu filho se ele fez algo que ele deveria fazer. Quando ele escova os dentes ou joga sua camisa no cesto, por exemplo, um simples "obrigado" é suficiente. Tente oferecer uma opinião específica: Em vez de dizer que o desenho do seu filho é lindo, você pode apontar o seu brilhante uso de roxo.

NÃO RESGATE SUA CRIANÇA

É natural querer impedir que seu filho se machuque e se senta desencorajado, ou a cometer erros, mas quando você intervém – tentando fazê-lo ser convidado para uma festa de aniversário que ele não foi incluído, ou pressionar o treinador de futebol para dar-lhe mais tempo de jogo – você não está fazendo nenhum favor a ele. Crianças precisam saber que não há problema em falhar, e que é normal sentir-se triste, ansioso ou irritado. Elas aprendem a ter sucesso, superar obstáculos, sem a sua ajuda.

DEIXÁ-LO TOMAR DECISÕES

Quando seu filho tem a chance de fazer escolhas a partir de

uma idade, ele vai ganhar confiança em seu próprio bom senso. Claro, as crianças gostam de dirigir o espetáculo, mas ter muito controle pode ser ruim; é melhor dar duas ou três opções para ele escolher. Por exemplo, não pergunte ao seu filho de 3 anos o que ele quer para o almoço, mas ofereça massas ou manteiga de amendoim e geleia. Ao mesmo tempo, deixar seu filho saber certas escolhas são suas.

CONCENTRE-SE NO VÍDRO MEIO CHEIO

Se o seu filho tende a se sentir derrotado por alguns fracassos, ajude-o a ser mais otimista. Em vez de oferecer garantias simplistas de "olhar para o lado positivo", incentive-o a pensar em maneiras específicas para melhorar a situação e traga-o mais perto de seus objetivos. Se ele está atrás de seus colegas de classe em leitura, explique que todos aprendem em seu próprio ritmo, e ofereça gastar mais tempo lendo com ele. Se ele está chateado, porque ele não conseguiu o papel principal na peça de segundo grau, não diga: "Bem, eu acho que você é uma estrela." Em vez disso, diga: "Eu posso ver como você está decepcionado. Vamos fazer um plano para aumentar as chances de conseguir o que você deseja da próxima vez".

NUTRA SEUS INTERESSES ESPECIAIS

Tente expor seu filho a uma ampla variedade de atividades, e incentive-o a encontrar algo que ele realmente ama. As crianças que têm uma paixão – seja dinossauros ou co-

zinhar – se sentem orgulhosos de sua experiência e são mais propensos a serem bem sucedidas em outras áreas de sua vida. Passatempos peculiares podem ser particularmente úteis para as crianças que têm dificuldade em se adaptar na escola – e você também pode ajudar seu filho a tirar proveito de seu interesse para se conectar com outras crianças. Por exemplo, se o seu filho gosta de desenhar, mas a maioria dos garotos de sua classe é em esportes, incentive-o a fazer desenhos de esportes. Ou ele poderia montar um livro de sua arte e mostrá-la para a classe.

PROMOVER A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

"As crianças ficam confiantes quando são capazes de negociar o que querem". A chave é a morder a sua língua. Se o seu filho chega para você e se queixa de que uma criança tomou seu caminhão no playground, pergunte o que ele acha que seria uma boa maneira de obtê-lo de volta. Mesmo se a primeira ideia dele for pegar o caminhão de volta, pergunte a ele o que ele acha que poderia acontecer se ele fizesse isso. Depois pergunte: "Você pode pensar em outras maneiras de obtê-lo de volta para que não aconteça isso ou aquilo?"

PROCURE MANEIRAS DE AJUDAR OS OUTROS

Quando as crianças sentem que estão fazendo a diferença – se está distribuindo cookies na pré-escola ou dando cookies em um lar de idosos – elas ficam mais confiantes. É

bom para as crianças terem suas próprias responsabilidades domésticas, mas se ela ajudar você em algum projeto, pode ser melhor ainda ("Eu poderia realmente usar sua ajuda!"). Ela vai ver que as tarefas adultas requerem esforço também, e quando ela for trabalhar em projetos no futuro, o momento vai ser mais fácil.

ENCONTRE OPORTUNIDADES PARA ELA PARA PASSAR MAIS TEMPO COM ADULTOS

Crianças gostam de sair com seus amigos, mas também é importante para ela sair com uma variedade de adultos. Passar o tempo com as pessoas mais velhas ajuda a expandir o mundo do seu filho, e o obriga a falar com adultos além de você, dando-lhe diferentes formas de pensar. A pesquisa mostrou também que ter uma relação estreita com alguém mais velho e maduro – um professor, um tio, uma babá, ou pai de um amigo – torna as crianças mais flexíveis.

SONHAR COM O FUTURO

Se as crianças podem se imaginar fazendo algo importante ou cumprindo algo quando elas crescerem, elas são obrigadas a se sentirem mais confiantes agora. converse com seu filho sobre como você, seu parceiro, e outros adultos sobre essas carreiras. Seu filho pode sonhar em ser um cantor pop ou um astronauta, mas não tente diminuir suas expectativas. Mesmo se ele mudar de ideia, o importante é que ele está pensando nos seus objetivos.

receita

Pudim de Doce de Leite com Amendoim

INGREDIENTES

- 5 pés de moleque triturados grosseiramente (85 g)
- 200 ml de creme de leite fresco (3/4 de xícara de chá + 1 colher de sopa)
- 100 ml de leite (1/3 de xícara de chá + 2 colheres de sopa)
- 3 ovos
- 400 g de doce de leite cremoso (1 xícara de chá cheia)



MODO DE PREPARO

- Numa forma de pudim (15 cm de diâmetro) untada com manteiga espalhe 5 pés de moleque triturados grosseiramente e reserve.
- Coloque num liquidificador 200 ml de creme de leite fresco, 100 ml de leite, 3 ovos e 400 g de doce de leite cremoso e bata bem (+/- 5 minutos). Transfira a mistura, com cuidado, para a forma (reservada acima) e leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C por 50 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme e leve para gelar.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Wesley Safadão negocia casa de R\$ 4 milhões em São Paulo



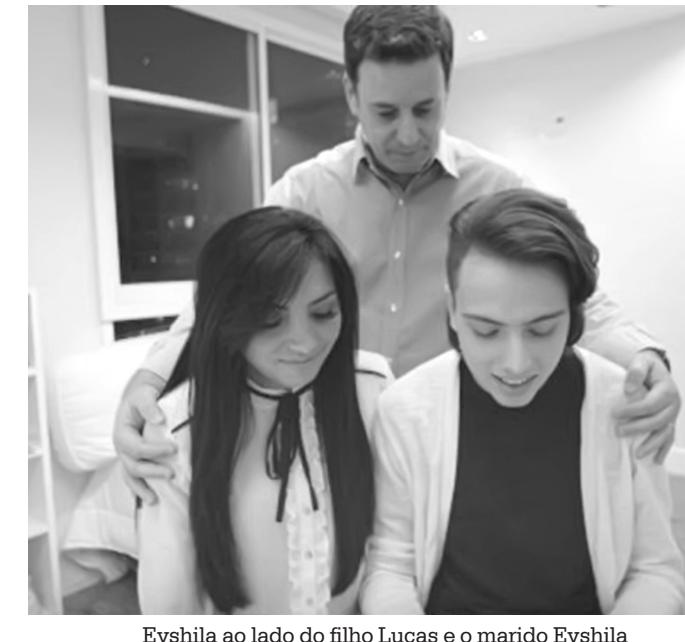
Wesley Safadão está de mudança para SP

Os corretores de imóveis em São Paulo estão em polvorosa. É que Wesley Safadão botou vários deles atrás da casa ideal para que ele se mude com a família ainda este ano. O cantor quer comprar uma mansão em Alphaville, aquele condomínio onde ricos e famosos moram desde que passaram a ganhar o primeiro milhão. Até agora, Safadão gostou das fotos que viu de uma com vários quartos, salas, piscina e até um estúdio. O proprietário pede R\$ 4 milhões.

Wesley Safadão mora atualmente com a mulher, Thyane Dantas, e a filha mais nova, Ysis, na cidade de

Fortaleza, capital do Ceará. O cantor também é pai de Yhudy, fruto do seu relacionamento com a empresária Mileide Mihaile. Por trás da decisão de deixar sua terra natal, está o pulso firme de Thyane. Foi ela quem convenceu o marido a trocar de cidade depois de reconhecer que está no meio de uma guerra perdida.

"A rejeição a ela no Nordeste continua grande. Wesley já era ídolo por aqui há muito tempo e conquistou todo esse público ao lado de Mileide, sua ex", contou um amigo cearense de Safadão, que completou: "Ela gosta da fama e da vida de glamour. Em São Paulo, será mais fácil viver isso".



Eyshila ao lado do filho Lucas e o marido Odilon

Filho da cantora Eyshila divulga videoclipe de música em homenagem ao irmão que morreu

Lucas Oliveira, filho da cantora gospel Eyshila, revelou o videoclipe da música "Saudade", feita em homenagem ao irmão Matheus Oliveira, que morreu de meningite viral, em 14 de junho, aos 17 anos. O lançamento da gravação chega poucos meses após a cantora gospel ter anunciado que o filho faria uma canção para lembrar o irmão que havia morrido.

"Gente, saiu o clipe do Lucas. #Saudade", escreveu Eyshila, em uma rede social, ao postar um link para o videoclipe do filho. Veja a gravação que traz imagens do

cantor ao lado da mãe, do pai Odilon e do irmão Matheus.

O videoclipe emocionou espectadores. "Nossa, muito linda a música, o clipe é emocionante", disse um internauta. Outro apontou que o momento ainda é difícil para a família: "Deve tá sofrendo muito. Até emagreceu!".

Matheus ficou doente em junho deste ano, e chegou a ser internado por seis dias no hospital Samaritano, na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio, mas não resistiu à doença. Em redes sociais, Eyshila foi amparada por fãs e outros artistas gospel.

Blogueira plus size Ju Romano adianta ensaio sensual: "Primeira gorda na 'Playboy' e com celulites aparecendo"

A edição deste mês da "Playboy", que chega às bancas no próximo dia 25, terá uma novidade: na sessão "Mulheres que amamos", a estrela será a blogueira plus size, Ju Romano que, em seu site, deu uma amostra do ensaio. "Fiquei orgulhosa de ter sido a primeira gorda a sair na 'Playboy', fiquei feliz de descobrir um lado meu que eu achava que nem existia e fiquei ainda mais feliz de poder representar todas as gordas que também não se sentem sexy por algum motivo. Essas fotos são pra vocês meninas, para que vocês nunca duvidem de si mesmas, para que vocês acreditem que podem ser lindas e maravilhosas com o corpo que tiverem", comemorou ela, que mostrou a foto com e sem tratamento.

Nunca post em seu blog, Ju Romano contou como foi o contato da revista. Segundo ela, a proposta foi feita por e-mail. "Não dei risada pelo convite em si, mas porque eu não me vejo – e nunca me vi – como uma mulher sensual e sair assim era impensável para mim", comentou ela, que recebeu o apoio de uma amiga que estava ao seu lado na hora. "A Marcinha me fez repen-



Ju Romano mostra foto do ensaio da 'Playboy'

remos que você seja você mesma, com a maior naturalidade possível, como se você estivesse em casa mesmo, do jeito que você fica. Você pode não se ver sexy, mas existem vários tipos de sensualidade que vão além daquelas fotos fazendo caras e bocas...".

Para superar essa insegurança, Ju Romano diz que não encarnou nenhuma personagem: "Não precisei fazer 'a mulher que quer conquistar um homem', eu apenas estava lá de boas sendo eu mesma. E para todas as meninas que mostrei a foto a reação foi a mesma: caraca que linda, que foda, amei, vai ter uma gorda da 'Playboy'... Nenhuma se sentiu ofendida, pelo contrário: elas acharam muito legal mostrar que

a sensualidade não está só em ter uma calça 36 ou ter peitão (duas coisas que eu definitivamente não tenho) e um corpo fora dos padrões pode ser tão desejado e enaltecido quanto tantos outros".

A blogueira quis destacar ainda que suas fotos receberam poucos retoques: "Quando me mandaram as fotos finais, com quase nada de Photoshop, com as minhas gordurinhas marcando a lingerie, com as minhas celulites aparecendo, eu olhei e pensei: caraca, talvez eu seja sexy e eu só não consiga me enxergar desse jeito porque aprendi desde sempre que eu tinha outras qualidades incríveis, mas que ser sensual não poderia ser uma delas ja que meu corpo não é padrão".

Galã André Bankoff assume namoro com a apresentadora Maria Eugênia, ex de Supla

Um dos galãs mais cobiçados do mundo artístico deixou o time dos solteiros. André Bankoff, de 35 anos, está namorando a apresentadora de TV Maria Eugênia Suconic, de 29. Destaque da MTV, Maria viveu um romance com o cantor Supla. O novo casal se conheceu em abril, mas só assumiu o romance agora.



É namoro! André Bankoff e Maria Eugênia estão juntos

André fez parte do elenco da novela "Babilônia" e foi apontado como affair de Anita, com quem gravou o clipe "Deixa ele sofrer", e também teria se relacionado com Marília Gabriela. O ator negou tais envolvimentos, mas admitiu que tem preferências por mulheres mais velhas.



horóscopo

ÁRIES

Ainda que esteja nostálgica em relação ao passado próximo, Lua e Netuno amenizam seu temperamento hoje. O momento é favorável para superar medos sem motivos reais e fortalecer sua positividade quanto ao futuro!

TOURO

Você se mostra mais presente e mentalmente articulada nas relações pessoais, neste dia em que a Lua se harmoniza com Netuno. Você se harmoniza com o seu lar, e o seu poder de argumentação pode ajudar os mais fracos. Ofereça apoio!

GÊMEOS

CÂNCER

Os rumos de seus projetos e valores pessoais merecem maior reflexão, neste momento em que Lua e Netuno se aspectam, trazendo mudanças internas. Reveja a vida e avalie seus talentos. Busque melhorias para o cotidiano!

Os rumos de seus projetos e valores pessoais merecem maior reflexão, neste momento em que Lua e Netuno se aspectam, trazendo mudanças internas. Reveja a vida e avalie seus talentos. Busque melhorias para o cotidiano!

LEÃO

Ao passar pela quarta casa, a Lua se harmoniza com Netuno, incentivando a unidade e a evolução, sobretudo diante das dificuldades. Promova a compreensão e o engajamento em seu lar. Interesses coletivos devem ser valorizados!

LEÃO

Ao passar pela quarta casa, a Lua se harmoniza com Netuno, incentivando a unidade e a evolução, sobretudo diante das dificuldades. Promova a compreensão e o engajamento em seu lar. Interesses coletivos devem ser valorizados!

LEÃO

Ao passar pela quarta casa, a Lua se harmoniza com Netuno, incentivando a unidade e a evolução, sobretudo diante das dificuldades. Promova a compreensão e o engajamento em seu lar. Interesses coletivos devem ser valorizados!

LIBRA

Você tende a pesar os aspectos positivos e negativos das situações que ocorrem na sua vida, pois Lua e Netuno harmonizam sua personalidade e estimulam a sensatez para tomar decisões melhores. Sua visão para as possibilidades de melhoria facilitam a prosperidade!

LIBRA

Você tende a pesar os aspectos positivos e negativos das situações que ocorrem na sua vida, pois Lua e Netuno harmonizam sua personalidade e estimulam a sensatez para tomar decisões melhores. Sua visão para as possibilidades de melhoria facilitam a prosperidade!

SAGITÁRIO

AQUÁRIO

Suas áreas de crise e familiar se harmonizam, o que fortalece sua autoconfiança, que andava estremecida. Um clima sereno lhe ajuda a enfrentar as dificuldades com coragem. Perceba as lições que os problemas trazem!

Demonstre alegria e prazer de viver! A Lua passa pelo setor de amizades e forma trígono com Netuno, lhe incentivando a fortalecer os laços sociais de companheirismo, baseados no otimismo. Aproveite!

SCORPIÃO

Ao passar por seu signo, a Lua aguça sua sensibilidade, e o trígono com Netuno lhe recupera dos abalos de ontem. Curta o dia com leituras ou conversas com os amigos. Entre em contato com a natureza e expanda o significado da vida!

SCORPIÃO

Ao passar por seu signo, a Lua aguça sua sensibilidade, e o trígono com Netuno lhe recupera dos abalos de ontem. Curta o dia com leituras ou conversas com os amigos. Entre em contato com a natureza e expanda o significado da vida!

PEIXES

Sua percepção para oportunidades intelectuais e criativas é aguçada pela conjunção Lua-Netuno, entre sua área espiritual e seu signo. O dinamismo social favorece bons contatos, que promovem grandes trocas culturais. Aproveite!

PEIXES

Sua percepção para oportunidades intelectuais e criativas é aguçada pela conjunção Lua-Netuno, entre sua área espiritual e seu signo. O dinamismo social favorece bons contatos, que promovem grandes trocas culturais. Aproveite!