

tra Mais

3 DE MARÇO DE 2017

Luana Piovani conta que descobriu traição com a ajuda do celular: 'Não sou louca'

Página B4



A soridente e bem humorada **Carol Fenerech** festejou seu aniversário no último domingo.



Hoje o dia é especial para **Fabricio Pereira**, que comemora a passagem de mais um aniversário ao lado da namorada **Priscila Ferro**.

Ontem o dia foi especial para o **Fisiculturista Marcelo Riess**, que completou idade nova. Parabéns!



Esbanjando carisma e simpatia, a loira **Gabriela Martins Maximo** assoprou velinhas nesta segundona.



A princesinha **Helena Sabadini Araújo** recebe o carinho especial dos papais e familiares pelo seu aniversário nesta terça. Felicidades!



Selfie do jovem **Leonardo Lima**, aniversariante de ontem. Parabéns!



Quem também completa idade nova hoje é ela, **Nayara Delamura**, recebendo os parabéns da galera.



Destaque para o **click** especial de **Lucas Huns**.



Na lista dos homenageados também está **Vitor Márcio**, que ontem deu boas vindas à idade nova.

ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99 GIGANTÃO

Quem também completa idade nova hoje é ela, **Nayara Delamura**, recebendo os parabéns da galera.

peliculas de vidro

SanDisk 32 GB microSD
Barato pra Caramba

produtos à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO #EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Os tratamentos para estrias brancas

As estrias são as marcas que mais incomodam as mulheres e quase nenhuma está isenta delas. Geralmente aparecem na puberdade, com mudanças de peso muito bruscas ou após a gravidez, onde a pele se estica muito rápido e se rompe. Ao longo do tempo as marcas se tornam muito brancas e nunca desaparecerão da pele, se não é realizado um tratamento específico para atenuá-las.

TRATAMENTOS ESTÉTICO MÉDICOS

Os tratamentos mais comuns para as estrias se diferenciam dependendo se as estrias são antigas ou novas.

■ Quando ainda estão vermelhas é porque existe circulação sanguínea nelas e com peelings, mesoterapia rica em vitaminas e carboxiterapia podem ser eliminadas por completo ou atenuar tanto para que pareçam invisíveis.

■ Quando já estão brancas significa que já se consolidou a cicatriz provocada por ruptura das fibras de colágeno. Nesses casos, os tratamentos são mais longos e também com base na mesoterapia, nos peelings fortes e carboxiterapia.

■ Os resultados variam de acordo com cada paciente, mas as estrias brancas podem chegar a diminuir em 70%.

TRATAMENTOS PARA ESTRIAS BRANCAS EM CASA

Para compensar com outras terapias e acelerar os processos em casa recomenda-se o uso de cremes ricos em vitami-

nas e em ácido como complemento. Muitas vezes, é necessária a sua aplicação após um peeling para que a pele possa ser mais receptiva a elas. Também é preciso ir mudando os cremes de acordo com a concentração de ácido em sua composição e normalmente adicionam fatores reepitelizantes. As massagens fortes ou redutoras não são recomendadas para o tratamento de estrias, já que podem danificar ainda mais a pele. Apenas é preciso aplicar os produtos em uma massagem circular com o creme recomendado suavemente para que penetre.

O óleo de mamona também é uma excelente opção para eliminar as estrias brancas, massageie diariamente com este óleo durante 15 minutos nas áreas afetadas para obter um grande aumento na produção de colágeno na pele e reduzir as estrias.

O aloe vera é recomendado porque é uma planta rica em colágeno, que ajuda a reparar os tecidos danificados da pele e ajuda a formar novas células melhorando a aparência da pele. Também é um excelente hidratante para o corpo.



Também pode ser usados produtos que contenham altas doses "de vitamina E", juntamente com uma dieta saudável e combinada com uma boa hidratação.

COMO PREVENIR LAS

Manter o peso adequado, não fazer dietas extremas, nem aumentar de peso com o famoso efeito gangorra. Hidratar diariamente a pele com cremes ricos em vitamina A e

ureia. Durante a gravidez você pode preveni-las controlando o aumento de peso e com o uso de cremes específicos e peelings permitidos durante este período.

Durante o pós-parto imediato, faça tratamentos a nível dérmico, peelings, drenagem linfática e cremes para uso doméstico. Quando terminar o período de aleitamento materno, você pode recorrer à

mesoterapia, com substâncias reepitelizantes e carboxiterapia. O mais certo no momento de escolher um tratamento é consultar um médico dermatologista especialista em estética que é quem vai orientar a paciente sobre qual é a melhor opção e prescreverá os cremes específicos (que não são de venda livre) para conseguir atenuar essas irritantes cicatrizes.

Qual a Importância das fibras no nosso organismo?

Dieta rica em fibras previne muitas doenças graves, incluindo doenças cardíacas e o câncer. A fibra não é digerida e passa através do estômago e intestino e cólon. Ela ajuda a expelir muitos materiais tóxicos em nosso corpo. Assim, sua principal função é curar a prisão de ventre. Também ajuda a reduzir outros problemas de saúde como colesterol alto e excesso de peso. É muito importante e saudável incluir alimentos ricos em fibras.

O que é fibra? A fibra é um nutriente encontrado em todas as plantas. A diferença do que acontece com muitos outros nutrientes que contêm os alimentos, nosso corpo não digere a fibra. Seria certo dizer que a fibra simplesmente passa através do sistema digestivo.

Mas esta é a razão pela qual a fibra seja benéfica, pois ajuda a limpar nosso sistema digestivo.

Existem dois tipos de fibras: as fibras solúveis e as fibras insolúveis. Todos os alimentos que contenham fibras têm um pouco de cada uma.

A fibra insolúvel é boa para o sistema digestivo. Ela ajuda a

produzir fezes (bolo fecal) em grande quantidade. Isso ajuda a evitar a constipação. A fibra insolúvel é encontrada em produtos de trigo integral e farelo de milho. Também encontrado em alguns vegetais e algumas frutas.

A fibra solúvel faz bem para o coração e o sistema circulatório. Ela pode ajudar a reduzir os níveis de colesterol e controle de açúcar no sangue. A fibra solúvel é encontrada em frutas e legumes. Também é encontrada em farelo de aveia, flocos de aveia, cevada e legumes.

ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS

- Vários grãos, legumes e frutas estão incluídos nesta categoria. Dê uma olhada:

- Frutas: Frutas com baixo teor de fibras: Cerejas, uvas, pêssegos, melão, melancia, suco natural de frutas, salada de frutas

- Frutas com médio teor de fibras: laranjas, tangerinas, maçãs e peras sem casca, abacaxi e bananas

- Frutas com alto teor de fibras: peras com casca, maçãs com casca, mangas, amora,

framboesa, morango, frutas secas incluindo pêssegos, ameixas, damascos, figos e passas.

- Vegetais: Vegetais com baixo teor de fibras: cebola, pepino, cogumelo, tomate, aipo, couve-flor, repolho, milho cremoso, batatas descascadas, como purê, espargos, abóbora, alface, espinafre

- Vegetais com médio teor de fibras: soja, feijão verde, brócolis, couve de Bruxelas, cenouras cruas, berinjela, abobora, milho verde, batatas com casca.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Reduz o risco de diabetes, ajuda a reduzir o peso, diminui o colesterol, diminui problemas de coração, reduz o dano celular

COMO É UMA DIETA RICA EM FIBRAS?

- Desjejum: 2 ou 3 fatias de pão preto, 5 a 6 pedaços de manga ou laranja e cereal com leite.

- Almoço: Uma xícara de arroz integral ou três fatias de pão integral com uma tigela de verduras cozidas, incluindo espinafre, brócolis, ervilhas

e feijões. Logo após você pode comer uma salada de frutas que inclui uma maçã de tamanho médio, manga ou laranja.

- Jantar: Uma refeição rica em fibras pode incluir um prato de sopa quente. Uma sopa de verduras mistas contendo alface, brócolis e espinafre seriam melhores. Pode acompanhar com uma ou duas fatias de pão integral.

FIBRAS SOLÚVEIS E NÃO SOLÚVEIS

As fibras solúveis, como o nome já sugere, absorvem água, transformando-se em uma espécie de gel capaz de eliminar as gorduras das artérias e evitar que elas sejam absorvidas pelo intestino, protegendo-o contra o câncer.

Outras funcionalidades desse tipo de fibra são o retardamento da absorção dos carboidratos (o que dá uma forcinha extra para a sua dieta, ajudando a manter uma sensação de saciedade mais prolongada) e a diminuição das taxas de LDL (o colesterol maléfico à saúde). Farelo de aveia, cevada, leguminosas, frutas, legumes e verduras são boas opções para encontrar as fibras solúveis.

receita

Sorvete com Brigadeiro em camadas

INGREDIENTES:

- 8 fatias de pão de forma, sem casca, cortado em cubinhos
- ½ xícara de manteiga
- 1 kg de sorvete de creme
- 2 xícaras de brigadeiro
- Confeitos de chocolate preto e branco para decorar



MODO DE PREPARO:

Em uma assadeira, coloque os cubinhos de pão e, por cima, distribua a manteiga cortada em pedacinhos. Leve ao forno quente (200 °C), mexendo às vezes, por 15 minutos ou até dourar ligeiramente. Retire e deixe esfriar. Em uma tigela de vidro transparente, monte camadas de sorvete levemente amolecido, brigadeiro e pão torrado, terminando com brigadeiro. Decore com confeitos de chocolate e leve ao freezer até endurecer. Retire 30 minutos antes de servir.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson vivo 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

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 ½ polegada

Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

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

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

Sete Erros

DESTA VEZ, A MÔNICA EXAGEROU NAS COELHADAS E O DESENHISTA . . .



. . . CAPRICHOU NOS 7 ERROS QUE EXISTEM ENTRE AS DUAS ILUSTRAÇÕES. VAMOS ENCONTRÁ-LOS?



Caça Palavras

Papai, neste mês tão especial
quero lhe dar meu ABRAÇO,
um BEIJO e desejar a maior
felicidade que um pai pode
ter. Aliás, preciso falar o
quanto eu sou FELIZ por ser
seu filho e ter em você um
AMIGÃO para todas as
horas. PARABÉNS por seu
dia e não se esqueça nunca
que tenho grande ORGULHO
de ter você como pai.

Procure as palavras que estão destacadas no texto ao lado:

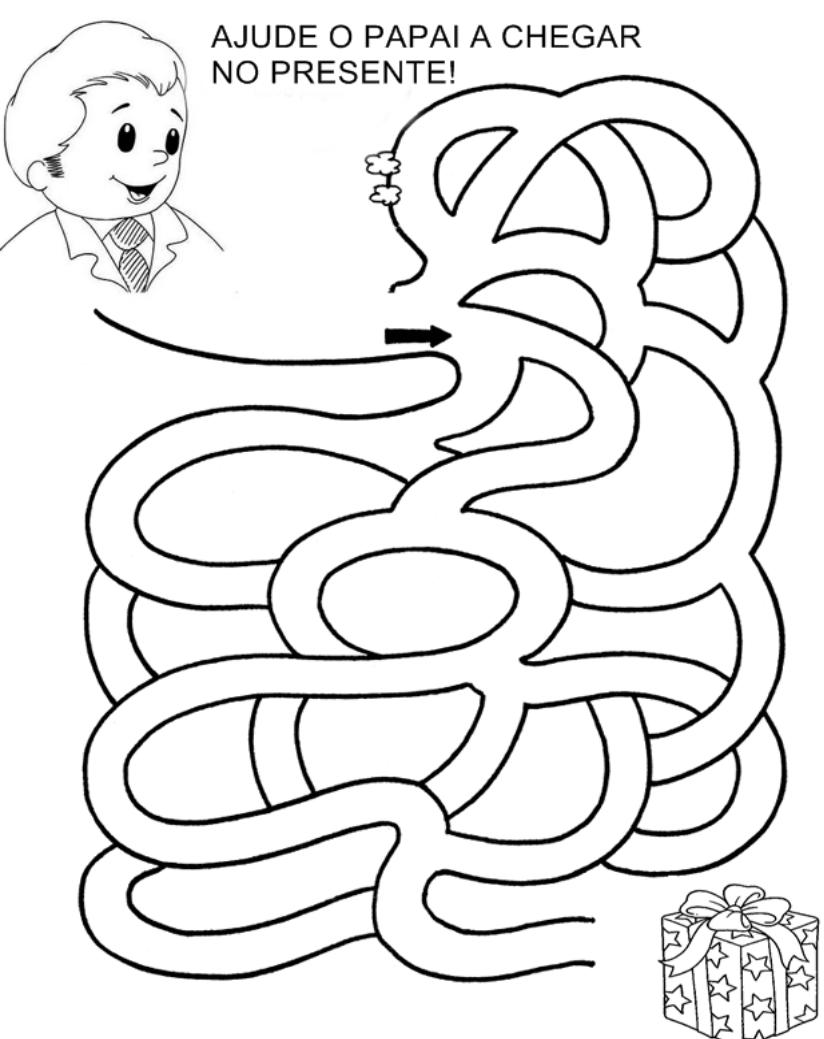
A	O	P	Q	Ó	N	M	H
B	R	A	S	E	K	Q	W
R	G	R	Y	U	H	J	K
A	U	A	C	E	U	B	I
Q	L	B	Z	F	X	C	Ç
O	H	É	B	E	I	J	0
A	O	N	X	L	V	B	M
R	T	S	U	I	O	P	L
S	S	D	F	Z	V	B	N
A	M	I	G	Ã	O	K	I

PARABÉNS E FELIZ DIA DOS PAIS!



Labirinto

AJUDE O PAPAI A CHEGAR NO PRESENTE!



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Bárbara se enfurece com Joana. Tânia surpreende Joana ao defender Bárbara. Rômulo tenta falar com Nanda. Tânia revela a Joana a preocupação com a Forma. Bárbara visita Ricardo. Joana diz a Giovane que assumirá a academia. Martinha provoca Luiza e se vitimiza na frente de Jéssica e Tânia. Irene reage sem paciência às implicâncias de Cleo. Bárbara pede para Jabá se afastar de Juliana e o humilha. Luiza discute com Lucas por causa de Martinha. Nanda avisa a Bárbara que Joana é a nova administradora da academia. Martinha tenta seduzir Lucas. Juliana descobre o que Bárbara fez com Jabá e fica furiosa. Bárbara e Joana se enfrentam na academia.

NOVO MUNDO

Terça-feira, 18h00

Leopoldina ordena que procurem Joaquim. Thomas prende Fred. Pedro manda Chalaça ao encontro de Noémie. Thomas tenta difamar a imagem de Joaquim e Anna o reprende. Thomas faz um acordo com Fred. Dom João estranha o comportamento de Pedro. Thomas anuncia oficialmente a morte de Joaquim e Anna se desespera. Germana tenta extorquir dinheiro de Carlota e acaba presa. Pedro engana Dom João e vai ao encontro de Noémie. Elvira garante a Manoel que lhe entregará parte de suas supostas barras de ouro. Anna afirma a Thomas que Joaquim está vivo. Licurgo revela a Dom João o paradeiro de Pedro e Germana se enfurece. Thomas pede para se aproximar de Anna e percebe o desconforto de Piatã.

ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Lorena consegue se desvincilar de Alex. Daniel avisa a Júlia que seu julgamento foi marcado. Nicolau sugere aos integrantes da banda que Jailson o substitua. Paçoca sente inveja de Jailson, ao saber que ele integrará a 4.4. Lorena mente para Júlia e diz que vai a Petrópolis visitar uma amiga. Nanda não gosta de saber que Gordo comprou uma joia para Eva. Nanda liga para Eva simulando um surto, com intuito de acabar com o encontro romântico da terapeuta com Gordo. Léo discute com Manu e acaba revelando, sem querer, que seu namoro com Nina é falso. JF elogia a performance de Jailson. Nicolau diz a Haroldo que brigou com a banda, para evitar a ida dos pais a Recife. Diana oferece vinho para Gui e aproveita para seduzi-lo.

O RICO E LÁZARO

Terça-feira, 22h15

O novo rei pede para o falso profeta fingir que falou com Deus. Ravina avisa que Zac retornará para Jerusalém. Sammu-Ramat se coloca à disposição dos reis. Hananias procura Chaim e pede ajuda para achar alguém de confiança na Babilônia. Amitis pede para Sammu-Ramat fazer um ritual para ajudar Kassaia a engravidar. Sadraque elogia a beleza de Namnu. Kassaia desabafa com Joaquim e Nebuzaradá estranha ao ver os dois juntos. Asher vai para o quarto e, furioso, aperta a ponta da flecha de Abel com desejo de vingança. Joana fica sabbendo sobre a decisão do Conselho e avisa que irá falar com o noivo. Nitócris se incomoda ao ouvir Nabonido elogiar a nova sacerdotisa. Hurzabum encontra Shag-Shag e diz que Sammu voltou como sacerdotisa do palácio.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Flávio pede a Fátima que, caso o delegado pergunte algo sobre, ela diga que não sabe de nada. Estefânia e Vitor começam a preparar a lista de convidados para seu casamento. Flávio devolve parte do dinheiro que Fátima o emprestou, tenta beijá-la, mas ela se esquiva. Rosana pede que Dr. Albuquerque esclareça o caso da assistente social. Madre Superiora pede que Pascoal e Inácio procurem saber o que aconteceu com a água do orfanato. Zé Felipe joga futebol e é o destaque de seu time. Flávio diz que vai conquistá-la. Madre Superiora diz a Dulce que está procurando um bom professor para dar aulas de teatro. Pascoal e Inácio descobrem que o problema com a água está afetando toda a região. Juju vê na Internet que a região ficará sem água por uma semana.

A LEIDO AMOR

Terça-feira, 21h00

Magnólia faz ameaças a Helô, e Pedro se preocupa. Hércules perde a paciência com Helô. Tiago não atende a ligação de Marina, e Antônio o provoca. Tião manda Valdir encontrar Magnólia. Helô consegue render Hércules, mas Magnólia retorna para o esconderijo. Gigi conta o que sabe sobre o sumiço de Helô para Marina. Letícia reclama da discussão entre Antônio e Tiago. Tiago ignora Marina. Mileide explica a Robinson o esquema de propina. Gustavo tenta se manter longe de Salete. Hércules se encontra com Fininho. Helô decide fazer greve de fome. Marina conta para Letícia que Helô foi sequestrada por Magnólia, e a menina passa mal.

Humor

BOA PESCARIA

Estava lá o japonês pescando em uma lagoa.

Quando chega um cara muito esperto e pergunta:

"Japonês está pegando muito peixe?"

Ai o japonês responde: "Peguei dois dorado."

Ai o cara muito esperto responde: "Mas em lagoa não da dourado."

Ai o japonês responde: "Não, é que eu peguei um dorado de lá e outro dorado de cá."

JOGANDO GOLFE

Numa linda manhã, um pastor, de uma igreja nos Estados Unidos, resolveu faltar o culto dominical e inventou uma desculpa de que estava super gripado. Quando o pastor substituto apareceu, ele, mais que depressa, pegou sua sacola de golfe e foi para fora da cidade jogar. Era um

lindo dia, ensolarado, perfeito para se jogar golfe, tão perfeito, que até um anjo passeava por ali, e viu o pastor, e resolve contar para Deus:

– Olha que mentiroso, Senhor, ele merece ser punido!

E Deus acena com a cabeça de acordo. A partir daí, toda tacada do pastor era bem sucedida, já tinha acertado mais de 20 buracos de primeira, tinha batido o recorde do campo, da cidade, do estado e até o nacional, faltava apenas uma tacada para bater o recorde mundial.

O anjo, sem entender nada, questiona Deus:

– Mas Senhor, ele está acertando todas! E a punição?

– Gabriel... veja por outro lado... Pra quem você acha que ele vai poder contar esta façanha?

SEM ANESTESIA

Por conta de um problema dentário,

TIRINHAS DO ZÉ

VOCÊ É LEGAL...

VOCÊ TAMBÉM É LEGAL...

VOCÊ É LINDA...

VOCÊ TAMBÉM É LEGAL...

www.tirinhasdoze.com

PEDIDO DE MINEIRO

Um mineiro estava andando na rua quando encontrou uma lâmpada. Esfregou e saiu um gênio.

– O senhor pode fazer três pedidos. O mineiro pensou e disse:

– Eu queria um queijo.

O gênio achou estranho e falou:

– Segundo pedido.

O mineiro disse:

– Um queijo.

Gênio:

– Terceiro pedido.

Mineiro:

Uma mulher.

Dias depois o mineiro acho de novo a lâmpada na rua. O mesmo gênio saiu.

– Oh! que surpresa! você de novo? pode fazer mais três pedidos. Mas me diz uma coisa primeiro, porque da outra vez você pediu duas vezes queijo e depois uma mulher?

– Eh que eu fiquei com vergonha de pedir outro queijo!

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!



Quando a APAE ligar

diga SIM!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

CRECI 67022

celebridades

Luana Piovani conta que descobriu traição com a ajuda do celular: 'Não sou louca'

A atriz Luana Piovani revelou em seu canal no YouTube que já descobriu uma traição com a ajuda do celular.

"Porque aquele cara que fica ali fuçando no seu celular? Eu já vivi isso, tá? Cheguei de manhã, na sala, ele estava abajulado, na 'cocota', como diz lá na Bahia. Ai falei: 'Está me traendo certo. Está cheio de gente no celular certo. Se está mexendo no meu e porque no dele tem'. Não levou muito tempo eu resolví essa situação porque também não sou louca", disse a atriz.

Ela também contou que não sente ciúmes do marido, o surfista Pedro Scooby.

"Todo mundo quer saber se eu sinto ciúmes, se tenho ciúmes do Pedro. Então vou responder: eu não sou nada ciumenta. Não tenho ciúme nem do Pedro e nem de ninguém. Eu não sei se é porque desde quando comecei a me relacionar sentiam muito ciúme de mim, e aí eu já detectei isso como um sentimento menor, que não traz positividade e defini como algo natural bom, então, ficava constrangida de estar naquele lugar", conta.

A atriz seguiu no tema: "Não sinto ciúme de amigos, mas sou possessivinha. Não tenho problema nenhum que meus amigos se relacionem com milhões de pessoas, mas eu não gosto que meus amigos sejam amigos de quem não gosto e daí fico triste. Não é ciúme. Porque como é que pode gostar de uma pessoa que eu não gosto? Eu não gosto de uma pessoa porque essa pessoa não é muito legal, então porque que o meu amigo acha essa pessoa legal? Não é ciúme, entendeu? É meio possessão e isso também não é bom nenhum", revelou.



Atriz também falou sobre ciúmes: 'Sentimento menor'

Ana Hickmann revela que já pensou em se separar do marido

Ana Hickmann e o marido, Alexandre Corrêa, participaram na noite de sábado (25) do 'Programa da Sabrina', na Record, e admitiram que já pensaram em se separar por conta de "brigas de trabalho".

"Nós dois nos conhecemos muitos jovens [ela com 16 e ele com 26 anos], mas não tínhamos nada, nem conta no banco. Foi antes de tudo. Casamos, fomos morar fora [do Brasil], e quando voltamos, começamos do zero. Eu aprendi tudo com ele. Mas, ao mesmo tempo que isso fazia bem, nos deixava forte, chegou a certa

altura, que eu também queria colocar as minhas ideias e achava que não era escutada, por ser mais jovem. E isso acabou mexendo com o nosso relacionamento", disse a modelo e apresentadora.

Segundo ela, os dois nunca brigaram por ciúmes. "Brigas por conta de trabalho começaram a acontecer. Começou a estremecer [o relacionamento]. O trabalho e a vida pessoal começaram a se misturar de uma forma que a gente não sabia mais quando éramos marido e mulher, e quando éramos agente e modelo".



O namoro começou quando Ana tinha apenas 16 anos

Em outro momento, Alexandre se emocionou ao lembrar a tentativa de homicídio sofrida por Ana Hickmann no ano pas-

sado. "Ainda bem que ela ficou viva para me ajudar a criar o filho dela".



Atriz brasileira recebeu o convite de um dos melhores amigos do cantor

Larissa Manoela é convidada para festa de Justin Bieber e comemora: 'Estou pirando'

A atriz Larissa Manoela comemorou nas redes sociais um convite vip inesperado.

Ela recebeu uma mensagem de Maejor, rapper e produtor considerado um dos melhores amigos de Justin Bieber, para uma after party durante a passagem da estrela pop pelo Brasil.

"Oi, Larissa Manoela, tudo bem? Fiquei sabendo que você também vai no after-party.

Nos vemos no backstage. Te espero lá! Um beijo, Maejor", diz o convite.

Em conversa com os fãs no Instagram, ela comemorou: "Se eu estou pirando???? Imagina... Obrigada Maejor, vamos estar juntos para celebrar e sua vinda ao Brasil, vai ser um prazer te conhecer. Vejo você lá. Esse evento vai ser tuuuuuudo de bom!", disse.



Atriz completou 38 anos

Juliana Paes recebe homenagem da família pelo aniversário com bolo e balões

Depois de aproveitar a vinha da idade na balada, Juliana Paes comemorou o aniversário com a família. Ela publicou uma foto no Instagram neste domingo (26), em que completou 38 anos, recebendo uma homenagem do marido e dos filhos.

Na imagem, Carlos Eduardo Baptista, o esposo da atriz, aparece segurando balões, enquanto os herdeiros do ca-

sal, Pedro e Antônio, ajudam a mãe a soprar as velas do bolo. A artista também esbanjou felicidade na legenda:

— E hoje foi assim... O parabéns mais delicioso!

Os fãs não deixaram de parabenizar Juliana Paes. Palavras como "Parabéns, diva", "Saúde e vida longa" e "Parabéns e muitas felicidades" surgiram nos comentários.

horóscopo

ÁRIES

Você age de maneira defensiva ao lidar com as pessoas, pois a Lua passa pela área familiar e se aspecta com Mercúrio e Marte, indicando dificuldades em lidar com o estresse. Não seja tão dura, controle sua agressividade!



GÊMEOS

Fique longe das atividades sociais que possam comprometer seu equilíbrio financeiro. A Lua ainda tensiona sua área financeira, formando trígono com Mercúrio e lhe aconselhando a planejar-se. Seja objetiva e zele pela segurança!



TOURO

Os problemas são sentidos como uma grande pressão, neste dia em que a Lua passa pelo setor de comunicação e forma trígono com Mercúrio e Marte, embora as pessoas queridas tendam a lhe ajudar. Mantenha o foco e a objetividade!



LEÃO

O medo do novo pode de travar seus movimentos na realização das mudanças necessárias, pois a Lua passa pelo setor de crise e se aspecta com Marte e Mercúrio. Desvie o foco dos problemas para as coisas boas de sua vida!



LIBRA

Você continua sobre-carregada de trabalho, mas percebe que agir de modo defensivo apenas agrava a situação. Lua e Mercúrio em trígono favorecem os diálogos no convívio cotidiano, contribuindo para a definição de acordos. Aproveite!



SAGITÁRIO

Seja cautelosa ao fazer escolhas, sejam elas financeiras ou emocionais, pois suas quinta e oitava casas continuam tensionadas. Lua e Mercúrio em trígono harmonizam a área familiar e lhe aconselham a curtir o dia em ambientes seguros!



AQUÁRIO

Em vez de alimentar o círculo vicioso de dificuldades de comunicação nos grupos com que você convive, prefira rompê-lo. Lua e Mercúrio formam trígono hoje, lhe aconselhando a canalizar esforços para as questões urgentes!



CÂNCER

Não fique remoendo os recentes fracassos. A tensão Lua-Marte resalta as dificuldades, mas o trígono Lua-Mercúrio lhe aconselha a buscar atividades afetivamente agradáveis, pois isso ajudará na superação emocional dos problemas!



ESCORPIÃO

Permita-se divertir e relaxar, pois Lua e Marte formam quadratura, alertando para o estresse cotidiano. O trígono Lua-Mercúrio indica que focar-se em assuntos positivos não representa uma fuga, e sim um caminho para a felicidade!



CAPRICÓRNIO

Permita-se divertir e relaxar, pois Lua e Marte formam quadratura, alertando para o estresse cotidiano. O trígono Lua-Mercúrio indica que focar-se em assuntos positivos não representa uma fuga, e sim um caminho para a felicidade!



PEIXES

Contenta os gastos, pois os setores social e financeiro continuam tensionados, inspirando cuidados. Lua e Mercúrio em trígono lhe pedem para melhorar seu olhar em relação a si mesma. Seja sua prioridade hoje, nutra-se de autoconhecimento!