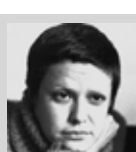


Atriz **Bruna Hamú** dá à luz Julio: ‘emoção indescritível’

Página B4

“Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar.”

■ ELIS REGINA, cantora e compositora



A última segunda foi de muita festa e comemorações para **Fernando Ponciano**.



Muito querida por todos, **Luanna Camila** assoprou velinhas nesta segunda.



Lucas Facina recebe os parabéns da galera pelo seu aniversário nesta terça.



A princesinha **Vitória** completou 8 anos neste domingo e recebe o carinho especial da família.



Felicidades e muitos anos de vida para **Leonardo Neto**!



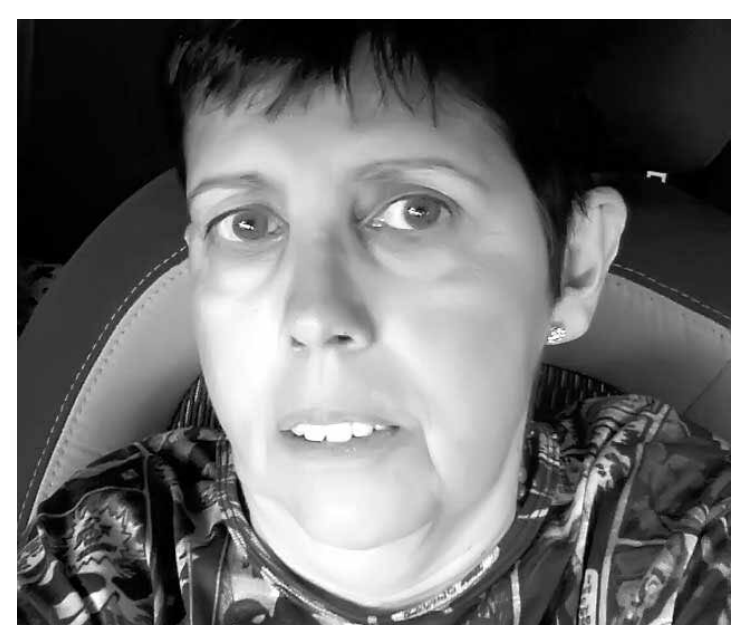
A simpática **Mariana Avelar** completou idade nova nesta terça. Felicidades!



Destaque para a beleza e estilo de **Mariana Bonadio**, aniversariante desta quarta.



A gerente de negócios da “Natura Cosméticos”, **Márcia Mistilides Silva**, em um ato de solidariedade, realizou uma orientação básica sobre maquiagens e os cuidados com a pele para as jovens adolescentes do projeto “Os Sonhadores”. O evento foi realizado neste sábado (29).



Hoje a data é especial para **Luizah Angeluci**. Parabéns!

**ASSINE oextra**
net
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**





pêlículas de vidro

**R\$ 7,99**

**SanDisk 32 GB**





Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

Lifting facial: cirurgia acaba com flacidez e rugas do rosto

O método deixa uma cicatriz quase imperceptível próximo a orelha e o ideal é que seja feito após os 40 anos

Lifting facial é a cirurgia plástica da face para rejuvenescer, ou seja, eliminar rugas, flacidez e remover o excesso de pele. A técnica promove um levantamento do rosto, ameniza consideravelmente os vincos e resgata e aprimora os contornos faciais.

O envelhecimento da face se dá principalmente por perda de gordura, além da flacidez dos tecidos. No caso o lifting facial, ou ritidoplastia, é realizado no terço médio da face para elevar e reposicionar o tecido e a musculatura. É uma das cirurgias plásticas mais realizadas no Brasil.

Lifting é uma palavra derivada do verbo americano lift, que significa levantar, é usada para determinar cirurgias em que os tecidos necessitam ser reacomodados aos seus lugares de origem, no caso do lifting facial isso é feito no rosto. No Brasil, o lifting facial compreende as seguintes áreas: pálpebras, pescoço, mandíbula e área frontal (região T, que inclui nariz e testa).

TIPOS

Minilifting: Este é um termo utilizado para a cirurgia de face que está associada a cicatrizes menores que as clássicas. Na verdade, essa cirurgia é a mesma que o lifting facial, porém maquiado com um termo novo que promete menor descolamento com menores cicatrizes. Entretanto, a essência cirúrgica é a mesma da ritidoplastia clássica.

Lifting temporal: Essa cirurgia é designada para o levantamento da região temporal, resultando num melhor posicionamento do supercílio, tornando o olhar mais jovial e descansado. Basicamente, ele levanta a região da cauda da sobrancelha.

Lifting frontal: Nesse tipo de cirurgia são tratadas as rugas estabelecidas na região da testa, bem como a musculatura que “gerou” essas rugas, uma vez que nessa região elas são, na maioria das vezes, dinâmicas, isto é causadas pela movimentação muscular da região. É como se fosse uma aplicação de toxina botulínica mais duradoura.

Lifting cervicofacial: É a cirurgia que trata a face e o pescoço, conforme uma ritidoplastia clássica. Esse procedimento devolverá os tecidos para sua posição original e tornará a silhueta mais jovial, uma vez que tratará a fla-

cidez e excesso de pele da face e pescoço, bem como tratará a musculatura abaixo dessa pele.

Lifting endoscópico: O lifting endoscópico é a cirurgia de face realizada com o auxílio de um sistema óptico que permite a realização de menores incisões, porém sem limitar a extensão do descolamento. Ainda caracteriza-se por uma cirurgia que é possível preservar estruturas nobres, uma vez que está sendo toda feita sob visualização direta, o que não ocorre nas outras modalidades cirúrgicas. Os resultados são os mesmos da Ritiplastia clássica, porém com menor trauma cirúrgico e cicatrizes mais discretas.

INDICAÇÕES

O lifting facial é indicado para pacientes com envelhecimento facial ou flacidez excessiva no rosto.

Em geral esse envelhecimento é causado pela ação natural do tempo e fatores externos que aceleram o processo, como fotoenvelhecimento provocado pela radiação solar, radicais livres, maus hábitos ou herança genética.

Pessoas com sulcos profundos, flacidez, vincos nasogenianos (bigode chinês), rugas, excesso de flacidez e pele, perda de tônus muscular na face inferior com ausência do contorno da região mandibular



são as mais indicadas. Geralmente é aconselhado após os 40 anos.

PRÉ-REQUISITOS PARA FAZER A CIRURGIA

É importante que o paciente esteja em boas condições de saúde, portanto é feita uma anamnese completa com exames pré-operatórios de rotina, avaliando não só seu estado geral de saúde como também qualquer condição específica de saúde.

Além disso, é importante que o paciente deixe de fumar até um mês antes da operação e durante todo o pós-operatório. O cigarro compromete a cicatrização e ainda pode causar necrose do tecido.

CONTRAINDICAÇÕES

Não estar saudável, possuir alguma enfermidade séria pré-existente (cardiopatias, diabetes, etc.) e ter uma ida-

de muito avançada são contraindicações comuns para o lifting facial.

Além disso, o procedimento não é indicado para pessoas muito jovens, que queiram um efeito preventivo, nesses casos o ideal são tratamentos dermatológicos, como o lifting cosmético, peeling e tratamentos a laser. Por fim, o profissional deve também observar se o paciente apresenta características de dismorfismo, que é a síndrome da distorção da imagem, um transtorno psicológico marcado pela preocupação obsessiva com algum defeito inexistente. É importante que o paciente tenha expectativas reais sobre o resultado do procedimento.

RESULTADO

Após o lifting facial o resultado esperado é uma aparência mais jovem e suave sob os

efeitos do tempo, com menos flacidez e redução das rugas. A técnica atualmente empregada na cirurgia plástica traz um aspecto natural e harmonioso, bem diferente das técnicas utilizadas antigamente que deixavam muitas vezes a fisionomia artificial. Os resultados começam a ser percebidos a partir da segunda a terceira semana.

Atualmente a maioria das cirurgias de lifting facial são realizadas com um pequeno corte na frente da orelha e se trabalha por dentro da musculatura. Por isso, a cicatriz pós-cirurgia segue somente a linha auricular, ficando muito mais natural. Mas também existem técnicas do lifting facial que empregam a cicatriz entendida (na frente e atrás no couro cabeludo), que também é discreta.

8 profissões que mais causam aumento de peso

Estresse e sedentarismo dos profissionais estão entre os motivos que geram o excesso de peso entre essas profissões

Você já parou para pensar se a sua profissão pode estar prejudicando a perda daqueles quilinhos extra? De acordo com uma pesquisa realizada recentemente, 55% dos profissionais se consideram acima do peso e 41% revelou ter ganho peso em seu emprego atual. A pesquisa foi feita com mais de 3.600 participantes.

PROFISSÕES COM O MAIOR GANHO DE PESO

- Assistente administrativo (69%)
- Engenheiro (56%)
- Professor/Instrutor (51%)
- Enfermeiro (51%)
- Gerente de TI/Administrador de redes(51%)
- Advogado/Juiz/Profissional jurídico (48%)
- Operador de máquinas (45%)
- Cientistas (39%).

Ganho de peso no trabalho vem, geralmente, combinado com hábitos alimentares ruins quando está muito ocupado e não tem tempo de incluir uma atividade física na rotina agitada. Dois em cada cinco profissionais não se exerci-

ta regularmente e um em cada dez não faz absolutamente nenhum tipo de exercício”, conta Rosemary Haefner, vice presidente de recursos humanos da CareerBuilder. “Não importa se fará uma caminhada diária com um colega ou se aproveitará os benefícios da empresa voltados para o bem-estar, o importante é encontrar uma forma de ser ativo.

CAUSAS

- Ficar sentado o dia inteiro (56%)
- Comer por causa do estresse (35%)
- Comer muito fora, em restaurantes e shoppings (26%)
- Muitos doces disponíveis no trabalho (17%)
- Pular refeições por causa da rotina agitada (17%)
- Festas da empresa, como celebrações e aniversários (17%)
- Pressão para comer alimentos que os colegas levam para o trabalho (9%)
- Happy hours (4%).

MUDANÇA DE HÁBITO

Para sair da faixa do sedentarismo é fácil: basta praticar atividades físicas 30 minutos diários. O tipo de exercício escolhido fica por conta do freguês. Mas antes de iniciar, deve-se passar por uma adequada avaliação médica. Além

disso, a orientação de um profissional da área, como educador físico e fisioterapeuta, é importante para melhorar a performance e diminuir o risco de lesões.

A alimentação balanceada com todos os grupos alimentares também conta pontos. Enquanto os carboidratos presentes nas frutas e massas fornecem energia, as proteínas e derivados de leite ajudam na reconstrução muscular. Além disso, as gorduras são fundamentais para o transporte de vitaminas e sais minerais no organismo.

VARIAR SEMPRE FACILITA O ENVOLVIMENTO E O RESULTADO

A variação entre as atividades é um exemplo de recurso que pode estimular os brasileiros a vencer o sedentarismo. Em um dia, uma caminhada. No outro, uma pedalada, por exemplo. Entender e colocar a atividade no dia a dia, além de ter excelente resultado na fisiologia do corpo, promove e motiva a manutenção da regularidade na atividade física, e também proporciona diferen-

tes trabalhos para os diferentes componentes da aptidão física geral, trabalhando o organismo como um todo.

CHECK-UP PARA OS SEDENTÁRIOS

Antes de começar a suar a camisa, o sedentário deve marcar um bate-papo com um clínico geral para avaliar suas condições físicas. Além da checagem da pressão arterial, exames de sangue ajudam a avaliar o nível de glicose, de colesterol e se há indícios de anemia e infecções. Algumas pessoas precisam de cuidados especiais. É o caso de pacientes com histórico de infarto, hipertensão arterial, diabetes ou colesterol alto.

CONHECIMENTO É O SEGREDO CONTRA O SEDENTARISMO

Escolher uma atividade física que seja estimulante e prazerosa, além de entender de maneira mais detalhada todos os benefícios que ela pode trazer para a pessoa, não só esteticamente, mas em todo o seu organismo, são fundamentais para que o primeiro passo no combate ao sedentarismo seja dado.

receita

Arroz doce com leite em pó

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de arroz lavado
- 1 litro de leite
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 1 copo de água
- 1 xícara de chá de açúcar
- Canela em pó a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz na água
2. Dissolva o leite em pó na metade do copo de água e despeje sobre o arroz
3. Junte também o leite
4. Espere engrossar um pouco e adicione o açúcar e a canela
5. Ferva por uns 3 minutinhos
6. Sirva quente ou frio

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 ½ 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

Caça Palavras

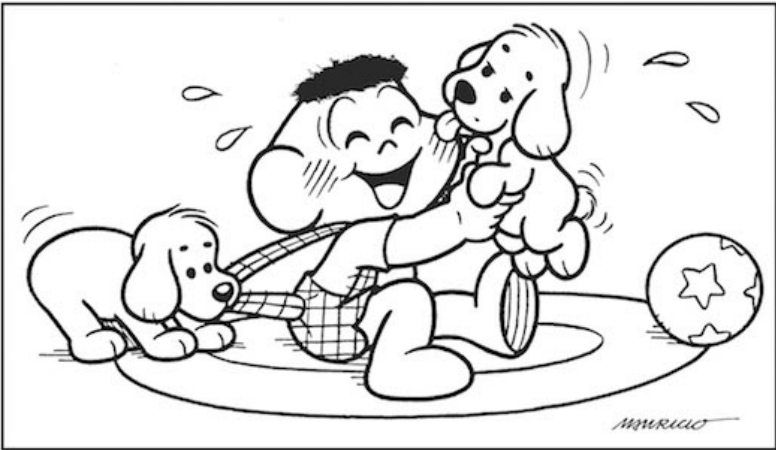
U O C E E U D C P Y O F J F G
Y H S S L E Q H R W Q L L A O
Q L S Q E L I M X D S O E L B
D A I U J E X V O E Q R O L D
E T P E I F X M V C H A B X H
D N S L Z A I D T N Y W C I U
O A M E H N Y I E D I S X J H
M P A T O T P N Y O U A E V V
V S H O A E Q O Z T G G N Y S
A E M X L V R S S G H P G X K
O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

DEDO
DINOSSAURO
DOMINO
ELEFANTE
ESCADA
ESPANTALHO
ESQUELETO
ESTRELA
EXTINTOR
FLOR

Sete Erros



VAMOS PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS CENAS?



RESP.: 1- RABINHO DO CACHORRO, 2- BOLA DA ROUPA DO CASCAO, 3- BRILHO NO FOCINHO DO CACHORRO, 4- DIREITA, 5- TAPETE, 6- SOMBRA DA PERNA DO CASCAO, 7- PATA DO CACHORRO, 8- DIREITA.

Sudoku Nível Fácil

8		4		9	6		5	3
7				8	3			
		3		1		9		8
2	4							
1	3	8				4	9	7
							8	2
3		2		4		1		
			1	6				5
5	9		3	2		8		6

9	4	8	7	2	3	6	5
5	3	2	6	9	1	7	4
6	7	1	5	4	2	9	3
2	8	5	1	3	4	6	9
7	6	4	2	5	9	8	3
1	9	3	8	7	6	5	2
8	2	6	4	1	7	3	5
4	1	9	3	8	5	6	7
3	5	7	9	6	2	4	8

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quarta-feira, 17h30

Keyla insiste para que Tato reflita sobre a decisão de cuidar do bebê ao seu lado. Keyla dá ao filho o nome de Antônio. Roney permite que Tato se mude para sua casa com Keyla e o bebê. Passam-se dois meses. As meninas visitam Keyla e Tonico e comemoram a amizade. Anderson e Tina se interessam um pelo outro. Juca se insinua para Ellen, que tenta ajudar Jota com o computador. Bóris e Dóris reúnem os responsáveis por Lica, Ellen, Keyla, Benê e Tina para compartilhar as experiências vividas pelas meninas. Ellen, Lica e Tina discutem e afirmam que não são mais amigas.

NOVO MUNDO
Quarta-feira, 18h00

Joaquim questiona Anna sobre a paternidade da criança que espera. Leopoldina sofre com as ausências do marido. Licurgo e Germana tentam cobrar de Chalaça e Dom Pedro as despesas que tiveram na taberna. Francisco implora que a prisão de Domitila seja domiciliar. Anna mente e diz a Joaquim que o filho que espera é de Thomas. Quinzinho leva Anna para falar com Elvira. Thomas garante a Avilez que facilitará o roubo do dinheiro que Dom Pedro planeja mandar para São Paulo. Anna conta para Thomas que está grávida. Germana e Licurgo são enganados. Piatá confessa a Ubirajara que não sabe caçar. Cecília envia outra carta a Libério. Joaquim ataca os bandidos que tentam levar o baú com o dinheiro de Dom Pedro.

ROCK STORY
Quarta-feira, 19h15

Lázaro aproveita o momento de fraqueza de Diana para se aproximar. Léo conta a Yasmin que o pai deles voltou. Glenda promete devolver a Luizão o dinheiro que Amanda roubou. Natália afirma a Yasmin que ela está usando Tiago para esquecer Zac. Lázaro confessa a Diana que não se arrepende de ter roubado a música de Gui. Zac descobre que Tiago mentiu para Júlia. Yasmin procura Tiago. Lázaro é condenado a pagar uma grande indenização para Gui. Júlia desmascara Tiago na frente de Yasmin.

CARINHA DE ANJO
Quarta-feira, 20h30

Madre Superiora diz para Fabiana que agora que Dulce está fora de perigo a religiosa pode voltar ensaiar as irmãs para o concurso de corais. Cecília conta para Diana que não consegue superar a paixão que sente por Gustavo. Dulce sonha mais uma vez com sua mãe, Tereza. A carinha de anjo acorda e Gustavo diz para a pequenina que após três dias no hospital ela vai finalmente voltar para casa. Dulce Maria conversa com alguns pacientes e diz para eles mensagens de esperança. Gustavo fica encantado com a atitude da filha. Fabiana ensaia as irmãs enquanto as meninas do colégio assistem a tudo. Flávio volta para Doce Horizonte.

A FORÇA DO QUERER
Quarta-feira, 21h00

Joyce tenta contatar Eugênio, que vai se encontrar com Irene. Ruy avisa que Ritinha e Marilda ficarão em sua casa. Joyce mente para Cibele sobre Ruy e Ritinha. Simone convence Ivana a procurar a psicóloga. Marilda chega ao Rio de Janeiro. Caio tenta convencer Joyce a aceitar o casamento de Ruy e Ritinha. Irene convida Eugênio para viajar. Eurico exige que Dantas compre a parte de Caio na empresa. Caio conta para Cibele que Ruy e Ritinha estão juntos. Ivana conversa com a psicóloga. Silvana faz apostas pelo computador. Cibele afirma que se vingará de Ruy e Ritinha. Zeca não gosta de ver Allan sair com Jeiza. Cândida e Nazaré cobram de Edinalva o dinheiro que ela está devendo. Jeiza perde a concentração durante o treino por causa de Zeca.

O RICO E LÁZARO
Quarta-feira, 22h15

Amitis nota a tristeza de Kassaia. Bero-so diz que organizará um torneio de lutas na Casa da Lua. Amitis procura Sammu-Ramat e diz estar preocupada com Kassaia. Tamir e Shamir participam de um leilão de esposas. Nebuzaradã gosta da ideia do torneio de lutas. Shamir e Tamir compram as gêmeas Talita e Samira. Nabucodonosor elogia a bondade de Daniel. Na companhia de Abednego, o governador encontra Ezequiel. Nitócris humilha Kassaia. Zac vai até a Casa da Lua e pede bebida. Nebuzaradã trata Kassaia com frieza. Ravina fica indignado ao saber da atitude agressiva de Absalom. Larsa chama Asher para um compromisso. Na Casa da Lua, Rabe-Sáris apresenta Nebuzaradã a Zac. Shamir e Tamir apresentam suas novas esposas aos familiares.

Humor

O MINEIRINHO E O ACIDENTE COM A MULA

Zé, o mineirinho, pensou bem e decidiu que os ferimentos que sofrera num acidente de trânsito eram sérios o suficiente para levar o dono do outro carro ao tribunal.

No tribunal, o advogado do réu começa a inquirir o Zé:

-O senhor não disse na hora do acidente "Estou ótimo"?

-Bão, vô contá o que aconteceu. Eu tinha acabado di colocá minha mula na caminhonete...

-Eu não pedi detalhes! -interrompe o advogado. -O senhor não disse, na cena do acidente, "Estou ótimo"?

-Bão, eu coloquei a mula na caminhonete...

O advogado interrompe novamente:

-Meritíssimo, na cena do acidente este homem disse ao policial rodoviário que estava bem. Agora, semanas após o acidente, ele tenta processar

meu cliente. Por favor, peça a ele que simplesmente responda a pergunta.

O juiz, que estava muito interessado na resposta do Zé, diz ao advogado:

-Eu gostaria de ouvir o que o ele tem a dizer.

-Como eu tava dizendo, coloquei a mula na caminhonete e tava descendo a rodovia quando uma picape travessô o sinal vermeio e bateu na minha caminhonete bem du lado. Eu fui pra fora do carro prum lado da rodovia e a mula vuô pru otro lado. Eu tava muito ferido e não podia me movê. Mais podia ouvi a mula zurrano e grunhino e, pelo barui, percebi qui ela tava grave.

-E então?-pergunta o juiz, bastante curioso.

-Depois o policial chegô. Ele ouviu a mula gritano e foi até ela. Depois de dá uma oiada no bicho, ele pegô o revolve e atirô treis veis na mula. Depois atravessô a estrada com a ar-





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Silvia Abravanel posta foto da família reunida durante casamento da irmã

A apresentadora Silvia Abravanel, “filha número 2 de Silvio Santos”, postou, na tarde desta segunda-feira, uma foto de sua família reunida no casamento da irmã Patricia Abravanel com o deputado federal Fábio Faria. Na imagem, os noivos posam com as irmãs de Patricia, com o pai, Silvio Santos, com a mãe, Iris Abravanel, com o sobrinho, Tiago Abravanel, e outros familiares do casal. Patricia e Faria se casaram

na tarde deste sábado na mansão da família Abravanel, no bairro do Morumbi, na Zona Sul de São Paulo. O casal está junto desde 2013, e decidiu reunir amigos e familiares em uma cerimônia com cerca de 200 convidados. Entre os convidados, famosos marcaram presença na casa de Silvio Santos, como Wanessa Camargo, o ex-jogador Ronaldo e Celina Locks. Silvinha, como é conhecida, passou mal e foi internada com pneumonia neste domin-

go, um dia após o casamento da irmã. Segundo a apresentadora, ela estava passando mal desde quinta-feira e deverá ficar fora da televisão até quarta-feira para o tratamento da doença. — Eu não estava bem desde quinta-feira, mas como não tive febre, não tive nada, achei que não era nada. Acabei passando mal ontem. Eu estou aqui já medicada, sendo bem cuidada. Logo, logo, estou de volta. — diz em um vídeo publicado em seu Instagram.



Família reunida em casamento de Patricia Abravanel e Fábio Faria

Paula Burlamaqui malha com Fernanda Lima e exibe abdômen trincado aos 50 anos

Atenção: surra de beleza na sua internet! Paula Burlamaqui e Fernanda Lima malham juntas numa mesma academia do Rio e posaram lado a lado, exibindo a ótima forma. No registro feito por Paula no Instagram, a atriz surpreende ao exibir um abdômen trincado aos 50 anos. Já a apresentadora do “Amor & sexo”, de 39, chama atenção por surgir de cara limpa, maquiagem. Lindas de qualquer jeito, não é mesmo? “Falando a verdade? Envelhecer é uma m..... Tudo bem, você tem maturidade, está mais calma, segura da

sua vida, muito mais do que uma menina de 20 anos, claro. Fora isso não tem nada de legal. Sua pele, sua resistência... Acho que o grande castigo da humanidade é envelhecer. Mas também não tem jeito, né? Se ninguém envelhecesse e morresse, o planeta já teria acabado”, reflete. “O negócio é tentar saber envelhecer da melhor maneira possível, muita terapia... E acho que o segredo é não ser tão superficial. É você ter família, amigos, pois é isso que vai ficar e é isso que você vai ter.” disse a atriz em entrevista.



Paula e Fernanda Lima malham juntas



Bruna Hamú dá a luz Julio, e marido já posta foto do bebê após o parto

Atriz Bruna Hamú dá à luz Julio: ‘emoção indescritível’

Nasceu nesta segunda-feira Julio, o primeiro filho da atriz Bruna Hamú, de 26 anos. A intérprete de Camila Leitão de “A lei do amor” anunciou a notícia em seu Instagram e falou da emoção no parto. “Não sei descrever a sensação desse momento. Julio chegou pra alegrar nossos dias ainda mais. Seja bem-vindo, bebê da mamãe... Obrigada, Deus, por me proporcionar o melhor momento da minha vida”, escreveu ela. Logo após o nascimento, o namorado da atriz, Diego Moregola, publicou um registro

do bebê na mesma rede social. Em recente entrevista, Bruna contou que engordou 10kg com a gravidez e que estava pesando 64kg. “Engordei dez quilos. Agora, estou com 64kg (em 1,72m de altura). Perdi meu guarda-roupa todo porque nada do que eu usava antes serve mais. Eu também estava muito magra. Minhas roupas eram minúsculas e nelas não cabe a barriga (risos). A minha salvação foi que a minha cunhada acabou de ter bebê. Uso uns vestidos dela da gravidez”, disse.

Aos 57 anos, Gretchen aprende francês para fazer faculdade de jornalismo na Europa

Nunca é tarde para entrar numa faculdade (Martinho da Vila que o diga...), e Gretchen estar prestes a realizar esse sonho. A artista, de 57 anos e que vive desde 2012 na Europa, está fazendo aula de francês para cursar uma universidade de Jornalismo na França. A mãe de Thammy Miranda quer aproveitar o sucesso do

seu canal no Youtube (o “Gretchen & você”) e aprender sobre a profissão de informar. “Quero fazer jornalismo. Aqui na França, os jornalistas são muito respeitados e valorizados. E eu adoro estudar”, contou ela. A eterna rainha do bumbum mora na França com o marido, o português Carlos Marques, e as duas filhas pequenas.



Gretchen quer fazer faculdade de jornalismo na França



horóscopo

ÁRIES
Você direciona sua auto-crítica de maneira construtiva, neste momento em que Lua, Mercúrio e Urano se associam, fortalecendo seu senso de identidade. O autoconhecimento lhe ajudará a definir metas concretas, libertando você de ilusões. Coloque a mente em ordem antes de tomar decisões importantes.

TOURO
Seja mais proativo e racional ao lidar com os problemas, neste momento em que a Lua passa pelo setor de crise e se associa com Mercúrio e Urano. Não se dobre diante dos desafios, encare-os de maneira lúcida e criativa. Procure definir metas e estratégias, pois isso será importante.

GÊMEOS
Os encontros são enriquecidos pelas trocas em relação aos interesses, neste momento em que a Lua passa pelo setor de amizades. A conjunção com Mercúrio e Urano aprofunda as reflexões em conjunto. A articulação de ideias em grupo pode gerar projetos inovadores.

CÂNCER
A vida profissional deve trazer experiências com potencial transformador, neste momento em que Lua, Mercúrio e Urano formam conjunção no circuito. Mesmo que enfrente desafios, este será um bom período para começar a realizar as mudanças que vem sendo maturadas dentro de você.

LEÃO
Suas ideias se expandem, com a associação de Lua, Mercúrio e Urano na nona casa. Bom momento para aproveitar oportunidades de aprimoramento, a exemplo de cursos, estudos, treinamentos e outras atividades que estimulem o intelecto. Permita-se explorar novas perspectivas de conhecimento.

VIRGEM
Você tende a mergulhar em suas demandas mais íntimas, neste momento em que Lua, Mercúrio e Urano se assepectam no oitava casa, lhe estimulando a mergulhar em seu universo íntimo. Isso trará a você conhecimento e amadurecimento. Mas cuidado para não deixar de lado as demandas da vida prática.

LIBRA
Lua, Mercúrio e Urano estabelecem conjunção no dia de hoje, trazendo um momento de maturidade interior no que se refere à sua maneira de vivenciar os relacionamentos. Bom momento para valorizar as sinergias e superar as diferenças que possam estar atrapalhando a boa convivência.

ESCORPIÃO
Suas rotinas passam por momentos de adequações, pois Lua, Mercúrio e Urano se associam na sexta casa neste período, favorecendo as reflexões e os planejamentos. O primeiro passo deve ser a otimização de processos que estejam limitando suas ações. Aprimore as dinâmicas cotidianas.

SAGITÁRIO
Você se foca naquilo que estimula suas sensações e seu intelecto, neste momento em que Lua, Mercúrio e Urano formam conjunção no setor de prazeres. Permita-se buscar novas vivências e descobertas, mas seja criterioso, pois você pode acabar se perdendo em experiências fugazes.

CAPRICÓRNI
As reflexões em relação à convivência e à influência das pessoas em sua vida lhe levam a consolidar seus valores, neste momento em que Lua, Mercúrio e Urano se associam, aprofundando sua visão de mundo. Articule-se com parcerias que lhe ajudem a implantar mudanças coletivamente benéficas.

AQUÁRIO
Ao se reunirem em sua terceira casa, os astros aguçam seu poder de argumentação, favorecendo todas as áreas de sua vida. Sua facilidade com as palavras e com os pensamentos lhe beneficia, portanto, antes de defender suas ideias para superiores, procure articular seus pensamentos.

PEIXES
Seu poder empreendedor se fortalece, lhe conduzindo a investimentos benéficos, pois Lua, Mercúrio e Urano se associam. Direcione seu dinheiro de maneira inteligente. Procure estudar muito bem as opções disponíveis. Perceba como os lucros podem ajudar no aprimoramento dos projetos.