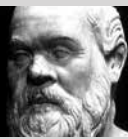


Marina Ruy Barbosa faz lista de luxo e presentes custam quase R\$ 1 milhão

Página B4

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos."

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Larissa Souza apaga velinhas nesta quinta, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



Linda e cheia de estilo, Beatriz Giacomini completa idade nova hoje.



A bela Dani Vieira recebe o carinho especial dos amigos pela chegada dos seus 24 anos.



Muitos anos de vida para Ariane Longo, que aniversariou na última terça.



A sorridente Keilynha Pavaneli comemora seu aniversário em ritmo de muita festa.



Mariele Cogo também está na lista dos homenageados. Parabéns!



Hoje também é dia dele, Joaquim Augusto, o Kim! Parabéns



Paulo Cesar Bercelli recebe inúmeras homenagens pela data em que celebra a passagem de seu aniversário.



Selfie de Iuri Gonçalves, aniversariante desta terça.



A data também é especial para ele, Matheus Pereira! Felicidades!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



pêliculas 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

Levantar da cadeira a cada 30 minutos reduz danos do sedentarismo

O exercício não é suficiente para afastar os riscos de ficar sentado durante longos períodos

Ficar muito tempo sentado pode causar grandes prejuízos para saúde e acarretar vários problemas, como obesidade e dores na coluna. No entanto, não importa se você pratica exercícios diariamente ou segue um estilo de vida saudável, permanecer sentado por longos períodos é um grande fator de risco para morte precoce. Por isso, aproveite alguns minutos do seu dia no trabalho para conversar com um colega ou pegar um copo d'água.

De acordo com um recente estudo realizado pela Universidade de Columbia, nos EUA,

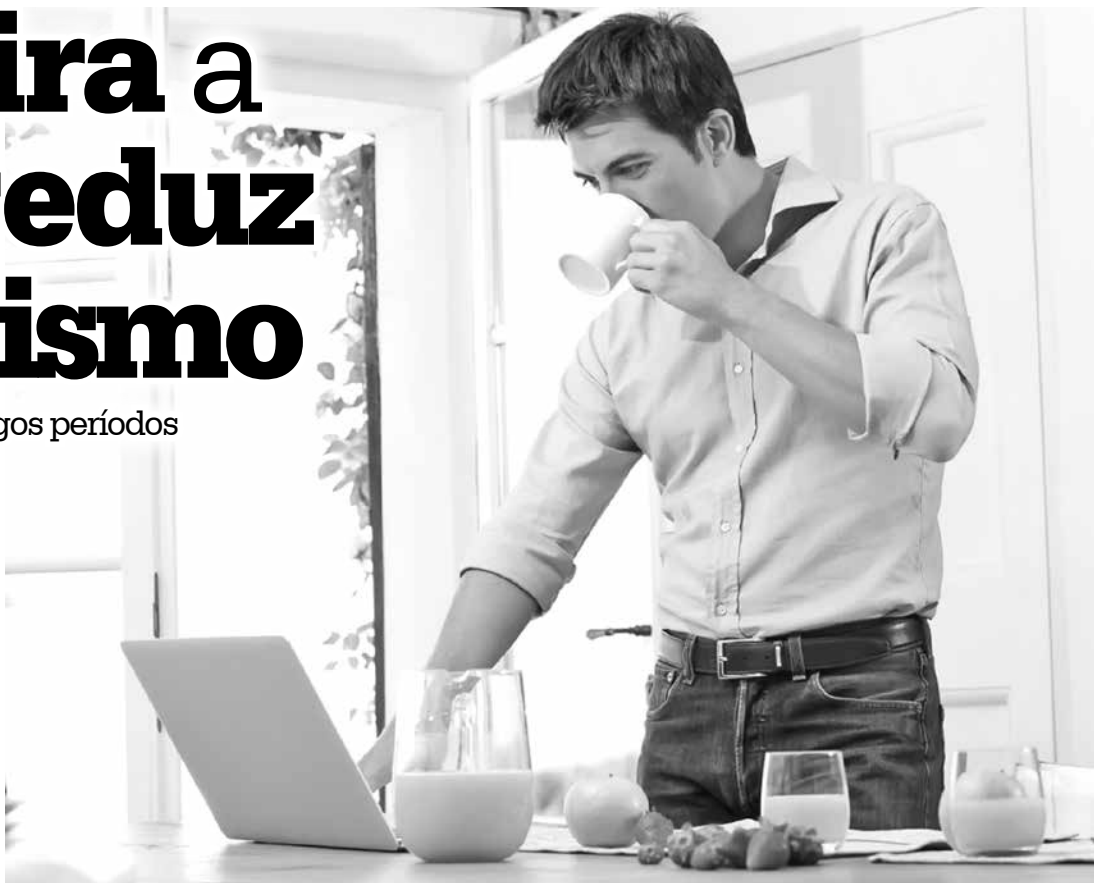
levantar da cadeira para dar uma volta a cada 30 minutos pode fazer com que você tenha uma vida mais longa.

Para chegar a essa conclusão, os pesquisadores acompanharam 7,985 adultos, entre 45 anos ou mais, durante quatro anos. Os participantes usaram um acelerômetro, que monitorou suas atividades por uma semana. O aparelho, usando na cintura, verificava sua velocidade e vibração. Assim era possível descobrir se eles estavam em movimento ou não.

O objetivo principal da pesquisa era cronometrar o tempo sedentário total e a dura-

ção média dos períodos em que estavam realmente parados. Os resultados mostraram que aproximadamente 77% dos membros permaneciam com uma postura sedentária em 12.3 horas de seu dia, sendo que eles já estavam acordados por 16 horas.

No final do estudo, cerca de 340 deles haviam morrido de causas naturais. Segundo as análises, pessoas que eram sedentárias por mais de 13 horas, ou seja, passavam entre 60 e 90 minutos sentado sem intervalos, tiveram duas vezes mais chances de estar na lista de falecidos.



Contudo, o grupo que acaba trinta minutos levantava para esticar as pernas, apresentaram uma menor taxa de mortalidade. Além disso, a pesquisa considerou também outros fatores,

como idade, sexo, educação, uso de cigarro e pressão arterial.

Os pesquisadores buscam entender qual aspecto é mais prejudicial para os hábitos de alguém, se é quan-

tas horas por dia a pessoa passa sentada ou o total de horas na mesma posição. Infelizmente descobriram que é algo como a mistura dos dois, na verdade, ambos parecem fazer mal.

Conheça tratamentos que suavizam as rugas da testa

Do peeling aos cremes, cada tipo tem uma contribuição contra o envelhecimento da pele

As rugas são sinais naturais da pele, que inevitavelmente aparecem conforme os anos passam. Por motivos de estética, a busca por procedimentos que atenuam a presença delas é cada vez maior. Tão eficiente quanto o tratamento, porém, é a prevenção. Por isso, o ideal é usar protetor solar diariamente e manter uma alimentação balanceada.

Quanto aos tratamentos, estes devem ser indicados pelo dermatologista. Conheça os mais recomendados:

CREMES ANTIRRUGAS

Existem três tipos de cremes contra as rugas: os cosméticos, os cosmecêuticos e os medicamentos. Enquanto os cosméticos apenas hidratam a pele, sem alterar a sua estrutura, os cosmecêuticos prometem penetrar mais na pele, sem os efeitos adversos que podem acontecer no uso de medicamentos. Eles são utilizados em pacientes com a pele sensível e têm como principais compostos o retinol, os chamados alfa-hidroxiácidos (glicólico e láctico) e as vitaminas C e E. Entre os medicamentos, o mais famoso e indicado é o ácido retinoico.

O modo de ação destes três tipos é parecido. Os ácidos presentes neles removem a camada morta da pele, o que permite que o produto penetre. A ação das substâncias promove um estímulo para produção de novas células. Com isso, aumenta a concentração de colágeno e elastina, proporcionando maior firmeza e elasticidade da pele, o que, por sua vez, atenua as rugas existentes e previne o aparecimento de novas.

As vitaminas C e E agem como antioxidantes na pele, assim como o chá verde, a idebenona e o café verde, substâncias que costumam aparecer nos cremes. Todas atuam contra os efeitos dos radicais livres, causados por exposição solar, tabaco e poluição.

Há outros compostos que clareiam a pele e dão luminosidade porque diminuem a produção de melanina. Produtos com tecnologia lipossomal ou de nanopartículas penetram mais profundamente e possuem liberação prolongada do composto, evitando irritações e outros efeitos indesejáveis.

ACUPUNTURA

Essa técnica milenar já vem sendo usada há muito tempo para o combate a rugas. A acupuntura se baseia no princípio da medicina oriental de que o envelhecimento está ligado ao desequilíbrio no organismo.

A acupuntura facial harmoniza a energia do corpo e provoca reações fisiológicas diretamente na pele, como aumento da circulação sanguínea local. Por consequência, há maior oxigenação da pele e estímulo da produção de colágeno e elastina. Para suavizar as linhas de expressão da testa, geralmente, as agulhas são aplicadas na própria testa, entre as sobrancelhas, em uma região chamada de glabella.

GINÁSTICA FACIAL

A ginástica facial vai além de fazer caretas em frente ao espelho. Segundo a especialista em ginástica facial Bartira Bravo, os exercícios não fazem milagres na pele, mas, certamente, atenuam as marcas mais profundas.

O trabalho feito visa a tonificar a musculatura da face, que está abaixo das camadas de pele desta região. Ao fazer o exercício adequado, as fibras musculares ficam mais vascularizadas e o sangue leva oxigênio. Isso tonifica o músculo e o deixa enco-

TOXINA BOTULÍNICA

As aplicações de toxina botulínica são tão polêmicas quanto populares. Ela atenua as rugas dinâmicas (as marcas de expressão) por causa do efeito relaxante, que paralisa a musculatu-

ra onde foi aplicado. No entanto, o efeito é temporário, exigindo reaplicações conforme a necessidade - em média, a cada seis meses.

Além de ser usado como tratamento, a toxina também serve para evitar que as rugas apareçam, já sendo indicado entre os 25 e 30 anos. A prevenção se deve ao fato de que as rugas são marcas de expressão e, a partir do momento que se paralisa a musculatura, a ruga de expressão não se desenvolverá.

PATCHES ANTIRRUGAS

Imagine colar um patch em sua pele e, quase que imediatamente, ele causar um lifting nela. Parece bom demais, mas os patches antirrugas, na verdade, proporcionam apenas um efeito temporário. Por isso, são indicados para uso em dias de festa, como o famoso "efeito cinderela".

Esses patches possuem microbaterias que estimulam as fibras elásticas da pele devido a uma corrente elétrica de baixa intensidade. Por ser maleável, é possível colocá-lo na região onde se deseja rejuvenescer temporariamente. No caso da testa, é aconselhável aplicá-lo na

região acima das sobrancelhas ou no meio da testa, onde as rugas costumam aparecer. Vanessa aconselha que eles sejam retirados de 10 a 30 minutos antes de fazer a maquiagem, e o tempo que o efeito dura varia de pessoa para pessoa.

LASER

Esse tratamento, em geral, estimula a produção de colágeno, dando aspecto renovado à pele. O mais indicado é usar lasers fracionados. Eles realizam micro-perfurações na pele que coagulam o colágeno natural, estimulando o crescimento de um novo colágeno, assim como mais elastina, para amenizar as rugas.

O preço varia de R\$500,00 a R\$2000 e, quanto mais agressivo, mais caro. Para ser submetida ao laser, a pele não pode estar bronzeada, sob risco de sofrer marcas e manchas. Pacientes com doenças que pioram com a exposição à luz, como o lúpus eritematoso, também não devem se submeter a nenhum tratamento desse tipo. Para o tratamento das rugas na testa, são necessárias, ao menos, três sessões (quando as rugas são tênues), e o processo é feito em toda a testa.



receita

Pavê fácil de frutas vermelhas

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 ½ vidro de leite de coco
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 300 g de bolacha maisena
- 1 pacote de frutas vermelhas congeladas
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 pau de canela
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de água



MODO DE PREPARO:

- Descongele as frutas sobre uma peneira.
- Coloque o líquido das frutas numa panela (meça e, se não der uma xícara de chá, complete com um pouco água filtrada).
- Junte o açúcar, a canela, o suco, o amido e a água.
- Leve ao fogo, mexendo até dissolver e engrossar.
- Adicione as frutas e ferva por mais dois minutos.
- Leve ao fogo os dois tipos de leite, o açúcar e o amido de milho.
- Mexa até engrossar.
- Deixar amornar.
- Num refratário, vá montando o pavê alternando o creme e as bolachas, umedecidas no leite (finalizar com uma camada de creme e por cima a calda de frutas vermelhas).
- Levar à geladeira por no mínimo 2 horas. Servir.

Médica VETERINÁRIA
Carla Cristina G. Sanitá Campos
CRMV/SP 17.881
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico **(17) 99164-7581**
Vacinas e Exames **(17) 99641-6419**

celebridades

Atrizes Bruna Marquezine e Tatá Werneck beijam Flora Diegues na boca em protesto



Flora Diegues beija Bruna Marquezine e Tatá Werneck para protestar contra decisão de juiz

Em meio à preparação de “Deus salve o rei”, a próxima novela das sete, as atrizes Bruna Marquezine e Flora Diegues se beijaram na boca em protesto à decisão da Justiça Federal do Distrito Federal, que permite que psicólogos tratem gays e lésbicas como doentes. A foto foi postada pela atriz Flora Diegues, colega de elenco de Bruna.



“Hoje a gente acordou bem gay”, escreveu ela na legenda.

Tatá Werneck, que está no elenco da próxima novela das sete, também participou do protesto, beijando Flora Diegues em outra clique. E Flora mostrou estar mesmo num dia de beijoqueira, postando também um selinho em Fernanda Nobre, que estará de volta à TV na trama.



Marina Ruy Barbosa e Xandinho Negrão: casa equipada com quase R\$ 1 milhão em presentes

Marido de Ivete Sangalo posta beijo triplo em família: “quem vier, vai vir pra ser feliz!”

Alguém tem dúvida de que de que a alegria anda reinando na casa de Ivete Sangalo? O marido da cantora, o nutricionista Daniel Cady, decidiu traduzir toda essa felicidade com uma foto no Instagram. No clique, Ivete, Daniel e Marcelinho, primogênito do casal, aparecem dando um beijo triplo, dando um banho de fofura. “Quem vier, vai vir pra ser feliz!”, escreveu ele, celebrando a gravidez da diva baiana.

Marcelo não vai ganhar apenas um irmãozinho, mas sim duas irmãzinhas. Depois de

sete anos do nascimento do primeiro filho, Ivete Sangalo está grávida novamente. E à espera de duas meninas. A tão desejada gravidez aconteceu por inseminação artificial.

A cantora de 45 anos tentou até o último momento engravidar pelo método tradicional, mas acabou recorrendo à inseminação porque estabeleceu 2017 como o limite para realizar o sonho de ser mãe novamente. No início de agosto, em entrevista, a diva baiana revelou que tinha congelado óvulos.



Ivete Sangalo com o marido, Daniel Cady, e o filho, Marcelo: beijo triplo

Marina Ruy Barbosa faz lista de luxo e presentes custam quase R\$ 1 milhão

Quem for trabalhar na casa de Marina Ruy Barbosa e Xandinho Negrão tem que pensar duas vezes ou ter um bom seguro. A lista de presentes de casamento da atriz e do piloto inclui artigos que chegam a custar R\$ 43.800,00. E são de quebrar.

Somadas, as listas na HS-tern Home e na Fast Shop, chegam a R\$ 885.261,00, o que equivale a um bom apartamento de dois quartos na Zona Sul do Rio, por exemplo. A julgar pelos pedidos, Marina pretende abrir a casa

aos amigos e familiares muitas vezes. Só de aparelhos de jantar versão luxo de 24 peças cada são oito. Para o dia a dia, são cinco conjuntos de pratos.

Na lista de desejos do casal, chamam atenção ainda quatro batedeiras planetárias — Marina vai virar confeiteira? —, três máquinas de café expresso, três fornos elétricos, quatro geladeiras e cinco smart TV de polegadas diversas. Ah, e também um abajur de R\$ 17.490,00. Deve iluminar o Maracanã.



Luana Piovani em ensaio sensual

Luana Piovani rejeitou filme por cenas de nudez

Luana Piovani já posou nua e fez diversos ensaios sensuais, mas quando a nudez sai da foto para ser algo em movimento ela pula fora. A atriz, em entrevista a Leda Nagle, no canal da apresentadora no Youtube, disse que recusou papéis, no teatro, no cinema e na TV, em que precisava tirar a roupa.

— Eu acho que na foto é algo mais estético. Sou muito perfeccionista, sabe? E acho que a foto não diz nada além daquele instante. A coisa em

movimento eu acho que perco o poder. — diz Luana.

Tempos depois, ao assistir a um filme que recusou o papel pela nudez, a atriz se surpreendeu ao ver que a cena tinha sido retirada. Ainda assim, não sente arrependimentos. Nem pelo filme nem por outras situações da vida.

— Fazer análise me ensinou sempre a, em todos os momentos difíceis, descobrir qual a lição e porque estava passando por isso. Só cresci em

todas as situações. Hoje tenho o que eu tenho, e sou o que sou, por conta de todos os ensinamentos — filosofia.

Luana Piovani posou nua pela primeira vez aos 40 anos, no ano passado, na reestreia da revista “Playboy” no Brasil. Para o trabalho, convidou para a equipe fotógrafo, maquiador, figurinista e um DJ que já tinha intimidade.

— Fiz como se fosse uma festa para mim. Onze horas da manhã, eu estava tomando champanhe e a DJ colocando música. — lembra.

horóscopo

ÁRIES
A desarmonia Lua-Mercúrio continua tensionando suas áreas de comunicação e de crise, dificultando os relacionamentos e a exposição da sua imagem. Como você tende a ser mais incisiva hoje, meça as próprias palavras!

TOURO
Aguce o olhar para a vida material, pois você pode ter dificuldade em gerenciar seus recursos para a concretização de projetos. Lua e Mercúrio continuam em quadratura, mantendo a necessidade de muita atenção e cuidado!

GÊMEOS
Será preciso adequar-se às intensas demandas de trabalho que te exaurem mentalmente, pois a Lua permanece em seu signo, em quadratura com Mercúrio. Mantenha a simplicidade e saiba dividir os holofotes. Não intimide os outros!

CÂNCER
Dedique-se intelectualmente à superação dos desafios cotidianos, pois Lua e Mercúrio permanecem tensionados hoje. Controle a sua língua ferida, sendo mais suave ao criticar as pessoas envolvidas. Aja de maneira objetiva!

LEÃO
Seus interesses esbarram na impossibilidade prática, pois Lua e Mercúrio se tensionam. Fica difícil para você definir prioridades na vida, então seja mais seletiva e mantenha a mente otimista. Você reencontrará o rumo!

VIRGEM
As atividades solitárias continuam mais favoráveis, pois Lua e Mercúrio continuam tensionados no setor de relacionamentos. Caso não seja possível evitar discussões em grupo, zele pela sua imagem com uma atitude diplomática!

LIBRA
Suas contradições íntimas ainda continuam ressaltadas pela tensão Lua-Mercúrio, que persiste hoje. Tenha cuidado com o que fala para cada pessoa, pois não convém transparecer suas fragilidades, sobretudo no meio profissional!

ESCORPIÃO
Seu setor social continua tensionado por Lua e Mercúrio, te inspirando a ter cuidado com os gastos. Você tende a se deixar levar pelas emoções, pois seu senso crítico está prejudicado. Corte gastos e busque opções mais econômicas!

SAGITÁRIO
Lua e Mercúrio tensionados continuam desestabilizando os seus relacionamentos, mas é preciso conscientizar-se do quanto você mesma contribui para isso. Que tal mostrar-se mais disponível e aberta no meio social?

CAPRICÓRNIO
Você tende a fazer julgamentos equivocados, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Fique mais atenta ao lidar com as demandas do dia a dia, por mais simples que sejam. São as pequenas ações que constroem bases fortes!

AQUÁRIO
A vida social pode te levar a gastar mais do que pode, neste momento em que Lua e Mercúrio continuam tensionados. Prefira atividades menos dispendiosas, e saiba dizer não para as oportunidades que conflitam com seus interesses!

PEIXES
Esforce-se para respeitar os prazos dos seus compromissos, zelando pela qualidade do que faz. A tensão Lua-Mercúrio persiste, te aconselhando a se dedicar, mas sem se sobrecarregar. Tire um tempo para descansar e se harmonizar!