



QUARTA-FEIRA, 13 DE JUNHO DE 2018

Luciana Gimenez e Lucas Jagger se controlam por app rastreador

Página B4

"Sua mente é um espaço sagrado na qual nada de mal pode entrar, exceto com sua permissão!"

■ Arnold Bennett - Romancista (1867 - 1931)



Sempre soridente, a querida **Taís Augusto** celebra a chegada da nova idade.



A bela **Tainá Ferreira** recebe o carinho especial de seus familiares.



Em clima de festa, **Carolaine Soares** aproveita para apagar as velinhas.



Bruna Iris comemorou o Dia dos Namorados ao lado de seu amado **Mateus Carareto**.



Muitos anos de vida para **Leonardo Marinho**.



Click especial do casal de namorados **Marielle Cogo** e **Marcus Vinicius**.



O aniversariante **Gabriel Luis** festeja o niver com a namorada **Nicole**.



Raul Araújo completou idade nova ontem. Parabéns!



A data de hoje é especial para **André Silva**.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!

#BaratoPraCaramba

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



Massagens redutoras funcionam mesmo?

Massagens redutoras e modeladoras visam a redução de medidas e melhora do contorno corporal. Mas será que elas conseguem mesmo fazer isso?

Normalmente as massagens redutoras mobilizam o tecido, tornando-o menos compacto e maleável por estimular sua circulação e assim trazendo aumento do metabolismo local. Além disso, elas funcionam como um reorganizador tecidual: à medida em que as manobras (que muitas vezes são vigorosas, ritmadas e precisas) são realizadas, as moléculas do tecido se movem, o que gera a maleabilidade do tecido. Com isso, elas podem ser feitas em todo o corpo, enfatizando-se as áreas de maior necessidade ou concentração de gordura localizada.

MASSAGEM REDUTORA NÃO EMAGRECE

É interessante considerar que não há emagrecimento ou perda de gordura realizados por estas massagens, apenas mudança do contorno corporal. Mas a perda desta gordura pode ocorrer em um tratamento multidis-



ciplinar, com mudanças na alimentação, prática de atividade física e investigação de doenças atreladas ao aumento de peso e acúmulo de gordura em áreas específicas.

As massagens redutoras e modeladoras podem ser eficientes e trazer até bons resultados no corpo, desde que haja grande comprometimento do indivíduo que irá se expor ao tratamento completo.

RESULTADOS ESPERADOS

O difícil é determinar o

quanto de medidas será perdido e qual aspecto visual encontrado após o tratamento com a massagem modeladora, pois dependerá muito das necessidades apresentadas e do verdadeiro motivo pelo qual o tecido se encontra daquele modo.

Isso será bem estudado a partir de uma criteriosa avaliação, que considerará, inclusive, períodos do mês em que o tecido apresenta-se mais inchado, por exemplo. Necessita-se avaliar se há ou não retenção de líquidos,

presença de gorduras localizadas ou diminuição da circulação local, por exemplo, pois as três situações podem estar presentes e interligadas e assim, ao "resolver" uma destas demandas, as outras podem se apresentar de forma menos expressiva ou até inativas.

Normalmente o tecido "mais inflamado" ou ainda aquele que precisa de mais oxigenação, ao receber um estímulo (mesmo simples), apresenta-se mais homogêneo, não por um milagre,

mas sim porque a abordagem foi correta e de acordo com a necessidade dele. A mesma coisa ocorre num tecido com circulação local diminuída: ao estimular a melhora de sua circulação, diminui-se a quantidade de líquido retido e consequentemente há perda de medidas locais.

Após um número de sessões traçado para o alcance do objetivo no tratamento proposto, o indivíduo pode fazer manutenções ou se manter ativo ao tratamento a fim de potencializar ou perdurar os resultados. Como opção, é possível manter-se, ao invés de uma ou duas vezes por semana (como durante o tratamento), em intervalos maiores, mas a interrupção total (e até mesmo parcial) pode afetar o resultado depois de um tempo.

MASSAGENS MODELADORAS MACHUCAM?

As massagens apontadas podem não ser recebidas de modo muito confortável, principalmente nas primeiras sessões em que o tecido não está acostumado ao estímulo através das manobras da massagem.

No entanto, essas massagens não precisam ser extremamente dolorosas nem causarem pontos "roxos" nas áreas tratadas, a não ser que o tecido seja muito frágil e mesmo a leveza também traga estes desconfortos. Ainda assim, o aparecimento destes pontos pode indicar um excesso nas manobras propostas utilizadas à este tecido ou até mesmo um dano desnecessário.

É importante considerar que a avaliação do tecido a ser abordado deve ser bem detalhada e considerada na eleição de uma técnica para tratamento. Por exemplo, para tecidos mais flácidos, técnicas como a drenagem linfática manual podem ser uma ótima opção de tratamento e ainda ser eficiente, afastando a possibilidade dos indesejáveis pontos roxos, que podem estar doloridos quando palpados. Tudo dependerá do objetivo que se quer alcançar, por isso o profissional precisa estar habilitado e capacitado tanto para a realização da técnica como para a avaliação e escolha da conduta ideal para cada indivíduo.

Benefícios do melão para a saúde



O melão é um fruto cultivado de uma planta rasteira. Podemos encontrar uma variedade de tipos, como o melão Amarelo, o Honey Dew, conhecido como pinga de mel, o melão Gália e o Cantaloupe.

De maneira geral, o melão é composto por 80% de água e por uma quantidade moderada de açúcares. É uma das frutas mais ricas em sódio, mas também contém o potássio, magnésio e cálcio. A quantidade de betacaroteno varia. Quanto mais alaranjada a coloração da polpa, maior a concentração destes nutrientes.

BENEFÍCIOS

- Auxilia com efeito diurético
- Controle de pressão arterial
- Efeito levemente laxante
- Ajuda na manutenção de um peso saudável (podendo ser inserido em dietas)
- Ação antioxidante no organismo
- Fortalece o sistema imunológico
- Participa da formação de colágenos
- Participa da formação de ossos
- Participa da formação de glóbulos vermelhos
- Facilita absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal

Devido a seu alto teor de água ele auxilia com efeito

diurético, aliado a presença de potássio, ajuda também no controle de pressão arterial. Além de ter um efeito levemente laxante, por conta da presença de água, fibras e do magnésio, que fazem do melão um bom auxiliar do trabalho intestinal.

Como fornece uma quantidade moderada de carboidratos (açúcares) e com baixas calorias no total, também ajuda na manutenção de um peso saudável, podendo ser inserido em dietas de restrição calórica.

Além de tudo isto, a vitamina C que também está presente na fruta, têm uma ação antioxidante no orga-

nismo, ajudando a prevenir vários tipos de doenças, como exemplo as do coração. E esta vitamina C fortalece o sistema imunológico e participa da formação de colágeno, ossos e glóbulos vermelhos, e ainda facilita a absorção de ferro dos alimentos de origem vegetal.

Embora ele possua o sódio, não deve ser encarado com receio pelos hipertensos, pois o sódio é um mineral necessário para funções como a transmissão do impulso nervoso, contração de músculos, absorção de nutrientes pelas células, entre várias outras, e além disto, tudo é questão de equilíbrio!

COMO ESCOLHER O MELHOR MELÃO

Para realizar a escolha no momento da compra, é preciso observar a cor da casca, e dar uma leve pressionada na parte inferior do melão, do lado oposto à haste. Se ele ceder um pouco, significa que está no ponto. Se a casca está pegajosa, com manchas úmidas e pouco consistente, o melão já está passando do ponto.

As melhores safras de melão ocorrem na primavera e início do verão. No nosso país a safra vai de outubro a janeiro, e dezembro é considerado o melhor mês para comprar a fruta, tanto por sua qualidade quanto pelo melhor preço.

receita

Paçoca de Colher

INGREDIENTES:

- 500 g de amendoim torrado e sem pele
- 1 lata de leite condensado
- 1/2 xícara de cha de leite
- 1 colher se sopa de manteiga
- 1 lata de creme de leite sem soro



MODO DE PREPARO:

- Pique o Amendoim
- Coloque em uma panela o leite condensado, o leite e a manteiga
- Cozinhe com fogo brando, mexendo para desgrudar no fundo da panela
- Retire do fogo e misture o amendoim e o creme de leite
- Coloque as paçocas em copinhos
- Sirva fria ou quente



**Quando a APAE ligar
diga SIM!**



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



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

**PARCELE SUA
TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

(17) 3463-1609

MasterCard Visa Electron



ACESSE: www.oextra.net



Informação com credibilidade

Caça Palavras

Copa do Mundo FIFA de 2018

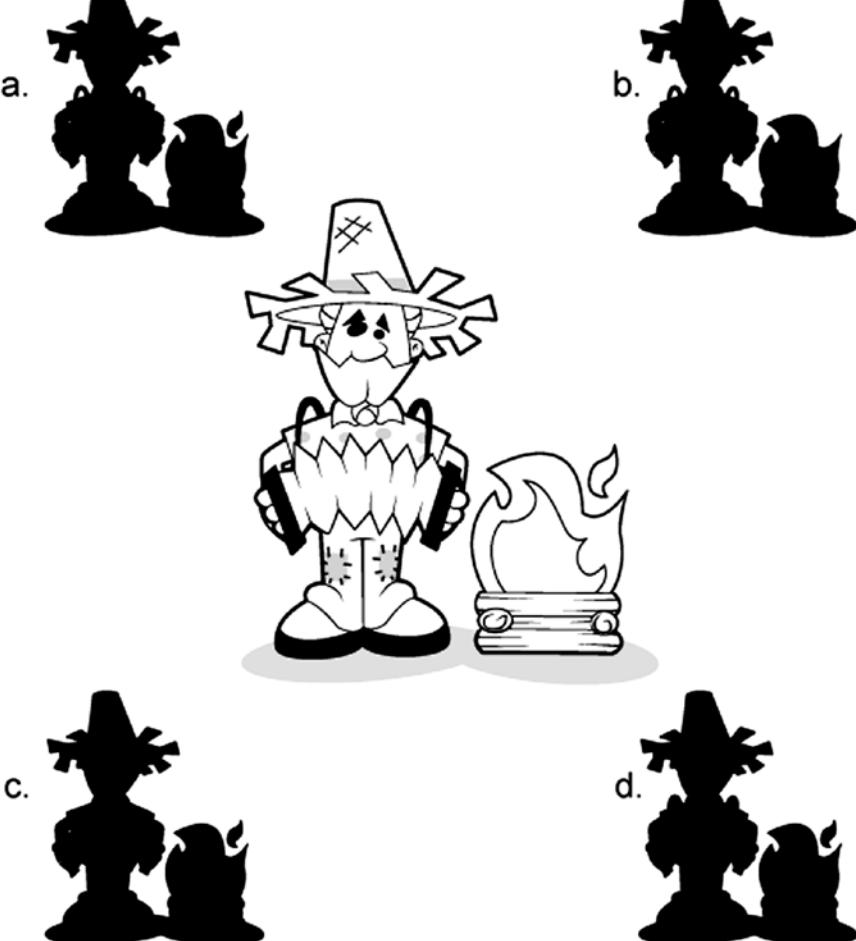
A **Copa do Mundo** FIFA de 2018 ou **Campeonato Mundial de Futebol** FIFA de 2018 será a vigésima primeira edição deste evento esportivo, um torneio internacional de **futebol** masculino organizado pela Federação Internacional de Futebol (FIFA), que ocorrerá na **Rússia**, anfitriã da competição pela primeira vez. Com onze cidades-sede, o campeonato será disputado entre 14 de junho e 15 de **julho**. A edição de 2018 será a primeira realizada no **Leste Europeu** e a décima primeira realizada na **Europa**, depois de a Alemanha ter sediado o torneio pela última vez no **continente** em 2006.

Esta edição da Copa do Mundo, juntamente com a Universíada de Verão de 2013 e os Jogos Olímpicos de Inverno de 2014, que também foram realizados em **território** russo, são os primeiros eventos esportivos de importância mundial realizados no país desde os Jogos Olímpicos de Verão de 1980. A **FIFA** escolheu o **país** por causa do aumento do interesse da população russa no futebol, graças a investimentos financeiros no **esporte**, do aumento da importância da Primeira Liga Russa e a migração de jogadores estrangeiros para o país, além da ascensão econômica da Rússia após a dissolução da **União Soviética** em 1991. Os outros países que se candidataram à sede da competição foram a **Inglaterra** e as candidaturas conjuntas de **Holanda/Bélgica e Portugal/Espanha**.

Encontre as palavras grifadas no caça palavras.

Ò L Ô Ü É I X O T A N O E P M A C Õ L J
T E R R I T Ó R I O Õ S S Ú P I Í È T Ù
È S L À E Â I L Ó K G È R J E S È G Õ È
À T R B Â K K A O È Ä C C N V S D I T F
X E X È Ô P L H P X X Z T C H Ú R I Á
Õ E M È I D L L A G U T R O P R O F U Ç
U U F F D U B È Q U Í S G M F P A A S D
I R Ú C J U N H O F T O I P S F S C Ü C
N O À B N Ó Ü A C N M E Q E È R I I B C
G P À È Â C Ç Ò H X T T À T Ü R D T L A
L E T J À X À H H N È E L I O È U È C P
A U À È Ô U J Ú E R A O Ç Ç C Ó D I Í O
T Á O J O Á P N M J O P O Ä A O G V E R
E È J E A A I Ü Â X O N S O I L S O M U
R X W Ü D T Ç U P C Á O R E È I Q S Z E
R I O D N U M O D A P O C B A C M O H Ô
A Ü Â O A M Ú S Ç Ü B Z H P M I U Ä Ä D
Ó Â C Ô L R J Â W Ü S H S M D È À I Z O
B À O Z O È G Ç E C E È Á U L E Ç N O Õ
P C M E H A M Q L L O B E T U F Ô U J U

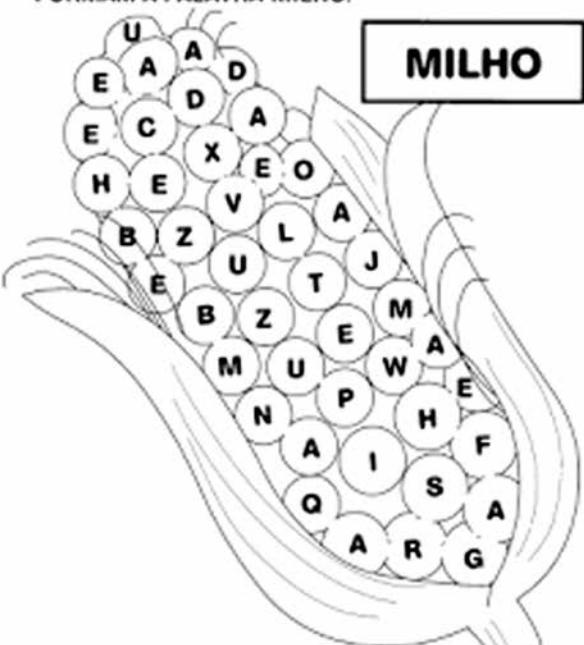
Encontre a Sombra



Pinte a Palavra

O MILHO VERDE É UM ALIMENTO GOSTOSO E SAUDÁVEL. É TAMBÉM UMA COMIDA TÍPICA DE FESTA JUNINA.

PINTE NOS GRÃOS DA ESPIGA AS LETRAS QUE FORMAM A PALAVRA MILHO.



Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Gabriela, Maria Alice e Rosália se preocupam com o sumiço de Pérola. Bia acredita que Pérola pode estar precisando de ajuda. Todos se organizam para sair à procura de Pérola. Eliane liga para Gabriela ao descobrir uma transmissão ao vivo de Pérola no celular de Ana. Jade e Michael acreditam que Pérola esteja em algum espaço restrito na academia. Isadora se desespera com o sumiço da filha. Márcio encontra Pérola desfalecida.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Darcy e Elisabeta se amam. Fani é hostil com Edmundo. Cecília conta para Ema sobre o envolvimento entre Edmundo e Fani. Elisabeta conta para Darcy que foi demitida do jornal. Edmundo descobre o que Fani fez contra Cecília. Ofélia decide ir morar na Mansão do Parque. Ema questiona Edmundo sobre seus sentimentos por Fani. Julieta se comove ao ver que Aurélio e Ema se reconciliaram e pensa no seu filho. Amélia lê o diário de Jorge. Ema aconselha Julieta a tentar se entender com Camilo. Julieta se emociona quando Aurélio tenta beijá-la. Julieta vai à casa de Camilo. Josephine procura Fani.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Catarina orienta Delano a comprar um explosivo para testar sua sabotagem à mina. Petrônio e Orlando se rebelam contra Rodolfo. Amália pede a Brumela para promover Diana a sua dama de companhia. Afonso diz a Amália que terá que declarar a independência de Artena e coroar Catarina como rainha. Margô entra na sala secreta do castelo, onde estão escondidos baús com moedas de ouro. Afonso concorda com a sugestão de Romero de tornar Tiago membro da guarda real. Afonso atende ao pedido de Amália e perdoa Isis. Augusto descobre que o Conselho de Cália já o considera morto.

APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

No hospital, Dudu tenta se soltar. César se surpreende ao ver que Lia está do lado deles. Ela os ajuda a fugir. Benjamin e Brenda vibram. Melina consegue despistar Greta. Alan liga para André. Greta se abre com Melina e revela que queria ver a intimidade de Ricardo. Alan pede para André se certificar que Uri e Dylan estavam mortos. Ângela diz que Laodiceia está diferente depois de receber a marca. Dudu consegue se soltar. Através do androide Lia, Benjamin consegue conversar com Zoe. André descobre a fuga de Uri e Dylan. Zoe consegue fugir. André teme a ira de Ricardo. Todos chegam ao esconderijo. Natália implora para Susana salvar a vida de Dylan. André manda Estela fingir que viu Zoe no hospital.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Poliana canta a música "Jogo do Contente" em seu quarto todo decorado. Luísa espia a sobrinha e fica satisfeita com a alegria da menina. Raquel ajuda Guilherme a se esconder e Durval acha estranho ao ver a filha com o rapaz. João é chantageado a conseguir dinheiro em troca do seu cachorro Feijão. Poliana encontra a caixinha do tesouro em seu quarto e diz para Luísa que perdeu a chave da caixa, mas que irá procurar a chave que deve ter ficado na escola. Arlete vai até a casa de Kessya cobrar Ciro. Gleyce fica decepcionada com o marido, que mentiu que havia conquistado o dinheiro da mensalidade da escola com trabalho. Benício ajuda Lorena a se disfarçar de menino para descobrir aonde fica o clube secreto deles.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Luzia fica perturbada com a revelação. Karola implora que Laureta a ajude. Ícaro discute com Cacau. Luzia conta para Beto que perdeu o filho que esperava dele. Remy leva Ionan, alcoolizado, para uma boate. Karola tenta descobrir se Beto e Luzia estão juntos. Rochelle se irrita quando Zefa elogia Manuela. Manuela estranha o sumiço de Luiza/Ariella. Ícaro se embriaga e Acácio se preocupa quando o amigo vai embora. Remy tenta comprometer a reputação de Ionan. Ícaro se declara para Rosa, e Laureta se enfurece.

Humor

PROCURANDO A CHAVE

Perto das onze da noite, uma mulher que passava de carro numa rua, viu um bêbado debaixo da luz de um poste procurando alguma coisa.

- O que você perdeu? Posso ajudar?
- Estou procurando a chave lá de casa que eu perdi.

- Você perdeu a chave aí?

- Não. Eu perdi ali no escuro, mas estou procurando aqui porque está mais claro.

FIM DOS TEMPOS

Insatisfeita com os pecados da humanidade, Deus decide acabar com o mundo.

Reuniu todos os governantes do mundo para dar o comunicado:

- Reuni vocês aqui para comunicar que amanhã acabarei com o mundo, por isso avisem suas nações.

- Mas, Senhor...

- Nada de, mas... Vocês têm 24 horas, depois disso o mundo acaba.

O primeiro a reunir o povo foi Barack Obama:

- Americanos! Tenho uma notícia boa e outra ruim. A boa é que Deus existe e eu falei com ele pessoalmente, a ruim é que tudo isso vai acabar daqui a 24 horas.

Depois foi a vez de Fidel Castro:

- Amigos cubanos! Tenho duas notícias ruins. Uma, é que Deus existe, a outra é que tudo isso por que temos lutado, tem apenas 24 horas para desaparecer.

- A última a reunir o povo foi Dilma:

- Companheiros! Quero dizer que hoje é um dia muito especial. Tenho duas ótimas notícias: uma é que eu sou

um mensageiro de Deus e falei com ele pessoalmente. A outra é que daqui a 24 horas serão erradicados a fome, a pobreza, a miséria, a desigualdade social, a dengue e a Aids. É o governo cumprindo tudo o que prometeu.

BEBUM NA ESTRADA

Um cara foi à uma despedida de solteiro e voltava para casa de madrugada, completamente bêbado.

Ainda na estrada, quase chegando na cidade, uma viatura da polícia rodoviária para o carro dele.

Os policiais pedem para ele descer do carro para fazer o teste do bafômetro.



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



Simaria recebe autorização médica para gravar clipe após doença

Simaria está afastada dos palcos desde abril para tratar uma tuberculose ganglionar

Cumprindo agenda sozinha há quase dois meses, Simone contou durante um show na Festa Junina de Votorantim que vai gravar o clipe da música "Ligaçāo" com Simaria, afastada dos palcos por conta de uma tuberculose ganglionar. Segundo a sertaneja, a irmã foi autorizada pelos médicos para participar da gravação. Ansiosos pela volta da cantora, os fãs vibraram com a novidade. Simone também explicou para o público que a letra da nova canção fala de um homem que terminou o namoro por telefone. "Desculpe se eu estou sendo idiota, pior seria bater na sua porta, correr o risco de não te dizer que o melhor pra mim, hoje, não é você", diz o refrão.



Zilu Camargo e o namorado

Zilu lista qualidades de namorado: "Atencioso, prestativo e engraçado"

Três dias após ganhar uma festa de aniversário do namorado, Zilu Camargo homenageou Marco Augusto Ruggiero no Dia dos Namorados, comemorado nesta terça-feira (12), em seu Instagram. Na rede social, a socialite lembrou o início do namoro com o empresário e listou as qualidades do companheiro: "A vida tem me surpreendido muito... mas com certeza, você foi a melhor surpresa que me aconteceu! Inesperadamente, te conheci... Inex-

plicavelmente, aconteceu! Sempre atencioso, prestativo, com alegria nos olhos e aquele jeitinho engraçado que me cativa tanto! Você não chegou para me completar... você chegou para complementar o amor que eu sempre acreditei! Aquele amor que une, perdoa, que comprehende as falhas naturais de qualquer relacionamento.... e que aquece a nossa relação tão recente, porém intensa e cheia de fidelidade e respeito!".

Luciana Gimenez e Lucas Jagger se controlam por app rastreador

Luciana Gimenez e o filho mais velho, Lucas Jagger, de 19 anos, podem saber onde estão a qualquer hora do dia, em qualquer lugar em que estiverem. Isso porque, como entregou durante a gravação do programa "Luciana By Night" o jovem que já tem sua própria coleção de roupas, que a mãe instalou um aplicativo rastreador para acompanhar a rotina do filho.

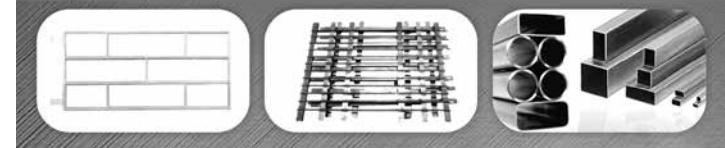
"Minha mãe recentemente colocou um programa no meu celular que dá para saber onde eu estou o tempo todo, um localizador. Ela colocou e falou: 'Ai, vou conseguir te ver e tudo', e na primeira semana fiquei até preocupado, (pensei) 'será que ela vai encher o saco?'. Mas aí eu percebi que não faço nada de errado, o que ela vai ver", disse o jovem.



Luciana Gimenez e o filho Lucas



FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

horóscopo



ÁRIES

A Lua em Gêmeos começa a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de movimento intenso, determinação e assertividade. O dia é ótimo para aparar ares-tas e colocar os pingos nos is-



GÊMEOS

A Lua em seu signo começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de assertividade e capacidade de firmar opiniões e desejos sem ser agressivo.



LEÃO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de movimento muito positivo na vida social, principalmente no que estiver relacionado a amizades e divertimentos.



LIBRA

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de movimento em projetos de médio prazo, especialmente os que envolvem pessoas estrangeiras e/ou publicações.



SAGITÁRIO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de boa comunicação e movimento na vida social. Pessoas interessantes podem se aproximar de você.



TOURO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de movimento positivo na vida material e financeira. Um bom contato comercial pode ser realizado.



CÂNCER

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de decisões importantes relacionadas às suas emoções. O momento é ótimo para deixar situações desagradáveis para trás.



VIRGEM

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de maior assertividade e determinação em alcançar suas metas profissionais.



ESCORPIÃO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de maior envolvimento com negociações relacionadas a uma sociedade ou parceria financeira.



CAPRICÓRNIO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de movimento, especialmente no trabalho, que se torna mais intenso. O momento é ótimo para apresentação de novos projetos.



AQUÁRIO

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de boa comunicação e movimento na vida social. Pessoas interessantes podem se aproximar de você.



PEIXES

A Lua em Gêmeos começo a receber um ótimo aspecto de Marte em Aquário, indicando um dia de maior envolvimento com sua vida doméstica e os relacionamentos familiares.