

Apresentadora Ana Hickmann faz primeira tatuagem e homenageia marido e filho

Página B4

"Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo."

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Parabéns e muitas felicidades para **Renan Girodo**.



A belíssima **Alessandra Queiroz** celebra a passagem de mais um aniversário nesta quarta-feira. Parabéns!



Sempre ao lado da amada **Paola Caroline**, **João Marcos** aproveita a data para celebrar mais um ano de vida. Felicidades!!!



Edson Torres também tem motivos para comemorar.



Luiz Otávio Angelini está em ritmo de festa.



A querida **Izabel Rocha** é muito homenageada pelo seu esposo **Carlos Magno**.



Lucas Fantini recebe votos de felicitações e sucesso pela passagem de seu aniversário.



O pequeno **Nicolas** completou 11 aninhos. Na foto, ele aparece ao lado do pai e também pastor **Marcos Orati**.



Renan Guimarães Amaral dá boas vindas a idade nova.

Temporada de **FLORES PERMANENTES**
Só aqui no **GIGANTÃO** !!!

Chegou da **CHINA** a NOSSA MAIS LINDA
sessão de **FLORES PERMANENTES**

Saiba mais sobre a importância da amamentação nos primeiros dias de vida

A amamentação é fundamental para o desenvolvimento da criança, principalmente nos seis primeiros meses, mas o que realmente garante que seu sistema imunológico se desenvolva corretamente é o aleitamento na primeira hora de vida. Esse primeiro leite que a mãe produz é chamado de colostro, além de evitar a mortalidade neonatal, traz diversos benefícios para os recém-nascidos e para as mamães.

O colostro é considerado a primeira vacina do bebê, extremamente rico em anticorpos e nutrientes. Para as mães, diminuem as contrações uterinas, os riscos de hemorragia e reduz o risco de câncer de mama, ovário e endométrio. Apesar dos pontos positivos, amamentar pode ser um período difícil para as mães de primeira viagem e se não forem bem orienta-

das podem acabar desistindo de todo o processo.

DICAS DE AMAMENTAÇÃO

- É fundamental a escolha de um lugar confortável para sentar, que tenha um bom apoio para as costas. O uso de almofadas comuns facilita na hora de levar o bebê ao peito, assim não sobrecarrega os braços.
- O posicionamento da boca do bebê é imprescindível para não machucar a mãe, sendo assim o bebê precisa abocanhar uma parte do seio e não apenas o bico. O bebê deve colocar quase a aréola inteira dentro da boca para mamar, quanto mais o bebê suga, mais a mama é estimulada a produzir leite.
- É importante não acreditar em alguns mitos relacionados ao tamanho do peito para a produção de leite.



CUIDADOS PARA A MAMÃE

A alimentação da mãe deve ser balanceada e rica em vitaminas, especialmente porque o período de amamentação também pede que as mães tenham cuidados com a ingestão de alguns alimentos, bebidas e medicações até para evitar

as terríveis cólicas nos bebês.

- Evitar o consumo exagerado de alimento rico em açúcar, sal e gordura;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros;
- Evitar consumo de café, chocolate e estimulantes;
- E evitar frutas cítricas e alimentos apimentados.

O que fazer com a sua primeira linha de expressão

Um belo dia, quando você menos espera, você se olha no espelho e nota algo diferente em seu rosto. Parece um vinco... Aliás, não parece. É um vinco. É a sua primeira linha de expressão.

Poxa, você se sente tão jovem, tão cheia de energia. Você talvez não estivesse preparada para isso. Mas é preciso encarar os fatos. O tempo passa e é inevitável que ele deixe algumas marcas. Porém, isso não quer dizer que você precise ficar com uma aparência envelhecida.

Existem algumas medidas que você pode adotar para evitar que essa linha se aprofunde. Além disso, também é possível recorrer a alguns procedimentos para retardar o surgimento desses sinais. Portanto, nada de desespero.

QUANDO COSTUMA SURGIR A PRIMEIRA LINHA DE EXPRESSÃO

O surgimento da primeira linha de expressão varia de pessoa para pessoa de acordo com a genética. Outros fatores que influenciam muito são os cuidados em relação ao sol, a alimentação e o consumo de álcool e tabaco.

Em média, a primeira linha de expressão aparece em torno dos 25 anos. E o local mais comum para esse sinal surgir é no canto externo dos olhos, formando o popular "pé de galinha".

POR QUE NÓS TEMOS LINHAS DE EXPRESSÃO

As linhas de expressão e as rugas são formadas a partir das nossas expressões faciais. Ao sorrir, chorar, demonstrar preocupação, entre outras expressões, estamos contraindo um conjunto de músculos, que por sua vez puxam a pele.

Com o passar dos anos, a pele perde elasticidade devido à redução das fibras de colágeno e elastina. Assim, quando os músculos relaxam depois de se contrair,

a pele não volta mais exatamente para o mesmo lugar. E, em consequência, se forma um vinco.

CUIDADOS A TOMAR PARA RETARDAR O SURGIMENTO DAS LINHAS DE EXPRESSÃO

Se você acabou de notar sua primeira linha de expressão, isso significa que você ainda tem tempo para reforçar ou adotar alguns cuidados com a pele.

CAPRICHE NO USO DO FILTRO SOLAR

A exposição desprotegida ao sol é um dos principais fatores que aceleram o envelhecimento. Isso porque a radiação UVA, que também

está relacionada ao câncer de pele, danifica as fibras de colágeno.

Esse tipo radiação é capaz de atravessar as nuvens e as janelas, por isso é necessário usar filtro solar diariamente, mesmo nos dias nublados ou em ambientes fechados. O mais recomendado é usar um filtro com FPS de no mínimo 30.

FIQUE LONGE DO CIGARRO

O cigarro é outro fator que envelhece a pele tanto quanto o sol. As substâncias tóxicas reduzem o fluxo sanguíneo, diminuindo o aporte de nutrientes e oxigênio para a pele.

Além disso, o tabaco contribui para a formação de radicais livres, que danificam as fibras de colágeno e elastina.

na, resultando em rugas mais aparentes. O cigarro também contribui para a perda de firmeza da pele, deixando o rosto mais flácido.

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O açúcar é famoso por favorecer o acúmulo de peso, mas ele também envelhece. A explicação para isso é que ele se associa a proteínas, como o colágeno, inabilitando suas funções. Com isso, a pele perde elasticidade.

Dê preferência a uma alimentação saudável e invista em alimentos que fazem bem para a pele. Alguns exemplos são as frutas cítricas, as frutas vermelhas, castanhas e nozes, aveia, pimenta, folhas verde-escuas e vegetais alaranjados.



receita

Salada de Figo e Peras com Rúcula e Molho de Queijo

INGREDIENTES:

Molho de Queijo

- Molho de queijo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de queijo prato ralado
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- **Salada**
- 4 figos maduros, lavados com casca e cortados em 4 gomos
- 2 peras maduras, cortadas em gomos, com casca e banchadas no suco de limão
- Folhas de endívia e miniagrião (ou outras folhas de sua preferência)



MODO DE PREPARO:

- **Para o molho:** em uma panela pequena, derreta a manteiga com a farinha e leve ao fogo até começar a dourar. Junte o leite, sem parar de mexer e acrescente o queijo. Cozinhe em fogo baixo, até que o queijo derreta. Tempere com sal e pimenta, retire do fogo e deixe amornar.
- **Para a salada:** em uma saladeira ou pratos individuais, arrume as folhas e distribua as frutas. Sirva com colheradas do molho.

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRÁULICAS
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

celebridades

Wesley Safadão afasta crise no casamento: "Minha família se fortifica cada vez mais"

Wesley Safadão se pronunciou a respeito dos rumores de crise no casamento de dois anos com a mulher, Thyane Dantas. Segundo o músico, os boatos não afetam o relacionamento com a modelo, grávida do segundo filho. "Faz parte. Tudo que toca no nome do Wesley Safadão dá Ibope. A gente tem que focar no que é importante, focar na família, estar sempre próximo. Graças a Deus, cada dia que passa minha família se fortifica cada vez mais", disse ao "TV Fama". As especulações nas redes sociais começaram após o músico revelar que estava passando um tempo na casa da mãe. Em seu Stories, o forrozeiro garantiu que não possui atritos com a esposa: "Se a gente tem algum problema, a gente senta, conversa e resolve. Dá beijinhos, abraça, namora e depois dorme bem juntinho. Eu estou na casa da minha mãe pelo motivo da reforma no quarto do Dom".



O cantor explicou o motivo por ter estar na casa da mãe

Ana Hickmann faz 1ª tatuagem e homenageia marido e filho



A tatuagem foi feita na região das costelas

Ana Hickmann fez uma homenagem ao marido e filho com uma tatuagem. Casada há 20 anos com o empresário Alexandre Corrêa, com quem tem Alexandre Jr., de 4, a apresentadora da RecordTV escreveu "Alexandre" acompanhado de dois corações e batimentos cardíacos na região das costelas. "Estou muito feliz com a minha primeira tattoo. Ela tem dois significados, por isso, dois corações. Um é para meu marido e o outro é para o meu filho", disse a loira. O responsável pelo desenho foi Wagner Maximus, do estúdio Maximus Art Tattoo. Segundo Ana, os primeiros minutos do procedimento foram doloridos. "Vou confessar que no início caíram duas lágrimas de dor. Mas depois aliviou", afirmou.

Em seu canal no YouTube, Ana Hickmann também relatou: "Vou fazer uma coisa que há muitos anos sempre tive vontade de fazer. Estou indo em direção ao endereço em que vou fazer isto e, detalhe, é um segredo! Meu marido não faz ideia do que eu vou apresentar! Uma: ele vai entrar em pânico. Duas: ele vai ficar muito puto comigo! Três: ele já me barrou várias vezes de tentar fazer isto, um monte de vezes! Mas vamos ficando mais velhos e caras de pau. E disse: 'Agora chega, vou fazer'. Sou dona do meu próprio nariz. Só vou contar pra ele depois que tiver feito". A empresária, no entanto, aprovou o resultado obtido na pele. "Ficou perfeito! Olha como o traço ficou fino! Minha primeira tatuagem! Ficou incrível!", vibrou a empresária, que completou 37 anos em março com uma festa temática.

horóscopo



ÁRIES

Assuma a responsabilidade pelo que quer estruturar, especialmente no trabalho, ariano. Não culpe outras pessoas ou as circunstâncias pela situação em que se encontra. Você constrói o seu destino. Mais foco, determinação e flexibilidade são necessários.



GÊMEOS

Aja com maturidade e responsabilidade em temas emocionais e financeiros delicados. A resolução de pendências de dívidas materiais ou emocionais é importante, geminiano. Um bom momento para ter consciência do que precisa ser transformado e eliminado.



LEÃO

Saúde e trabalho são temas enfatizados hoje, em que há uma conjunção de Lua e Saturno, leonino. Perceba a necessidade de ser mais flexível, diante dos atuais desafios. Como está a estruturação do cotidiano? Disciplina e foco são fundamentais.



LIBRA

Questões familiares podem exigir bastante dos librianos neste momento. Aja com sabedoria. O que anteriormente lhe dava estrutura e alicerce, pode agora estar se revelando uma prisão. Centramento e amadurecimento são fundamentais a sua evolução.



SAGITÁRIO

Um bom dia para trabalhar com afinco na expressão de seus talentos, sagitariano. Precisa agir com sobriedade em temas financeiros e profissionais. A reestruturação no trabalho e no cotidiano é um tema importante.



AQUÁRIO

Um dia importante para trabalhos nos bastidores e para resolver pendências, aquariano. O contato com grandes instituições está enaltecido. Cuidado com a saúde. Percebe o que está sendo gestado.



TOURO

Conhecimentos permitem expandir horizontes profissionais. Viagens também, taurino. Bom momento para um planejamento estratégico e execução de seus objetivos. Propagar, ir mais longe, viajar, publicar, e aprofundar são atitudes favoráveis.



CÂNCER

Relacionamento é um tema de destaque hoje aos cancerianos. Maturidade é fundamental. Pode estar firmando parcerias e acordos profissionais muito importantes. Hora de enfrentar seus receios emocionais e estabelecer sólidas parcerias.



VIRGEM

Amadurecimento emocional e amor próprio são os grandes desafios dos virginianos. Encare as suas dificuldades, bloqueios e defensividade emocional. Por medo de sofrer você pode ter medo de se envolver. É preciso superar isso para evoluir.



ESCORPIÃO

Atenção com o que comunica, especialmente em situações que envolvem o trabalho. Cuidado com a rigidez e a repetição de velhos padrões mentais e emocionais. Pessoas próximas podem estar necessitando de seu apoio e experiência.



CAPRICÓRNIO

Temos hoje uma conjunção de Lua e Saturno em seu signo. Cuidado com a rigidez emocional. Tende a se cobrar muito. Deve harmonizar a dedicação à vida pessoal e profissional. Maturidade é essencial, para não ficar repetindo velhos condicionamentos e atitudes.



PEIXES

O trabalho em equipe, os projetos institucionais e a dedicação ao que quer realizar estão em destaque. O apoio de pessoas mais velhas ou experientes pode fazer a diferença. Fase de estruturação e de renovação de objetivos. Tradição e modernidade se mesclam.



Juliana Alves reprova cobrança sobre corpo perfeito após gravidez: "Desserviço"

Juliana Alves falou sobre a cobrança de manter um corpo perfeito pós-parto, nesta segunda-feira (20). Adepta do Método Efficient, a atriz exibiu suas curvas onze meses após o nascimento da filha, Yolanda, clicada em momento fofo pelo pai, Ernani Nunes. "Me tornei mãe há 11 meses e desde então minha prioridade é minha filha. A maternidade era um desejo muito grande que hoje estou realizando. Me sinto muito grata e sou muito realizada por tudo que conquistei com meu trabalho e pela pessoa que me tornei. Humildemente, agradeço todos os dias e procuro não

me envenenar com a ansiedade e nem com a angústia comum nos tempos de hoje. Tento. Acredito na importância de se viver intensamente cada momento e cada benção que a vida nos proporciona. Sou uma otimista. Por isso, quando me olho no espelho, vejo uma pessoa feliz, que se ama e respeita sua essência. Que ama suas raízes e respeita a natureza. Inclusive, a maternidade me fez ter noção de como a natureza é perfeita. Incrível e extraordinária. Simplesmente a natureza. Entender isso e aceitar isso, me dá um chão, uma paz e um desprendimento... Me protege", iniciou.