

# Mais

## Mayra Cardi brinca sobre demora da filha em nascer: “Cheia de personalidade”

Página B4

“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão - Filósofo e Matemático (Athenas Clássica)



Selfie da querida aniversariante Bruna Tanganeli.



A segunda-feira foi de muita festa para Adriane Fraga Rueda.



Em ritmo de comemorações, Lu Miranda celebra a passagem de mais um aniversário.



Muitos anos de vida para o aniversariante Leonardo Marcon. Felicidades!



A soridente Bia Pasquini recebe inúmeros votos de realizações e sucesso.



Álvaro Lopes Costa também está na lista dos homenageados. Na foto, ele aparece ao lado da mãe Dejiani Lopes Costa.



Giovanni Anatriello é muito felicitado pela data especial.



Parabéns e muitas felicidades para ele, Fernando Vianna!!!



Cainan Calixto brinda à chegada de mais um aniversário.

**GRIANGAS**

os melhores **BRINQUEDOS** você só encontra aqui no **GIGANTÃO!!!**

GIGANTÃO



# Terçol e Calázio: diferenças e semelhanças

Quase todas as lesões da pálpebra são popularmente consideradas terçóis, embora existam duas patologias diferentes responsáveis por seu aparecimento: uma com infecção, o terçol, e a outra sem infecção, o calázio.

## DISTINÇÃO CLÍNICA

O terçol ou hordóleo é provocado pela inflamação das glândulas Zeis e Mol. A lesão se instala mais na borda da pálpebra, perto dos cílios, e vem acompanhada dos sinais típicos de infecção provocada por bactérias: dor, rubor e calor. Em geral, a ferida drena e desaparece espontaneamente.

Já o calázio, ou chalázeo, é provocado pela inflamação da glândula de Meibomio. Esse processo inflamatório não é produzido por bactérias. No entanto, mesmo depois de contro-



lado, uma lesão pode permanecer na pálpebra sob a forma de um granuloma, que aumentará de tamanho, quando a secreção produzida pela glândula não conseguir ser eliminada. O aparecimento frequente de calázios pode ser indicativo de algum defeito de refração do olho.

## EVOLUÇÃO

A evolução do terçol e do calázio é semelhante. Dois ou três dias depois de instalado o quadro, em geral, o terçol drena e desaparece. O calázio pode regredir também espontaneamente no mesmo tempo. No entanto, quando aparece um granuloma no local, podem ocorrer recidivas.

## TRATAMENTO

O tratamento do terçol é feito com aplicação local de calor úmido. Nos casos de infecção por bactérias, o oftalmologista irá indicar a aplicação de colírios ou pomadas com antibióticos. Pacientes idosos ou muito debilitados podem requerer uma cobertura sistêmica de antibióticos por via oral, porque a irrigação da pálpebra é muito rica e a infecção pode disseminar-se. Em condições normais, porém, bastam o antibiótico de uso tópico e a aplicação de compressas de água quente.

No tratamento do calázio, utilizam-se compressas de calor úmido. Medicamentos com corticoides e antibióticos são contraíndicados. Se o quadro repetir-se com frequência, deve ser pedida uma avaliação refracional dos olhos.

## RECOMENDAÇÕES

- Mão limpas são sempre o melhor remédio para evitar a transmissão de vírus e bactérias. Lave as mãos várias vezes ao dia e evite passar o dedo no local em que apareceram lesões oculares;
- Aplique compressas com calor úmido, pois ajudam a combater tanto o terçol quanto o calázio, lesões

que aparecem nas pálpebras e incomodam bastante;

- Saiba que a avaliação refracional é um exame muito importante para verificar a ocorrência de problemas da visão, como o astigmatismo, miopia, e para explicar as recidivas de quadros de calázio;
- Não esqueça que o excesso de oleosidade pode formar uma espécie de rolha que bloqueia a saída da secreção nas lesões na pálpebra. Cuidados de higiene da pele com xampus de pH neutro, que funcionam como detergente, ajudam a desobstruir os canículos das glândulas de Meibomio e a evitar a formação de calázios;
- Procure um oftalmologista para diagnóstico e indicação do tratamento adequado sempre que surgirem lesões nas pálpebras ou quando as recidivas forem frequentes.

# 5 dicas para cuidar da pele das mãos enrugadas

Não é só a pele do rosto que precisa de cuidados específicos: quem quer se livrar das rugas também deve dar uma atenção extra às mãos! Além de serem as primeiras a exibirem marcas mais profundas, elas também são as mais difíceis de recuperarem a superfície lisinha depois do aparecimento de rugas profundas.

Para te ajudar a montar uma rotina de beleza sem complicações, preparamos 5 dicas simples para você manter suas mãos bem cuidadas e lisas por muito mais tempo. Vem conferir!

## 1 - USE UM CREME ANTI-RUGAS

Um dos passos mais importantes para cuidar da pele da mão é usar um creme anti-rugas específico para a área. Seus ativos vão ajudar a amenizar as manchas e marcas que já tenham surgido na região e impedir que outras apareçam.

Para garantir um bom resultado, a dica é usar o produto todos os dias e fazer a aplicação junto com uma massagem circular com a ponta dos dedos para estimular a circulação sanguínea e a produção de colágeno.

## 2 - FAÇA HIDRATAÇÕES CONSTANTES

Além do creme anti-rugas, também é importante man-

ter a hidratação das mãos em dia; afinal, o ressecamento só vai facilitar o aparecimento das rugas com o passar do tempo. O truque é ter sempre um creme hidratante à vista para aplicar pela manhã e quando estiver sentindo que a pele da área está mais seca - como acontece muito em ambientes com ar condicionado, por exemplo.

**3 - ESFOLIE A ÁREA**

Assim como a pele do rosto, a das mãos também pode aproveitar todos os benefícios da esfoliação. É que além de promover uma limpeza profunda que vai facilitar a absorção dos cremes e hidratantes, a técnica também ajuda a eliminar as cé-

lulas mortas e a regenerar a derme.

O procedimento pode ser feito toda semana ou, ao menos, de 15 em 15 dias. Durante a aplicação, o truque é massagear bem a pele até que o esfoliante seque e, depois, enxaguar tudo com água fria ou morna.

## 4 - NÃO ESQUEÇA DE HIDRATAR AS UNHAS

As unhas não podem ser esquecidas na hora de cuidar da pele das mãos. Por isso, tenha o hábito de também hidratar a área ao redor das cutículas para evitar o ressecamento e manter a pontinha dos dedos mais bonita e saudável.

Para manter a umidade em dia e garantir nutrição, tam-

bém vale aplicar um pouco de óleo e usar bases com ativos nutritivos antes de começar a esmaltação.

Para completar o cuidado com as mãos, a dica é aplicar protetor solar todos os dias pela manhã. Quase todo mundo só lembra da proteção que o rosto e corpo precisam contra a ação dos raios solares, não é? Mas essa área também é afetada e merece a devida atenção.

E vale lembrar que o produto - que deve ter FPS 30

ou mais - precisa ser aplicado até nos dias nublados ou chuvosos, já que a incidência do sol continua.



## receita

# Sopa de Feijão

### INGREDIENTES:

- 3 xícaras de feijão cozido e temperado (pode ser sobra de feijão)
- 1 batata média cortada em cubinhos
- 3 xícaras de água
- 2 tomates picados (com pele e semente)
- Sal e pimenta do reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

- Bater o feijão, a água e o tomate no liquidificador
- Colocar o feijão batido e a batata em uma panela e cozinhar, até amaciar a batata
- Se ficar muito grosso, acrescentar mais água
- Provar e acertar o sal, se necessário
- Salpicar com pimenta do reino a gosto, e servir

**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

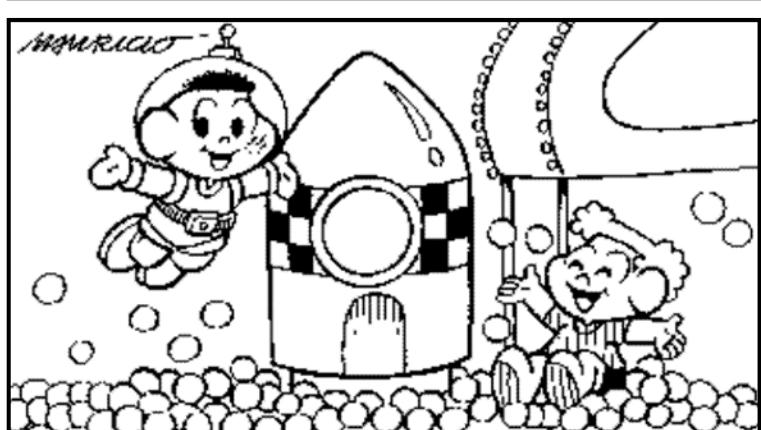
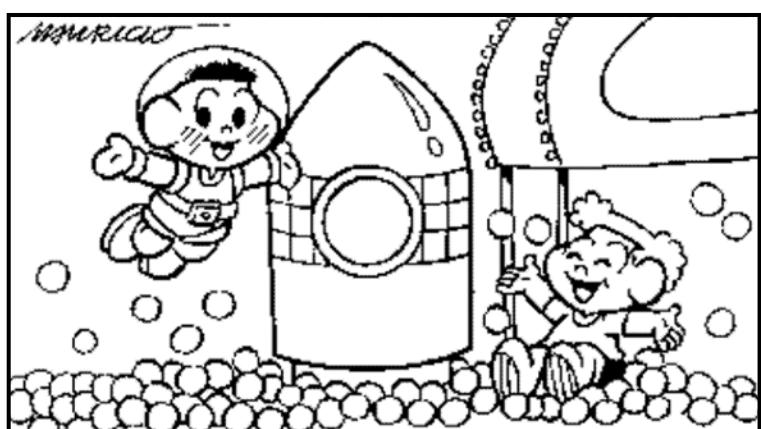
**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

## Criptograma

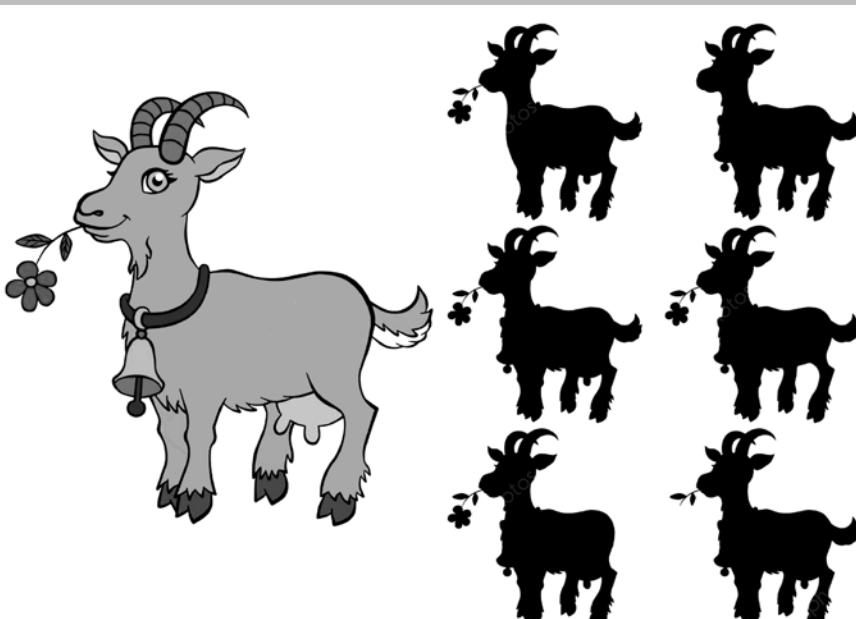
Dica para a palavra chave oculta: **Pintura de Pedro Américo que retratou um dos momentos históricos mais importantes do Brasil**

Estimular, excitar.	KEY	APPLE	SCISSORS	PISTOL	SHIRT
Relativou ou pertencente ao cristianismo (feminino).	KEY	CROSS	PEOPLE	CROWN	KEY
Instrumento manual usado para entalhar ou cortar madeira, ferro, pedra, etc.	KEY	SCISSORS	KEY	SCISSORS	LEAF
— Franco: Assumiu a presidência do Brasil após o impeachment de Collor.	CROSS	KEY	FLAG	PISTOL	SHIRT
Habitante de Goiás (feminino).	KEY	CROSS	PISTOL	SCISSORS	KEY
Jogo de tabuleiro.	UMBRELLA	KEY	PISTOL	SCISSORS	KEY
O auge.	KEY	KEY	PISTOL	SCISSORS	APPLE
Pais da América do Norte.	FLAG	FLAME	UMBRELLA	PISTOL	NOTE
Sinônimo de cidade universitária.	KEY	KEY	FLAG	APPLE	PEOPLE
Relativo ou pertencente ao boi.	STAR	NOTE	EMOTICON	SCISSORS	NOTE
Sinal utilizado para indicar as unidades monetárias de vários países.	KEY	CROSS	HEART	PISTOL	NOTE
Governante injusto, opressor e que abusa de sua autoridade.	CROWN	CROSS	PISTOL	SCISSORS	NOTE
Caderno usado para marcar compromissos e datas importantes.	KEY	PISTOL	FLAME	ALARM	KEY
Que é estranho a um assunto (plural).	PISTOL	FLAME	CROSS	NOTE	PISTOL
Muito frio.	PISTOL	FLAME	CROSS	PISTOL	NOTE

## Jogo dos 7 Erros



## Descubra a Sombra



**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, HÍPERMETROPIA 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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Fabiana decide se vingar de Jade, e Matheus se desespera. Verena sofre com o comportamento instável de Álvaro. Fabiana revela que ajudou Jade a fraudar o concurso. Bárbara e Úrsula tentam consolar Verena. Marcos decide pegar Valentina com Vinícius, e Rafael se preocupa. Matheus recebe um telefonema do presidente da Galaxie. Rafael pede que Vinícius seja compreensivo com a situação de Talíssia. Jade assume que trapaceou para vencer o concurso. Úrsula lamenta para Bárbara estar distante de Enzo. Érico defende Jade, que fica admirada com o rapaz. Bárbara e Leandro convidam Úrsula para participar de um projeto com Rafael. Jade e os Tales de Miletó cantam no programa de TV.

### ESPELHO DA VIDA

Quarta-feira, 18h00

Isabel trabalha com o livro de magia. Cris tem uma nova visão com Danilo. Cris acredita que Danilo tenha tirado a vida de Júlia. Mauro e Mariane se beijam. Lenita se enfurece com o descaso de Marcelo, e Gentil a repreende. Américo recebe alta do hospital, e Gentil o acolhe em sua pensão. Priscila provoca Alain ao falar de Isabel na frente de Cris, e o cineasta é rude com a menina. Priscila confessa a Margot que não gosta de Alain. Cris recebe uma flor de André.

### O TEMPO NÃO PARA

Quarta-feira, 19h15

Samuca questiona o interesse de Marocas por seu relacionamento com Waleska. Dom Sabino revela a Paulina que Emílio pagou a conta do hospital. Emílio contrata Dom Sabino para fazer um frete para a Samvita. Marocas fica surpresa ao saber por Paulina que Emílio pagou a conta do hospital. Começa o leilão das joias de Cesária. Cesária não gosta de ver Mariacarla no leilão. Amadeu se interessa por Vera Lúcia. Marocas reconhece Lalá no leilão. Elmo não reage bem ao flagrar Samuca com Waleska. Lalá arremata as joias de Cesária no leilão e Amadeu fica arrasado. Mariacarla fica surpresa ao saber que Emílio contratou Lalá. Emílio entrega a Dom Sabino a apólice de seguros do Albatroz.

### A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 20h50

Acsa admira o jeito maduro do primo. Haniel fica sem jeito ao ser elogiado por Tilda. Tibá diz que nunca deixará Rabele sair de Jericó. Tupak diz que Kalesi está mais bela do que nunca. Nobá estranha a demora de Kalu. Boá se emociona ao saber que Sama está grávida novamente. Enciumado, Nobá se irrita ao descobrir que Kalu esteve com Milah. Josué reúne os chefes tribais e avisa que os hebreus deverão ser circuncidados. Léia diz para Adara fingir ter sido a mulher quem salvou Quemuel no deserto. Eleazar explica a Finéias que a circuncisão marca um laço de fidelidade entre o povo de Israel e o Senhor. Elói se mostra preocupado com a dor que poderá sentir. Boá diz que finalmente a nação de Israel está sendo fundada.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Éric e Hugo querem descobrir quem é o garoto que entregou o saquinho a Felipa. Guilherme comenta com Brenda que que Roger não sabe que ele namora Raquel. Luca Tuber convida Mirela para participar de um vídeo no canal dele. Luísa se sente infeliz porque Poliana foi morar na casa de Durval. Poliana se preocupa com Luísa. Marcelo leva João para falar com Ruth. Débora insiste em chamar atenção de Marcelo e o convida para tirar umas fotos da aula de dança.

### SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Valentim se desespera com as revelações de Rosa. Beto confronta Karola, que acaba fugindo. Valentim sofre, e Beto o ampara. Karola vaga pelas ruas, desorientada com a possibilidade de perder Valentim. Laureta descobre sobre a prisão de Viana e castiga Ariadna. Robinho resgata Karola e a leva até Laureta. Karola se surpreende com a frieza de Laureta. Beto revela toda a história de Valentim para a família, que incentiva o menino a encontrar Luzia. Valentim defende Karola da família. Beto chega ao casarão para falar com Luzia, que pergunta por Valentim.

## Humor

### QUERO SER BILIONÁRIO

A professora pergunta:

— Joãozinho, o que você quer ser quando crescer?

— Eu quero ser bilionário. Quero ir na boate mais cara, pegar a puta mais cara, dar um carro de 500 mil pra ela e uma mansão em Londres.

— E você, Mariazinha?

— Eu quero ser a puta!

### MENTIRA DA APOSTA

Um padre, um pastor e um rabino estão jogando pôquer quando a polícia dá uma batida.

— Padre — pergunta o policial — o senhor estava apostando dinheiro?

— É claro que não — respondeu o padre, depois de fazer uma prece silenciosa, pedindo perdão.

— Pastor, e o senhor?

— Não, senhor — o pastor respondeu, após um apelo ao céus.

Virando-se para o rabino, o policial pergunta:

— Rabino, o senhor estava apostando dinheiro?

Encolhendo os ombros, o rabino respondeu:

— Com quem?

### LOUCO AGENTE SECRETO

O louco conta para o amigo que arrumou um novo emprego.

— Agora sou agente secreto.

— Ah, é? Mas o que exatamente você faz?

— Sei lá... É tudo tão secreto que eu não descobri ainda.

### REMÉDIOS DO PORTUGUÊS

Joaquim vai ao médico que lhe receita três remédios. Uma semana depois o português volta bem pior do que antes.

— O senhor não comprou os remédios que eu prescrevi?

— Mas é claro que comprei doutoírei!

— E tomou corretamente?

— Tomaire como? Pois em todos os frascos estava escrito "Mantenha sempre fechado"...

### MINEIRO FAZENDO XIXI

O mineirinho estava fazendo xixi perdo de uma cerca de uma grande fazenda. Um homem que passava pela estrada á pé, observou o que o mineirinho falava enquanto fazia xixi:

— Eta trem bão, sô! Nada como a gente fazê xixi no que é nosso, sô!

— O homem curioso aproximou-se do mineirinho e perguntou:

— Boa tarde senhor, desculpe-me lhe perguntar mas este fazendão todo é do senhor?

— E o mineirinho respondeu:

— Né não senhor, eu tô falando é das minhas botas.

### HUMOR ÁCIDO

por WILLIAN RAPHAEL SILVA



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

## Fernanda Gentil conta que o filho, Gabriel, tem veia artística: "É de se exibir"

**F**ernanda Gentil se divertiu com os herdeiros, Lucas e Gabriel, no espetáculo Abracadabra, do Reder Circus, no shopping Via Parque, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Em

entrevista, a apresentadora contou que já enxerga como a personalidade de cada um dos meninos vai influenciar na futura da profissão deles. "Eles puxaram a minha veia de comunicação, porque o pai do Lucas também é mui-

to desse lado, gosta muito de rádio e tem isso em casa. Já o Gabriel é mais para o lado da arte, é de se exibir, de fazer números e espetáculos em casa. Somos a plateia dele, plateia total", afirmou a jornalista, fã de programas em

família com o filho e o afilhado, criado como filho por ela desde a morte da mãe dele.

### "SÃO MUITO CULTURAIS", PONDERA FERNANDA

Fernanda, visitada por Lucas e Gabriel na Rússia quando participou da cobertura da Copa do Mundo, adicionou: "O Lucas troca muito com o pai dele, eles são muito culturais, gostam de ler, trocar conhecimento. O Gabriel me vê muito no trabalho e me acompanha muito lá. As referências acabam sendo pai e mãe e é um lado legal que a gente, eu com os dois pais, procuramos estimular nos dois". A paixão pelo circo, aliás, é algo que Fernanda também busca valorizar na educação dos herdeiros. "Eu gosto muito e tô passando isso para eles, porque o circo envolve muita coisa que a gente valoriza lá em casa: alegria, música, união. É um espaço muito democrático e a gente está muito carente de tudo isso em um cenário geral", argumentou a jornalista, que se emocionou ao ver o carinho dos dois com a namorada, Priscila Montandon, como relatou em postagem recente.



Fernanda Gentil ao lado dos filhos

## Noiva de Saulo Pôncio, Gabi Brandt chama atenção com looks e vira queridinha de marcas

Com quase 1,7 milhão de seguidores no Instagram, Gabi Brandt começa a chamar atenção de marcas do segmento jovem. A modelo e noiva de Saulo Pôncio tem anunciado produtos de beleza, nutrição e roupas para um público que é louco pelo casal e também pelo estilo dela.

Aos 22 anos, Gabi tem quase um milhão a mais de seguidores do que o noivo, vocalista da banda Um4K e no meio de um imbróglio familiar que envolveu a paternidade

da filha da ex-namorada Letícia Almeida. A confusão não parece ter respingado em Gabi, pelo contrário.

Tudo o que usa e recomenda tem a aceitação de seus fãs. Fãs que se tornaram cativos desde que a moça apareceu na primeira temporada de "De férias com o ex Brasil", da MTV. Maiôs e biquínis, blusinhas, jeans, tênis, acessórios, cosméticos e por aí vai. Estima-se que Gabi já cobre em torno de R\$ 5 mil por postagem nas redes sociais



Estima-se que Gabi cobre em torno de R\$ 5 mil por postagem nas redes sociais

# horóscopo

## ÁRIES

O foco é para os resultados de objetivos futuros. O planeta Júpiter impulsiona suas metas e colabora com investimentos. A experiência indica que precisa se relacionar com uma pessoa que interfere em seus objetivos. Uma conversa ou posturas são importantes para construir novos planos profissionais.

## GÊMEOS

Há mudanças viáveis para ancorar o trabalho e a rotina. Está em processo de transformação em sua atuação profissional e a determinação é fundamental para o seu desenvolvimento. Sente dificuldades para desenvolver a autoestima. Caso tenha filhos, você precisa interagir de uma forma mais saudável.

## TOURO

É favorável assumir o controle com sócios ou clientes. O cenário indica oportunidades para viajar ou aprofundar em estudos. O céu favorece o acesso a novas culturas ou informações que agregam o seu crescimento. O trabalho ou a rotina vem exigindo muito de você. Fique atento às posturas.

## CÂNCER

É ativado o relacionamento ou experiências direcionadas ao cônjuge. Há confiança e uma nova forma de interagir com o lazer e o prazer a dois. Se estiver sozinho, é um dia excelente para se relacionar e interagir com uma pessoa especial. A pessoa tocada passa por definições fortes com as relações familiares.

## LEÃO

É um dia favorável para obter soluções no trabalho e na sua rotina. O cenário indica crescimento e excelentes oportunidades. Mas existem desafios para se expressar ou lidar com informações com pessoas próximas. Novas ideias pedem de você posturas fortes para conduzir a rotina.

## VIRGEM

Há mudanças e crescimento que edificam a sua autoestima. Fica em destaque o namoro ou experiências com filhos. O cenário promove viagens, cursos e um campo excelente para desenvolver os seus talentos. Mas existem desafios para se encaixar com a realização que busca no campo financeiro.

## LIBRA

Você está em destaque e passa por desafios com a família ou laços que devem ser reconstruídos. Está sendo testado em suas posturas e cenário é delicado. É importante promover o desapego. Mas, por outro lado, está excelente para investir e promover o crescimento em família.

## ESCORPIÃO

Os assuntos com parentes ou pessoas próximas tocam o seu emocional e acentuam os medos e o isolamento. Sente dificuldades para se expressar e colocar informações em movimento. Mas há crescimento e oportunidades, mediante as suas posturas.

## SAGITÁRIO

Existem pontos importantes no cenário financeiro e profissional. O planeta Júpiter lhe traz oportunidades para fazer planos materiais. Mas é necessário finalizar alguns projetos que bloqueiam o seu crescimento para seguir mais encaixado com as propostas atuais.

## CAPRICÓRNO

Você está em destaque e as posturas vêm como um teste para assumir as rédeas de sua vida com consciência dos planos futuros e das mudanças que são inevitáveis. O planeta Júpiter lhe traz abertura para promover as amizades e se lançar para projetos que o deixam em evidência.

## AQUÁRIO

O campo emocional é tocado consideravelmente. O planeta Júpiter auxilia a aproveitar oportunidades que ampliam o campo profissional e auxilia movimentar as metas futuras. Você está ansioso e com dificuldades para interagir com pessoas, estudos ou ideias que bloqueiam suas ações. Examine os sentimentos.

## PEIXES

São acionados projetos e atividades com amigos. O planeta Júpiter favorece cursos e viagens longas. Você está otimista e as experiências ampliam o seu campo de visão. Mas existem desafios que exigem de você desapegos e uma nova forma de interagir com os amigos ou projetos.



Mayra está com 42 semanas

## Mayra Cardi brinca sobre demora da filha em nascer: "Cheia de personalidade"

Os seguidores de Mayra Cardi já estão ansiosos para a chegada da filha da coach, Sophia, fruto do casamento com Arthur Aguiar. Com 42 semanas de gestação, a life coach tranquilizou os fãs contando que a bebê está bem, mas ainda não chegou o momento de ela vir ao mundo. "Acordei, Thiago já estava aqui em casa e disse: 'Eu jurava que ia chegar e Sophia já estaria no berço, dormindo. Cadê Sophia, minha gente?'", comentou ela. "Essa menina veio para me mostrar que quem manda é ela, no tempo dela, ela chega a hora que ela quiser. Cheia de personalidade", brincou Mayra.

### "VAI VIR NO TEMPO QUE ELA QUISER", AFIRMOU A COACH SOBRE CHEGADA DE SOPHIA

Mayra Cardi compartilhou uma selfie no espelho de seu apartamento e exibiu o bar-

rigão dos 9 meses de gravidez. Na postagem, ela contou como segue tranquila, mesmo tão perto de conhecer a filha. "Todos me perguntam como estou conseguindo lidar com a ansiedade de esperar a Sophia. Ela realmente está esperando o limite do

tempo que ela quiser. Normalmente as

mamães começam a se apaixonar nessa reta final e ficam

inseguras e nervosas", declarou ela.

"Como eu tenho muitas formações como coach, li-

der coach, master coach entre

outras e PNL, e trabalho o po-

der da mente todos os dias da

minha vida com meus clien-

tes, seria incoerente se eu não

soubesse trabalhar com a mi-

nhã", explicou Mayra, que re-

velou que Arthur Aguiar está

bastante ansioso para a che-

gada da primeira filha. A pro-

fissional já tem um filho, Lu-

cas, de 18 anos.