



CHÁS

para aumentar imunidade no

INVERNO

Especialista indica 5 plantas que ajudam a combater tosse e resfriados. Páginas 4 e 5



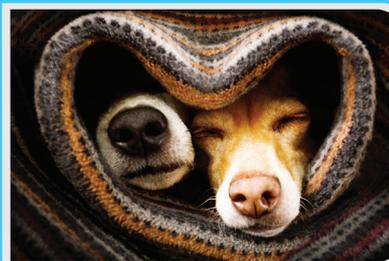
Fotos: Divulgação

Reprodução



Suplementação
Saiba quais são os riscos da suplementação alimentar sem orientação médica. Página 2

Reprodução



Doenças do frio
Animais são vulneráveis às mudanças climáticas e, por isso, precisam de maiores cuidados. Página 6

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

Profissionais alertam para o risco da conduta sem orientação correta e por conta própria

Bruna Marques

Na pandemia, o consumo de vitaminas e suplementos alimentares subiu no Brasil. Segundo o levantamento realizado, no fim de 2020, pela Associação Brasileira da Indústria de Alimentos para Fins Especiais e Congêneres, o consumo de suplementos alimentares aumentou 10% nos últimos cinco anos. Já um estudo feito pela ePharma revelou que, nos primeiros meses da pandemia, o consumo de vitamínicos cresceu aproximadamente 30% no Brasil. Mas, e os riscos?

O médico endocrinologista e docente do Idomed, Rogério Couras, explica que, tanto a

reposição quanto a suplementação, devem ter supervisão para evitar má reposição ou intoxicação.

“É necessário procurar um especialista para receber orientações em relação a quando suplementar, qual a dose adequada e por quanto tempo a suplementação deve ser mantida”, explica o médico endocrinologista.

Ainda durante a pandemia, muitas pessoas começaram a ingerir vitamina D para melhorar a imunidade. Para o professor, não adianta a pessoa tomar a vitamina para melhorar a imunidade com os níveis normais.

“A reposição ou suplementação acontece quando há deficiência ou insuficiência

de vitamina D, que deve ser visto a partir de diagnósticos laboratoriais. Suplementar vitamina D em pessoas com níveis normais, além de não melhorar a imunidade, pode aumentar os riscos de intoxicação”, afirma Couras.

O médico explica, ainda, que a suplementação ou reposição devem ser acompanhadas por meio de exames laboratoriais. A suplementação, por exemplo, é mais indicada entre os idosos com algum desgaste ósseo, osteopenia/osteoporose ou em atletas de ponta. Se a pessoa tem sintomas como perda de apetite, náuseas e vômitos, seguidos de fraqueza, nervosismo e hipertensão arterial e consome vitaminas e suplementos por

conta própria, precisa verificar se não está com um quadro de intoxicação.

“Minha avó já dizia: ‘Tudo demais, é veneno!’. A reposição de vitaminas envolve um diagnóstico responsável, onde são levados em conta os resultados do exame físico, diagnóstico laboratorial e acompanhamento dos resultados da reposição”, alerta o médico endocrinologista Rogério Couras.

De acordo com o médico e professor, o consumo excessivo de proteínas acidifica o sangue e aumenta as chances de perda de cálcio pela urina. “Isso antagoniza os efeitos da vitamina D nos rins e predispõe a formação de ‘pedras’ nos rins”, pontua.

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR DEVE TER ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

O Professor do curso de Nutrição da Estácio, o nutricionista Phelipe Aureswald do Amaral explica que só é necessária suplementação caso o consumo de nutrientes provenientes da alimentação for insuficiente ou tenha necessidade especial para esse consumo.

“Necessidade especial pode ser, por exemplo, alguma doença crônica ou prática de atividades físicas que exijam um rendimento maior. Esse consumo, então, deve ser avaliado por um nutricionista”, explica o professor.

Amaral afirma, também, que o consumo excessivo de nutrientes pode causar hipervitaminoses ou sobrecarga hepática ou renal, que podem ser causadas pelo consumo excessivo de proteínas.

Para quem é adepto de pré-treinos ou termogênicos, o professor faz um alerta. “São altamente estimulantes e podem causar arritmia, taquicardia e hipertensão arterial. Infelizmente, é bem comum pessoas que já são hipertensas consumirem esses produtos por conta própria, o que faz aumentar, significativamente, o risco de um infarto ou AVC, por exemplo”, afirma Phelipe.

Antes de indicar suplementação, o nutricionista afirma que deve ser levado em consideração a história e consumo alimentar do paciente, os hábitos e a média de nutrientes que consome, além de solicitar os exames laboratoriais.

“Avaliamos a rotina de maneira geral, incluindo trabalho, treinos e vida social. No caso da suplementação indiscriminada de proteínas, na maioria das vezes, nota-se o consumo errado e, conseqüentemente, o desperdício financeiro, visto que nem toda proteína consumida é convertida na síntese proteica”, conclui.

RAINHA DAS QUENTINHAS DE MS, HELEN BRAZ É INDICADA AO PRÊMIO DÓLMÃ NACIONAL

Helen Braz concorre com outros 14 cozinheiros das cinco regiões do Brasil

Bruna Marques

Foi em março de 2020 que Helen Braz, ganhou o oscar da gastronomia pelo Estado e desde então se tornou embaixadora da gastronomia brasileira em Mato Grosso do Sul. Agora, a profissional sonha com o reconhecimento a nível nacional ao Prêmio Dólmã.

Apesar da ampla experiência em levar sabores e experiências aos clientes, a Rainha das Quentinhas contou ao Caderno Viver Bem que ficou surpresa com a indicação nacional, principalmente, agora que ela venceu a batalha contra o câncer.

“Estou muito feliz e surpresa com a indicação Nacional ao Prêmio Dólmã. Ganhar a categoria estadual em 2020 já foi incrível!!! Acabei de vencer um câncer de mama e essa indicação veio coroar a felicidade que eu e minha família estamos vivendo!”, pontuou.

Olhando com respeito pela trajetória e com orgulho de tudo o que conquistou pelo esforço e a dedicação, Helen pontua que nem em seus maiores

“Nem nos meus maiores sonhos imaginava que um dia uma mulher, marmiteira de Mato Grosso do Sul seria indicada ao prêmio máximo da gastronomia brasileira, conclui.”

sonhos, imaginou conseguir alcançar metas tão altas.

“Comecei vendendo quentinhas, sou conhecida como a rainha das quentinha do MS e hoje tenho um restaurante lindo que é meu orgulho! Nem nos meus maiores sonhos eu imaginava que um dia uma mulher, marmiteira do Mato Grosso do Sul seria indicada ao prêmio máximo da gastronomia brasileira”, destaca.

Para consolidar a próxima etapa, a Chef de

cozinha apela para o carinho e a participação de todos os clientes e amigos, para que votem por ela, na premiação.

“É um sonho que não quero acordar e preciso da ajuda de vocês! É só clicar no link abaixo e votar em Helen Braz MS. Agradeço a Deus pela minha vida, por mais essa oportunidade e a todos os amigos, família e parceiros pelos votos! Preciso da votação de vocês para trazer mais esse Prêmio para o MS!”, pontua.



Em 2020 Helen Braz ganhou o prêmio Dólmã pelo estado, se tornando embaixadora da gastronomia brasileira em MS.

Fotos/Arquivo Pessoal



Votação online

Para votar na Chef Helen Braz, é só acessar o site: <https://pt.surveymonkey.com/r/votacaointernautas-chefnacional2022>. Cada internauta só pode votar uma única vez e em apenas um candidato. Os votos só serão válidos, através do sistema de votação, quaisquer manifestações escritas no post das votações, não serão levadas em consideração.

Helen concorre com outros 14 cozinheiros das cinco regiões do Brasil. A votação dos Chefs indicados começou no dia 21 de julho e vai até o dia 11 de agosto, até as 23h45, horário de Brasília.

O resultado final dos Chefs premiados na categoria estadual serão anunciados no dia 12 agosto durante a realização da cerimônia Dólmã AMapá 2022, o tapete vermelho da gastronomia Brasileira.

SERVIÇO - O restaurante Tropeiro Gastrô Gourmet fica na Rua Yokoama, 231. Funciona de segunda a sexta das 11 às 14h e aos sábado das 11h às 16h. Acompanhe o trabalho da Chef Helen Braz através de sua página no Instagram: @chefhelenbraz ou @tropeirogastro. Para mais informações entre em contato pelo número: (67) 99284-1515.

CHÁS

para aumentar imunidade no INVERNO

Bruna Marques

Com a chegada dos dias frios, vêm também as tosse e resfriados. Esta época exige um reforço imunológico, que pode ser feito de forma natural, através dos grandes aliados do inverno, os chás.

“Todas as plantas possuem fitoquímicos, que são princípios ativos que agem de forma terapêutica no organismo. Então, o que chamamos popularmente de ‘chás’, impactam sim em nosso corpo”, afirma a professora do Curso de Nutrição da Estácio e especialista em Fitoterapia, Juliana Gonçalves.

De acordo com a docente, algumas plantas possuem fitoquímicos antioxidantes que atuam diretamente na imunidade e auxiliam na prevenção e combate de doenças respiratórias comuns durante o período de frio. Juliana cita 5 exemplos para consumo:

Guaco – O guaco é uma espécie muito empregada em afecções respiratórias, principalmente pela sua ação antitussígena e broncodilatadora. As cumarinas presentes na planta, como principal componente, contribuem para o efeito broncodilatador e antiespasmódico.

Sua atividade broncodilatadora se dá, pela inibição do broncoespasmo induzido por histamina em traqueia

isolada, e relaxante da musculatura lisa da árvore respiratória, provavelmente por bloqueio dos canais de cálcio, expectorante e emoliente.

O mecanismo de ação pode estar relacionado com a inibição da musculatura lisa respiratória. As cumarinas também exercem efeito expectorante e antisséptico, reforçado pelos sesquiterpenos e diterpenos do óleo essencial.

Malva – A planta inteira exhibe propriedades terapêuticas, mas, em geral, os efeitos farmacológicos da malva são atribuídos às folhas e flores, principalmente devido à presença de alguns flavonoides e mucilagens nestas partes.

O extrato fluido é indicado para tosse e doenças inflamatórias da mucosa e popularmente as partes aéreas da malva para uso são preparados como infusão, decocção, ou ainda fervida com leite para amidalite, caxumba, febre, asma, cálculo renal, gripe, resfriado, câncer, bronquite, tosse, doenças ginecológicas, hemorroida, abortivo (raiz). As mucilagens podem diminuir a tosse por formação de uma película que protege a superfície da mucosa traqueal.

Gengibre – Possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que além de combater tosse e resfriados, pode auxiliar com dores de garganta.

Eucalipto – O óleo essencial do eucalipto tanto por via oral como inalatória, ação expectorante, fluidificante e antisséptica da secreção brônquica. Independentemente de sua via de administração, é eliminado principalmente por via pulmonar, o que justifica seu extenso uso em doenças das vias respiratórias. Seus princípios ativos mentol e cânfora produzem a sensação refrescante na mucosa nasal.

Alho – Entre suas diversas qualidades, possui propriedades expectorantes e antissépticas, que atuam diretamente na respiração. Por isso, auxilia a combater gripes, tosse e resfriados.

Especialista indica 5 plantas que ajudam a combater tosse e resfriados, além de receita de infusão para bronquite e outras doenças respiratórias



Especialista orienta

Segundo a professora, essas plantas também podem ser consumidas de outras formas, como na alimentação. “Hoje a gente fala muito do termo fitogastronomia ou culinária curativa, que é trazer essas plantas para a nossa alimentação diária”, diz.

Porém, a nutricionista alerta para a quantidade a ser consumida. “Lembrando que toda planta tem fitoquímicos que agem no organismo, não podemos consumir o dia inteiro. Para cada planta temos quantidades específicas para um consumo adequado. O exagero também pode impactar de forma negativa na saúde”, aponta.

Para o preparo da bebida, a docente indica que não seja acrescentado açúcar ou outra forma de adoçante,

e ainda, que seja utilizada a planta in natura, fresca ou seca. “Os chás industriais, de saquinho, geralmente vêm com pouca quantidade de planta. Então, é preferível sempre a utilização in natura para um melhor aproveitamento das propriedades”, esclarece.

Apesar do impacto das plantas na saúde, Juliana lembra que os chás sozinhos não conseguem ser os responsáveis por garantir a integridade do sistema imunológico, pois a saúde deve ser cuidada de forma integral. “Somente tomar um chá não vai prevenir de a gente ficar resfriado ou gripado. A nossa imunidade é um conjunto de ações, que incluem uma boa alimentação, dormir bem e se exercitar”, afirma..



NOS DIAS FRIOS, CHÁS NÃO SUBSTITUEM CONSUMO DE ÁGUA

Uma alternativa que pode parecer interessante para a substituição da água em dias de frio é a ingestão de infusões, como popularmente se chamam os “chás” e o tradicional chimarrão. Porém, a especialista alerta que nenhuma bebida pode substituir a água, mas sim, ser utilizada como forma de complemento de hidratação.

“Todas as plantas possuem fitoquímicos, que são ativos que agem no nosso organismo. Por isso, devem ser utilizados de forma moderada. Eles não podem substituir a água, que é uma necessidade básica do nosso corpo, porque possuem fins diversos”, explica.

Nos dias de frio o consumo de água tende a ser menor, porque as

pessoas sentem menos sede. Apesar disso, a nutricionista explica que as necessidades de ingestão de água do organismo são estáveis e que, por isso, durante o inverno é necessária uma disciplina maior para lembrar de consumir a quantidade necessária de água.

“A necessidade de hidratação no inverno é igual. O volume de água a ser ingerido não muda conforme as estações. No verão as pessoas lembram mais de ingerir porque sentem calor, e por consequência, sede. No inverno, como não sentem tanta sede, precisam lembrar de tomar água mesmo sem sede, porque essa é uma necessidade básica para o funcionamento do nosso corpo”, orienta



SANTA LUZIA

ESCOLHA A SUA MODALIDADE

- ✓ MUSCULAÇÃO
- ✓ FUNCIONAL
- ✓ JUMP
- ✓ HIDROGINÁSTICA
- ✓ RITMOS
- ✓ MUAYTHAI

ESPAÇO AMPLO

Com o espaço estendido a unidade Santa Luzia, possui mais que 1.000m², com muito mais espaço para o seus treinos.

EQUIPAMENTOS

Com muitos equipamentos novos, agora são mais de 160 equipamentos, para deixar o seu treino muito mais completo.

PAGAMENTO

Aceitamos pagamento no dinheiro, no cartão de crédito e no cartão de débito. Não cobramos taxa de manutenção, matrícula ou anuidade. Não temos fidelidade no plano mensal.

AVENIDA SÃO NICOLAU, 757 - VILA SANTA LUZIA
(67) 9 9208-8922 / (67) 3365-4714

Bruna Marques

É só cair a temperatura para que os primeiros efeitos das alergias respiratórias, resfriados e gripes apareçam. Assim como acontece com os seres humanos, cães e gatos também são vulneráveis às mudanças climáticas e, por isso, precisam de cuidados redobrados. Mas, você sabe quais as principais doenças que afetam os pets no inverno?

De acordo com a médica veterinária e professora do curso de Medicina Veterinária da Uniderp, Dina Regis Recaldes Rodrigues Argeropulos Aquino, o clima seco e frio de inverno favorece o desenvolvimento de microorganismos. A cinomose é uma doença viral e a mais grave, muito comum no frio, devido à resistência viral no ambiente.

“O inverno é um fator de risco, principalmente para os animais que dormem fora de casa. Por conta da imunidade mais baixa, filhotes e idosos também sofrem mais com o frio e estão bem mais suscetíveis às doenças respiratórias”, afirma a docente.

Segundo Dina, a prevenção contra as viroses acontece por meio da vacinação. O tutor tem que manter o calendário das vacinas em dia. “Evitar que saiam na rua a passeios com aglomerações de animais, como por exemplo, canil e gatil, se não estiver com ciclo vacinal completo. Essas doenças são muito comuns em lugares com grande concentração de animais”, alerta.

SAÚDE ANIMAL NO INVERNO

Animais são vulneráveis às mudanças climáticas e, por isso, precisam de cuidados redobrados

DOENÇAS DE INVERNO

CÃES

Cinomose canina – Doença altamente contagiosa, causada pelo vírus Paramyxovírus, do gênero Morbillivirus.

Gripe canina – Muitas vezes confundida com a tosse canina, é uma doença viral causada pelo vírus influenza A.

Traqueobronquite infecciosa canina – Mais conhecida como Tosse dos Canis, é uma doença muito comum entre os cães. A bactéria Bordetella bronchiseptica e o vírus da parainfluenza canina

gatos durante o tempo mais frio. É causada por um conjunto de vírus e bactérias, entre os quais o herpesvírus (rinotraqueíte felina), calicivírus, Chlamydomphila felis e Bordetella.

Artrose – É uma doença que pode estar presente durante todo o ano, no entanto os sinais clínicos podem acentuar-se durante o tempo mais frio. Acometem cães e gatos geriátricos, afetando sua qualidade de vida.

SINTOMAS MANIFESTADOS

Gripe – Os principais sintomas são tosse persistente, coriza, febre, lacrimação fora do normal, secreção ocular e nasal, perda de apetite e dificuldade na respiração. Além disso, quando estão gripados, os animais ficam apáticos, sem vontade de brincar ou interagir com seus tutores.

Tosse dos canis – Por se tratar de uma infecção das vias aéreas superiores dos cães, as alterações clínicas estão normalmente relacionadas à laringe, traqueia e brônquios, mas pode para uma pneumonia ou bronc

Chiado respiratório, Febre, pode incluir vômito (secreção vinda do sistema respiratório). A tosse pode provocar engasgos.

Complexo respiratório felino – Observaram manifestações oculares e respiratórias. Na forma respiratória o animal pode apresentar: aumento da frequência respiratória, descarga nasal serosa e mucosa, dispneia, tosse, neonatos fracos, linfadenopatia, pneumonia grave com dispneia, cianose e morte. A forma ocular pode ocorrer junto ou não com a forma respiratória, esta pode se apresentar com conjuntivite, normalmente bilateral.

Osteoartrose ou artropatia degenerativa (artrose) – Os sinais mais comuns são dor, claudicação (mancar). Mostram-se relutantes em andar e em saltar.

GATOS

Gripe felina – É a doença mais comum nos

Esquema de vacinação felino

Vacina Tríplice (trivalente) V3: protege contra a rinotraqueíte felina e a calicivirose felina e previne a panleucopenia felina, uma doença que ataca o sistema digestivo e sanguíneo de forma mais grave;

Vacina Quádrupla V4: Previne as mesmas doenças que V3 e ainda protege o animal contra clamidiose;

Vacina Quíntupla V5: Previne as mesmas doenças que a V4 (citadas acima) e também a leucemia felina, que é a causa de um dos mais altos índices de mortalidade entre gatos, sendo absolutamente comum. A prevenção da leucemia felina é possível e essencial para aumentar as chances de longevidade de seu gato.

*** Nem todos os gatos podem receber a V5, consulte um médico veterinário.**

Esquema de vacinação canino

- Cinomose
- Parvovirose
- Coronavirose
- Hepatite infecciosa Canina
- Adenovírus tipo 2
- Parainfluenza
- Leptospiroses

Existem outras vacinas para os cães que são dadas de acordo com o estilo de vida:

Vacina contra a Tosse dos Canis, que protege contra a Bordetella bronchiseptica (gripe);

Vacina contra Giardiase Canina (giárdia);

Vacina contra Leishmaniose.



Da redação

Na hora de decidir ter um bichinho de estimação, os critérios que muita gente leva em consideração são a raça, porte e as cores do gato. Sim, é isso mesmo: há tutores que se baseiam no tom da pelagem antes de fazer a escolha de levar um pet para casa. Afinal, é normal haver aquelas pessoas que sempre sonharam em ter um gato laranja, branco, cinza, preto ou até com uma mistura de cores.

O que poucas pessoas sabem é que quando se trata dos gatos, cores podem ter bastante influência na personalidade e comportamento dos bigodudos! Pelo menos foi isso que uma pesquisa da Universidade da Flórida e Califórnia, nos Estados Unidos, descobriu e publicou. Quer saber mais sobre as cores de gato e outras curiosidades relacionadas a isso? É só continuar a leitura!

CORES DE GATO

Curiosidades, relação com a personalidade do pet e as variações mais conhecidas


1 - As cores de gato podem ter um significado do ponto de vista energético. Nesse sentido, as tonalidades representam o seguinte:

- Gato preto: proteção e purificação do ambiente.
- Gato branco: cura, equilíbrio e alívio de estresse.
- Gato cinza: estabilidade, paz e tranquilidade.
- Gato laranja: prosperidade, criatividade e autoestima.
- Gato rajado: sorte, otimismo e energia positiva.
- Gato bicolor: amizade e sabedoria.
- Gato tricolor: poder feminino, proteção e sorte.
- Gato escaminha: poderes místicos, proteção e cura.



2 - O gato de 3 cores (ou seja, o gato tricolor) é chamado de calico nos Estados Unidos e no Canadá.

3 - O gato escaminha não se refere a uma raça, e sim a um padrão de cores que mistura o preto e o laranja. Esses gatinhos também recebem o nome de gato "casco de tartaruga" pela semelhança com o revestimento destes répteis.

4 - Os gatos brancos têm maiores chances de serem portadores de surdez congênita.

5 - A heterocromia em gatos é outra característica que pode afetar animais de pelos claros com mais facilidade.

6 - Por causa de todo o misticismo envolvendo bichanos com tons de pelos mais escuros, os gatos pretos são mais rejeitados na hora da adoção.

7 - Apesar de sofrerem com a fama de "azarões", os gatos pretos são incrivelmente dóceis e amorosos com os humanos.

8 - O gato preto e branco é conhecido também como gato "frajola" graças a um personagem dos Looney Toones que tem o mesmo nome e mesmo padrão de pelagem.

9 - O gato frajola é conhecido mundialmente como "gato de smoking" ou "tuxedo cat".

10 - Para escolher os nomes para gatos, muitos tutores levam em consideração a cor dos pelos do animal.



Fotos/Divulgação

O que as cores dizem sobre a personalidade de cada pet

Gato preto: personalidade é amável, confiável e tranquila. São animais que gostam de ter a família por perto, têm um comportamento carinhoso e são muito intuitivos.

Gato branco: personalidade é mais tímida e reservada. São animais caseiros e com um comportamento independente, mas, ao mesmo tempo, criam um forte vínculo com a família.

Gato cinza: personalidade é extrovertida, brincalhona e carinhosa. São animais mansos, com um espírito aventureiro e que não dispensam sessões de afago.

Gato laranja: personalidade é descontraída, sociável e dócil. São animais que gostam de ser o centro das atenções, amam uma festa e não são nem um pouco tímidos.

Gato preto e branco: personalidade é agitada e independente. São animais brincalhões e amistosos, mas que podem ser um pouco agressivos quando algo sai fora do planejado.

Gato rajado: personalidade é tranquila, brincalhona e apegada com a família. São animais naturalmente curiosos e que amam ter os tutores por perto.

Gato bicolor: personalidade é estável e leal. São animais que podem preferir ficar sozinhos às vezes, mas estão sempre prontos para defender quem eles amam.

Gato tricolor: personalidade é dócil e brincalhão. São animais que, por serem fêmeas na maioria das vezes, têm um jeitinho bem meigo e manso.

Gato escaminha: personalidade é mais introvertida e envergonhada. São animais que não se sentem tão confortáveis perto de estranhos, mas são puro amor com os tutores. (Fonte: Patas da Casa)

PROMOÇÃO

**RAÇÃO BONGUY
CÃES ADULTOS
CARNE E FRANGO
25 KG**

R\$ 159,90

LOJA 1 JÚLIO DE CASTILHO
AV. CAPIBARIBE, 822
3314-7200

LOJA 2 TAMANDARÉ
AV. TAMANDARÉ, 2957
3305-0580

LOJA 5 TIJUCA
RUA SOUTO MAIOR, 1832
3314-7001

LOJA 3 MATA DO JACINTO
RUA JAMIL BASMAGE, 1070
3305-4100

LOJA 4 ALPHAVILLE
RUA SALENITA, 542
99227-3031

LOJA 6 BOM PASTOR
RUA BOM PASTOR, 894
3305-3800

MARANHATA
PET SHOP



COLUNA iver-Bem

Aniversariantes da semana Parabéns



Parabéns, Rafa

Na última terça-feira (26), a mamãe do Mathias, Rafaela Alves, celebrou mais um ano de vida. Nossa colega de redação merece muitos anos de vida, saúde e sucesso. Parabéns, Rafa!



Musa fashion

Segunda-feira (1), a nossa musa estilosa, Michelly Perez celebra mais um ano de vida. Nossa leonina dedicada, linda e sempre sorridente merece um novo ciclo feliz e cheio de saúde. Feliz aniversário!



Mil felicidades

Na última terça-feira (26), quem também comemorou idade nova foi nossa querida diagramadora, Cláudia Lucas Mendes. Claudinha, desejamos um ano cheio de oportunidades, paz e saúde.



Orgulho da mamãe

A gatinha Maria Tereza, comemorou no dia 23 mais um ano de vida. Matê como é chamada carinhosamente, merece um novo ano cheio de saúde, alegrias e paz. Ela é o orgulho da mamãe Adriana.



Vida longa

Nossa amiga Solange Faidiga também comemorou mais um ano de vida na última terça-feira (26). Desejamos mil felicidades, saúde e muito sucesso na caminhada. Feliz aniversário e vida longa.



Celebração especial

O empresário Antonio dos Santos, do ramo de construção civil, festejou na última terça-feira (26), mais um ano de vida. Essa é uma homenagem de sua esposa Eliana, filho e netos. Parabéns!



Chuva de bênçãos

A empresária e cantora soprano Damaris Varella, comemorou em família mais um ano de vida na última quarta-feira (27). Chuva de bênçãos em sua vida, muita saúde e sonhos realizados. Parabéns!



Esposa amada

A advogada Larissa Cavaretto, comemorou na última quarta-feira (27), mais um ano de vida. Essa é uma homenagem de seu amado esposo, Hohny Arruda. Mil felicidades e amor no coração.



É tempo de celebrar

A linda Luana Souza de Jonas comemorou seu aniversário na última quinta-feira (28). Esposa amada e mãe dedicada, recebe essa homenagem de seu esposo André Acosta e filhos. Parabéns!



Mais uma primavera

Segunda-feira (1), é a vez da querida Geise Chistiane Moura, celebrar mais um ano de vida. Essa é uma homenagem de seu esposo Leonardo Fialho e filho. Felicidades e muita saúde. Parabéns!