

## social

Somente a firme determinação de enfrentar as adversidades leva o indivíduo a vencê-las verdadeiramente. Nessas horas cruciais, jamais hesite o mínimo.

■ Daisaku Ikeda



Encontro dos amigos **Daniel, Ana Claudia e Douglas.**



O comunicador **Márcio Costa** junto a dupla Zé Henrique e Gabriel.



O simpático casal de empresários **Celso e Lúcia.**



Destaque para a senhora **Vandalice Renesto**, uma das mais respeitadas personalidade fernandopolense, sempre atuando em projetos sociais no município.



Close do casal **Elder Mansueli e Jéssica Bruna.**



Em clima de festa, destaque para empresário de comunicação **Edmar** com a esposa, a médica **Diana**

ÁREA VIP OPEN BAR

## FESTA DO BRANCO

Ouroeste Edição

SÁBADO 13.DEZ

CCO - OUROESTE DA 00:00 AS 06:00

ÁREA VIP OPEN BAR: VODKA, CERVEJA, REFRIGERANTE E ÁGUA

PROJETO SKELTER - TECLAS (ATRAÇÃO INTERNACIONAL) - NATALYA SALLYS - RICARDO PRADO

PONTOS DE VENDA - OUROESTE: RÁDIO STÚDIO FM, SERV FESTAS ZERO GRAU, PROMOTERS: CÉZAR (PREFEITURA), CLECLÉ, ISABELA CABERLIM, INDIAPORÁ: JUNICLER CABELEIREIRO, POPULINA: FÁBIANA CALÇADOS, JALES: BANCA DO UÍ.

INFORMAÇÕES PARA CONTATO: (17) 99766.9421 / 99735.9524

PROIBIDA A ENTRADA DE MENORES DE 18 ANOS.



Ontem foi dia de festa para a princesinha **Luiza**, que comemorou seus seis aninhos. O carinho especial ficou por conta dos pais Márcio, Fernanda e do irmãozinho João.

### FOTO DIAMOND

Fotos em geral  
Venda de produtos fotográficos  
Encadernações, plastificações  
E Xerox

Av. Nove de Julho, 1225 - Indiaporá-SP  
Fone 17-3842-1175

## ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709

&

## ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

Nossa prioridade é a sua visão!

## Ótica Cidade

Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticaidefernandopolis.com.br  
oticaidefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO  
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

### Marquinho Santana

Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis

MADEIREIRA

## Flor da Mata

Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

REDE

# GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!



Loja 1- **FERNANDÓPOLIS-SP**  
AV: AMADEU BIZELLI, 1299 - CENTRO

Loja 2- **FERNANDÓPOLIS-SP**  
AV: LIBERO DE A. SILVARES, 2223 - CENTRO

Loja 3- **CATANDUVA-SP**  
R: BRASIL, 432 - CENTRO

Loja 4- **VOTUPORANGA-SP**  
R: AMAZONAS, 4320 - CENTRO

a partir de

# R\$ 1,99



# Como evitar o efeito rebote

Todos nós sonhamos em perder peso e estar em forma, mas muitas vezes caímos na armadilha do efeito rebote, onde ganhamos e perdemos peso de forma muito acelerada. Por isso, hoje vamos te contar sobre as desvantagens e prejuízos que isso pode causar a sua saúde física e inclusive mental.

Os ganhos e perdas de peso habituais normal não trazem mais do que desvantagens. A falta de hábitos saudáveis faz com que comamos de forma irregular e que adotemos hábitos alimentares prejudiciais como: pular as refeições, fazer dietas restritivas, para logo cedermos às tentações. Estes desequilíbrios não fazem nada além de prejudicar a nossa saúde, e por sua vez gerar um ciclo vicioso de ganhos e perdas de peso e ânimo constantes. Aqui, te contamos qual é a forma correta para perder peso, mantê-lo e a que danos estamos nos expondo com o efeito rebote.

## Forma Correta de perder peso e mantê-lo:

**Hábitos alimentares permanentes.** Os ajustes de peso devem ocorrer de maneira natural, como resultado de hábitos saudáveis, para que possamos mantê-los no tempo. O ideal é a construção de um plano alimentar adaptado às necessidades e gostos de cada pessoa. Vamos substituindo alguns alimentos por outros e as quantidades ajustado de forma gradual.

**Formação.** Um corpo magro, mas flácido e sem forma realmente não faz muito sentido. A idéia de estar magro é se sentir saudável e esbelto. É apropriado ir ganhando massa muscular para dar forma e tonicidade. O exercício físico é "a chave", queima gordura pelo aumento do metabolismo. Assim é como podemos manter uma dieta saudável e variada, com toda a gama de vitaminas, minerais e proteínas necessárias para um organismo vital, jovem e

saudável. A equação seria: aumentar o metabolismo, manter uma nutrição saborosa e de qualidade e perder gordura.

## Efeitos indesejáveis do efeito rebote:

Uma dieta que não se ajusta a nossa vida diária e nem gostos. Quando fazemos dietas restritivas e mudamos radicalmente os alimentos, proporções e fornecimento calórico, o nosso corpo desacelera, inevitavelmente, começamos a sentir a necessidade, fome, ansiedade. É claro que o nosso metabolismo não está adaptado às novas diretrizes e ocorre o estresse.

**Danos a pele.** A flacidez e as estrias são danos bastante comuns que sofre a pele com as variações de peso. A pele se estica, se encolhe em ritmo acelerado e assim não permitimos que se reajuste ao nosso novo contorno.

**Perda de massa muscular.** Com as dietas radi-

cais, apesar de vermos os efeitos de curto prazo, geramos um efeito invisível muito indesejável, a perda de massa muscular. Quando emagrecemos a ritmo mais acelerado, inevitavelmente o corpo também cataboliza massa muscular, a fim de não perder completamente as reservas de energéticas de lipídios. A questão é que ao diminuir a massa muscular perdemos forma, firmeza e tonicidade, mas também sem saber esta-

mos diminuindo o ritmo do metabolismo do nosso corpo. E o que é pior ainda, a massa muscular não se recupera, porque por ser um tecido especializado, assim como os neurônios, não possuem a capacidade de se duplicar. É assim que o organismo gradualmente gastará menos energia e cada vez custará mais perder peso e gordura.

**Sentimento de frustração.** Tentações. Desvalorização... Não é saudável

entrar nesse ciclo destrutivo. O efeito rebote não apenas gera danos a nível físico, mas também sentimentos de frustração por não ser capaz de alcançar ou perder a meta pela qual tanto temos nos sacrificado. É por isso que te encorajamos a construir passo a passo, sobre bases sólidas, cumprindo com pequenas orientações que no somatório darão grande satisfação, saúde, beleza e bem-estar em longo prazo.



## receita

### Torta de abóbora no liquidificador

#### INGREDIENTES:

- 500 g de abóbora madura cortada em cubos
- 1 folha de louro
- 1 envelope de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 150 g de queijo fresco em fatias
- 1 colher (chá) de orégano



#### MODO DE PREPARO:

■ 1. Em uma panela de pressão, coloque os cubos de abóbora e cubra-os com água. ■ 2. Coloque a folha de louro, o caldo de legumes e deixe cozinhar durante 5 minutos após o início da pressão. ■ 3. Escorra bem e amasse com o garfo. Reserve. ■ 4. No liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos, o fermento, a farinha de trigo e o sal. ■ 5. Transfira para uma tigela e misture bem a abóbora amassada. ■ 6. Em uma forma redonda média, untada e polvilhada com farinha de trigo, distribua metade da massa, cubra com as fatias de queijo, salpique com o orégano e coloque em cima o restante da massa. ■ 7. Leve ao forno médio, preaquecido, durante 20 minutos. **DICA:** se preferir, substitua a abóbora por mandioca.

## Receita caseira e tratamentos alternativos para estrias

Se há um motivo de preocupação para as mulheres, independentemente da idade, raça, cor, nacionalidade, são as estrias. Agora, todos nós perguntamos como remover as estrias. Não é tarefa fácil, mas nós vamos dar-lhe alguns conselhos sobre tratamentos para eliminar as estrias. As estrias são lesões que ocorrem porque as fibras elásticas são alteradas de uma das camadas da pele, chamada de derme. Devido as estrias, a pele perde a sua elasticidade. Esta alteração é devido ao fato de que as fibras da pele cresceram muito rápido, e em seguida, voltaram ao seu tamanho normal. Isso acontece quando ganhamos peso (a pele fica esticada) e, em seguida, quando emagrecemos a pele se retrai, revelando a lesão.

### O que causa estrias brancas ou vermelhas?

Mas antes é importante que você saiba o que de fato é a estria. As estrias brancas ou vermelhas são lesões que ocorrem porque as fibras elásticas são alteradas de uma das ca-

madras da pele, chamada de derme. As estrias são o resultado de quando a sua pele perde a elasticidade natural. Esta alteração é devido ao fato de que as fibras da pele se distenderam muito rápido, e em seguida, voltaram ao seu tamanho normal.

Isso acontece quando ganhamos peso (a pele fica esticada) e, em seguida, quando emagrecemos a pele se retrai, revelando a lesão. É típica de pessoas que não conseguem manter o peso e engordam e emagrecem muitas vezes ou de ocasiões como a gravidez, no qual a mulher ganha peso além do que está acostumada a ganhar e sua pele do abdômen tem que esticar muito para comportar o bebê.

### Lugares comuns que a estria pode aparecer

Normalmente as estrias aparecem no abdômen, seios, nádegas, quadris, braços.

Esta situação não é peculiar às mulheres, cerca de 10% dos homens sofrem do mesmo processo de esticar sua pele quando engordam e voltam ao

peso normal depois. Normalmente sua aparência começa na puberdade, devido às mudanças hormonais e crescimento rápido, famoso período de estiramento. É acentuado durante a gravidez (para mulheres) quando há um ganho de peso e posterior declínio.

### Tratamento para estrias peeling:

Este tratamento é feito por 8 semanas com alfa hidroxiácidos e mesoterapia para estimular a produção de colágeno e pode recuperar as fibras de elastina. Este tratamento permite que você recupere mais de 50% das lesões causadas pelas estrias.

**Se você quiser saber como perder estrias naturalmente, existem receitas caseiras para fazer isso:**

### Receita caseira para estrias:

Misture uma colher de sopa de azeite, 1 colher de sopa de óleo de rosa mosqueta, 1 colher de sopa de

óleo de germen de trigo e 4 gotas de óleo de sândalo. Coloque essa mistura na área afetada todos os dias à noite, massageando suavemente por alguns minutos. Desta forma você irá reduzir levemente as estrias.

Existe mais uma receita caseira para estrias que é mais simples, contudo é eficiente em casos em que a estria é vermelha, ou seja, quando ela ainda é recente. A dica é molhar um algodão com azeite e deixá-lo em cima das estrias até que a pele absorva todo o óleo. Isso irá ajudar a passar o vermelhidão e a pele ficará mais lisa.

Outra receita caseira para estrias muito interessante também é usar borra de café nas estrias. Depois de preparar o café normalmente pegue o a borra que restou e passe nas estrias com movimentos circulares. Retire o excesso com água morna e repita o procedimento pelo menos três vezes por semana. O café desobstrui o tecido muscular eliminando as estrias.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso.

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

**BENZEDEIRA DONA SINARA**

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos. Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

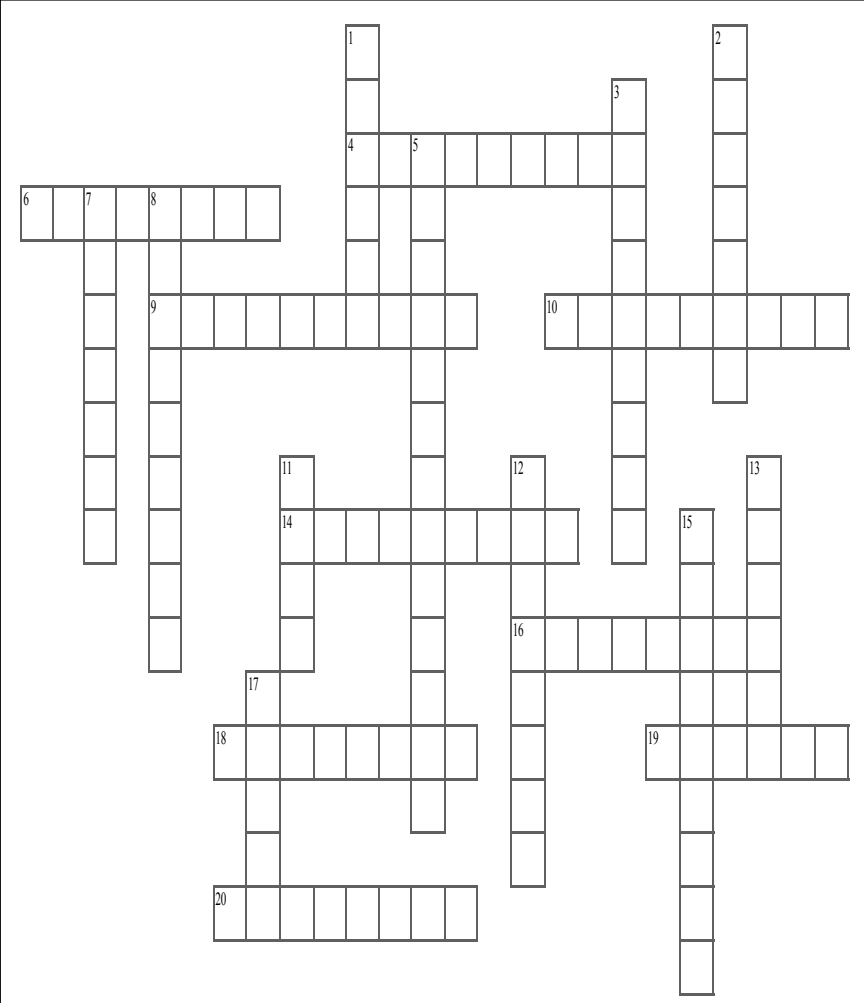
**FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.**

**ATENÇÃO:**  
Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636  
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585  
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



# Palavras Cruzadas



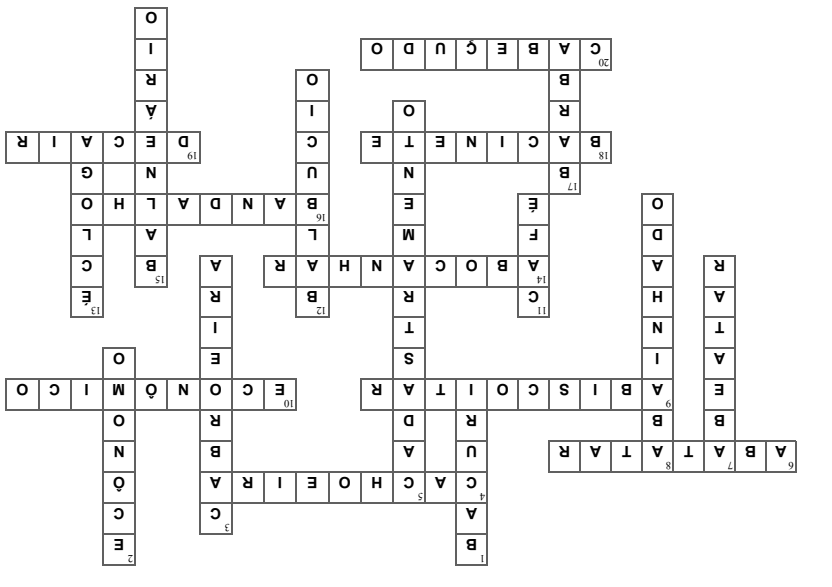
### Horizontais

- Queda de água, em rio ou ribeirão, cujo leito apresenta forte declive.
- Dar forma de batata a, tomar grosso e disforme.
- Alcançar, arranjar, conseguir inesperadamente.
- Relativo a economia.
- Apanhar com a boca ou com os dentes; abocar.
- Trapo, farrapo, indivíduo esfarrapado.
- Peça da armadura que cobria a cabeça, como o elmo.
- Sofrer diminuição; Perder a posição.
- De cabeça grande.

### Verticais

- Fruto do bacurizeiro.
- Que, ou o que administra uma casa; Mordomo.
- Grupo de cabras.
- Ato de cadastrar.
- Tomar beato.
- Que tem forma de bainha.
- Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.
- Ato de balbuciar.
- Poesia pastoril.
- Estância de águas minerais.
- Pêlos do rosto do homem.

### Respostas



# Sudoku

2			6	4				1
	4			5		9	8	
	6		8		9			
6		4		9		2		8
	2		7		1		9	
3		7		8		1		5
			1		5		2	
	5	1		2			3	
8			3		6			9

8	7	2	3	4	6	9	5	1
4	5	1	9	2	8	6	3	7
9	3	6	1	7	5	8	2	4
3	9	7	4	8	2	1	6	5
5	2	8	7	6	1	4	9	3
6	1	4	5	9	3	2	7	8
7	6	5	8	1	9	3	4	2
1	4	3	2	5	7	9	8	6
2	8	9	6	3	4	7	5	1

# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30

Nat desconfia do perfil de Scorpio. Marcelo tenta se explicar para Roberta. Tomtom avisa a Delma que Marcelo fará uma aula com Roberta. Karina conta para Bianca que viu Nat na casa de Duca. Duca veste Nat como Alan, e Cobra fotografa os dois. João promete ajudar Pedro a ficar sozinho com Karina. Cobra envia as fotos que fez de Duca e Nat para Heideguer. Bianca chora depois de discutir com Duca, e Jade a provoca. João tem uma ideia para ajudar Karina e Pedro. Gael e Dandara se preparam para um piquenique. João comenta com a mãe sobre o que ouviu René falar de Ana. Marcelo se surpreende ao chegar na Aquazen.

**BOOGIE OOGIE**  
Quinta-feira, 18h00

Elísio expulsa Pedro de sua casa. Sandra invade a Boogie Oogie e desmascara Jussara, que é demitida por Ricardo. Paulo é avisado pelo médico de que Vitória pode ser sua filha. Elísio comunica a Augusta que Pedro será expulso do exército. Fernando pede a Beto que vasculhe a cidade à procura de Susana. Sandra avisa a Beatriz que Paulo pode ser pai de Vitória, deixando a mãe desesperada. Elísio dá a oportunidade a Pedro de pedir sua saída do exército. Carlota aparece na loja de Vitória para falar com Gilda.

**GERAÇÃO BRASIL**  
Quinta-feira, 19h15

Herval tenta se explicar para Davi. Arthur pensa em Megan. Moreira pede para ficar com Dorothy, e ela pensa em Cidão. Barata sai de férias com Ludmila, e Elias fica responsável pelo Varejão. Jonas e Herval chegam juntos para contar a Pamela a verdade sobre Davi. Brian comenta com Lara sobre sua desconfiança de que Shin e Chang sejam a mesma pessoa. Ernesto e Pamela ficam presos na nave Andrômeda, dentro da mansão Marra. Herval observa Jonas com os drones. Megan convida Arthur para sair. Davi procura Manuela. Ernesto e Pamela têm sua primeira noite de amor.

**CHIQUITITAS**  
Quinta-feira, 20h30

Maria Cecília e Junior ficam aliviados com os ótimos resultados da vendagem do muffin, inspirado na receita do bolinho de Chico. Duda diz para Pata que podem procurar Mosca, pois o motorista dele pode levá-los a qualquer lugar. Shirley vai ver o namorado, Cícero, e reconhece Mosca e Marian. Bruno (Bruno Autran) aparece na porta do orfanato e conversa com a filha, Dani, que fica temerosa. Bruno diz que conseguiu um excelente emprego, que está com saudade dela e que poderá dar a ela a vida que a pequena merece. Bruno assume que errou no passado. Duda pergunta se Pata não gosta de Marian por estar interessada nele.

**IMPÉRIO**  
Quinta-feira, 21h00

Josué não deixa José Alfredo atrapalhar a conversa entre Maria Clara e Enrico. Téio se anima ao saber que não haverá mais casamento. Fernando reclama da falta de ajuda de Cora para reconquistar Cristina. Maria Clara desiste de se casar com Enrico. Magnólia reclama que Maria Ísis e Robertão não seguem seus conselhos. Enrico decide viajar. Antônio manda Vicente servir a comida aos convidados. Todos se comovem com o discurso de Maria Clara. Cláudio procura Enrico. Manoel tenta consolar Du, que chora ao se lembrar de João Lucas. Danielle vê Amanda falando com José Pedro e se enfurece.

**VITÓRIA**  
Quinta-feira, 22h15

Priscila se desespera ao saber que matou Valéria em vão. Quim conta para Sabrina, Netto e Bárbara que Priscila ligou dizendo que Valéria está morta. William avisa a Iago sobre a morte da mãe de Priscila. Enzo, ainda cavando, fica contente com a notícia. Priscila chora ao se lembrar de momentos com a mãe. Gabi fica triste com a perda de Valéria. Anastácia avisa Cicinho sobre a morte da mãe de Priscila e o menino desconfia da vilã. Clarice chega à escola Priscila Schiller e fica surpresa ao saber que não haverá aula, pois a dona do colégio faleceu. Quim finge defender Priscila e Paulão. Diana convida Luciene para voltar a correr pelo haras.

# Humor

**ADVOGADOS**

Dois advogados embarcaram em um voo. Um deles sentou-se à janela, o outro sentou-se no assento do meio. No momento da decolagem, um engenheiro pegou o assento do corredor, próximo aos dois advogados.

O engenheiro tirou os sapatos, mexeu os dedos do pé e estava se ajeitando quando o advogado na janela disse:

- Acho que vou levantar-me e pegar uma Coca.
- Sem problemas, disse o engenheiro, Eu pego pra você.

Enquanto ele pegava a Coca, um dos advogados pegou o sapato do engenheiro e cuspiu

dentro dele.

Quando ele voltou com a Coca, o outro advogado disse:

- Parece boa. Acho que eu vou querer uma também.

Novamente o engenheiro gentilmente levantou-se para buscar outra Coca, e enquanto ele o fazia, o outro advogado pegou o outro sapato do engenheiro e cuspiu dentro dele.

O engenheiro retornou e todos sentaram-se e apreciaram o voo.

Quando o avião estava pousando, o engenheiro colocou de volta seus sapatos e logo descobriu o que havia acontecido e disse:

- Até quando isto vai durar? - perguntou ele - Esta briga entre

as nossas profissões? Este ódio? Esta animosidade? Estes cuspes nos sapatos e mijos dentro de Coca-Cola?

**PALAVRA CRUZADA**

O bêbado entra no ônibus e se senta ao lado de uma freira que estava se distraíndo com um livro de palavras cruzadas.

Ela vê o bêbado, não tira o olho do livro e diz, pra provocar:

- É feio e, ainda por cima, tem um fedor insuportável!

O bêbado olha pra freira, olha pro livro e diz:

- Se for com duas letras é cu!



**REAL SYSTEM**  
www.r3000.com.br

- Desenvolvimento de Software
- Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755 - Coester - Fernandópolis - SP  
Tel/Fax: (17) 3465-9010  
e-mail: realsusten@uol.com.br  
www.r3000.com.br

**MADEIRAS**  
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas  
Forno - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zê do Gás  
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527  
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

FONE/FAX: (17) 3463-2725

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP  
vpfernandopolis@hotmail.com

**UNESC**  
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO**

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

**05%** www.unescursos.com.br  
(17) 3442-4979

\* Valor não acumulativo



# celebridades

## Carol Castro posa de topless em campanha contra o câncer de mama

Usando apenas calças e escondendo os seios com uma placa preta com os dizeres “quem tem peito ajuda”, Carol Castro posou na última terça-feira, 21, em prol da conscientização do cân-

cer de mama. A imagem foi produzida pela Casa da Mulher, sede do Instituto Arte de Viver Bem, que ajuda mulheres que lutam contra o mal. O clipe dos bastidores foi divulgado pela empresária Marcia Marbá em sua

conta no Instagram. Não custa lembrar que estamos em mais um Outubro Rosa, mês em que várias personalidades da mídia ajudam a lembrar as mulheres da importância do auto-exame e de visitas periódicas ao médico.

## Daniel tentou conversar com Suzana Alves sobre sua biografia

Depois da ameaça de processo de Suzana Alves, a eterna Tiazinha, o sertanejo Daniel tentou entrar em contato com ela para se desculpar e tentar chegar em um meio-termo nesse assunto. Mas, não foi atendido. O quiprocó começou porque em “Minha Estrada”, sua biografia, Da-



niel afirma que “teve algo quente” com Suzana nos anos 90. E a atriz não gostou nada disso. Nem o autor do livro, Tom Cardoso, nem a editora, a Benvirá, acharam necessário entrar em contato com os nomes citados no livro para pedir autorização, apesar da res-

salva do cantor para que isso fosse feito. Pela legislação brasileira não é preciso ter autorização prévia de citados em biografias. Mas o livro fica sujeito à contestação, que é justamente o que Suzana ameaçou fazer – mas ainda não fez – com “Minha Estrada”.

## Danièle Watts, de “Django”, é autuada por fazer sexo em local público

Danièle Watts e o namorado James Lucas foram abordados por conduta ilegal pela polícia de Los Angeles após serem flagrados em clima quente no carro. Os policiais autuaram o casal por fazer sexo em local público, mas a estrela de “Django Livre” afirmou que estava apenas trocando carinhos com o namorado.

De acordo com relatos do The Guardian, Danièle alegou que sofreu racismo e que foi confundida com uma prostituta e seu namorado com um possível cliente. A intérprete de Coco no filme de Quentin Tarantino teria saído do carro aos prantos, enquanto os policiais justificavam a batida: “Alguém fez uma denúncia, o que me dá o direito de estar aqui. Isso me dá o direito de pedir identificação. É a lei”, afirmou o policial.

“Você sabe quantos policiais foram chamados só

porque somos negros? Só porque eu sou negra e ele é branco?”, reclamou a atriz. Danielle alegou que estava apenas beijando Lucas e compartilhou as imagens em que os dois aparecem algemados pedindo por justiça.

Apesar das reclamações de abuso de autoridade,

a polícia de Los Angeles acusou os dois por atentado ao pudor público, o que pode levar a até seis meses de prisão. A autuação está baseada nos áudios das denúncias feitas por telefone, no áudio da abordagem feita pelos policiais e em fotos do casal dentro do carro.



Danièle e o namorado



A atriz posou como parte de uma campanha para conscientização

## Renée Zellweger exagera na plástica e surge irreconhecível



Intérprete de Bridget Jones não tem mais as bochechas características de sua face, está com um novo nariz e um olhar bem diferente.

Renée Zellweger, a eterna Bridget Jones, surgiu irreconhecível em festa realizada pela revista Elle Mulheres em Hollywood. Depois de algum tempo fora dos holofotes, a atriz exibiu um rosto completamente diferente. As rugas

e a bochecha desapareceram com uma plástica que deixou a feição da atriz mais longa.

Aos 45 anos, a ganhadora do Oscar pelo filme “Cold Mountain”, surpreendeu os convidados e fotógrafos da festa. De acor-

do com o El País, Renée diminuiu as bochechas, retocou o nariz, alongou as pálpebras e alisou o rosto com uma grande quantidade de toxina botulínica. Tanta mudança fez as expressões faciais da atriz desaparecerem.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Seus anseios e valores de vida são exaltados pelo Sol, que adentra hoje sua oitava casa, lhe trazendo mais determinação para realizar metas. Não se limite pelas ideias, procure ser prática e preze pelo equilíbrio financeiro.

**TOURO**  
Você se mostra mais sociável, pois a entrada do Sol na sétima casa beneficia as relações de modo geral. As atividades em grupo e a companhia dos mais queridos estão favorecidas. Que tal conhecer melhor as pessoas próximas?

**GÊMEOS**  
Sua energia vital é intensificada pela entrada do Sol em sua sexta casa, que impulsiona as atividades em todas as áreas. Identifique e exalte as sinergias nas parcerias profissionais e impulsiona as iniciativas conjuntas!

**CÂNCER**  
Você se destaca na vida social, pois o Sol adentra sua quinta casa. Permita-se fazer coisas diferentes e curtir ambientes mais alegres. Que tal usar seu charme para impulsionar a vida amorosa? Isso deixará tudo mais agradável!

**LEÃO**  
O clima de afeto na vida familiar é intensificado pela entrada do Sol em sua quarta casa, que também aguça seu olhar para as demandas domésticas. Nutra os laços com os mais queridos e realize melhorias em seu lar!

**VIRGEM**  
A vida intelectual é energizada pelo Sol que adentra sua terceira casa, intensificando a comunicação. Que tal iniciar estudos ou aprimorar-se? Amplie horizontes e busque parcerias pessoais, pois novas perspectivas se descortinam!

**LIBRA**  
Sua visão mais aguçada para a vida financeira lhe permite agir de modo a deixá-la mais estável, investindo em aspectos de vida importantes. É hora de pensar em concretizar aquelas ideias que vêm amadurecendo em seu íntimo!

**ESCORPIÃO**  
Ao entrar em seu signo, o Sol exalta seu brilho pessoal e impulsiona sua imagem. Você tende a agir de maneira mais determinada ao longo do próximo mês, indo ao encontro daquilo que precisa para realizar suas metas!

**SAGITÁRIO**  
O momento pede recolhimento e reflexão, sobretudo quanto às questões mais críticas da vida. Ao entrar na área de crise, o Sol estimula o autoconhecimento. Ainda que se sinta melancólica, foque nas lições que a vida lhe traz!

**CAPRICÓRNIO**  
Fortaleça as relações de cumplicidade e confiança! Ao adentrar sua área de amizades, o Sol lhe incentiva a se abrir para novas perspectivas de relacionamento, pois pessoas interessantes devem aparecer em seu caminho.

**AQUÁRIO**  
Suas ideias brilhantes lhe colocam em destaque na vida profissional, pois o Sol entra hoje em sua décima casa. Boas oportunidades para defender suas opiniões e projetos devem surgir. Coloque-se na liderança das ações em grupo!

**PEIXES**  
O autoconhecimento entra em foco, pois o Sol adentra hoje sua nona casa. Harmonize corpo e mente, pois isso ajudará a harmonizar a convivência com as pessoas, permitindo também que as sinergias possam ser potencializadas!