

social

Estudante da FEF leva o prêmio da promoção “Churrasco da Turma”



Na foto, o presidente da FEF, Paulo Nascimento, entrega o recibo do prêmio ao ganhador

Na última quinta-feira, dia 30 de outubro, aconteceu a entrega do prêmio da grande promoção “Churrasco da Turma”. Juan Marcus, do curso de Engenharia Civil da FEF, foi o grande vencedor entre muitos participantes. A promoção teve início no dia 05 de setembro, com término no dia 17 de ou-

tubro. Para participar, o aluno deveria tirar uma foto (selfie) com o adesivo de seu curso em seu veículo, em seguida postada no Facebook em modo público com a hashtag #selfef. A foto com maior número de compartilhamentos levaria 10kg de carne e 12 litros de refrigerante como prêmio. Aos não alunos, as regras eram as mesmas, po-

rém, eles poderiam tirar a foto ao lado de algum adesivo, folder ou cartaz que tivesse a logo da FEF. Além dos alunos da Fundação, a promoção contou com a participação de alunos de diferentes escolas da região e dos Estados do Mato Grosso, Minas e Mato Grosso do Sul. Juan garantiu o prêmio com 5.260 compartilhamentos.

Não há mentira pior do que uma verdade mal compreendida por aqueles que a ouvem.

■ Henry James



Quem comemora hoje idade nova é o engenheiro **Wiberti Delabona**. A homenagem especial fica por conta da esposa Keila e da filhinha Laura.



Felicidades para o Major da PM **Antônio Dutra Júnior**, aniversariante de ontem.



A família de **Nair Maria de Carvalho Vidal** a parabeniza pelos seus 81 anos completados no último dia 1º e aproveita a oportunidade para agradecer a Deus pela sua recuperação, após uma longa luta pela vida nos últimos meses. Que sua alegria seja plena e que venham os 150 anos!



Amigos e familiares parabenizam **Juliana Domingues Rodrigues** pelo seu aniversário. Felicidades!!!



Ontem foi dia de festa para o diretor do “O extra.net” **Beto Iquegami**, que comemorou mais um aniversário. A homenagem especial de toda nossa equipe.

Encontro com o

secretário da Habitacão, em São Paulo: novidades em breve



Na última terça-feira, dia 28 de outubro, a prefeita de Fernandópolis, Ana Bim, esteve em São Paulo no gabinete do secretário de Estado da Habitação, Marcos Rodrigues Penido. A chefe do Executivo fernandopolense foi recebida pelo secretário e o assessor de gabinete, Aguinaldo Lopes Quintana Neto. Ana Bim discutiu com o secretário a construção das casas da CDHU no Distrito de Brasília. A Prefeitura já destinou uma área para as moradias e realizou estudo topográfico do local. “Esperamos que as construções dessas casas saiam o mais breve possível, e posso dizer que senti muita disposição do secretário em liberar a nossa solicitação”, declarou a prefeita.

Quando a diabetes afeta os nervos

receita

Brigadeirão com calda de morango

INGREDIENTES:

- 200g de chocolate branco picado
- 4 ovos
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Margarina para untar.

CALDA:

- 300g de morangos picados
- 1 xícara (chá) de açúcar



MODO DE PREPARO:

Derreta o chocolate em banho-maria. No liquidificador, bata os ovos, o leite condensado e o creme de leite. Misture o chocolate derretido. Despeje em uma forma para pudim, untada com a margarina. Leve ao forno preaquecido a 220° e cozinhe em banho-maria durante 1 hora e 20 minutos. Deixe esfriar e desenformar. Calda: Em uma panela, mistre o morango com o açúcar. Leve ao fogo brando, sem mexer, deixe cozinhar até dar ponto de calda. Deixe esfriar e despeje sobre o brigadeirão. **Dica:** Para melhor desenformar o pudim, unte a forma com margarina e polvilhe açúcar.



Aneuropatia diabética é uma condição pouco conhecida e muitas vezes não identificada que pode prejudicar muito a qualidade de vida do paciente que sofre com diabetes. Embora seja uma séria condição é totalmente evitável e curável.

A neuropatia diabética não significa que você se torna muito nervoso por ter diabetes, nem que vai se tornar neurótico. A neuropatia significa que o seu sistema nervoso, o que transmite mensagens do cérebro para o resto do seu corpo, começa a ser afetado pela diabetes sem que você se dê conta. Como?

A neuropatia diabética é uma doença do sistema nervoso causada pela diabetes. Para entender melhor, vamos explicar por partes...

Vamos começar por entender o que faz o sistema nervoso. Este conecta o cérebro com o resto do corpo através das fibras nervosas que se encarregam de transmitir as sensações das diferentes partes do corpo para o cérebro, e em seguida, se encarregam de enviar a resposta do seu cérebro para estas. Graças a estas mensagens, você pode reagir à dor e as temperaturas extremas, digerir os alimentos, urinar ou ter uma ereção.

Você já reparou que quando você pica o dedo com um espinho de uma rosa, imediatamente retira o seu dedo? Essa reação imediata acontece graças ao seu sistema nervoso. Tão logo você sente a picada, as fibras nervosas se encarregam de enviar sinais de dor para o cérebro, para que ele responda aos músculos da mão, dando-lhes a ordem de se movimentar e afastar o dedo do espinho. Embora nunca tenhamos percebido, pois acontece em milésimos de segundo, todas as sensações e reações do

nossa corpo passam por este processo de alerta e resposta.

Quando você sofre de neuropatia, a velocidade com a qual envia os sinais através das fibras nervosas, chamada de velocidade de condução nervosa, é afetada. Por isso, são enviadas mais lentamente ou, no pior dos casos, nunca enviam. Isso leva você a se machucar, por exemplo, que tenha um pequeno corte e nunca sinta ou tenha reações mais lentas quando se queima com um ferro. É como se você se tornasse "insensível". Ou às vezes pode provocar formigamento, queimação ou dor em algumas partes do corpo.

Se você está se perguntando o que tem a ver o diabetes com a neuropatia? Muito! As pessoas que tem diabetes durante muitos anos, e que não controlam adequadamente os níveis de glicose no sangue (açúcar), tem problemas com seu sistema nervoso e desenvolvem a neuropatia. É uma complicação tão comum que aproximadamente a metade dos diabéticos tem algum problema com seus nervos.

Por quê? Ainda não se sabe com certeza. Aparentemente, quando os níveis de glicose têm sido elevados por um longo tempo, se deterioram as paredes dos vasos sanguíneos que nutrem os nervos e afetam uma parte dos nervos chamados axônios, que é o ponto de conexão com os outros nervos, com a pele, os músculos e os órgãos do corpo. Este dano pode ser devido ao fluxo interrompido de sangue até o nervo ou o metabolismo (a forma como assimila) de glicose no sangue produz produtos químicos tóxicos que afetam os nervos.

Para os diabéticos esta é uma complicação bastante grave, pois se lembre que quando os níveis de glicose no sangue aumentam, a velocidade com a qual se

curam as feridas é mais lenta. Por exemplo, se você se machucar (cortar) e não perceber, você pode facilmente se infetar e seu corpo não terá a capacidade de se curar sem a sua ajuda.

O maior risco corre suas mãos e pés, que onde se afetam mais facilmente os nervos. Especialmente os pés, que são um dos pontos mais sensíveis para os diabéticos. A neuropatia diabética permite que as feridas nos pés se convertam em úlceras ou sejam infectadas e, no pior dos casos, pode levar a uma amputação.

Como você pode saber se tem neuropatia diabética? É muito difícil reconhecer quando você tem essa complicação, pois não apresenta sintomas iniciais e geralmente é identificada pelo seu médico através de vários testes.

No entanto, você pode suspeitar que a tenha se apresenta os seguintes fatos de risco:

- Tem apresentado o açúcar elevado no sangue por vários anos (mais de 10 ou 20 anos) e, em geral, o diabetes tem estado fora de controle.
- Tem mais de 40 anos.
- É homem.
- É alto, pois significa que você tem fibras nervosas mais longas, que tendem a ser afetadas mais facilmente.
- Toma bebidas alcoólicas e fuma frequentemente.
- Tem elevado o nível de colesterol "ruim" (LDL).

A boa notícia é que a neuropatia diabética também é totalmente evitável e curável. Assim que você começar a baixar os níveis de glicose no sangue, os sintomas desta complicação nervosa melhoram, e inclusive a neuropatia pode desaparecer. Portanto, esta pode ser uma nova razão para controlar seu diabetes. Vale à pena!

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709 &
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL 

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060

Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzedizos, 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.

BENZEDERA 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, benzedizos, 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

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

REDE GIGANTÃO

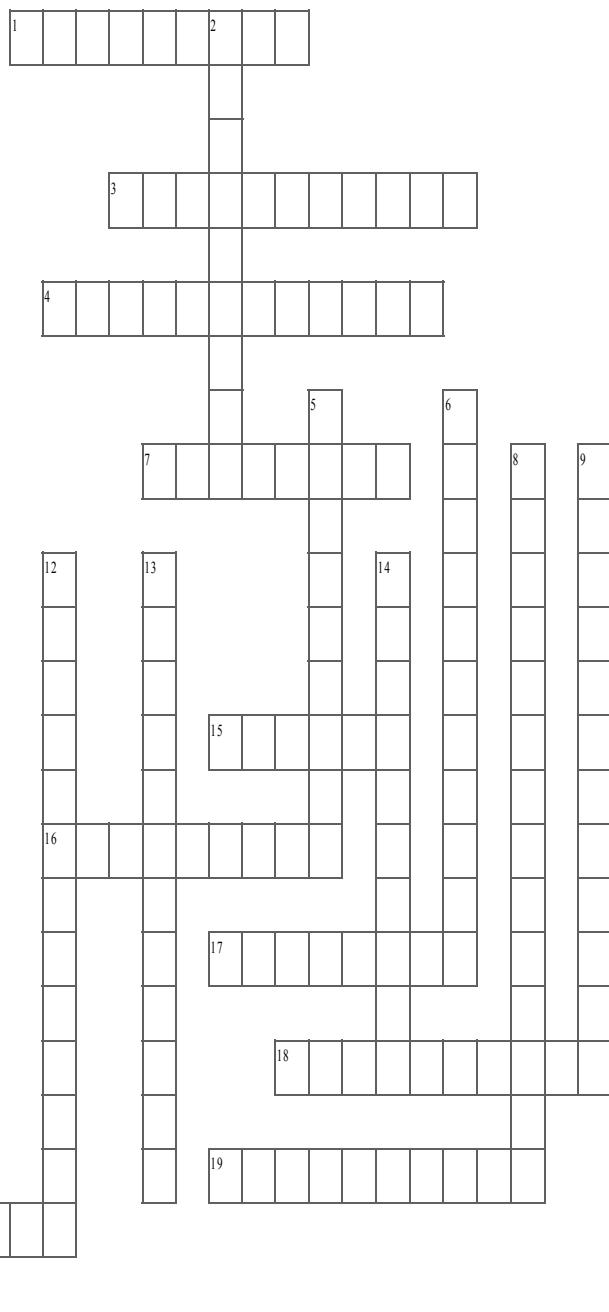
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa

loja de utilidades da região!

<

Palavras Cruzadas



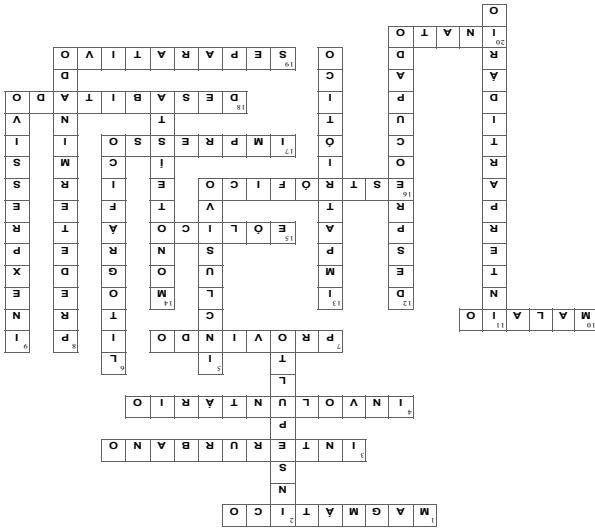
Horizontais

- Que se refere ao magma
- Que se realiza entre cidades Comunicação telefônica entre duas cidades
- Que não é voluntário, contrário à vontade ou independente dela
- Que proveio
- Que se refere à Malásia (Ásia) Natural ou habitante da Malásia
- Que se refere à Eólia (Grécia antiga) Habitante ou natural da Eólia
- Que se refere a estrofe, contém estrofes ou consiste em estrofes
- Que se imprimiu Obra de tipografia
- Que não é habitado
- Que pode separar
- Que nasceu com o indivíduo

Verticais

- Que não é sepulto, não sepultado
- Que inclui, abrange, comprehende
- Que se refere à litografia
- Que se predeterminou
- Que não é expressivo
- Que se efetua entre partidos
- Que não tem preocupações
- Que não tem ou em que não há patriotismo
- Que se refere ao monoteísmo S Pessoa sequaz do monoteísmo

Respostas



Caça Palavras



- BOTA
BRUXA
CABIDE
BULE
CACHORRO
CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Bianca chora e Roberta impede Duca de ir atrás da menina. Marcelo se enfurece com Roberta. Pedro sente ciúmes ao ver Karina próxima a Cobra. Bianca comenta com a irmã que Duca está saindo com Roberta. Gael conta para Heideguer que a pessoa na foto com Duca é Roberta e Lobão decide investigar. Bete critica Sol ao vê-la cantando a música de Santiago. Mari e Sol cantam juntas e Bete fica fascinada. Delma chega em casa e encontra Marcelo animado esperando por ela. Bianca aconselha Karina a falar o que realmente sente por Pedro. Dalva decide ajudar o neto na investigação. Duca envia um vídeo para Scorpio.

BOOGIE OOGIE

Terça-feira, 18h00

Susana afirma a Gilda que provará que Rodrigo é filho de Fernando. Gilson pede a Madalena para demitir Zuleica. Beatriz se desespera ao saber que Paulo contou a Diana que eles foram amantes. Cristina avisa a Sandra e Rafael que contarão a Elísio sobre Paulo e Beatriz. Homero garante a Carlota que a impedirá de sair do Brasil. Carlota se encontra com Odete.

ALTO ASTRAL

Terça-feira, 19h15

Laura fica com medo de Caíque. Marcos manda Israel (Kayky Brito) jogar fora um porta-retrato com a foto do irmão. Caíque alcança Laura e ela desmaia em seus braços. Gustavo (Guilherme Leicam) ofende Bia (Raquel Fabbri), e Vicente consola a neta. Israel comenta com Escobar (Norival Rizzo) que Marcos o mandou descartar um porta-retratos, sem notar que Maria Inês está ouvindo a conversa. Gabby fica indignada por Marieta (Mari Lu Bueno) destratar sua mãe Suzana (Adriana Prado). Laura passa a noite com Caíque. Maria Inês questiona Marcos sobre a história do porta-retrato descartado. Caíque faz um desenho de Laura.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Matilde, que finge ser Ernestina, diz para Chico que Carmen irá vender o orfanato. Carol pede ajuda ao doutor Mendes (Luis Amorim), que afirma não haver nada que impeça Carmen de vender o orfanato. Na fazenda, Miguel não encontra Gabriela e acaba sendo capturado pelos capangas de Carmen. Gabriela está na casa do casal que lhe ajudou quando perdeu a memória. Marian diz para Teca que ouviu as meninas falarem que ela é mimada e que as meninas mais antigas possuem um grupo fechado de amizade. Carmen avalia o contrato e percebe que nele consta o nome de uma mulher, Vanessa, que Pedro diz ser a mulher de sua vida. Carmen lembra da Vanessa que ligou para Armando.

IMPÉRIO

Terça-feira, 21h00

José Alfredo se lembra da conversa que teve com Maria Marta. Leonardo é expulso da festa infantil. José Alfredo mostra a carta de Maurílio para Juju e teme não retornar ao Monte Roraima. Cora se irrita quando Cristina afirma que não deixará de trabalhar no camelódromo. Salvador pede ajuda a Leonardo. Jonas avisa a Orville que um colecionador de São Paulo vai à galeria para olhar os quadros de Salvador. Maria Clara procura Vicente. Giancarlo vê Robertão na praia e faz uma proposta de emprego a ele. Salvador chega à galeria de leilões no momento em que Orville trata da venda de seus quadros. Cláudio avisa a Leonardo que não houve conciliação com Téo durante a audiência.

VITÓRIA

Terça-feira, 22h15

Iago confessa ser o assassino das flechas e ri do espanto de Bernardo. Bernardo fica incrédulo e tenta convencê-lo a procurar novamente o psiquiatra. Iago diz que matou o Dr. Gomes e manda que Bernardo vá embora. Mossoró convence Jorge a permanecer infiltrado no haras Arminho. Ele diz que Jorge deve fingir ser leal a Iago e conseguir provas que o incriminem. Clarice diz que irá para Curaçao assim que tiver a certeza que Cicinho continuará na escola e que Ednaldo estiver em tratamento. Bernardo culpa Diana e Artur pelo surto de Iago e diz que ele não pode ser um assassino. Artur e Diana ficam muito emocionados ao ver o sofrimento de Bernardo.

Humor

A MENTIRIA

O Menino vem correndo e diz à mãe:

- Mãe, você é uma mentirosa!
- Mais por que você diz isso meu filhinho?
- Você disse que meu irmãozinho era um anjo!! Eu joguei ele pela janela e ele não voou...

MULHER VENENOSA

A mulher chega na farmácia e fala:

- Eu quero o veneno mais forte que você tem aí!
- Mas minha senhora, eu não posso te vender veneno!
- Não quero saber... Eu quero o veneno e pronto!
- Mas pra que você quer o veneno?
- Pra quê? Meu marido sai com todas as mulheres do bairro... É um safado,

sem vergonha...

- Mesmo assim, senhora! Não posso te vender!

A mulher abre a bolsa e tira uma foto do seu marido abraçadinho com a mulher do farmacêutico.

- Olha só... Os dois agarradinhos! Você não vai me vender mesmo?

- Ah! Por que a senhora não disse que tinha a receita?

BARBIE DESQUITADA

- A senhora tem boneca da Barbie para vender?

- Tenho a Barbie ginasta, a Barbie noiva e a Barbie doutora por vinte e cinco reais e a Barbie desquitada por R\$ 250.

- Como assim?! Porque a Barbie desquitada é tão cara?

- Porque vem com o carro do Ken, a

casa do Ken, os moveis do Ken...

BRIGAS DE CASAL

Marido e mulher não se falavam há uns três dias. Entretanto, o homem lembra-se que no dia seguinte tem uma reunião muito cedo no escritório, (e como precisava se levantar cedo) resolve pedir à mulher para o acordar, mas (para não dar o braço a torcer!!) escreve num papel:

"- Acorda-me às 6 horas da manhã".

No outro dia, levanta-se e quando olha para o relógio - 9:30 hs. O homem tem um ataque: " - Estúpida, não me acordou..."

Nisto olha para a mesa de cabeceira e reparar num papel no qual está escrito:

" - São seis horas, levanta".



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: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zé do Gás | FONE/FAX: (17) 3463-2725
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

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

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

celebridades

Grazi Massafera é flagrada comprando teste de farmácia

Atriz teria tentado disfarçar quando entrou na fila para pagar

Grazi Massafera foi flagrada comprando um teste de farmácia no Rio de Janeiro no último final de semana. Segundo a colunista Fabíola Reipert, quando entrou na fila para pagar a atriz teria

tentado disfarçar a aquisição do produto cobrindo a caixinha que estava dentro da cesta com algumas guloseimas. A possibilidade da chegada da cegonha aumenta os rumores de que a loira teria voltado para Cauã Reymond, com quem

tem Sophia. No mês passado, o ex-casal causou alvoroço nos fãs após compartilhar a mesma foto no Instagram. Apesar de sempre tentarem driblar os paparazzi, os encontros dos dois estão se tornando cada vez mais frequentes.



Ex-casal reacendeu a possibilidade de que estariam juntos compartilhando a mesma imagem no Instagram.



Jovem cantor e ator está curtindo sua nova fase

Fiuk diz que só não casou mais porque pai não deixou

Prova de que o fruto não cai longe da árvore, Fiuk tem o mesmo tipo de inclinação romântica do pai, Fábio Jr. (que já foi casado seis vezes). Em entrevista, no tapete vermelho da 36ª edição do Prêmio Profissionais do Ano, o cantor e ator comentou sobre como se apaixona fácil. "Por mim eu já teria casado três vezes, mas meu pai não deixou".

Mas só para depois emendar em um maroto "brinca-deirinha". Ainda assim ele diz estar feliz com o fato de passar tanto tempo solteiro pela primeira vez em sua vida. Está aproveitando para se reinventar.

Estou adorando essa minha fase mais madura. Estou usando roupas e cabelos diferentes, mudei meu look, meu lifestyle. É um novo Fiuk.

Carol Nakamura fala sobre saída do 'Domingão': 'Fiz o melhor que pude'

"Deito e durmo tranquila porque sei que fiz o melhor que pude", afirma Carol Nakamura, sobre sua saída do "Domingão do Faustão". É com esse espírito que a carioca está enfrentando esse novo momento em sua vida. Na semana passada, ela soube da decisão de que não estaria mais no programa dominical, mas faz questão de dizer que não foi pega de surpresa nem deixou se abalar. "Minha maior satisfação e vitória nessa trajetória foi tudo que aprendi e principalmente o carinho que recebi. Sei que de certa forma alcancei um lugar que não existia e permaneci feliz durante quase 11 anos. Agora é hora para frente que já estou preparada para novos desafios".

Carol assegura que não sabe que caminho trilhará, mas não esconde a vontade de apresentar um programa. "Claro que

sonho em ter um programa só meu. Queria ter algo que mostrasse de fato quem eu sou. Podia misturar tudo que gosto. Adoro viagem, beleza, comida e pessoas", diz ela. "Depois desses anos todos fazendo programa ao vivo, acredito que esteja mais preparada".

Sobre os boatos de que ela teria saído brigada ou por se expor muito (o fim do noivado de Carol e do ator Sidney Sampaio às vésperas da festa de casamento rendeu o maior ti-ti-ti), ela minimiza. "O mais importante é eu saber quem sou. Vou acabar com meu dia com notícias assim? Ficar me explicando em rede social? Não vou. Vou trabalhar, dar um abraço no meu filho e ser feliz. Costumo dizer que tem muita pessoa limão no mundo. Se eu for mais uma pessoa azeda, ferrou... Prefiro ser uma laranja lima", brinca ela, que

é mãe de Juan, de 14 anos.

Segundo Carol, o ano de 2014 foi transformador. Além de sair do "Domingão", ela ficou solteira. "O que ajudou a passar por tudo isso foi a conversa que tivemos. Quando você tem uma pessoa por muito tempo na sua vida, cria uma intimidade e isso permite que você seja muito sincero. Nossa conversa definitiva fez as coisas serem menos dolorosas. Qualquer fim de relacionamento é triste, mas também foi uma experiência transformadora. Me trouxe maturidade, me sinto mais mulher", diz. "Eu e Sidney tivemos muita coragem. Pegamos até nós mesmos de surpresa. A gente ficou com medo do que as pessoas iam fazer. Mas graças a Deus as coisas aconteceram de uma forma bem mais suave do que achei que seria. A gente foi bem respeitado".



A repórter comenta as reviravoltas em 2014: além de deixar o programa, terminou noivado às vésperas do casamento.



A modelo esteve com o líder espiritual no último sábado, primeiro de novembro

Gisele Bündchen leva filhos para conhecer o Dalai Lama

É muito comum que pais levem seus filhos para entrarem em contato com o lado espiritual da vida através de encontros com líderes religiosos. Se

você é uma pessoa comum isso envolve catequese, ou uma conversa com o pastor, ou começar a frequentar encontros no templo.

Na foto que a super modelo postou no Instagram ela aparece carregando a filha Vivian enquanto Benjamin fica de frente para o Dalai Lama.

Junto da foto Gisele escreveu: "Que homem gentil e inspirador. Grata por este momento mágico. #dalailama #sabedoria #gratidão".

horóscopo

ÁRIES

Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exigem mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!

GÊMEOS

Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizades e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!

TOURO

Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!

CÂNCER

As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, mas perceba que o grande problema é o acúmulo de tensão!

LEÃO

Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadratura com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!

LIBRA

A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!

SAGITÁRIO

A Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!

AQUÁRIO

Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!

VIRGEM

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!

ESCORPIÃO

A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extravasar seus descontentamentos. Seja diplomática!

PEIXES

O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, una esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação.