



Parabéns para **Célia Fontes Mafra**, fundadora da ADVF, aniversariante de hoje, recebendo congratulações dos filhos, amigos e familiares. Na foto com Gustavo Mafra.



O conceituado advogado **Carlos Nunes** comemorou aniversário no último domingo, sempre ladeado de amizades e familiares. No click especial com Bruna Beatrice Soares Silveira e Vilma Silveira.



Ontem foi dia de festa para **Karol Moreno**. O carinho da família e amigos.



Sucesso em shows região afora, lotando as casas por onde passa, eis **Alan Mateus**.



Felicidades e muitos anos de vida para **Rafaela Saves**, que ontem celebrou idade nova.



O vendedor e zagueiro dos bons, **Tales Marcondes** celebrou data especial no último dia 22 de março e recebe cumprimentos de amigos e familiares. Na foto junto ao irmão e radialista Douglas Marcondes.



**Alisson Junior** festejou seus 20 anos de vida no último dia 21, recebendo o carinho de toda a família. Na foto ao lado da namorada Ana Carolina.



Festa para a aniversariante da semana, **Andressa Carvalho**.



**Carla Caires**, ladeada por Débora Guedes e Rodrigo Pio Curriel, soprou velinhas no sábado, recebendo cumprimentos de toda a galera.

**TÉDA**  
SOM e ACESSÓRIOS  
PEÇAS e SERVIÇOS  
O Shopping do seu carro  
Fone/Fax: (17) 3465-5777  
Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

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

 **Flor da Mata**  
MADEIREIRA

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

**RESTAURANTE**  
*Paladar*  
PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP  
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

**Paraíso**  
das  
**FLORES e PRESENTES**  
GIGANTÃO  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Fernandópolis - Voluporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

Preços Imbatíveis  
A partir de  
**R\$ 1,99**



UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

# Água de coco traz diversos benefícios

Há bem pouco tempo, nutricionistas, nutrólogos e todo o tipo de profissionais envolvidos com a área de alimentação recomendavam moderação no consumo de água de coco, uma das bebidas mais populares na época do ano em que faz mais calor. Preocupados por ela conter frutose e gorduras saturadas, substâncias que podem engordar e trazer alguns problemas à nossa saúde. Os profissionais achavam que seus benefícios não compensavam os seus malefícios. Porém, hoje, muitos mudaram a visão indicam a água de coco para seus pacientes sem restrições. Novas informações e pesquisas os levaram a mudar de opinião em relação a essa bebida, em especial sobre a reabilitação da gordura saturada, que deixou de 'ser demônio' depois de reconhecidas suas qualidades.

**MISTURA ESPECIAL**  
A água de coco é rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros fitonutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência.  
A água de coco apresenta uma associação de substâncias que a tornam especial mesmo quando comparada com bebidas produzidas pelo homem. Ela é rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros fitonutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência. Seu conteúdo eletrolítico (mineral iônico) semelhante ao plasma humano garantiu-lhe o reconhecimento internacional como melhor reidratante oral.  
Por mais que a característica hidratante dessa bebida seja a mais famosa, os benefícios que ela traz à saúde não param por

aí. A água de coco promove o equilíbrio da química corpórea, beneficiando a saúde como um todo. Ela reduz a pressão arterial e risco de doença cardíaca, previne aterosclerose, facilita as funções renais, protege contra vários tipos de câncer, facilita a digestão, o controle dos níveis de glicemia no sangue, a circulação sanguínea, deixa o sistema imunológico mais ativo, possui propriedades antienvhecimento e ajuda na preservação de bactérias amigas da saúde.  
Para os esportistas, a água de coco não pode faltar. Ela atua como repositor de eletrólitos, substância que protege contra câibras e melhora o desempenho físico, sendo mais eficiente para a reposição de alguns nutrientes perdidos na transpiração do que a própria água.  
Beba água de coco: é tudo de bom!



## receita

### Panceta com salada de batata

**INGREDIENTES**  
**Para a pancetta:** ● 1 peça de barriga de porco limpa ● 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora ● 1 colher (café) de zimbro ● 1 colher (café) de páprica picante ● 1 colher (sopa) de mostarda em pó ● 1 colher (sopa) de sal ● 1 colher (chá) de alho em pó 1 colher (chá) de cebola em pó ● 1 colher (sopa) de salsa desidratada ● 1 colher (chá) de orégano. **Para a salada:** ● 2 ovos cozidos ● 2 batatas cozidas em cubos ● 1½ xícara de azeite ● 1/2 colher (café) de sal ● Pimenta-do-reino moída a gosto ● 4 gemas cruas ● 1 colher (sopa) de mostarda ● 1 colher (sopa) de suco de limão ● 2 colheres (sopa) de molho farrapo (ou inglês) ● 1 colher (sopa) de salsa picada.



**MODO DE PREPARO**  
**Prepare a pancetta:** Tempere a carne com os demais ingredientes. Enrole a peça e amarre-a com barbante. Embrulhe-a em papel-alumínio. Em uma assadeira, leve ao forno baixo, a 120 °C, por duas horas e meia – ou à grelha mais alta da churrasqueira –, virando de vez em quando, até que fique macia e meio defumada. Transfira para uma grelha quente e doure de todos os lados.  
**Prepare a salada:** Separe as claras das gemas cozidas. Pique as claras e reserve. Tempere a batata com 1/2 xícara de azeite, o sal e pimenta-do-reino. Reserve. Em uma tigela, misture bem as gemas cruas e as cozidas até obter um creme. Junte o azeite restante e, com um fouet, misture delicadamente até que fique com consistência firme. Adicione a mostarda, o limão, o molho farrapo e a batata temperada. Misture. Finalize com a salsa. Desembrulhe a pancetta, desamarre, fatie e sirva com a salada.

## Entenda por que é importante alongar o corpo

Quem faz exercícios aeróbios ou musculação tem o alongamento como parte obrigatória do treino. Afinal, eles protegem a musculatura contra muitas lesões. Mas, mesmo se você não pratica atividades físicas regularmente, deveria incluir sessões de estica-e-puxa na sua rotina.

Os alongamentos preparam a musculatura para exercer quaisquer movimentos, sem tensões desnecessárias.

**Antilesões**  
A ciência ainda não comprova. Mas a experiência prática indica que se alongar com regularidade diminui a predisposição às lesões. Isso sem esquecer que alongar, além de fortalecer a musculatura, aumenta o gasto calórico. Num aula mais prolongada, você ainda sente os efeitos da liberação de substâncias ligadas ao bem-estar, como a endorfina.

**Respire fundo**  
Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição provocar tensão, inspire para aumentar o ciclo de oxigênio e relaxar o músculo. Aos pouquinhos, você vai sentir o movimento mais fluido, mesmo que sem aquela elasticidade exibida pelas ginastas.

**Faça em dupla**  
Os alongamentos podem ser divididos em ativo e passivo. O primeiro é feito sozinho, sendo conhecido por autoalongamento. Já o alongamento passivo é feito com ajuda de



outra pessoa e, normalmente, tem uma ação muito mais intensa. Só tome cuidado para não ir muito além dos seus limites e acabar se machucando. Na dúvida, peça orientação de um professor.

**Suavidade é o segredo**  
Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. Preste atenção para não deslocar demais o quadril ou pressionar as vértebras. Seu corpo merece respeito. Os músculos têm capacidade de adaptação a qualquer tipo de treino. Mas é preciso ir avançando com calma. Para isso, segure pelo menos um minuto em cada uma das posições realizadas.

**Corpo feliz**  
Com o alongamento frequente, você tonifica a musculatura, oxigena melhor todas as células e a queima de calorias ocorre com mais eficácia. Sua postura também melhora, pois para cada movimento são solicitados músculos específicos, sem compensações. O alongamento reduz as tensões articulares, muitas vezes responsáveis por lesões, principalmente em pessoas idosas e sedentárias.

**Pela ordem**  
O alongamento deve ser feito na seguinte sequência:  
1. Mobilidades articulares: ombros, punhos, dedos, qua-

dril, pé e pescoço  
2. Pequenos grupos musculares: bíceps, tríceps, antebraço, panturrilha  
3. Grandes grupos musculares: quadríceps, peitoral, grande dorsal e coluna  
**Sinta na pele**  
Esquecer o alongamento depois do treino é certeza de músculos tensos. Sem ele, há aumento na compressão dos tendões e diminuição da mobilidade para realização dos exercícios. O estresse contínuo, ao longo do tempo, pode acarretar uma lesão. Comece a praticar e sinta a melhora na agilidade, na força e na velocidade dos seus exercícios.

# ClimaCold

## Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

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

## VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

### ASTRÓLOGA VIDENTE

### SENSITIVA

# SINARA

### CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afastamento do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**

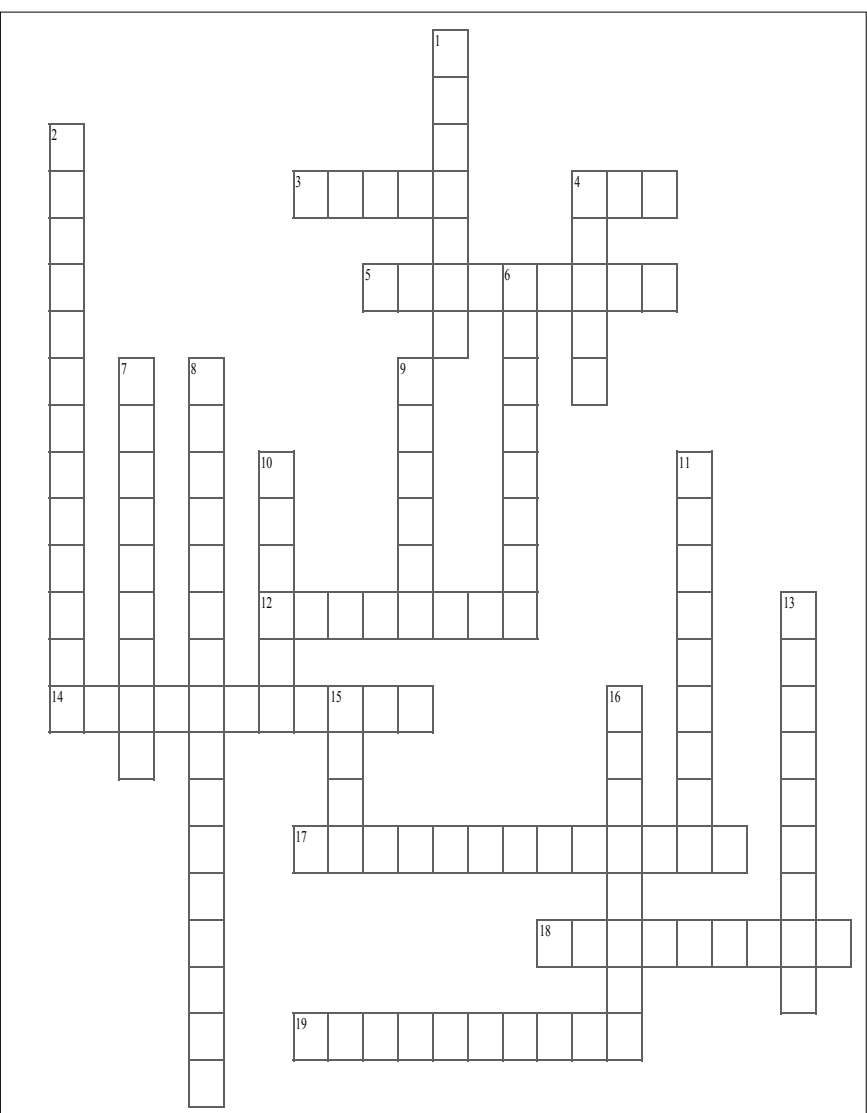
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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

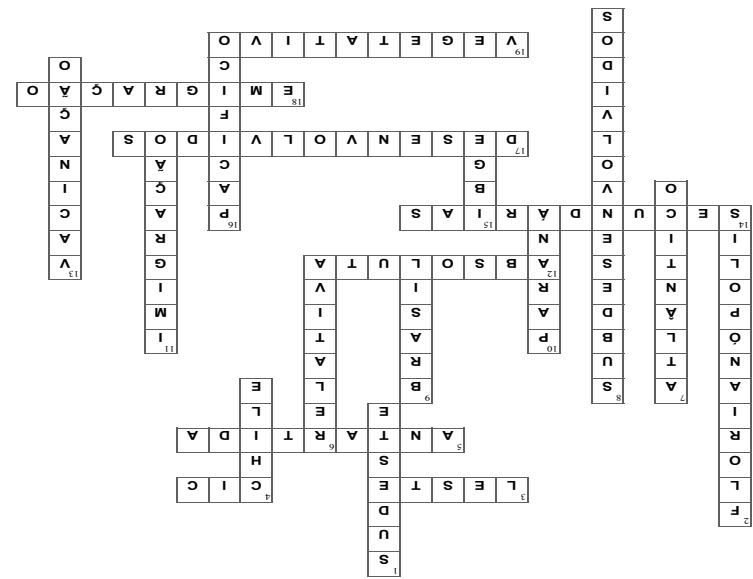
3. Nome do ponto cardeal onde nasce o sol.
4. Cidade Industrial de Curitiba (sigla)
5. Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
12. O total de habitantes de um lugar ou de uma área constitui a população \_\_\_\_\_.
14. A indústria faz parte das Atividades \_\_\_\_\_.
17. Nos países \_\_\_\_\_ o nível científico e tecnológico é elevado.
18. Saída de pessoas de um lugar.
19. Crescimento \_\_\_\_\_ é a diferença entre o número de nascimentos e mortes.

### Verticais

- Verticais
1. Região onde se localiza o estado de São Paulo.
2. Capital do estado de Santa Catarina.

4. País sulamericano que não faz fronteira com o Brasil.
6. Número de pessoas em relação à superfície ocupada ou habitada é a população \_\_\_\_\_.
7. Oceano que banha o Brasil.
8. Nos países \_\_\_\_\_ existem grandes desigualdades sociais, que se expressam pela existência de muitos pobres e uma minoria rica ou muito rica.
9. Quinto maior país do mundo em extensão.
10. Estado brasileiro que faz fronteira com os países Paraguai e Argentina.
11. Chegada de pessoas a um lugar.
13. Foi um dos fatores que contribuíram para a população brasileira crescer, pois com ela passou a se prevenir as doenças antes que elas acontecessem.
15. Órgão responsável pelo recenseamento no Brasil.
16. Oceano que banha o Chile.

### Respostas




# Caça Palavras


P U S E S S E K U E Z P Y X S E I A Q F  
V Y D T H T K X X T K O O E Y O S X I E  
D Q D Z F E L S G M F H D L D I K P F Y  
N C D R F O B S É Q U I O K U C A C D O  
S E M A S Ê P G I S A L X Q S P H C Z L  
E S E T I Q Q X W N O T S N I M M M V H  
A S I T E F O R P S Y E W S T N O R U S  
E S O M S O P W R C P I A M H ã E R X F  
D P J V B H G E K A J A J B S N D E Y Y  
R J A C H S M N F P S R N N E N C P K M  
H S B Z N B F P O E N N E S M D M U O F  
O W O P U G H E R A J T O V M B O L Q B  
M A H S C S T P U V E R H Z L M S S V V  
Q U I S V I R J S R E V E J Y S Z A A C  
G U N D S U Q H P U P M C Q P R H A R S  
N O L A S L M I Q O K C O X N Q M S O E  
O ã S N E E R P E R Q U I S E R A M Y F  
O ã S R E V E R N S F P I E M E Q H F B  
U O M F W G V A U F X C Z M C R W W W X  
Y Q Z P T U X P A Q H J Y D D X E A A E

OBSÉQUIO  
OSMOSE  
PAPISA  
PÊSAMES  
PESQUISA  
POETISA  
PRETENSÃO  
PROFETISA  
PUS  
PUSESSE  
QUEROSENE  
QUIS  
QUISERAM  
REPREENSÃO  
REPULSA  
REVERSÃO  
SUBMERSO  
SURPRESA  
TESE  
VASO


# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Terça-feira, 17h30*


Pedro acredita que poderá rever Karina, mas Delma o proíbe de sair de casa. Gael convida Dandara para voltar a morar com ele. Pedro desobedece a Delma e pede para Duca levá-lo à casa de Nat. Dalva e Duca lembram de Alan ao olhar o chaveiro de Karina. Jade e Henrique provocam Cobra. Lobão vai à casa de Nat e Duca se esconde, mas o vilão surpreende Pedro. Henrique beija Jade, que se incomoda ao pensar em Cobra. Karina devolve o chaveiro para Pedro e exige que ele vá embora. Lucrecia parabeniza Jade por se envolver com Henrique, mas afirma que é a filha quem deve estar feliz. Pedro deixa escapar para Lobão que foi Duca quem lhe deu o endereço de Nat. Gael pede a mão de Dandara em casamento...

**SETE VIDAS**  
*Terça-feira, 18h00*


Edgard fica enciumado com a proximidade de Pedro e Júlia. Lígia e Vicente se preocupam com o envolvimento de Pedro e Júlia com Bernardo. Júlia pede um tempo para responder ao pedido de casamento de Edgard. Marta e Eriberto se identificam um com o outro. Pedro conta para Bernardo que brigou com Edgard. Laila sugere que Júlia conte para Edgard o que aconteceu entre ela e Pedro quando se conheceram. Iara consegue convencer Vicente a continuar pagando por suas compras. Pedro ajuda Bernardo a estudar. Marlene arruma um emprego e se muda para sua nova casa com o filho. Luís conta para Pedro sobre os problemas de Laila. Lígia se surpreende ao ver o quanto Irene gasta em uma loja de roupas.

**ALTO ASTRAL**  
*Terça-feira, 19h15*


Tina revela a Manuel que Pedro é seu marido. Dirce descobre que sua mãe mentiu para Afeganistão e decide ir atrás do rapaz. Tina vai atrás de Manuel em Nova Alvorada. Kitty afirma a Laura que não é sua mãe, mas a jornalista não acredita. Bia se decepciona com Liz e incentiva a amiga a ficar com Israel. Dirce encontra Castilho e se surpreende ao rever o ex-noivo depois de tanto tempo. Caíque deduz que Dirce não sabe que está morta. Castilho repreende Meire por não ter contado a Dirce sobre sua passagem. Caíque e Laura investigam as fichas do hospital e encontram o envelope com informações sobre Kitty.

**CHIQUITITAS**  
*Terça-feira, 20h30*

Sozinha e perdia na rua, Mili lembra de tudo de estanho que sempre lhe aconteceu quando esteve próxima de Marian e conclui que a garota sempre aprontou contigo. Enquanto isso, Marian se apresenta no concurso. Ela canta uma música. Gabriela está muito preocupada com o sumiço de Mili. Na cadeia, Miguel pede pra ir até o banheiro e percebe que a grade da janela está solta. Miguel muda de ideia e diz para Armando que topa a proposta para se unirem para fugir da cadeia. O mascarado diz sobre a ideia das grades. Teca se apresenta com sua dança do ventre. Uma mulher se sensibiliza ao ver Mili chorar na rua. Ela conversa com Mili e decide ajudá-la a chegar na escola. Armando pede para ir ao banheiro e também solta uma das barras da grade.

**BABILÔNIA**  
*Terça-feira, 21h00*

Regina discute com Inês. Guto pede ajuda a Beatriz. Vinicius afirma que conquistará Regina. Rafael descobre que Guto provocou um acidente na praia e conta para Teresa e Estela. Aderbal compra um piano para Maria José. Guto mente para Teresa. Norberto briga com Clóvis. Carlos Alberto observa um salto de Diogo. Teresa comenta com Estela sua desconfiança com relação a Guto. Beatriz usa a fama de Teresa para vencer Regina de suas boas intenções. Tadeu assina o depoimento de Wolnei sem ler. Murilo leva Alice para sua casa. Vinicius e Regina pensam um no outro. Norberto expulsa Luís Fernando e seus amigos de casa. Inês afirma a Beatriz que o caso de Guto será encerrado.

**OS DEZ MANDAMENTOS**  
*Terça-feira, 22h15*

“Os Dez Mandamentos” é a primeira novela brasileira baseada numa história bíblica produzida e exibida pela Rede Record. A trama, que teve início ontem, 23 de março, às 20h30, aborda uma das mais famosas passagens da Bíblia: a saga de Moisés, desde seu nascimento até a chegada de seu povo à Terra Prometida, passando pela fuga do Egito através do Mar Vermelho e o encontro com Deus no Monte Sinai. A novela é uma livre adaptação dos livros “Êxodo”, “Levítico”, “Números” e “Deuteronômio” e cobre mais de cem anos de história em 150 capítulos, que são divididos em quatro fases. A trama inicia na cidade de Pi-Ramsés, no Egito, aproximadamente em 1300 a.C, quando o poderoso Faraó Seti, que odeia e despreza o povo hebreu...

# Humor

**NA CAMA COM O TIO FRANK**  
O cara liga pra casa numa tarde prá saber o que a esposa ia fazer para o jantar.

- Alô? diz uma vizinha de criança.

- Oi, querida, é o papai. Mamãe está perto do telefone?

- Não, papai. Ela está lá em cima no quarto com o tio Frank.

Após alguns segundos, o cara diz:

- Mas querida, você não tem um tio chamado Frank!!!

- Sim, eu tenho! E ele está lá em cima no quarto com mamãe.

- Tá bom, então. Quero que você faça o seguinte: suba correndo as escadas, bata na porta do quarto e grite pra mamãe e pro tio Frank que meu carro acabou de parar na frente de casa.

- Tá legal papai!

Alguns minutos depois, volta a garota:

- Bem, eu fiz o que você disse, papai

- E o que aconteceu?

- Bem, mamãe pulou da cama pelada e começou a correr pelo quarto gritando, aí ela tropeçou no tapete e caiu pela janela da frente, e agora ela está morta...

- Oh, meu Deus!!! e o Tio Frank???

- Ele pulou da cama pelado também, e ele estava muito assustado, daí pulou pela janela do fundo pra dentro da piscina, mas ele deve ter esquecido que você esvaziou a piscina na semana passada pra limpar, daí ele bateu a cabeça no fundo dela, e agora está lá morto também...

Uma longa pausa e o cara diz:

- Piscina??? Por acaso o telefone aí é 555-0739?

**O PROFESSOR BABACA**  
Um professor de Matemática quis pregar uma peça em seus alunos e lhes disse:

- Meninos, aqui vai um problema:

Um avião saiu de Amsterdam com uma velocidade de 800 km/h, à pressão de 1.004,5 milibares; a umidade relativa era de 66% e a temperatura 20,4 graus C. A tripulação era composta por 5 pessoas, a capacidade era de 45 assentos para passageiros, o banheiro estava ocupado e havia 5 aeromoças (mas uma estava de folga). A pergunta é... Quantos anos eu tenho?

Os alunos ficam assombrados. O silêncio é total. Então o Joãozinho, de lá do fundo da sala, manda a sua resposta:

- 44 anos, fessor!

O professor, muito surpreso, o olha e diz:

- Caramba, está certo. Eu tenho 44 anos. Mas como adivinhaste?

E Joãozinho:

- Bem,... eu deduzi porque eu tenho um primo que é meio babaca e ele tem 22 anos...



**Nossa prioridade é a sua visão!**

**Otica Cidade**

**Fernandópolis**

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

FONE/FAX  
17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br  
oticacidadefernandopolis@hotmail.com

*Marcos e Lilian Marinel*

**Panificadora e Serv-Festas**

**UBIRAJARA**

ACETIAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864  
CEL: (17) 99147-3205  
99725-6606 / 98164-4350

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE  
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

**UNESC**

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO**

**APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE**

**05%**

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

\* Valor não acumulativo



# celebridades

## Guta Stresser e Pedro Cardoso se reencontram em pizzeria após o fim de ‘A grande família’

“Essa família é muito unida...”. Os versos que durante treze anos embalaram a abertura de “A grande família” parecem ilustrar bem a relação dos atores Guta Stresser e Pedro Cardoso, que deram vida ao casal Bebel e Agostinho no seriado da Globo. Após o fim do programa, que terminou em setembro do ano passado, os dois se reencontraram numa pizzaria de Santa Teresa, no Rio, para matar a saudade e colocar o papo em dia.

Vale lembrar que os dois tiveram uma briga feia em 2012, durante a gravação de uma cena, e teria terminado com Pedro dizendo que “atura Guta

há 12 anos”. O ator também teria chamado a colega de “bêbada” e “péssima atriz”. Na ocasião, eles não quiseram comentar o desentendimento, e Pedro chegou a dizer em entrevistas que esse era um “assunto privado”.

Mas isso são águas passadas. A própria atriz fez um registro do momento em seu Instagram. “Filtro amaro, para não perder a piada. Essa só quem é mesmo da família vai entender (risos)”, escreveu ela na legenda da foto em que os dois aparecem unidos e sorridentes. O reencontro dos intérpretes de uns dos casais mais queridos da TV deixou os fãs cheios de saudades. “Volta, Bebel e Tinho”, postou um seguidor.



Guta Stresser e Pedro Cardoso relembram Bebel e Agostinho

## Isis Valverde rouba foto de atriz pelada e frustra fãs

Como está curtindo merecidas férias em Nova York, não é nada de outro mundo que apareçam fotos de sua viagem em sua conta no Instagram. Mas Isis Valverde surpreendeu os seus seguidores quando postou uma foto nua, de costas, na cama.

Como não tem contexto era natural pensar que ela estava acordando no hotel em Nova York e que a foto havia sido tirada pelo namorado, o músico e modelo Uriel Del Toro. Mas nada disso. Quem está nessa foto é ninguém menos do que Shay Mitchell, atriz conhecida pelo trabalho nasérie “Pretty Little Liars”, quando esteve na Índia.

E a questão nem foi de admiração profunda de Isis para Shay, motivando o compartilhamento. A atriz brasileira pegou a foto de outro perfil, chamado “Poesias & Frases” que, por sua vez, usou a imagem da americana junto de uma poesia.

Aparentemente, os fãs de Isis se sentiram enganados por terem elogiado o corpo de outra atriz. A morena compartilhou uma foto inocente e recebeu críticas.



Shay ainda tem um biotipo parecido com o de Isis

## Paolla Oliveira e outras famosas fazem campanha em prol do Dia Mundial da Água

No último domingo, dia 22 de março, comemorou-se o Dia Mundial da Água. Diante das notícias nada promissoras sobre a escassez do recurso, diversas famosas utilizaram suas contas nas redes sociais para incentivar a campanha da ONG Waves for Water, que tem por objetivo levar o acesso à água potável a diversas famílias. A cada foto postada com a #nofilter, um galão de água será doado. Cerca de um bilhão de pessoas sofrem com a falta de água no mundo.

Paolla Oliveira foi uma das beldades que abraçou a causa. No seu Instagram, a atriz convocou seus fãs a participa-

rem. A bela vestiu literalmente a camisa. Usando uma peça com a hashtag #nofilter, ela também fez com que o seu cão entrasse no clima do projeto. “Para ajudar, você pode repostar a minha foto ou criar a sua com a hashtag #nofilter”, escreveu a estrela.

Carolina Dieckmann também fez questão de mostrar o seu apoio à campanha. Ela postou uma foto dela e fez o apelo: “Cada foto (com a #nofilter) vale um galão de água potável para quem precisa”. Deborah Secco postou uma foto mergulhando e deixou seu recado: “Água de beber, água de nadar, água de lavar... Economizar é respeitar a água para nunca faltar”.



Atrizes aderem campanha de conscientização

## horóscopo

**ÁRIES**  
O poder de sedução na vida social é exaltado pela entrada de Vênus em sua área de prazeres. Sua beleza, tanto interna quanto externa, resplandece em todos os lugares por onde passa. Aproveite este momento e parta para as conquistas!

**TOURO**  
As trocas afetivas e a harmonia no lar são favorecidas pela entrada de Vênus em sua área familiar. Cuide de sua casa, deixando-a mais bela e acolhedora. Expand a sua tendência para o ambiente profissional e torne o dia harmonioso!

**GÊMEOS**  
Ao adentrar sua área de comunicação, Vênus amplifica seu magnetismo pessoal, e você se destaca nos grupos e ambientes da vida diária. Cativa as pessoas e fortaleça vínculos de trabalho e de amizades. Valorize sua imagem!

**CÂNCER**  
Você mostra maior exigência em relação à qualidade dos investimentos e, especialmente, às melhorias em sua vida, pois Vênus adentra hoje sua área material. Você busca requinte e beleza, apenas tenha cuidado para não gastar demais!

**LEÃO**  
Suas melhores características são exaltadas pela entrada de Vênus em seu signo, que faz você irradiar alegria por onde passa. Que tal cuidar do visual e do emocional? Seu lado afetivo está mais ressaltado também!

**VIRGEM**  
Você fica emocionalmente suscetível neste momento, em que Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!

**LIBRA**  
O trânsito de Vênus em sua área de amizades estimula os vínculos de cumplicidade, favorecendo atividades em grupo. A criatividade beneficia as interações, e o apoio emocional dos amigos pode impulsionar sua vida amorosa!

**ESCORPIÃO**  
Suas iniciativas tendem a melhorar, graças à entrada de Vênus em sua área profissional. Você demonstra maior entusiasmo, portanto valorize seus talentos e sua capacidade criativa. Isso lhe proporcionará um salto qualitativo!

**SAGITÁRIO**  
Você demonstra grande energia de doação, com a entrada de Vênus em sua área espiritual. Conheça lugares diferentes e culturalmente enriquecedores. Saiba como inspirar as pessoas para concretizar a qualidade de vida que você deseja!

**CAPRICÓRNIO**  
Os prazeres pessoais entram em foco graças à entrada de Vênus em sua oitava casa, que desperta seu lado mais sensual e sexual, esquentando a vida afetiva. Não se deixe levar pelos ímpetos apaixonados, equilibre razão e emoção!

**AQUÁRIO**  
Que tal transbordar essa energia de amor que emana de você, sobretudo para os mais íntimos? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus promove um clima de união e estimula os momentos de intimidade em espaços aconchegantes!

**PEIXES**  
Cuide de seu bem-estar, pois ao entrar em sua área de saúde, Vênus impulsiona os hábitos mais saudáveis. Nutra a autoestima, pois ela é a chave de tudo. Procure ser mais gentil para aproximar-se das pessoas no trabalho!