

social

"A vida é constituída de momentos. Viva-os intensamente, pois estes não voltarão ou jamais se repetirão."

■ Anônimo



Festa hoje para **Angélica Vieira**, que comemora mais um aniversário.



Bruna Carolina também apaga velinhas hoje, recebendo carinho da família e amigos.



O dia amanheceu mais belo para **Bruna Goulart**, que celebra seu aniversário em clima de muita alegria.



Familares e amigos festejam hoje o aniversário da jovem **Melissa Motta**. Parabéns!



O presidente do Legislativo de Indiaporã, "Mancha", junto ao astro da noite que lotou o recinto João Scatolin, o cantor Eduardo Costa.



O personal trainer **Wanderley César** completa idade nova amanhã. Parabéns!



Eliana Silva, na foto com Zé Camilo e Simone Souza, apaga as velinhas na quinta-feira, sempre em clima de muita confraternização e comemorações.



Tais Bauab também celebra mais uma primavera nesta quarta. A galera certamente comandará a festa.



O secretário municipal **Murilo Santíquo**, co-responsável pelo imenso sucesso da Festa em Indiaporã, em momento relax com o cantor sertanejo Eduardo Costa.

TÉDA
SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro
Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Lítério Greco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
Av. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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

GIGANTÃO
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Paraiso das FLORES e PRESENTES

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

SEJA BEM-VINDO AO GIGANTÃO

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

GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feito praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana. Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. Confira os benefícios que esse hábito pode fazer para você.

Melhora a circulação: Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a pressão arterial durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão.

Deixa o pulmão mais eficiente: O pulmão também é

bastante beneficiado quando caminhamos. As trocas gáseas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras.

Combate a osteoporose: O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a osteoporose.

Afasta a depressão: Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa comece a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito be-

nífico do hormônio. Começar a caminhar é o inicio de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo.

Deixa o cérebro mais saudável: "Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento."

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção.

Diminui a sonolência: A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite.

Mantém o peso em equilíbrio e emagrece: Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar,



o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas.

Esteira: A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

Protege contra derrames e infartos: Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão san-

guínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam.

A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como coles-

terol bom.

Diabetes: A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos. Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverte a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes.

receita

Caldo Verde

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 8 batatas sem casca picadas
- 2 litros de água
- 1 linguiça portuguesa
- 10 folhas de couve-manteiga cortadas em tiras bem finas
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure levemente o alho e a cebola.
2. Junte a batata, a água e a linguiça inteira. Cozinhe até a batata ficar macia.
3. Retire a linguiça e a reserve.
4. Tire também a batata e os temperos. Passe-os pelo espremedor e depois pela peneira.
5. Volte à panela com o caldo do cozimento, mexa bem e junte a couve.
6. Tempere com sal e adicione a linguiça cortada em rodelas finas.
7. Cozinhe por 10 minutos com a panela destampada. Sirva imediatamente em pratos fundos.

Como evitar lábios rachados e ressecados

Perda de umidade na pele dos lábios provoca lábios rachados. A perda de óleos naturais pode acontecer devido à exposição ao sol, ventos frios, secos ou mesmo lambidas repetidas. Lábios rachados são secos, vermelhos e muitas vezes, machucados. Eles podem rachar e sangrar causando desconforto imenso.

Cuidados simples em casa podem evitar essa condição e as dicas a seguir podem ajudar a cuidar de seus lábios.

Use sempre um protetor labial como para promover a cura e a prevenção de lábios rachados. Isso é quase vital no processo de hidratação de seus lábios. Manteiga de cacaú é um dos mais básicos e o mais comum, além de ser muito barato. Porém, lembre-se que protetores labiais lubrificam, mas não hidratam. Esta é uma diferença fundamental. Pessoas aplicam protetores constantemente para lábios desidratados porque dá uma sensação de que os lábios estão lisos e suaves, parecendo estarem hidratados.

Na verdade, um protetor "bloqueia" a umidade, de modo que os lábios não podem absorver a umidade do ar, a água que bebemos ou fórmulas de hidratação aplicadas aos lábios. A melhor aposta é usar produtos que são concebidos para introduzir a umidade de volta para os lábios. Peça recomendações para o farmacêutico ou um especialista em cosméticos para o melhor produto possível.

Garanta também que o seu corpo não é deficiente em vitaminas do complexo B, ferro ou ácidos graxos essenciais. Essas deficiências podem causar descamação dos lábios e rachaduras cantos dos lábios. Tome um multivitamínico ou suplemento mineral, mas só faça isso após consulta com seu médico e ter 100% de certeza de que essa é uma necessidade biológica.

Hidrate bem seu corpo bebendo muita água. A desidratação pode causar o ressecamento dos lábios. Aumente a sua ingestão de água du-



rante o inverno para manter os lábios bem frescos. Você também pode umidificar os cômodos de sua casa para lidar com a seca de inverno.

PREENINDO LÁBIOS SECOS

Se, apesar da ingestão de água os lábios parecerem desidratados, aplique um pano molhado para hidratá-los. Também, tente selar a umidade com a manteiga de cacaú. Aplique protetor labial a cada hora ou duas para tratar lábios secos e para mantê-los

saudáveis. Use um protetor labial com FPS de pelo menos 16 para salvar seus lábios de danos do sol.

Não lamber os lábios, pois isso irá causar mais rachaduras. Lambê-los não irá hidratá-los. Pessoas que lambem os lábios também tendem a morder os lábios. Ao fazer isso, eles removem a cobertura de proteção natural dos lábios, o que provoca ainda mais a secação. Peça a um amigo para impedir-lo cada vez que você morder seus lábios.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros



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



Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

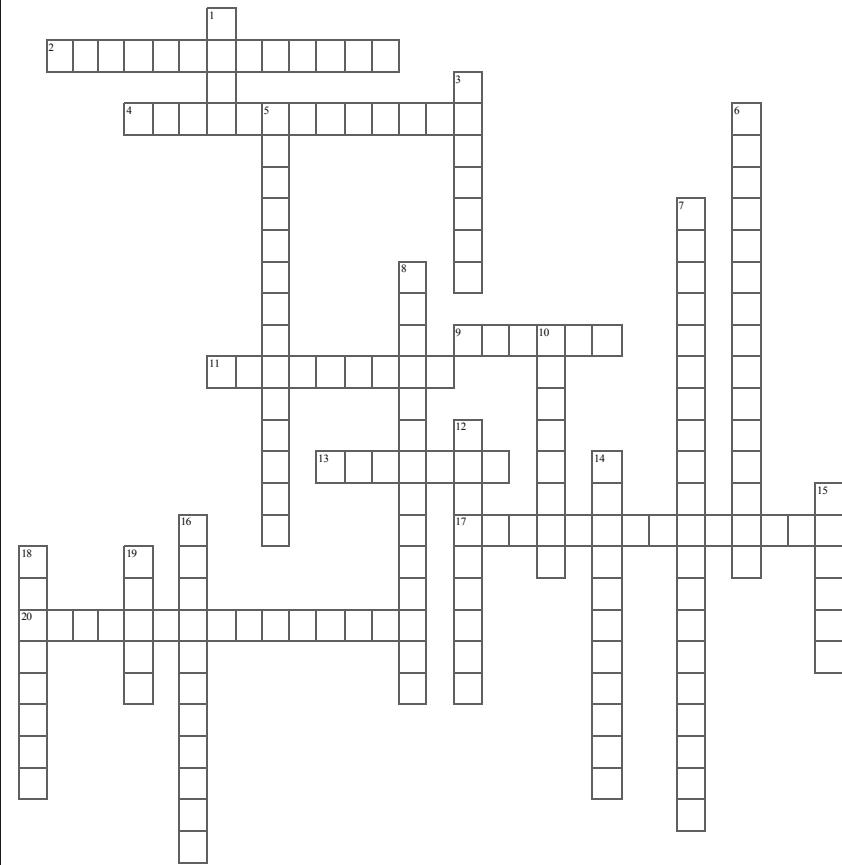
17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

17 9133 9432 (tim)

Palavras Cruzadas



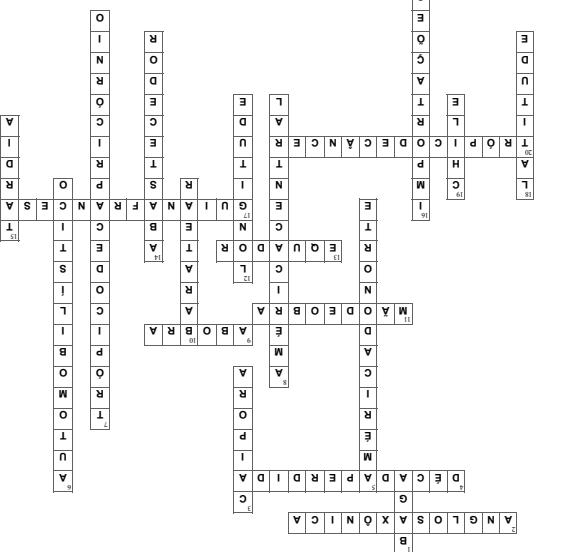
Horizontais

2. Estados Unidos e Canadá fazem parte desta regionalização que leva em consideração aspectos socioeconômicos.
4. Como é conhecida a década de 1980.
9. Forma sincopada de abóbora.
11. _____ abundante e barata. Um dos fatores que levaram empresas norte-americanas e européias a se instalarem em países da América Latina, África e Ásia.
13. País da América do Sul que não faz fronteira com o Brasil.
17. País cuja economia se apoia, em sua maior parte, na exportação de produtos da pesca.

Verticais

20. Linha imaginária localizada no hemisfério norte que corta o México.
Verticais
1. Nome genérico dos frutos simples, carnosos e indecisantes, sem caroço, mas com mais de uma semente.
3. Ente fantástico, da mitologia dos nossos indígenas.
5. Estados Unidos, Canadá e México fazem parte desta regionalização da América que leva em consideração a posição das terras americanas no Globo Terrestre.
6. Setor industrial relacionado a automóveis implantado por empresas norte-americanas e européias em países da América Latina.
7. Linha imaginária localizada no hemisfério sul que corta o Brasil.
8. É a menor porção do continente, sendo a "ponte de união" entre a América do Norte e a América do Sul.
10. Reduzir o preço.
12. É a distância em graus de um ponto qualquer da superfície da Terra até o Meridiano de Greenwich, pode ser leste ou oeste.
14. Que, ou o que abastece.
15. Industrialização _____ ou Periférica, ocorrida no México, Brasil, Argentina e em outros países da América Latina.
16. Substituição de _____. Visava substituir total ou parcialmente produtos comprados por México, Brasil, Argentina de outras nações já plenamente industrializadas.
18. É a distância em graus de um ponto qualquer da superfície da Terra até a linha equatorial, pode ser norte ou sul.
19. País da América do Sul que não faz fronteira com o Brasil.

Respostas



Caça Palavras

S O C P O W V X I O C C K M K A R U	CACHEAR
D N A Q F D L R Z O R L A E R C H B	ABEZERRADO
G L D Y E T A H A M R D F B V M I Y	CABRALHADA
G P K A I M H R B T I U O J E T C U	BARBA
B V B A L S A B R A I I O P L A A E	ABOCANHAR
B A C I N E T E A E N O Z D L T D C	BANDALHO
A D A H L A R B A C Z D C Y Q X A A	ABISCOITAR
Z J A B A I N H A D O E A S T Z S B	CADASTRAMENTO
H J M C W U S Z C O U T B L I I T A	ABAINHADO
K Z R P Q N L O W E D V U A H B R R	BACINETE
I G A B D O M I N O P A T I A O A B	Ouro
J B Q R A E H C A C G K E L I Q M A	CADEADO
A L X V U D I P C K D F N D S G E Q	BALSA
V H R A H N A C O B A L V U A D N V	CABEADA
Y Z G Y Y N Z V J G D E T O E C T F	ABDOMINOPATIA
A G S D S A H T D J A S N B F R O N	

Nossa prioridade é a sua visão!

Cóptica
Cidade
Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286

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

Marcos e Lilian Marinel

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

Panificadora e Serv-Festas
UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
(17) 99147-3205
9925-6606 / 98164-4350
AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348
BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS
E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Lobão prende Karina em casa. João discute com Bianca. Lobão retoma o celular de Nat com Duca. Lobão decide chamar Pedro para ficar com Karina. Jeff convence Mari a se inscrever no concurso de música da Aquazen. Nando ajuda a Galera da Ribalta a decidir qual a música que irão tocar na Batalha Musical. Karina tenta abrir o armário secreto de Lobão. Delma hesita em ir à Aquazen para ver a performance de Pedro. Karina consegue abrir o armário, mas Lobão chega a tempo de expulsá-la de seu quarto.

SETE VIDAS

Quarta-feira, 18h00

Lígia deixa a casa de Miguel e exige que Isabel e Irene guardem segredo sobre seu flagrante. Júlia consegue marcar uma entrevista de emprego para Bernardo. Irene tenta conversar com Diana sobre a adoção do filho que ela espera. Guida consegue um novo emprego. Laília entrega um RG falso para Bernardo. Lígia não gosta dos comentários de Andréa sobre seu trabalho. Felipe convida Bernardo para visitar Miguel. Miguel volta a palestrar na ONG e Lauro sente orgulho do amigo. Lígia pede demissão e surpreende Andréa. Júlia, Felipe e Bernardo visitam Miguel. Taís se preocupa com o desprezo de Pedro em relação a Miguel. Marlene encontra o RG falsificado de Bernardo.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quarta-feira, 19h15

Mari e Benjamin ficam presos no elevador da Pilartex. Raul mostra a Gabo um vídeo com informações sobre Paraisópolis. Mari e Benjamin se aproximam. Benjamin entrega seu cartão para Mari e pede que ela o procure quando for a Nova York. Danda briga com Silvéria, que se recusa a pagar a indenização da ex-funcionária por ter danificado o carro do filho. Mari e Benjamin se beijam. Mari é despedida ao aparecer com o uniforme rasgado por causa do acidente no elevador. Mari encontra o passaporte de Benjamin e o procura no aeroporto. Mari decide ir para os Estados Unidos e Danda pergunta se ela está interessada em Benjamin.

CHIQUITTAS

Quarta-feira, 20h30

Gabriela diz para Junior que terá que ficar na mansão, pois não pode se afastar de Marian. Na escola, as meninas pedem para tirarem selfies com Vivi. Junior diz para Andreia que falou com Gabriela e os dois decidiram ficar na mansão, mas que não há a necessidade de Andreia continuar a morar lá. Andreia aceita morar no apartamento com Diego. Pata conversa com Duda e agradece as flores que ele lhe deu. O garoto a convida para sair e Pata aceita. Junior chama Maria Cecília para conversar e diz que quer que ela seja a nova vice-presidente do Café Boutique e que represente a marca no mercado internacional. Ela aceita. Na escola circula o jornal com a denúncia de capa revelando as maldades de Marian.

BABILONIA

Quarta-feira, 21h00

Guto pede Laís em namoro. Norberto diz a Luís que ele não pode querer ficar com Karen e Regina. Karen sofre ao ver Luís tão calado e indeciso. Diogo surpreende a família ao comunicar que vai se casar em breve. Beatriz conversa com a família de Aderbal e se defende das acusações sofridas por ela. Evandro fica tenso por não poder se divorciar de Beatriz, mas recebe o apoio de Alice. Paula conversa com Ivan e diz que ele está com ciúmes de Bento. Fred diz para Carlos que ele precisa arrumar uma namorada e sugere que seja Regina. Maria José fica nervosa durante o jantar e arrebenta o seu colar. Evandro convida Alice para ir a Paris. Guto diz que não quer compromisso com Laís e Beatriz se preocupa.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Maya desmaia nos braços de Ramsés. Yunet finge estar preocupada. Todos tentam acordar a moça, mas ela não responde. Paser conta para Siamon que Maya pode ter sido envenenada através da maquiagem. Moisés fica preocupado com Ramsés e diz que vai procura-lo. O futuro rei do Egito reza para os deuses ajudarem Maya. Disebek reprende a atitude de Yunet e a chama de louca. Ela ameaça o general dizendo que os dois planejaram a morte de Maya juntos. Moisés tenta consolar Ramsés, que agridece o apoio do quase irmão. Siamon chega transtornado à sala do trono. Desesperado, Ramsés é amparado por Moisés. Simut solicita que Disebek providencie um escravo prisioneiro para o teste de morte.

Humor

JOÃOZINHO NA AULA DE CIÊNCIA

Na aula de ciência, a professora diz:

– Anotem a lição de casa, crianças. Vocês vão ter que pesquisar o habitat das setenta espécies de animais que estão na página 23. Além disso, vocês terão de dizer qual o país de origem de cada animal, seus predadores, suas presas, seus costumes e fazer uma redação sobre cada um... Falando em animais, Martinha, o que dão as ovelhas?

– Lá, professora.

– Muito bem! Pedrinho, o que dão as galinhas?

– Ovos, professora!

– Parabéns, Joãozinho, o que dão as vacas?

– Lição de casa!

SÍMBOLO DO MERCEDES

Chega lá um português em SP, todo abobalhado, começa a ficar olhando os carros bonitos que se encontram por lá.

Pois bem o camarada decide pegar um táxi, e por sua sorte é um mercedão novinho e o português todo entusiasmado e fica perguntando tudo sobre o carro.

– O moço, para que serve esse botão? Ele responde:

– É para abrir o teto solar

– O moço, para que serve essa alavanca?

– É para abrir o barraço.

– Já enchendo o saco:

– O moço, para que serve aquele negócio redondo na frente do carro (o símbolo da mercedes)

O cara já de saco cheio:

– É uma mira, a gente olha lá no meio, mira num camarada passando e vai com o carro em cima a toda, quer ver? Olha aquela velhinha.. ta vendo ta bem na mira..

Dai ele enfia o pé no acelerador e vai a toda em direção a veia... vrumm... vrumm... e quando chega 1 dedo da mulher ele vira o volante, mesmo assim ele escuta aquele barulhão de batida.. pa.. plim.. kabum...

Quando o lusitano vira para ele e diz:

– O pá, vê se acertas essa tua mira ai, pois se eu não abro a porta tu erravas a pontaria!



UNESC

UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚCIO E GANHE

05%

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

* Valor não acumulativo

celebridades

Sandy revela não curtir música sertaneja



Autenticidade de Sandy divide opiniões

No último domingo, durante a exibição de "SuperStar", a cantora Sandy deixou escapar um comentário polêmico. A filha de Xororó, integrante de uma das duplas sertanejas mais famosas do Brasil (Chitãozinho & Xororó), fez um comentário que chocou algumas pessoas após a apresentação da dupla sertaneja Breno & Caio César. Apesar de ter gostado da música da du-

pla, ela revelou: "Amo meu pai, mas eu não amo música sertaneja", disse a irmã de Júnior.

Nos bastidores do programa Sandy explicou um pouco mais sobre sua declaração: "Sou sincera e exigente com música. Fora o trabalho do meu pai e do meu tio (Chitãozinho & Xororó), eu realmente não ouço música sertaneja. Não é um estilo que me agrada, que eu gosto de ouvir

em casa, não conversa com o meu coração. Respeito muito a música sertaneja e é por causa dela que estou aqui. Mas tenho as minhas preferências e os meus gostos".

No Facebook do "SuperStar" as opiniões se dividem, mas em sua maioria são favoráveis à cantora. Para Ederson Rizza o comentário foi positivo: "As pessoas têm que entender que nós filhos, não

somos extensões de nossos pais... Podemos sim, ter opiniões, gostos e jeitos de viver diferentes... cada ser humano tem sua própria identidade... isso é autenticidade... admiro a autenticidade dessa garota!"

Para grande parte das pessoas a real polêmica deste programa foi Sandy ter confundido uma gaita com um beatbox. Isso sim deveria ser debatido.

Valesca Popozuda tietia Kim Kardashian: "Conheci a diva"

Depois de reunir a imprensa em uma coletiva na manhã da última segunda-feira (11), Kim Kardashian lançou sua coleção de roupas em uma loja no Iguatemi, em São Paulo. Desta vez, a socialite atendeu 30 fãs em um pequeno palco e trouxe tirar selfies com os sortudos. Valesca Popozuda, uma das convidadas do evento, não perdeu a chance de tirar a empresária. Por meio do seu Instagram, a funkeira co-

mentou o encontro com entusiasmo. "Morri! Conheci a diva Kim Kardashian. Logo quando comecei a curtir moda e mudar meu estilo, a Kim foi uma das mulheres que me inspirou, sou apaixonada em tudo nela, seria impossível listar uma das coisas que mais gosto. Quando recebi o convite para hoje fiquei me tremendo toda, fiquei imaginando como seria isso, o que eu iria sentir e o que eu iria falar!"



Funkeira foi uma das convidadas para o lançamento da coleção da socialite no Shopping Iguatemi



Caio Castro e Maria Casadevall mostram entrosamento no programa 'Encontro'

Fátima Bernardes questiona Maria Casadevall e Caio Castro sobre namoro: 'casal'?

Caio Castro e Maria Casadevall começaram a namorar nos bastidores da novela "Amor à Vida", exibida em 2013, compraram apartamento para morar juntos em São Paulo, mas gostam de levar o romance com tanta discrição a ponto de deixarem seus fãs confusos. Não só os fãs. Fátima Bernardes colocou o casal contra a parede em seu programa "Encontro" ao perguntar se eles estão mesmo juntos. "Vocês

são um casal de namorados?", perguntou a apresentadora, enfática. Sem graça, Caio respondeu: "A gente também não sabe". Já Maria foi mais direta ao escolher outra resposta. "As definições limitam", disse a artista afastando rótulos para o seu relacionamento com o ator, que já foi apontado como affair de Giovanna Lancellotti. Sobre a atriz, Caio garantiu que os dois são apenas amigos.



A mãe de Maria Eduarda reclamou: "Minha filha foi presente de Deus... Ela não pertence a nenhum outro espírito que não seja o Espírito Santo de Deus!"

horóscopo



ÁRIES

Suas áreas de crise e de comunicação são desarmonizadas pela tensão Lua-Mercúrio, que lhe aconselha a manter o autocontrole emocional diante dos desafios. A harmonia Sol-Lua pede foco nas providências práticas e nos objetivos!



GÊMEOS

A tensão Lua-Mercúrio ressalta a necessidade de controlar seu temperamento, sobretudo no trabalho. Perceba que é você mesma quem está criando a maior parte dos problemas. Prefira atividades mais solitárias no dia de hoje!



LEÃO

A tensão Lua-Mercúrio lhe aconselha a deixar para trás antigas mágoas nas relações pessoais, enquanto que o sextil Sol-Lua sugere demonstrar mais cumplicidade e a promover diálogos serenos. Exponha suas ideias com confiança!



LIBRA

Cuide melhor da sua saúde, pois a quadratura Lua-Mercúrio pede mais cuidados com o corpo e suas necessidades básicas. Procure se alimentar e descansar bem, e curta um dia tranquilo, evitando qualquer tipo de excesso!



SAGITÁRIO

Conflitos de interesse e a exaltação dos ânimos se agravam com sua atitude crítica e controladora, sugerida pela quadratura Lua-Mercúrio. Cultive a autoconfiança. Sol e Lua em sextil lhe aconselham a promover a paz no convívio com os outros!



AQUÁRIO

Controle os gastos, sobretudo com a vida social. A quadratura Lua-Mercúrio no circuito pede mais autocontrole e racionalidade em suas decisões. O sextil Sol-Lua torna o momento ideal para atividades mais íntimas.



TOURO

Ao se tensionarem, Lua e Mercúrio alertam para dificuldades no convívio, sobretudo de cunho intelectual, e lhe aconselham a evitar bater de frente nas amizades. Perceba que o inimigo são as suas inseguranças, e não os outros!



CÂNCER

Desgastes emocionais podem atrapalhar, neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam entre suas áreas de crise e espiritual e lhe confrontam com desafios complexos. O sextil Sol-Lua traz objetividade diante das dificuldades!



VIRGEM

Você se sente dividida entre as obrigações e suas vontades, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Priorize o que é mais urgente e permita-se alguns prazeres. O sextil Sol-Lua lhe incentiva a organizar sua vida!



ESCORPIÃO

Cargas emocionais negativas podem afetar suas relações, pois Lua e Mercúrio formam quadratura entre as quinta e oitava casas. O sextil Sol-Lua lhe aconselha a não agir na defensiva. Abra-se ao diálogo e valorize as parcerias!



CAPRICÓRNIO

Suas insatisfações são trazidas à tona pela quadratura Lua-Mercúrio, gerando embates e conflitos. Cuidado! O sextil Sol-Lua pede uma atitude criativa nos trabalhos em grupo e indica que parcerias valiosas poderão aparecer.



PEIXES

uidado para não encarar as atividades cotidianas de maneira dramática, neste momento em que Lua e Mercúrio formam quadratura entre o seu signo e a sua área familiar. Sol e Lua em sextil lhe incentivam a buscar ajuda dos mais próximos!