

"A vida é maravilhosa se você não tem medo dela."

■ Charles Chaplin

## social



A bela **Bia Adrieli** também aniversaria hoje, recebendo felicitações da família e amigos.



Felicidades para o advogado **Vado Benez**, aniversariante da última quarta-feira. Na foto junto a Andréa Cristiane Abrão.



A elegante **Camila Catalano** também está em festa nesta terça. Felicidades e muitos anos de vida!



**Aline Ramos**, na foto com Saulo Manoel, completa nova primavera e recebe os parabéns de amigos, familiares e companheiros de trampo.



**Célia Gonçalves** aniversaria nesta semana, cumprimentada por todos, especialmente por Adriana Gonçalves e Celeste Silva



Parabéns para **Ivani Mesavila**, aniversariante da semana. Na foto com Josiane Barbosa e Larissa Teixeira.



A sempre simpática **Vitória Appoloni** também celebrará mais uma primavera no próximo dia 22, sendo acarinhada pela família e amigos.



Sempre de bem com a vida, **Natizinha Pansani** se prepara para a chegada de um novo ano, que deu início ontem (22). Felicidades de toda a galera!



Destaque para o charme e elegância de **Jéssica Medrad**, que hoje completa idade nova recebendo o carinho de todos amigos.

Venha fazer a sua festa com a gente!

**GIGANTÃO**  
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Imbatíveis  
A partir de R\$ 1,99

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

## ASSINE *o extra* net

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: assinatura@oextra.net

**PEÇA AGORA!**

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Quais os meses do ano que mais engordamos?



**Q**ual o mês do ano para você é mais crítico, isto é, a balança muda os ponteiros para mais? Socorrooo! Todas nós, num determinado período do ano, sentimos que a roupa fica mais apertada, mas isto tem uma explicação. Além do social, existem meses que influenciam na possibilidade de ganharmos uns quilinhos.

Segundo especialistas, no verão, as pessoas ganham cerca de 3 quilos, devido ao abandono de hábitos. Entretanto é no inverno onde as pessoas ganham mais peso. No Brasil, o inverno vai de 21 de Junho a 23 de Setembro.

## • O frio é aliado ou inimigo?

Com a diminuição da temperatura (inverno) aumenta o metabolismo basal, que queima mais calorias, entretanto há fatores que contribuem para este benefício ser reduzido. Neste momento, as festas e as comemorações não são as únicas vilãs da história. Há mudanças no nosso corpo e fatores externos que contribuem muito para esse ganho de peso.

## • 1. TAD – Transtorno Afetivo Sazonal

– É também conhecida como depressão de inverno. Afeta entre 1 a 3% da população. Está associada a um aumento da compulsão por carboidrato que

provavelmente são consumidos em forma de "alimentos reconfortantes". Isto deve às alterações na química do cérebro causada pela mudança das estações a alterações do ciclo circadiano, que é o nosso relógio biológico, e é mais comum no inverno.

## • 2. A utilização de aquecimento

– No inverno muitas

pessoas abusam do aquecimento e isto pode contribuir para o aumento da obesidade, por quê? Simplesmente por que quando estamos expostos ao frio precisamos consumir nossa energia para nos manter aquecido e quando o ambiente já está aquecido, nosso organismo não precisará deste trabalho extra reduzindo assim a

capacidade do corpo de produzir calor e gastar energia.

## • 3. Diminuição da vitamina D

– Embora esteja presente em alguns alimentos (como pescados gordos, mariscos, ovos e produtos lácteos), a vitamina D é gerada pelo nosso próprio organismo quando exposto ao sol, cerca de 90% do que precisamos. E o nível de raios ultravioletas no período

do inverno é menor. Já existem pesquisas que indicam que há uma relação entre a deficiência de vitamina D e aumento da gordura no corpo.

A coisa mais importante para evitar o ganho de peso e manter o peso é ter hábitos saudáveis, como fazer exercícios regularmente e ter uma alimentação balanceada. Se cuide!



# Alimentos que melhoraram o humor

Alimentos que Melhoraram o HumorO ditado "você é o que você come" pode ter algum mérito quando se trata de seu humor. "Muitas pessoas não conseguem perceber que a maior parte dos produtos químicos que regulam nosso humor, na verdade vem dos nutrientes dos alimentos que comemos", diz Rania Batayneh, nutricionista, em San Francisco, EUA. Se o seu humor não é o que você quer que ele seja, preste atenção nesses alimentos e os inclua no seu dia a dia:

• **Peixes de Água Fria:** Um déficit nos ácidos graxos, ômega 3, pode reduzir a eficiência dos movimentos neurotransmissores como a serotonina, que pode equilibrar o seu humor, diz Batayneh. Peixes de água fria como salmão, atum ou sardinha pode oferecer uma fonte rápida para impulsionar o seu humor e satisfazer o seu apetite.

• **Nozes:** As nozes são outra grande fonte de ácidos graxos ômega 3. Isto funciona especialmente bem para vegetarianos. Faça uma mistura de aveia, nozes, castanhas, amêndoas e experimente os benefícios de melhora do humor. Quando você estiver apressada e nervosa experimente comer uma barra de manteiga de amendoim.

• **Espinafre:** Adicionar áci-

dos fólico na sua dieta pode aumentar os níveis de serotonina no cérebro e acalmar o seu humor ao mesmo tempo, diz Batayneh. Espinafre cozido é uma boa fonte de ácido fólico. Quando o seu humor estiver em frangalhos, prepare uma salada de espinafre, feijão e vegetais de raiz (beterraba, cenoura, rabanete, aipo, etc.) picados para incrementar seu estado de espírito e sua ingestão de ácido fólico.

• **Grãos integrais:** Obtenha uma dose diária de selênio incorporando mais grãos integrais na sua dieta. A falta de selênio pode te deixar ansiosa, irritável, hostil e deprimente, diz Batayneh. Opte por pães e cereais integrais para começar o dia com o pé direito e com o melhor estado de espírito.

• **Alimentos ricos em proteínas:** Preencha sua dieta com alimentos ricos em proteínas como aveia, banana, frutas secas e produtos lácteos com baixo teor de gordura.

Estes alimentos são ricos em triptofano, diz Batayneh. O triptofano tem um papel importante na regulação do humor, e a diminuição em triptofano pode levar a um aumento da agressividade, como também combate a depressão, atua no sono e ajuda a perder peso. O triptofano não é produzido naturalmente em nos-

so corpo, por isso temos que obtê-lo através da dieta.

## • Frutas e vegetais frescos:

Comer alimentos saudáveis ajuda você a se sentir melhor. Se livre de todos aqueles doces que você sempre procura quando chega cansada em casa, porém tenha na sua geladeira frutas e legumes frescos. "O açúcar eleva e diminui o nível de açúcar no sangue, deixando-a irritada e de mau humor", diz Elika Kormeili, fundadora do Centro para uma vida saudável e feliz, em Santa Monica, Califórnia.

Mudar sua dieta pode ser difícil, mas você tem que tentar resistir às tentações.

• **Alimentos ricos em fibras:** Kormeili recomenda acabar com o mau humor comendo alimentos que contenham fibras. Alimentos ricos em fibras como a cevada, maçã, laranja, batata, cenoura e feijão podem aumentar muito o seu humor. Esses alimentos ajudam a diminuir a absorção de açúcar no sangue e, também diminuem potencialmente o açúcar no sangue e alterações no humor", diz Kormeili.

• **As sementes de abóbora:**

As sementes de abóbora têm um alto teor de triptofano e zinco. Elas são calmantes e ajudam no equilíbrio de açúcar no sangue. São também ricas em magnésio, relaxante natural que age no coração.



Tempere as sementes torradas com sal, açafrão, gengibre e pimenta.

• **Ovos:** Comece o seu dia com um desjejum para melhorar seu humor e seu nível de energia. Os ovos têm aminoácidos para a fabricação da substância do bem-estar como a serotonina. Eles são excelentes no café da manhã e também evitar desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue. Faça uma omelete ou cozinhe um ovo para o almoço ou faça ovos mexidos com seus vegetais favoritos e sinta os efeitos da melhora do seu humor.

• **Fonte de vitamina C:** A deficiência média ou moderada de vitamina C pode estar associada com aumento do nervosismo, ansiedade.

Aumente sua imunidade, se proteja contra toxinas e melhore o humor, adicionando mais laranja, pimentão, batata, brócolis, repolho e vegetais de folhas verdes em sua dieta.

Os vegetais de folhas verdes, como espinafre, couve e acelga são ricos em magnésio, por isso são calmantes como também são ricos em vitamina B.

## receita

### Sanduichinhos de morango e nozes

#### INGREDIENTES

- 100 g de cream cheese light
- 100 g de iogurte natural
- 1 xícara de morango picado
- 1 colher de chá de açúcar
- 16 biscoitos do tipo Maria
- 4 colheres de sopa de nozes finamente picadas
- 8 morangos (para decorar)



#### MODO DE PREPARO:

Coloque o cream cheese numa tigela e bata bem, juntando o iogurte aos poucos, até resultar numa mistura densa, mas cremosa e fácil de espalhar. Reserve cerca de 8 colheres de chá dessa mistura para decorar. Junte os morangos e o açúcar com cuidado e misture. Recheie os biscoitos com essa mistura e feche fazendo sanduichinhos. Com papel toalha, limpe a borda dos biscoitos que, porventura, tenham manchado com o recheio. Espalhe por cima de cada sanduíche um pouco do creme reservado, distribua entre eles as nozes picadas e decore com morangos fatiados.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



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

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

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

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



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, afasto 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!*

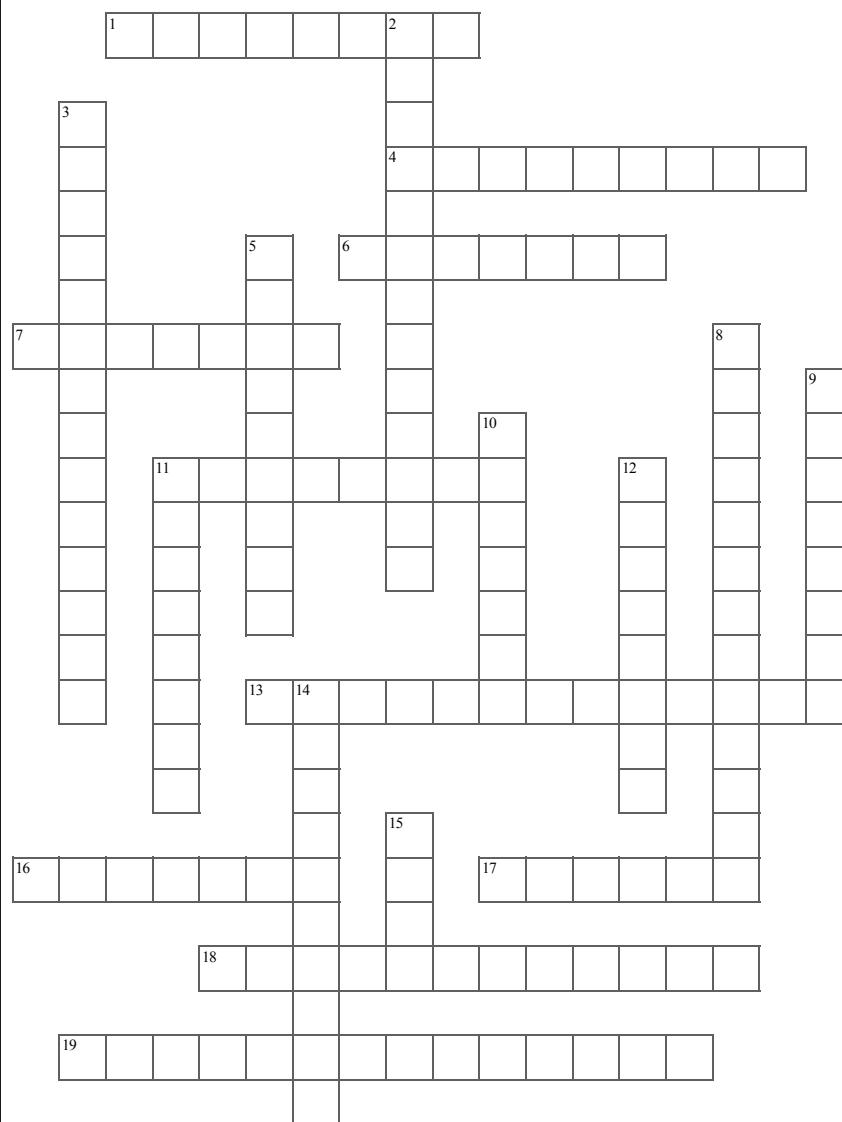
**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA  
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



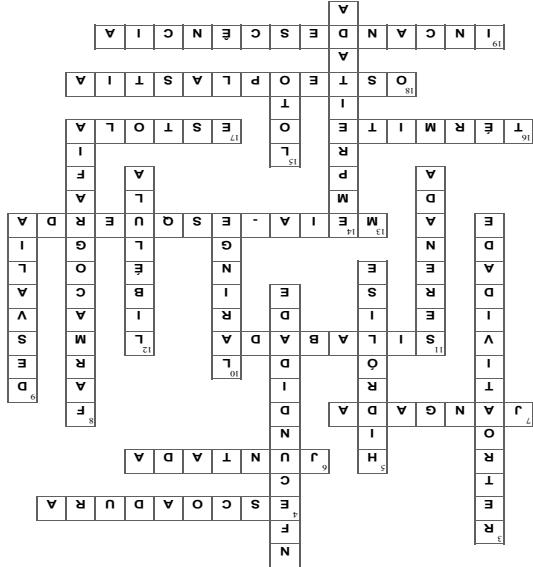
## Horizontais

- Estabelecimento onde se vende peixe
- Escoamento
- Termo de junção, em processo forense
- Embarcação rasa, espécie de plataforma composta de corpos flutuantes de qualquer espécie, geralmente madeiros, ligados entre si por meio de cavilhas ou cordas de fibras especiais, destinada sobretudo à pesca
- Erro na pronúncia, especialmente o que consiste em deslocar o acento tônico da palavra
- Esp Posição do futebolista que, na linha dianteira, fica entre o centroavante e o extremo-esquerda Jogador que atua nessa posição PI: meias-esquerdas
- Cupim Var: térmite
- Peça litúrgica formada por longa faixa, alargada nas extremidades, usada por diáconos, padres e bispos
- Reparação da parte destruída de um tecido ósseo
- Estado de incandescente

## Verticais

- Estado ou qualidade de infecundo
- Condição, estado ou qualidade de retroativo
- Decomposição de uma molécula pela ação da água
- Descrição das substâncias medicinais
- Desvalimento
- Órgão da fonação, situado entre a faringe e a traquéia
- Chuva miúda e rápida
- Denominação dos insetos da ordem dos Odonatos, caracterizados por longo e fino abdome, tórax forte, dois grandes olhos facetados e salientes, quatro asas transparentes
- Contrato em que alguém se encarrega de executar certa obra remunerada por quantia previamente combinada
- Espécie de loteria em que 5 números são sorteados periodicamente

## Respostas



# Sudoku

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

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



Quando a APAE ligar  
diga SIM!

Nossa Central de Doações  
terá prazer em te mostrar  
novo trabalho!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

# Resumo de Novelas



## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Gael e Duca iniciam sua busca por Cobra e Jade, sem saber que Pedro e Karina estão escondidos na mala do carro. Heideguer oferece mais dinheiro a Juvenal para encontrar os jovens. Haroldo incentiva Jade a usar os pertences de sua falecida esposa. Gael surpreende Karina e Pedro em seu carro. René e Dandara contam para Delma que Pedro foi com Karina atrás de Cobra. Heideguer pede que Henrique deixe tudo preparado para o caso de precisar fugir do país. Cobra afirma que ama Jade e pensa em casar com a moça. Haroldo aproveita a ausência de Cobra e convence Jade a fazer uma surpresa para o namorado. Quitéria procura Lucrécia.



## SETE VIDAS

Terça-feira, 18h00

Pedro se declara para Júlia. Iara afirma a Arthurzinho que cuidará de Léo. Júlia confessa a Elisa que ficou sensibilizada com o discurso de Pedro. Marlene conversa com Bernardo sobre Durval. Eriberto desabafa com Renan sobre Marta. Felipe descobre que Pedro procurou Júlia e confronta o irmão. Lauro afirma a Isabel que prefere não vender o apartamento dos dois. Elisa tem uma tontura e pede segredo a Bernardo. Rosa pensa em uma forma de reaproximar Aníbal de Guida. Isabel confessa a Lígia que não tem certezas sobre sua vida com Luís. Luís se divorcia oficialmente de Branca. Vicente beija Lígia. Virgínia surpreende Arthurzinho com Léo. Sérgio revela a Irene que Diana voltou atrás e não entregará Dora para adoção.



## I LOVE PARAÍSOPOLIS

Terça-feira, 19h15

Mari não identifica Máximo, que é levado desacordado pela polícia. Soraya trata Mari de forma arrogante e não a agradece por ter salvado sua vida. Ximena substitui Grego e é desafiada por Sereno. Soraya convida Mari para trabalhar para ela. Natasha conta a Pau-lucha que Tomás é pai de Mari. Clarice avisa aos filhos que ela e Tomás estão separados. Ximena descobre que o restaurante japonês onde Grego almoçou com Soraya foi fechado. Ximena desconfia de Gabo e manda Raul avisar ao ex-patrão que Grego está morto. Mari chega à casa de Soraya para trabalhar como segurança de seus filhos.



## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Furiosa, Zípora dá um tapa no rosto de Moisés e sai indignada, deixando-o contente. Miriá surpreende Hur ao convidá-lo para jantar com a família. Betânia culpa Zípora de ter estragado o plano dela namorar com Moisés. Abigail aceita se casar com Zelofeade. Arão deixa os filhos radiantes ao trazer a comida entregue por Hur e se reconcilia com Eliseba. Betânia fica angustiada ao perceber que Moisés está constrangido em ter que conviver com ela. Sozinho, Moisés pensa em Zípora. Betânia se aproxima e pede desculpa para ele. Moisés assente que está tudo bem e diz que ela deveria ficar preocupada com Jetro. Hur se encanta ao ver Miriá tocando harpa e cantando acompanhada de Anrão.



## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Aderbal diz a Consuelo que vai tirar Laís do Rio de Janeiro. Paula pergunta se Teresa sabe de alguém que possa empregar Regina. Consuelo faz um escândalo no antiquário de Estela, a procura de Laís. Maria José vai à casa de Rafael e conversa com Wilma. Aderbal procura Sandrinha e se faz de vítima para que ela conte onde está Laís. Carlos Alberto chama Regina para jantar e os dois são interrompidos por Vinícius. Vinícius e Regina conversam, mas se desentendem novamente. Carlos Alberto beija Regina, mas ela recua e pede um tempo. Guto e Fred provocam Ivan na rua e Sérgio tira satisfações com o sobrinho. Aderbal entra na casa de Sandrinha, em Teresópolis, e encontra Laís. Beatriz visita Evandro e conversa sobre Alice.



## BABILONIA

Terça-feira, 21h00

Aderbal diz a Consuelo que vai tirar Laís do Rio de Janeiro. Paula pergunta se Teresa sabe de alguém que possa empregar Regina. Consuelo faz um escândalo no antiquário de Estela, a procura de Laís. Maria José vai à casa de Rafael e conversa com Wilma. Aderbal procura Sandrinha e se faz de vítima para que ela conte onde está Laís. Carlos Alberto chama Regina para jantar e os dois são interrompidos por Vinícius. Vinícius e Regina conversam, mas se desentendem novamente. Carlos Alberto beija Regina, mas ela recua e pede um tempo. Guto e Fred provocam Ivan na rua e Sérgio tira satisfações com o sobrinho. Aderbal entra na casa de Sandrinha, em Teresópolis, e encontra Laís.

# Humor

## PERTO DE CASA

- Crianças, amanhã quero que me tragam exemplos de construções que estejam sendo feitas próximo de suas casas e quais as vantagens destas novas construções para nós.  
- Sim professora.  
No final da aula, a professora pede a todas as meninas que fiquem na sala porque quer dizer algo:  
- Olhem, meninas, como o Joãozinho é muito malcriado é provável que amanhã ele diga alguma das suas grosserias. Por isso, vou pedir que, para evitarmos problemas, quando ele disser algo que nos pa-

reça grosseiro, todas vocês se levantem imediatamente e saiam da aula.

Todas concordaram com o plano. No dia seguinte, pergunta a professora:

- Fizeram a redação que eu pedi? Primeiro você, Anita.

- Perto da minha casa estão construindo um supermercado. Assim, a minha mãe não necessita andar tanto para ir às compras.

- Muito bem Anita!!! Sim, Raulzito, fala você.

- Perto da minha casa estão construindo uma fábrica de móveis. Assim, como o meu pai é marceneiro

ele vai poder trabalhar mais perto de casa.

- Excelente, obrigada Raulzito.

Nisto o Joãozinho levanta a mão.

Diz a professora:

- Ai meu Deus!!! Fala, Joãozinho.

O que estão construindo perto de tua casa?

- Perto da minha casa estão construindo um bordel.

Imediatamente todas as colegas do Joãozinho se levantam para sair da sala e ele diz:

- Calma, suas putas... Ainda não abriu!!!

## COMPANHEIRISMO

Irritado com seus alunos, o professor lançou um desafio.

- Aquele que se julgar burro, faça o favor de ficar de pé.

Todo mundo continuou sentado.

Alguns minutos depois, Joãozinho se levanta.

- Quer dizer que você se julga burro? - perguntou o professor, indignado.

- Bem, para dizer a verdade, não! Mas fiquei com pena de ver o senhor aí, em pé, sozinho!!!

## OS LOUCOS

Estavam dois loucos num manicômio e disse o Zé para o Tone:

- Ô, Tone. Amanhã vou fugir pelo muro.

- Tá bem, eu fico.

No dia seguinte, o Zé ainda estava no manicômio e o Tone diz:

- Então, Zé, ainda está aqui? Não ia fugir?

- Pois é, o problema é que o portão estava aberto.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER 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



CRECI 67022  
IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# celebridades

## Bruna Linzmeyer fala sobre nu: “‘Doei o meu olhar’”



Atriz afirma que não quis tornar ensaio fotográfico apelativo para o comércio

**A** atriz Bruna Linzmeyer lançou a revista #1 com seu ensaio nu. Em uma noite de autógrafos que reuniu alguns amigos em uma livraria no Rio de Janeiro, a bela explicou por que não usou Photoshop nas imagens. “Queria mostrar as marquinhas, as sabinhas. A perfeição é juntar

tudo o que é perfeito. Usar recursos gráficos é uma maneira de tornar o nu comercial. O meu nu é algo artístico, natural e livre”, declarou em entrevista.

Após ter a experiência de posar como veio ao mundo, Bruna não esconde o prazer em ver o trabalho elogiado. “Foi saboroso. Posar

nua foi resgatar um desejo que já existia em mim. Eu fui fotografada e doe o meu olhar, o meu jeito para a foto”, disse, salientando a sensualidade natural das mulheres. “Isso tem um pouco da mulher brasileira, da nossa liberdade. O que buscamos foi a singularidade de cada corpo. Por isso

eu optei não usar nenhum retoque.”

Vendida a R\$ 300, só foram produzidos 160 exemplares da revista. De acordo com os organizadores do evento, 40 foram disponibilizadas para o público carioca, mas algumas dezenas serão vendidas em São Paulo e o restante será colocado à venda na internet.

## Príncipe Harry pendura a farda após dez anos



Membro da realeza britânica teve seu último dia como militar

O Palácio de Kensington, órgão oficial de comunicação da família real britânica, divulgou que o príncipe Harry cumpriu seu último dia de atividades oficiais como membro do Exército na última sexta-feira, dia 19. O

segundo filho de Charles e Diana serviu à pátria por dez anos.

Harry participou de duas campanhas no Afeganistão, além de ser comandante de uma aeronave Apache e trabalhar ao lado da Força de

Defesa Australiana. Agora que está aposentado, o príncipe pretende dedicar seu tempo à conservação da vida selvagem.

“Após uma década de serviços, sair do Exército tem sido uma decisão muito difícil”,

disse Harry em um comunicado divulgado há alguns meses. “Me considero incrivelmente sortudo por ter tido a chance de fazer algumas tarefas muito desafiadoras e ter conhecido pessoas fantásticas no processo.”

**Ex-'Malhação' que venceu concurso do 'Caldeirão' com Caio Castro, Rael Barja agora é fotógrafo: 'Traçamos caminhos diferentes'**

Revelado em 2007, no concurso do “Caldeirão do Huck”, que buscava um casal para “Malhação”, Rael Barja disputou com ninguém menos que Caio Castro o papel de novo galã da novelinha teen. O desempenho do paulista agradou tanto que acabou empatando a competição e fazendo ele ganhar o papel do caipira Caju na trama, onde permaneceu por três anos. Longe da TV desde uma participação em “Morde & assopra” (2011), Ra-

el, de 28 anos, tem se dedicado ao cinema, teatro e às outras duas atividades: fotografar e produzir festas.

“Eu e o Caio traçamos caminhos diferentes. Nossa história é diferente... Ele nunca havia feito televisão, eu comecei a trabalhar como ator aos 11 anos, no teatro. Mas nesses últimos anos, acabei focando nesses projetos pessoais. Sempre fui apaixonado por fotografia, e há pouco mais de um ano criei a festa ‘Vai ter punk’, conta.



Rael com Caio Castro e Luciano Huck durante o concurso do “Caldeirão”, em 2007



**Walcyr Carrasco fala da repercussão das cenas quentes de 'Verdades secretas' e avisa: 'Vem mais por aí'**

Walcyr Carrasco sempre colocou uma pitada, ou doses a mais, de sensualidade em suas tramas. De ousadia, inclusive. Afinal, muitos escreveram, mas ele conseguiu colocar o beijo gay no ar em “Amor à vida”. Para ele, se existe contexto, por que esconder o corpo?

“Acho que a sensualidade atrai e atiça as pessoas. Até hoje sempre foi muito explorada a feminina. O nu masculino na novela não é gratuito, vem carregado das emoções e agrupa à história. E vem mais cenas quentes por aí”, avalia ele, que acha curioso que muitos torçam o nariz para uma bunda aqui outra ali, mas não estranhem que um homem de seus 40 e poucos anos esteja com uma menina de 16 anos.

Ao escolher Rodrigo Lombardi, ele queria imprimir maturidade. “Ele é maduro, tem uma verdade que o personagem precisa. Não imaginava que ele fosse despertar esse fetiche todo”, avalia o autor, que adianta: “A partir do capítulo 12, Gianecchini terá ce-



Walcyr Carrasco é autor da novela das 23h “Verdades secretas”

nas sensuais. Não sei se terá bumbum. Apenas escrevo e aponto o tom da cena para o diretor Mauro Mendonça Filho, que vem fazendo um trabalho primoroso”.

## horóscopo

### ÁRIES

Ainda que seu foco ainda esteja na vida prática, o trígono Sol-Lua entre seu signo e sua área de prazeres agita a vida social. A tensão Lua-Saturno alerta que é preciso ser mais organizada na vida doméstica e economizar!

### TOURO

Tanto afinidades como desafios de cunho territorial são ressaltados pelos aspectos que a Lua, ainda em sua área familiar, forma com Sol e Saturno. Portanto, ainda que se sinta incomodada, aja de modo tolerante e equilibrado!



### GÊMEOS

Ainda harmonizados, Sol e Lua fortalecem o clima de amizade nas relações, mas Lua e Saturno, tensionados, indicam possíveis atritos no meio de trabalho, causados principalmente pela rigidez e egoísmo das atitudes!



### CÂNCER

A tensão Lua-Saturno alerta que você tende a se distrair com a diversidade de estímulos no dia de hoje. O trígono Sol-Lua sugere harmonia nas rotinas, mas não saia do foco. Permita-se mimar-se sem deixar de lado as obrigações!



### LEÃO

Um clima pesado toma conta das relações familiares, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Não force a convivência, saia e conheça novos lugares para espalher. Tomar certa distância não significa fugir das responsabilidades!



### VIRGEM

Não é hora de sair divulgando seus projetos pessoais, pois a tensão Lua-Saturno indica interferências externas. Mantenha-se firme em suas prioridades, pois é pela atitude persistente que você alcançará o sucesso!



### LIBRA

Que tal se divertir em grupo? A harmonia entre Sol e Lua persiste e associa seu bem-estar à companhia dos amigos. Mas cuidado, pois Lua e Saturno, tensionados, alertam para a impulsividade em seus gastos. Contenha-se!



### ESCORPIÃO

Sua performance no trabalho ainda é favorecida pela harmonia Sol-Lua. Mas cuidado para não se sobrecarregar, pois a tensão Lua-Saturno indica um grande quantidade de atividade. Procure dividir as tarefas e organize-se!



### SAGITÁRIO

Que tal curtir as coisas boas da vida? A harmonia Sol-Lua indica que os prazeres ajudam a fortalecer sua autoestima. Porém, a tensão Lua-Saturno alerta que ao querer abraçar todas as oportunidades, pode acabar se arriscando!



### CAPRICÓRNIO

As relações mais próximas se beneficiam com sua atitude mais reservada, pois Sol e Lua formam trígono. Mas cuidado para não deixar a rigidez mental trazida por Saturno tensionado. Seja aberta para os aspectos mais subjetivos e humanos!



### AQUÁRIOS

A convivência é caracterizada pela sua atitude sensata, pois Lua e Sol se harmonizam em sua área de relacionamentos. Mas a tensão Lua-Saturno lhe aconselha a suavizar os ânimos que tendem a se exaltar diante dos imprevisíveis!



### PEIXES

Sua capacidade produtiva é intensificada pelo trígono Sol-Lua, que aguça seu senso prático. Mas cuidado para não deixar a rigidez mental trazida por Saturno tensionado. Seja aberta para os aspectos mais subjetivos e humanos!