



Em destaque, momento de trabalho voluntário da 'Equipe do Doce' da AVCC.



Hoje é dia de festa para **Kenia Cantares**, pela passagem de mais um aniversário. As homenagens especiais ficam por conta do maridão Marcelo Marcondes.



Felicidades para **Luci de Andrade**, esposa do Dr. Aristides, que hoje celebra mais um ano de vida.



**Fran Aparecida** aniversaria hoje, sempre acariciada por amigas e familiares. Na foto com Cláudia Regina Lima.



O último domingo foi de muita comemoração para **Nayara Cristina**, que celebrou mais um aniversário ao lado da família e amigos. Na foto ela aparece ao lado do irmão Hiago e do pai Agenor Silva. Felicidades!



A festa hoje é dela, **Nayara Cristina**, que comemora mais um aniversário com a família e amigos.



**Mirian Carla** e **Osvair Henrique**, que comemoram amanhã um ano de feliz união, recebem os parabéns da equipe de "O Extra.net".



Família de **Maria Elena Rezende** a homenageiam nesta data especial comemorada hoje. Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para **Naiara Soares**, também assoprando velinhas hoje e recebendo muito carinho de todos.

**ANIVERSÁRIO**

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

**Venha fazer a sua festa com a gente!**

**Preços Imbatíveis**

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

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

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



# Fibromialgia: O que é e como tratar

**F**ibromialgia é uma síndrome comum em que a pessoa sente dores por todo o corpo durante longos períodos, com sensibilidade nas articulações, nos músculos, tendões e em outros tecidos moles. A fibromialgia está diretamente ligada também à fadiga, distúrbios do sono, dores de cabeça, depressão e ansiedade.

■ **O que é fibromialgia?** Pesquisadores acreditam que a síndrome é causada por um descontrole na forma como o cérebro processa os sinais de dor.

■ **Causas:** As causas da fibromialgia ainda são desconhecidas, mas existem vários fatores que estão frequentemente associados a esta síndrome. Confira:

- **Genética:** fibromialgia é muito recorrente em pessoas da mesma família, o que pode ser um indicador de que existem algumas mutações genéticas capazes de causar a síndrome
- **Infecções por vírus** e doenças autoimunes também podem estar envolvidas nas causas da fibromialgia. Distúrbios do sono, sedentarismo, ansiedade e depressão também podem estar ligados de alguma forma à síndrome.
- **Fatores de risco:** Os médicos alertam para alguns fatores de risco que facilitam o surgimento de fibromialgia. Confira:
- **Problemas para dormir** aumentam chances de fibromialgia
- **Sexo:** a síndrome é mais comum em mulheres do que

em homens, em especial naquelas entre 20 e 50 anos

• **Histórico familiar:** a doença é recorrente entre membros de uma mesma família, indicando que talvez exista algum fator genético envolvido nas suas causas.

■ **Sintomas de Fibromialgia**

• **Dor generalizada:** a dor associada à fibromialgia é constantemente descrita como uma dor presente em diversas partes do corpo e que demoram pelo menos três meses para passar

• **Fadiga:** pessoas portadoras dessa síndrome frequentemente acordam já se sentindo cansadas, mesmo que tenham dormido por muitas horas. O sono também é constantemente interrompido por causa da dor, e muitos pacientes apresentam outros problemas relativos ao sono, a exemplo da apneia e insônia

• **Dificuldades cognitivas:** para os portadores de fibromialgia, é mais difícil se concentrar, prestar atenção e focar em atividades que demandem esforço mental

• **Dor de cabeça recorrente** ou enxaqueca clássica, dor pélvica e dor abdominal sem causa identificada (Síndrome do intestino irritável)

• **Problemas de memória** e de concentração

• **Dormência** e formigamento nas mãos e nos pés

• **Palpitações**

• **Redução** na capacidade de se exercitar.

■ **Diagnóstico e exames**

Os sintomas de fibromialgia são muito similares a sintomas de outras síndromes.



Geralmente ele é feito por um reumatologista.

Por isso, é importante que, durante da consulta, você:

Descreva todos os seus sintomas e a intensidade das dores que sente

Fale sobre problemas médi-

cos que teve no passado, bem como o de seus parentes

Relate todos os medicamentos e suplementos que toma

Diga ao médico se tem problemas ao dormir. Ele deverá perguntar também sobre eventuais sintomas de depres-

são e ansiedade.

■ **Diagnóstico de Fibromialgia**

O diagnóstico da fibromialgia é feito clinicamente (por meio da história dos sintomas e do exame físico) Não existem testes laboratoriais

que possam realizar o diagnóstico, mas o médico pode solicitar exames de sangue para que outras doenças, com sintomas e características parecidos, sejam descartadas entre os possíveis diagnósticos.

## Vontade incontrollável de comer chocolate pode ser crise de estresse



Não são apenas os sinais do comportamento, como mente acelerada, isolamento e dificuldade de relaxar ou dormir, que podem indicar uma crise de estresse. Hábitos alimentares também podem estar relacionados. É o que a especialista em estresse Charlotte Watts afirmou ao jornal inglês "Daily Mail". Segundo ela, entre os indicativos de uma possível crise nervosa estariam os problemas digestivos, inchaço, dores e a necessidade constante de chocolate.

Ela explica que é natural que qualquer pessoa se sinta sobrecarregada às vezes, mas, para algumas, isso pode chegar a um ponto de ruptura, que leva a um colapso, que, recentemente, ganhou um novo

termo para denominá-lo: síndrome de burnout.

Isso faz com que até mesmo as tarefas diárias mais simples se tornem difíceis e desgastantes, com sensação de cansaço e exaustão. A fase anterior a essa seria o estresse crônico, caracterizado por um sentimento de alerta constante. Seja qual for o caso, a ansia por chocolates é um dos sinais que devem ser levados em consideração para ajudar a prevenir o problema.

**COMER CHOCOLATE FAZ BEM PARA SAÚDE!**

O chocolate sempre foi um dos principais inimigos para quem quer emagrecer. Mas saiba que ele possui propriedades benéficas para o organismo, além dos seus nu-



trientes. E que o consumo moderado poderá fazer muito bem para sua saúde e não irá prejudicar o emagrecimento!

O chocolate possui substâncias antioxidantes, chamadas de flavonóides que combatem os radicais livres, protege o organismo contra o envelhecimento e o aparecimento de doenças cardiovasculares e outros benefícios. Essas propriedades estão presentes no cacau, por isso a sugestão do consumo do chocolate amargo, já que este possui maior quantidade de cacau.

Carboidratos, vitaminas do complexo B e minerais como: ferro, potássio, manganês e magnésio também estão presentes nos chocolates. Quando há deficiência de magnésio,

comum no período pré-menstrual, há um aumento do desejo de comer chocolate.

Como possui também na sua composição cafeína e teobromina, que são estimulantes, o chocolate agiliza o raciocínio. Possui também a capacidade de estimular a produção de serotonina, responsável por proporcionar aquela sensação de bem estar, bom humor e relaxamento, ajudando a combater a ansiedade e depressão.

O problema está no consumo excessivo, que pode favorecer o aumento de peso. Consumir em grandes quantidades também pode causar insônia e nervosismo, devido à associação de cafeína e teobromina, substâncias estimulantes.

## receita

### File Mignon Catupiry

- 200 grama(s) de catupiry
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colher(es) de sopa de molho inglês
- 500 grama(s) de file mignon em tiras



#### MODO DE PREPARO:

■ Tempere a carne com molho inglês, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Em uma chapa ou frigideira grelhe rapidamente as tiras de file mignon (no máximo oito minutos, porque elas ainda irão ao forno). Transfira a carne grelhada para um refratário. Cubra com catupiry e levar ao forno alto até gratinar.

# 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

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**

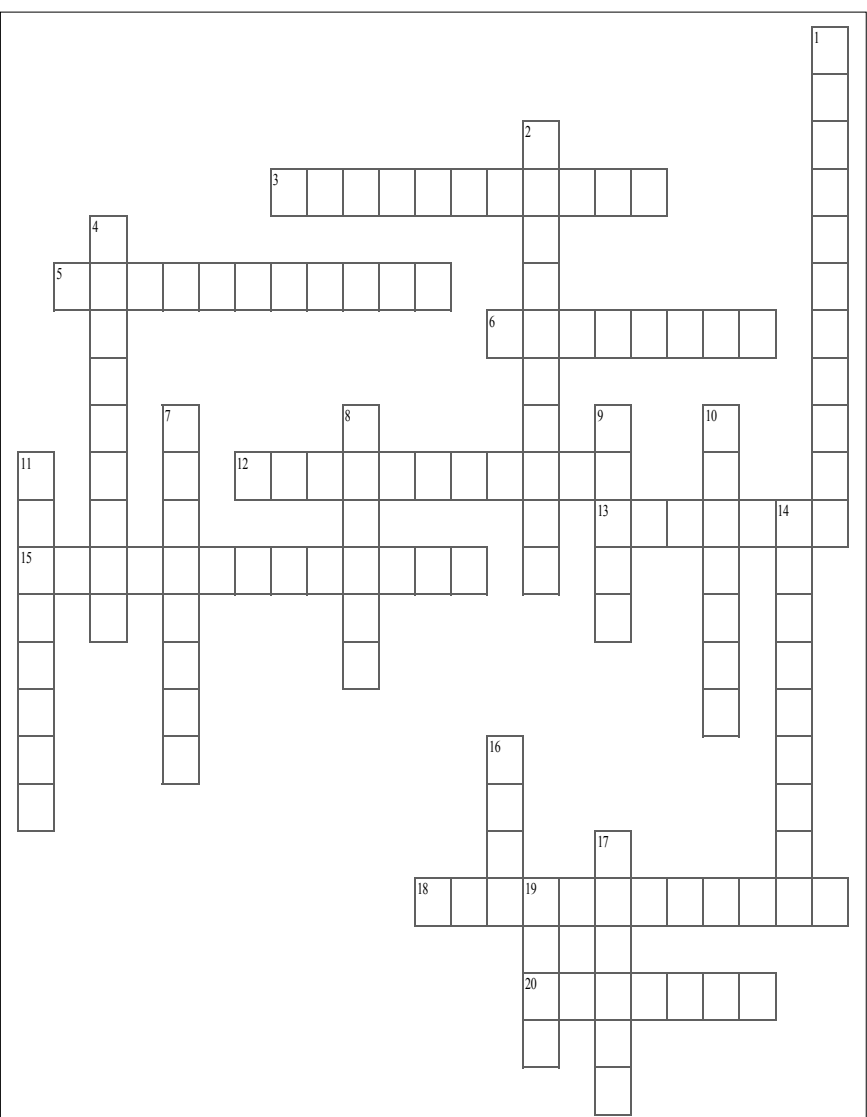
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



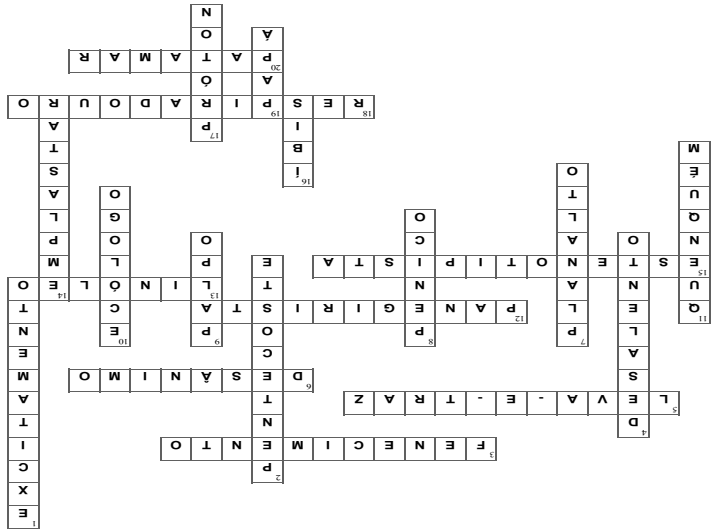
### Horizontais

3. Extinção, fim, morte
5. Pessoa mexeriqueira, intrigante, que gosta de levar e trazer enredos
6. Falta de ânimo
12. Pessoa que faz panegírico
13. Espécie de tapete ou cobertura do soa-lho, impermeável, feito de tecido de ju-ta, revestido em um lado de uma mistu-ra de óleo de linhaça solidificado, gomas, pó de cortiça ou madeira e co-rantes
15. Pessoa que trabalha com o estenótipo
18. Em certos aparelhos mecânicos, orifi-cio que dá passagem aos vapores Var: respiradoiro
20. Espaço mais ou menos largo no topo de uma escada ou de um lance de escadas

### Verticais

1. Excitação
2. Festa dos cristãos, em memória da des-cida do Espírito Santo sobre os apósto-los, celebrada no quinquagésimo dia depois da Páscoa Var: pentecostes
4. Falta de alento
7. Extensão da superfície do terreno, ele-vada sobre o nível do mar, quase sem acidentes
8. Vaso para urinas e dejeções
9. Apêndice do maxilar e do lábio dos in-setos e dos crustáceos
10. Ecologista
11. Denominação indígena de certas for-migas, cujo comportamento é seme-lhante ao das saúvas
14. Emplastrar
16. Gênero de numerosas aves pernal-tas aquáticas, habitantes das regiões quentes de ambos os hemisférios
17. Partícula elementar idêntica ao nú-cleo do átomo de hidrogênio, que, junto com os nêutrons, é um constituinte do núcleo de todos os outros átomos e tem carga elétrica positiva numericamente igual à negativa de um elétron
19. Em linguagem infantil, designa papai e, também, qualquer alimento

### Respostas



# Caça Palavras

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

CORTINA  
CORUJA  
CRONOMETRO  
CUPIDO  
CORACAO  
DADOS  
DEDO  
DINOSSAURO  
DOMINO  
ELEFANTE

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Bianca faz com que João desista de terminar o namoro. Sol convida Lua, uma menina que a ofende pela internet, para um encontro ao vivo. Jade e Cobra aconselham João sobre Bianca. Sol e Lua se conhecem e descobrem diversos pontos em comum. Tomtom sugere que João fique com outra na frente de Bianca, para que ela termine com ele. Bianca sonha novamente com Duca. Vicki beija João, e Bianca vê. João sofre por terminar o namoro com Bianca, e Dandara o consola. Gael aconselha Bianca. Jade se despede de todos na Ribalta. João e Duca se enfrentam por causa de Bianca.

## SETE VIDAS

Terça-feira, 18h00

Miguel questiona Júlia sobre seus sentimentos por Pedro e o motivo real de sua viagem com Felipe. Durval luta contra seu vício em apostas e afirma a Marlene que continuará procurando um emprego. Eriberto comunica a Marta que sairá de casa. Miguel pede a Lígia para ver Joaquim e garante que não desaparecerá novamente da vida do filho. Rosa aprova o novo visual de Guida, que planeja conquistar Aníbal. Bernardo e Pedro se surpreendem com o envolvimento de Miguel. Isabel vê Lauro com Lena. Zé Renato fica confuso com a revelação de que Esther foi casada com Vivian. Lígia conta a Vicente sobre a visita de Miguel. Júlia decide não viajar com Felipe.

## I LOVE PARAISÓPOLIS

Terça-feira, 19h15

Sereno consegue liberar a carga na alfândega usando o crachá de Cícero, e Rosicler teme que ele se prejudique. Tinoca aconselha Deodora a ser mais enérgica com Lilica. Cícero avisa à irmã que foi suspenso do trabalho por suspeita de contrabando. Soraya propõe a Mari que as duas sejam confidentes, em troca da união com Benjamin. Margot avisa a Benjamin que não admite a presença de Mari em seu projeto. Ximena destrói o salão de Gilda, e Cícero reclama com Grego. Mirela vê Raul beijando Claudete e decide se vingar, dizendo a Fradique que o rapaz a seduziu. Soraya, Mari, Margot e Benjamin se encaram.

## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Carmen coloca medicamento no suco de Gabriela e serve para a mulher sem que ela perceba. Marian e Junu humilham Cris. André escuta tudo. Cris vai embora. André diz que as duas não tinham que fazer essa maldade com Cris. Cris conta para Pata e Teca que está morrendo de vergonha e que tudo foi uma armação de Janu e Marian. Cícero e Chico tentam explicar para Vivi o quão perigoso pode ser sua viagem com Cintia e que ela não deve ir. Maria Cecília tem um pesadelo que está cuidando de dois mini-Tobias. Eduarda vai até a casa de Maria Cecília e descobre que a filha está grávida de gêmeas. Eduarda fica feliz. Robson Nunes (Pedro Henrique Montinho) abre o exame de DNA e confirma que Thiago é seu filho.

## BABILÔNIA

Terça-feira, 21h00

Inês provoca Murilo, que tenta disfarçar a tensão para Olga e Alice. Diogo inventa uma desculpa para justificar sua ausência para Gabi e Dora desconfia. Úrsula Andressa chega ao prédio de Clóvis e Norberto. Karen decide conhecer o restaurante de Estela. Inês promete a Otávio que se afastará de Beatriz por um tempo. Wolnei vai a Jatobá pegar uma encomenda a pedido de Murilo e é baleado. Aderbal concorda em trabalhar com Luís Fernando para reverter a crise da imagem de Jatobá. Luís Fernando afirma a Aderbal que fará a imprensa acreditar que Wolnei é o culpado.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Após beijar a princesa Henutmire, Hur se desculpa e confessa que sempre a amou. Henutmire se encanta com o carinho de Hur. Orsokon oferece novo trabalho para Uri, que recusa dizendo que está voltando para o palácio. Betânia recebe um cliente e se sente humilhada depois do ato sexual. Arão se revolta mais uma vez contra Deus e deixa Anrão irritado. Leila, Uri e Bezalel voltam para o palácio e para surpresa de todos, a princesa Henutmire convida Leila para ser a sua dama de companhia. Hur agradece Henutmire pela nova oportunidade e os dois se olham encantados. Yunet é expulsa da Casa de Senet. Simut lê em voz alta o papiro que Paser escreveu para Nefertari no dia do casamento da filha, sem saber que a jovem rainha ouvia escondida.

# Humor

**APRENDI COM MAMÃE...**  
TUDO O QUE SEMPRE NECES-SITEI SABER,  
**APRENDI COM MINHA MÃE**  
Minha mãe me ensinou a apreciar um trabalho bem feito:  
-Se vão se matar, façam isso lá fora. Acabei de limpar aqui!  
Minha mãe me ensinou religião:  
-Melhor rezar pra que esta mancha saia do tapete!  
Minha mãe me ensinou técnicas de odontologia:  
-Volta a me responder assim e quebro todos os seus dentes!  
Minha mãe me ensinou a economizar:  
-Guarde suas lágrimas para quando eu morrer.  
Minha mãe me ensinou osmose:  
-Fecha essa boca e come!

Minha mãe me ensinou contorc-ionismo:  
-Olha o cascudo na sua nuca!!  
Minha mãe me ensinou força de vontade:  
-Vai ficar aí sentado até terminar este quiabo!  
Minha mãe me ensinou modifica-ção de padrões de comportamento:  
-Deixa de agir como seu pai!  
**OBRIGADO MAMÃE!**

**MINEIRO E A LÂMPADA**  
O mineiro encontra a lâmpada de aladim. Esfrega e sai o gênio.  
Gênio: você tem três desejos, qual o primeiro?  
Mineiro: Quero um queijo bemmmm grande.  
Gênio: Desejo realizado. Qual o segundo?  
Mineiro: quero um queijo maior ainda.....  
Gênio: Desejo realizado.. E qual

seu ultimo desejo???  
Pense bem este é o ultimo.  
Mineiro: Hum.. não sei... hum... me dá uma muié bem boazuda...  
Gênio: Desejo realizado. Mas vem cá porque você pediu dois queijo e uma mulher?  
Mineiro: Porque fiquei com vergo-nha de pedir outro queijo...

## O CAPIRA E SEUS 3 PORQUINHOS

Em um ônibus que passava por Minas, com destino ao Rio de Janeiro, entrou um caipira com três porcos a tira-colo. Um carioca gozador que estava sentado bem na frente resolveu tirar uma com o caipira:  
- E aí, rapá! Levando os porquinhos para passear, cumpadi?  
- É, sô! Os bichim nunca viro o mar, né!  
- Só! - respondeu o carioca, em tom de deboche - E esses “bichim” tem nome?  
- Tem sim sinhô... Essas duas aqui são fêmea... Elas se chamam Suátia e Suavó!  
- Ah, é? - continuou o carioca - E essa aqui, deve ser “Sua mãe”, acertei?  
- Não, sô... Esse é macho! Chama Seupai... Sua mãe eu comi ontem!

## ORELHAS IMPLANTADAS

Um homem perde as duas orelhas num acidente.  
O cirurgião plástico que o atende implanta-lhe duas orelhas doadas. Ele volta depois de um mês consultar o médico:  
– O senhor me implantou orelhas de loira!  
– Como é que o senhor sabe?  
– Eu ouço tudo mas não entendo nada!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OFTALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# celebridades

## “Ainda me chamam de Sandy e Junior”, conta Junior Lima

Junior Lima e sua irmã, Sandy Leah, terminaram a dupla há quase oito anos, mas o músico conta que até hoje é chamado de “Sandy e Junior”. Em entrevista ao “The Noite”, do SBT, ele revelou que já o abordaram usando o nome da irmã. “Já teve gente que me chamou de ‘o Sandy’ e minha irmã de ‘menina’, já que não fazia sentido de chamá-la de Junior. Quando eu era pequeno, um cara me falou ‘Sandy e Junior, você pode tirar uma foto comigo?’ e falou a mesma coisa para a minha irmã”, lembrou ele aos risos.

Ainda no meio da confusão, Junior comentou que tem gente que não sabe diferenciar quem é seu pai. “Por incrível que pareça falam que sou filho de ‘Chitãozinho e Xororó’. Confundir meu pai com meu tio é uma coisa normal, mas falar deles como se fossem um casal não dá”, se indignou o filho de Xororó com Noely.

De 2007 para cá, a vida do músico também mudou em vários aspectos. De vocalista, ele passou a ser baterista de algumas bandas e se casou com a modelo Monica Benini, em 2014, com quem tem uma vida a dois “incrível”. “Morávamos



Júnior, no “The Noite”, com Danilo Gentili

juntos antes e continua sendo maravilhoso. A gente já tinha muita certeza do que queria-

mos. Quando é a pessoa certa, vale a pena. Está sendo incrível. Temos muito em comum,

é importante ter diferenças, mas semelhanças facilitam a convivência.”

# Neném se casa com Thaís em São Paulo

O casamento de Neném, irmã e dupla musical de Pepê, e Thaís Batista na noite da última segunda-feira, 6, em São Paulo deu o que falar. Antes mesmo da cerimônia começar, já era notícia o alto valor da festa, calculada em cerca de R\$ 200 mil. “Nada foi tirado do nosso bolso. As pessoas gostam da gente, sabem que somos humildes e quiseram ajudar. Nem todo mundo ajudou com dinheiro. O buffet liberou o espaço, a comida, por exemplo”, explicou Neném.

A celebração, que não foi na igreja, mas foi tradicional, teve de tudo um pouco: como de costume, noiva nervosa - e tomando uma bebidinha para relaxar -, declaração em forma de música, apresentação de cantora famosa, ex-BBB furando a fila do jantar, convi-

dadas trocando de roupa, e “Parabéns pra você”, já que a ocasião marcou também o aniversário de 40 anos de Pepê e Neném. Apesar de não terem gastado dinheiro no casamento, isso não significou falta de luxo. A começar pelo look da noiva, que estava com um sapato todo bordado em pérolas e detalhes dourados. As alianças, presentes de uma joalheira, também chamaram a atenção: a de Thaís tinha 48 pedras de diamante branco, enquanto a de Neném 40 pedras de diamante negro. Além disso, a joia tinha escrito a música “Mania de você”, de Pepê e Neném.

A decoração também estava caprichada. Toda em tons branco e dourado, com as iniciais e os nomes de Neném e Thaís em tudo: dos doces às garrafinhas de água entre-



Festa de casamento foi glamorosa e com muitos convidados

gues no final. Assim como no casamento de Preta Gil, o de Neném também teve muitos padrinhos. Ao total foram 52, entre muitos famosos como Sônia Abrão, Ana Paula Mineiro - que entrou com Pepê -, Maurício Galdi, o Ken, Adriana Bombom, os ex-BBBs Serginho, Vavá e Angélica, entre outros.

Infelizmente, a família de Thaís não aceita o relaciona-

mento da filha com Neném e, por isso, não compareceu ao casamento. “Queria que eles aceitassem, mas deixa que os outros falem o que quiserem. O que importa é que eu estou feliz e ela me faz bem”, disse a noiva, que entrou na cerimônia com um pai de santo, enquanto Neném, com Sônia Abrão, porque seus pais já faleceram. “A Sônia é como uma mãe pra mim”, explicou Neném.



Regina fala abertamente sobre sexualidade

## “Sou potencialmente bissexual”, dispara Regina Duarte

Regina Duarte deu uma entrevista onde falou abertamente sobre sexualidade e o assunto já é um dos mais comentados das redes sociais.

A atriz falou sobre a homossexualidade, a abordagem do beijo gay na TV e as polêmicas envolvendo o assunto. “A arte e a dramaturgia têm o importante direito de colocar temas tabus em pauta. Mas é ingênuo acreditar que isso possa acabar com o preconceito. Falar sobre homossexualidade realmente oxigena o assunto, tirando-o das quatro paredes e da obscuridade. Porém, exagerar na colocação do debate pode gerar uma faca de dois gumes”, declarou Regina

Duarte. “A homossexualidade faz parte da composição do indivíduo. O ser humano é bissexual! Ele pode ser mais hétero ou mais homo, mas, no fundo, ele é bi, basicamente. É da natureza”, acrescentou a atriz.

Ao ser questionada sobre sua explicação sobre a bissexualidade, a atriz é direta: “Totalmente! Sou potencialmente bissexual. No meu caso, a tendência hétero é muito mais forte. Mas não nego a possibilidade de ter um deslumbramento homossexual. Sei lá! Posso ser tocada pela varinha (risos). Agora está cada vez mais difícil! Na minha idade, as doses de libido ficam menos fortes”, concluiu.

## Michel Teló é confirmado como novo jurado da 4ª temporada do “The Voice Brasil”

Acabaram de sair novidades sobre a nova temporada do “The Voice Brasil”, da Globo! Um novo jurado foi escolhido para substituir Daniel e quem vai assumir a cadeira do cantor é Michel Teló, que já tá com moral na emissora desde seu quadro “Bem Sertanejo”, no “Fantástico” e acabou de ser garantido no site do programa!

Esse já era um rumor que rolava e agora se confirmou para novo ano da atração que já consagrou cantores como Sam Alves, Ellen Oléria e a dupla Danilo Reis & Rafael. Além do dono do hit “Ai Se Eu Te Pego”, Carlinhos Brown, Lulu Santos e Claudia Leitte continuam no palco do programa como técnicos e prometem fazer a melhor temporada de todos os tempos.

Quem busca um título dessa vez é Lulu, que desde a estreia do musical ainda não conseguiu levar um troféu pra casa



Michel Teló é o novo jurado e “The Voice Brasil” retorna ainda em 2015, na Globo

junto com algum escolhido do seu time. Só que agora o veterano vai ter que enfrentar o calouro Michel cheio de energia e doido para causar já no seu primeiro ano à frente de um grupo de artistas talentosos. Quem será que leva a melhor dessa vez?

# horóscopo

**ÁRIES**  
Aproveite o feriado para descansar e recarregar as baterias. A saúde pede mais atenção: ouça o seu corpo e respeite seus limites. Se tem alguma tarefa para terminar, vale a pena se esforçar e deixar tudo em ordem antes de se divertir. Cor: rosa.

**TOURO**  
Hoje, não vai faltar disposição para passear e se divertir! Com a Lua em seu paraíso astral, seu ânimo aumenta, assim como a sorte. Aproveite o feriado para curtir a companhia dos filhos ou crianças da família. Faça uma fezinha! Cor: branco.

**GÊMEOS**  
Nesse feriado, aproveitar a companhia da família será a melhor pedida. Passe mais tempo com o pessoal de casa, mostre seu carinho e ofereça apoio a quem pedir. Com a ajuda de um parente, pode se dar bem em tudo que fizer. Cor: bege.

**CÂNCER**  
Bom dia para fazer uma viagem rápida ou conhecer novos lugares. O feriado será mais divertido se sair da rotina. Pode fazer novas amizades e conhecer muita gente. Explore sua facilidade para se comunicar e coloque o papo em dia com pessoas próximas. Cor: vermelho.

**LEÃO**  
Apesar do feriado, há chance de ganhar uma grana extra, se estiver precisando. Aproveite para colocar as contas em dia e mantenha os pés no chão se for fazer compras. Nada de gastar demais ou de assumir dívidas agora! Cor: azul.

**VIRGEM**  
Hoje, sua confiança aumenta, assim como sua disposição. A Lua entra em seu signo e levanta seu astral. Bom dia para fazer o que mais gosta e curtir o feriado do seu jeito. Deixe a insegurança de lado e vá em frente sem se preocupar. Cor: vinho.

**LIBRA**  
Nesse feriado, descansar e se isolar um pouco pode ser tudo o que precisa. Recarregue as baterias e aproveite para repensar algumas coisas. Só não deixe a melancolia abalar o seu humor. O seu sexto sentido fica mais forte. Cor: laranja.

**ESCORPIÃO**  
Bom dia para se encontrar com os amigos e fazer planos para o feriado. Aproveite para expandir seu horizontes e conhecer lugares novos. Mas os astros pedem que redobre a atenção para não perder suas coisas enquanto se diverte. Cor: verde.

**SAGITÁRIO**  
Embora seja feriado, pode ser um bom momento para mostrar dedicação e fazer uma tarefa extra, o que conta pontos na carreira. Tire um tempinho para cuidar do visual com mais atenção: a imagem é muito importante, agora. Cor: amarelo.

**CAPRICÓRNIO**  
O feriado será perfeito para viajar, mesmo que seja algo rápido. Seu espírito de aventura está em alta e terá disposição para explorar novos passeios. Aproveite para conhecer melhor sua cidade. Só evite sonhar alto demais, para não se decepcionar. Cor: amarelo.

**AQUÁRIO**  
Hoje, você não terá problemas para se desapegar das coisas, inclusive de velhos hábitos. Aproveite o feriado para fazer algo diferente, mas nada muito arriscado. Nem tudo sairá como planejou, mas isso não vai diminuir a diversão. Cor: lilás.

**PEIXES**  
Dia perfeito para ficar perto das pessoas queridas e curtir o feriado na companhia de quem mais gosta. Espante a solidão e não se isole, assim, vai receber o carinho que precisa – e retribuir toda essa atenção, claro. Cor: verde.