

SOCI



Elber Piva, em grande estilo, comemora com amigos e familiares mais um aniversário nesta sexta-feira.



Festas e muitos anos de vida para Samuel Machado, também na lista dos aniversariantes de hoje.



Close da aniversariante de hoje Isabela Caroline, sendo homenageada pela festiva.



Com pinta de boleiro, Matheus Menezes aniversaria na segunda, com direito a muita festa no Colégio Incentivo COC.



Gustavo Ribeiro está em festa hoje, recebendo o carinho de amigos e familiares pela passagem de mais um niver.



Joaquim Augusto Silva, um dos maiores torcedores do Féfa, embalado na boa fase do time, faz a festa na segunda, recebendo os cumprimentos da galera. Vai dar samba!



Ao lado da galera, Tonho Gabriel festeja hoje mais um ano de vida. A data certamente será marcada por muita animação.



Mais festa para a galera! Vânia Cristina Sgarbi apaga as velinhas na segundona, sempre com Luana Ribeiro e Aline F. Rodrigues.



Selfie de Lu Grossi, que hoje também assopra velinhas e recebe felicitações.



**GIGANTÃO**  
Dia das Crianças  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços  
Imbatíveis

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

Tem de  
**TUDO**  
NO  
**GIGANTÃO**



# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

**PEÇA AGORA!**



# Seis fatores que podem estar aumentando seu nível de estresse

O estresse está presente no dia a dia de muita gente e faz mal para a saúde. No entanto, uma grande quantidade de pessoas não sabe de onde vem a fonte do estresse, ou pior, acredita que ele seja fruto unicamente do trabalho ou de tarefas familiares. Sim, esses fatores causam um certo estresse, porém o perigo do estresse está em se apresentar a partir de várias coisas pequenas e causar grandes problemas.

Por isso, juntamos para você sete fatores comuns que podem te causar estresse:

## ■ 1. Dormir pouco ou muito tarde

Dormir é essencial para saúde. Dormir tarde, independente de quantas horas de sono você teve, coloca estresse indesejado em seu corpo e perturba seus ritmos diários. De acordo com um estudo, quanto mais tarde os estudantes iam dormir, maior era sua inclinação a ter pensamentos negativos e mal humor, mesmo tendo oito sólidas horas de sono. A maior causa do sono tardio é a tecnologia. A suave luz branca emitida de seus dispositivos pode perturbar a produção de hormônios do sono em seu corpo. Tente evitar dispositivos eletrônicos antes de dormir, leia, tome um chá e veja se você vai dormir mais cedo e com mais facilidade

## ■ 2. Tomar muito café

Em quantidades moderadas, um cafezinho pode até

ser benéfico à saúde, mas exceder o limite da bebida pode trazer consequências indesejáveis. Muito deste estimulante pode levar a altos níveis de adrenalina, cortisol (hormônio do estresse), ansiedade e pressão sanguínea. Níveis cronicamente elevados como estes podem trazer sérios danos à saúde.

Uma dica para os apaixonados por café mas também inimigos do estresse: tente tomar café até as duas horas da tarde, já que a cafeína fica no corpo por oito horas ou mais, é melhor cortar a cafeína antes que ela atrapalhe o seu sono. Aprecie com moderação.

## ■ 3. Ingerir álcool

Beber pode interferir com seu ciclo do sono e elevar níveis de cortisol. No entanto, se você tomar um (no caso de mulheres) ou dois (no caso dos homens) drinques por dia, você deve estar seguro de efeitos não desejados. De fato, álcool em moderação pode reduzir a inflamação no corpo, depressão, e estresse. Tenha em mente quanto você está consumindo, e fique de olho nas mordicadas dos aperitivos no bar, já que bebidas alcoólicas já são bem calóricas.

## ■ 4. Praticar exercícios em excesso

Exercício é bom para você e é ainda melhor para combater o estresse, mas tudo em moderação. Se você está se esforçando muito nos exercícios cardiovasculares, além estar tendo dias difíceis no traba-

lho, isso pode fazer mal para sua saúde. Práticas como esta podem levar à fadiga adrenal (acontece devido a muito estresse e pouco descanso), super produção de hormônios de estresse e dificuldade de manter o foco. Lembre-se que dias mais leves e dias de descanso são tão importantes quanto dias intensos.

## ■ 5. Falta de conforto no transporte

Ir de carro ou de transporte público para o trabalho pode ser estressante. Um estudo liga esses fatores à fadiga e a níveis de estresse, assim como a mais problemas de saúde. Se for adequado à sua rota, tente ir de bicicleta ou caminhando para o trabalho. Exercício e ar puro irão dar uma acordada e farão o seu dia mais produtivo.

Se não for possível, tente ouvir uma música relaxante ou, caso você esteja no transporte público, leia um livro e relaxe em vez de se preocupar em chegar ao trabalho a tempo.

## ■ 6. Fazer dietas radicais

Dietas podem ser estressantes. Você está com fome, infeliz e a maioria das coisas que você quer comer estão na lista de alimentos proibidos. E se você trapacear, o estresse fica pior ainda! A ansiedade que a dieta causa com as preocupações de perda ou ganho de peso, preparação de alimentos e abnegação pode causar uma boa quantidade de estresse. Um estudo da Universidade da Califórnia (Estados Unidos) indicou uma relação entre a restrição calórica e aumento do nível de cortisol dos partici-



pantes, principalmente aqueles que contavam as calorias. Se você quiser emagrecer por estar preocupado(a) com sua saúde, faça uma mudança de hábitos alimentares. Dietas, muitas vezes, são tão restritivas que causam choques no corpo. Mudar seus hábitos

alimentares passa por criar um hábito de comer bem e de modo saudável e isso não acontece da noite para o dia. Tente inserir, aos poucos, alimentos saudáveis em suas refeições - como alguns desses aqui, ou siga essas dicas para uma alimentação mais saudável.

# Mitos e verdades sobre o diabetes

No Brasil em que cerca de sete milhões de pessoas, acima de 18 anos, têm diabetes. Um estudo recente da Sociedade Brasileira de Diabetes, aponta que mais de 60% deles não sabem que têm a doença. Disfunção metabólica crônica decorrente de uma deficiência de insulina - hormônio produzido pelo pâncreas - que pode ser causada por fatores genéticos ou em decorrência de maus hábitos de vida como sedentarismo e uma dieta desequilibrada, recheada, principalmente de açúcar. O problema pode trazer perda ou aumento de peso, é fator de risco para problemas cardiovasculares e, nos casos mais graves, provocar falência de órgãos (rins, olhos) e até a morte. Apesar dos perigos, é completamente controlável. É uma doença crônica e deve ser tratada como tal, mas com informação e mudança de hábitos, dá para ser controlada e ter qualidade de vida.

## ■ Diabetes é contagioso

**Mito:** o diabetes não passa de pessoa para pessoa. É preciso acabar com essa discriminação de que o diabético não pode ter emprego, amigos e vida social. O que acontece é que, em especial no tipo 1, há uma propensão genética para se ter a doença e não uma transmissão comum.

## ■ Canela ajuda a controlar o diabetes

**Mito:** não tem nenhum estudo científico que comprove isso. Existem alguns estudos em relação à canela, porém são estudos preliminares, que merecem mais esclarecimentos para provar esse efeito satisfatório.

## ■ Diabético pode consumir mel, açúcar mascavo e caldo de cana sem problemas

**Mito:** apesar de naturais, estes alimentos tem açúcar do tipo sacarose, maior vilão dos diabéticos. Hoje, os padrões internacionais já libe-

ram que 10% dos carboidratos ingeridos podem ser sacarose, mas sem o controle e a compensação, os níveis de glicose podem subir e desencadear uma crise. O diabético até pode consumir, mas ele deve ter noção de que não pode abusar e compensar com equilíbrio na dieta.

## ■ Alguns alimentos ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue auxiliando o tratamento do diabetes

**Verdade:** Sim. Isso por conta do Índice Glicêmico (IG) dos alimentos. Quando um alimento tem o índice glicêmico baixo, ele retarda a absorção da glicose pelo sangue e, portanto estabiliza a doença. Mas, quando o índice é alto, esta absorção é rápida e acelera o aumento das taxas de glicose no sangue. Alimentos integrais, iogurtes sem açúcar, maçã, pera, feijão, lentilha e manga, podem ser considerados indutores deste controle, por isso ajudam a amenizar os sintomas da doença, já os de alto índice, como batata e demais carboidratos, aumentam o problema.

## ■ A aplicação de insulina causa dependência química

**Mito:** a aplicação de insulina não promove qualquer tipo de dependência química ou psicológica. O hormônio é importante para permitir a entrada de glicose na célula, tornando-se fonte de energia. No caso dos pacientes com diabetes tipo 1, não tem jeito eles são insulino-dependentes, e não porque ela cause esta dependência, mas pelo fato de sua deficiência ser crônica desde o nascimento.

Não se trata de dependência química e sim de necessidade vital. Você precisa da insulina para sobreviver, mas não é um viciado na substância.

## ■ Deve-se substituir o açúcar dos alimentos por adoçante



**Verdade:** os adoçantes foram feitos exatamente para os diabéticos ou para quem está de dieta, porém, para pessoas que não têm nenhuma disfunção, existe um limite para seu uso. O valor diário recomendado de aspartame, por exemplo, é 40 mg por kg, já no ciclamato, este número é bem menor, 11 mg.

## ■ Dá para evitar a insulina se você não ingere carboidratos

**Mito:** neste caso, depende. O carboidrato eleva a glicemia com mais rapidez, por isso sua ingestão deve ser controlada. No diabetes Tipo 1, é necessária a aplicação de insulina diariamente, já que o pâncreas não produz este hormônio. Portanto, mesmo que não coma carboidratos, precisará aplicar insulina. No caso do diabetes Tipo2, a ingestão da insulina vai depender do nível de glicemia. Se estiver controlado, pode-se parar o uso, porém, só um médico poderá fazer esta avaliação.

## ■ Não é permitido ingerir bebidas alcoólicas

**Verdade:** o consumo é permitido, mas com alguns cuidados: de forma moderada e sempre junto a uma refeição, pois o consumo isolado pode levar a hipoglicemia (baixa nas taxas de glicose sanguínea) ou dificultar a recuperação de uma crise hipoglicêmica, já que o uso de insulina e de outros medicamentos para controlar o diabetes é feito para baixar a glicemia, e o álcool tende a diminuir ainda mais estas taxas, o que pode levar a um quadro crônico. Também é importante fazer o monito-

ramento de glicemia antes e depois de consumir bebidas alcoólicas.

## ■ Bebida alcoólica pode porque o remédio para diabetes tem álcool e não faz mal

**Mito:** A taxa de álcool presente nos remédios são mínimas e, por isso, não dá para fazer esta comparação.

## ■ Quem tem diabetes deve fazer somente exercícios leves

**Verdade:** diabéticos devem ser estimulados a fazer atividades físicas, respeitando contra-indicações, se houver. De uma forma geral, os exercícios melhoram os níveis glicêmicos, porém, quando o gasto calórico é maior do que a reposição de nutrientes após o treino, pode haver um quadro de hipoglicemia, por isso, deve-se fazer um monitoramento.

## ■ Estresse ajuda a descontrolar o diabetes

**Verdade:** quando uma pessoa fica nervosa, a sua taxa de glicose sanguínea sobe. Mas isso não acontece só com diabéticos.

## ■ Diabéticos podem usar sauna e fazer esquadra


**Mito:** Por ser uma disfunção metabólica o diabetes altera a circulação e compromete os vasos sanguíneos, dificultando o processo de cicatrização e pode causar problemas em diversas outras funções como problemas renais e o comprometimento da visão. Em função desta alteração circulatória, os riscos de exposição a altas temperaturas e aos choques térmicos podem agravar ou desencadear quadros de angiopatias e outros problemas cardíacos.

## receita

### Torta de liquidificador de batata e linguiça

**INGREDIENTES:**

- 700 g de batata cortada em palitos
- Óleo para fritar
- 6 ovos
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 latas de creme de leite
- 250 g de linguiça calabresa defumada cortada em rodela
- 150 g de mussarela ralada grossa



**MODO DE PREPARO:**

■ Frite a batata no óleo quente até dourar. No liquidificador, bata os ovos, o parmesão e o creme de leite até formar um creme homogêneo. Montagem: Em uma fôrma para torta, untada com um pouco de margarina, alterne camadas de batata frita, mussarela e linguiça. Por cima despeje o creme. Asse no forno preaquecido a 200°C durante 40 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.

## 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**

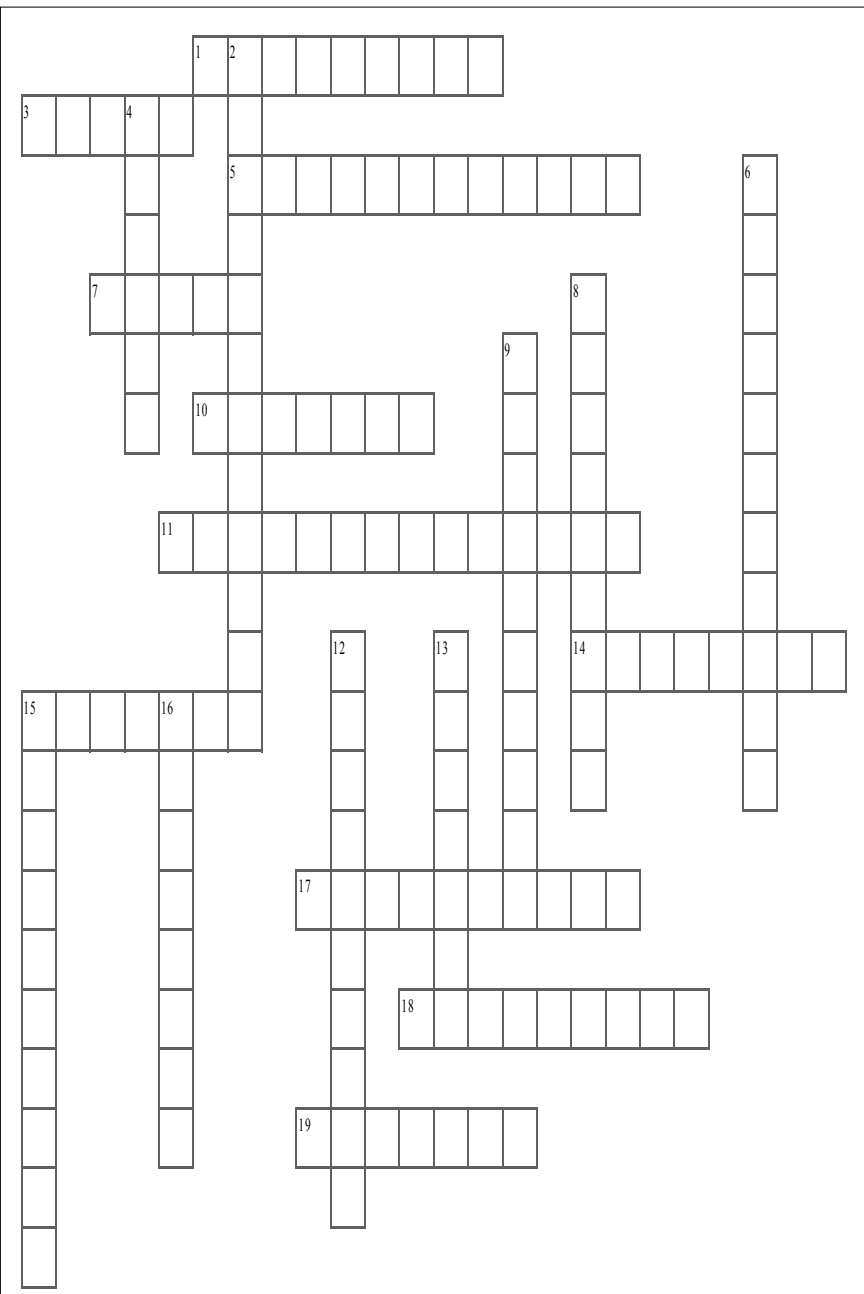
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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





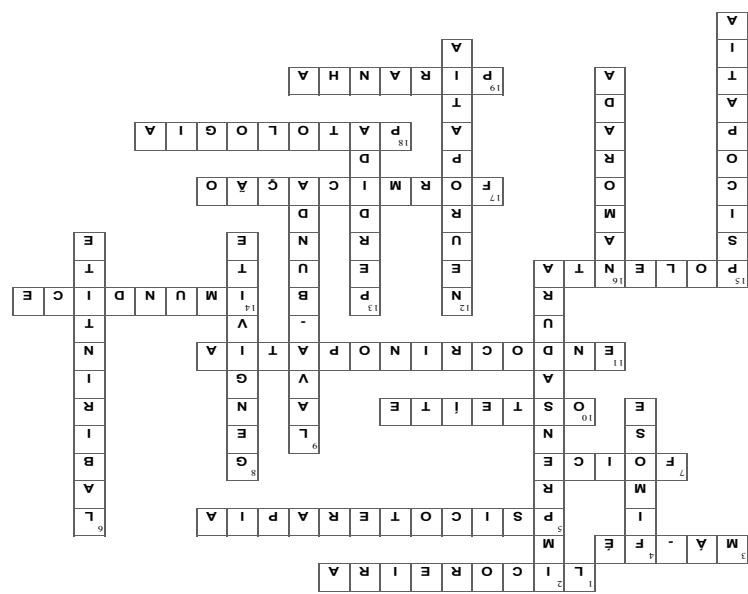
Horizontais

- 1. Coroa de flores naturais ou artificiais
- 4. Comportamento semelhante ao do macaco
- 6. Descargas simultâneas de fuzil ou de qualquer arma
- 7. Disputa, briga, discórdia, desavença
- 10. Conjunto de ascendentes, descendentes, colaterais e afins de uma linhagem
- 15. Decomposição das matérias orgânicas pela ação das enzimas microbianas
- 16. Classificação em que se divide cada coisa ou cada proposição em duas, subdividindo-se cada uma destas em outras duas, e assim sucessivamente
- 17. Conjuntura de tempo, lugar e acidentes, próprios para a realização de alguma coisa
- 18. Desgosto, ódio ou pesar por prosperidade ou alegria de outrem
- 19. Compartimento ou recinto quadrado
- 20. Caráter ou estado de severo

Verticais

- 2. Conjunto ou grande quantidade de louças
- 3. Ciência que trata da origem e constituição da Terra
- 5. Cargo de tutor
- 8. Conversa
- 9. Descrição da mente e suas funções
- 11. Cobertura para a cabeça, entre diversos povos da Ásia, usada por mulheres e também por homens efeminados na Grécia e em Roma, na Antiguidade
- 12. Conjunto ou sistema de penas que a lei impõe
- 13. Caráter do que é homônimo
- 14. Degolação

Respostas



# Caça Palavras

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

ABACATEIRO  
ABANANAR  
ABARRANCAR  
ABASTECER  
ABATEDOR  
ABOBREIRA  
ABODEGADO  
BAA  
BAGRE  
BALANCEADO  
BANHEIRA  
BARATEIRO  
CABRITAR  
CABULAR  
CRENDICE

# Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Sexta-feira, 17h30

Rubem toma conta de Max e Marina, mas a menina consegue escapar do namorado da mãe. Tainá, Camila e BB se preocupam com a reação de Henri-que ao descobrir que eles anunciaram a apresentação para todos. Ana faz uma entrevista de emprego. Rubem repreende o comportamento de Marina, que chora. Átila pede ajuda a Rodrigo para convencer Ciça a ir com ele para o Japão. Livia questiona Krica sobre o carro em que estava com Alina e Roger na noite do acidente.



**ALÉM DO TEMPO**  
Sexta-feira, 18h00

Vitória expulsa Bento do casarão, e ele jura jamais perdoar a ingratidão da condessa. Roberto pede Bianca em noivado, e Massimo desconfia das intenções do rapaz. Anita desabafa com Livia sobre sua decepção com Roberto. Severa se aproxima de Afonso. Felipe se declara para Livia. Bernardo comenta com Emilia que sonhou com Vitória, e ela disfarça. Vitória comenta com Zilda que teme a reação de Bento. Pérsio se surpreende ao ver Rita com Walmir. Bento procura Dorotéia.



**I LOVE PARAISÓPOLIS**  
Sexta-feira, 19h15

Soraya arma para acusar Grego de atacá-la. Dom Pepino propõe um pacto com Cícero e afirma que o ajudará a enriquecer e se casar com Danda. Ximena diz a Grego que nunca irá traí-lo e promete que descobrirá os pontos fracos de Soraya e Gabo. Soraya inventa para Margot que Grego a atacou novamente e a arquiteta desconfia. Cícero termina seu namoro com Danda por causa de sua proximidade com Dom Pepino. Gabo confronta Ximena.



**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
Sexta-feira, 20h30

Rebeca fica decepcionada por não se trata da foto de Manuela. Regina vai ao quarto e manda Manuela se vestir para o primeiro teste como Isabela. Marina diz para Manuela que a única chance que elas possuem para escapar é fazer Regina confiar nelas. Pedro conversa com Helena e fica enciumado que Otávio se reaproximou de Rebeca. Marina pede para Damião conseguir se comunicar com Rebeca para avisar que Manuela está bem. Rebeca vai com Otávio até a escola e Sabrina confessa que não era a amiga misteriosa de Manuela. Damião liga do orelhão para Rebeca e com a voz disfarçada diz que Manuela está bem. Rebeca faz perguntas e Damião desliga.



**A REGRA DO JOGO**  
Sexta-feira, 21h00

Atena manipula Romero contra Ascânio. Juliano e Tóia planejam ter um bebê. Sueli insinua que Atena esteja apaixonada por Romero. Ascânio ouve quando Orlando marca um encontro com Romero. Juliano se prepara para o evento de reabertura de sua escola de lutas. Domingas flagra Juca em sua cama com outra mulher e aceita as humilhações do marido. Rui propõe se mudar com Tina para o Morro da Macaca. Úrsula chega para o aniversário de Feliciano e apresenta Duda à família. Belisa provoca Cesário. Dante desconfia das saídas de Gibson. Ascânio pede perdão a Atena. Zé Maria questiona Juliano sobre a proximidade com Romero. Atena registra uma conversa entre Romero e Tio.



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

Yunet diz ao faraó que ouviu uma conversa em que Henutmire está planejando fugir com a ajuda de Moisés, deixando o faraó com ódio. Henutmire arruma os pertences com a ajuda de Leila e é flagrada por Ramsés. Mãe e filha se espantam ao saberem que Henutmire quer morar na vila dos hebreus. Arão teme que Ramsés reaja violentamente ao saber do plano de Henutmire. Meketre vê que as obras estão paradas por causa das pragas e lamenta a crise nos negócios. Hur tenta convencer Ramsés a libertar Henutmire e o rei questiona se o joalheiro também irá traí-lo. Yunet implora para que Nefertari a perdoe. Irritado com a demora da resposta, Ramsés demite Hur e o expulsa do palácio. Zelofeade, Bezalel e Aoliabe são alvos da ira dos egípcios.

# Humor

IDADE DA SENHORA

No depoimento, o juiz pergunta:  
— Dona Clotilde, qual é a sua idade?  
— Trinta anos, senhor juiz.  
— Mas já é o terceiro ano que a senhora declara sempre a mesma idade...  
— É verdade, senhor juiz. Pra o se-

nhor ver que não sou dessas pessoas mentirosas que dizem uma coisa hoje e outra amanhã.

APALPANDO OS SEIOS

Numa praia, um velhinho chega para uma loiraça de tanguinha e pede descaradamente:  
— Posso pegar nos seus seios?

— Sai pra lá, velho pervertido! — Responde a moça.  
— Quero pegar nos seus seios. Eu pago 50 reais!  
— 50 reais? — Indignada, a moça completa — Você acha que eu sou o quê?  
— Me deixe apalpar seus seios e eu lhe dou 100 reais!  
— Sai pra lá, velho! — Desconversa a moça.  
— E se eu der 500 reais? — Propõe o velhinho.  
A moça dá um tempo, e responde:  
— Não. Eu disse não!  
— Eu lhe dou 1000 reais!  
A moça pensa consigo: “Ele é velho, parece inofensivo... vou aceitar esses 1000 reais”, e responde:  
— Tudo bem... Mas só por 30 segundos.  
O velhinho se aproxima, pega os fartos seios com as duas mãos em concha e, apalpando-os exclama:  
— Oh, meu Deus... Oh, meu Deus... Oh, meu Deus...  
A moça, intrigada, pergunta:  
— Por que é que você não para de dizer “Oh, meu Deus”?  
E o velhinho, sempre amassando os seios, responde:  
— Oh, meu Deus... Onde é que eu vou arrumar 1000 reais?

MULHER DE AMIGO

Dois amigos num bar, depois de alguns copos, conversam:  
— Se por exemplo, eu sáisse com a tua mulher, continuaríamos amigos? — Não!  
— Bem, mas ficaríamos companheiros, não?  
— Não  
— Hum... Ficaríamos inimigos? — Não  
— Deixaríamos de nos falar, é assim?  
— Não!  
— Pô, véio! Então ficaríamos como? — Quites! Ficaríamos quites!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



# celebridades

## Anitta se diz solteira por opção: 'Não estou namorando porque até agora não quis'

Com chances de ganhar um prêmio internacional, Anitta se diz solteira por opção e muito focada em seu trabalho. “Eu não estou namorando, porque eu até hoje não quis. Já cheguei a namorar, fiquei um ano, enquanto estava saindo a rodo nos jornais que eu tava com um e com outro, mas foi um anônimo”, disse em entrevista.

A cantora frisou que o tal ex-namorado não se trata do empresário Daniel Trovejani, com quem rompeu em janeiro deste ano. “Não foi o Daniel. Eu fiquei um ano ótima, maravilhosa. Eu tenho meu trabalho como a coisa número um da minha vida. Para eu assumir com uma pessoa, eu vou estar colocando ela no meu

trabalho, então eu prefiro não comentar. Aí fica todo mundo julgando, parece que ninguém faz, né. Ninguém pega ninguém, ninguém beija na boca”, ironizou a jovem de 22 anos, que “adora homem marrento”.

A artista também se explicou sobre o assédio do público masculino em seus shows. “Nas minhas músicas eu canto para as mulheres darem a volta por cima, aquela coisa, ‘não fica arrasada, não’. Os caras devem detestar isso. Tenho uma parte para interagir com esse público masculino, mas não é aquela coisa que aparece nos sites, todo mundo sarrando na Anitta. É só ângulo da foto”, justificou Anitta, que já se declarou íntima dos seus fãs.

### Gusttavo Lima perde mansão e helicóptero para saldar dívida de R\$ 12 milhões com antigo escritório

Inconformado com o valor do seu cachê, mesmo depois do estouro nacional, Gusttavo Lima resolveu dar seu grito de independência. Apesar de cobrar uma média de R\$ 350 mil por show, ele só embolsava menos da metade desse valor por cada apresentação. Mas seu desligamento há quase um ano da empresa AudioMix, que administrava sua carreira

desde que ele era um ilustre desconhecido, não saiu barato.

Para pagar o valor da multa de R\$ 12 milhões, Gusttavo precisou se livrar de alguns de seus bens. O combinado era que o pagamento fosse feito em dinheiro, mas, sem poder de caixa, o sertanejo entregou seu helicóptero e uma mansão que tinha comprado depois do sucesso.



Gusttavo Lima precisou se livrar de alguns bens para pagar dívida de R\$ 12 milhões



Anitta é focada no trabalho: 'Fico mentalizando um sonho antes de dormir'

## Angélica celebra 19 anos na Globo e relembra programas: 'Muito feliz aqui'

Angélica tem muitos motivos para comemorar. Há 19 anos atrás ela estreava na Rede Globo e levou seu seguidor ao delírio ao postar uma montagem para celebrar o momento. “Ai, meu coração.... Há 19 anos começava uma fase mágica na minha vida... Fiz amigos! Aprendi muito e sou muito feliz aqui! Obrigada, Rede Globo! E, principalmente, obrigada, meus amigos fãs de tantos anos e emoções”, escreveu a apresentadora, que ficou emocionada com bebê batizado com seu nome após nascer em táxi.

“Eu era viciada na Fada Bela”, comentou uma fã. “Minha infância inteira foi assistindo a Angélica. Mandeí até cartinha na época da Fada Bela”, lembrou outro seguidor sobre a personagem que a artista reviveu no especial de 50 anos da Globo. Houve espaço para comentários ainda mais nostálgicos. “Primeiro passava a ‘A Casa da Angélica’, logo em seguida o ‘Passa ou Repassa’ e por último o



‘Sou muito feliz aqui’, escreveu a apresentadora que estreou na Rede Globo em 1996

‘TV Animal’. Saudades desse tempo”, declarou outro seguidor. A mãe de Joaquim, 10 anos, Benício, 7 e da pequena Eva, de 2 aninhos, chegou

na TV Globo em 1996, com o programa “Angel Mix”, após sua estadia no SBT, e desde então não parou mais. Ela se despediu do público infan-

til com “Bambulúá”, entre 2000 e 2001, e cativou o público com o reality “Fama”, o quadro “Vídeo Game” e o atual “Estrelas”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
A conjunção Lua-Júpiter ameniza as dificuldades da vida social e lhe deixa mais segura de si nas interações pessoais. Os prazeres devem lhe trazer grande realização, esteja aberta para a vida! Desembarrace situações complicadas!

**TOURO**  
Você demonstra maior equilíbrio emocional, pois Lua e Júpiter se associam. Supere questões que vêm lhe desafiando, seja em casa ou no trabalho. Organizando a mente e as emoções, você tomará decisões mais acertadas!

**GÊMEOS**  
A associação Lua-Júpiter faz sua comunicação voltar a fluir, facilitando a resolução dos recentes problemas de interação pessoal. Sua atitude simpática beneficia a vida social e a defesa de seus interesses mais urgentes!

**CÂNCER**  
Seu lado mais generoso e criativo é aguçado pela harmonia Lua-Júpiter em sua área material, favorecendo o gerenciamento financeiro. O êxito de seus projetos depende do aproveitamento dos recursos disponíveis, então saiba utilizá-los!

**LEÃO**  
Lua e Júpiter se associam em seu signo, lhe deixando bastante segura de si e beneficiando suas ações. Não deixe que a vaidade leve você a defender seus interesses, negligenciando os aspectos coletivos. Zele pelo bem-estar geral!

**VIRGEM**  
Você se mostra mais aberta a mudanças, pois Lua e Júpiter se associam em sua área de crise, trazendo importantes transformações íntimas. Avalie suas possibilidades e esteja atenta para aquelas que não são tão evidentes!

**LIBRA**  
Lua e Júpiter conjuntos harmonizam sua área de amizades, beneficiando as parcerias e a vida social. Porém, você tende a ser mais seletiva. As brigas dão lugar a conversas construtivas, portanto esteja aberta para dialogar!

**ESCORPIÃO**  
Importantes conquistas lhe permitem expandir os horizontes profissionais hoje, graças à conjunção Lua-Júpiter em sua décima casa. Fique atenta às oportunidades no trabalho, pois muitas devem surgir. As possibilidades de êxito são altas!

**SAGITÁRIO**  
Seu poder de argumentação e suas opiniões são fortalecidos pela associação Lua-Júpiter. Bom momento para começar novos estudos ou se aprofundar naqueles já iniciados. Sua vida estudantil se beneficia do seu aguçado senso de oportunidade!

**CAPRICÓRNIO**  
Suas tomadas de decisão são favorecidas pela conjunção Lua-Júpiter, que lhe traz um importante fortalecimento interior. Bom momento para fazer escolhas e resolver impasses. Seja sensata e coerente com seus ideais!

**AQUÁRIO**  
Uma maior intimidade familiar é trazida pela conjunção Lua-Júpiter em sua área de relacionamentos. As sinergias e o companheirismo são fortalecidos, o que propicia a solidificação de compromissos e a união esforços, visando o coletivo!

**PEIXES**  
Cuide da saúde e invista em qualidade de vida. Lua e Júpiter conjuntos favorecem também a aliança com pessoas que possam lhe ajudar em suas iniciativas profissionais. Que tal conversar sobre possíveis ações em conjunto?