

## Lucas Lucco conta curiosidade de seu cardápio diário: ‘só como frango congelado’

Página B4

## social

“Necessário, necessário mesmo, é desdobrar sonhos e antecipar alguns lampejos do mundo que desejamos. Isso eu chamo de esperança.”

■ RICARDO GONDIM



A sempre solícita **Rosa Soares** completa nova primavera, parabenizada por amigas e familiares. Na foto com Cláudio Marques.



Da Sapataria Cruzeiro, **Vinícius Artur de Oliveira** aniversaria neste sábado. No click com Beatriz Oliveira e Débora Nascimento.



Click da bela **Carol Bellman**, fotografada pelas lentes de Célia Souza.



**Dagmar Olivia** também está na lista dos aniversariantes de hoje, sendo cumprimentada por familiares e amigos que comemoram a data especial.



Recebendo todo o carinho da galera, **Maria Helena Fortes** comemora data especial no sábado. Na foto com Mylena Souza.



Curtindo a primavera, a simpaticíssima **Etiene Cristina** também festeja mais um ano de vida hoje. Parabéns!



Visita ilustre da ex-jogadora de basquete da seleção brasileira, **Janeth Arcain**, na escola EELAS. Na foto ao lado do diretor Carlos Cabral e membros da equipe escolar.



Show de beleza e simpatia, **Thais Álvares** faz a festa da galera e familiares pelo aniversário comemorado na quarta-feira.



Sempre em alto astral, **Leadna Arroio** assopra velinhas hoje. As comemorações ficam por conta da família e amigos.



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

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

**Tem de TUDO NO GIGANTÃO**

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



# Alimentos saudáveis evitam a queda de cabelo

O cabelo transmite boa parte da nossa personalidade e exerce uma influência considerável na formação da nossa própria estética, por isso temos que prestar atenção que se merece todos os dias. Através dos alimentos que ingerimos em nossa dieta habitual, podemos contribuir para fortalecer nosso couro cabeludo e, finalmente, conseguir que recupere sua força, brilho e, em última análise, evitar a sua queda, quer saber quais são os alimentos mais adequados?

O estresse que predomina

hoje em dia em nossa sociedade, resultado do ritmo agitado e das preocupações e responsabilidades no emprego, educação ou família, é um dos principais responsáveis de muitas das doenças e condições que sofrem os seres humanos na atualidade, dentre as quais se encontra a queda de cabelo.

No entanto, além do estresse ou das alterações frequentes no nosso sistema nervoso ou razões meramente hereditárias no caso dos homens, ou qualquer outro motivo, a queda de cabelo também pode ser devido a uma alimen-

tação inadequada, especialmente com a ausência de ferro em sua composição nutricional. Este mineral desenvolve um papel muito importante na saúde do nosso cabelo, até o ponto de que ingerir alimentos ricos neste mineral nos permitirá fortalecê-lo e fornecer-lhe maior vitalidade, brilho e força.

Tal e como é possível comprovar, a nutrição e a dietética são realmente fundamentais para o nosso bem-estar, por isso convém cuidar do que ingerimos a cada dia e adotar hábitos alimentares saudáveis desde tenra idade,

porque se nos descuidarmos desde jovens e dedicar-nos a comer alimentos ricos em gorduras industriais ou bebidas alcoólicas, não apenas o nosso cabelo e pele resistirão com o passar dos anos, também o nosso próprio organismo em forma de diversas condições.

## ALIMENTOS INDICADOS

O cabelo é composto de uma série de nutrientes essenciais, tais como o magnésio, o cobre, o silício, o selênio ou o ferro, de modo que a ingestão de alimentos ricos em tais minerais será ideal para melhorar

o seu estado e fornecer a vitalidade perdida.

Qualquer deficiência nutricional, neste sentido, pode contribuir não diretamente para a sua queda, mas muito provavelmente para o enfraquecimento da sua estrutura, ruptura ou uma lenta e pausada regeneração. Neste caso concreto, podemos resolver o problema tomando alimentos ricos em vitaminas do grupo A, B, C, biotina, zinco, ferro, proteínas e água.

No caso das proteínas, devemos pelas de uma elevada qualidade biológica como é o caso dos ovos, leite, pei-

xe e queijo, ou de origem vegetal, que podemos encontrar em frutos secos, tais como amêndoas, avelãs ou nozes, assim como o azeite de oliva que ajuda a evitar cabelos secos e quebradiços. Da mesma forma, o ácido linoléico, presente no óleo de girassol ou de soja, servirá para fornecer brilho aos cabelos.

Enquanto isso, a biotina e o ácido fólico são ideais para fortalecer o cabelo, já que sua função consiste em colaborar com as atividades metabólicas desenvolvidas pelos tecidos de determinadas células de uma multiplicação mais rápida do que o resto, como é o caso do cabelo, unhas ou pele.

A biotina pode ser encontrada em alimentos, tais como os cereais, o fígado, o ovo ou o pão de levedura. Enquanto isso, o ácido fólico, ideal para as mulheres grávidas, também se encontra em alimentos como abacate, suco de laranja, brócolis, gérmen de trigo, beterraba ou levedura de cerveja e muitos outros.

Ferro e zinco se encontram em leguminosas, como lentilhas, como carnes vermelhas, como a vitela ou o peixe. Para absorver o ferro, podemos escolher os alimentos ricos em vitamina C, como o suco de laranja indicado acima. Também é muito importante hidratar o seu cabelo. Se estiver ressecado ou quebradiço, devemos fornecer a dose necessária de colágeno, além de hidratar com máscaras naturais, soro ou shampoos.



## receita

### Polenta aos dois molhos e lascas de frango

#### INGREDIENTES:

- 1 e ½ litro de caldo de legumes
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 e ¼ de xícara (chá) de fubá pré-cozido

#### Molho branco

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ½ colher (café) de noz moscada ralada

#### Molho vermelho

- 500 g de peito de frango temperado, cozido e desfiado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho
- 2 latas de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada a gosto



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela, aqueça o caldo de legumes, junte o alho, a cebola e a margarina. Misture o fubá, dissolvido em um pouco do caldo. Leve ao fogo brando, tampe a panela e mexa de vez em quando até engrossar. Coloque a polenta em um refratário. Reserve.

■ **Molho branco:** Em uma panela, derreta a margarina, misture a farinha até dissolver totalmente e dourar um pouco. Junte aos poucos, e sem parar de mexer, o leite quente. Junte o sal, o parmesão e a noz-moscada. Mexa até engrossar. Despeje sobre a polenta.

■ **Molho vermelho:** Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e alho. Junte o molho de tomate, a água, o sal, a pimenta, o frango e deixe apurar por 5 minutos. Desligue o fogo, acrescente a azeitona e a salsa.

Despeje sobre o molho branco e sirva em seguida. Se necessário, leve ao forno preaquecido a 200°C para aquecer.

## Beleza da mulher depende da fase do ciclo menstrual

Cientistas tchecos e britânicos concluíram que a beleza da mulher depende da fase do ciclo menstrual, em que se encontram. As investigações têm mostrado que as mulheres são mais bonitas na fase fértil do ciclo.

Os rostos das mulheres são mais bonitos na fase da ovulação. Este foi um tema da pesquisa conduzida por equipes científicas da Universidade Charles, em Praga, e Newcastle. Aqui devemos explicar que a ovulação ocorre cerca de duas semanas depois da menstruação, depois que um dos ovários libera um óvulo que pode ser fecundado.

Os cientistas britânicos e tchecos utilizaram para a sua pesquisa dois retratos fotográficos (o rosto) de cada uma

das 48 mulheres que participaram do experimento. Tratavam-se de mulheres jovens, tendo a mais nova 19 e a mais velha 33 anos. Uma fotografia foi tirada na fase de ovulação e a outra, na terceira semana do ciclo menstrual.

Depois os cientistas pediram a uma centena de homens entre 19 e 44 anos que escolhessem dentre os retratos de cada uma das 48 mulheres que participaram do experimento a que lhes parecia mais atraente. O mesmo pedido foi feito para uma centena de mulheres entre 18 e 33 anos.

Tanto os homens como as mulheres deram preferência às fotos da fase da ovulação. Os cientistas acreditam que as mulheres mais atraentes no período fértil poderiam ter



um mecanismo natural do seu corpo por haver maior probabilidade de concepção.

Os especialistas ficaram surpresos que as observadoras femininas distinguiram a atratividade dos rostos femininos na fase de ovulação com mais frequência do que os homens.

A beleza tem muito a ver com a cor e condição da pele. Estudos anteriores revelaram que, no período da ovulação a pele clareia nas mulheres na tonalidade da pele e dos tecidos moles do corpo, tais

como mamas e os pavilhões das orelhas ficam mais simétricos. Além disso, os homens são atraídos mais fortemente pelo cheiro sedutor do corpo feminino que permite perceber que as mulheres estão em condições de ser fertilizada.

Outros estudos têm mostrado que durante a maior parte do ciclo menstrual, a maioria das mulheres prefere homens que sejam mais delicados e que sejam mais protetores. Na fase da ovulação as mulheres dão preferência aos homens mais difíceis e dominantes.

# 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.

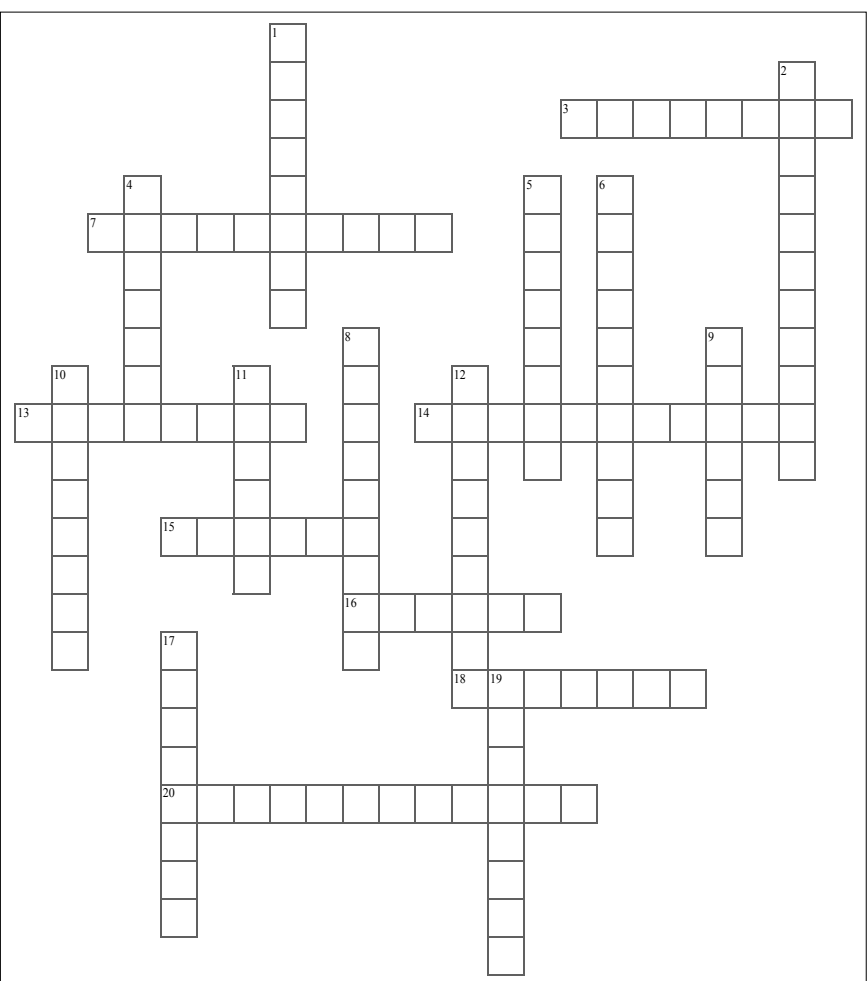
**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**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

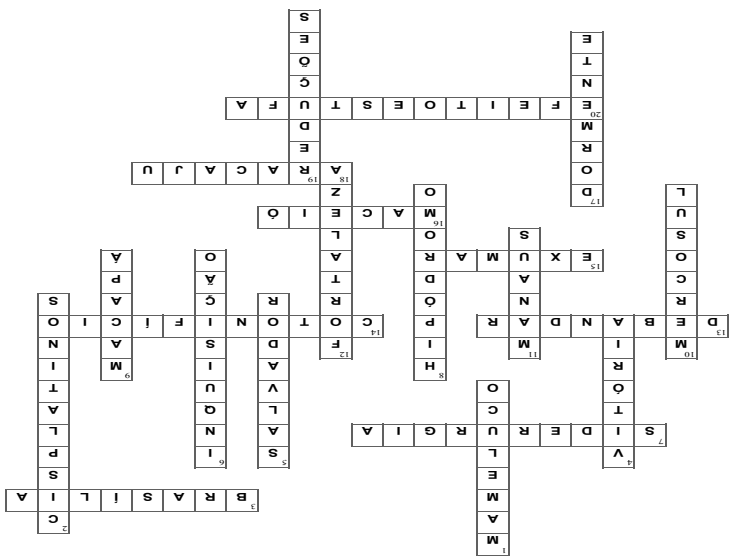
3. Capital do Brasil.
7. Metalurgia do ferro e do aço.
13. Fugir desordenadamente.
14. Fábrica de tecidos de algodão.
15. Tirar da sepultura.
16. Capital de Alagoas.
18. Capital de Sergipe.
20. Aumento da temperatura da Terra.

### Verticais

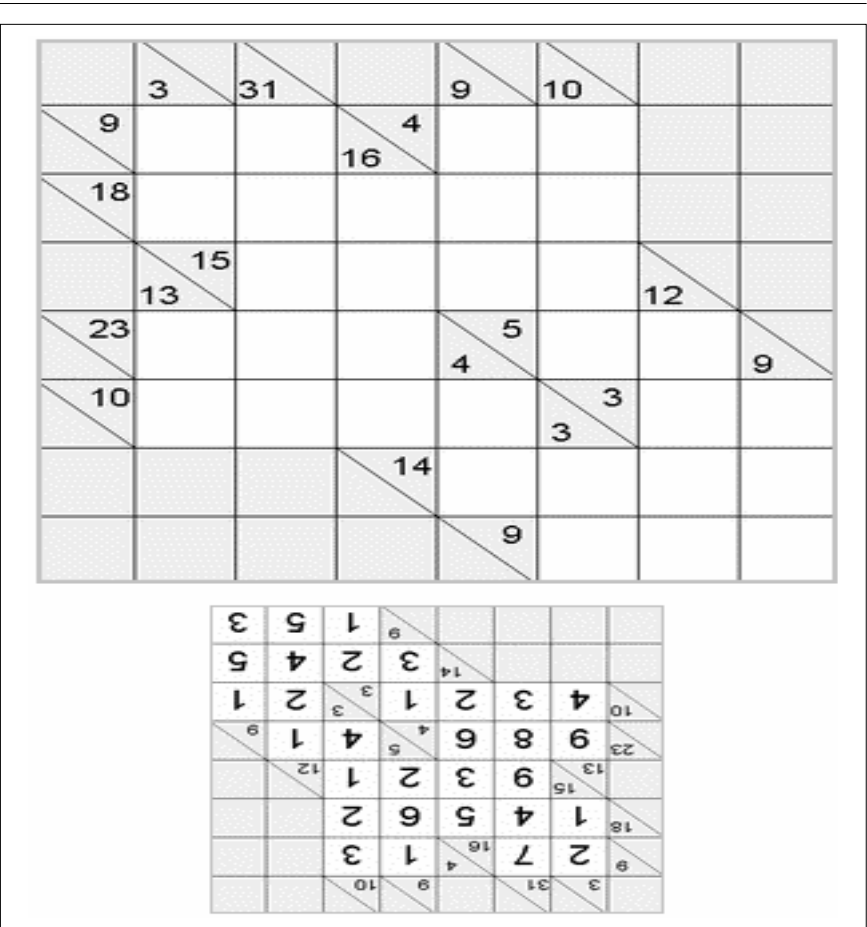
1. Filho de índio com branco.
2. Outra designação para os uruguaios.
4. Capital do Espírito Santo.
5. Capital da Bahia.
6. Antigo tribunal eclesiástico instituí-

- do com o fim de investigar e punir os chamados crimes contra a fé católica.
8. Local onde se realizam corridas de cavalos.
9. Capital do Amapá.
10. Bloco econômico que institui zona de livre comércio na América do Sul.
11. Capital do Amazonas.
12. Capital do Ceará.
17. Peça de madeira em que se assentam e fixam os trilhos das ferrovias.
19. Centros que concentravam o trabalho missionário jesuíta com os índios.

### Respostas



# Kakuro



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

# Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Na casa de Uodson, Ciça nota um porta-retrato com uma foto da família de Luciana. Lívia, Nanda e Filipe interrompem a briga entre as turmas do Leal Brazil e do Dom Fernão. Ciça conta a Átila que descobriu a identidade de Jorge. Luciana pede ajuda a Luan para descobrir quem pegou o carro de Jorge na noite do acidente. Nanda se rende às investidas de Roger. Filipe convida Lívia para sair. Bia aceita o pedido de casamento de Rubem. Miguel ajuda nas tarefas de casa e Ana comemora. Ciça inventa para Rodrigo que tem lembranças da noite do acidente. Rodrigo sente ciúmes de Luan com Luciana. Ciça afirma para a polícia que pode reconhecer a pessoa que a atropelou.

ALÉM DO TEMPO

Quinta-feira, 18h00

Pedro faz insinuações a respeito de Lívia e Felipe exige que ela se afaste de Vitória. Anita confirma sua gravidez e chora nos braços de Lívia. Rosa conta a Zilda que Bento apareceu em seu quarto. Vitória implora para Lívia continuar a seu lado. Chico vai atrás de Raul e Emília se preocupa. Lívia se desespera ao ver Vitória desmaiada. Raul tenta se explicar para o delegado. Rita beija Pérsio. Vitória mostra a Botelho e Lívia o retrato de sua tia. Pedro faz uma revelação sobre Lívia e Felipe para Melissa.

I LOVE PARAISÓPOLIS

Quinta-feira, 19h15

Benjamin avisa a Alceste que não aceitará ameaças contra sua família. Alceste é retirada da Pilartex pelos seguranças. Jurandir diz a Eva que Grego alertou sobre uma disputa em Paraisópolis. Mari propõe a Danda que as duas comprem uma casa para Eva. Mari comenta com Olga que Grego ordenou o fechamento de todos os estabelecimentos na comunidade. Ximena decide ir para Paraisópolis. Alceste demonstra desequilíbrio.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Safira aparece na gravadora e briga com Priscila na frente de todos. A mulher leva a filha para casa e discute com ela. Sandro descobre que perdeu as chaves. Regina diz que isso deve ser manobra de alguém e acusa Manuela. Os capangas de Geraldo entregam a carta de Manuela no vilarejo. O rato Tuntum entra na van deles para tentar alguma informação sobre Manuela para contar para o mascote Manteiguinha. Marina revela para Manuela que Isabela é sua irmã gêmea. A babá explica que Isabela não contou nada por achar que foi rejeitada por Rebeca. No vilarejo, Rebeca reconhece a letra da filha, mas diz que não se trata das palavras dela. Marina coloca as chaves de volta no casaco de Sandro.

AREGRA DO JOGO

Quinta-feira, 21h00

Atena propõe parceria a Romero. Ascânio conta para Tóia sobre a doença de Romero. Romero passa mal e Tóia o ampara. Sueli afirma a Atena que ela está apaixonada. Rui decide comprar uma casa no Morro da Macaca sem falar com Tina. Alisson e Nínia se unem contra Merlô. Nelita arma para que Nora acredite que Belisa está fora de si. Djanira visita Romero e o questiona sobre Ascânio. Dante revista a casa de Djanira atrás de Zé Maria e Juliano se desentende com o policial.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Ramsés atira a espada longe e vai embora furioso. O faraó desconta sua raiva em Nefertari e Amenhotep. O profeta afirma que irá libertar Henutmire. Abigail sente-se mal novamente e todos ficam esperançosos com possível gravidez. Ana e Judite discutem com Apuki e Jairo. Meketre tenta confortar Tais, que lamenta a ausência de suas damas de confiança. Moises conta para Arão sobre a prisão de Henutmire. ZELOFEADE se emociona e agradece a Deus pelo filho que virá. GAHIJI pede para falar com Ramsés. O cozinheiro avisa que Henutmire está passando fome na cela. Ansioso, Bezael faz planos para o casamento com Deborah. DATÁ e Abirão provocam Corá. Amenhotep avisa ao avô que Ramsés não libertará os escravos.

# Humor

**PARE OU DIMINUA?**

Um advogado dirigia distraído quando, num sinal PARE, passa sem parar, mesmo em frente a uma viatura do BOPE.

Ao ser mandado parar, toma uma atitude de espertalhão..

Policial - Boa tarde. Documento do carro e habilitação.

Advogado - Mas por quê, policial?

Policial - Não parou no sinal de PARE ali atrás.

Advogado - Eu diminuí, e como não vinha ninguém...

Policial - Exato. Documentos do carro e habilitação.

Advogado - Você sabe qual é a diferença jurídica entre diminuir e parar?

Policial - A diferença é que a lei diz que num sinal de PARE deve parar completamente. Documento e habilitação.

Advogado - Ouça policial, eu sou

Advogado e sei de suas limitações na interpretação de texto de lei, proponho-lhe o seguinte: se você conseguir me explicar a diferença legal entre diminuir e parar eu lhe dou os documentos e você pode me multar. Senão, vou embora sem multa.

Policial - Muito bem, aceite. Pode fazer o favor de sair do veículo, Sr. Advogado?

O Advogado desce e é então que os integrantes do BOPE baixam o cacetete, é porrada pra tudo quanto é lado, tapa, botinada, cassetete, cotovelada, etc.

O Advogado grita por socorro, e pede para pararem pelo amor de Deus.

E o Policial pergunta:

- Quer que a gente PARE ou só DIMINUA?!?

### CONSELHO ERRADO



O dentista estava muito mal-humorado atendendo um cliente:

- O senhor procurou outro dentista antes de vir aqui?

- Não, senhor. Eu fui à farmácia.

- Para o senhor ver como as pessoas são irresponsáveis... E que conselho idiota o farmacêutico lhe deu?

- Ele disse para eu procurar o senhor!

### O ESCONDERLJO

Um soldado chegou a correr a uma encruzilhada na estrada e encontrou uma freira.

Sem fôlego, pediu:

- Por favor, irmã, posso esconder-me por baixo das suas saias por um momento, eu explico-lhe o motivo mais tarde.

Um instante após, dois sargentos do Exército chegam a correr e perguntam à freira:

- Irmã, a senhora viu um soldado por aqui, a correr?

A freira respondeu:

- Ele foi por ali!

Após os dois sargentos desaparecerem na curva, o soldado saiu debaixo do hábito da freira e disse:

- Não lhe posso agradecer o suficiente, irmã, mas é que eu não quero ir para o Iraque.

A irmã responde:

- Acho que posso compreender inteiramente o seu temor.

O soldado então disse:

- Espero que a não me ache impertinente, ou rude, mas a senhora tem um belo par de pernas.

Ao que a freira disse:

- Se você tivesse olhado um pouco mais para cima, teria visto um belo par de tomates, é que eu também não quero ir para o Iraque!!!



# celebridades

## Com esclerose múltipla, Claudia Rodrigues sorri em treino funcional na praia do Leblon



Claudia Rodrigues se exercitou na praia do Leblon, Zona Sul do Rio de Janeiro

### Lucas Lucco conta curiosidade de seu cardápio diário: ‘só como frango congelado’



Cantor e ator disse que as pessoas dizem que ele gosta de ‘picolé de frango’

Lucas Lucco mantém a boa forma com muita malhação e uma alimentação saudável, muitas vezes feita por ele mesmo. No “Estrelas” o cantor preparou um escondidinho de frango com batata doce e contou um curiosidade do seu cardápio. As comidas não costumam ser nada muito elaboradas devido à rotina de shows e das gravações de “Malhação”, na qual ele estreou neste ano.

O artista conta que gosta de cozinhar, mas a correria do dia a dia não lhe proporciona uma alimentação muito saborosa. “A gente acaba esquecendo um pouco do gosto das coisas. Só como a minha marmitta. Não me alimento na rua. Hoje eu só como frango se ti-

ver congelado. O pessoal fala que eu gosto de picolé de frango”, revelou ele, fazendo Angélica gargalhar.

Lucas ainda falou sobre o título que ganhou dos fãs: Rick Martin sertanejo. “Esses dias, minha mãe mandou uma foto e disse que ele realmente parece comigo”, contou ele. “Mas tem a ver um pouco, o cuidado com o corpo também”. Além do sucesso como cantor, Lucas Lucco tem feito a alegria das fãs atuando em “Malhação” no papel de Hudson. O sertanejo conta que está curtindo a experiência na TV: “Estou muito feliz, é muito diferente. Eu sempre quis fazer isso e estudei teatro por quatro anos. Fiz teste três vezes até que ganhei o papel do Hudson”.

### Cauã Reymond faz balanço de casamento com Grazi, mas desconversa sobre motivo do divórcio: “Tem várias questões”

Dois anos após anunciar o fim de seu casamento com Grazi Massafera, Cauã Reymond afirmou que seu relacionamento com a atriz não foi um fiasco como muita gente avalia. “A relação deu certo, foi um ciclo bem-sucedido. Temos o fruto mais bonito, que é uma filha linda. Casamento é um case pelo qual sou apaixonado, mas é uma arte. Daqui a pouco encontro alguém e dou continuidade à prole”, disse à revista.

Na época do rompimento, rumores davam conta de que a ex-BBB teria colocado um ponto final na união após o bonito ter vivido um affair com Isis Valverde. O gato sempre negou essa versão e não comenta o motivo que acabou com relação da dupla. “O casal tem várias questões para

se separar, nunca é um fato só”, desconversou.

Com ou sem traição, o fato é que os artistas decidiram conviver harmoniosamente após o divórcio para criar um bom ambiente para a filha, Sofia. A ponto de morarem próximos um do outro. “Existe carinho, admiração, um sentimento forte, mas a Sofia é o mais importante. A Grazi é uma ótima mãe. Sempre conversamos sobre como a Sofia está. Temos muito cuidado para manter o mesmo discurso”, afirmou.

Reymond disse ainda que a menina não teve nenhum tipo de problema ao descobrir que os pais não estavam mais juntos e que, desde que ficou solteiro, dispensou a babá para poder passar mais tempo ao lado da herdeira. “Sou pai sem babá, que pega a filha e

Claudia Rodrigues aproveitou a manhã para praticar exercícios na praia do Leblon, Zona Sul do Rio de Janeiro. A atriz de 44 anos vem sofrendo com os sintomas da esclerose múltipla desde 2013, quando foi afastada pela primeira vez da TV, e fez um treino funcional acompanhada de um personal trainer.

Em abril de 2014, Claudia deu uma entrevista garantindo que estava recuperada e que gostaria de voltar ao “Zorra Total”, humorístico da Globo. No entanto, em junho deste ano, Claudia foi internada em São Paulo após sofrer um surto por conta da doen-

tem uma relação com ela sem nada no meio. Faço tudo. Isso é ótimo, dá uma conexão que só quem faz tem. Dá um sentido de homem, sai da coisa do garoto, de ser feliz a todo custo. Ter satisfação nas coisas mais simples, com menos, é bom”, explicou.

Cobiçado por 10 entre 10 mulheres, o galã não gosta da solteirice e passa longe da imagem de garanhão. “Tenho 35 anos e fiquei dez anos casado. Foram três com a Alinne [Moraes] e sete com a Grazi. Fiquei pouquíssimo tempo solteiro. Ficaria amarrado se eu encontrasse alguém e tivesse uma relação mais longa de novo. É melhor namorar do que ficar solteiro. Mas solteiro tem suas vantagens: se encontrar uma pessoa legal e der vontade, posso ficar”, ponderou.



Cauã Reymond diz que casamento com Grazi Massafera deu certo, mas não revela motivo do divórcio: “Tem várias questões”

ça degenerativa que enfrenta há 15 anos. Após quase vinte dias internada e dispensada da TV Globo, a atriz foi vista passeando em um shopping do Rio. “Graças a Deus, por incrível que pareça, ela está bem. O surto foi muito forte. A Claudia praticamente morreu nos meus braços”, contou uma amiga empresária, na época.

Apesar de aparecer sempre sorridente, Claudia Rodrigues contou, em agosto deste ano, em entrevista ao “Domingo Espetacular”, que já pensou em desistir de tudo no auge da depressão. “Pensei até em tirar minha vida, como meu irmão tirou. Pensei, mas não pensei mais. Foi um momento que aí ainda falei: ‘Caramba, tem a minha filha. Tem a menina, não posso fazer isso com a menina. Imagina, a garota vai dizer ‘Cadê a sua mãe?’’. ‘Morreu, se jogou’. Não posso fazer isso com ela, não podia. Cheguei perto, cheguei ali, na coisa”, contou Claudia, que já perdeu um irmão, Márcio, em 1991, nessa circunstância.

O quadro depressivo aconteceu há cerca de cinco anos, momento em que ela se viu sem amigos e começou a ficar reclusa em casa. “Eu não saía de casa. Ia sair para que? Chorava no meu travesseiro. Amigos? Que amigos? Quando você está no auge do sucesso, quando faz muita coisa, você é o máximo. Mas quando você sai de cena, as pessoas nem lembram de você”, alfinetou.

Hoje ela vive uma vida tranquila e mais equilibrada. Ao lado da única filha, Iza, ela tenta retomar a rotina, como levar a adolescente à escola. “Eu estou ótima. Embora as pessoas pensem que fico em casa deitadinha na cama chorando, eu estou ótima”, disse a atriz que se dedica ao pilates, atividade aeróbicas, musculação e, agora, aos treinos funcionais.

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

## horóscopo

**ÁRIES**  
As questões emocionais são ressaltadas pela entrada de Mercúrio em sua área de crise. Ainda que a introspecção favoreça o autoconhecimento, lhe tira a objetividade. Certifique-se de que suas ideias têm viabilidade prática!

**TOURO**  
Aproveite os dias a seguir para se unir a pessoas com quem tenha sinergia intelectual. Mercúrio entra em sua área de amizades indicando que essas parcerias, seja no trabalho ou nos estudos, tendem a ser poderosas!

**GÊMEOS**  
Busque aprimoramento profissional e incremente seus projetos e estudos, pois Mercúrio entra hoje no circuito. Aproveite os desafios intelectuais e nutra o diálogo com seus colegas, que tende a ser enriquecedor!

**CÂNCER**  
Os dias que se seguem mostram-se favoráveis para um aprofundamento de autoconhecimento, pois Mercúrio entra em sua área espiritual. Você expande sua visão acerca de si mesma e das pessoas, e amplia seus horizontes de vida!

**LEÃO**  
A profunda introspecção que Mercúrio lhe traz ao passar por sua oitava casa torna o momento ideal para fazer um balanço de sua vida. Reveja questões patrimoniais e busque maneiras para solidificar ainda mais seu patrimônio!

**VIRGEM**  
O bom entendimento com os mais próximos é garantido pela passagem de Mercúrio em sua área de relacionamentos. Aproveite a facilidade de diálogo para estabelecer acordos e aproximar-se de pessoas intelectualmente interessantes!

**LIBRA**  
Você se foca em seu cotidiano e qualidade de vida, pois Mercúrio transita por sua sexta casa. Cuide da saúde dos mais próximos e da sua própria. Organize as atividades e sua vida, e aproveite a sinergia no meio profissional!

**ESCORPIÃO**  
Ao formarem trigono, Lua e Vênus lhe deixam mais aberta para dar atenção e cuidar das pessoas. É hora de colocar em prática seu altruísmo, mas cuidado ao lidar com questões particulares, as pessoas podem lhe achar intrometida!

**SAGITÁRIO**  
Ao entrar em sua quarta casa, Mercúrio volta suas atenções para o meio doméstico e bem estar familiar. Que tal promover melhorias em seu lar e aproximar o convívio em casa? Promova acordos benéficos para todos!

**CAPRICÓRNIO**  
Bom momento para projetar-se publicamente. Mercúrio entra em sua área de comunicação, aguçando sua capacidade de argumentação e intensificando a atividade intelectual e de trabalho. Fortaleça as ideias e aproveite seu destaque!

**AQUÁRIO**  
Você encara os aspectos práticos da vida com acurácia, e as dificuldades financeiras de forma crítica, pois Mercúrio adentra hoje sua área material. Faça um balanço da vida e planeje o futuro. Inicie já as mudanças desejadas!

**PEIXES**  
Que tal despertar suas capacidades latentes? Ao entrar em seu signo, Mercúrio intensifica o intelecto e as autodescobertas. Sua maior autoconsciência lhe permitirá definir prioridades e aprimorar sua qualidade de vida!