



Página B4

## social

"A pior enfermidade que pode afligir os negócios dos executivos em seu trabalho não é, como popularmente se crê, o alcoolismo; é o egoísmo."

■ HAROLD S. GENEEN



Diego Gandolfi e Cristina curtindo a "Viva La Vida", no último sábadão.



A estudante Vithória Giacheto de Lima, em pose especial com Simara Mantovani, celebra nova primavera hoje, parabenizada pelos familiares e amigas.



Close da competentíssima fotógrafa Laura Lima, que hoje celebra a chegada de mais um ano de vida. Felicidades!



Destaque para o belo sorriso e simpatia de Cris Miranda, aniversariante de hoje. Felicidades!



Da Náutica Fernandópolis, Nilton Luiz do Prado completou nova idade na última sexta-feira, recebendo homenagens especiais. Na foto com Neusa Prado.



Muitos anos de vida a Gustavo Caparroz, também assoprando velinhas hoje.



Close da psicóloga Vilma Beatz Croco Oliveira, que hoje recebe inúmeras felicitações pela passagem de mais um nível. Na foto, as homenagens do esposo Giovanni Oliveira.



Da Casa e Jardim Floricultura, Renata Batista completa nova idade nesta terça, regada de cumprimentos.



Em ritmo de alegria, Marcela Ferrato comemora mais um niver hoje, sendo agraciada pela família e amigos.

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

**o extra**  
Cresce número de vítimas rodoviárias estaduais no Car

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# 27 coisas que mais dão celulite: você vai se assustar com essa lista

**A** celulite é causada por uma lesão nas fibras que sustentam a epiderme e a camada de gordura fazendo com que a pele fique repuxada, o que dá o aspecto dos tais furinhos indesejáveis. A primeira má notícia é que a ocorrência da celulite é bem mais comum entre as mulheres. De acordo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, oito em cada 10 têm algum grau de celulite porque é mais fácil no sexo feminino a gordura acabar se acumulando nas coxas, quadris e nádegas. A segunda má notícia é que alguns hábitos e escolhas rotineiras facilitam mesmo o aparecimento da celulite.

Conheça os aliados para

acúmulo de celulite:

## ■ 1 Salto alto

Usar muito o salto alto prejudica a circulação e aumenta, sim, a predisposição para o aparecimento da celulite. Intercala o salto com sapatos baixos, para amenizar o mal.

## ■ 2 Cigarro

O cigarro prejudica a circulação, diminuindo a quantidade de oxigênio e nutrientes, e aumentando a produção de radicais livres. Fumo e nicotina afetam a qualidade do sangue que chega até a pele, prejudicando sua elasticidade e facilitando o aparecimento da celulite.

## ■ 3 Refrigerante

O vilão é o açúcar, e não o gás. Além disso, refrigerantes contêm muito sódio (inclusive

os diet) e, por isso, geram retenção de líquido no organismo, o que produz inchaço e colabora para o aparecimento do problema.

## ■ 4 Café

Cafeína em doses altas prejudica a microcirculação e aumenta o estresse. Em pequenas doses, até 3 xícaras de café por dia, até pode funcionar como termogênico. A substância metil-xantina faz a gordura de dentro da célula ser usada como combustível

## ■ 5 Noite mal dormida

Um sono ruim pode contribuir para a liberação de hormônios do estresse que promovem retenção de líquidos no corpo, favorecendo a celulite. Dormir bem, tendo entre 7 e 8 horas de descanso, é fundamental para saúde e beleza do corpo.

## ■ 6 Bebida alcoólica

Álcool em excesso faz o corpo produzir grandes quantidades de radicais livres, que são moléculas instáveis que reagem oxidando e danificando as células, além de impedirem a absorção de nutrientes.

## ■ 7 Descontrole no trânsito

Quando estamos em momento de estresse, o organismo libera cortisol e insulina para dar energia, aumentando o nível de glicose disponível, o que compromete a microcirculação. Sobretudo, respire.

## ■ 8 Anticoncepcional

Por conter os hormônios estrogênio e progesterona, a pílula anticoncepcional provoca alterações no metabolismo e promove a retenção de líquidos, estimulando ou agravando o quadro.

## ■ 9 Muito tempo na mesma posição

Levante da cadeira a cada duas horas, use as escadas, ande mais a pé, pare o carro em uma vaga distante do seu trabalho. Com pouco esforço, você melhora a circulação e previne a celulite.

## ■ 10 Calça jeans apertada

Roupas muito justas não causam celulite, mas podem piorar seu aspecto, pois prejudicam o retorno venoso, resultando em inchaço.

## ■ 11 Postura inadequada

Outra ação que favorece a retenção de líquidos é a postura inadequada. Esse mau hábito também interfere na deposição de gordura no corpo.

## ■ 12 Falta de proteção

Os raios solares UV agredem o colágeno, o que torna a celulite ainda mais visível. Por isso,

é importante passar protetor solar em todo o corpo, inclusive nas regiões em que a celulite é mais evidente.

## ■ 13 Dietas rigorosas

Quando você segue uma dieta rigorosa, devido à falta de alimentos e nutrientes, o corpo comece a se alimentar de seus próprios músculos e se esforça para acumular gordura, que é o que cria a celulite.

## ■ 14 Excesso de peso

Apesar de não ser exclusiva em mulheres com excesso de peso, a celulite costuma ser mais grave em pacientes com estas características. Portanto, atenção ao seu índice de massa corporal.

## ■ 15 Efeito sanfona

Toda flacidez é mais facilmente adquirida através do efeito sanfona, quando há grandes perdas e ganhos de peso em um curto espaço de tempo. O efeito iô-iô é um dos que mais propiciam celulite e estrias.

## ■ 16 Baixa ingestão de líquidos

Beba água, sempre. Pessoas que bebem pouca água ao longo do dia acabam tendo maiores problemas de circulação e consequentemente retenção de líquidos. Essa é uma das causas da lesões na pele.

## ■ 17 Sedentarismo

Sedentarismo e, eventual, sobre peso ou flacidez são dois gatilhos para celulite. Você pode evitá-la fazendo exercícios regulares, cerca de 1 hora por dia. Uma boa circulação e musculatura saudável ajudam a prevenir a celulite e colaboram com a melhora da pele.

## ■ 18 Alimentação inadequada

Dietas não balanceadas e ricas em calorias e sal ajudam no ganho de peso e na retenção de líquidos, que também agravam a celulite.

## ■ 19 Predisposição genética

Fatores hereditários como a propensão à obesidade e até baixa concentração de colágeno na pele, podem influenciar no aparecimento da celulite também.

## ■ 20 Baixa ingestão de frutas e legumes

A fibra alimentar natural evita a formação de celulite. Além disso, elimina a constipação e faz com que o sangue circule corretamente para as pernas.

## ■ 21 Alterações hormonais

Para algumas mulheres é comum a ausência de menstrua-



à retenção de líquido e ao surgingimento de celulite.

## ■ 25 Brigar com namorado

A situação estressante, além de cortisol (citado anteriormente) libera um hormônio chamado grelina, que aumenta a fome e a vontade de "comidinhas gordas".

## ■ 26 Maturidade

A celulite geralmente se inicia na puberdade e aumenta com a idade, principalmente devido à associação de fatores, como o uso de anticoncepcionais, a reposição hormonal, o aumento de peso, entre outros. Mas um dos maiores desencadeantes aparece depois dos 30 ou 40 anos: a flacidez, que, implacavelmente, só aumenta com a idade.

## ■ 27 Não malhar

Nos quadris e coxas existem cerca de cinco vezes mais células de gordura, de maior tamanho, do que nas outras áreas do corpo. Sem falar na região do culote, que concentra os carboidratos, açúcares, refrigerantes e frituras. Algum tipo de exercício para tonificação muscular só deve ajudar.



## receita

### Bolinho de mandioca recheado

#### INGREDIENTES:

- 350 g manteiga
- 500 g de mandioca cozida e limpa
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) farinha de trigo peneirada
- 2 colheres (sopa) azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 200 g de linguiça calabresa defumada bem picada
- 1 colher (chá) de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- Óleo para fritar



#### MODO DE PREPARO:

##### ■ Como fazer a massa

Em uma panela derreta a manteiga e amasse a mandioca. Acrescente o leite. Quando estiver homogêneo adicione a farinha, misturando bem. Tempere com sal e reserve.

##### ■ Como fazer o recheio

Refogue a cebola no azeite, quando estiver translúcida acrescente o alho e a calabresa. Refogue por mais dois minutos, adicione a salsinha e reserve.

##### ■ Montagem

Pegue um pouco de massa e faça um quadrado de 5cm cada lado. Coloque um pouco do recheio no centro e feche moldando em forma de croquete.

##### ■ Fritura

Passe os bolinhos na farinha de rosca e frite-os em óleo quente a 180°C.

##### ■ Dicas

Em vez de papel absorvente, escorra os bolinhos em uma grade para que fiquem bem sequinhos.

**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 descarreço, 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**

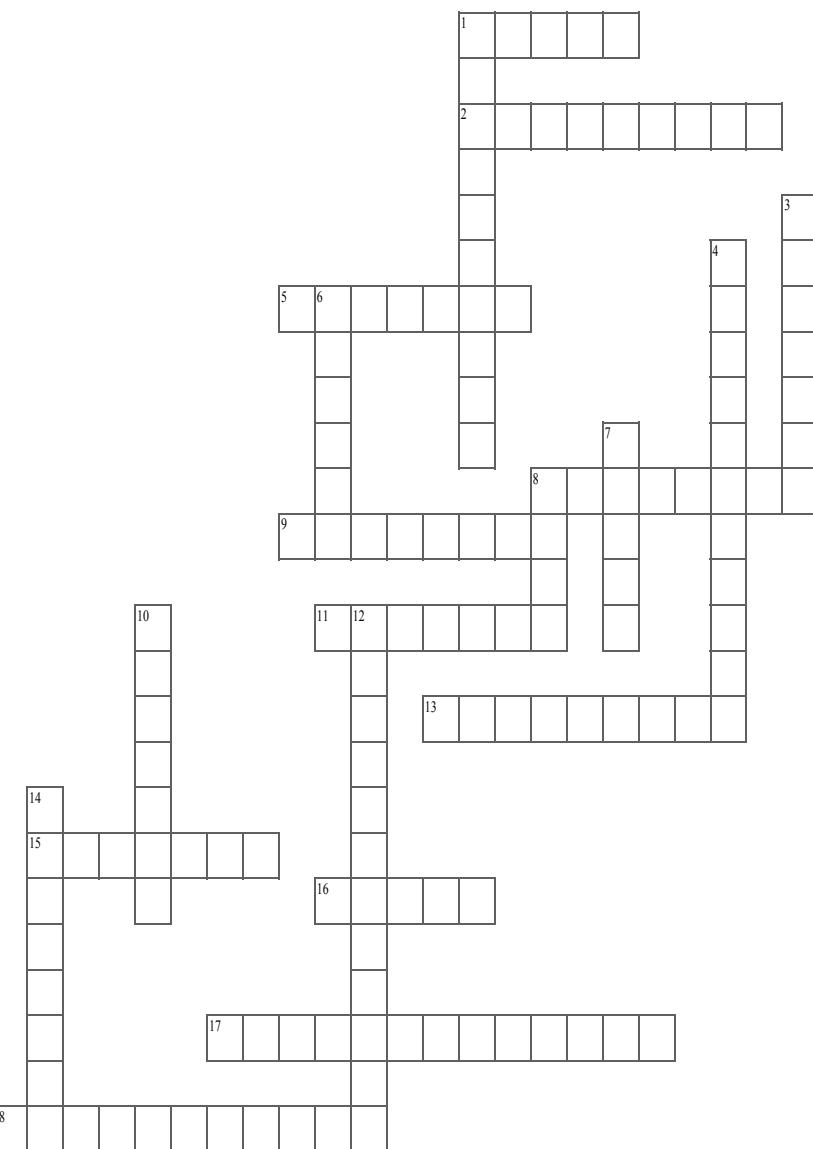
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



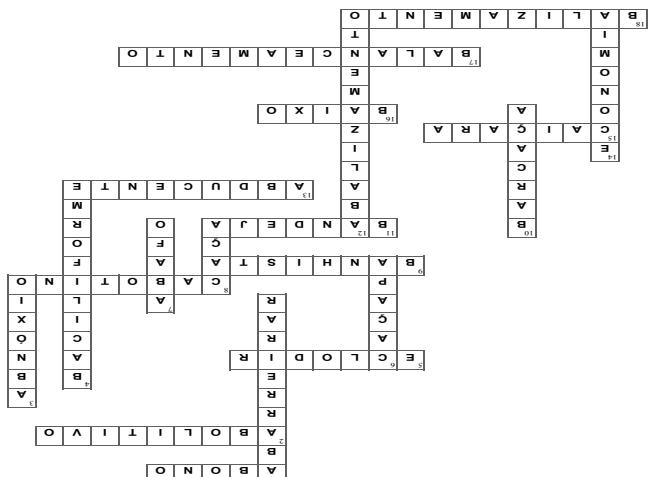
## Horizontais

- Quantia que se paga para início ou garantia de negócio; abonação.
- Capaz de abolir; abolicório.
- Desabrochar, nascer, aparecer, surgir.
- Aquele que procura chamar sobre si a atenção alheia.
- Pessoa que freqüenta praias, estações balneárias.
- Tabuleiro de várias formas e feitos, para serviço de bebidas e comidas, ou transporte de louças.
- Que produz abdução; abdutor.
- Arvoredo morto, de que ainda restam troncos e forquilhas.
- De pouca altura, inferior, pequeno.
- Ato de balancear-se; balanceio.
- Ato de pôr balizas.

## Verticais

- Cercar de barreiras.
- Inocuo, inofensivo.
- Com forma de bacilo ou bastonete.
- Pequena bolsa de tiras de couro, onde caem as bolas embocadas, no jogo de sinuca.
- Ação ou efeito de abafar; agasalho, afeto, carinho, cuidado.
- Perseguição ao inimigo.
- Grande embarcação de madeira.
- Ato ou efeito de abalizar.
- Moderação nos gastos.

## Respostas



# Caça Palavras

S S R N N V O A L U V A U B J	DINOSSAURO
W F R V M Z S F T D O M I N O	DOMINO
E O S P E V U L M X O T G X O	ELEFANTE
S G S A O P X F P F A V C E F	ESCADA
C O H P Y H L V K Z C E H X Q	ESPANTALHO
A E S Q U E L E T O S N D Z Y	ESQUELETO
D F N U G K L A Z P B I P W D	ESTRELA
A W N D E E T N A F E L E V E	EXTINTOR
W R H E X T I N T O R F B E S	FLOR
P I D B V W T N F R L U M X T	FOGO
X F I R P A N Y P O C Y Q Q R	
D Q B L L B H K R I L T W M E	
A P N H I W J U M E V J X G L	
T F O R U A S S O N I D P J A	
X M Z N V S A V Q J F A F N K	

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Rodrigo e Pedro selam a paz entre as turmas do Dom Fernão e do Leal Brazil. Nanda pede que Luciana organize uma festa surpresa para ela. Lívia se declara para Roger, que recebe uma mensagem de Nanda. Milena e Rubem procuram por Marina, que sumiu na escola. Nanda confessa a Roger que gosta de outro menino. Lívia confronta Nanda sobre Roger e Filipe vê. Ana acompanha Ciça ao consultório médico. Rubem conquista a confiança de Marina, mas Nilton interrompe a aproximação dos dois. Roger beija Lívia. Alina provoca Luciana.

## ALÉM DO TEMPO

Terça-feira, 18h00

Não haverá divulgação do capítulo.

## I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Terça-feira, 19h15

Benjamin se revolta com a decisão de Dom Pepino de explorar diamantes na África. Grego consegue parar o mafioso que perseguiu Danda. Soraya esconde Danda na casa de Izabelita. Júnior aceita trabalhar como mordomo de Silvária. Ximena fotografa os documentos de Dom Pepino na gaveta de Gabo. Dom Pepino sai com Izabelita, enquanto Mari e Benjamin tentam resgatar a avó do rapaz. Grego se prepara para entrar no camarote de Dom Pepino.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Terça-feira, 20h30

Fiorina escuta um barulho na sapataria e vai com rolo de macarrão até lá. A italiana encontra Nina e acha que ela foi até lá para sair com Giuseppe escondida. A evangélica assume que foi apenas para ver a santa. Isabela tem um pesadelo e acredita na afirmação de Regina, que contou que Rebeca havia lhe abandonado. Isabela se disfarça de menino, com roupa de escoteiro, para ir ao lado dos irmãos Vaz e do André para resgatar Manuela. Uma emissora de TV vai até a sapataria para verificar a santa e o padre avisa que o Papa também já está ciente. Giuseppe se preocupa com a história que está indo longe demais. O italiano decide contar sua descoberta sobre a santa e revela que as lágrimas se tratavam de uma goteira.

## A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Romero sai com Tóia e Juliano se desespera. Gibson afirma que Belisa precisa de tratamento psiquiátrico. Rui sente saudade de sua rotina antes de viver no Morro da Macaca. Mel e Vavá sentem ciúmes de Janete e Nenenzinho. Tio obriga Sueli a marcar um encontro com Atena. Dante exige que Belisa volte para casa com ele. Atena chega ao apartamento de Romero e o encontra com Tóia. Belisa enfrenta Orlando. Atena afirma a Tóia que se casará com Romero.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Ramsés se desespera ao ver a sala das escuras. Bakemnut avisa que tentou acender as chamas, mas elas se apagam em seguida, deixando o rei irritado. Amenhotep entra em pânico vendo tudo escuro e Nefertari, mesmo apaixonada, tenta acalmá-lo. Karoma pede que as mulheres do harém mantenham a calma. Apesar do medo, Ikeni caminha pelo corredor se escorando nas pilastres. Gahiji e Chibale ficam impressionados pelo dia ter virado noite. Leila, Abigail e Deborah aceitam doar pães para alimentar os nobres. Uri ilumina o caminho com a tocha e ajuda Ikeni a encontrar Karoma com Pepy. Gahiji e Chibale decidem ficar na casa de Leila até o fim da praga. Único morador do palácio com acesso à luz, Uri decide se colocar a disposição de Ramsés.

# Humor

## COISAS DE MINEIRO

O mineirinho entra num boteco, e é anunciado acima do balcão:

Pinga \_\_\_\_\_ R\$ 1,00

Pão de queijo \_\_\_\_\_ R\$ 2,00

Sanduíche de Galinha \_\_\_\_\_ R\$ 3,00

Acariciar órgão Sexual \_\_\_\_\_ R\$ 10,00

Checando na carteira para não passar vergonha, ele vai até o balcão e chama uma das três garotas, que estão servindo bebidas nas mesas:

- Por favor.

- Sim? - Responde ela com um sorriso lindo - Em que posso ajudar?

- É ocê que acaricia órgão pros cliente?

- Sou... - Responde ela com uma voz bem sensual.

- Então, ocê lava bem as mãos, que eu quero um Pão de queijo!

## DOR MISTERIOSA

Manuel chega ao dentista reclamando de dores em todos os dentes da boca. Abre a boca e começa a apontar os dentes que doem, um a um:

- Olha doutor, esse dói. Esse também dói. Esse dói muito. Esse dói também. Se eu aperto, esse dói demais. Esse dói também. Esse dói...

O dentista acha estranho todos os dentes da boca doerem. Examina e não encontra nada de errado em sua boca. Manuel continua a se queixar de dor nos dentes e aponta um a um novamente, reclamando muito. O dentista resolve examinar sua mão e logo chama a secretária:

- Encaminhe o Sr. Manuel para o pronto-socorro. Ele está com o dedo indicador quebrado

## A "BOA AÇÃO"

Certa tarde, uma bem sucedida advogada estava sendo conduzida em sua limusine para seu sítio quando observou dois homens maltrapilhos comendo grama ao lado da estrada.

Ela ordenou imediatamente ao motorista que parasse, saiu do veículo e perguntou:

- Por que vocês estão comendo grama?

- Porque nós não temos dinheiro para comprar comida respondeu um dos homens.

- Bem, você pode vir comigo para o sítio - disse a advogada.

- Senhora, eu tenho uma esposa e três filhos aqui.

- Traga-os também - replicou a advogada.

- E quanto ao meu amigo?

A advogada virou-se para o outro homem e disse:

- Você pode vir também.

- Mas, senhora, eu também tenho esposa e seis filhos - disse o segundo homem.

- Eles podem nos acompanhar também - disse a advogada enquanto se dirigia de volta à limusine.

Todos se acomodaram como puderam na limusine e, quando já estavam a caminho, um dos acompanhantes disse:

- A senhora é muito gentil. Obrigado por levar a gente com a senhora.

A advogada respondeu:

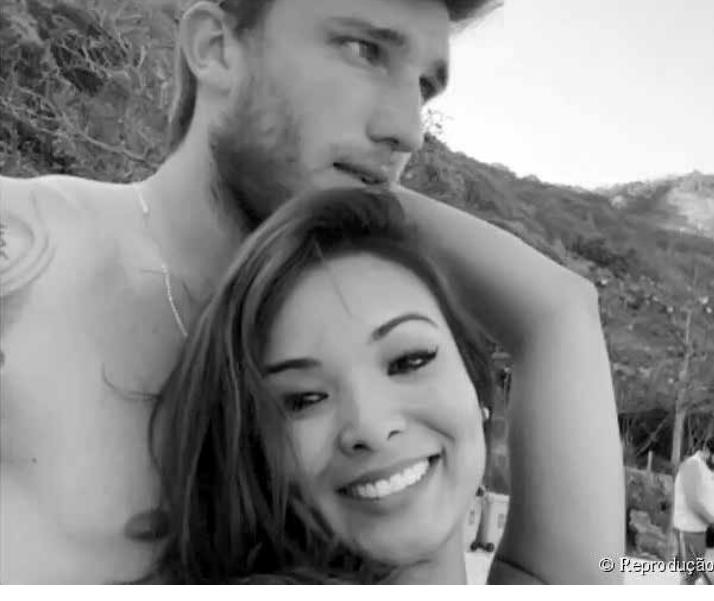
- De nada. Vocês vão adorar meu sítio. A grama está com quase um metro de altura.

## Horário de verão gera economia de R\$ 400 milhões



# celebridades

# Carol Nakamura assume namoro com jogador do Vasco, Aislan Lottici



A assistente de palco confirmou o namoro

© Reprodução

## Apresentador Faustão fez merchandising equivocado



Gafe de Faustão vira comentários na net

Fausto Silva cometeu uma gafe durante o "Domingão do Faustão", da TV Globo, do último fim de semana, ao mandar um recado para Ariano Suassuna, morto em julho de 2014.

O deslize aconteceu enquanto o apresentador fazia o merchandising de uma grande loja e, em seguida, sugeriu que as ofertas eram especialmente para "Juca Chaves", "Ariano Suassuna" e "Rafinha", jogador do Bayer de Munique.

"No oferecimento das 'Casas Bahia', hoje tem ofertas super especiais para você daqui a pouquinho, para o meu queridíssimo Juca Chaves, o inoxidável Ariano Suassuna, que ajuda a gente a colocar os adjetivos no lugar certo e na hora certa, e para o Rafinha, do Bayern de Munique, ligado na Globo Internacional", disse.

O comunicador, contudo, não corrigiu sua fala em nenhum momento após o discurso. Não demorou muito para que os internautas comentassem sobre a gafe de Fausto Silva nas redes sociais.

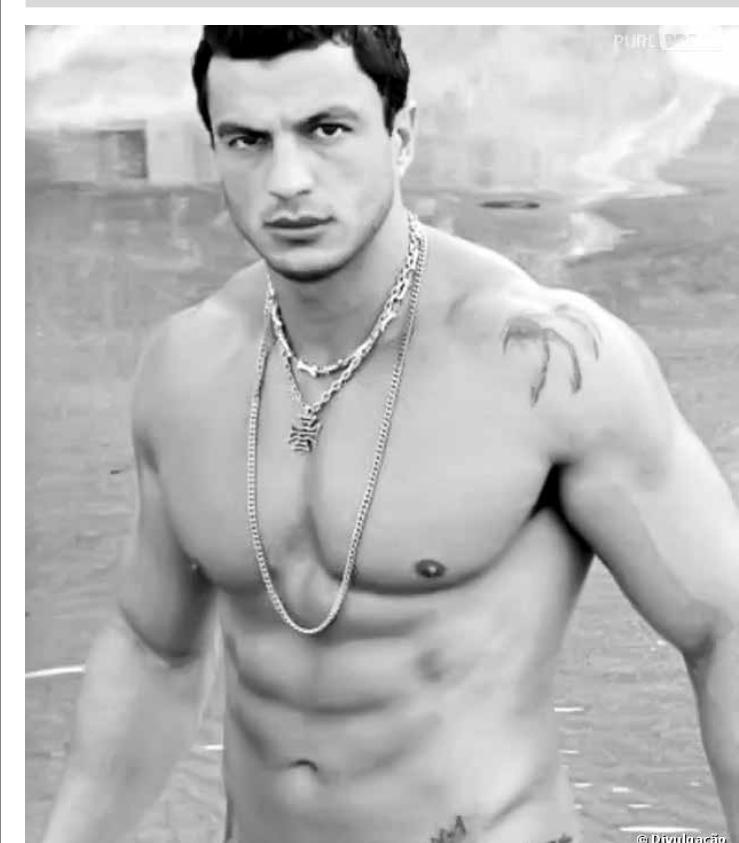
"Será que o Ariano Suassuna responde ao recado do Faustão até o fim do programa?", questionou um seguidor, de forma irônica. "Faustão acabou de mandar um abraço para Ariano Suassuna. Está botando fé no alcance da antena da Globo", brincou outro internauta. "Faustão mandou abraço para o Ariano Suassuna?", perguntou um terceiro. Suassuna morreu aos 87 anos de idade, após sofrer uma parada cardíaca. O escritor estava internado há alguns dias por conta de um Acidente Vascular Cerebral hemorrágico.

Solteira desde maio, Carol Nakamura encontrou um novo amor. O sortudo é Aislan Lottici, conhecido por ser o zagueiro do Vasco. Depois de escolher um look mais comportado para homenagear os fãs adolescentes no "Domingão do Faustão", Nakamura assumiu a relação e foi só elogios para o namorado. "É isso gente. Ultimamente, eu tenho evitado falar da minha vida pessoal. A gente vai aprendendo, né? Tenho tentado me expor menos. Mas não nego nada, estou feliz pra caramba e que assim seja", contou.

Na última semana os dois

almoçaram em um restaurante do bairro da Zona Oeste do Rio e depois foram para a casa do jogador. "Nesse dia, eu fui fazer um ensaio na praia, vi um paparazzo, mas não imaginava. Ele (fotógrafo) me deu tchau e, horas depois, fez o flagrante", explicou a dançarina, que não se incomodou com as fotos.

No entanto, Naka, que deseja aumentar a família futuramente, disse que só se irrita com a perseguição quando as imagens e as matérias não retratam uma realidade. "Mas é aquilo. É isso, estou bem (risos)", finalizou.



© Divulgação

## Aos 64 anos, Elba Ramalho conta que decidiu não se casar mais após vencer o câncer: 'Estava perdida, a doença foi uma bênção'

Solteira desde 2010, Elba Ramalho, de 64 anos, pretende ficar assim por um bom tempo ou até para sempre. "Não pretendo começar outra história. Dei meu coração a mim mesma, estou inteira como nunca estive antes. É uma plenitude que não sabia que existia", diz em entrevista a cantora que emendou vários relacionamentos, até o último com o músico Cezinha, que terminou de forma conturbada. A decisão foi tomada depois de vencer um câncer de mama, há quatro anos:

"Estava perdida. A doença, no fim das contas, foi uma bênção. Estava num relacionamento do qual não conseguia sair, que me fazia mal. Estava aprisionada, emocionalmente abalada. E o câncer fez com que eu me reencontrasse. Tirei os melhores proveitos da doença. Saí da relação, caí de novo na minha trilha".

Elba Ramalho revela também como se apoiou na fé na luta contra a doença. "Quando ele disse que era câncer, eu achei que fosse pegadinha do Faustão. Não era possível, não tinha caso nenhum na família... Eu pedi de joelhos mesmo, tenho casos nos dois até hoje. Dizia: 'Me ajuda, sozinha não estou conseguindo'. Esse ano que passei de joelhos foi transformador porque evoluí emocionalmente como nunca antes".



Fé e foco ajudaram a cantora a vencer doença

## Kléber Bambam come 18 ovos por dia para se manter em forma

Kléber Bambam resolveu dar uma turbinada no corpo e fazer o estilo "fortão". Em entrevista ele contou um pouco como é a rotina para se manter em forma. "Estava com 114kg e 27% de percentual de gordura. Agora peso 100kg e tenho só 5% de gordura", disse.

"Malho de segunda a sábado, três vezes ao dia. Acordo às 9h e vou para a academia em jejum fazer 45 minutos de caminhada rápida na esteira e uns 200 abdominais com carga bem pesada, em torno de 40 quilos. Depois do almoço, por volta das 14h, volto à academia e faço mais 40 minutos de aeróbico e uma hora de musculação pesada. E à noite, lá pelas 20h, costumo

revezar entre aulas de boxe, corrida ou basquete", explicou. "O único dia mais leve é domingo, e mesmo assim sempre dou uma corridinha".

Ele complementa os exercícios com uma dieta radical, que inclui comer pelo menos 18 ovos cozidos por dia. "Meu foco é praticamente só proteína. Cortei quase todos os carboidratos, o que inclui pizza, fast food, chocolate... Fiquei um ano sem malhar e meti o pé na jaca. Também parei de beber uísque, vodka e refrigerante normal. Acho que, no começo, só senti falta mesmo fui da bebida, porque deixa a pessoa mais alegre e extrovertida. O resto não me afetou em nada", explicou.

## CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis  
[www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)

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

# horóscopo

## ÁRIES

Ao entrar na sexta casa, se tensionando com Saturno e Netuno, a Lua chama sua atenção para certos hábitos negativos arraigados em sua vida. Reflita sobre os efeitos prejudiciais em longo prazo, pois a saúde precisa de maiores cuidados!

## TOURO

Contenha-se e não se deixe seduzir pelas tentações dos prazeres sociais, pois a Lua passa pelo circuito e se tensiona com Saturno e Netuno. Controle-se ao máximo diante das paixões, pois não é hora de sair da zona de segurança!



## GÊMEOS

Problemas complexos na vida material são trazidos à tona pelo trânsito da Lua por sua quarta casa e pela tensão com Saturno e Netuno. Ainda que lhe demandem muita energia, evite resistir ao processo. Seja racional e madura!



## CÂNCER

A entrada da Lua na terceira casa e seus aspectos tensos com Saturno e Netuno alertam para dificuldades na comunicação, seja no trabalho ou na vida pessoal. Será preciso ter autocontrole e demonstrar gentileza em suas atitudes!



## LEÃO

Você fica emocionalmente desestabilizada com a entrada da Lua em sua segunda casa, que se tensiona com Saturno e Netuno, lhe trazendo um conflito entre a mente e as atitudes. Evite sobrecargas e procure cultivar a paz. Descanse!



## VIRGEM

Lua e Saturno tensionados alertam que a baixa autoestima de pessoas próximas dificulta sua expressão emocional, pois as pessoas tendem a sentir ofuscadas. Compreenda a fragilidade alheia e não julgue. Procure ser afetuosa!



## LIBRA

Prepare-se para enfrentar intensos desafios, pois a Lua entra na área de crise e se tensiona com Saturno e Netuno. Cuidado, pois você tende a fugir dos problemas, então seja corajosa e disciplinada. Contenha as emoções e seja objetiva!



## ESCORPIÃO

Aspectos delicados e desafiadores da vida social são exaltados pela entrada da Lua no setor de amizades e pela tensão com Saturno e Netuno. Ainda que certas conversas sejam difíceis, são imprescindíveis. Evite ser impositiva!



## SAGITÁRIO

A tensão entre Lua, Saturno e Netuno indica problemas complexos na vida familiar e no trabalho. Evite fazer tempestade em copo d'água, pois isso prejudica suas decisões. Mantenha-se focada no que é importante!



## CAPRICÓRNIO

Grandes dificuldades de comunicação se intensificam, neste momento em que a Lua entra na nona casa e se tensiona com Saturno e Netuno. Fique mais recolhida, resguardando assim a sua imagem e as suas relações neste dia!



## AQUÁRIO

As demandas práticas ficam mais difíceis hoje, pois a tensão entre Lua, Saturno e Netuno lhe traz um exagero emocional que prejudica o seu bom senso. Você tende a buscar compensações materiais, então procure se controlar hoje!



## PEIXES

Ao passar pelo setor de relacionamentos, a Lua se tensiona com Saturno e Netuno, indicando desgastes nas relações. Saiba compor os interesses e anseios dos envolvidos, tomando a iniciativa para promover conciliação!