

Thalita Pertuzatti vai encarnar nos palcos a diva **Whitney Houston** Página B4

"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."

■ **ELIS REGINA**, cantora e compositora



Momento selfie das belas **Tainá** e **Juliana Franciscon**, curtindo o fim de ano com muita animação.



Close de **Micheli** e **Mirela**, no "Baltazar", em Votuporanga.



Giulia e **Rogério Tozzo** também curtiram o show do recinto de Exposições, em clima de muita animação.



Destaque para o casal de namorados **André Fuzetto** e **Paula**, festejando durante a Ceia de Natal.



Click especial da **Família Guarnieri**, curtindo as festas de fim de ano em Riviera.



Flavia Amaral e **Nilon** no show de **Gustavo Lima**, em Fernandópolis.



O psicólogo **Agenor Silva** está em festa hoje, celebrando idade nova e recebendo o carinho de toda família e amigos.



Ontem o dia foi de muitas felicitações para a assistente social **Rosana Cardoso**, que festejou idade nova recebendo o carinho e as homenagens dos amigos.



Hoje o dia também é de muitas comemorações para **Alessandro Zanin Limão**, que comemora seu niver.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson
vivo 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

M. FER
FERRO & AÇO

➤ Telhas Galvanizada Ondulada
➤ Telhas Galvanizada Trapezoidal
➤ Perfil Estrutural 6 mts
➤ Perfil Serralheiro
➤ Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Chuvas de verão: como evitar os riscos à saúde?

As enxentes trazem diversos problemas para as áreas urbanas, sim, mas não acha que o risco está apenas fora de casa. A água da chuva e tudo que ela causa pode trazer vários problemas de saúde apenas pelo contato. E nós, sem sabermos deles, acabamos nos prejudicando.

Veja algumas atitudes que devem ser evitadas em dias de chuvas.

ANDAR DESCALÇA

A água da chuva serve de condutora para várias doenças, como leptospirose, hepatite A e dengue. Por isso, evite andar descalça nesse período e qualquer contato com água parada ou suja. Por isso, nada de tentar fazer algum esporte naquela lagoa que se formou perto de casa ou levar as crianças para tomarem banho de chuva na rua, ok?

BEBER ÁGUA DA CHUVA

A gente aprende na escola que a água da chuva é destilada, por tanto, limpa. E é mesmo, mas todo o percurso que



ela faz, lá de cima até o chão, a coloca em contato com sujeiras e poluentes. Por isso não é indicado beber essa água.

EVITE O ACUMULO DE ÁGUA

Choveu? Descarte toda a

água. Se ficar parada, ela pode atrair o mosquito da dengue.

Deu enxente? Se entrou água na sua casa durante um temporal, depois que ele passar, esvazie tudo que tiver acumulado água e desinfete

com água sanitária. Para cada 20 litros de água deve se usar dois copos de água sanitária. No caso das caixas d'água, a proporção é de um litro de água sanitária para cada mil litros de água.

receita

Panquecas de Batata

INGREDIENTES:

- 500 g de Batata
- 2 colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 1 colher (chá) de Fermento em Pó
- 1/2 colher (chá) de Sal
- 150 ml de Leite



MODO DE PREPARO

- Descasque as batatas, rale-as em cima de um pano (bem limpo), e esprema as batatas até que soltem todo o líquido (da fécula de batata), faça isso sob um recipiente.
- Reserve esse líquido.
- Coloque as batatas em uma tigela e adicione a farinha, o fermento e o sal.
- Coe o líquido do recipiente, você notará que ficará uma goma branca na peneira, essa será a fécula, junte à mistura de batata.
- Misture o líquido até obter uma massa semilíquida, e, com uma colher, forme as panquecas sobre uma frigideira com gordura quente.
- Sirva com manteiga, fatias de bacon ou cream cheese!

O bebê nasceu? Tire dúvidas para voltar à barriga lisinha

Após o parto, a preocupação de muitas mães é voltar a ter o corpo de antes. Tanto a falta de cuidados com alimentação e atividade física quanto o excesso de exercícios e dietas restritivas podem atrapalhar o processo e causar problemas à saúde.

Para ajudar você a recuperar a forma de maneira saudável, reunimos informações de especialistas, que responderam dúvidas essenciais sobre o assunto.

1. Em quanto tempo, em média, o corpo da mulher volta ao normal depois do parto? Por quê?

Durante a gravidez, a mulher sofre uma avalanche hormonal que se restabelece geralmente após seis meses, que é o tempo médio para a volta ao corpo original. Não é preciso se desesperar se, no pós-parto imediato, parecer que ainda está grávida de seis meses. Isso é devido à grande retenção de líquidos pelas mudanças hormonais, o útero ainda está distendido e tudo isso se restabelece muito lentamente.

Quanto melhor a mulher entrar na gestação e quanto mais saudável tiver sido sua gestação, mais rápido será o retorno do corpo.

2. O tipo de parto interfere nesse tempo para o corpo voltar ao normal?

A recuperação do parto vaginal costuma ser mais rápida, pois a cesárea é uma cirurgia com corte de todas as



camadas da barriga, além do próprio útero. Isso causa, em geral, mais desconforto e mais chances de complicações, como infecções, por exemplo. Mas a maioria das mulheres se sentirá apta a começar caminhadas leves, por exemplo, em torno de 15 dias.

3. Durante a gravidez, quais cuidados devem ser tomados para conseguir voltar ao corpo de antes depois do parto?

Alimentação balanceada, manutenção do peso, prática de atividades físicas, proteção solar para evitar manchas de hiperpigmentação, ingerir muito líquido (evite bebidas artificiais), usar cremes para hidratação da pele. Quanto mais idade a mãe tiver, em geral, será mais difícil a recuperação do corpo. A cada gestação, também ficará mais complicado, pois a flacidez da pele tende a ser maior.

4. Após a gravidez, quais cuidados são necessários?

A amamentação ajuda muito a perder o peso que ganhou durante a gestação", disse a ginecologista Bárbara. Alimente-se de maneira balanceada, a cada três horas, sem excessos de sal, gordura e açúcar. Inicie as atividades físicas assim que o médico liberar, começando com caminhadas leves com o bebê no carrinho. Quanto ao uso de cintas elásticas, o assunto é controverso, mas

orienta o uso por três meses após o parto. Drenagem linfática também é útil para ajudar a desinchar mais rápido.

5. Quais são os principais erros das mulheres durante e após a gravidez que retardam o retorno ao corpo de antes?

Um deles é não se preparar para a gestação. Sabemos que quanto mais saudável a mulher entrar na gestação, mais saudável será o período. Menos riscos para a saúde dela e do bebê durante e após a gravidez. Outro erro muito comum é achar que a grávida deve comer por dois. A gravidez demanda um gasto energético adicional de apenas 300 calorias. Portanto, a mulher não pode comer por dois. Já na amamentação, o gasto passa a aproximadamente 700 calorias.

Há também quem acha que a gestante não pode se exercitar. Deve, sim, colocar o corpo em ação, mas sempre sob orientação profissional, a não ser em situações de risco, em que o médico irá contraindicar a prática.

Abandonar o aleitamento materno também é um erro. Amamentar é dos atos que mais ajudam a perder peso. O aleitamento ajuda a contração do útero para que ele volte ao tamanho original de antes da gestação.

6. Depois do parto, muitas mulheres querem apresentar o processo para voltar ao corpo de antes e apostam em dietas restritivas e muita atividade física. Quais problemas essa pressa e esses excessos podem causar?

Depois do parto, o organismo leva pelo menos 40 dias para se recuperar dos

efeitos da gestação, a mulher fica debilitada, devido ao próprio parto, a privação de sono por conta dos cuidados com o bebê, ao próprio aleitamento, que literalmente nos suga. Por tudo isso, precisamos nos alimentar bem nessa fase, manter a alimentação balanceada e variada, e começar com atividades físicas aos poucos e sob orientação. A resistência do organismo com todo esse processo fica mais baixa e não se alimentar corretamente e exagerar nos esportes pode piorar ainda mais a situação e facilitar infecções.

A pressa e os excessos também podem prejudicar a amamentação e intensificar a queda de cabelo. Por isso, se a mulher decidir virar uma triatleta de uma hora para outra estará sujeita a lesões nos ligamentos.

7. O exercício físico que se pratica antes e durante a gravidez interfere no corpo depois da gravidez?

Sim. Ao seguir uma rotina regular de atividade física, é possível manter ou evitar uma queda significativa do condicionamento físico. Ocorrerá uma propensão maior de evitar a adiposidade e um ganho de peso abrupto. O exercício também evitará ou amenizará dores pélvicas ou lombares e diminuirá a chance de ter depressão pós-parto, mantendo a autoestima elevada.

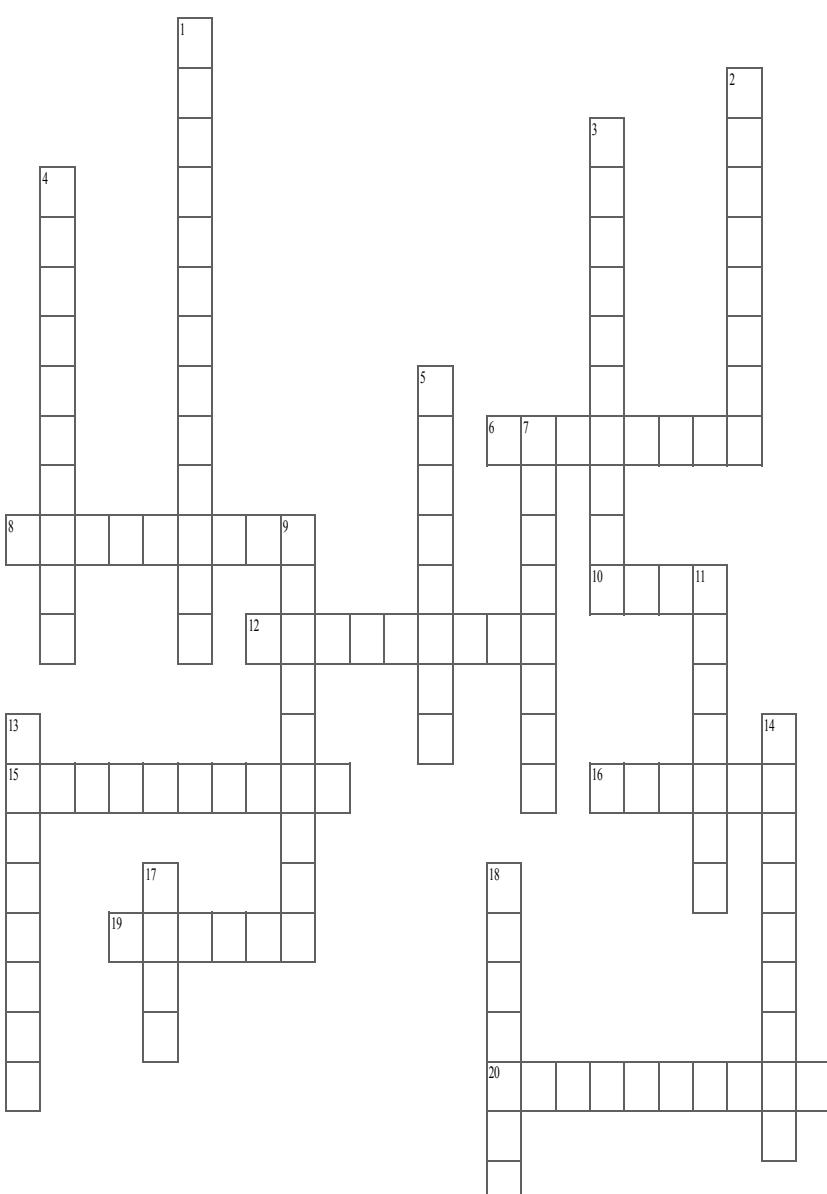
8. Durante a gravidez, quais são os melhores tipos de exercícios físicos?

Cada mulher deve ser avaliada individualmente e a prescrição de exercícios deve ser feita com base em seu histórico de atividade física, possíveis doenças existentes e condicionamento físico atual. Em geral, a gestante pode continuar a manter sua rotina de exercícios pré-existente, porém a intensidade, duração e frequência devem ser ajustadas a cada fase da gravidez. Isso porque ocorrem mudanças endócrinas, cardiovasculares e posturais que devem ser levadas em consideração e analisadas por um profissional. Sempre recomendamos que a grávida evite esportes de impacto, como lutas, esportes coletivos e também os com risco de queda, como bicicleta, por exemplo. Caminhadas e esportes em piscina são ótimos.

9. A maioria das mulheres pode retomar as atividades físicas por volta de 15 dias depois do parto, com caminhadas leves, que podem ser empurrando o carrinho do bebê ou na esteira. Mas esse tempo pode variar de acordo com o parto, com situações que tenham ocorrido durante a gestação, com problemas de saúde maternos. Portanto, só o médico da paciente poderá determinar e liberá-la. Aos poucos, sempre com a liberação do médico, a mulher pode voltar ao que fazia antes.



Palavras cruzadas



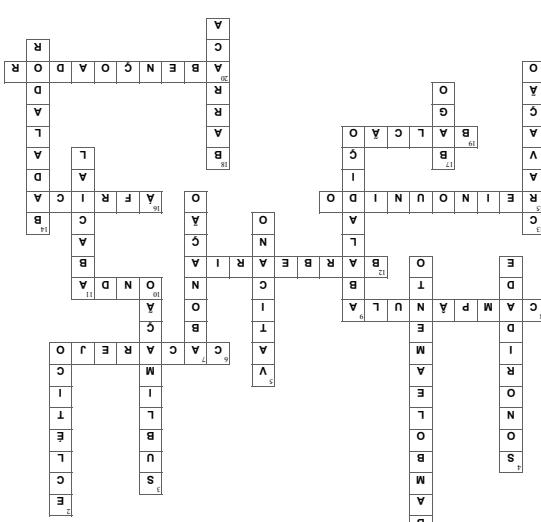
HORIZONTAIS

- Canto da galinha.
- Espécie de redoma, mais hermética, usada para isolar objetos do ar ou da poeira.
- É uma propagação de energia num meio, sem deslocamento de matéria.
- Loja ou salão de barbeiro.
- Grande ilha localizada na Europa Ocidental.
- Continente localizado ao sul da Europa.
- Varanda saliente com balaustrada, em comunicação com o interior do prédio.
- Que abençoa, abençoante, propiciador.
- Passagem direta do estado sólido ao gasoso, ou vice-versa, sem a fusão da substância no processo.
- Medida da impressão produzida no ouvido humano por um som.
- Menor país do mundo.
- Ato de abonar; abonamento, abono, informação, recomendação favorável.
- Que se abala facilmente; instável.
- Pertencente ou relativo a abade, abadessa e abadia.
- Ato ou efeito de cravar.
- Que, ou aquele que badala.
- Cada fruto do cacho de uvas.
- Construção temporária, geralmente de madeira e lona, facilmente removível.

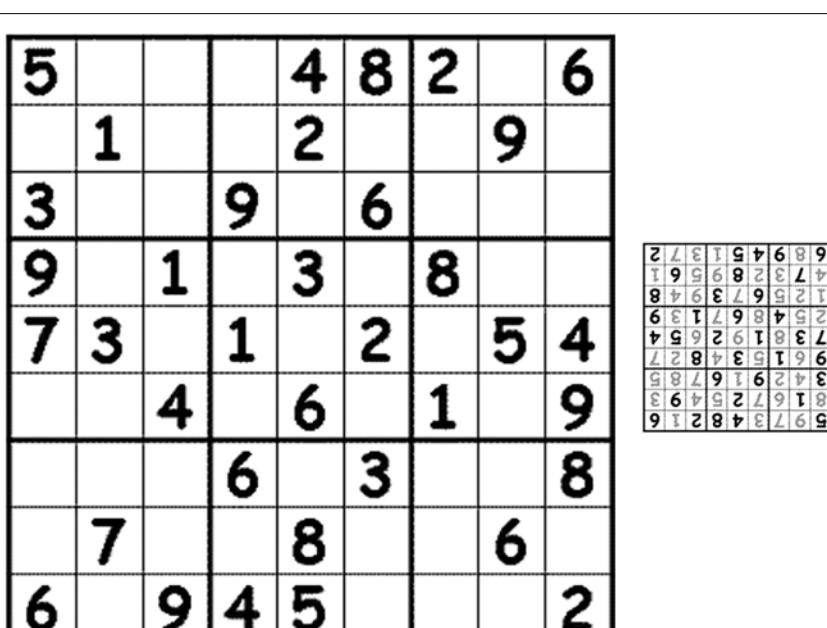
VERTICIAIS

- Ato de bambolear-se; bamboleio.
- Relativo ao ecletismo.

RESPOSTAS:



Sudoku



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Rodrigo e Luciana se beijam. Alina recrimina os amigos que comentam sobre a suposta doença de Luciana. Miguel acompanha Ciça ao médico e se emociona durante o exame de ultrassonografia. Arthur se desculpa com Júlia. Henrique revela aos amigos que é soropositivo e Camila fica indignada. Roger se irrita ao ver Lívia torcendo para Beto. Jéssica vende os olhos de Uodson para tentar ensiná-lo a dançar. Beto vence a luta e vai para a final. Rodrigo se prepara para lutar com Guará. Jéssica implica com Alina. Guará e dois comparsas cercam Rodrigo e Beto socorre o amigo.

ALÉM DO TEMPO

Quarta-feira, 18h00

Lívia confronta Emilia, que nega os planos de ficar com as casas de Felipe. Lívia e Anita acreditam que Pedro esteja envolvido na armação de Emilia. Felipe comenta com Afonso que irá se endividar ainda mais por conta de seu processo contra Melissa. Botelho confessa a Neném que é apaixonado por Salomé. Vitória visita Alberto no hospital e tenta se aproximar de Emilia. Lívia enfrenta Pedro e defende Carola. Roberto acredita que conseguirá fazer com que Anita o ame. Rosa sente ciúmes de Bento com Dorotéia. Lívia pede demissão da Beraldini.

TOTALMENTE DEMAIS

Quarta-feira, 19h15

Jamaica observa Fabinho colocando o relógio na mochila de Jonas. Lili sente falta de seu relógio e Jonas se oferece para abrir sua mochila. Fabinho se surpreende ao descobrir que o relógio de Lili não está na mochila de Jonas. Rosângela e Maristela brigam na rua e são apedeadas por Florisval e Montanha. Maristela pede a Florisval que se case com ela. Débora encontra Jonas na Bastille e pensa em revelar ao rapaz que foi Cassandra quem o dopou na festa.

O REI DAVI

Quarta-feira, 22h15

Davi reencontra seus soldados e se prepara para enfrentar os amonitas. Ziba se torna servo de Mical. Ela pede que o homem coloque um pó na bebida de Bate-Séba para fazê-la dormir. Além disso, ela pede que Ziba lhe faça mais um favor. Davi e seus soldados comemoram a vitória sobre os amonitas. Ela conta que Bate-Séba dorme profundamente e que Salomão desapareceu. Allat diz a Josias que precisa sair do palácio para impedir que Mical faça algo contra Salomão. O servo de Davi decide permitir a saída da mulher. Mical pede que Ziba segure o bebê enquanto ela prepara um altar improvisado. Ela pega Salomão de volta e começa a oferecer. Allat corre pelas ruas e Itai fica intrigado. Pronta para oferecer o bebê como oferenda, Mical pega uma faca.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Otávio e Rebeca continuam passeando por Curitiba. Marina diz para si que precisa impedir as crianças de irem ao show. Flávia conversa com Joel e diz que se Omar participar da peça ele poderia se aproximar das outras crianças. Joaquim e André veem Meire usando o celular. O avô de Priscila a proíbe de viajar com a banda. Eles conseguem acessar as câmeras de segurança e mostram pra Alicia que foi Meire que armou tudo. Alicia diz a Meire e Dinho que se eles continuarem com as travessuras vai mostrar as imagens para todos os condôminos. Regina diz para Manuela que, após o lançamento da banda ela terá que dizer que é sua filha. Joel leva Omar para o teste e Augusto pede para que ele faça junto com Mateus.

A REGRA DO JOGO

Quarta-feira, 21h00

Juliano impede que Dante se aproxime de Guerra e Orlando. Nelita expulsa Lara de sua casa. Juliano tem uma ideia para conseguir provas contra Guerra. Romero se encontra com Tóia depois de ficar com Atena. Cesário começa a trabalhar no hostel. Tóia retoma seu emprego na boate de Adisabeba. Oziel e Rui vão atrás de Indira e Tina em uma festa. César compra novos eletrodomésticos para Domingas. Dante conta para Fonseca sobre a traição de Guerra. Juliano tenta convencer Zulu a revelar o que sabe sobre a facção. Zé Maria entrega uma mala de dinheiro para Romero. Guerra é preso. Nelita avisa a Orlando que descobriu sua farsa.

Humor

HOMEM DIFÍCIL

Um homem chega na balada e encontra uma mulher e então dá um garfo a ela. E ela pergunta: para quê o garfo? E ele responde: é por que eu to dando sopa, e ela diz: mas sopa se come de colher, e ele responde: é que eu sou difícil...

EM DIETA

Doutor, como eu faço para emagrecer? Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda. Quantas vezes, doutor? Todas as vezes que lhe oferecerem comida.

O ENCONTRO COM DEUS

O condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre: Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você. Perda de tempo, seu padre. Daqui a pouco vou falar com Ele, pessoalmente. Algum recado?

VIAGEM DE CASAMENTO

Dois amigos conversam sobre as maravilhas do Oriente. Um deles diz: Quando completei 25 anos de casado, levei minha mulher ao Japão. Não diga? E o que pensa fazer quando completarem 50? Volto lá para buscá-la.

A PARTILHA

Dois amigos se encontram depois de muitos anos. Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens. E as crianças? O juiz decidiu que ficariam com aquele que

mais bens recebeu. Então ficaram com a mãe? Não, ficaram com nosso advogado.

ARNALDO EM APUROS

Dois amigos se encontram: - Você sabia que o Arnaldo está hospitalizado? - comenta um deles - O cara tá mal, parece que nem dá pra reconhecer direito... - Não pode ser! - disse o outro, aflito - Ainda ontem eu vi o Arnaldo num baile de car-

naval, dançando com uma loira deliciosa! - Pois é, a mulher dele também viu!

GARÇOM REALISTA

Posso ajudá-lo a fazer o pedido, cavalheiro? - pergunta o garçom. - Sim... Como é que vocês preparam esse frango? - Sem muita conversa mole, senhor. Nós vamos direto ao assunto e informamos que ele vai morrer.

ANO-NOVO



© Sinfônico

**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

Flávia Camargo diz que o marido, Luciano, está na melhor fase, e descarta mais filhos: 'Só se for cachorro'

De vestido e salto alto, Flávia Camargo retoca a maquiagem e tenta fazer um penteado pouco tempo antes de começar o show do marido, Luciano. Mas ela não é única vaidosa em casa. Com 32 quilos a menos e um novo corte de cabelo motivado pelo implante feito há um mês, o sertanejo parece ter menos que seus 42 anos. Ao seu lado, a mulher garante que não fica enciumada ao vê-lo se preo-

cupar com a beleza. "Luciano está lindo, na sua melhor fase!", gaba-se ela. "Quero mais é que fique gatíssimo pra mim. Ele fez o implante, está pegando sol, malhando pra chuchu, cantando e dançando muito".

A loura acompanhou o marido no show realizado na quadra da Imperatriz Leopoldinense, escola que vai homenagear a dupla formada por ele e o irmão, Zézé Di Camargo, no carnaval de 2016. Casada há 15 anos

com o cantor, ela afirma que está feliz em participar do desfile que vai contar a história do seu marido. "É uma honra acompanhar o Luciano nessa homenagem, principalmente porque eles vão curtir isso", comenta Flávia, citando a música da dupla, "Flores em vida". "Eu estava com ele em alguns dos momentos mais importantes da sua trajetória, como o lançamento do filme ('Dois filhos de Francisco') e depois a escolha dele para representar

o Brasil no Oscar", reembra ela.

Flávia e Luciano são pais das gêmeas, Isabella e Helena, de 5 anos, que posaram para as fotos sorridentes. E não só neste Natal, mas ao longo do ano, o pedido de presente foi o mesmo entre as duas: um irmão. A mamãe, porém, diz que dessa vez não dá para fazer a vontade das meninas: "Elas até dizem que vão me ajudar a cuidar, mas filho agora só se for cachorro. Não dá mais".

Ex-finalista do 'The voice', Thalita Pertuzatti vai encarnar Whitney Houston em tributo

O ano de 2016 já começou para Thalita Pertuzatti. Ex-finalista do primeiro "The voice", em 2012, ela tem um novo desafio pela frente, bem maior que audições às cegas. A cantora vai encarnar nos palcos ninguém menos que Whitney Houston, no tributo "Uma saudação a Whitney Houston", de Rafael Mello. "Meus fãs me indicaram para ele sem eu saber de nada", conta Thalita.

O nome dela chegou ao diretor através das redes sociais. "Não fiz testes, ele viu vários vídeos meus", diz ela, que no programa da Globo não cantou qualquer música de Whitney: "Só escolhi músicas brasileiras".

Thalita confessa que sempre foi admiradora da cantora. "Não fui das fãáticas, pois não tinha grana para comprar tudo. Meu primeiro CD dela foi emprestado. Tinha 12 anos e ouvi tanto que acabei com o disqui-

nho. Aos 17, ganhei o DVD duplo dela e não parei de assistir", recorda ela, hoje com 27 anos.

Agora, a moça, que começou a cantar no coral da igreja como a americana, morta há três anos vítima de overdose, ensaiou 23 músicas. "Minha preferida é 'I look to you'. Era a volta dela após o período turbulento com as drogas. Graças a Deus, nunca caí na tentação. Sei que minha vida, minha estrada de shows não se compara à dela, mas nunca precisei de drogas para me anestesiar", avalia Thalita, que chega a se emocionar ao falar de Whitney: "Ela tinha a presença de Deus nela". Além do tributo, que estreia em março no Teatro Net, no Rio, Thalita vai lançar um disco gospel. "É a minha raiz, minha origem", justifica.

Thalita Pertuzatti vai ser Whitney Houston nos palcos



Fábio Lago deixa 'Morena do Safadin', a cearense Gigi Flores, apaixonada: 'Não rolou nada. foi só uma foto, mas estou encantada'

Não é que o "Safadin" tem feito sucesso longe do Morro da Macaca? Fábio Lago deixou uma cearense apaixonada. Após participar do show da banda Aviões do Forró, em Fortaleza, ele foi abordado por Gigi Flores, amiga de Solange Almeida, vocalista da banda. "Eu queria uma foto. Mas ele é tão educado, tão surpreendente. Estou encantada", conta a moça, que virou a "Morena do Safadin" assim que fotos suas foram publicadas na internet.

Dona de uma floricultura em Fortaleza, Gigi, de 33 anos, não perde um capítulo de "A regra do jogo", na qual Fábio Lago vive um galã às avessas e disputado. Solteira, ela ficou preocupada em causar problemas ao ator, já que, praticamente se pendurou nele para fazer o registro do encontro: "Não rolou nada. Imagina eu dar uma bitoca nele?! Se é homem que faz isso não há problema, mas mulher... O que pensariam de mim?". Para que Gigi fique mais tranquila, avisamos: Fábio Lago está solteiro.



Gigi Flores e Fábio Lago: ela está encantada pelo "Safadin"

horóscopo

ÁRIES

Hoje, você vai se sair bem ao lidar ou organizar as tarefas de casa. Talvez a família precise de um suporte ou apoio extra, mas você não vai negar ajuda. Seja flexível para lidar com imprevistos, assim, dará conta de tudo o que assumiu. Cor: preto.



TOURO

Sair da rotina, passear e conhecer lugares novos pode ser muito divertido. Você está mais falante, mas cuidado com a escolha de palavras para evitar mal-entendidos. Mantenha a ansiedade sob controle e procure relaxar. Cor: vinho.

GÊMEOS

Vale a pena agir com mais cautela com as suas coisas, pois pode perder ou esquecer algo por descuido. Apesar da tentação de gastar, é melhor controlar o dinheiro com mais disciplina. Mantenha o astral mais descontraído. Cor: rosa.



LEÃO

LEÃO

Um pouco de cautela pode ser tudo o que precisa para evitar aborrecimentos. Ao invés de lidar com assuntos espinhosos, aproveite o dia para ficar no seu canto e esquecer os problemas. Cor: azul.



LIBRA

Você estará mais sensível com a sua imagem. Tire um tempo para cuidar do visual, mas deixe mudanças mais radicais para outro momento. Com o seu amor, é hora de dar um passo mais sério e se comprometer. Cor: marrom.



SAGITÁRIO

Hoje, vale a pena ter mais cuidado. Mas, se souber lidar com isso de maneira tranquila, verá que nada é tão grave como imaginou. A atração física terá um peso maior na conquista e você saberá como explorar seu lado sensual. Cor: amarelo.



AQUÁRIO

Apesar do dia de folga, você terá energia para concluir alguns projetos. Só não conte muito com os outros, pois terá que ralar dobrado para manter a harmonia. Cor: creme.



CÂNCER

Bom dia para se divertir, fazer o que gosta e relaxar. Se marcou um encontro ou compromisso, cuidado para não perder a hora. Mostre seu lado doce e esqueça o passado, se tem alguém. Cor: roxo.



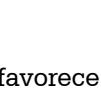
VIRGEM

O sábado favorece os momentos de lazer com os amigos: renove contatos antigos e reencontre o pessoal que anda meio afastado. Valorize o que você tem na relação e esqueça o passado. Cor: verde.



ESCORPIÃO

A vontade de sair da rotina e viver novas aventuras está em alta. Uma viagem pode ser ótimas, ainda que possa pintar um ou outro imprevisto. Se tem alguém, a generosidade e a confiança serão importantes para se entenderem. Cor: azul.



CAPRICÓRIO

O desejo de ficar perto das pessoas queridas vai crescer. Você está mais sociável e vai se importar com os relacionamentos que cultiva, sejam pessoais ou amorosos. A relação com a cara-metade fica mais forte se esquecer e perdoar o passado. Cor: cinza.



PEIXES

Nada vai abalar o seu alto-astral! Ainda que algumas coisas não corram da maneira que esperava, vai contar com a sorte pra resolver qualquer empecilho mais rápido. Só evite exagerar nas brincadeiras e magoar alguém sem querer. Cor: vermelho.



Luciano Camargo com a mulher, Flávia, e as filhas Isabella e Helena

Miss Rio de Janeiro posa com o namorado, o ex-lutador Minotauro, e se declara: 'Te amo muito'

Está ficando sério o namoro entre a atual Miss Rio de Janeiro, Nathalia Pinheiro, e Rodrigo Minotauro. A morena postou uma foto ao lado do ex-lutador e aproveitou para se declarar. "Te amo muito", escreveu ela. O casal passou o Natal juntos depois de uma temporada de férias nos Estados Unidos, quando aproveitou para assistir à luta de



Nathalia Pinheiro e o namorado, Rodrigo Minotauro