



Andréia Sorvetão desabafa após foto de biquíni sem filtro e retoques: 'Quero ver a barriga negativa de quem detona'

Página B4

"Todo o argumento permite sempre a discussão de duas teses contrárias, inclusive este de que a tese favorável e contrária são igualmente defensáveis."

■ PROTÁGORAS, filósofo grego (491aC - 410aC)



Close de **Bianca Fernandes**, que hoje assopra velinhas ao lado da família.



Felicidades e muitos anos de vida para **Bruno Alves**. O carinho da amada Ana Paula Bordin.



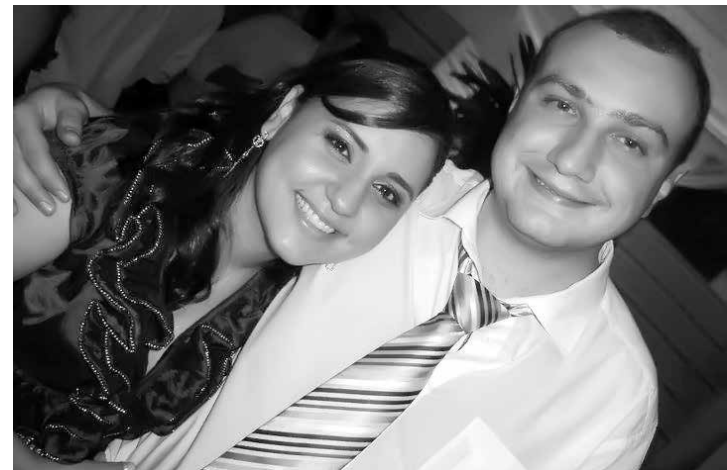
Claudia Horrara também está em festa hoje, recebendo as homenagens dos amigos especiais e familiares.



Parabéns e muitos anos de vida para **Natalia Neves**, aniversariante de hoje. Na foto ao lado do esposo Pedro Cantarella.



Selfie da aniversariante desta quinta, **Poliana Carolina**. Felicidades!



A festa hoje também é dele: **Vinicius Scamati**, que comemora ao lado da família e da amada Flaine Custódio.



Hoje também é dia de muitas comemorações para **Priscila Hernandes**, que celebra a chegada da idade nova. Parabéns!



Willian Roberto recebe hoje inúmeras homenagens pelo seu aniversário. Felicidades!

Jhonny'Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Tatuagens e Piercings

3443-1609

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

FOLIA DE PREÇOS

CARNAVAL 2016

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

Spray espuma! Buzina! Tinta para cabelo etc

Confete 1,99
Serpentina 2,99
Fantasia a partir de 18,99

AXE BRASILEIRO

GIGANTÃO

Imagem de uma criança feliz.

ASSINE O extra net SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

Imagem de jornais e tablets.

Como prevenir o câncer

O câncer é uma doença que já se sabe muito sobre a sua evolução mesmo antes de se tornar uma doença que o indivíduo possa identificar através de algum sintoma ou de alguma alteração nos seus exames. Como na maioria das doenças crônicas o processo de adoecimento começa em um tempo passado que não se tem ainda como identificar por falta de tecnologia médica, mas que no futuro provavelmente se poderá saber.

Todas as doenças têm uma história natural que começa neste tempo remoto por pequenas modificações genéticas, bioquímicas ou histológicas, que por algum motivo o sistema de defesa do indivíduo não consegue reconhecer e reparar. Permanecendo estas alterações se dá o início da doença.

Nesta evolução, estas alterações progridem e temos a fase em que já há um processo patológico estabelecido, porém indetectável por qualquer meio diagnóstico. Este período pode ser maior ou menor, dependendo de inúmeros fatores, e na verdade ainda não pode ser quantificado. Evoluindo, chega-se na fase da doença em que ela ainda não provoca nenhum sinal ou sintoma, ou seja, a pessoa é completamente assintomática, porém já há recursos diagnósticos que conseguem detectar estas alterações. É o que se chama a fase pré-clínica da doença.

Após isto, começam a aparecer os sinais e sintomas relacionados com a doença, que é

a fase clínica da doença. Neste momento, utilizam-se métodos diagnósticos para fazer o diagnóstico diferencial e decidir pelo tratamento mais adequado.

Após o diagnóstico, com ou sem tratamento, o indivíduo evolui para a cura ou morte.

Por se conhecer este período de desenvolvimento do câncer, é que temos vários momentos para intervir preventivamente. O tempo de cada fase é diferente para cada doença, cada órgão acometido, por sexo, idade, entre outros fatores. Assim, a prevenção do câncer pode se dar em vários níveis.

O nível de prevenção primordial é quando se trabalha para que a pessoa não se exponha a um fator de risco. Orientação quanto a práticas sexuais seguras, evitar o início do tabagismo entre adolescentes e educação para uma alimentação saudável nas escolas são exemplos de prevenção primordial.

A prevenção primária se dá quando se promove a retirada de fatores de risco. Programas para parar de fumar, controle da obesidade e campanhas de combate ao sedentarismo são exemplos de prevenção primária.

A prevenção secundária é aquela que se dá quando um processo de adoecimento já está em andamento porém existe a possibilidade de se interromper ele precocemente. Rastreamento de câncer (screening) é um exemplo de prevenção secundária. Ao se detectar um câncer de mama no seu estágio inicial (quando ainda não pode ser diagnos-

ticado através da apalpação e somente na mamografia) e tratar este câncer se está fazendo prevenção secundária. Diagnosticar e tratar neoplasia in situ de colo uterino é outro exemplo.

Já a prevenção terciária ocorre quando a doença já aconteceu, já foi diagnosticada através de seus sinais e sintomas, tratada e agora o que se quer é diminuir o dano causado por ela. Tratamentos fonoaudiológicos para pessoas que foram tratadas para câncer de garganta para recuperar a fala e a deglutição é um exemplo de prevenção terciária.

Porém, só na prevenção primária e primordial é que realmente está se prevenindo a doença. Nos outros níveis está se atuando depois da doença estabelecida.

E quais são estes fatores de risco para o câncer que se pode intervir para diminuir o risco de se desenvolver a doença?

■ Tabagismo ■ Sobrepresso e obesidade ■ Dieta rica em alimentos industrializados, refinados e processados ■ Sedentarismo ■ Abuso de bebidas alcoólicas ■ Exposição inadequada ao sol ■ Sexo não seguro (sem proteção de barreira como camisinha).

Estes são os principais fatores de risco modificáveis de adoecimento. E a história familiar? Ter um familiar de primeiro grau (pais, irmãos ou filhos) aumenta o risco de ter câncer. Mas a história familiar a gente não muda. Mas a predisposição genética pa-

um perfume gostoso.

■ **Desodorante:** É importante sempre carregar uma amostra extra na bolsa para reaplicar durante o dia, caso seja necessário. Certifique-se de estar com a pele seca, para que o produto penetre melhor.

Escolha aquele que seja adequado para o seu tipo de pele. Se você costuma usar perfume ou hidratante perfumado, evite desodorantes que contenham fragrância.

Caso você sofra de sudorese excessiva e consequente mau cheiro nas axilas, o mais indicado é procurar um especialista que irá indicar o tratamento mais adequado e, em alguns casos, um desodorante manipulado.

O desodorante comum pode



ra o câncer também pode ser influenciada pelo nosso estilo de vida.

Então, mesmo com uma história familiar sugestiva de câncer hereditário, deve-se buscar um estilo de vida saudável que também neste caso o risco diminui.

Coma alimentos os mais naturais possíveis, quanto menos industrializado e refinado melhor.

Use os momentos do seu dia-a-dia para inserir atividade física. Ir à academia é bom, mas para prevenir o câncer é importante ser ativo fisicamente todo o dia. Vá a pé, suba escadas, arrume sua cama, ande de bicicleta com o seu filho no final do dia, passeie com o cachorro.

■ Não fume e não deixe fumar ■ Mantenha-se dentro do peso ideal para sua idade ■ Tome sol antes das 10 e depois

das 16 horas ■ Limite sua ingestão de bebida alcoólica, principalmente as mulheres ■ Use camisinha nas suas relações sexuais ■ Conheça sua história familiar de câncer e comente com o seu médico ■ Vá ao médico regularmente, ele vai indicar os exames adequados para a sua idade ■ Não faça exames desneces-

sários, eles podem ser prejudiciais a sua saúde. ■ Conheça o seu corpo. Ele muda com os ciclos da vida. Procure um médico quando notar alguma coisa que pode ser uma doença: nódulos, sangramento, dor ou feridas que não passam. E seja feliz. Pessoas felizes adoecem menos e quando adoecem se recuperam melhor

receita

Bolinho de Peixe

- INGREDIENTES:**
- 2 pães franceses
 - 1/2 xícara de água
 - 1 kg de peixe cozido ou assado sem espinhas (cavalinha, cação e pescada)
 - 1 cebola grande picada
 - 1/4 de xícara de salsa picada
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Para empanar**
- 1 xícara de farinha de trigo
- Para fritar**
- 2 xícaras de óleo



- MODO DE PREPARO:**
- Numa tigela, esmigalhe o pão e junte a água.
 - No processador de alimentos, moa o peixe cozido, junte o pão embebido em água e moa novamente.
 - Acrescente a cebola picada e os demais temperos e misture bem para obter uma massa homogênea.
 - Aqueça o óleo em fogo alto.
 - Com a massa de peixe, modele bolinhos achatados e passe na farinha de trigo.
 - Frite até dourarem. Escorra em papel-toalha.
 - Se desejar, sirva com purê de batata.

Dicas para estar sempre cheirosa

Os homens costumam dizer que nós, mulheres, estamos sempre exalando um odor agradável, mesmo quando não usamos perfume. Porém, sabemos que nem sempre isso é verdade, já que, às vezes, é muito difícil evitar o cheiro de suor depois de um dia de trabalho corrido, ou disfarçar o chulé após usar meia fina e sapato fechado desde a manhã até a noite. Felizmente, existem artifícios que nos permitem driblar os fatores malcheirosos que tanto nos incomodam e nos deixam até sem graça.

COMO ELIMINAR O ODO RUI M

■ **Perfume:** Ao aplicar a colônia, não esfregue com os dedos. Apenas borriefe na pele e

deixe penetrar. Isso fará com que a fragrância mantenha seu odor por mais tempo.

■ **Lavar o cabelo:** Não fique muito tempo sem enxaguar as madeixas, pois isso fará com que elas fiquem oleosas e com odor desagradável. Analise a necessidade dos seus fios e lave-os de acordo. Não precisa ser todo dia, mas com uma frequência que não permita que eles fiquem sujos.

■ **Odor do cabelo:** No entanto, se ocorrer um imprevisto e você não tiver tempo de lavar o cabelo, recorra aos shampoos a seco, que funcionam como desodorantes capilares. Eles estão disponíveis nas versões sem fragrância, que é capaz de neutralizar o odor ruim, ou com fragrância, que garante

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

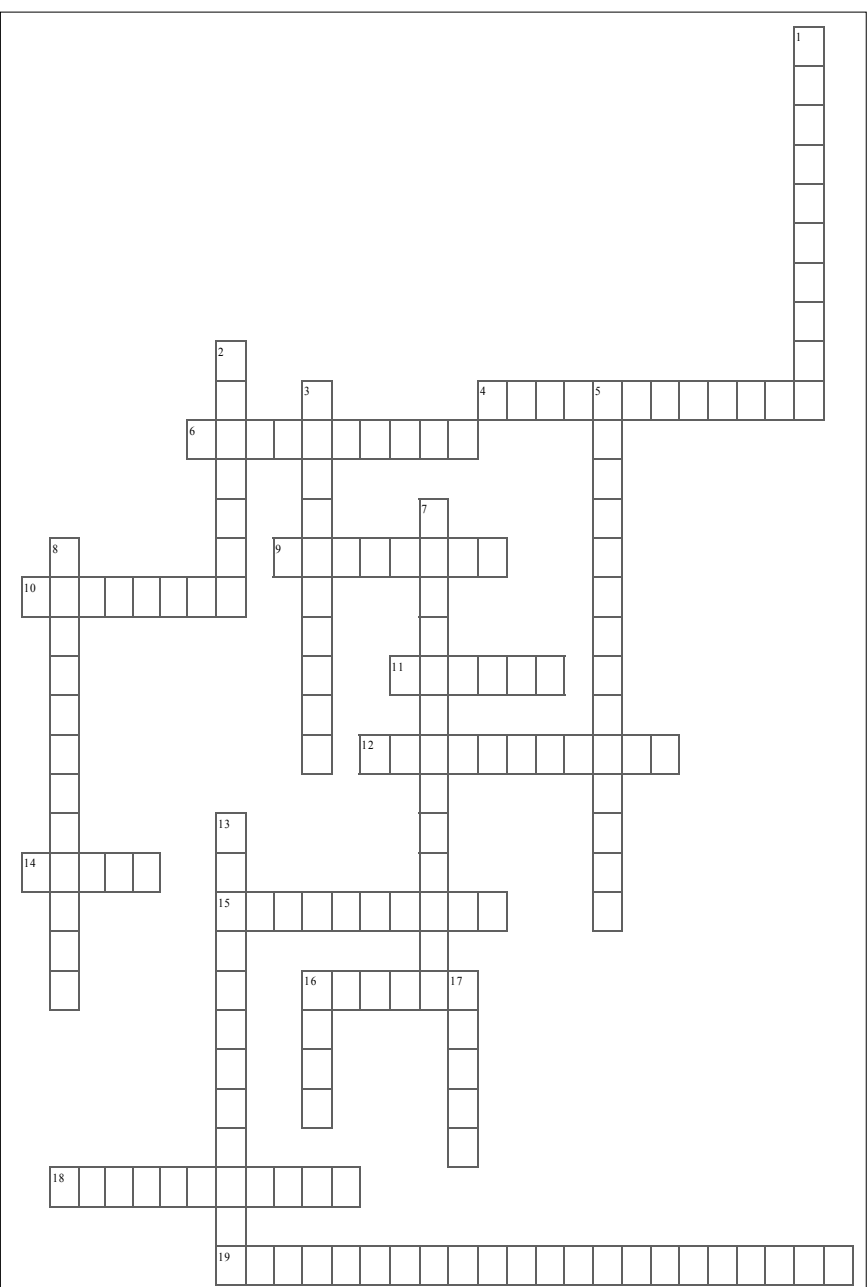
- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

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

Palavras Cruzadas



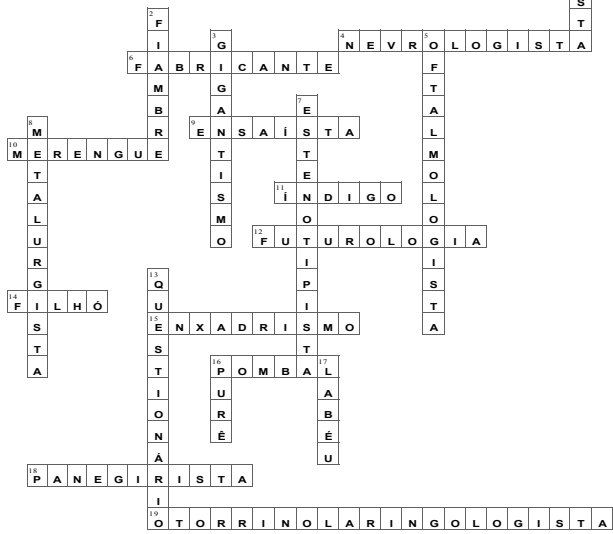
Horizontais

4. Neurologista
6. Pessoa que fabrica ou dirige a fabricação
9. Pessoa que escreve ensaios
10. Mistura de claras de ovo com açúcar
11. Corante que serve para tingir de azul
12. Ciência que pretende deduzir, com dados do presente, o desenvolvimento futuro dos países, quanto à situação política, econômica e social
14. Massa de farinha e ovos, estendida e frita em azeite e geralmente passada por calda de açúcar
15. Ciência ou gosto do jogo de xadrez
16. Casa ou local onde se recolhem ou criam pombos
18. Pessoa que faz panegírico
19. Especialista em otorrinolaringologia

Verticais

1. Pessoa que leva missivas
2. Carne, geralmente presunto, preparada para se comer fria
3. Desenvolvimento extraordinário e anormal de qualquer ser
5. Especialista em oftalmologia
7. Pessoa que trabalha com o estenótipo
8. Especialista em metalurgia
13. Conjunto ou série de quesitos ou problemas
16. Iguaria pastosa, preparada com batatas, manteiga e leite
17. Desdouro, desonra, mancha infamante

Respostas




Caça Palavras


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

DISCRIMINADOR
INTERCESSOR
NOTICIADOR
DISSEMINADOR
ENCURTADOR
ENFEITADOR
ENGESSADOR
FALSIFICADOR
INTERPRETADOR
FORRAGEADOR
MUNICIADOR
FADIGOSO
DESEMPATADOR
MINHOTO


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30


Samurai insiste para que Ciça faça o exame de DNA em Rodriguinho. Jorge inaugura um novo negócio. Arthur tem uma ideia para Júlia conseguir ganhar dinheiro. Ana e Miguel cuidam de Rodriguinho. O lixeiro devolve a almofada de Uodson para Vanda. Henrique se preocupa com a saúde de Camila. Tainá se interessa pelo trabalho de Luan no abrigo para crianças. Alina fingir encontrado a almofada de Uodson, que estranha o objeto. Lívia enfrenta um homem que comete racismo contra Beto. Ilza revela a Tito que Samurai o procurou.

**ÊTA MUNDO BOM**
Quinta-feira, 18h00


Filomena confessa a Clarice que ainda ama Candinho, mas deseja protegê-lo de Ernesto. Sandra não aceita os presentes de Ernesto. Quitéria aconselha Maria a denunciar Celso. Ilde ameaça Cláudio e engana Araújo. Severo desfruta Ana. Clarice garante a Candinho que Filomena ainda o ama. Severo dá o endereço de Sandra a Ernesto, em troca da aproximação com Diana. Pancrácio encontra Padre Juvêncio e o questiona sobre Anastácia.

**TOTALMENTE DEMAIS**
Quinta-feira, 19h15


Carolina garante a Lili que não existe nada entre Germano e ela, mas a dona da Bastille exige que a jornalista convoque a imprensa para anunciar o fim do concurso Garota Totalmente Demais. Dino perde a oficina para Cordeiro ao não conseguir pagar sua dívida com o agiota. Zé Pedro alerta Germano sobre a multa de rompimento de contrato com a Totalmente Demais. Lili anuncia o fim do concurso em coletiva, mas é interrompida por Germano.

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

Dinho está encantado por Helena. Meire diz que ele já não bate bem, mas que agora que está apaixonado ficará ainda pior. No vilarejo, Isabela tira as roupas de Rebeca do armário, joga em cima da mãe e diz para ela fazer algo que preste, ou seja, dormir em outro quarto para deixá-la em paz. Isabela, que se passa por Manuela, diz ainda que ela não é a mesma garota de antes. Após conversar com Nina, Rebeca entra no quarto para educar Manuela, que na verdade é Isabela. Regina descobre que haverá uma peça bíblica no vilarejo. Nina conversa com Isabela, que bagunçou as roupas de Rebeca. Ela instrui a pequena e afirma que ela está usando a maneira errada para lutar por suas vontades.

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

Dante tenta seguir o carro de Tio, mas os bandidos conseguem fugir. Ascânio é rude com Tóia. Gibson ordena que Mara resolva o problema com Nelita e a liberte. Julianos conforta Dante, que sofre com a desilusão sobre Romero. Tóia desconfia de Romero. Adisabebe se lamenta com Feliciano e diz que se sente sozinha. César se despede de Domingas. Nelita volta para casa desorientada, mas Nora insiste em ir ao hotel onde a filha diz ter visto Kiki e Aninha. Chega o dia do casamento de Feliciano e Claudine. Dante vê Romero em sua casa.

**JOSÉ DO EGITO**
Quinta-feira, 22h15

Jacó revela que sabe de tudo que acontece no acampamento. Ele afirma que o casamento é a chance de manterem a relação entre pai e filho. Pentephres repreende Azenate, que se ausentou durante as festividades. Irritada, ela revela que não quer ser uma sacerdotisa. Pentephres chora copiosamente e finge que passa mal. Azenate acredita que o pai está morrendo e decide mudar de ideia. Graças à demonstração de lealdade de José, que voltou para a casa de seu senhor, Potifar permite que o hebreu adore o deus que desejar. Azenate pede a Tany que empreste sua gata para que possa sair à noite. Jacó reúne toda a família para comunicar que Ruben se casará com Naamá em breve. Bila disfarça o sofrimento.

Humor

FAXINEIRA E O GERENTE
A faxineira diz para o gerente do banco:
– Estou me demitindo. Ninguém aqui confia em mim.
– Como assim? A senhora trabalha aqui há dez anos. Até as chaves do cofre ficam em cima da minha mesa, sem precisar guardar!
– Eu sei! Mas é que nenhuma delas funcionou...

DORMINDO NO CURRAL
Um avião caiu na floresta. Houve apenas três sobreviventes: um indiano, um judeu e um argentino. Caminhando entre as árvores da grande floresta, eles encontraram um pequena casa e pediram abrigo. O dono da casa disse:
– Minha casa é muito pequena, posso acomodar somente duas pessoas; um de vocês terá que ficar dormindo no curral.
O indiano respondeu:

– Eu dormirei no curral, sou indiano e hinduísta, necessito praticar o bem.
Após uns 30 minutos alguém bate na porta da casa.
Era o indiano, que disse:
– Não posso ficar no curral; lá tem uma vaca, que é um animal sagrado, e eu não posso dormir junto a um animal sagrado.
Então o judeu afirmou:
– Eu dormirei no curral, somos um povo muito humilde e sem preconceitos.
Após uns 30 minutos alguém bate na porta da casa.
Era o judeu, que disse:
– Não posso ficar no curral; lá tem um porco, que é um animal impuro, eu não posso dormir junto a um no curral.
Então, o argentino, já possesso, aceitou dormir no curral.
Após uns 30 minutos alguém bate na porta da casa.
Eram o porco e a vaca.



**INSTITUTO DE OLHOS**
QUIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), QUIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**APAE**
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**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
CRECI 67022
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Vasectomia de **Mr Catra** foi brincadeira de humorista que invadiu perfil em rede social: **‘Quero ter mais 50 filhos’**



O funkeiro disse ainda que em seu perfil os filhos mais velhos já estão pedindo mais irmãos

Era só uma brincadeira o post em que Mr Catra declarava ter feito uma vasectomia. O funkeiro participou do quadro “Facebullying”, exibido no canal do ex-CQC Maurício Meirelles no Youtube. Na atração, ele invade o perfil de uma pessoa famosa e pode escrever o que quiser. Para sustentar a brincadeira, o cantor falou ao EXTRA sobre o procedimento nesta segunda mas, no dia seguinte, resolveu desfazer o trote. “Não penso em fazer esse procedimento. Eu ainda quero ter no mínimo mais uns 50 filhos”, retificou. “Estava chegando de viagem quando meu irmão Maurício Meirelles me mandou uma mensagem falando que estaria no Teatro das Artes no Shopping da Gávea. Me mandei direto pra lá e não comuniquei ninguém da equipe. Estava lá morrendo de rir assistindo ele, quando ele me chamou no palco falando que eu ia participar do Facebullying, sem saber o que era, eu topei”, explicou Mr Catra. “Ele pegou meu celular, ligou no computador dele e abriu um telão no palco, com a mi-

nha Fanpage. O doido começou a responder meus fãs e escreveu essa história de vasectomia. Como assim??”. Mr Catra contou ainda que não sabia qual seria a brincadeira de Maurício Meirelles e que logo depois a bateria do seu celular acabou. “Só fui dar conta do barulho hoje. Quando vi, a m@#\$\$ já estava espalhada”. O funkeiro disse ainda que em seu perfil os filhos mais velhos já estão pedindo mais irmãos, e ele nem pensa em fechar a fábrica. “Filho vem do fruto de amor. Eu vou ter o quanto der para assumir. Tenho vários e assumo todos, já vi pai que tem um e não comparece. Meus filhos são minha fonte de vida”, se declara ele. “Por eles que faço tudo e encaro até uma maratona de 70 shows por mês”. Mas o que provocou bafafá mesmo é que no fim do falso post, estava escrito: “Agora é sem camisinha”. Os fãs de Mr Catra não deixaram passar a declaração e logo pegaram no pé do cantor, que chegou a dizer que não há preservativos do seu tamanho.

Irmão de Ivete Sangalo fala de confusão que terminou com sua expulsão do avião: ‘Não mexi com a mulher de ninguém’

Depois de se envolver numa confusão que terminou com a sua expulsão de um avião no aeroporto de Salvador, na terça-feira, Jesus Sangalo, irmão mais velho da cantora Ivete Sangalo, deu sua versão sobre o ocorrido. Em entrevista, o empresário e produtor, de 51 anos, admitiu que discutiu com um passageiro após ser acusado por ele de mexer com a sua mulher durante o embarque. “Foi isso mesmo que acon-



teceu. Um rapaz achou que eu estava mexendo com a mulher dele e começou a me atacar. Acabamos discutindo. Ele falou umas coisas que eu não gostei. Sou casado (com Kyioko Sangalo) e jamais mexeria com a mulher de ninguém, ainda mais num avião, num lugar daqueles”, defende-se, afirmando que estava viajando sozinho, a passeio, para São Paulo. Com a confusão, o irmão de Ivete foi

convidado a se retirar da aeronave pela Polícia Federal e a seguir até o guichê da companhia aérea para remarcar o voo. “Não chegou a ser um constrangimento. Eu errei por discutir, sou um cidadão, e as leis estão aí para serem cumpridas, obedecidas. Mas não fui expulso de lugar nenhum. Pediram para eu me retirar e esperar um novo voo. Nós dois (eu e o rapaz) fomos retirados do voo”, contou.

Demi Lovato posa de lingerie e mostra lado mulherão em ensaio num hotel de luxo em Nova York



Ex-gordinha, a cantora, que já sofreu de bulimia e anorexia

Demi Lovato nunca escondeu do público o que os transtornos alimentares fizeram com seu corpo e sua personalidade. Ex-gordinha, a cantora, que já sofreu de bulimia e anorexia, aparece poderosa e sensual nas páginas da revista “Allure” de fevereiro. Demi não se fez de rogada e topou vestir lingerie e saltos altos, mostrando a silhue-

ta sequinha nas fotos feitas na cobertura de um hotel de luxo, em Nova York. À vontade, Demi, que chegou a posar nua para a “Vanity Fair”, deixando a imagem de ex-prodígio Disney de vez no passado, levou Batman para a sessão. Mas calma, este é apenas o nome do cão da cantora, que incorporou para as páginas da publicação americana uma diva noir.

Andréia Sorvetão desabafa após foto de biquíni sem filtro e retoques: ‘Quero ver a barriga negativa de quem detona’



Andréia Sorvetão está curtindo alguns dias de férias em Angra dos Reis. Até aí, tudo ótimo. Mas bastou postar uma foto de biquíni, sem filtro ou retoques, para dividir as opiniões nas redes sociais. Alguns seguidores a acharam linda, outros, detonaram a ex-Paquita. “Quero ver a barriga negativa de quem detona”, dispara ela, que, aos 42 anos, decidiu passar longe da neura do corpo perfeito. “Quero ter saúde para viver

bem, curtir minha família”. Sorvetão sequer sabe quanto pesa no momento e está voltando aos exercícios após uma pausa por ordens médicas. “Descobri uma labirintite e uma hérnia na lombar ano passado. Agora, estou sendo liberada para voltar. Mas sem a paranoia do corpo perfeito”, avisa: “Levanto a bandeira de mulheres possíveis como eu. Sou mãe, empresária, mulher e sou natural. As pessoas têm que parar de hipocrisia”.

horóscopo

ÁRIES
Projeite sua imagem! Ao se associarem em seu signo, Sol e Lua intensificam seu carisma pessoal e lhe incentivam a se abrir às interações e oportunidades, pois as pessoas tendem a lhe valorizar, seja na vida social ou familiar!

TOURO
Ainda na área de crise, a Lua se associa ao Sol, clareando sua visão acerca de seus incômodos e lhe convidando a deixar para trás antigas decepções. Use a inteligência emocional para promover as mudanças desejadas. Renove-se!

GÊMEOS
Um momento de destaque social é trazido pela harmonia entre Sol e Lua, que também lhe estimula a nutrir as amizades. Curta um sábado alegre na companhia dos mais queridos e promova atividades que agradem a todos.

CÂNCER
Seu poder criativo e intelectual é aguçado pela conjunção Sol-Lua no setor profissional, que lhe deixa mais autoconfiante e lhe impulsiona rumo a desafios intelectualmente complexos. Isso contribuirá para o seu bom desempenho!

LEÃO
Ao passar pela nona casa, a Lua se aspecta com o Sol, trazendo luz aos assuntos da vida íntima que estavam escondidos em você. Seu lado espiritual aflora, assim como suas reflexões, lhe ajudando a promover a harmonia pessoal!

VIRGEM
Seu poder de transformação fica mais forte com a harmonia entre Sol e Lua na oitava casa, que lhe traz novas perspectivas de vida. O equilíbrio entre o crescimento material e o bem-estar emocional guia suas decisões neste momento!

LIBRA
A harmonia Sol-Lua exalta seu lado mais bem humorado e sua capacidade de lidar com as diferenças. As sinergias fortalecem a integração nos relacionamentos pessoais, favorecendo a união de esforços, o lazer em grupo e o apoio mútuo!

ESCORPIÃO
O ambiente profissional fica mais harmonizado emocionalmente com a associação entre Sol e Lua. A sintonia de interesses e a complementariedade de opiniões facilitam o estabelecimento de parcerias e metas em grupo!

SAGITÁRIO
Você se mostra mais aberta para as oportunidades e a vida social, pois Sol e Lua se associam hoje no setor de prazeres. Você tende a selecionar melhor seus contatos, e seus projetos devem se guiar pelos aprendizados do passado!

CAPRICÓRNIO
Você anseia pelo acolhimento do seu lar, neste sábado em que Sol e Lua se harmonizam. Que tal receber os amigos em casa ou visitá-los? O clima de harmonia familiar tende a ser bastante positivo, pois lhe fortalecerá!

AQUÁRIO
Ao passar pela terceira casa, a Lua se associa ao Sol, elevando seu poder de comunicação. Você se destaca nas conversas pela aguçada argumentação, então zele pela qualidade do que fala, especialmente ao se tratar de pessoas menos íntimas!

PEIXES
As questões práticas são enfrentadas com grande habilidade, pois Sol e Lua conjuntos favorecem as questões cotidianas. Organizar outras áreas também será positivo. Dedique-se a colocar em dia tudo que estiver pendente ou em atraso!