


Casado há 20 anos, **Bruno**, da dupla com Marrone, **renova os votos com a mulher** em cerimônia à beira mar em Cancún

Página B4

*“Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer.”*

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper





Click do empresário **Renato Colombano**, em entrevista à locutora Clara Moreno, da Rádio Educadora.



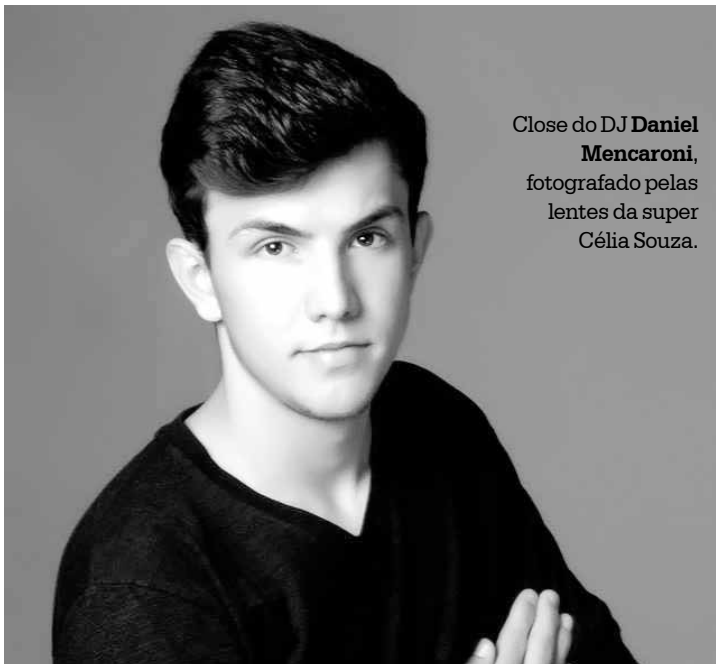
Felicidades e muitos anos de vida para a bela **Denise Braga**, que hoje comemora a chegada da idade nova.



Em clima de festa, **Kelly Cristina Almeida** (ao centro) comemora mais um aniversário nesta quinta, para alegria de amigas e familiares.



**Antônio Canato**, sempre muito cumprimentado, aniversariou ontem. Na foto com Luciene Sayuri Kunita.



Close do DJ **Daniel Mencaroni**, fotografado pelas lentes da super Célia Souza.



O professor de Jiu Jitsu, **André Luis** celebra hoje a chegada de mais um aniversário. O clima é de muita comemoração para toda família, em especial o aniversariante e sua esposa Mônica.



Momento *selfie* da aniversariante de hoje **Juliane Nogueira Amato**, recebendo os cumprimentos de toda família e amigos.



O popular **Aparecido da Ambulância** comemora data especial na sexta, cumprimentadíssimo. Na foto com Daiana Souza, Thiago Ramos e Elena Fonseca.



Da Hair Make Cabeleireiro, **Luis Paulo Silveiras**, recebeu congratulações de amigos e familiares por mais um niver, data especialíssima.



Rua Bahia,  
nº 1446 - Centro  
Fernandópolis-SP

3463-1609



**Jhonny Tattoo**

SUA TATTOO  
SEU ESTILO.

**Tatuagens  
e Piercings**

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







# Dieta da Água

A dieta da água é baseada no costume oriental de beber um copo de água morna todos os dias ao acordar, em jejum. A água morna remove a fome se bebida em jejum, reduz a ansiedade e controla a gula ao longo do dia. São cada vez mais mulheres que adotam esse hábito e comprovam que ajuda a perder peso. Depois de beber a água morna você deve esperar 10 minutos e, em seguida, tomar café da manhã. Você também deve beber 2 litros de água ao longo do dia, ainda mais se o calor estiver demasiado.

A água é essencial para o bom funcionamento do corpo e é essencial para aquelas mulheres que querem perder

peso. Para perder peso, você deve beber pelo menos 6 a 8 copos de água por dia para ajudar o seu metabolismo. A água ajuda o bom funcionamento dos rins e intestino, absorvendo nutrientes, transformando elementos e eliminando todos os resíduos, toxinas através da urina.

A água não tem calorias, e o melhor de tudo é que ela ajuda a queimar calorias porque baixa a temperatura corporal e o corpo precisa trabalhar para recuperar a energia.

Cardápio da dieta da água:

- Jejum: 300 ml de água morna. Observação: não se esqueça de esperar 10 minutinhos.
- Café da manhã: 1 fatia de pão com manteiga ou queijo ricota light, uma xícara de café

ou chá sem açúcar, um iogurte desnatado.

- 15 minutos antes do almoço, beber um copo de água morna.
- Almoço: 1 colher de sopa de feijão preto, 2 colheres de arroz integral, carne assada (do tamanho da palma da mão), 2 tipos de legumes cozidos.
- Lanche: 1 barra de cereal e 15 minutos antes do jantar beba um copo de água morna.
- Jantar: sopa sem batata ou uma salada completa, ou 1 iogurte e 2 frutas. Antes de dormir beba 1 copo de chá verde.

Não se esqueça que você deve beber dois litros de água ao longo do dia e fazer alguns exercícios para ajudar na perda de peso e tornar a sua dieta da água eficiente.

# Cabelos com mechas: 10 cuidados essenciais

Se você tem mechas em seu cabelo, o cuidado é complexo, já que você deve evitar que vá perdendo a sua cor e que o seu cabelo enfraqueça. Portanto, você deve levar em conta as seguintes dicas que ensinamos em nosso artigo de beleza e que farão com que o seu cabelo com mechas se encontre nas melhores condições.

Cuidados do cabelo com mechas

- 1 – Para cuidar do cabelo com mechas, em primeiro lugar utilize produtos específicos para o cabelo tingido, como shampoos ou máscaras, já que é importante mantê-lo hidratado.
- 2 – Não lave o cabelo com água quente, utilize água morna e faça a última lavagem com água fria, assim

conseguirá mais brilho.

- 3 – Para evitar a rápida degradação do corante e manter o tom, use protetores de cor para o dia a dia, especialmente no verão, porque os raios solares degradam o corante, além de ressecar o cabelo.
- 4 – Outro dos cuidados do cabelo é protegê-lo do sol, aplicando uma máscara nutritiva algumas vezes por semana, evitará que o seu cabelo resseque e ajudará a reparar os danos, e quando você lavar, utilize shampoos e condicionadores hidratantes.
- 5 – Preste atenção se você vai à piscina, e utilize protetor de cabelo, depois do banho enxágue muito bem o cabelo, já que do contrário o cabelo vai adquirir uma cor esverdeada.
- 6 – Evite sempre que possí-

vel, o uso do secador de cabelo e especialmente as pranchas para cabelos.

- 7 – Utilize produtos como o óleo de argan para evitar que o seu cabelo com mechas perca o brilho e torne-se seco e quebradiço: também evitará as pontas duplas.
- 8 – Para evitar os danos gerais do cabelo, escolha mechas nas laterais do rosto, que iluminam o rosto, sem carregar no excesso de cor.
- 9 – Utilize shampoos para cabelos tingidos, com um pH de 4,5 ou 5, e que tenham um componente vitaminado.
- 10 – Se você utilizar o secador é recomendável que você use um protetor térmico para proteger ao máximo o cabelo com mechas, além de nutri-lo e hidratá-lo.



**MUNICÍPIO DE MERIDIANO**  
Estado de São Paulo

**AVISO DE LICITAÇÃO  
EXCLUSIVA PARA EPP – ME - MEI  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 010/2016**

O Município de Meridiano torna público aos interessados a realização do Pregão Presencial nº 010/2016, objeto do Processo nº 012/2016.

Tipo: menor preço por item  
Objeto: Aquisição de medicamentos injetáveis, com entregas parceladas, para suprir as necessidades do Setor Municipal de Saúde.

Entrega e abertura dos Envelopes: 02 de março de 2016 às 09h00m.

Somente poderão participar desta licitação empresas enquadradas como ME (Microempresa), EPP (Empresa de Pequeno Porte) e MEI (Microempreendedor Individual), conforme Lei Complementar nº 123/2006 e Lei Complementar 147/2014, pertinente ao ramo de atividade compatível com o objeto desta licitação.

O Edital completo poderá ser adquirido junto ao Setor de Licitações na sede do Município de Meridiano com endereço na Rua Luizza Feltrin Guillen, 1716, Centro, das 08:00 as 11:00 e das 13:00 às 16:00 horas, ou no site [www.meridiano.sp.gov.br](http://www.meridiano.sp.gov.br).

Meridiano/SP, 17 de fevereiro de 2016.

**ARISTEU BALDIN**  
Prefeito Municipal

*Uma publicação: quinta-feira, dia 18 de fevereiro de 2016.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 2.738.*

**MUNICÍPIO DE MERIDIANO**  
Estado de São Paulo

**AVISO DE LICITAÇÃO  
LICITAÇÃO COM RESERVA DE COTA DE  
ATÉ 25% (VINTE E CINCO POR CENTO) PARA  
MICROEMPRESA/EMPRESA DE PEQUENO PORTE/  
MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL  
LC 147/2014  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 011/2016**

O Município de Meridiano torna público aos interessados a realização do Pregão Presencial nº 011/2016, objeto do Processo nº 013/2016.

Tipo: menor preço por item  
Objeto: Aquisição de medicamentos de uso controlado, com entregas parceladas, para suprir as necessidades do Setor Municipal de Saúde.

Entrega e abertura dos Envelopes: 03 de março de 2016 às 09h00m.

Poderão participar deste certame todos os interessados pertencentes ao ramo de atividade pertinente ao objeto do mesmo e que preencham as condições estabelecidas neste edital.

Dos itens 06 ao 08 apenas poderão apresentar proposta e participar da sessão de lances as MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENOS PORTES, sendo que tal medida se presta a atender o disposto no art. 48, inciso III da Lei Complementar nº 147/2014.

O Edital completo poderá ser adquirido junto ao Setor de Licitações na sede do Município de Meridiano com endereço na Rua Luizza Feltrin Guillen, 1716, Centro, das 08:00 as 11:00 e das 13:00 às 16:00 horas, ou no site [www.meridiano.sp.gov.br](http://www.meridiano.sp.gov.br).

Meridiano/SP, 17 de fevereiro de 2016.

**ARISTEU BALDIN**  
Prefeito Municipal

*Uma publicação: quinta-feira, dia 18 de fevereiro de 2016.  
O EXTRA.NET - Edição Nº 2.738.*

**receita**

**Cocada de colher fácil**

**INGREDIENTES:**

- 1 leite condensado
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de leite de coco
- 100 gr de coco ralado em fios
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 3 cravos da índia

**MODO DE PREPARO:**

- Coloque os ingredientes bem misturados em uma panela e leve ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Distribua em potinhos e deixe gelar.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

**Jeferson**  
Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: [climacold.arcond@gmail.com](mailto:climacold.arcond@gmail.com)

17 99628-6060  
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

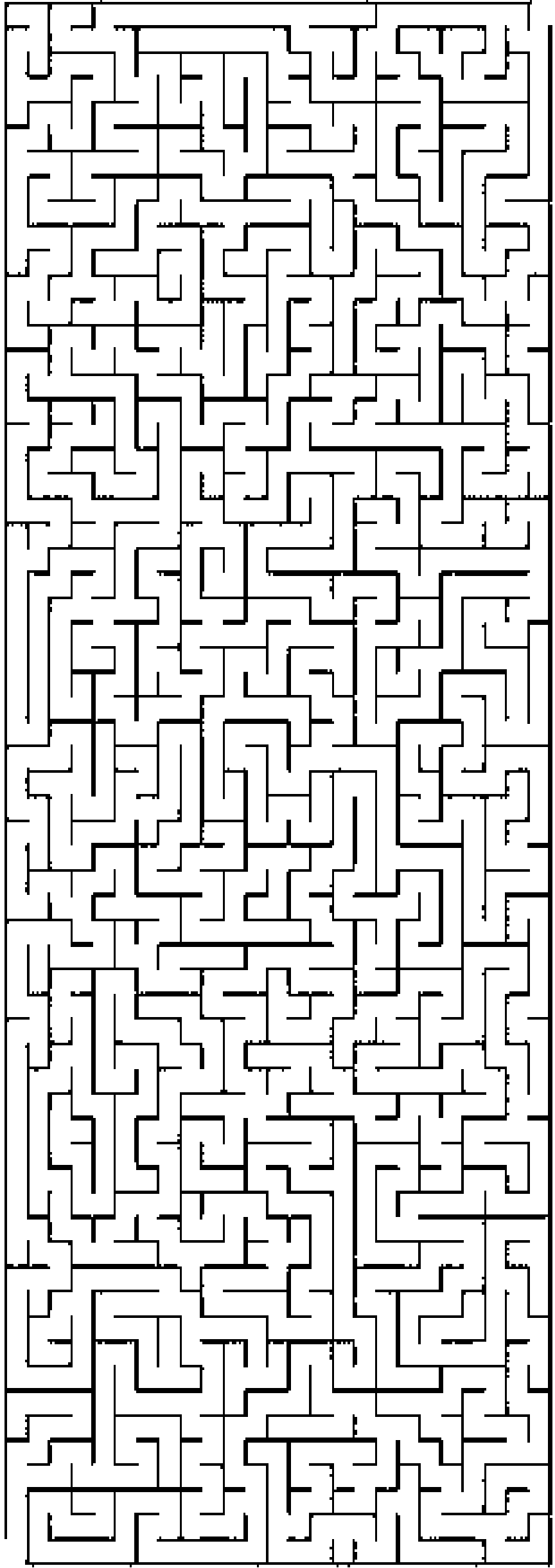
Fabricação Própria

**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**





## Sudoku

2			8			5		4
			4	3		2		
7					5	4		1
	7	8	4		9		5	6
			2				9	
6	5		1		8	4	7	
	3		6	4				5
			2		3	6		
4		6			7			1

1	6	9	3	8	7	5	6	2	4
7	4	9	3	6	2	5	1	8	3
9	3	7	6	4	1	8	2	5	3
2	7	1	8	4	7	2	9	6	5
8	3	6	9	5	1	7	4	2	3
6	5	1	9	2	7	3	8	4	6
7	6	3	9	5	4	2	1	8	7
5	8	4	3	1	2	7	6	9	3
2	9	1	8	7	6	5	3	4	2

## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Quinta-feira, 17h30*

Miguel é ríspido com Beto. Luciana e Jorge tentam convencer Sueli a continuar dando aulas. Tito comunica a Ilza que passará as noites no hostel para tentar descobrir mais sobre Pedro. Filipe e Nanda se beijam na frente de uma cliente e Samurai alerta os dois. Ana e Miguel discutem. Roger insiste em sair com Flávia. Sem querer, Beto impede um beijo entre Artur e Júlia. Alina pensa em Uodson. Filipe se recusa a contar para Nanda o valor do salário. Flávia se hospeda no hostel. Rodrigo entrega para Miguel o abaixo-assinado contra o fechamento do Dom Fernão. Tito se surpreende ao descobrir que Flávia conhece Pedro.

**ÊTA MUNDO BOM**  
*Quinta-feira, 18h00*

Ernesto e Cara de Cão aprisionam Jack em um barril de vinho e o embarcam em um navio. Celso é ríspido com Maria. Sandra avisa a Celso que Ernesto já colocou seu plano em prática para afastar Jack. Pancrácio afirma a Candinho que ele não será feliz ao lado de Filomena. Aconselhada por Clarice, Filomena decide proteger Candinho. Braz acusa Severo de ter uma amante. Cunegundes confessa a Quinzinho que acredita que Romeu os enganou. Camélia exige que Osório encontre um emprego. Anastácia teme que Jack tenha fugido. Sandra comemora sua vitória com Ernesto. Filomena é rude com Candinho e exige que ele se afaste de sua vida.

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

Lili afirma a Germano que seu casamento chegou ao fim. Eliza conta a Arthur que Gilda lhe garantiu que não foi Dinô quem ligou para ela. Arthur garante a Eliza que irá protegê-la. Germano convida Carolina para sair. Montanha comemora a vitória de sua equipe de esporte com Wesley e Cascudo. Florisval fica indignado ao ver Montanha beijar Rosângela. Jeniffer conta a Florisval que Cascudo sofre agressões de Durão. Arthur leva um susto ao ver Germano na casa de Carolina.

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

No SBT, as crianças percebem que o vestido de Isabela foi rasgado. O maquiador afirma que parece que foi proposital e que levará para o costureiro, amigo dele, para concertar. Enquanto isso, o pastor tenta se declarar para Flavia, mas não consegue. No vilarejo, Manuela (Isabela) almoça com Otávio, Rebeca, Helena e Nina. Manuela desliga a TV para ninguém ver o programa. Celso Portioli chama a banda C1R, porém Isabela (Manuela) não vai para o palco, devido a roupa não ficar pronta a tempo. Safira corre e vê a filha cantar em um vendedor ambulante. O vendedor elogia a menina e ela fica orgulhosa. No Domingo Legal, a banda canta a música “SuperStar”.

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

Tóia tenta escapar do cativeiro, mas Atena a impede. Gibson afirma a Kiki que lhe devolverá Aninha se ela prometer se afastar de sua família. Atena pressiona Romero a se livrar de Tóia para ficar a seu lado. Nonato pensa em conversar com Cesário sobre Gibson. Vavá tenta se reaproximar de Janete. Adisabeba faz um acordo com Mel para separar Merlô de Janete. Domingas pede que César coneirse com Gisela antes de ficar em sua casa. Juliano procura Ascânio. Kiki aceita a proposta de Gibson para rever Aninha. Juliano exige que Atena revele o paradeiro de Tóia.

**JOSÉ DO EGITO**  
*Quinta-feira, 22h15*

Pentephres oferece riquezas para Hapu em troca do assassinato de José. Tany diz a Azenate que Pentephres é perigoso. Judá finaliza a negociação de sua casa com o amigo que a visitou. Ele pede que o rapaz leve o cabrito para a prostituta e traga de volta seu colar juntamente com o cajado. José vai até a casa de Sati. Potifar chega, ela se controla, mas o clima entre os três é de desconforto. José pede ao comandante a autorização para levar Mitri em suas viagens pelo Egito. Potifar permite. O amigo de Judá volta a cidade e fala com Tamar. Ele, que não sabe sobre a farsa, fala sobre o motivo que o trouxe de volta. Cínico, Pentephres diz a Azenate que não fará nada contra José.

# Humor

**A PRIMEIRA E A SEGUNDA**  
O velhinho de 70 anos foi fazer um check-up com seu médico e durante os exames reclamou ao médico que estava com um problema sério:

- Doutor, estou com um problema grave ! Quando faço amor com minha esposa, nem sempre consigo ir para a segunda.
- O médico riu e disse:
- Ora, meu senhor, na sua idade a primeira já merece aplausos.
- O velho insistiu:
- O pior doutor e que na primeira eu sinto calor e na segunda eu sinto frio.
- O médico ficou curioso e resolveu

dar atenção ao velho:

- Tudo bem, meu senhor! Então vejamos, qual o intervalo médio entre a primeira e a segunda?
- O velhinho respondeu:
- Bom, a primeira é em Janeiro e a segunda em Julho.

**DIÁRIO DE LOIRA**  
Caro diário...tenho uma novidade para contar: comprei um carro novo! Ele é uma grassinha, como diria a Ébe Kamargo! Todo azulzinho, tem uns bancos massios, um hespelho retrovisor enorme para eu pentiar os cabelo, um motor de não sei quantos ca-



valo, mas sei que é bastante! Além do mais, o carro esta totaumente equipado: tem rodas de leite de magnésia, volante de loteria esportiva, faróis de milho, câmbio negro, vidros fumê, alarme de insêndio, xave de braço, espelho no tétó, e tantas outras coizas, enfim, é o carro que eu sonhava desde 88: um Chevete 88. Alen do mais, eu tive uma sorte danada!

Quando fui lissençar o carro, um mosso muito do bacaninha me atendeu, todo solícito:

- Qual a placa que a senhora prefere?
- Dasquelas branquinha - eu respondi - Detesto aquelas placa vermelha!
- Como eu estava dura, fui logo perguntado:
- Qual a mais barata?
- São toda o mezmó pressô - ele disse - Ah! Entendi! - eu disse. E como sou muito espérta, cauculei na minha cabeça: as placa 7 e 8 não rodam as quinta e as placa 9 e 10 não rodam as cesta.
- Então, eu quero finau 11! - desisti. Ele fez uma carinha engrassada e depois falou:
- A senhora é realmente muito esperta, heim, dôna! Vou ver o que posso fazer! Mês, não vai cer fásiu!
- Jente! E não é ke ele conseguil uma placa finau 11! Vou ficar livre do rodísio! Ta serto que ele queria uma gorgeta, mas eu me fis de durona e não dei! Joguei um xarminho pra cima dele e alen dele me despençar da gorgeta ele me pagou um jantar num moteu. E ainda paçou a noite inteira dizendo que eu é que sou boa! Não é o mássimo?

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA 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**  
**Venda - Locação e Administração**

**CRECI 67022**

**Tel. 17 3843.1505**

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



# celebridades

## Casado há 20 anos, **Bruno**, da dupla com Marrone, **renova os votos com a mulher** em cerimônia à beira mar em Cancún



O casal posou para fotos na praia

## Namorados, **Lexa e MC Guimê** já são anunciados juntos em show no Rio



Lexa e MC Guimê farão show juntos na Baixada Fluminense

Pode ser amor sincero, mas também é negócio. Namorados, Lexa e MC Guimê agora formam uma espécie de pacote para shows. Será assim no próximo domingo numa casa em Queimados, na Baixada Fluminense. O cartaz anuncia os dois como se fosse uma dupla.

Os dois estão juntos desde o fim do ano passado. O romance veio à tona depois da gravação do clipe “Fogo”, no qual os dois trocam muitos beijos e amassos. Lexa segue sua rotina de shows enquanto tenta resolver a pendência judicial com sua ex-empresário Kamilla Fialho.

Nada como um cenário paradisíaco para dar novos ares a um casamento de duas décadas. Foi pensando nisso que o cantor Bruno, que forma a dupla com Marrone, e sua mulher, Marianne Rabelo, decidiram renovar os votos. A

cerimônia aconteceu na tarde da última segunda-feira num clube em Cancún, no México, com direito a vista para um belíssimo mar. Bruno chegou para a cerimônia com a filha Maria Eduarda, enquanto Marianne entrou com Enzo. Os dois são gêmeos e têm 6 anos.

Logo após a renovação dos votos, o casal se divertiu com os convidados numa recepção à beira da piscina do mesmo clube. Na festa, é claro, não falou música sertaneja e teve até uma palhinha de Bruno, que cantou “Você me vira a cabeça”. Já Fabiano, da dupla com

Menotti, presenteou o amigo com seu hit “Ciumenta”.

Bruno e Marianne chegaram na cidade na última quinta-feira junto com os filhos e o grupo com cerca de 100 convidados que, segundo uma delas, escreveu na legenda da foto, foram “escolhidos a dedo”.

## Após rumores de morte, **Claudia Rodrigues** desabafa em rede social: ‘Pessoa sem escrúpulos, estou muito viva’

Ainda debilitada devido ao transplante de células-tronco para curar uma esclerose múltipla, Claudia Rodrigues precisa lidar ainda com comentários maldosos. Nos últimos boatos sobre a sua morte se espalharam pela internet, deixando amigos e familiares preocupados. Para desfazer mal entendidos, a atriz resolveu fazer um desabafo em seu perfil no Facebook.

“Bom dia a todos! Vim aqui para dizer que fiquei muito chateada com a pessoa sem escrúpulos que postou nas redes sociais o meu óbito. Quero dizer que estou muito bem e muito viva e me recuperando do transplante que fiz em

dezembro”, disse.

Claudia Rodrigues se recupera do tratamento que durou cerca de quatro meses e foi realizado num hospital em São Paulo, e está sob os cuidados da única filha, Iza, de 13 anos, fruto da relação com o ex-marido, Brent Hieatt.

Antes do transplante, Claudia teve que realizar seis sessões de quimioterapia, o que fez o cabelo da atriz começar a cair. A própria comediante, então, decidiu raspar a cabeça por completo. O transplante foi realizado com sucesso, mas Claudia só deixou o hospital um mês depois, por conta de uma bactéria no estômago.



Claudia se recupera em casa e passa bem

## Sucesso na Sapucaí, **Graciele Lacerda** diz que cantadas elevam o ego e fala sobre ser mãe: ‘Vai demorar, não me sinto preparada’

Se no dia do desfile oficial o lugar ocupado por Graciele Lacerda no carro alegórico não favoreceu a apreciação das suas curvas, no Desfile das Campeãs a namorada de Zezé Di Camargo deixou bem aparentes as curvas quase esculpadas para serem mostradas na Marquês de Sapucaí. Com um biquíni fio dental, a moça conta que andou recebendo elogios ao passar por um camarote e que ficou feliz com a repercussão. “É bom para levantar o ego”, assume ela. “Recebia cantadas quando estava indo para o carro e nos camarotes, mas a mais linda foi do Zezé, que ficou me olhando e falando lá de baixo que eu estava linda”, derrete-se a namorada apaixonada.

Foi o cantor mesmo quem contou que achou a fantasia de Graciele grande demais, e pediu para diminuir. Apesar de ciumento, ele gosta de exibir o corpão da namorada. “Fiquei toda preocupada e ele me admirando, mas não achou ruim. Só disse: “Quem viu, viu.

Quem não viu, não vê mais!” ontá ela.

A experiência de desfilar na Marquês de Sapucaí, garante ela, foi tão incrível que carnaval uma vez por ano agora é pouco para ela: “Foi maravilhoso! Vou levar essa experiência para o resto da minha vida. Fiquei com vontade de desfilar todo final de semana (risos). É muito bom e valeu cada esforço que eu fiz para desfilar. Só de estar ali, junto com o Zezé, participando dessa linda homenagem, já foi demais”.

O esforço foi uma dieta mais rigorosa que o habitual e ainda mais exercícios, que resultaram em quatro quilos a menos. O sacrifício foi tão grande que ela não esperou nem o Desfile das Campeãs passar para enfiar o pé na jaca. “Já relaxei! Comi tudo que tive direito depois do desfile, fiquei até com medo de colocar a fantasia sábado, mas ainda não apareceu nada do que comi”, conta ela, que completa: “Essa semana volto com a dieta, mas sem neura. Se ti-



Graciele ostentou um corpão sarado

ver que comer, eu vou comer”.

Esta semana, Zezé Di Camargo, que havia deletado seu perfil pessoal no Instagram, voltou para a rede social, mas Graciele garante que vai continuar de fora. Ela também deixou o Snapchat no dia em que o namorado anunciou que a moça não desfilaria mais na

Imperatriz: “Existem muitas maldades nessas redes, pessoas que não te conhecem e dão crédito para fococas. Vou continuar apenas com o meu canal no Youtube, pois lá posso mostrar às pessoas aquilo que elas sempre me pediam, que são dicas de saúde, beleza e alimentação”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Não é hora para excessos na vida social. A tensão Lua-Júpiter sugere críticas exageradas, portanto prefira ambientes mais reservados e companhias agradáveis, prezando pela simplicidade. Assim poderá curtir de maneira despreocupada!

**TOURO**  
A tensão entre Lua e Júpiter alerta para uma exaustão física e também emocional, portanto evite exageros e sobrecargas no dia de hoje. Respeite suas limitações, não queira dar conta de tudo. Priorize o que é mais importante e descanse!

**GÊMEOS**  
Conflitos internos são trazidos à tona pela oposição Lua-Júpiter, entre suas áreas espiritual e de comunicação, mas não convém tentar resolvê-los hoje. Evite expor suas ideias ou emoções, espere por um momento mais favorável!

**CÂNCER**  
As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!

**LEÃO**  
As relações próximas podem ficar conturbadas com a oposição entre Lua e Júpiter, entre sua área de relacionamentos e seu signo. Ainda que sejam desagradáveis, perceba que os desafios são naturais. Encare-os com harmonia!

**VIRGEM**  
Sua saúde física fica fragilizada com o confronto entre Lua e Júpiter, nas suas áreas de saúde e de crise. Você tende a ficar abatida, portanto permita-se descansar e perceba como seu emocional pode estar afetando a saúde.

**LIBRA**  
Lua e Júpiter, opostos, tensionam sua área social e indicam uma falta de afinidade nos grupos dos quais faz parte. Prefira atividades que não exijam a presença de muitas pessoas, em clima de acolhimento e maior intimidade.

**ESCORPIÃO**  
Fique atenta às áreas de sua vida que demandem maior atenção neste momento, pois Lua e Júpiter se tensionam, indicando que será preciso sacrificar-se. Apenas não deixe que isso prejudique o seu dia. Seja flexível!

**SAGITÁRIO**  
Você tem dificuldade em entender o que se passa à sua volta e enquadrar-se aos limites neste momento, em que Lua e Júpiter se opõem. Procure aprofundar sua percepção para perceber o que os desafios atuais significam!

**CAPRICÓRNIO**  
O lazer fica limitado pelas restrições impostas pelo seu orçamento. A tensão entre Lua e Júpiter em sua área material lhe pede maiores comedimento e cautela quando se trata de gastos. Mantenha tudo bem organizado em sua vida!

**AQUÁRIO**  
Você busca novas vivências e mostra maior sensibilidade hoje, pois a Lua transita por seu signo. Mas a oposição do astro a Júpiter alerta para interferências externas, contrárias aos seus interesses. Seja sábia e defenda-os!

**PEIXES**  
Você tende a absorver as energias à sua volta, pois Lua e Júpiter se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Evite a exposição em ambientes muito agitados, assim como atividades que exijam maior energia. Respeite-se!