

extra net

TERÇA-FEIRA, 09 DE AGOSTO DE 2016

Mais

Aos 56 anos, Hortência admite botox e afirma: 'Estou solteira, mas não sozinha'

Página B4

"Até quando você vai levando porrada, até quando vai ficar sem fazer nada, até quando vai ser saco de pancada?"

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Fabrícia Passerini celebra hoje a chegada do seu aniversário. No click o carinho do namorado Jefferson.



A vendedora Silvia Angeluci completa mais um ano de vida nesta terça-feira, recebendo o carinho e homenagens dos familiares e muitos amigos.



Saulo Souza também recebeu inúmeras felicitações ontem, data em que assoprou velinhas ao lado da família.



O último domingo foi dia de comemorações para Mariana Alencar, que festejou seu niver ao lado do namorado Eder Lamão.



Felicidades e muitos anos de vida para o aniversariante de hoje Gilson Ricardo. Na foto em momento família com os filhos Matheus, Guilherme e Willian.



Posando para a foto, eis Tatyanny Marques, que na data de hoje dá boas vindas à idade nova. Felicidades mil!



Close da bela Isabela Stefanoni, também na lista dos homenageados de hoje.



Victor Barreto também é aniversariante desta terça-feira. A data certamente será de muitas comemorações. Parabéns.

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

MINI CHURROS
R\$ 0,79

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

Domus EXPRESS

ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Remédios caseiros para ter ossos fortes

Os ossos constituem a estrutura que suporta o corpo, protegem as vísceras e servem como alavancas para a ação dos músculos. Além disso, em muitos casos, acolhem órgãos hematopoéticos, formadores dos elementos figurados do sangue, e servem para armazenar cálcio. De acordo com a maneira como se originam, podemos distinguir dois tipos de ossos: ossos dérmicos ou de membrana e ossos de cartilagem ou endocoriais. Estão recobertos de uma membrana fibrosa, chamada periosteio; a maioria possui uma medula ou cavidade medular, substância branca que contribui para a formação de tecido novo e que tem um papel importante na hematopoiésis.

A massa dura, disposta em torno da medula consiste de tecido ósseo denso ou compacto. A cavidade medular, principalmente em ambas as extremidades do osso, está atravessada ou preenchida de osso esponjoso ou reticulado. O osso compacto e esponjoso tem idêntica composição. O osso esponjoso da epífise está integrado por numerosas lamelas ósseas ou trabéculas, as quais estão orientadas para determinados pontos focais de esforço ou tensão; desse modo se consegue um má-

ximo de resistência com um mínimo de material.

Os ossos introduzidos durante algum tempo em ácidos diluídos se calcificam e conservam apenas a matéria orgânica; se tornam flexíveis, mas mantém sua forma e sua estrutura. Um osso cuja substância orgânica foi eliminada por incineração fica branco, leve e muito frágil. Sendo um tecido vivo, o osso está composto por células (osteocistos) e por uma substância intercelular formada de fibras de colágeno impregnadas de sais de cálcio. Nas superfícies exteriores e interiores do osso as lamelas de fosfato e carbonato de cálcio se dispõem paralelamente à periferia, enquanto que na porção interna encontram-se vários grupos de cilindros concêntricos em torno dos respectivos canais de Havers, nos quais se encontram vasos sanguíneos e nervos.

Os ossos se calcificam por sua forma em longos (tibia, rádio, ulna, fêmur, fíbula), largos ou planos (frontal, parietal, etc., em torno das cavidades que contribuem para formar) e curtos (vértebras, do corpo). Os ossos longos apresentam um corpo central alongado ou eixo e duas extremidades ou epífises. As epífises lisas estão cobertas com cartilagem e se articulam com outros ossos; se são arredondadas, se



denominam cabeças ou côndilos; se são planas, se chamam folheados articulares. Os ossos planos são compostos de duas folhas de osso compacto, entre os quais existe tecido ósseo esponjoso. A superfície de um osso é perfurada por canais e poros, que permitem a entrada dos vasos sanguíneos e nervos.

A seguir apresentamos vários remédios para ter ossos fortes que podem ser feitos em casa com ingredientes naturais.

REMÉDIOS CASEIROS PARA TER OSSOS FORTES:

Ferva um punhado de folhas de urtiga seca em um litro de água por 10 minutos. Cubra e deixe esfriar. Coe e beba ao longo do dia. Este remédio também resulta útil no caso da osteoporose.

Ferva 100 gramas de folhas de olmo e 30 gramas de folhas de nogueira durante 10 mi-

nutos em 1 litro de água, coe e beba por um mês. Descanse outro e, em seguida, retome este remédio por mais um mês e assim por diante (um mês sim e outro não).

Ferva 60 gramas de alfafa em 2 litros de água até reduzir para 1 litro, coe e adicione 40 gramas de trevo de água. Cubra e deixe em infusão durante 20 minutos, coe e distribua em 8 partes para tomar em 4 dias, na porção de 2 vezes por dia, 4 dias consecutivos por semana, durante 6 semanas consecutivas, ou seja, 24 dias no total. Em seguida, descance 24 dias e retome o remédio por outros 24 dias e assim por diante.

Realize uma infusão com 1 colher de sopa de louro em uma xícara de água e beba todos os dias durante uma semana. Em seguida, retome na semana seguinte e descance e assim por diante.

Recomendações: Consumir alimentos ricos em cálcio, como os produtos lácteos (especialmente iogurte), brócolis, agrião, etc. para ter ossos fortes. O cálcio necessita de vitamina D para ser absorvido adequadamente; não se esqueça de tomar sol todos os dias por pelo menos 15 minutos (início da manhã ou tarde).

■ **Consumir peixes.** As sardinhas enlatadas e salmão, com tudo e os ossos, são ricos em cálcio. A cavala e outros peixes oleosos são ricos em vitamina D.

■ **Ingerir soja.** A soja contém não apenas cálcio, mas estrógenos vegetais; ajuda a manter a densidade óssea.

Substitua a farinha normal por farinha de soja em receitas quando assar. Coma "nozes", de feijão de soja torrado em vez de amendoins, e use a proteína de soja nos pratos. Prepare bebidas com leite de soja (que não seja transgênico).

■ **Não exagere na proteína.** A alta ingestão de proteína aumenta a excreção de cálcio. Limite-se a dose recomendada de 45 gramas por dia para mulheres e 55 gramas para homens. Muitos comem o dobro.

■ **Limite a cafeína.** Limite a ingestão de cafeína ao equivalente de três xícaras de café por dia, pois a cafeína faz com que o organismo excrete mais rápido o cálcio.

■ **Comer cebolas.** Em ratos machos alimentados com 1 grama de cebola seca por dia tiveram uma redução de 20% no processo de decomposição óssea, que conduz à osteoporose (um pouco mais do que com o medicamento calcitonina).

■ **Consumir alimentos enriquecidos.** Existem sucos de laranja e mirtilos, cereais matinais e barras de cereais enriquecidos com cálcio. Explorar as lojas.

■ **Reducir o sal.** Um elevado nível de sal na dieta aumenta a quantidade de cálcio que perde o corpo. Muitos alimentos processados são ricos em sal; tente não adicionar mais ao cozinhá-los ou à mesa. Comer menos. Alguns alimentos têm muito ácido oxálico e reduzem a absorção de cálcio: espinafre, rúbarbo, ervilhas e chocolate. Outros contêm ácido fítico e bloqueiam a absorção de cálcio como farelo de trigo. Reduza o consumo de todos esses alimentos.

receita

Pavê trufado de chocolate

INGREDIENTES:

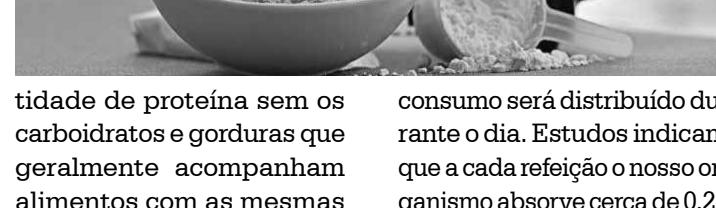
- 400 gramas de chocolate meio amargo picado
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1/2 xícara (chá) de creme de avelã com chocolate (Nutella®)
- 300 gramas de chocotone
- 1 xícara (chá) de leite
- 100 gramas de chocolate em gotas para decorar



MODO DE PREPARO:

- Em banho-maria, derreta o chocolate, misture o creme de leite e a Nutella®.
- Corte o chocotone em fatias e umedeça-as no leite.
- Forre com filme plástico o fundo e as laterais de uma forma retangular.
- Alterne camadas de chocotone e camadas de creme de chocolate.
- Decore com as gotas de chocolate.
- Dica: faça essa receita com sobras de chocotone.

Conheça os benefícios do Whey Protein



tidade de proteína sem os carboidratos e gorduras que geralmente acompanham os alimentos com as mesmas quantidades de proteína. Por exemplo: uma colher de Whey Protein isolado fornece cerca de 20 a 25 g de proteínas, enquanto 100 gramas de filé de frango fornece a mesma quantidade de proteína (com cerca de 4 g de gordura).

Entretanto, para que ocorra a síntese de proteína muscular, é fundamental que haja estímulo. Ou seja: se não malhar direito, o suplemento não irá funcionar. Nesse caso, ele pode de até engordar pelo excesso de calorias ingeridas.

Para não correr esses riscos, é necessário saber a necessidade de proteínas de cada organismo e a maneira que esse

consumo será distribuído durante o dia. Estudos indicam que a cada refeição o nosso organismo absorve cerca de 0,25 - 0,4 gramas de proteína por Kg de peso. Ou seja, para uma mulher de 60 Kg, essa conta é de 15 - 24 gramas por refeição.

CONCENTRADO, ISOLADO OU HIDROLISADO?

O Whey Protein está disponível em três versões: concentrado, isolado e hidrolisado.

Além do grau de "quebra" das proteínas presentes, existem outras diferenças entre eles. Entenda mais sobre cada versão do famoso suplemento:

CONCENTRADO

Passa por um processo mínimo de filtragem e processamento. É a versão mais saborosa e contém poucos carboidratos, lactose, gordura e

minerais e pode ser utilizada por pessoas que não estão em dieta de redução calórica. Indivíduos com intolerância a lactose não devem consumir.

ISOLADO

Possui uma concentração proteica acima de 90%. Contém pouquíssimos carboidratos, lactose e gorduras. É indicado para quem está em dieta de redução calórica ou para intolerantes à lactose. Sua digestão é mais fácil. Desta forma, a absorção dos aminoácidos é mais rápida.

HIDROLIZADO

Esta versão passa pelo mesmo processo de filtragem que o isolado, mas depois ainda

sofre o processo de hidrolisado enzimática. O método faz com que a proteína se quebre em fragmentos menores chamados de peptídeos, o que garante a absorção seja ainda mais rápida e eficiente. O Whey 100% Hidrolisado é livre de gordura, carboidratos e lactose.

Clima Cold
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 99628-6060
vivo 17 99168-5170
claro 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

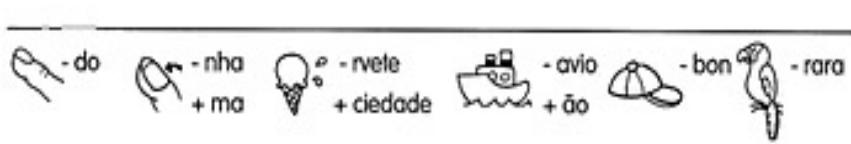
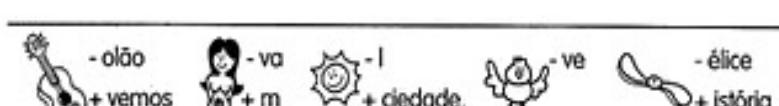
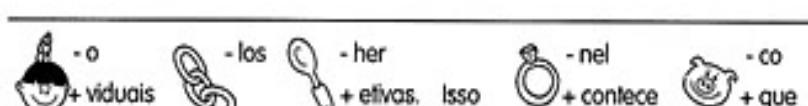
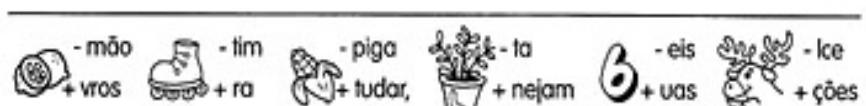
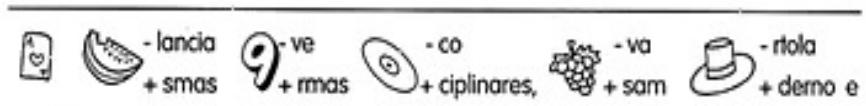
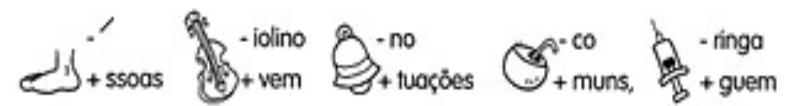
Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Jogo do Enigma

O SER HUMANO VIVE EM SOCIEDADE

Decifre o enigma e saiba como é viver em sociedade.

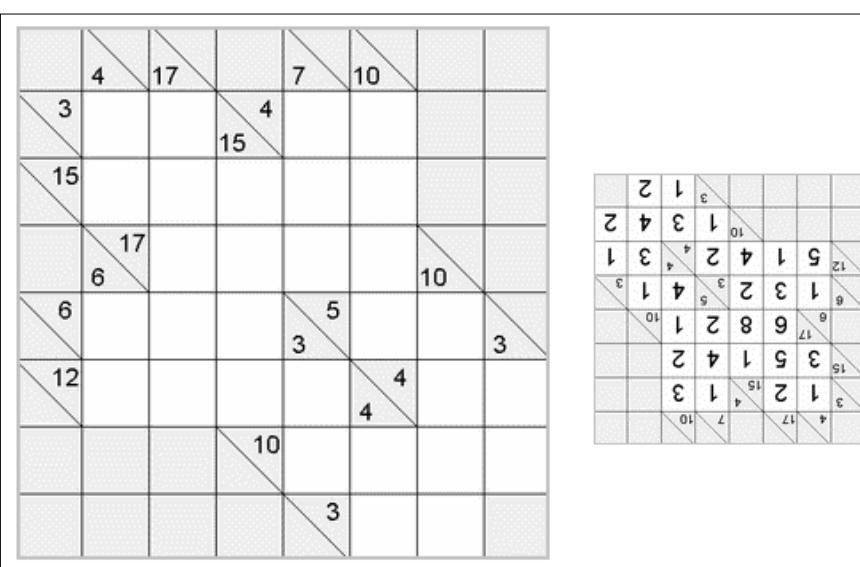


Caça Palavras



MODERADOR
REVOLTOSO
PESSOA
INCUBADORA
FEITOR
REFOLHO
PUDOR
GOL
EXAMINAR
POLIDO
ESMALTADO
FARINHENTO
JULGADO
LARVADO
ESPALHADO

Kakuro Nível Fácil



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

A nova fase do folhetim estreará no dia 22 do mesmo mês. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Cláudio implora para Araújo não mentir. Sandra foge do tribunal e Anastácia vence o processo. Araújo é preso, enquanto Sandra e Ernesto fogem da mansão. Anastácia recupera sua fortuna. Cunegundes mente para ajudar Romeu, mas Mafalda fica desconfiada. Anastácia volta para a mansão. Ernesto ameaça Paulina para se esconder no dancing com Sandra. Pancrácio se despede de seus personagens e Candinho o consola. Anastácia exige que Maria deixe de ser sua empregada. Ernesto ameaça denunciar Sandra.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Marina, Téo, Rebeca e Manuela vão até a mansão. Eles pedem para Isabela voltar, mas ela resiste. A menina mostra a casa aos seus visitantes. Luiz e Nico saem para buscar o Dourado e se inscreverem na corrida. Eles chegam ao Haras e não encontram o cavalo, pois Omar está passeando com ele. Fiorina vai à casa de Helena pedir que ela não leve seu filho para a igreja evangélica. Ela discute com Nina. Isabela e Rebeca discutem, pois a menina não quer voltar para o vilarejo. Meire invade o ensaio da C1R e diz que eles não podem fazer barulho no condomínio. Marina aconselha Rebeca a deixar Isabela na cidade, pois com o tempo ela sentirá falta da família. Rebeca aceita o conselho.

VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Tereza se desespera e Miguel tenta acalmá-la. Beatriz pede que Bento desista da investigação. Luzia leva Piedade para a cidade. Todos procuram por Santo. Luzia ameaça Carlos para ter notícias de seu marido. Beatriz tenta acalmar Luzia. Carlos mente para Afrânia. Ceci orienta Beatriz a ficar ao lado de Bento. Bento vai com Martim falar com o homem que o atraiu para a emboscada. Todos na cidade afirmam que Afrânia tramou contra Santo. Miguel e Tereza levam Corisco até a Igreja e Piedade se desespera.

HAJA CORAÇÃO

Terça-feira, 19h15

Fedora fica transtornada com o sumiço de Estelinha nas redes sociais e com a perda de seguidores. Adônis oferece beijar Shirlei para ela não revelar suas mentiras para a família dele. Carol recebe flores de Murilo. Fedora é levada para uma clínica psiquiátrica. Apolo devolve a casa onde iria morar com Tancinha. Beto perde a conta de um cliente para Henrique. Edu planeja sabotar o rapel de Renan. Tancinha incentiva Francesca e Shirlei a irem à festa de despedida de Apolo. Francesca se interessa por Rodrigo. Rebeca fica nervosa ao ver Aparício como garçom em seu jantar com Agilon. Adônis fica nervoso ao ver Guto no coquetel de Apolo. Tancinha resolve ir à festa de Apolo.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Na estalagem, Tibar conta que o rei mandou prender todos os meninos com a idade de Nobá. O menino tenta roubar uma galinha para tornar-se um integrante do grupo de jovens assaltantes de Jericó. Salmon deserta e diz que precisa falar com Josué. Jéssica tenta acalmar o rapaz e ele se recorda de Raabe. Preocupado com o estado de saúde de Melquias, Acá decide dormir na porta da tenda de Darda. Rune janta com os familiares de Livana. Elidá se espanta ao encontrar Maquir conversando às escondidas com a filha. Tirda cuida dos afazeres domésticos na tenda de Haniel. Maquir e Livana conseguem despiar Nobá.

Humor

A SABEDORIA DE GANDHI

Quando Gandhi estudava Direito na Universidade de Londres, havia um professor que não o suportava, mas Gandhi não baixava a cabeça. Um dia o professor estava comendo no refeitório e sentaram-se juntos. O professor disse:

- Senhor Gandhi, você sabe que um porco e um pássaro não comem juntos?
- Ok, professor. Já estou voando... e foi para outra mesa.
O professor aborrecido resolve vinhar-se no exame seguinte, mas ele responde, brilhantemente, todas as perguntas. Então resolve fazer a se-

guinte pergunta:

- Senhor Gandhi, indo o senhor por uma rua e encontrando uma bolsa, abre-a e encontra a sabedoria e um pacote com muito dinheiro. Com qual deles ficava?

Gandhi respondeu:

- Claro que com o dinheiro, professor!

- Ah! Pois eu no seu lugar Gandhi, ficaria com a sabedoria.

- Tem razão professor, cada um ficaria com o que não tem!

O professor furioso escreveu na prova "IDIOTA" e lhe entregou. Gandhi recebeu a prova, leu e voltou:

- Professor, o senhor assinou a prova, mas não deu a nota!

EFEITO UÍSQUE

A mulher vê o marido chegar em casa:

- Nossa, Dagoberto! Como cinco uísques te modificam!

- Que papo é esse, mulher? Eu não bebi cinco uísques.

- Mas eu bebi...

LOIRA NO PSIQUIATRA:

Uma loira foi fazer uma consulta ao psiquiatra porque se sentia mal. Chegando lá o psiquiatra pergunta:

- Você costuma ouvir vozes sem saber quem está falando ou de onde vem?

- Sim.

- Quando?

- Quando atendo o telefone!

BÊBADO SACANA

O bêbado vai no cemitério e começa a beijar uma defunta... quando ele estava indo embora a defunta levanta e pergunta:

- Vai me ligar nê? Ai o bêbado responde:

- Gata vai da não, pois só tenho bônus pra vivo!!!

APRENDENDO DESDE CEDO

Um dia, com muita curiosidade, o Juninho pergunta para o pai:

- Paiê, Adão tinha sogra?

- Tinha não, Pedrinho. Ele vivia no paraíso.

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br

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



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

celebridades

Aos 56 anos, Hortência admite botox e afirma: 'Estou solteira, mas não sozinha'

Hortência Marcari respondeu a uma pergunta de seu maquiador sobre o que gostaria que ele fizesse. A atriz, de 56 anos, admitiu ter feito procedimentos estéticos. "Já usei várias vezes. Mas sempre com cuidado, não quero ficar esticada. O rosto tem que combinar com o corpo".

Respondendo tudo com bom humor, Hortência é divertida também na hora de falar o estado civil: "Estou solteira, mas não sozinha. Discreta, ela comenta que de vez em quando dá uns beijinhos, mas não pensa em assumir um relacionamento. "A porta está fechada, mas não trancada", diz ela acrescentando que é tímida, mas sabe a hora de demonstrar interesse: "Quando precisa, eu abro a porta".

Medalhista de prata em 1996, Hortência é comentarista do basquete na Globo ao lado de Tiago Splitter, e conta que têm ótima relação com a seleção masculina e feminina. "Converso com os técnicos, temos um relacionamento de confiança", avalia: "Vou ver os jogos do esporte que amo e ainda recebendo por isso! Só posso estar feliz".

Hortência admite ainda que conta com a ajuda da tecnologia e da ciência para manter a beleza. "Tenho uma dermatologista de confiança e tudo que ela sugere eu faço, recentemente fiz um tratamento no pescoço", admite ela, falando ainda sobre o polêmico bo-



Hortência Marcari diz que é muito vaidosa



Jovem de 12 anos canta desde os 6

MC Soffia ganha mais de 10 mil seguidores após cantar na abertura da Olimpíada aos 12 anos: 'Quero poder andar na rua'

Ela virou destaque mundial ao ser a artista mais jovem a se apresentar numa cerimônia olímpica. Com apenas 12 anos, MC Soffia teve a responsabilidade, ao lado da madrinha artística, Karol Conka, de inaugurar o show de abertura dos Jogos na última sexta-feira, no Maracanã, e colhe agora os louros da exposição. De lá para cá, seu número de seguidores no Instagram e no Facebook aumentou em mais de 10 mil. A imprensa internacional também destacou a performance das rappers que fizeram uma apresentação cheia de empoderamento feminino e culto à beleza negra.

"Espero que eu fique famosa, mas nem tanto, porque quero continuar levando uma vida normal, sair de casa, poder andar na rua, de skate e fazer tudo o que uma menina da minha idade faz", comenta ela, que passou o fim de semana de lazer, em São Paulo.

A vida da artista que começou a cantar aos 6 anos e estourou em 2015 após bombar com o clipe "Menina pretinha", — uma letra dedicada a contestar paradigmas preconceituosos da sociedade — é dividida entre o estudo e brincadeiras.



Atletas da natação, os italianos Stefania e Gabriele Detti são namorados

Ouro em beleza! Casal de natação da seleção da Itália faz sucesso nas redes

Eles podem até não levar o ouro na natação, mas já são fortes candidatos a ocupar o principal lugar no pódio no quesito casal mais bonito desta Olimpíada. Os italianos Stefania Pirozzi, de 22 anos, e Gabriele Detti, de 21, estão juntos no Rio brigando por uma medalha.

O bonitão conquistou no sábado o bronze nos 400m livre e milhares de seguidoras brasileiras nos Instagram encantadas com tanta beleza. Já a namorada estreia nesta terça-feira nos 200m borboleta. O casal chama a atenção de todos pela beleza e carisma.

Vaiado, Luciano Huck atribui reação da torcida à crise no Brasil

O apresentador Luciano Huck, da TV Globo, foi vaiado por parte do ginásio do Maracanãzinho, no último domingo (7), durante a vitória da seleção brasileira masculina de vôlei sobre o México na Olimpíada do Rio.

No intervalo entre a derrota no primeiro e a vitória no segundo set, Huck apareceu no telão e foi entrevistado por uma das repórteres da organização responsável por animar o público entre os pontos e os sets.

Quando começou a falar sobre sua torcida para a sele-



Comenta possível motivo para as vaias

ção, as vaias tomaram conta do Maracanãzinho. Após o jogo, Huck disse que a atual crise pela qual o Brasil passa pode ter sido a causa. "Ginásio é ginásio. Foi uma parte. Acho que tem a ver com a situação que o país passa", disse Huck.

Questionado se seu posicionamento político pode ter influenciado o público, o apresentador concordou. "Pode. Talvez, sim." Huck é amigo do senador Aécio Neves (PSDB-MG), candidato à presidência em 2014. Vestindo uma camiseta do Time Brasil, o apresentador da TV Globo foi ao ginásio com os filhos Joaquim e Benício.

Um momento de maior produtividade é trazido pela associação da Lua a Júpiter na segunda casa, o que lhe permite encarar as demandas diárias com mais objetividade. Perceba as transformações necessárias para deixar a vida cotidiana mais prática e de acordo com seus objetivos de vida.

A vida social é dinamizada pela conjunção Lua-Júpiter em seu signo, que lhe traz uma maior consciência acerca de seus próprios potenciais. Um anseio por novas vivências lhe leva a sair da mesmice e alcançar experiências originais. Que tal incentivar os mais próximos neste movimento de renovação?

horóscopo

ÁRIES

Amadurecer os projetos pessoais e patrimoniais é o seu foco neste momento, já que a Lua se aspecta com Sol, Júpiter e Plutão. Uma maior consciência acerca das dificuldades e dos potenciais lhe ajudará a conduzir tudo de maneira mais acertada, aumentando suas chances de sucesso.

TOURO

Sua visão em relação ao mundo e aos grupos de seu interesse é ampliada pelos aspectos de Sol, Júpiter e Plutão com a Lua, no setor social. Aproveite este momento de maior conexão para reavaliar seus desejos pessoais, pois as interações humanas tendem a ser bastante encorajadoras.



GÊMEOS

É hora de rever suas prioridades e definir metas mais realistas e adequadas ao seu cotidiano. Ao passar pela área familiar, se aspectando com outros astros na área que rege a vida íntima, a Lua lhe pede adaptações na rotina, de modo a garantir seu bem-estar e qualidade de vida.



CÂNCER

Conjuntos na terceira casa, Lua e Júpiter se aspectam com Sol e Plutão na área de relacionamentos, trazendo bom senso e sensibilidade na sua atitude frente aos outros. As pessoas tendem a sair enriquecidas pelo seu poder de argumentação, especialmente ao se tratar dos desafios em conjunto.



LEÃO

Um momento de maior produtividade é trazido pela associação da Lua a Júpiter na segunda casa, o que lhe permite encarar as demandas diárias com mais objetividade. Perceba as transformações necessárias para deixar a vida cotidiana mais prática e de acordo com seus objetivos de vida.



VIRGEM

A vida social é dinamizada pela conjunção Lua-Júpiter em seu signo, que lhe traz uma maior consciência acerca de seus próprios potenciais. Um anseio por novas vivências lhe leva a sair da mesmice e alcançar experiências originais. Que tal incentivar os mais próximos neste movimento de renovação?



LIBRA

A praticidade e criatividade serão indispensáveis para a superação dos desafios, pois Lua e Júpiter conjuntos transitam pela área de crise. Procure meios alternativos para driblar a falta de recursos e, em vez de ficar remoendo as frustrações, busque o crescimento que essas experiências lhe trazem.



ESCORPIÃO

A convivência em grupo tende a ser bastante agradável neste dia, já que Lua e Júpiter se associam no setor de amizades, aspectados a outros astros em seu signo e na área de comunicação. Ainda que os amigos tenham sempre lugar de destaque em sua vida, considere também outras oportunidades!



SAGITÁRIO

Lua e Júpiter associados lhe trazem impulso criativo, abrindo sua percepção para novas perspectivas. A ousadia de suas ideias lhe coloca em destaque no ambiente de trabalho, mas cuidado para que a obstinação e o imediatismo em relação aos resultados não prejudiquem seu orçamento. Tenha cautela!



CAPRICÓRNIOS

Um impulso de independência e de obstinação impulsiona a vida social, lhe levando a mudar sua atitude e buscar novas experiências. Lua e Júpiter, associados na nona casa, se aspectam com Sol e Plutão, o que indica uma tendência ao individualismo, mas pede a valorização do coletivo.



AQUÁRIO

Seu espírito empreendedor é dinamizado por Sol, Lua, Júpiter e Plutão, o que direciona suas atenções para o trabalho e para a administração financeira. Canalize esforços para tomar as providências necessárias nestes aspectos da vida, de maneira sincera e disciplinada.



PEIXES

A associação de Lua e Júpiter na sétima casa, além dos aspectos estabelecidos com Sol e Plutão no setor social, ressaltam as relações pessoais nesta sexta-feira. O autoconhecimento tende a estimular profundas conversas, que terão um papel importantíssimo neste seu momento de vida.