



Em clima de natureza e curtindo a vida, **Dieny Gomes** aniversaria hoje. Felicidades!



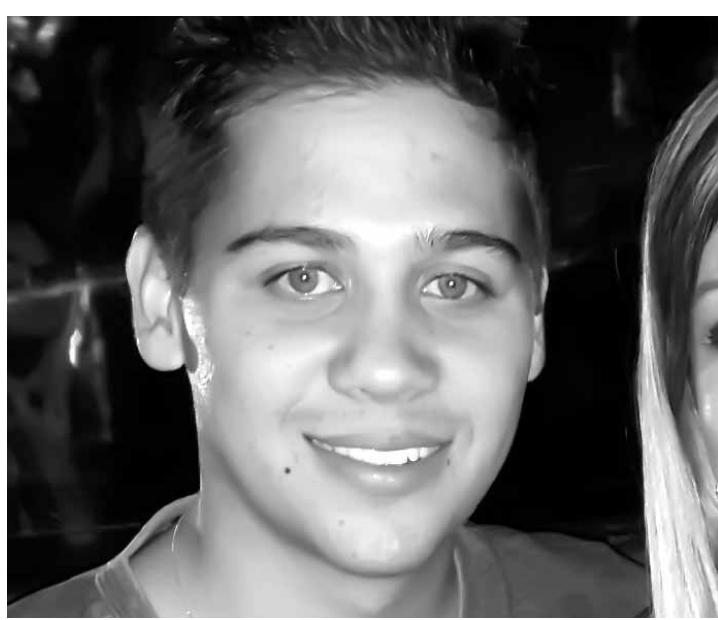
O guitarrista **Leonardo Augusto** assopra as velinhas hoje, muitíssimo cumprimentado.



Quem também está em festa hoje é **Leandro Almeida**, recebendo cumprimentos da galera.



Destaque para o sorriso do aniversariante **Pedro Bruno**, muitíssimo homenageado neste dia especial.



Festa hoje **João Vitor Arouca**, recebendo o carinho da família e amigos.



Amigos e familiares parabenizam hoje **Tutty Boer**, curtindo seu niver com muita alegria e festividades.



**Yukio Sugahara** foi muitíssimo homenageado ontem, data em que deu boas vindas à idade nova. No registro as homenagens da amada Fabiana Inácio.



Felicidades e muitos anos de vida para a professora **Laura Lacerda dos Reis**, que nesta quarta assopra velinhas em ritmo de muitas homenagens.



Click de **Ezequiel Paulino**, que ontem recebeu inúmeras felicitações pelo seu dia.

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

**GIGANTINHO**  
DENTRO DO GIGANTÃO

**Tudo por R\$ 1,00 APENAS**

**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO**  
**GIGANTÃO**  
#BaratoPraCaramba

**FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA**

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Qual é a causa do Hipotireoidismo?

**Q**uando o seu médico ou seu endocrinologista diz que você tem hipotireoidismo significa que sua glândula tireoide não está funcionando bem e não produz suficiente hormônio da tireoide. O que provoca esse desequilíbrio e o que isso significa para a sua saúde?

O hipotireoidismo é muito comum em mulheres com mais de 50 anos. Quando você não produz a quantidade de hormônio da tireoide suficiente, o metabolismo do corpo diminui (é mais lento) e afeta uma série de funções importantes. Por exemplo: você não pode processar as gorduras e os carboidratos (açúcares) da maneira adequada e isso poderia causar ganho de peso. Seu pulso baixa e isso pode te fazer se sentir cansado ou com falta de energia, você pode se deprimir. Sua pele se resseca, você pode sofrer de constipação. O hormônio influencia a regulação das proteínas, isso pode fazer com que você tenha dores musculares, entre outros sintomas. Obviamente, os sintomas dependem da gravidade. Se for muito leve, a pessoa pode não ter sintomas.

É normal que isso aconteça? Não, o hipotireoidismo não é uma condição natural para as mulheres quando atingem certa idade. Não é como a menopausa, que é inevitável. A diminuição no funcionamento da glândula tireoide é um problema que requer tratamento médico. Quando não tratado pode haver complicações. E,

claro, não é exclusivo das mulheres, isso pode acontecer com os homens e pode ocorrer em qualquer idade, inclusive em recém-nascidos.

De acordo com a Associação Americana de Tireoide, as causas mais comuns do hipotireoidismo são:

Doença Autoimune. Seu sistema imunológico fica confuso e acredita que as células da tireoide são corpos invasores e estranhos em seu organismo, e as ataca com anticorpos acreditando que está te protegendo. Ao fazê-lo, sua tireoide torna-se inflamada e não pode produzir suficiente quantidade de hormônio da tireoide. Neste momento não se sabe ao certo por que acontece este fenômeno, mas é a causa mais frequente de hipotireoidismo e também é conhecida como tireoidite de Hashimoto.

Cirurgia ou Radioterapia. Quando você desenvolve câncer de tireoide, nódulos na tireoide ou doença de Graves entre os tratamentos que se utilizam estão à cirurgia para remover (tirar) uma parte ou toda a glândula, ou o uso de iodo radioativo para destruí-la. Se for tirada ou destruída completamente a glândula, você terá hipotireoidismo. No entanto, se for deixada uma parte da glândula, é provável que continue a produzir suficiente hormônio da tireoide.

## OUTRAS CAUSAS MENOS COMUNS

Às vezes, a tireoide não está funcionando adequadamente quando se inflama devido a uma infecção, quando você to-



ma certos medicamentos que a afetam (como o lítio), quando você tem uma carência de iodo no organismo (em alguns lugares do mundo se vê isso, nos Estados Unidos foi eliminado pela adição de iodo ao sal) ou quando você tem um distúrbio da glândula pituitária (localizada no cérebro) e esta não pode enviar as ordens corretas para a glândula tireoide. Existem pessoas que nascem com problemas de tireoide, o que se conhece como hipotireoidismo congênito, como os casos em que se nasce sem a glândula tireoide ou esta não é formada completamente durante a gravidez. Também existem casos em que a glândula cresce em outras partes do corpo (tireoide ectópica). Ou simplesmente, há pessoas cuja glândula não funciona corretamente desde o nascimento.

Às vezes, você também pode desenvolver hipotireoidismo após um tratamento para o hipertireoidismo, que é o caso oposto, isso significa que a sua glândula produzia muito hormônio da tireoide.

O tratamento consiste em tomar o hormônio da tireoide necessário para manter os níveis no sangue dentro dos limites normais. Uma vez que se consegue o nível normal, seu médico poderá monitorar os níveis de forma intermitente para se certificar de que se mantém ali. Na maioria dos casos, o tratamento é para toda a vida.

Se você acha que poderia ter hipotireoidismo, consulte o seu médico logo que possível. Lembre-se que quanto mais cedo o fizer, melhor será para a sua saúde e qualidade de vida.



## receita

### Bolo de sorvete com brownie e calda de chocolate

#### INGREDIENTES:

##### Para o brownie:

- 100 g de manteiga sem sal
- 100 g de chocolate amargo em gotas
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 2/3 de xícara de açúcar cristal
- 2/3 de xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 pitada de sal

##### Para o recheio:

- Brigadeiro de Nutella
- Sorvete da sua preferência

##### Para a cobertura (ganache de chocolate):

- 170 g de chocolate meio amargo (56%) picado
- 1 colher de sopa de glucose ou mel
- 100 g de manteiga sem sal



#### MODO DE PREPARO:

##### BROWNIE:

■ Unte e polvilhe com cacau em pó uma forma de aro removível (não precisa colocar cacau na forma toda, só até a metade, já que vai ser uma camada de brownie e outra de sorvete).

■ Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria. Quando a mistura estiver homogênea, retire do calor e acrescente o açúcar mascavo e o açúcar cristal.

■ Delicadamente, acrescente 3 ovos e não mexa demais! O importante é que a gente não bata demais os ovos porque o brownie precisa crescer um pouquinho e ficar macio.

■ Peneire a farinha, o cacau e o sal na mistura e incorpore gentilmente.

■ Asse em forno preaquecido a 180°C por 12 a 15 minutos.

■ Dica 1: se você quiser deixar a sua massa mais gostosa, acrescente algumas colheradas de brigadeiro antes de assar!

##### COBERTURA

■ Leve a manteiga e a glucose para ferver.

■ Jogue por cima do chocolate picado.

■ Espere 3 minutos e processe até que ela fique lisa.

##### MONTAGEM:

■ Depois que o seu brownie estiver completamente frio, disponha o brigadeiro por cima da massa e complete a forma com sorvete. Nesta receita foi utilizado o sorvete de flocos, mas você pode usar o que preferir.

■ Leve ao freezer por no mínimo 2 horas e desenforme com a ajuda de um maçarico. Depois despeje a cobertura e sirva.

## Como aplicar uma massagem facial em casa

A massagem facial é aquela técnica, geralmente manual, que pode ser acompanhada por produtos de beleza para o rosto e pescoço, além de movimentos suaves e relaxantes, que fazem desse tratamento um excelente bálsamo para a pele, entre muitos outros benefícios. Vamos dar algumas dicas para aplicar uma massagem facial em casa.

### BENEFÍCIOS DE APlicAR UMA MASSAGEM FACIAL

■ Entre os benefícios que proporciona aplicar uma massagem facial, se encontram os seguintes:

■ Você pode reduzir o estresse e a tensão muscular, que contribuem para o aparecimento de dores de cabeça tensionais.

■ Alivia a tensão muscular na área da cabeça, pescoço e ombros, sem esquecer os músculos ao redor dos olhos, testa e têmporas.

■ Proporciona uma intensa sensação de bem-estar e relaxamento, ajudando a eliminar as tensões em todo o corpo.

■ Melhora a circulação sanguínea do rosto, causando menos imperfeições.

■ Fortalece e reafirma os músculos e a pele do rosto, uma vez que elimina a flacidez.

#### PASSOS PARA APlicAR O MÉTODO EM CASA

■ 1 – Sente-se em um lugar confortável da casa, livre de ruídos e distrações e crie um ambiente tranquilo com música suave e relaxante.

■ 2 – Certifique-se de que su-

as mãos e rosto estejam limpos e secos, para facilitar o movimento dos dedos no rosto, utilize um creme ou óleo.

■ 3 – Com os dedos anelar e médio, comece a massagear a parte superior da testa, com movimentos circulares ao longo das sobrancelhas, e do interior para o exterior, massageando em ambos os lados ao mesmo tempo.

■ 4 – Continue com movimentos circulares na área do nariz, nas laterais do mesmo e ao redor dos orifícios nasais, depois se dirija para os lábios e bochechas. Repita cada conjunto de movimentos, três vezes, e termine no último, com uma ligeira pressão sobre os pontos onde se sente a tensão por um par de minutos.

■ 5 – Pode ser necessário que

você adicione mais óleo para as mãos, especialmente se a sua pele é seca e tem absorvido toda a umidade; com as mãos impregnadas de creme ou óleo, comece a trabalhar o seu pescoço; inicie na base do seu pescoço, próximo da clavícula. Com a mão percorra o pescoço, até o final do seu queixo e repita este movimento cinco ou seis vezes com cada mão.

■ 6 – Termine a massagem, esfregando as suas mãos desde a base do pescoço até os ombros e repita o procedimento de cada lado três ou quatro vezes. Não se esqueça de descansar durante alguns minutos, antes de continuar com suas atividades diárias, para apreciar o estado de relaxamento alcançado.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
*Climatizando com estilo*

Ligue e faça um orçamento sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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 Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

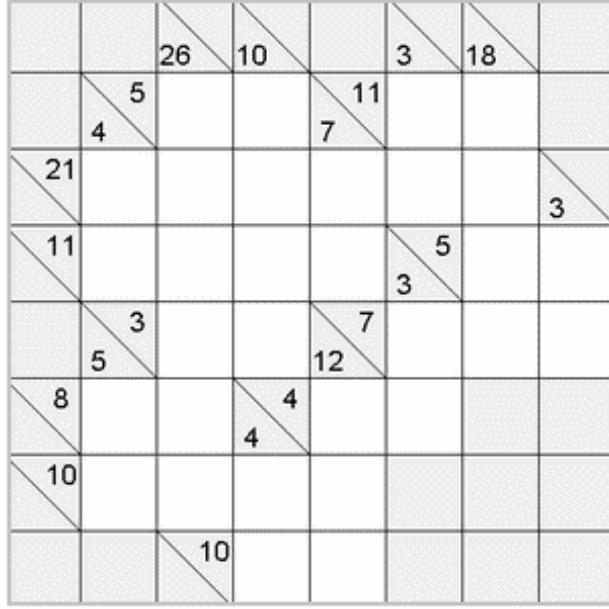
**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**

## Caça Palavras

Para letras iguais, números iguais.  
Resolvido o passatempo, surgirão, nas casas em destaque, duas habilidades desenvolvidas com a resolução de passatempos, auxiliando na chamada "ginástica cerebral".

Estudo das relações entre os seres vivos e o meio ambiente.	1		2	3	2	4	5	6
Pintado de várias cores.	7		3	2	8	5	9	2
A comida em conserva.	1		3	6	10	6	9	6
Lado do horizonte em que o Sol se põe.	2		5	9	1	11	10	1
Profissão de Sherlock Holmes (Lit.).	9		10	1	10	5	12	1
"Amor", em relação a "Roma" (Gram.).	6		6	4	8	6	13	6
Time mineiro chamado de Galo (esporte).	6		3		10	5	7	2
Estabelecimento em que se vendem remédios.	9		2	4	6	8	5	6
Brinquedo comum em parques infantis.	4		11	4	2		8	6
Nascido em certo arquipélago de Açores.	6		2	8	5		11	2
O padroeiro dos médicos.	14		2	3	15		6	14
O Soldado do Fogo.	16		13	16	1		8	2
Aquele que trabalha por conta própria.	6	15	10	2	11		13	2
Dissolução do vínculo matrimonial (jur.).	9	5	12	2	8		5	2
Plantação de cana-de-açúcar.	7	6	11	6	12		6	3
Fonte de energia para o corpo humano.	6	3	5	13	1		10	2
É acesa nas festas de São João.	17	2	4	15	1		8	6
No brasileiro, temos o curupira e o saci.	17	2	3	7	3		8	1

## Kakuru Nível Fácil



## Sete Erros



ATÉ QUE O MINHÃO DESCOBRIU QUE O MOUSE DO COMPUTADOR DA ROSINHA NÃO É UM RATO DE VERDADE, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS EXISTENTES ENTRE AS CENAS?

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ricardo exige que Gabriel se retrate publicamente sobre o incidente na boate. Jéssica estranha o comportamento de Rômulo e Nanda. Joana descobre que Gabriel e Bárbara romperam o noivado. Juliana pede para dançar com Lucas no show de talentos do Dom Fernão. Joana sugere a Bárbara que a Fórmula patrocine a recuperação da quadra esportiva do Dom Fernão. Caio afirma a Giovane que Júnior não tem futuro no vôlei. Lucas se aproxima de Luiza e Belinha sente ciúmes. Jabá dança com Juliana enquanto Lucas não chega. Tânia fala com Ricardo sobre a ideia para ajudar na obra da quadra do Dom Fernão.

### SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Alice tenta disfarçar seu incômodo ao ver o beijo entre Mario e Carolina. Felipe promete a Lenita que se mudará para Arraial do Sol Nascente. Alice apresenta Cesar a Chica, que desmaia ao apertar a mão dele. Hirô se irrita ao ver Ralf beijar uma mulher. Carolina conversa com Mario sobre sua relação com Alice. Vittorio pensa em Lenita. Ralf constata que está apaixonado por Hirô. Lenita se incomoda com a presença de Felipe em sua casa. Patrick confronta Carolina. Gaetano repreende Tanaka por contratar Cesar para trabalhar em sua empresa.

### HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Nair comemora ao acreditar que Adônias irá se formar no fim do ano. Apolo e Tancinha tentam disfarçar o clima de constrangimento, deixando Tamara e Beto com ciúmes. Jéssica promete dinheiro e fama internacional a Carmela na carreira de modelo, se ela ajudá-la a acabar com o relacionamento de Shirlei e Felipe. Vitória jura que não deixará Guido se reencontrar com a família. Shirlei e Felipe têm sua primeira noite juntos. Agilson pede Rebeca em casamento, como parte do plano de Aparício, na tentativa de fazer com que a arquiteta desista de se casar por dinheiro. Safira vê Agilson fugindo pela janela e decide ir atrás dele. Beto impede um beijo entre Tancinha e Apolo.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Helena joga o seu buquê de flores do casamento, que acaba com o casal Ofélia e Marina. Omar chora ao descobrir a doença da mãe. Na casa de Manuela e Isabela, as garotas fazem a noite das meninas. Omar promete para a mãe que irá cuidar muito bem dela. Em casa, o garoto se preocupa com a falta dos remédios de Neuza e sai para resolver o problema. Rebeca diz para Frederico que ele precisa encontrar uma maneira de provar para Otávio que foi Tomas o responsável pelo roubo e que ele apenas caiu numa armadilha. Rebeca conhece Paola, que na verdade é Regina.

### VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Miguel lidera os cooperados, divide as terras da sua família com os índios e faz Grotas virar referência na produção de alimentos orgânicos. ... Afrânio se reconcilia com Iolanda e procura o Ministério Público em Salvador, acompanhado de um advogado. Ele faz um acordo de delação e conta tudo o que sabe sobre o esquema de fraudes em licitações e desvios de recursos públicos. Afrânio entrega os documentos que Carlos Eduardo usou para chantageá-lo, com nomes de políticos, empreiteiros e partidos envolvidos no esquema.

### A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Josué discursa para seu povo e elogia Einat. Ruth cuida de Boá e se decepciona ao ouvi-lo dizer que ela é apenas uma amiga. Livana pede para Darda examiná-la. Calebe aconselha Josué a esquecer Aruna. Marek se enfurece ao saber que os oficiais perderam a luta para um bando de mulheres. Tibar mente e diz que Sandor morreu na batalha. Indignada, Kalesi se levanta e deixa a sala do trono. Inesperadamente, Marek vai até o quarto da rainha e, de maneira doce, a consola. Mara aconselha Sama a mentir para Boá, dizendo que ainda está grávida. Livana se desespera ao descobrir que está esperando um filho. Ela pede para Darda não contar a ninguém. Adara elogia o desempenho de Aruna no ataque dos cananeus.

## Humor

### O HOMEM ERRADO

Adauto já tinha dez filhos e prometeu que, se sua mulher engravidasse outra vez, ele se enforcaria. Não teve jeito. Um ano depois ela estava esperando outro filho. Um de seus amigos provocou:

– Você não disse que se enforcaria se isso acontecesse?

– Pois é. Eu quase me enforquei: preparei a corda e o banco....

– E o que aconteceu?

– Bem, é que me ocorreu que talvez estivesse enforcando o homem errado!!!

### INFIDELIDADE

Marido furioso, chegando em casa e encontrando a mulher na cama com outro:

– Que é que vocês estão fazendo???

A mulher, virando-se para o outro:

– Viu?? Eu não lhe disse que ele era burro?

### VOCÊ GOSTA DE BRINCO

Um dia, no escritório, um homem reparou que seu colega, muito conservador, estava usando um brinco:

– Não sabia que você gostava desse tipo de coisa – comentou;

– Não é nada de especial, é só um brinco – replicou o colega.

– Há quanto tempo você está usando ele?

– Desde que minha mulher o encontrou no meu carro.

### ENVIO DE CARTA

Dois loucos conversavam sobre correspondências, quando um deles disse:

– Mandei uma carta para mim mesmo.

– Puxa, que legal! O que ela dizia?

– Como vou saber, se ainda não recebi?

### FEBRE AMARELA

Joaquim chega na farmácia e pergunta ao balcão:

– Você tem termômetro colorido?

– É claro que não! Pra que é que alguém iria querer um negócio desses?

– É que a Maria está desconfiada de que o nosso filho esteja com febre amarela.

### O MESTRE

Uma aluna perguntou ao mestre Dalai-Lama:

– Mestre, não entendo... Se um homem transa com várias mulheres, ele é visto como um garanhão. Se uma mulher transa com vários homens, ela é vista como uma vadia. Não é injusto?

E o mestre respondeu:

– Minha filha procure pensar nisto desta forma: se uma chave abre várias fechaduras, ela é uma chave mestra, uma coisa boa de se ter. Já uma fechadura que é aberta por várias chaves diferentes... bem.. Esta é uma péssima coisa para se ter.

### CACHORRO RINDO

No cinema, o sujeito nota, logo à frente, um cachorro que ri muito do filme.

Espantado, comenta o dono:

– Rapaz! Seu cachorro está rindo do filme!

– Também estranhei. Ele detestou o livro.



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODULSIFICAÇÃO), 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

**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

## Pérola Negra, como era conhecida Carmen Silva, é lembrada com saudade pelos fãs



Cantora ficou famosa pelo hit "Adeus Solidão", em 1969

Neta de Chacrinha, Dandynha Barbosa faz sucesso como blogueira de moda

Os leitores que gostam de moda devem conhecer Dandynha Barbosa. A jovem de 25 anos, que tem mais de 100 mil seguidores no Instagram, é mais uma blogueira referência na área, e dita moda. O que muitos não devem saber é de onde vem o sobrenome da moça. Ela é filha de Leleco e neta de Abelardo, o saudoso Chacrinha. A loura, porém, não conheceu o avô, que morreu quatro anos antes de seu nascimento.

Além de ser ligada à moda, Dandynha Barbosa é estudante de Direito. Em seu blog, ela se define como "antenada e bem resolvida", e lembra ainda que "nasceu no meio da comunicação".

Em meio aos posts com os looks do dia, Dandynha Barbosa mostra também a preparação para o seu casamento. Ela subirá ao altar com o empresário Vitor Smeral no dia 5 de novembro. A cerimônia, ecumônica, vai acontecer no Museu Histórico Nacional.



Dandynha Barbosa blogueira de sucesso

**A**migos e fãs lamentaram a morte da cantora Carmen Silva, aos 71 anos, ocorrida na última segunda-feira (26), em São Paulo. A artista sofreu uma insuficiência cardíaca em decorrência de uma embolia pulmonar.

A cantora estava internada desde o último dia 14. Em seu Twitter, a gravadora Gracá Music lamentou o óbito.

"Com pesar, comunicamos o falecimento da cantora Carmen Silva. Por anos, ela fez parte do nosso casting. Que o Senhor console a família. A filha da cantora está vindo dos Estados Unidos para o enterro da mãe", dizia o texto.

Mineira da cidade Veríssimo, Carmem Silva iniciou a carreira na música no final da década de 60 após vencer o

concurso "Um Cantor por um Milhão, um Milhão por uma Canção", na TV Record. Com a visibilidade, ela foi convidada para gravar seu primeiro compacto. Carmen ficou conhecida pelo hit "Adeus Solidão", em 1969. Entre as décadas de 70 e 80, ela também fez sucesso com as canções "Meu Velho Pai", "Fofurinha", "Ser Sua Namorada", "Sapequinha" e "Espinho na Cama".

## Um ano após pedido de separação, Joelma e Ximbinha ainda travam outras batalhas na Justiça

Um ano depois do pedido de separação, Joelma e Ximbinha ainda travam batalhas na Justiça. Existem pelo menos cinco processos envolvendo o ex-casal, em varas de São Paulo, Pernambuco e Pará, onde eles vivem atualmente. Num deles, a cantora é representante de sua filha caçula e tem o músico como réu. A briga é por acesso ao imóvel, uma mansão num bairro nobre da capital paulista, que eles compraram quando ainda eram casados. "O requerido Cledivan (nome verdadeiro de Ximbinha) emitiu ordem aos administradores do condomínio, proibindo o acesso de quaisquer pessoas ao imóvel", diz parte do processo, atualizado há um mês.

Em outro, o músico aparece como autor e Joelma como ré, e corre em segredo na Justiça pernambucana. Um "imóvel rural", como é descrito no processo, é o motivo de outra pendenga judicial entre o ex-



Ximbinha e Joelma estão separados há pouco mais de um ano

-casal na Justiça do Pará, onde também corre outro processo curioso.

Ximbinha entrou com uma ação pedindo uma retificação em sua certidão de casamento com Joelma, alegando que o cartório cometeu o equívoco de acrescentar o sobrenome de sua esposa ao dele. A conclusão, porém, diz que "a

certidão emitida pelo oficial do cartório tem fé pública, isto é, presunção de veracidade, e assim, o autor demonstrou, no ato do casamento, seu intento de usar o sobrenome de sua esposa. Nessa medida, não restou demonstrado erro do oficial do cartório, razão pela qual o pedido não prospera".

## Aos 40 anos de idade, Erik Marmo 'abandona' novelas



Erik agora é apresentador da rede Globo internacional

O ator Erik Marmo fez muito sucesso no começo do século XXI ao estrelar novelas como Mulheres Apaixonadas e Alma Gêmea, além da minissérie Um Só Coração, todas da Rede Globo. No entanto, o profissional de 40 anos de idade está afastado dos folhetins desde 2013, quando apareceu em Saramandaia.

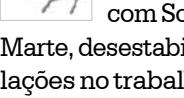
Desde 2016, no entanto, o agora "ex-ator" apresenta o

programa Planeta Brasil, exibido pela Rede Globo Internacional e direcionado para os brasileiros que moram fora do país, especialmente os que encontraram um lar em estados americanos: "Eu sempre tive vontade de morar no exterior. O meu pai era funcionário de uma empresa aérea, então sempre viajei para o exterior e, principalmente, para os Estados Unidos", revelou em en-

trevista ao Video Show. Hoje ele mora com a família em Los Angeles, na Califórnia.

Casado com Larissa Burnier desde 2009, o rapaz é pai de dois filhos e mantém um perfil bastante discreto nas redes sociais: seu perfil pessoal no Instagram é fechado para o público, por exemplo. Mas, mesmo assim, o ator queridinho das mulheres já acumula mais de 4 600 seguidores.

# horóscopo



## ÁRIES

A Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, desestabilizando as relações no trabalho. Embates de cunho territorial lhe exigirão maior controle quanto ao seu lado mais agressivo e ditatorial, que apenas prejudica os acordos!



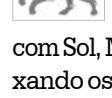
## TOURO

É preciso empregar seus recursos de maneira mais racional, pois as áreas material e social se tensionam hoje. Contenha a impulsividade e seja mais criteriosa nas escolhas. Avalie as consequências de suas ações, seja responsável!



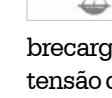
## GÊMEOS

Um excesso de responsabilidades no lar pode lhe deixar sobreacregada, neste momento em que a Lua forma ângulos tensos com Sol, Mercúrio e Vênus. Divida as tarefas, mesmo que os humores exaltados dificultem o processo.



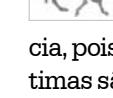
## LEÃO

A Lua tensionada estabelece quadratura com Sol, Mercúrio e Marte, deixando os ânimos mais exaltados. Promova o consenso com os mais próximos, alinhando as expectativas e, assim, evitando as disputas por poder!



## LIBRA

Procure descansar a cabeça, evitando sobrecargas mentais e físicas. A tensão da Lua com Sol, Mercúrio e Marte, entre as áreas espiritual e de crise, alerta para escolhas impulsivas que podem se mostrar equivocadas. Cuidado!



## SAGITÁRIO

Cuidado para não agir com imprudência, pois suas contradições íntimas são trazidas à tona pela passagem da Lua pela décima casa e pelas quadraturas com astros em oposição ao seu signo. Não perca a atenção no que é importante!



## AQUÁRIO

Não deixe que interferências externas lhe tirem o foco das suas prioridades, neste dia em que a Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte. Ainda que se sinta pressionada no âmbito social, saiba dizer não quando for preciso!



## CÂNCER

Será preciso usar suas palavras de maneira mais responsável, pois a Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, alertando para gafes em ambientes mais formais. Perceba que as palavras são extremamente poderosas e use-as sabiamente!



## VIRGEM

Ao passar por seu signo, a Lua forma quadraturas com Sol, Mercúrio e Marte, trazendo uma sobrecarga no trabalho e em casa, o que lhe desestabiliza emocionalmente. Procure definir prioridades, pois a organização é a solução!



## ESCORPIÃO

O convívio pode se mostrar emocionalmente intenso, pois a Lua passa pela área de amizades e se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, evidenciando as fragilidades. Se não puder ficar afastada, promova atividades mais alegres para todos!



## CAPRICÓRNIO

A tensão da Lua com Sol, Mercúrio e Marte lhe aconselha a cuidar da saúde da sua mente e do seu corpo, pois você está sujeita a um maior desgaste energético. Evite sobrecargas e gerencie suas obrigações com serenidade!



## PEIXES

Tenha cuidado ao tratar de questões que possam interferir na vida dos outros, além de manter a intimidade preservada, neste dia em que o seu setor de relacionamentos encontra-se tensionado. O clima competitivo deixa todos exaltados!