

# extra net

SEXTO-FEIRA, 14 DE OUTUBRO DE 2016

# Mais

## Padre Marcelo Rossi lança livro sobre vida saudável e orações: "estou caminhando 12km por dia"

Página B4

"Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo."; "Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade. A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções."

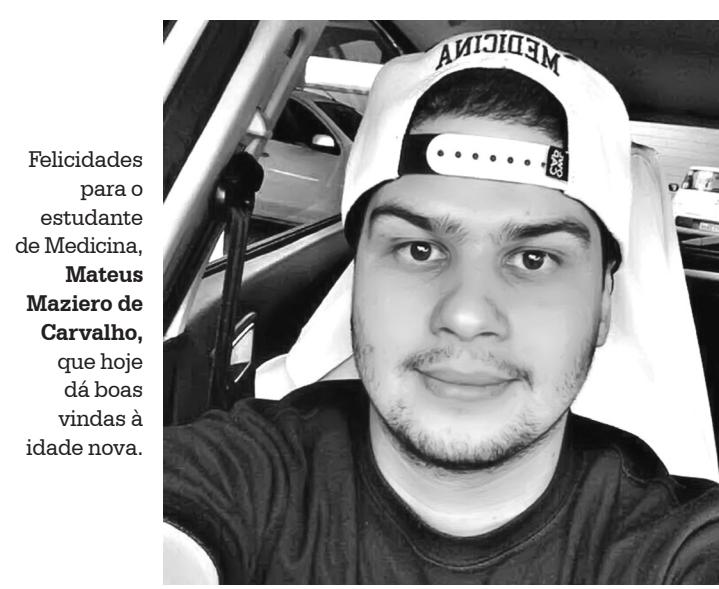
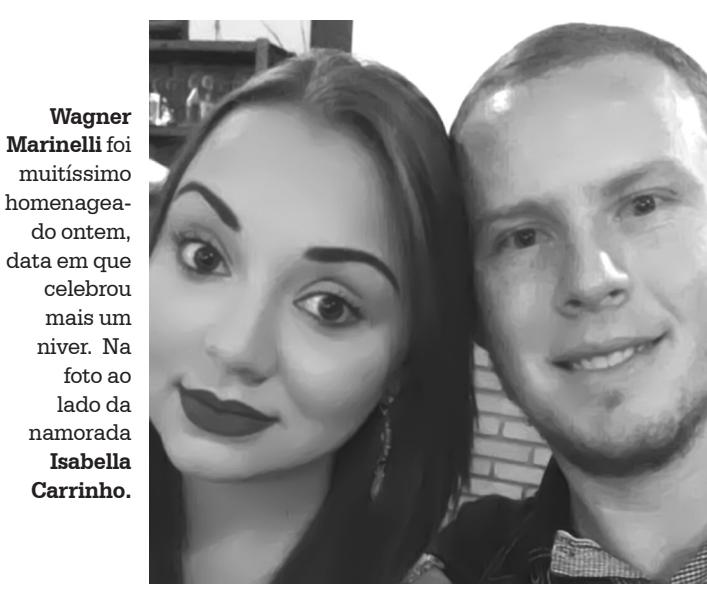
■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Destaque para **Marcela Prudêncio**, que celebra seu aniversário hoje ao lado do namorado **Guilherme** e da família.



Close da bela e sorridente **Carol Perucchi**, soprando as velinhas nesta sexta.



### GIGANTINHO DENTRO DO GIGANTÃO Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO GIGANTÃO #BaratoPraCaramba FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

# O esporte como tratamento anti-idade eficaz a longo prazo

**A** chave da felicidade está em muitos lugares. Desde a busca emocional até o equilíbrio orgânico, existe muito que se pode fazer para se sentir cada dia melhor. E neste caminho de estar bem uma pessoa se encontra totalmente renovada, rejuvenescida e o melhor de tudo é que o efeito dura por um longo tempo se mudamos realmente certos hábitos. Expomos, abaixo, tudo o que está relacionado à atividade física e o espor-

te, sem dúvida, o melhor aliado contra o envelhecimento.

Além da idade que uma pessoa tem, sua condição física ou como se sente, existem algumas questões biológicas que nos predispõem de diferentes maneiras para enfrentar o dia a dia. Em nível cerebral a serotonina é esse elemento químico que devemos manter bem estável e acima. Uma pessoa que carece deste componente pode entrar em graves níveis de tristeza, apatia, insônia, irritabilidade, falta de apetite, pro-

blemas digestivos, etc. Tudo isso diagnosticado como depressão e que requer de medicação específica junto com um tratamento psiquiátrico.

Mas em casos mais leves, também uma pessoa pode se sentir um pouco desse forma e vale a pena tentar com algumas mudanças que aumentem este nível de serotonina, dopamina ou adrenalina, tão importante para o bom funcionamento neuronal. A alimentação saudável, rica em proteínas e ômega 3, evitar o açúcar, descansar e o



bom sexo são aliados nessa tarefa. Mas um dos maiores é, sem dúvida, o esporte, a atividade física, por mais leve que seja. Não ao sedentarismo, sempre é bom destinar alguma hora do dia para caminhar ou correr, respirar. O benefício físico que isso gera também se converte-

rá em uma arma de combate ao estresse, a monotonia.

Outro dos benefícios é a nível metabólico, colocando para funcionar os órgãos, oxigenando o sangue, perdendo peso e ganhando em vitalidade, energia e gerando pensamentos positivos.

A chave da felicidade não é

apenas fazer exercício, mas, sim, ajudar a equilibrar nossos níveis químicos, hormonais e emocionais, funcionando também como rejuvenescedor natural e embelezador. Com apenas meia hora por dia é suficiente para começar nesta nova rotina que muito rapidamente mostrará seus benefícios.

## Como preparar a berinjela para emagrecer



### COMO TOMAR A BERINJELA PARA PERDER PESO:

Felizmente, você pode consumir a berinjela de muitas formas, sendo as mais populares e eficazes as listadas a seguir.

Água de Berinjela. Esta é uma das formas mais fáceis de obter as propriedades da berinjela para emagrecer. Preparar a água de berinjela é muito fácil e não te custará quase nada de tempo. Para isso, você apenas precisa cortar uma berinjela em pedaços pequenos, colocar em uma tigela, cobrir com água e deixar de molho durante toda a noite para que a água possa absorver todos os nutrientes da berinjela.

Na manhã do dia seguinte, coe e beba meio litro da água de berinjela ao longo do dia, especialmente antes das refeições, durante 7 dias para perceber como a gordura do seu corpo, especialmente a abdominal, desaparece.

Suco de Berinjela. Os sucos tanto de verduras como de frutas são uma excelente opção no momento de perder peso e o suco de berinjela não é exceção. Sua preparação é muito simples e apenas requer que você retire a pele da berinjela, já que ai se encontra uma substância que pode ser um tanto perigosa para a sua saúde.

Se preferir, você pode cozinhá-la e adicionar água, batê-la e já terá pronto o suco de berinjela!

Mas também, você tem a opção de incorporar frutas e outras verduras para tornar

mais rico o seu sabor e aumentar os benefícios da berinjela para emagrecer. Desse combinações surgiram:

Suco de berinjela e rabanetes. Uma estranha combinação, embora nem por isso deixe de ser saborosa, que te permitirá desfrutar dos benefícios para emagrecer tanto da berinjela como do rabanete.

Suco de berinjela, aipo e toranja. Um suco dos mais refrescantes e de delicioso sabor, que te ajudará a queimar gordura com muita facilidade para que você possa recuperar sua fina figura em um curto espaço de tempo.

Batido de berinjela. Se você deseja obter todas as propriedades da berinjela para emagrecer, sem dúvida, esta é uma das melhores opções. O batido de berinjela é uma excelente bebida para incluir em seu café da manhã, já que te manterá saciado até meio-dia, evitando que você caia na tentação de beliscar que te engorda.

### DIETA DA BERINJELA:

Se você se perguntava para que serve a berinjela, aqui está a resposta. A dieta da berinjela é um dos planos alimentares mais eficazes que você pode realizar se está buscando perder peso de forma natural e em pouco tempo.

A dieta da berinjela para emagrecer, é uma dieta de baixa caloria que consiste em beber suco de berinjela em jejum, sem comer mais nada até a hora do almoço, acompanhando um cardápio baixo em calorias.

## receita

### Conchiglione recheado com queijo e presunto

#### INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 caixa de creme de leite 500ml de leite
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho
- 1 xícara de chá de queijo ralado sal e pimenta-do-reino a gosto
- 250g de macarrão tipo conchiglione
- 200g de mussarela ralada
- 200g de presunto ralado
- 1/2 copo de requeijão cremoso
- 1 lata de molho de tomate pronto



#### MODO DE PREPARO

##### MOLHO BRANCO

Leve a margarina ao fogo. Quando ela estiver totalmente derretida, acrescente a cebola, o sal e a pimenta. Quando a cebola estiver transparente, acrescente o leite com o amido de milho dissolvido, mexendo sempre para não empelotar.

Deixe cozinhar até engrossar e ganhar consistência. Desligue o fogo, adicione o creme de leite e o queijo, mexendo bem, para ele não grudar. Reserve.

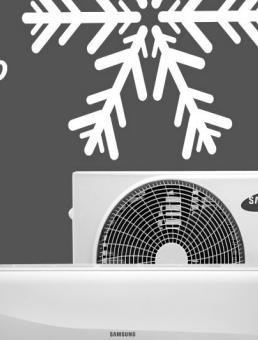
##### MONTAGEM

Cozinhe o conchiglione conforme instruções da embalagem. Retire do fogo, escorra e jogue água fria. Reserve. Recheie cada um dos conchigliones com uma colherzinha de requeijão cremoso e complete com a mistura dos frios (queijo e presunto).

Num refratário, despeje o molho de tomate vermelho. Acomode cada conchilione recheado, um ao lado do outro, sem fazer camadas. Sobre eles, adicione o molho branco e salpique queijo parmesão ralado ou mussarella. Leve ao forno médio preaquecido por cerca de 20 minutos. Sirva em seguida.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

Claro 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 ½ polegada

➤ Fabricação Própria

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**

**FONE: (17) 3442-1522**

**FAX: (17) 3442-1651**

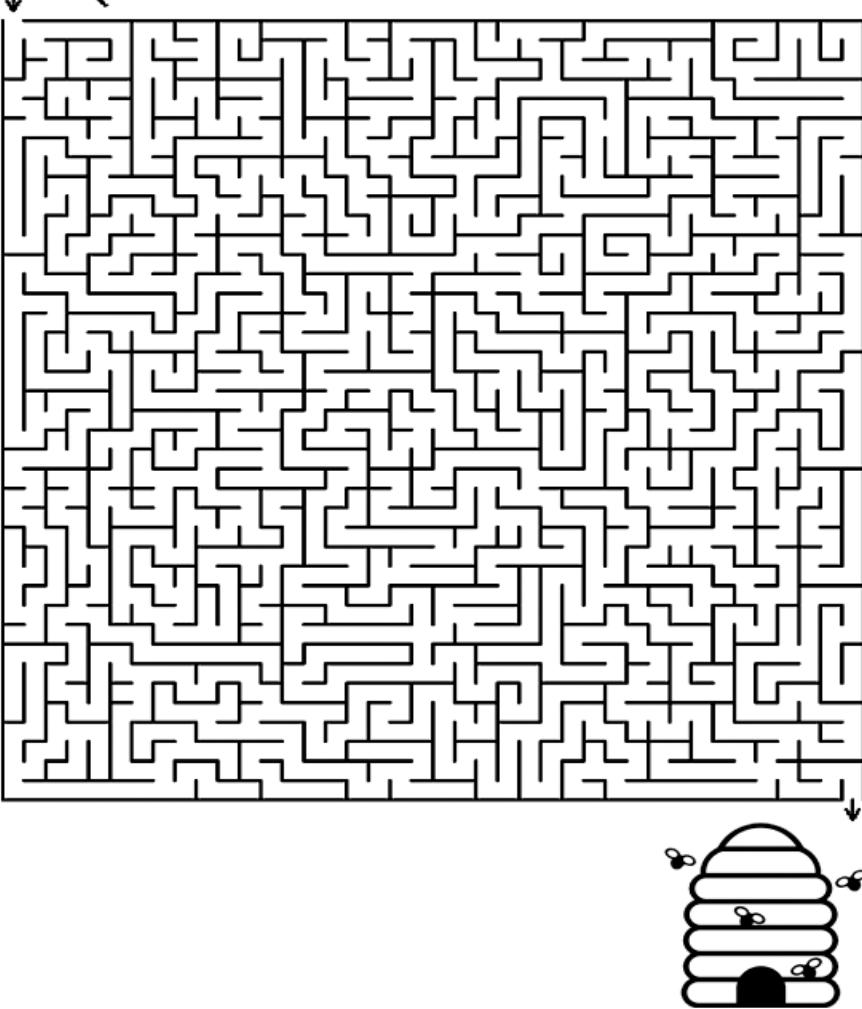
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

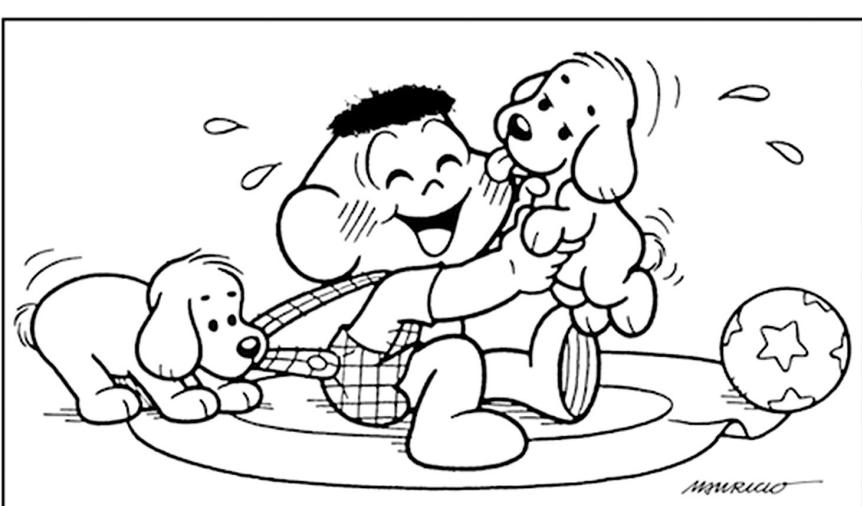
## Jogo do Labirinto



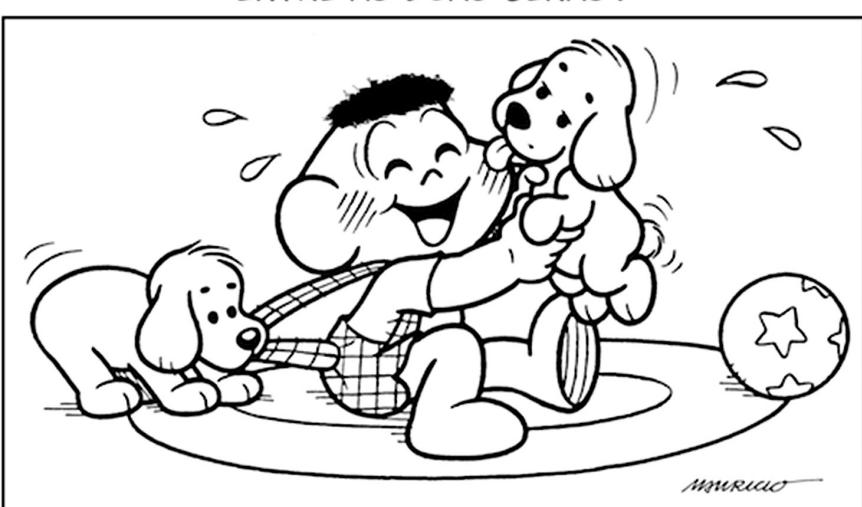
AJUDE A ABELHA A CHEGAR EM SUA CASA



## Sete Erros



VAMOS PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS CENAS?



## Caça Palavras

W G B W E N U R A T I R B A C C R V	ABANANAR
U R Q V S K P Q C T Z M B R X M Z A	ABETUMADO
T B A R A T E I R O J C Z I W R Q M	ABOBREIRA
S C O M Q Z F H M J V I J E K A X K	ABORDAR
R K F A I D U I K G L F F R K O K R	BAGACEIRA
A T G B P X O D A M U T E B A S G O	BAGRE
T G C A C H O R R I N H O O K R E O	BALANCEADO
L U W N W B A G R E B L C B E M L Y	BANANINHA
B A L A N C E A D O A V A A D E M E	BANDEAR
I Y C N H A J T U B G N B D N W O C	BARATEIRO
Q V D A B O R D A R A O A G S H M O	CABAZEIRO
J E D R K K I N Q N C T Z S N N T A	CABRITAR
I L Z L H Q D Y I M E L E W O N Q N	CACHORRINHO
N C B T X E W N R F I R I T A E C T	ECOANTE
O I K W A L H K J M R I R T X I T E	
A B E R Z A E I I J A R O K H X R G	



CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658  
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Caio ameaça Ricardo. Jéssica provoca Nanda por causa de Rômulo. Gabriel assume sua paixão por Joana para Bárbara. Irene visita Cleo e pede que Gabriel, em troca, converse com Bárbara. Bárbara pede a ajuda de Clara para armar contra Joana. Júnior se destaca no campeonato de vôlei do Dom Fernão. Orientada por Bárbara, Clara diz a Ricardo que Gabriel está assediando Joana. Manuela repreende Lucas pela falta de atenção com Luiza. Ricardo repreende Gabriel e ameaça retirar seu patrocínio. Jorge sofre uma lesão. Tânia confronta Ricardo.

### SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Cesar pede que Mario ajude a convencer Tanaka a aceitar o auxílio de seu investidor para salvar a empresa. Vittorio disfarça quando Loretta pede que o ex-marido faça Milena desistir da ideia de visitá-la. Vittorio implora para que Lenita converse com Milena. Alice fecha um novo negócio para a Arraial Pescados e pede ajuda a Chica e Quirino. Yumi fica constrangida ao encontrar Dora. Cesar sonda Wagner sobre a segurança dos barcos da empresa de Tanaka. Yumi questiona Alice sobre seus sentimentos por Mario. Cesar planeja armar um desastre ambiental para prejudicar a Arraial Pescados.

### HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Tancinha tenta acalmar Beto. Apolo garante que descobrirá o que aconteceu com ele na noite anterior ao seu casamento. Felipe afirma a Jéssica que provará a inocência de Shirlei. Guido desconfia que Vitória tenha armado contra Shirlei. Carmela sente medo de Adônias. Beto pede Tancinha em casamento. Leozinho organiza sua fuga com Fedora. Safira e Lucrecia seguem Agilson. Tancinha avisa que se casará com Beto e Apolo fica arrasado. Giovanni leva Camila para fazer trabalho voluntário em uma igreja. Jéssica entrega o pagamento a Carmela. Felipe visita Shirlei na delegacia. Camila se emociona com os moradores de rua. Fedora e Leozinho fogem no carro de Aparecido. Lucrécia descobre o segredo de Agilson. Apolo aceita a proposta de Tamara.

### A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Os soldados cananeus avistam a aproximação do exército hebreu. Tibar chega com Raabe disfarçada à saída da cidade. Tibar diz que os hebreus jamais conseguiram passar pelas muralhas. Inês diz que Ruth deve pedir orientação a Deus. Tibar prende Raabe novamente no esconderijo. Livana conversa com Jéssica e fala sobre a atitude corajosa de Rune. Marek e Kalesi são avisados sobre a aproximação dos hebreus. Kadmo e outros oficiais cananeus apoderaram-se de toda comida e água do povo. Marek se mostra confiante na ajuda de Durgal, mas Tibar chama atenção para a demora de Arauto. No reino de Ai, Yusuf alerta o rei sobre um possível confronto com Jericó. Jéssica aconselha Livana a casar com Rune. Oriás impede que Nobá saia de casa para procurar Raabe.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Rebeca conversa com Nina sobre Maurício. Isabela ensaiava pela primeira vez com segurança e acerta na afinação. Todos ficam impressionados e parabenizam ela. André conta para os amigos da C1R que Paola, que na verdade é Regina, está desconfiada que ele e Andrés são a mesma pessoa. Manuela diz para Isabela que está preocupada com a discussão entre Rebeca e Otávio. Manuela diz que viu a mãe se encontrando com um homem desconhecido. Isabela acha que Otávio ficou sabendo disso e por isso brigou com Rebeca. Nina é rude com Maurício ao se deparar com ele. Helena diz para Fiorina que ela e Pedro vão morar na casa de Nina. Manuela conta para Rebeca que lhe viu com outro homem, mas Rebeca descontra.

### A LEIDO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Tião e Helô discutem. Gigi diz a Magnólia que Tião a admira. Pedro conversa com Vitória sobre Ciro. Jéssica furtava uma joia de Letícia. Helô comenta com Yara que teme a reação de Tião. Fausto desperta do coma. Amaro ordena que Elio escreva uma matéria sobre Fausto. Bruno anuncia que o estado de Fausto pode ser irreversível. Luciane procura Venturini para falar sobre a candidatura de Hércules. A polícia faz uma busca na empresa de Fausto. Ana Luiza se interessa por Elio. Magnólia descobre que Tião patrocinou a campanha de Augusto. Salete descobre a joia furtada por Jéssica. Gigi faz insinuações sobre Fausto a Pedro. Ciro vai à delegacia. Camila vê quando Ciro se aproxima de Yara e conta a Vitória. Tiago questiona Magnólia sobre sua mãe.

## Humor

### NOME ESTRANHO

O caipira vai registrar o filho;

O funcionário do cartório pergunta:

Qual o nome da criança?

O caipira responde: ETOMATE de Sousa

- Etomate?

- Sim! Etomate de Sousa!

- Mas esse nome não pode! Porque Etomate não é nome de gente? Onde o senhor arranjou esse nome?

O caipira responde: - Eu sou plantador de tomates!

- E dai? Questionar o homem do cartório.

O caipira responde: - O meu vizinho e plantador de milho e colocou o nome do filho dele de Emílio, por isso eu quero colocar o meu de Etomate.

### BARATO DEMAIS

Um rapaz de 16 anos chega em casa com um Porsche e os pais gritam:

Como e onde conseguiu isto???

Ele calmamente responde:

- Acabei de comprar.

Com que dinheiro? perguntam.

Sabemos quanto custa um Porsche!

- Bem, ele disse, este custou 15 reais.

E os pais esbravejaram ainda mais:

- Quem venderia um carro destes por 15 reais???

- A senhora logo acima na rua. Não sei seu nome, recém mudou-se para cá...

Ela me viu passando de bicicleta e perguntou se queria comprar o Porsche por 15 reais.

- Santo Deus! gemeu a mãe, deve abusar de crianças. Quem sabe o que fará depois?

John, vá lá imediatamente, para ver o que está acontecendo.

O pai foi até a casa da senhora e ela calmamente plantava petúniás no jardim.

Ele se apresentou como pai do rapaz a quem ela vendeu o Porsche e perguntou por que ela havia feito aquilo.

- Bem, disse ela, pensei que meu marido estivesse viajando a serviço, mas descobri que ele fugiu para o Havaí com a secretária e não pretende voltar...

Esta manhã ele me ligou e pediu que vendesse o Porsche e lhe enviasse o dinheiro....

...Então eu vendi.

### PORRA

Um belo dia, um funcionário estava viajando, a trabalho, e recebeu



### 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

## Padre Marcelo Rossi revela que já recuperou 13kg: "estou saudável, caminho 12km por dia"



Padre Marcelo Rossi lança livro sobre vida saudável e orações

**P**or onde passa, a frase que Padre Marcelo Rossi mais ouve é "Como o senhor está magro!" Mas o sacerdote garante que nunca esteve tão bem de saúde. Tanto bafafá sobre o assunto fez o religioso escrever o livro "Ruah", para contar como superou uma de-

pressão e chegou a surpreender ao perder 68kg. Destes, 13kg já foram recuperados com exercícios e acompanhamento médico. "Essa magreza é saúde, estou saudável e já recuperai o que eu queria. As pessoas têm memória curta, elas esquecem. É só ver o meu filme de 2003 ('Maria,

mãe do filho de Deus') e vê que eu estou com o peso daquela época. Eu estava obeso mórbido, com 128kg, até no sentimento de falar, por conta do uso de anti-inflamatórios que eu tomava para curar a depressão que tive na época. As pessoas me viram muito inchado durante meses, e hoje estranham. Hoje, graças a Deus, estou livre e podendo ajudar os fiéis. Qualquer um percebe que eu estou normal, saudável e que não estou doente", diz ele, que chegou a pesar 60kg em 2014.

Hoje com 73kg, distribuídos em seus 1,95cm, Padre Marcelo motiva pessoas a mudarem seus hábitos alimentares e a ter uma vida saudável através de caminhadas e orações. "Eu recuperei o que eu queria, já vou fazer 50 anos (em maio do ano que vem) e tenho que me cuidar. Eu sempre faço atividade física. Parei de correr por causa das pessoas, porque eu quero mos-

trar que elas têm que buscar a saúde, praticar a caminhada. Caminho no mínimo de 10 a 12 km por dia na esteira, enquanto rezo o rosário. Só em as pessoas pegarem o conceito do livro, elas já perdem 3kg", garante.

O sacerdote também comentou o sucesso quem tem feito desde que criou perfil no Instagram e falou das comparações com o amigo Padre Fábio de Melo, que usa a rede social de forma mais irreverente. "Comecei com 180 seguidores em maio e hoje estou com 380 mil seguidores. Uso para fazer oração. O Padre Fábio de Melo é o meu irmão, eu amo o padre Fábio de Melo, mas cada um é cada um. Ele tem o estilo dele, e eu o meu. O mais importante é mostrar para as pessoas que ninguém está fazendo por nós, que somos nós mesmos ali no Instagram, levando a palavra de Deus de alguma forma", avalia. "Agora eu vou passar a usar mais o Twitter também".

## Russos vão processar Gracyanne Barbosa por quebra de contrato e querem US\$ 15 mil de volta

Gracyanne Barbosa está na mira dos russos. A musa fitness foi contratada pela empresa TTFY (Take Time For Yourself) em setembro do ano passado para representar a marca no evento SN Pro Expo 2015, em Moscou. Para isso, ela recebeu US\$ 15 mil, algo em torno de R\$ 65 mil em valores da época. Só que a mulher de Belo não viajou e a empresa vai processá-la.

De acordo com o advogado e representante da empresa, Caio Barros Ferraz de Oliveira, na época, Gracyanne alegou que os atentados terroristas na França, em 13 de novembro de 2015, e a suposta bomba encontrada no aeroporto de Londres, além da explosão de um avião russo e sua consequente queda no Egito, a fariam desistir da viagem. De fato, Gracyanne chegou a postar em seu per-

fil no Instagram esta justificativa para não viajar. Alguns dias depois, porém, Gracyanne mudou de ideia e disse que iria. No fim de novembro, mais um problema. A TTFY foi informada que a brasileira teria desistido novamente porque a prima, que iria acompanhá-la, tinha perdido o voo e ela não queria ir sozinha. A empresa prometeu a ela trêsseguranças, 24h por dia, para que não precisasse ir desacompanhada. Mesmo assim, segundo a TTFY, Gracyanne não compareceu ao evento como previa o contrato.

Desde então a empresa russa tenta reaver o dinheiro depositado. A situação se arrasta há quase um ano. Ainda segundo o advogado, Gracyanne quis devolver parte da quantia, alegando que havia gasto com as passagens. Como não houve acor-

do, a marca de roupas fitness resolveu processar Gracyanne. No evento, ela seria a garo-

ta-propaganda da grife russa, dando entrevistas e posando para fotos com fãs.



Gracyanne Barbosa e a justificativa para não viajar: medo de terroristas

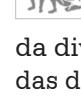
# horóscopo

## ÁRIES

Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!

## TOURO

Sol e Lua formam sextil entre suas séptima e nona casas, promovendo maior integração e compreensão nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generoso!



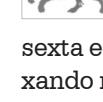
## GÊMEOS

Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalize suas habilidades para alcançar objetivos!



## CÂNCER

Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito!



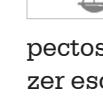
## LEÃO

O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!



## VIRGEM

Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!



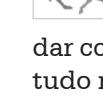
## LIBRA

Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!



## ESCORPIÃO

Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reinforce a cumplicidade!



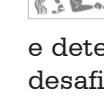
## SAGITÁRIO

Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!



## CAPRICÓRNIO

Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!



## AQUÁRIO

Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Dirija seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motive os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!



## PEIXES

Busque a companhia de pessoas com quem compartilha altos ideais, pois o sextil Sol-Lua harmoniza as áreas de amizade e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!



Ingra conta que chegou a criar cavalos por quatro anos, e, por isso, passou a recusar convites para trabalhos.

## Aos 50, Ingra Lyberato escreve autobiografia: 'O medo do sucesso me afastou da TV'

Uma das grandes musas dos anos 90, a atriz Ingra Lyberato está completando 30 anos de uma carreira, segundo ela mesma, cheia de altos e baixos. De protagonistas de novela e símbolo sexual à uma vida longe dos holofotes, a atriz, hoje com 50 anos, revela, em livro, o grande medo que carregou por anos do sucesso. "O sucesso traz consigo muita responsabilidade: é o medo de crescer, é o medo da responsabilidade e da exposição. No auge de um momento de muita exposição da minha carreira, eu abandonava tudo e ia morar no Rio Grande do Sul. Fiquei momentos parada, porque eu me afastei de lugares que poderia ter trabalho", explica ela, que há três anos voltou a morar no Rio de Janeiro e segue aguardando convites para retornar à TV.

Solteira após dois casamentos (com o diretor Jayme Monjardim e com o músico Duca Leindecker, pai do seu único filho, Guilherme, de 13 anos), ela conta que hoje se sente curada e pronta para retomar a carreira de atriz na TV. "Hoje, com 50 anos, eu percebo que o que fiz foi por fuga. Não cheguei a ter depressão e não pensei em abandonar a carreira. Atuarei o que sei e gosto de fazer.

Fiquei 11 anos morando no Sul, afastada do Rio, e agora estou retomando os contatos com as pessoas. Quero trabalhar".

A autobiografia "O medo do sucesso" será lançada no próximo dia 2 de novembro pela editora L&pm, inicialmente em Porto Alegre e

vai contar também o período em que a jovem baiana chegou ao Rio e foi alçada ao sucesso.