

extra.net

QUARTA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2016

Mais

Recém-eleita a Mulher Mais Sexy do Mundo, Marina Ruy Barbosa é a global que mais fatura em todo o Brasil

"A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam". "As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce".

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)

Página B4



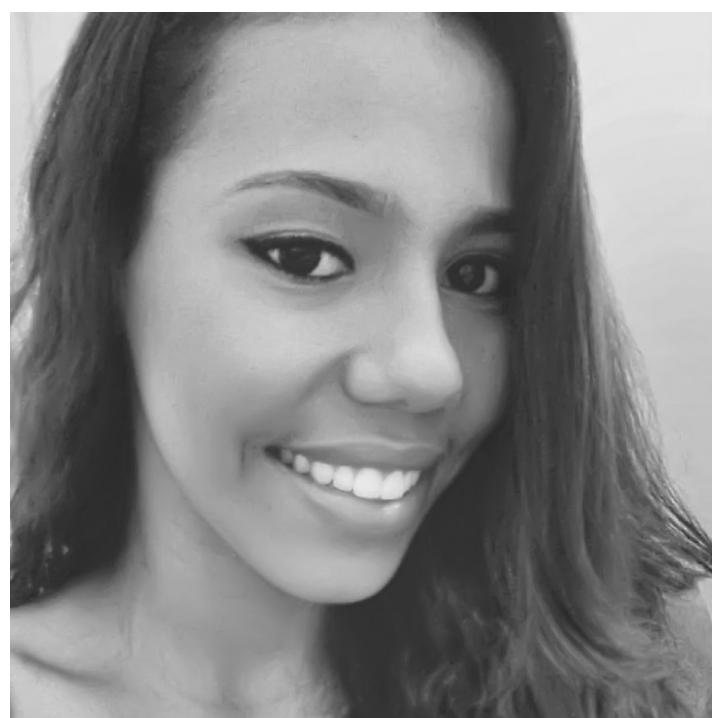
Em ritmo de muita alegria, **Letícia Gonçalves** celebra hoje a chegada da idade nova. Parabéns!



Click da professora da FEF e enfermeira **Ana Paula Soler de Oliveira Serafim**, em palestra sobre o Câncer de Mama com as colaboradoras da empresa Sgotti.



A bela **Bruna Paulani** também está em festa, muitíssimo felicitada pelos amigos.



Close da bela e sorridente **Barbara Rodrigues**, celebrando hoje a chegada da idade nova.



Fernanda Comar também assopra velinhas hoje, felicitada por toda família.



Felicidades para o estudante de Medicina **Jackson Dyones de Almeida**, completando idade nova e recebendo o carinho especial da namorada **Larissa Rocha**.



Sara Dutra, Gabriel Conforte, Amanda Scavazini e Lucas Santoma, curtindo o Rodeio do Bem.



Hoje também é dia de cantar parabéns para **Jessica Souza**. No clique com o noivo **Lucas**.

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

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

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Diabetes e Hipoglicemia: Cuidado!

Os baixos níveis de açúcar no sangue, conhecidos como hipoglicemia, afeta as pessoas com diabetes. Quando esta "baixa" não é tratada a tempo pode trazer consequências graves para a sua saúde.

O diagnóstico de diabetes é geralmente associado com níveis elevados de açúcar no sangue. Mas o fato é que nas pessoas diabéticas a glicose ou açúcar pode flutuar para extremos muito baixos também. Isto é conhecido como "hipoglicemia ou hipoglicemia diabética" e ocorre quando há excesso de insulina no sangue e não muito açúcar ou glicose.

Qual é a causa da redução dos níveis de glicose no sangue? Pode ser que você tenha excedido na dose de insulina (overdose de insulina) ou de medicamentos, que você não tenha comido o suficiente, que tenha realizado exercício sem ter comido,

tenha tomado álcool ou que, por algum motivo, tenha pulado uma refeição.

Quando a glicose no sangue é reduzida para níveis inferiores a 60 ou 70 mg/dl, aparecem sintomas diante dos quais, você deve estar muito atento, porque se você não tratar, pode cair em um coma diabético (alteração da consciência que coloca em perigo a sua vida), o que é considerado uma emergência médica.

QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA HIPOGLICEMIA DIABÉTICA?

É importante que também seus entes queridos estejam familiarizados com estes sinais de alerta em caso de você não poder tomar o controle da situação:

- Enjoo
- Tremores
- Sudorese
- Fome
- Irritabilidade
- Ansiedade ou nervosismo

- Batimento cardíaco acelerado
- Dor de cabeça
- Estes são os sintomas iniciais, mas existem outros mais graves:

- Fraqueza muscular
- Dificuldade para falar
- Visão turva
- Confusão
- Sonolência
- Convulsões
- Perda da consciência

Também existem sintomas de hipoglicemia diabética que podem ocorrer durante a noite:

- Sudoreção excessiva.
- Pesadelos.
- Irritabilidade, sensação de cansaço e confusão ao acordar.

Quando os níveis de glicose são demasiado baixos, você deve comer ou beber algum carboidrato (açúcar) assim que sentir os primeiros sintomas. Se você não tomar medidas, a glicose pode cair para níveis perigosos (30-40 mg/dl).



O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA QUE SEUS NÍVEIS DE GLICOSE VOLTEM AO NORMAL NOVAMENTE?

Comer ou beber alimentos ou bebidas que contenham pelo menos 15 gramas de carboidratos. Um exemplo disto pode ser de 4 onças (118 ml., como meio copo) de suco de laranja, 3 bolachas, 1 colher

de sopa de mel ou 4 colheres de chá de açúcar.

Aguarde de 15 a 20 minutos e verifique o seu nível de glicose no sangue. Se ainda se encontra abaixo de 70 mg/dl, coma um carboidrato novamente e repetir a sequência até que o açúcar no sangue seja superior a 70 mg/dl. Se a sua próxima refeição é dentro de uma hora ou mais, coma um pedaço de queijo com biscoitos ou meio sanduíche

de alguma proteína – carne, frango, peixe – com pão.

Mantenha os olhos bem abertos diante dos sinais que o seu corpo lhe dá. Você não vai querer a diabetes fora de controle. Agora que você está informado (a), pode evitar este tipo de episódios de hipoglicemia diabética. E não se esqueça de que seus entes queridos devem estar informados para que possam te apoiar.

Cuidados diários para a pele propensa a acne

Quando você tem uma pele muito oleosa ou está passando por uma etapa hormonal muito forte é comum que a pele comece a manifestar grãos de todos os tipos derivados dessa mudança. Antes que isso aconteça, existem muitas recomendações a considerar especialmente para que a pele facial se mantenha em seu PH natural, sempre limpa e fresca, para evitar o aparecimento do famoso sebo que provoca a acne.

Abaixo, você confere uma

série de dicas para levar em consideração e evitar este futuro problema dermatológico.

Todos os tipos de grãos começam a ser notados quando os poros da pele se tornam obstruídos com um tipo de gordura chamada sebo. Esta gordura não é ruim, em condições normais lubrifica a pele e o cabelo, mas se produzida em excesso começa a obstruir os poros impedindo que a derme seja oxigenada e acumule sujeira ambiente.

A acne é uma consequência desse excesso que é comum durante a puberdade, quando os hormônios se descontrolam, às vezes durante a gravidez ou se a pele é naturalmente muito oleosa.

Além disso, você deve saber que muitas das glândulas produtoras de sebo se encontram principalmente na testa, nariz e queixo, áreas identificadas como área "T", onde ocorre a maioria dos grãos.

Se a sua pele é propensa à acne, você pode controlar o seu aparecimento com algumas mudanças de hábito, que na maioria dos casos referem-se à higiene extrema da área e o uso de produtos adequados para este tipo de rosto.

o rosto com movimentos circulares. Nunca esfregue o rosto, pois pode causar irritação, bem como aumentar a frequência da lavagem.

Após as lavagens você deve hidratar a pele ou colocar loções recomendadas e indicadas pelo médico dermatologista. Algumas contêm peróxido de benzoila, que reduz a gordura e as bactérias na área.

Não toque ou espere os grãos. Quando se esprieme um grão se expulsa o material infectado até as camadas mais profundas da pele, causando mais inflamação e vermelhidão. Também causam feridas que podem deixar pequenas cicatrizes permanentes.

Evite o quanto for possível tocar o rosto com as mãos ou colocá-la em contato com objetos que tendem a acumular sebo e resíduos da pele, como o telefone ou lentes, por exemplo. Ao tocar o rosto se dispersam as bactérias que fazem com que os poros se inflamem e se irritem.

Para manter as bactérias longe da pele, lave bem as mãos antes de aplicar qualquer produto no rosto, como cremes de tratamento ou maquiagem.

Se existe acne em outras partes do corpo (costas, braços, peito, etc.) é preciso evitar usar roupas apertadas ou com muito poliéster, porque não permitem que a pe-

le respire e podem causar ainda mais irritação. Cachecóis, bandanas, lenços, prendedores de cabelo e bonés também tendem a acumular sujeira e gordura.

Retire a maquiagem sempre antes de dormir, de modo que o que resta da base e pó não piores a pele.

Ao comprar maquiagem, sempre escolha aqueles produtos cujo rótulo ou embalagem alerte que são "não-comedogênicos" ou "não-acnegênicos" e se a maquiagem é velha e venceu deve ser descartada. Também é importante utilizar bases leves livres de óleo ("oil free").

O cabelo limpo e que não está em contato com o rosto (franja) é importante já que evita que a gordura natural e a sujeira que contém não compõem ainda mais os poros da pele.

Proteger a pele do sol. Comumente se diz que o bronzeado dissimula e seca a acne, mas é apenas algo temporário. O bronzeado piora a acne, porque causa lesões na pele que eventualmente levam ao aparecimento de rugas e aumenta o risco de desenvolver doenças de pele.

Para a exposição ao sol, use sempre filtro solar livre de gordura.

Para uma melhor higiene facial evite o uso de sabonetes esfoliantes e secantes, já que

podem irritar a pele e, em vez de melhorar a acne, pioram.

Siga hábitos saudáveis, como praticar esportes, dormir bem e evitar o excesso de situações de estresse e nervosismo também ajudam com a acne.

Nos homens e adolescentes, é preciso ser muito cuidadoso com o barbear. Use água morna e sabão para amolecer a barba antes de barbear.

A paciência é a chave para

o tratamento, a acne não desaparece de um dia para o outro, é preciso ser constante e seguir as recomendações do dermatologista para que o tratamento seja eficaz.

O mais importante sempre é que se você tem tendência à acne ou sofre com freqüência deve consultar um dermatologista para fazer o diagnóstico e indicar os diversos tratamentos que ajudam a prevenir e controlar a acne, assim como suas marcas ou cicatrizes.

O dermatologista também pode dar muitas dicas úteis para o controle da acne e cuidar de cada tipo de pele, inclusive algumas aplicam tratamentos na derme.

Saiba que cada tratamento é pessoal e intransferível. Os casos de acne são sempre diferentes. O tratamento da acne deve ser individualizado de acordo com o tipo de lesão, sexo e outras características do paciente.

receita Queijadinhas de leite

INGREDIENTES

- 300 g de açúcar
- 100 g de farinha
- 50 g manteiga
- 2 ovos inteiros
- 1/2 litro de leite



MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Com a ajuda de uma batedeira elétrica, misture bem os ovos com o açúcar.
- Adicione a manteiga previamente derretida no microondas e misture muito bem.
- Adicione a farinha peneirada intercalando com o leite.
- Unte as forminhas metálicas com manteiga e polvilhe-as com farinha.
- Deite o preparado anterior dentro de cada forma, mas sem encher na totalidade.
- Num tabuleiro coloque água quente até metade da altura do mesmo.
- Deite as forminhas no tabuleiro a cozer em banho maria, cerca de 50 minutos, até ficarem douradinhos.
- Se a água evaporar, coloque mais. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e coloque em forminhas de papel.
- Polvilhe com açúcar em pó e canela.



SOS Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional

Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria

Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

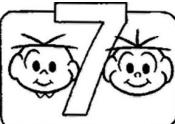
Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP

Exames
pré-agendados
TODOS
OS DIAS



Sete Erros

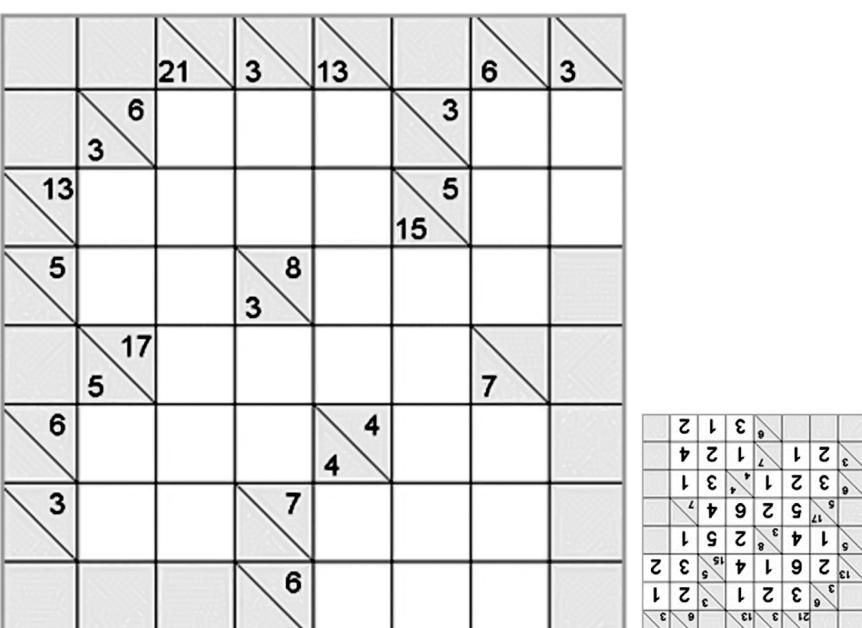


O CASCÃO FICA BRAVO QUANDO VÊ DESPERDÍCIO DE ÁGUA. ENQUANTO ELE ENTREGA A VASSOURA PARA O PAI, QUE TAL ACHAR OS SETE ERROS?

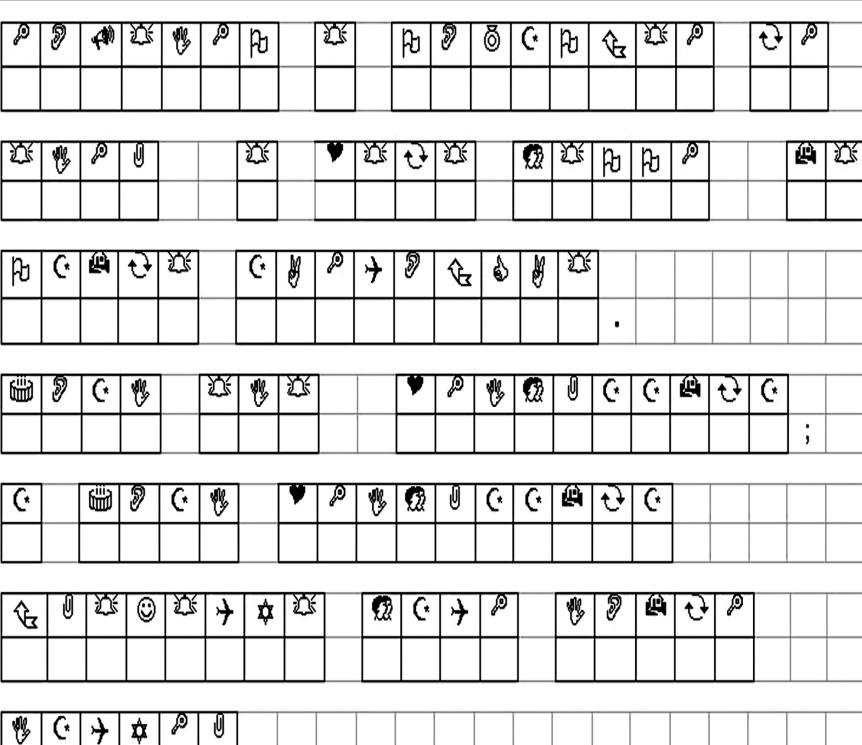


AO LADO DO PAI DO CASCÃO; 7 - BICO DA MANGUEIRA;
5 - GOLA DA CÂMISA DO PAI DO CASCÃO; 6 - GOTAS DE AGUA;
RESP: 1 - VASSOURA; 2 - TIZOL NO MÚRIO; 3 - MOTA; 4 - MANGUEIRA;

Kakuro



Carta Enigmática



SÍMBOLOS:

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

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOMULSIFICAÇÃO), 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Tânia revela a Joana que Carmem deixou o Rio de Janeiro por causa de Caio. Nanda e Rômulo se declaram um para o outro. Martinha é assaltada. Fábio provoca Luiza com o bilhete de Lucas. Irene aconselha Giovane a ficar longe de Joana. Joana, Giovane, Caio e Júnior embarcam para o campeonato. Clara se insinua para Rômulo e Jéssica defende Nanda. Bárbara manipula a avó de Gabriel. Juliana, Martinha e Lucas convencem Côrrea a permitir uma festa no Dom Fernão. Lucas sugere que Luiza vá à festa no colégio. Gabriel agradece as supostas visitas de Bárbara a Cleo. Ricardo confessa a paixão por Tânia. Joana confronta Caio sobre o relacionamento com Carmem.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Lenita chega ao hospital com Vittorio. Hideo conta para a mãe o que aconteceu com a prima. Cesar chega ao hospital e Lenita e Vittorio estranham seu jeito. A família Tanaka entoa um mantra no hospital. Alice sonha com Rosário e acorda do coma. Carolina se diverte com as imagens da explosão pela internet. Felipe se enfurece ao saber que Lenita passou a noite fora. Wagner tenta disfarçar o pânico ao falar com o delegado Mesquita. Vittorio agradece Lenita por sua dedicação. Mario brinca com Alice no hospital e Cesar se irrita. Tanaka sofre um infarto.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Aparício tenta se explicar para Rebeca, que o acusa de traidor. Nair teme ao ver que Nilton a reconheceu. Penélope tenta convencer Rebeca de que Aparício só queria lhe mostrar o valor do amor. Rebeca avisa às amigas que Teodora está viva. Felipe pede ajuda de Henrique para armar uma cilada contra Jéssica. Francesca incentiva Nair a contar a verdade aos filhos sobre a adoção. Guido aconselha Aparício a acionar a Justiça contra Teodora. Renan incentiva Adônis a revelar a Leonora que não é um modelo internacional. Tancinha estranha ao ver a encomenda do professor Thiers ser levada ao Grand Bazaar e decide investigar. Shirlei diz a Felipe que sente que ele ainda a ama. Tancinha confronta Aparício e Guido.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Os meninos pensam que é brincadeira e riem da roupa e maquiagem de Julia. A menina sai correndo e chora. André vai atrás de Julia. Julia diz que eles lhe veem como menino e que quer ser vista como uma garota. André consegue reverter a situação e explicar que Julia deve ser como ela é. Otávio pensa que Paola é apenas sua amiga. Safira vai atrás de Priscila e contra Geraldo. A mulher proíbe ele de se aproximar de Priscila. Otávio e Rebeca fazem as pazes. Os dois chegam no Vilarejo e se deparam com Maurício tomando café com Manuela e Nina. Rebeca diz que eles não podem fazer isso sem a autorização dela. Manuela fica rebelde e reclama que queria apenas passar um tempo com seu pai.

A LEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Tião é rude com Helô. Ana Luiza ajuda Elio a criar um blog jornalístico. Camila reclama de Robinson e Magnólia conta o que fez com Tião. Jader chega na pensão de Zuza. Magnólia afirma a Pedro que não conhece Tião. Antônio comenta com Gigi que Tiago está interessado em outra garota. Tiago fala para Pedro que Helô discutiu com Tião. Luciane leva Vitória a uma festa. Helô procura Pedro. Isabela ouve uma conversa de Venturini e Arlindo sobre o atentado contra Suzana e Fausto. Antônio dança com Vitória. Venturini manda Luciane procurar os documentos sobre as empresas fantasma que estavam com Fausto. Helô questiona Tião sobre Magnólia.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Calebe e Josué entram no reino de Jericó liderando o Exército de Israel. O povo cananeu tenta fugir desesperado. Os soldados hebreus perseguem a todos os inimigos. Os guerreiros de Israel lutam com os cananeus. Maquir coloca fogo em uma casa cananeia. Acá chama Gibar e Melquias para entrar no palácio em busca de ouro. Kadmo luta contra Iru e leva a pior. O oficial cananeu cai no chão ferido. A rainha das serpentes manda o rei se esconder e avisa que tentará negociar com os invasores hebreus. Acá e os filhos encontram as riquezas do palácio. Salmon flagra os vilões no corredor carregando algumas sacolas. Nas ruas da cidade, os guerreiros hebreus enfrentam os soldados cananeus. Tibar vê Kadmo no chão ferido e se vinga do soldado.

Humor

PERTO DE CASA

- Crianças, amanhã quero que me tragam exemplos de construções que estejam sendo feitas próximo de suas casas e quais as vantagens destas novas construções para nós.
- Sim professora.

No final da aula, a professora pede a todas as meninas que fiquem na sala porque quer dizer algo:

- Olhem, meninas, como o Joãozinho é muito malcriado é provável que amanhã ele diga alguma das suas grosserias. Por isso, vou pedir que, para evitarmos problemas, quando ele disser algo que nos pareça grosseiro, todas vocês se levantem imediatamente e saiam da aula.

Todas concordaram com o plano. No dia seguinte, pergunta a professora:

- Fizeram a redação que eu pedi? Primeiro você, Anita.

- Perto da minha casa estão construindo um supermercado. Assim, a minha mãe não necessita andar tanto para ir as compras.

- Muito bem Anita!!! Sim, Raulzito, fala você.

- Perto da minha casa estão construindo uma fábrica de móveis. Assim, como o meu pai é marceneiro ele vai poder trabalhar mais perto de casa.

- Excelente, obrigada Raulzito.

Nisto o Joãozinho levanta a mão. Diz a professora:

- Ai meu Deus!!! Fala, Joãozinho. O que estão construindo perto de tua casa?

- Perto da minha casa estão construindo um bordel.

Imediatamente todas as colegas do Joãozinho se levantam para sair da sala e ele diz:

- Calma, meninas... Ainda não abriu!!!

ESTRELA

O genro chega perto da sogra e a surpreende com a seguinte frase:

— Sogrinha, eu gostaria muito que a senhora fosse uma estrela!

Ela não cabe em si de felicidade e responde:

— Quanta gentileza, genrinho. Por que você fala isso?

— Porque a estrela mais próxima está a milhões e milhões de quilômetros da Terra.

VIAJANDO NO AVIÃO

Estavam três homens em um avião, um francês, um americano e

um brasileiro. O francês colocou o braço para fora na janela e disse:

- Estamos na França.

- Como você sabe? - perguntaram os outros.

- É que eu toquei na Torre Eiffel. O americano coloca o braço para fora e diz:

- Estamos nos EUA.

- Como você sabe? - perguntaram os outros.

- É que eu toquei na Estátua da Liberdade.

O brasileiro coloca o braço para fora e diz:

- Estamos no Brasil.

- Como você sabe? - perguntaram os outros.

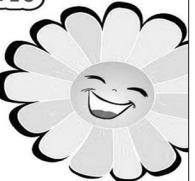
- Roubaram meu relógio.



Quando a APAE ligar

diga SIM!

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



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

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOMULSIFICAÇÃO), 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

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



Atriz está na lista dos destaques e das mais bem pagas

Marina Ruy Barbosa é global que mais fatura

Marina Ruy Barbosa está mesmo em alta. Recém-eleita a Mulher Mais Sexy do Mundo - na última semana -, a atriz é a global que mais fatura em todo o Brasil. De acordo com o jornal "Agora S. Paulo", a ruiva chega a ganhar R\$ 30 milhões em publicidade, anúncios em redes sociais e presenças vip ao longo de um ano. Isso mesmo!

O êxito da moça é tão grande que ela conseguiu deixar para trás nessa 'disputa' no-

mes consagrados como Grazi Massafera, Juliana Paes e Paolla Oliveira, que vêm logo na sequência, respectivamente, no quesito faturamento.

Vale lembrar que a gata, de 21 anos, está noiva do piloto Xandinho Negrão e deve subir ao altar logo. Embora negue que pretenda se casar em breve, a atriz já teria comprado a renda para seu vestido de noiva durante viagem à Paris, na França, no início de outubro.



No carnaval de 2010 como a rainha da Imperatriz Leopoldinense

Luiza Brunet será destaque da Imperatriz e comemora retorno ao carnaval: 'Muito feliz'

Luiza Brunet está de volta ao carnaval carioca. A atriz e ex-modelo de 54 anos será destaque da Imperatriz Leopoldinense em 2017, escola em que foi rainha de bateria por 15 anos. Após quatro sem desfilar na Marquês de Sapucaí, Luiza comemorou a novidade em seu Instagram. "Muito feliz com a volta ao Carnaval

2017. Obrigada nação Leopoldinense, família Drumont e Cahe. Surpresa linda na avenida", postou ela. Luiza abriu o carnaval do Rio esse ano ao ser convidada para ser rainha das rainhas na lavagem da Sapucaí. Mas desfilar mesmo, ela não desfilava desde 2012. Cris Vianna segue no posto de rainha de bateria da Imperatriz.

celebridades

Cientes denunciam Mayra Cardi por programa de emagrecimento

Em 2015, Mayra Cardi bombou nas redes sociais ao anunciar o programa de emagrecimento "Mayra Cardi seca você". A experiência foi feita com uma amiga pessoal da ex-BBB até chegar aos internautas interessados em perder uns quilinhos e, de quebra, ostentar um abdômen sarado como o dela. O problema é que muita gente viu o objetivo se tornar um drama.

Michele de Simone, de 31 anos, brasileira que mora nos EUA, começou o programa em maio do ano passado após ver os resultados mostrados por Mayra na internet. O antes e depois dos adeptos é mesmo impressionante, "Eu era crua, não conhecia muita coisa e decidi adquirir o plano. No primeiro mês, emagreci cinco quilos", conta ela, que tinha 121kg no início do processo e perdeu 25 em cinco meses: "Paguei cerca de R\$ 900 na época e estava contente. Porque ela criava grupos no WhatsApp com umas 20 pessoas e dava assistência a todas".

O problema é que Michele e demais clientes de Mayra passaram a se comunicar e perceberam que os cardápios eram iguais. "Ela passava a mesma dieta para quem tinha

70kg e para quem tinha mais de 100kg. Achamos aquilo estranho e questionamos. Muita gente pediu o dinheiro de volta", conta a advogada tributarista Daniela Alves, que mora hoje em Portugal.

Daniela pensou em processar Mayra quando fraturou o cóccix após um exercício orientado pelo treinador do programa. "Ela dizia que a gente precisava sentir dor para que o resultado aparecesse", recorda a advogada. Michele diz que também quis processar Mayra: "Ela me causou muitos danos. Até hoje preciso de tratamento psicológico. Eu já tinha emagrecido 25 quilos quando voltei ao Brasil depois de cinco anos. Na casa da minha mãe, comi o que não comia há muito tempo. Ao me ver postando a foto de uma coxinha, a Mayra foi para o Snapchat e disse: 'Para de comer, sua vaca'. Achei absurdo".

Mayra fez cursos técnicos de nutrição e nutrição esportiva nos Estados Unidos e hoje é coach e criadora do "Mayra seca você", com mais de 152 mil seguidores. Em parceria com o marido, Egil Greto, a cunhada e o irmão, ela mantém o programa para o mundo inteiro. "O certificado que eu posso me per-



Mayra Cardi atua como coach online em todo mundo

mite atuar no mundo inteiro de onde eu estiver, inclusive no Brasil", explica ela, que desconhece as histórias de ex-clientes descontentes: "Nunca chegou até nós do programa qualquer reclama-

ção ou e-mail relatando isso. Falar é muito fácil. Vai chegar um determinado momento que terão que provar o que dizem. Estou muito tranquila, porque sei exatamente o que estou fazendo".

Rafaela Silva revela o que mudou após ouro e desabafa: 'Não é porque sou negra ou lésbica que sou pior ou melhor que ninguém'

Pouco mais de dois meses depois de levar o ouro na Olimpíada do Rio, Rafaela Silva faz uma espécie de balanço do que mudou na sua vida de lá para cá. A vitória no tatame deu à judoca de 24 anos mais visibilidade e uma vida mais confortável.

Ela acaba de comprar um imóvel para ela e a noiva, Thamara Cezar, em Jacarepaguá, na Zona Oeste do Rio. Rafaela também reformou a casa onde moram seus pais, sua irmã e sua sobrinha, de 11 anos, na Cidade de Deus, onde nasceu e cresceu. "A gente morava em uma casa com cozinha, banheiro e um quarto, onde dormia todo mundo

junto. Agora, conseguimos fazer uma reforma na casa e dei uma Kombi para meu pai", diz ela, ao posar de smoking e maquiada no hotel Copacabana Palace para a revista "Joyce Pascowitch".

Rafaela Silva deu a volta por cima, depois de fracassar nos Jogos de Londres, em 2012, e viu também sua vida pessoal ser exposta, em especial seu relacionamento com a ex-judoca Thamara Cezar. "Não é porque sou negra ou lésbica que sou pior ou melhor que ninguém. É a mesma coisa que gostar de chocolate branco ou chocolate preto. Todo mundo é igual", desabafa a atleta.



A judoca Rafaela Silva posa de smoking no Copacabana Palace

horóscopo



ÁRIES

Seu isolamento pessoal lentamente vai sendo substituído pela companhia das pessoas mais íntimas e de confiança, neste momento em que a Lua deixa sua oitava casa. Saia da defensiva, as relações familiares se fortalecerão!



GÊMEOS

O trígono Lua-Júpiter desperta sua sagacidade, o que facilita a resolução de aspectos complexos no trabalho e fortalece seu desempenho. Que tal buscar boas oportunidades do mercado para realizar investimentos financeiros?



LEÃO

O trígono Lua-Júpiter lhe incentiva a voltar-se para as relações afetivas, pois o clima de união prevalece sobre as crises. Todos tendem a se ajudar, tanto no nível emocional quanto prático, facilitando ações em conjunto.



LÍBRA

Conjuntos em sua área profissional, Lua e Júpiter lhe incentivam a investir em sua carreira. Busque o aprimoramento em tudo que ajude a ampliar conhecimento e qualidade. Algumas pessoas poderão lhe ajudar, fique atenta!



SAGITÁRIO

Sua sensibilidade e sua capacidade crítica são aguçadas por Lua e Júpiter harmonizados, o que favorece o enfrentamento de crises. Você tende a transbordar a harmonia que cultiva internamente, inspirando as pessoas ao seu redor!



AQUÁRIO

Que tal otimizar as atividades, conferindo maior qualidade ao seu trabalho? A harmonia de Lua e Júpiter no circuito destaca seu empreendedorismo e lhe pede cuidado, pois você poderá assumir responsabilidades maiores!



TOURO

Foque nas sinergias das relações e canalize-as para propósitos compartilhados com grupos e pessoas que conhece. O trígono Lua-Júpiter harmoniza suas áreas de relacionamentos e comunicação, fortalecendo a cumplicidade!



CÂNCER

Seu amor-próprio e poder de liderança diante dos grupos ficam mais evidentes com o trígono entre Lua e Júpiter, o que impulsiona a vida social. Estabeleça alianças, pois o que você inicia agora tende a ser bem sucedido futuramente!



VIRGEM

O convívio fica mais agradável no dia de hoje, por conta do clima de cumplicidade que os aspectos de Lua e Júpiter promovem. Demonstre companheirismo e divida suas experiências com os outros, pois isso gera uma união ainda maior!



ESCORPIÃO

Uma maior maturidade é alcançada, neste momento em que a Lua passa por seu signo e forma trígono com Júpiter. As reflexões tendem a lhe deixar mais ciente das próprias fraquezas e talentos, ajudando, assim, na definição de objetivos viáveis!



CAPRICÓRNIO

Os laços mais próximos se estreitam com o trígono Lua-Júpiter em sua área de relacionamentos. Alguns fatos poderão ser esclarecidos em conversas mais profundas, que lhe permitirão agir de forma mais eficiente e direcionada!



PEIXES

As interações sociais são favorecidas pela sua agradável atitude, neste dia em que Lua e Júpiter se harmonizam. Aproveite as sinergias intelectual e espiritual para formar amizades e parcerias, seja no trabalho ou nos estudos!