





# 5 bons hábitos para prevenir a osteoporose

Com o passar dos anos os ossos enfraquecem e podem sofrer com a osteoporose que causa o desgaste ósseo e possível ruptura dos mesmos. À osteoporose se caracteriza por uma alteração no volume e na qualidade da mineralização óssea; causa uma relativa fragilidade no esqueleto, o que aumenta o risco de fraturas vertebrais e dos quadris. De acordo com o Sistema Nacional de Saúde, no México 17% das mulheres acima de 50 anos sofrem osteoporose. Estima-se que 1 em cada 12 mulheres e 1 em cada 20 homens terão uma fratura de quadril após os 50 anos, mas como prevenir a osteoporose?

Os fatores de risco são o gênero (é mais comum nas mulheres), o uso de esteroides, a menopausa, os desequilíbrios hormonais, e uma alimentação escassa quanto a frutas e verduras, entre outros.

**O Centro Nacional de Recursos de Doenças Ósseas Relacionadas e Osteoporose dos Estados Unidos detalha que a osteoporose pode ser prevenida ao adotar estes hábitos:**

■ **1. Faça exercício.** Está confirmado que se você fizer 30 minutos de exercícios de resistência, como carregar halteres ou realizar aeróbicos, você aumenta em até 5% sua massa óssea.

■ **2. Consuma cálcio.** Ao ingerir diariamente quatro porções de produtos lácteos como queijo, nata ou leite, você terá o cálcio, proteínas e minerais necessários para estimular o desenvolvimento da estrutura óssea, de acordo com a Sociedade Espanhola de Reumatologia.

Embora por muitos anos tenha-se acreditado que a principal fonte de cálcio são os lácteos, a ciência confirmou que você também pode adquiri-lo através das verduras, co-

mo couve, brócolis e espinafre, ou frutas como laranjas.

■ **3. Tome sol.** A exposição ao sol por 20 minutos três vezes por semana (com as medidas adequadas de proteção solar) ajuda o corpo a sintetizar melhor a vitamina D, que é vital para a saúde dos seus ossos.

■ **4. Deixe de fumar.** Uma de cada oito fraturas nas mulheres está relacionada ao tabagismo. As pessoas mais velhas que fumam têm até 50% maior risco de sofrer uma lesão no quadril.

■ **5. Evite o consumo de álcool.** Aqueles que o ingerem de forma frequente são mais propensos à descalcificação e as fraturas ósseas; não têm uma correta alimentação e correm o risco de sofrer mais quedas.

Os principais estudos para detectar a osteoporose são a densitometria óssea, que pode ser realizada a partir dos 30 anos, assim como o teste



de composição corporal, a tomografia axial computadorizada e o ultrassom.

Se você tem antecedentes familiares de osteoporose ou osteopenia, o ideal é que realize uma densitometria óssea antes dos 30 anos.

# Alimentos prejudiciais para a pele

A nossa pele precisa de cuidados diários para permanecer saudável e bonita em todos os momentos. À pele é o órgão mais versátil de todos. É o único que está direto e constantemente aberto ao exterior. Protege contra os agentes externos, do ar, as bactérias, do calor e do frio. É impermeável, se repara e se lubrifica, inclusive elimina alguns resíduos do corpo.

Em alguns momentos a nossa pele pode se ver estressada e sofrer como resultado disso, por isso, é muito importante manter a pele hidratada e livre das impurezas através de cuidados e uma boa alimentação. Embora existam muitas técnicas e cremes que te ajudam a cuidá-la, você deve saber que nem os melhores produtos de beleza poderão te salvar, a menos que você cuide da sua pele a partir de dentro, mantendo uma alimentação saudável.

## ALIMENTOS NOCIVOS PARA A PELE:

■ **Açúcar.** Sua ingestão habitual enfraquece o sistema imunológico e acelera os processos inflamatórios que conduzem à formação de celulite e problemas na derme. Embora seja usado para realizar máscaras, seu consumo é contra-producente.

■ **Processados.** Estes alimentos, como os congelados,



perdem todas as suas propriedades naturais; por isso, são deficientes em nutrientes. Ao carecer destes agentes, não oferecem nenhum benefício para a pele; na verdade, sua ingestão pode levar à desidratação.

■ **Lácteos.** Embora sua aplicação tópica suavize a pele e faça com que pareça mais saudável, seu consumo em excesso não é recomendado, devido ao fato de que estimula a produção das glândulas seboreicas que favorecem o aparecimento da acne.

■ **Gorduras trans.** Tornam a circulação do sangue mais lenta e pesada, obstruem os poros, favorecem o aparecimento de cravos e espinhas. Adicionalmente, favorecem a acumulação de bactérias.

■ **Carnes vermelhas.** Os produtos químicos usados para alimentar os animais permanecem em seu tecido e criam desequilíbrios hormonais. Isso se manifesta com acne e inflamação da pele naquelas pessoas que as consomem mais de quatro vezes por semana.

■ **Frutos do mar.** Os camarões e lagostas são ricos em iodo, e este composto promove o aparecimento de acne. Tem sido determinado que os excessos podem aumentar a produção de gordura e obstruir os poros.

■ **Estresse Celular.** O sal e o café favorecem a inflamação dos tecidos e a retenção de líquidos. As primeiras células da pele danificada e subtraí elasticidade. Além disso, embora o café possa ajudar a

combater estados de ansiedade em pequenas quantidades, tomá-lo em excesso durante o dia aumenta o nível de cortisol no corpo.

Ao ativar este produto glandular, o organismo entra em um estado de estresse constante, e isso faz com que se canse, o que afina a pele, a desidrata e acelera o processo de envelhecimento.

## HÁBITOS NOCIVOS PARA A PELE:

• Aplicar protetor solar com FPS menor do que 45.  
• Fumar.  
• Beber álcool em excesso.  
• Descuidar da higiene dos pincéis e escovas de maquiagem.  
• Esfoliar a pele com muita frequência.  
• Não remover a maquiagem à noite.  
• Negligenciar a rotina de exercícios.  
• Não se hidratar o suficiente.

## receita

### Torta gelada de Bis®

#### INGREDIENTES:

##### MASSA:

- 2 caixas de chocolate Bis
- ½ colher (sopa) de margarina

##### CREME:

- 1 e ½ latas (medida de lata) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 1 gema
- 1 colher (sopa) de manteiga

##### MOUSSE:

- 200 g de chocolate meio amargo picado
- 1 lata de creme de leite
- 2 claras em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar



#### MODO DE PREPARO:

##### MASSA:

■ No processador, triture todas as unidades de uma caixa de bis e a manteiga até formar uma pasta. Com a pasta, forre o fundo de uma fôrma de aro removível com 22cm de diâmetro. Reserve.

##### CREME:

■ Em uma panela, misture o leite e o amido, acrescente o leite condensado, a gema e a manteiga

■ Leve ao fogo mexendo até engrossar

■ Deixe esfriar e coloque sobre a pasta de bis reservada

##### MOUSSE:

■ Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente o creme de leite e misture. Reserve.

■ Bata as claras em neve, junte o açúcar e bata mais, misture as claras batidas ao chocolate reservado. Por cima do creme branco distribua o restante de bis picado e coloque a mousse por cima. Leve ao freezer por 2 horas. Conserve na geladeira até servir e decore com bis.

# ClimaCold

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**  
vivo 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# M. FER

FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até 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**



extra

Resolva o **Criptograma**

TITITI TELEFÔNICO

A LIGAÇÃO ESTÁ COM INTERFERÊNCIA. AJUDE A JUJU A ENTENDER O QUE A CAROL ESTÁ FALANDO!

☆☆, ☼~☼~☼,  
▽~≈⊙ △⊗) ?  
8⊙)⊙■ △⚡☆#□⊙⚡  
≈⊗ △⊙#⊗□⊙■ ?  
8⊗#◆⊙ ⊙||~☆  
⊗) □⊙■⊙,  
▽⊗ ⊗■⊗⊗⚡⊙.  
~) △⊗☆☼⊙⊙!

???

RESP.: OI, JUJU, TUDO BEM? VAMOS BRINCAR DE BONECA? VENHA AQUI EM CASA.

○ = A ☆ = I ||| = Q  
△ = B ☼ = J ⚡ = R  
□ = C ☾ = M ■ = S  
≈ = D # = N ▽ = T  
⊗ = E ⊙ = O ~ = U  
◆ = H ⊗ = P 8 = V

Sudoku **Nível Fácil**

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

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

Caça **Palavras**


Explicar ao aluno o quanto as palavras ditas por nós ou através de outras pessoas podem influenciar a vida diária.

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

Vamos encontrar no caça-palavras ao lado o ANÔNIMO das palavras abaixo:


ALEGRE: \_\_\_\_\_ GRANDE: \_\_\_\_\_ FÁCIL: \_\_\_\_\_  
NÃO: \_\_\_\_\_ SORTE: \_\_\_\_\_ JUNTO: \_\_\_\_\_  
PERTO: \_\_\_\_\_ QUENTE: \_\_\_\_\_ SUBIR: \_\_\_\_\_  
CLARO: \_\_\_\_\_ EM CIMA: \_\_\_\_\_ CHEIO: \_\_\_\_\_  
VENDER: \_\_\_\_\_ ALTO: \_\_\_\_\_ COMEÇO: \_\_\_\_\_  
BRAVO: \_\_\_\_\_ DENTRO: \_\_\_\_\_  
MUITO: \_\_\_\_\_ CEDO: \_\_\_\_\_  
DIA: \_\_\_\_\_ TRABALHADOR: \_\_\_\_\_  
ABRIR: \_\_\_\_\_ SECO: \_\_\_\_\_  
MAL: \_\_\_\_\_ MAL: \_\_\_\_\_  
PERGUNTA: \_\_\_\_\_ AMOR: \_\_\_\_\_  
ENTRAR: \_\_\_\_\_ VIVO: \_\_\_\_\_ SAÚDE: \_\_\_\_\_  
RÁPIDO: \_\_\_\_\_ PRESO: \_\_\_\_\_  
MELHOR: \_\_\_\_\_  
MAIS: \_\_\_\_\_  
LEMBRAR: \_\_\_\_\_  
RUIM: \_\_\_\_\_

Resumo de **Novelas**

MALHAÇÃO


Sexta-feira, 17h30

Ricardo exige que Caio não conte para as filhas sobre a possibilidade de ser pai de Joana. Rômulo vence a luta e Nanda, Jéssica e Belloto vibram na plateia. Bárbara estranha a reação de Ricardo ao falar com Joana. Corrêa parabeniza os alunos pelo dinheiro arrecadado para o conserto dos computadores. Giovane se incomoda ao perceber Joana observando o beijo de Bárbara e Gabriel. Jabá discute com Lucas por causa de Juliana. Irene vê Giovane e Joana se divertindo. Ricardo tenta se aproximar de Tânia. Irene chama a atenção de Joana por causa de Gabriel e Giovane.

SOL NASCENTE


Sexta-feira, 18h00

Alice pede para Cesar assinar o contrato com o investidor. Vittorio incentiva Mario a assumir o filho de Carolina. Milena se desculpa com Vittorio. Mieko e Damasceno trocam olhares. Carolina exige dinheiro de Sinhá. Mario desiste de ficar com Carolina, mas se compromete a dar todo o amparo ao filho. A cirurgia de Tanaka é um sucesso. Mario vai para São Paulo atrás de Alice. Cesar entrega dinheiro para Sócrates. Alice pensa em Mario. Milena comenta com Lenita que deseja unir seus pais novamente.

HAJA CORAÇÃO


Sexta-feira, 19h15

Tamara se sente culpada quando o juiz declara que ela e Apolo não poderão ter a guarda das crianças. Shirlei conta a Francesca que Felipe a pediu em casamento, e Carmela ouve. Carmela conta a Jéssica que Felipe e Shirlei estão juntos. Tancinha e Beto conseguem a guarda provisória de Carol e seus irmãos. Leozinho diz a Agilson que não irá entregá-lo à polícia. Dinamite conta tudo o que sabe a Estelinha Salgado. Penélope diz a Aparício que Rebeca está decidida a retomar o plano de conseguir um marido rico. Larissa comenta com Apolo que Nair planeja dar o automóvel que ganhou para Adônix, como presente pela formatura. Fedora paga a fiança de Leozinho. Tancinha conta a Giovanni que Guido está vivo.

CÚMPLICES DE UM RESGATE


Sexta-feira, 20h30

André segue doente. As pessoas do Vilarinho dos Sonhos vão assistir à corrida de cavalos com Nico. Téó explica para Sabrina como tocar a música "Alcançar a Liberdade". Nico vence a corrida com o cavalo Dourado e leva todos ao delírio. Rebeca não gosta que Maurício foi até a corrida. Manuela apresenta Joaquim ao pai. Priscila segue Navarro e Vargas até o galpão para tentar descobrir o paradeiro de Geraldo. Alegria entrevista Nico, que se declara para ela. Priscila se esconde no galpão. Otávio vai até a mansão de Paola, que na verdade é Regina, para pedir para que ela libere André da banda Insanos. Paola não perde a oportunidade de dar em cima do homem.

ALEIDO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Tiago não consegue falar com Isabela. Helô não gosta de ver Jéssica próxima ao noivo da filha. Magnólia se incomoda de posar para uma foto com Tião e Luciane. Augusto se reúne com pais de alunos na Prefeitura. Aline faz insinuações na frente de Helô e Yara a repreende. Salete e Misael levam Ritinha para o hospital. Tiago entrega a aliança para Letícia e Isabela deixa a festa. Ana Luiza filma Venturini e Luciane na festa e Tiago se enfurece. Helô questiona Tião sobre seu interesse em Magnólia. Letícia vai embora e Aline se anima. Aline se oferece para cuidar de Tiago ao vê-lo embriagado, mas Yara não deixa. Helô vê Jéssica levar Tiago embora e segue os dois. Zelito e Flávia consolam Isabela.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

No palácio, Ravena, sentada no meio do templo, medita de olhos abertos diante da fogueira e diz para Jordi avisar Kamir que não pode vê-lo nas próximas horas. Tobias aparece na tenda das reuniões usando uma máscara de couro. Josué pede que Tobias se aproxime e o elogia pela sua bravura. Todos se aproximam de Tobias para cumprimentá-lo. Josué pede que todos recebam Raabe e sua família de braços e corações abertos. Que os acolham como se fossem de sua própria família. Mara fica desconfiada e Acã diz que Raabe era prostituta em Jericó. Mara se assusta com o que ouve. Ela, indignada, fala para todos que Josué teve coragem de pedir para respeitarem uma prostituta cananeia. Salmon tenta defender Raabe do insulto de Mara.

Humor

POUCA FOME

O sujeito está viajando de carro e de repente lhe dá fome. Ele para num posto à beira da estrada e vê que o restaurante é uma pizzaria. Então, chega ao balcão e pede uma pizza mista, ao funcionário.

Enquanto espera, toma um refrigerante, dali a pouco, a pizza está pronta e o empregado lhe pergunta:

- O senhor quer que corte em quatro ou oito pedaços?
- Ao que a "anta" responde.
- Pode cortar só em quatro. Eu não estou com tanta fome assim. Não vou aguentar comer oito pedaços.

- Isso é muito fácil de resolver: É só soprar nesse cano aqui atrás, mais conhecido como escapamento, que o carro desamassa rapidinho!

A loira, com seu salto agulha e saia curtíssima, colocou a boca no cano de descarga e começou a soprar

Alguns minutos depois, com a boca toda preta e os joelhos doendo ela começa a chorar. Quando outra loira passa por ela pra lhe dar umas dicas:

- Amiga, o que aconteceu?
- Bati meu carro no ônibus e o guarda disse para eu soprar aqui que iria desamassar - diz a loira, desesperada.
- Sua burra! - xinga a amiga - Desse jeito você não vai conseguir! Primeiro você tem que fechar os vidros do carro!

eu vá buscar a mãe dela pra passar o fim de semana lá em casa.

- Olha, tem muita coisa pra fazer aqui no escritório e eu não vou poder liberar você amanhã.
- Obrigado, chefe. Eu sabia que podia contar com o senhor.

CHEGANDO AO CÉU

O sujeito voltava do enterro da sogra e resolve passar num boteco para comemorar. Duas horas depois, já bastante embriagado, está voltando para casa e ao passar perto de um edifício em construção é surpreendido por um tijolo que cai a poucos centímetros de seus pés.

- E não é que aquela desgraçada já chegou no céu! - comenta consigo mesmo.


LOIRA ESPERTA

A loira dirige pelas ruas da cidade toda arrumada quando de repente bate o seu Audi A3 na traseira de um ônibus e fica desesperada. Um guarda passava pelo local e resolve tirar um sarro da coitadinha:


BUSCAR A SOGRA


- Chefe, eu queria que o senhor me liberasse amanhã de manhã. É por causa da minha mulher. Ela quer que

ESTAMOS COM A SUA SOGRA ...DEPOSITE 5 MIL EM NOSSA CONTA SE QUIZER ELA DE VOLTA



5 MIL? TE PAGO 6 PRA FICAR COM ELA




INSTITUTO DE OLHOS


CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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

APAE  
Fernandópolis/SP


Quando a APAE ligar diga SIM!



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



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

IMOBILIÁRIA OUROESTE

CRECI 67022

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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



# celebridades

## Marcello Novaes fala sobre a ex, Letícia Spiller: As pessoas perguntam se vamos voltar a ser um casal na vida real

A nos se passaram após o casal Raí e Babalu na novela Quatro por Quatro, mas, pelo visto até hoje a memória de Marcello Novaes e Letícia Spiller vive na cabeça dos telespectadores e fãs dos atores, que já foram casados. E quem revelou isso foi o ator, que já falou sobre viver um par romântico com a ex. “As pessoas me perguntam direto se vamos voltar a ser um casal na vida real. É muito curioso. Eu respondo que vai acontecer, sim, mas só na novela, disse ele”.

A primeira cena do beijo entre Vittorio e Lenita, personagens dos atores na novela Sol Nascente, foi ao ar na noite de ontem, e pelo visto, não é só o público ficou esperando esse momento, já que Marcello disse que toda equipe e o elenco da novela também estavam bem entusiasmados com a cena. “Todo mundo foi ao estúdio para assistir. Eu e Letícia somos amigos e trabalhamos numa harmonia muito grande. Acho que isso transparece e deixa as pessoas animadas. Elas querem ver Babalu e Raí juntos. Ainda existe es-

sa associação quando falam da gente”, contou Marcello. O ator também contou que a gravação da cena com Letícia, que terminou seu relacionamento de sete anos, foi bem tranquila. De acordo com ele, a ex é uma profissional e tanto e não existe nada além disso entre os dois. “Só existe mesmo o lado positivo, da intimidade e do carinho muito grande. Depois dessa, gravamos muitas outras cenas de beijo. Beijar está virando cotidiano. Estou adorando contracenar com ela, completou Marcello”.



Ex casal na vida real, juntos novamente na ficção

## Autores de ‘Sol Nascente’ reescrevem capítulos após afastamento da atriz Laura Cardoso



Laura descartava a aposentadoria

Laura Cardoso precisou se afastar das gravações da novela “Sol Nascente”. A atriz, que interpreta a personagem Dona Sinhá, avó do mau-caráter Cesar (Rafael Cardoso) na trama das seis, foi diagnosticada em um hospital com infecção urinária, mas já está se recuperando em casa. A artista ainda não tem previsão de voltar a gravar. Os autores Walther Negrão, Suzana Pires e Júlio Fischer tiveram apenas uma alternativa: reescrever blocos de capítulos, já que o papel de Laura, uma das maiores vilãs do folhetim, é um dos mais indispensáveis e que teve maior

destaque na novela protagonizada por Bruno Gagliasso e Giovanna Antonelli, intérpretes de Mario e Alice, dois amigos que se apaixonam na história. Aos 86 anos, quando fazia “A Flor do Caribe”, Laura descartava a aposentadoria. Agora, aos 89 anos de vida, continua cheia de disposição para continuar trabalhando. “Eu faço andar. Andar é muito bom para qualquer um. Não tenho nenhum cuidado especial com a alimentação”, contou, ao ser questionada sobre sua rotina para manter a saúde. “Eu prefiro ver o lado bom da vida”, finalizou ela.

## Cleo Pires admite já ter usado drogas, mas pondera: ‘hoje só recreativamente’

Cleo Pires abriu o jogo e falou com franqueza sobre temas como drogas, sexo e relacionamentos. Queridinha do público na estreia da série “Supermax”, a atriz foi enfática ao falar de vícios. “É obvio que já usei drogas. Seria hipócrita se eu negasse, mas hoje só uso recreativamente”, afirmou em entrevista. A artista desde os 17 anos vai a consultórios de psicoterapeuta e chegou a ser diagnosticada como hiperativa com tendência a obsessão compulsiva e vícios. A filha mais velha de Glória Pires já comprou de uma só vez uma dezena de bolsas Louis Vuitton e Balenciaga. Atualmente, Cleo possui uma grande quantidade de facas. “Tenho mais de trinta modelos. Gosto delas, às vezes brinco, fico olhando, pesquiso sobre suas peculiaridades e as limpo cuidadosamente”, disse a atriz, envolvida em polêmica ao estrelar uma campanha paralímpica. A irmã de Fiuk não vê problema em falar de forma aberta sobre sexo. “Gosto muito da coisa e do seu universo. Assisti filmes pornôs e tenho fetiches como o bondage e o choking”, afirmou Cleo, que já transou vá-



rias vezes em um banheiro de avião. Ao ser questionada sobre sua reação quando se depara com uma fila ao sair do reservado, a atriz minimizou. “Ué, volto para o assento normalmente. Faço a louca”, garantiu. A artista faz, no mínimo, duas vezes por ano o exame de HIV. “Fiz muito sexo casual, mas isso está me deixando vazia ultimamente”, admitiu Cleo, apontada como namorada de sua assessora de imprensa. Ambas já negaram a relação, mas a atriz usa o bom humor para dizer que não descarta um relacionamento com alguém do mesmo sexo. “Nunca rolou, mas, se eu tiver tesão numa mulher, tudo pode acontecer”, disparou a artista dona de 21 tatuagens, com frequência exibidas nas redes sociais.



Débora e o amor incondicional pela pequena Maria Flor

## Deborah Secco diz que pensa em se aposentar por causa da filha

Convida de Marcelo Adnet no “Adnight”, Deborah Secco teve que fazer, mais uma vez, o que passou a vida inteira fazendo: posando para revistas. Na brincadeira, a atriz e musa global tinha que fazer a pose de acordo com a manchete proposta pelo apresentador. Na manchete “Colégio libera uso de saia para meninos”, a atriz fez pose e comemorou: “Até que enfim! É libertador”, comentou. Com 36 anos e 27 só de car-

reira, Deborah se deparou com a manchete sobre aposentadoria e revelou que já pensou em se aposentar por causa da filha. “Antes de ser mãe, eu não pensava em me aposentar. Mas agora eu penso. Minha vontade de cuidar da minha filha é maior do que qualquer vontade”, confessou a atriz. Deborah é mãe de Maria Flor e casada com Hugo Moura que estreou na última sexta-feira no Teatro como ator.

## horóscopo

**ÁRIES**  
É hora de realizar melhorias no seu lar, pois Marte adentra hoje a quarta casa. Invista no bem-estar e nas relações pessoais. Procure encarar as divergências de interesses com mais respeito e tolerância!

**TOURO**  
Você se sente mais segura para defender seus interesses, neste dia em que Marte entra no setor de comunicação. Seus potenciais e habilidades devem ser estimulados e desenvolvidos. Use sabiamente as palavras.

**GÊMEOS**  
Você se mostra mais decidida para colocar suas ideias em prática, pois Marte adentra o setor material. É hora de se impor, mas tenha cuidado com investimentos arriscados. Zele pela eficácia e defina prioridades!

**CÂNCER**  
Você buscará agir de maneira estratégica e eficaz hoje, pois Marte entra em seu signo, lhe trazendo garra para conduzir projetos e planejamentos. Seus ideais lhe guiam pelo caminho da realização e suas ações transbordam energia!

**LEÃO**  
Você precisará se dedicar à superação de desafios e desapegar-se das questões que não lhe servem mais. Ao entrar no setor de crise, Marte indica que seus problemas devem lhe trazer importantes aprendizados. Saiba aproveitar!

**VIRGEM**  
As atividades em grupo são favorecidas, seja na vida social ou no trabalho. Ao entrar no setor de amizades, Marte exalta seu poder de liderança, mas cuidado para não agir de maneira ditatorial. Procure inspirar os outros!

**LIBRA**  
Abrace seus projetos com garra, pois, ao entrar no setor profissional, Marte alerta para que sua persistência não se transforme em obstinação. Verifique se suas causas são viáveis, antes de sair defendendo-as ferrenhamente!

**ESCORPIÃO**  
Que tal desenvolver seu intelecto e buscar novas fontes? Marte adentra a nona casa, alertando que a diversidade de estímulos desperta sua volubilidade de opiniões, então seja criteriosa com as buscas. Mantenha-se focada!

**SAGITÁRIO**  
Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que Marte passa pela oitava casa. Você chama as atenções por onde passa, então não deixe que os dramas prejudiquem o que você diz. Conquiste quem lhe interessa!

**CAPRICÓRNIO**  
Você se sente mais confortável em suas relações, mas a entrada de Marte na sétima casa pode deixar suas atitudes um tanto ditatoriais. Não deixe que sua autoconfiança se transforme em arrogância. Seja flexível e diplomática.

**AQUÁRIO**  
Planejamento e pontualidade com metas lhe impulsionam a superar desafios, neste momento em que Marte adentra sua sexta casa. Mantenha a disciplina, mas seja ousada o suficiente para expandir horizontes, libertando-se de dogmas!

**PEIXES**  
A vida social e a companhia dos amigos entram em foco hoje, pois Marte adentra a quinta casa. Você poderá se divertir e conhecer pessoas que lhe ajudarão em seus projetos. Valorize as amizades e busque ambientes alegres!