

## ‘Nunca agredi ninguém’, se defende Victor Chaves após acusação de mulher

Página B4

“Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. E 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)



A última terça foi de muitas comemorações para a estudante de jornalismo **Aline Souza**. Parabéns!



**Joubert Cavariani** recebe votos de felicidades e realizações pelo seu aniversário no próximo domingo. Na foto, o carinho especial da esposa Etelvina.



Ontem também foi dia dele, **Fabio Silveira**! Felicidades!



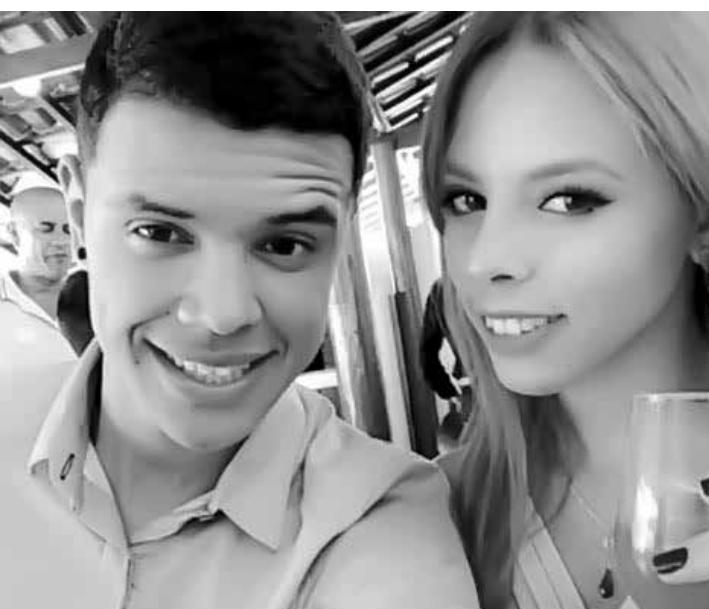
Destaque para o estilo da estudante de moda **Gabriela Jeane**, aniversariante desta quinta.



Muitos anos de vida para **Herlon Hass**, que hoje completa idade nova.



Quarta foi dia de muita festa para **Leonardo Ramos**, que assoprou velinhas.



Felicidades para o casal **Letícia Merjos e Caio Luís**, que celebraram ontem mais um mês de namoro.



Na lista dos homenageados também está **Reginaldo Gouvêa do Prado**, parabéns!



**Selfie das amigas** curtindo o carnaval na praia: Paula Lipari, Gabriela Soares, Raissa Abreu e Carol Lima.

**Quando a APAE ligar  
diga SIM!**

APAE  
Fernandópolis/SP

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

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

## ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

produtos  
oferta  
à partir de  
R\$ 1,99  
GIGANTÃO

GIGANTÃO  
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**FÉRIAS #BaratoPraCaramba**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

produtos  
oferta  
à partir de  
R\$ 1,99  
GIGANTÃO

GIGANTÃO  
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Comer à noite engorda? Vejas os mitos e verdades

**Confira alguns dos mitos mais comuns em relação ao assunto**

**H**á uma pequena polêmica sobre a alimentação no horário noturno, principalmente porque o corpo está diminuindo o ritmo e se preparando para dormir. Muita gente decide, por exemplo, parar de jantar para emagrecer, imaginando que para perder peso é imprescindível comer menos. Isso não é verdade, confira alguns mitos e verdades sobre a alimentação noturna.

## POSSO COMER ANTES DE DORMIR?

O ideal é que você coma, pelo menos, duas horas antes de ir pra cama, dependendo do tipo de alimento que você consumiu. Você não precisa esperar duas horas pra ir deitar se tiver apenas tomado um iogurte, por exemplo, mas não deve comer uma "pratada" com arroz e feijão e dormir logo em seguida, por seu corpo precisar de tempo para digerir esses alimentos.

## POR QUE TENHO QUE ESPERAR PRA DORMIR?

O metabolismo do corpo fica mais lento enquanto se está dormindo, então a diges-

tão levará mais tempo que o ideal e isso pode causar incômodo durante o sono e fazer seu corpo acumular calorias. O melhor é que você coma uma porção pequena de alimentos leves, caso vá se alimentar antes de dormir.

## COMER ANTES DE DORMIR ENGORDA?

O que engorda é o tanto que você come, e não o momento em que você come. Comer mais do que seu corpo vai gastar claramente vai fazer você ganhar peso. Se você come alimentos muito calóricos, mas não pratica nenhum tipo de exercício a fim de gastar as calorias que ingere, você vai engordar. A questão é que o corpo trabalha muito mais lentamente enquanto você dorme.

Muitas pessoas comem grandes porções durante o jantar por não terem tempo de comer o suficiente durante o dia, outras se alimentam de forma a dar vazão a algum tipo de estresse ou desgaste emocional ou psicológico, outras até por tédio. Comer algo que contenha muitas calorias num período em que seu corpo não trabalhará realmente para eliminá-las é que é o problema, ou seja: seu corpo não vai queimar durante seu sono todas as calorias que você inge-

riu comendo um pedaço de lasanha antes de dormir.

## POSSO CORTAR O JANTAR?

Isso não é minimamente aconselhável, principalmente porque, ao contrário do que muitas pessoas pensam, passar a fazer jejum não necessariamente emagrece: seu corpo começa a fazer reservar maiores do que você come, acumulando, entre outras coisas, gordura. Procure se alimentar bem durante o dia em porções razoáveis e não tão espaçadas, pra que você não exagere em alguma delas e, a invés de cortar completamente o jantar, coma pelo menos algo como uma fruta.

Ao invés de cortar qualquer refeição do seu dia, procure ter uma dieta equilibrada que contenha alimentos de todos os grupos. Além disso, fazer uma refeição saudável antes de dormir evita que você acorde durante a noite pra comer, o que é ainda mais prejudicial.

## OS CARBOIDRATOS SÃO PROIBIDOS À NOITE?

Mito. Devemos ingerir carboidratos em nossas refeições principais (desjejum, almoço e jantar), junto com os demais grupos alimentares. O ideal é escolher fontes de carboidratos de baixo índice glicêmico, ou seja, aqueles que são ricos



em fibras, induzem maior saciedade e são nutricionalmente mais interessantes. Pense em incluir verduras, legumes, cereais integrais e frutas também.

O importante é sabermos o tipo de carboidrato. Os chamados carboidratos complexos, que apresentam normalmente grande quantidade de fibra em sua composição, são as melhores opções. Deve-se ficar atento não só aos carboidratos, mas também na quantidade de gorduras e proteínas. A refeição noturna pode conter todos os macronutrientes, mas em pequena quantidade, uma vez que a demanda energética nesse horário é baixa.

## DORMIR DE BARRIGA CHEIA ATRAPALHA O SONO?

Verdade. É fundamental evitar refeições pesadas à noite, principalmente pouco tempo antes de dormir. A digestão de alimentos muito gordurosos e com muita proteína é mais lenta. Comer moderadamente uma refeição de qualidade, que seja digerida antes de deitar, ajudar qualquer pessoa a ter uma noite de sono mais tranquila.

## O QUE É MAIS APROPRIADO PRA SE COMER À NOITE?

De um modo geral, comidas leves, então prefira: ■ Saladas cruas; ■ Sopas e caldos; ■ Lanches feitos com alimentos

integrais, legumes e carnes magras como atum, frango ou peito de peru light; ■ Queijos tipo minas; ■ Arroz e macarrão integrais; ■ Para beber, sucos naturais ou iogurtes; ■ Frutas como sobremesa.

**EVITE:** ■ Alimentos ricos em carboidratos como arroz, batata e massas; ■ Frituras e carne vermelha; ■ Queijos amarelos, porque são mais gordurosos; ■ Álcool; ■ Refrigerantes, pois têm muito açúcar, assim como alguns doces que também são gordurosos. ■ Um bom truque é tomar um copo de leite morno antes de dormir, pois o leite é rico em triptofano, que induz ao sono e aumenta a serotonina, que traz sensação de bem estar.

# Chega de estrias! Técnica cobre as marcas brancas com tatuagem

**A**s estrias são cicatrizes que se formam quando há destruição de fibras elásticas e colágenas na pele, normalmente causada por um estiramento da pele. As linhas são formadas por causa da diminuição da espessura da derme e da epiderme. Elas podem coçar e arder, mas em geral não apresentam sintomas com seu aparecimento.

## TIPOS

Existem dois tipos de estrias: as estrias recentes e estrias antigas. Quando são recentes são de cor rosa ou púrpura, já as antigas ficam esbranquiçadas.

As estrias rosadas ou arroxeadas são recentes, podem apresentar discreta coceira e são acompanhadas por um processo inflamatório local; já as brancas como são mais antigas, já ocorreu uma atrofia mais intensa das fibras colágenas e elásticas, e não há inflamação envolvida. Em

pessoas de pele morena ou negra as estrias podem aparecer com uma coloração mais escura do que seu (o) tom de pele.

## CAUSAS

As estrias normalmente se formam quando há estiramento da pele, que no geral é causado por um aumento do volume corporal. Esse aumento pode ocorrer por causa de gravidez, aumento de peso, colocação de prótese mamária, uso de anabolizantes, ou por fatores hormonais como o uso de estrógeno e hormônios adrenocorticos. O uso prolongado de tratamentos com corticoides também podem desencadear estrias no corpo. Fatores genéticos também podem estar envolvidos.

## FATORES DE RISCO

Em mulheres é mais comum encontrar estrias nos flancos, coxas, glúteos, abdômen e nos seios. Acontece muito quando a mulher entra na puberdade, cresce muito rápido, ou

ganha peso em um curto espaço de tempo. Na fase adulta, durante a gravidez podem aparecer estrias no abdômen e nos seios. Outra causa comum, hoje, é o aparecimento após a colocação de próteses de silicone, por causa da distensão dos tecidos de forma abrupta.

Já em homens é mais comum nos ombros, braços e costas. Os que se submetem a musculação excessiva ou abusam de anabolizantes são os mais propensos. Em homens o ganho de peso e o crescimento abrupto também são causas de estrias.

## ESTRIAS BRANCAS

### PODEM DESAPARECER?

Essa é uma das principais dúvidas de mulheres que sofreram esse tipo de trauma na pele, independente do motivo pelas quais as marcas apareceram - alteração de peso, gravidez, crescimento, entre outros.

Para esconder as estrias, há

quem aposte em tatuagem, que cobre as marcas brancas e as torna imperceptíveis após uma média de 10 dias. Quem faz o trabalho é Rodolfo Torres, um tatuador brasileiro.

## COMO FUNCIONA

O efeito camuflador é criado com uma tatuagem feita por cima das linhas esbranquiçadas, nos tons exatos da pele da cliente. Esse é o grande segredo do tatuador para deixar as marcas imperceptíveis aos olhos, já que atingir a cor certa não é algo muito fácil, principalmente depois da cicatrização.

A técnica consegue camoufliar as estrias, mas requer cuidados e cautela.

## TEM ALGUM PROBLEMA?

Se a paciente quiser posteriormente fazer algum procedimento com laser para melhorar as estrias, não será possível porque haverá um pigmento (da tatuagem) interagindo com o laser.

## receita

Beliscão de Goiabada

### INGREDIENTES:

- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 4 colheres de sopa bem cheias de manteiga gelada
- 1 pitadinha de sal
- Pedacinhos de goiabada
- Açúcar de confeiteiro



### MODO DE PREPARO:

- Misturar os ingredientes da massa
- Sover até ficar bem lisinha
- Levar à geladeira por 20 minutos
- Após esse tempo abrir a massa com rolo
- Cortar com cortador, colocar um pedacinho de goiabada no centro
- Fechar unindo as duas pontas, dando um leve "beliscão"
- Levar ao forno preaquecido médio por 10 a 15 minutos
- Retirar, esperar esfriar e polvilhar o açúcar de confeiteiro

**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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

### FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

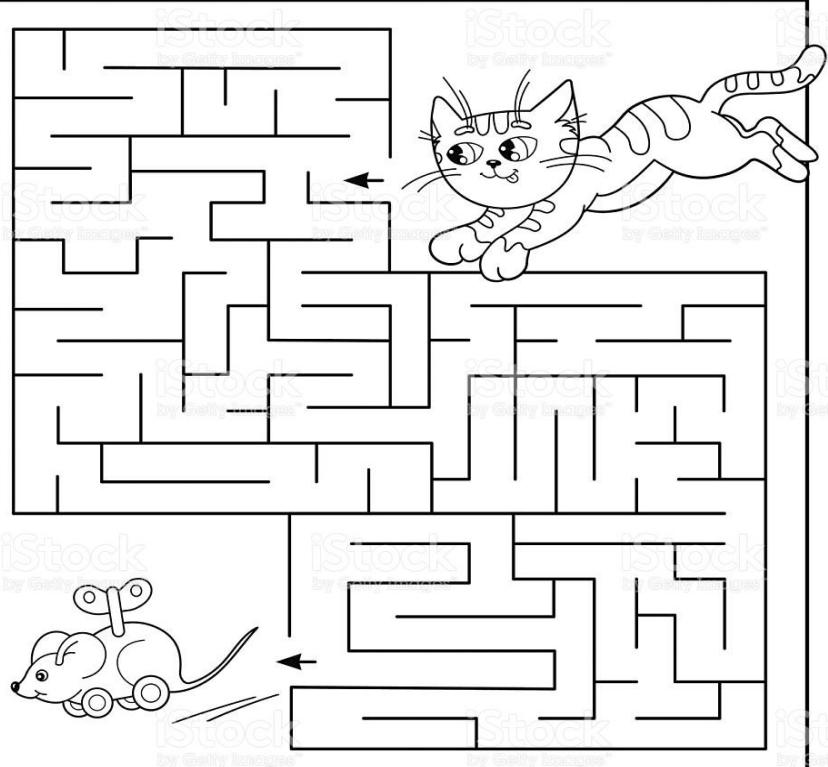
**FONE: (17) 3442-1522**

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

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

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

## Jogo do Labirinto



## Jogo do Enigma

Inquietar, perturbar.	👽	✖	🚩	👽	⌚
Lavatório fixo em uma parede, para fim higiênico.	🚽	✖	👤	❤️	📝
Pessoa não identificada.	👤	✖	👤	🔥	☂️
Construir o molde de.	☂️	✖	😊	⚙️	⏰
Dama, senhora.	☂️	👽	✖	☂️	🔥
Grosseiro, rude.	👑	⌚	✖	👑	📝
Exclamar, bradar.	❤️	⌚	👽	✖	⌚
Quantia que se paga ou se dá em cada mês.	☂️	✖	☀️	⚙️	👽
Que coa.	👑	📝	👽	⌚	⌚
Rir de leve.	☀️	📝	⌚	✖	⌚
Represa em rio ou canal, para facilitar a navegação.	坝	👑	😊	☀️	👽
Fazer sentir ou sentir apego; afeição-se.	✖	🔑	🔥	👽	⌚
Que tem boa saúde física e/ou mental.	☀️	😊	⌚	✖	📝
Causar ilusão.	✖	😊	👤	✖	⌚
Mãe da avó ou do avô.	❤️	✖	☀️	📝	⌚

## Sete Erros



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Joana defende Bárbara. Bárbara finge não precisar da ajuda de Joana e as duas discutem. Solange avisa a Garcez que Ricardo cancelou o contrato com a agência. Vanderson afirma a Nanda que Rômulo perderá a luta intencionalmente. Garcez tenta aliciar Juliana, e Bárbara e Joana investem contra o agressor, com a ajuda de Gabriel e Giovane. Luiza e Lucas não conseguem se entender. Rômulo treina com Belloto para a luta. Garcez é preso. Jorjão incentiva Giovane a procurar Joana. Joana anuncia que voltará para Morro Branco e pede que Giovane aacompanhe.

### SOL NASCENTE

Quinta-feira, 18h00

Mario esconde de Tanaka o plano de fuga de Alice. Elisa confessa a Paula sua paixão por Padre Julião. Cesar consegue escapar de Nogueira. Mario explora o plano de fuga para Alice. Louzada se encarrega de fazer a transferência de Alice para o presídio. Sob a orientação de Lúcia, Júlia, Chica e Quirino decidem levar Wagner para o mar. Geppina desconfia da movimentação de Mario, Gattano e Damasceno. Ana sugere uma nova ocupação para Patrick. Kika e Mesquita se aproximam. Mario se prepara para resgatar Alice.

### ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Yasmin revela a Néia e Léo que está namorando Zac. Zac tenta se explicar para Gui. Nelson, Edith e Vanessa contam a história de Júlia para Tom. Júlia confirma para Gui que foi Diana quem denunciou à polícia. Marisa convence Lázaro a levá-la para casa com ele. William pensa em ajudar Júlia. Júlia pede que Lorena venha para o Brasil para depor contra Alex. Daniel orienta Gui a contar a verdade sobre Júlia à polícia. Gilda e Haroldo se preocupam com Nicolau. Lázaro ajuda Léo a manter Yasmin e Zac separados. Syl e Tainá veem Miro e Nina almoçando com Léo e contam para Gordo. Diana marca uma coletiva de imprensa e Vanessa avisa a Gui. Léo tenta subornar Yasmin para afastá-la de Zac.

### A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Mireu deixa a sala do trono, discretamente. Aruna caminha pelas campinas de Canaã tentando fugir de Jerusalém. Os soldados do rei cavalam atrás dela. Ioná conversa com Elói e diz que Mara pediu ajuda para fugir. Mireu encontra com Ula e Lina. Eles dizem que fugirão para Gilgal. Mara esbraveja ao ouvir Ioná dizendo que que não lhe ajudará a fugir. Tobias teme que encontrem seu arco enterrado próximo ao rio. Com dificuldade, Aruna segue caminhando em direção ao acampamento. Adonizede que diz que chegou a hora de enfrentar os hebreus. Mara finge estar passando mal e golpeia o guarda hebreu com uma faca. A vilã se desamarra e foge. Josué é avisado sobre a fuga de Mara e ordena uma busca à megera.

### CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Flávio simula um encontro com Fátima, diz que é consultor financeiro e que ainda faz trabalho social em um asilo na região. Silvestre entrega para Estefânia a nota fiscal do valor que Nicole gastou para fazer a decoração da festa de Dulce. Estefânia fica em choque com o valor e desconfia que os valores estão superfaturados. Gustavo diz que Estefânia está com ciúme e procurando problemas aonde não existem. Vitor prepara um jantar romântico para Estefânia com a decoração de Londres. Zeca mostra para Inácio a nova música que fez inspirada em Juju. Dulce Maria descobre que foi Nicole que fez sua festa e fica irritada.

### A LEIDO AMOR

Quinta-feira, 21h00

Tiago se desespera com a chegada de Letícia e envia uma mensagem para Marina, sem que a esposa perceba. Helô se aproxima de Stelinha. Marina deixa o hotel. Letícia desconfia da ansiedade do marido. Letícia descobre que Tiago estava no hotel com Marina. Helô se desespera com o estado de Letícia. Yara comenta com Pedro que Helô está insegura com sua relação com Laura. Luciane alerta Salete sobre a ambição de Robinson. Antônio confessa sua atração por Jéssica. O delegado revela a Pedro, Augusto e Olavo que há indícios de que Magnólia tenha assassinado Beth. Tião propõe uma trégua a Magnólia. Helô sofre uma queda e teme perder seu bebê novamente. Letícia pede o divórcio a Tiago.

# Humor

### LADRÃO EM CASA

O filho conta calmamente para a mãe:

- Mãe, hoje veio um ladrão aqui na nossa casa.  
A mãe desesperada pergunta:  
- Meu Deus! E o que ele levou?  
O filho responde:  
- Nada. Ele só veio pedir seu voto.

Então o ratinho deduz " Se tem cãozinho lá fora, o gato sumiu". E, pensando assim, sai todo serelepe em busca de comida. Nem bem havia cruzado a porta, o gato CRAU!...

Inconformado, já dentro da boca do gato, o ratinho pergunta:  
- Pô, gato! Que palhaçada é essa, você latindo???

E o gato responde:

- Meu amigo, nesse mundo globalizado quem não falar pelo menos dois idiomas morre de fome!

### O SONHO

Uma mulher se levanta pela manhã, acorda o marido e lhe diz:

- Amor, tive um sonho maravilhoso. Sonhei que você me deu um colar de diamantes no meu aniversário. O

que será que isso quer dizer?

O marido responde:

- Você vai saber no seu aniversário.

Chega o aniversário da esposa e o marido entra em casa com um pacote.

A mulher com as mãos trêmulas rasga nervosamente o papel, abre a caixa e encontra um livro, intitulado "O significado dos sonhos".

### PADRE NOVO NA CIDADE

Em uma cidade do interior todas as mulheres iam confessar para o Padre. Todas diziam que tinham escorregado(giria da cidade que significava traír) e o Padre já sabia o que significava.

Passaram se meses e a cidade mudou de Padre. Chegando lá o Padre novo ouviu várias mulheres se confessarem e dizerem as mesmas palavras de sempre "Padre eu escorreguei". O Padre então foi reclamar para o prefeito chegando lá disse:

- Prefeito o senhor tem de tomar uma atitude todas as mulheres dessa cidade dizem estar escorregando.

O prefeito então respondeu com muita safadeza:

- Me diga quais?.

O Padre então disse:

- Só a sua escorregou quatro vezes.

## CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

[www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)

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

# celebridades

## Thaila Ayala aposta em fantasia ousada para curtir fim do Carnaval

**T**haila Ayala resolveu ousar no último dia de Carnaval. A atriz usou uma fantasia de policial sexy para curtir o Baile da Arara, no Rio. Com uma saia de couro e seios cobertos apenas com estrelas, Thaila ainda teve bom humor na hora de curtir a folia e postou, na madrugada de quarta-feira, 1º, uma foto em que aparece algemada a amiga Lívia de Bueno. "Presa em nome da lei", brincou, na legenda da imagem.

A gata também apareceu em vários cliques de fotógrafos. Em um deles, Thaila aparece sensualizando encostada em uma árvore enquanto exibia as algemas e o tronco cheio de correntes.

Detalhe: Thaila ficou com as algemas presas ao pulso e precisou da ajuda da polícia para conseguir se soltar. Ela usou o



Atriz estava vestida de policial sexy, com direito a algema e várias correntes pelo corpo

Instagram Stories para explicar essa história.

"Hoje tinha uma festa de Carnaval e fiquei olhando minhas coisas em casa e não tinha muita coisa. Aí resolvi fazer uma policial muito louca", disse ela sobre a fantasia que escolheu. Improviso é tudo, né gente? "Eu tinha uma algema, só que a algema é de verdade. Tipo de polícia, real. Deixei larga no meu braço, tipo uma pulseira, de boa", explicou. Foi aí que a coisa complicou: "E então, a algema fez um 'treee', e aí prendeu!".

Thaila ficou algemada até a chegada da polícia, que apesar dos esforços não conseguiu soltá-la. "Três viaturas pararam, mas eu continuo presa em mim mesma!", brincou ela no vídeo. Mais tarde, ela conseguiu, finalmente, se soltar: "Dois alicates, três pessoas. Arrebentou meu braço inteiro, mas conseguimos". Ufa!



Por causa do bullying da ditadura da magreza, no início da carreira muitas portas se fechavam, contaram as cantoras

## Maiara e Maraisa falam de sucesso na carreira: "Achavam que não daria certo uma dupla de mulheres e gordinhas"

Com 2 milhões de seguidores no Instagram e uma média de 2,5 milhões de ouvintes por mês em aplicativos de música, Maiara e Maraisa é a dupla de sertanejo feminina que mais faz sucesso no Bra-

sil. Mas, além do sucesso vocal, as cantoras se destacam por quebrarem o padrão de estética do corpo de musa fitness, comum entre artistas, e aceitar – com muito orgulho – suas curvas.

Em campanha para gigante de cosméticos, defendem a autoconfiança em relação ao corpo. "É muito importante pra gente poder representar tantas mulheres nesse projeto, e mostrar que o amor vem de dentro pra fora, que cada uma tem o seu valor e beleza, foi uma experiência inesquecível", contam.

Apesar da pressão do mercado de ser magra, Maiara e Maraisa nunca cederem às exigências. "A gente sempre se amou, viver é maravilhoso. E fazer o que se gosta, no nosso caso, cantar, faz com que a gente seja ainda mais feliz e se sinta bonita!", disseram.

Para a dupla, a beleza vem do coração, de dentro para fora. "Não somos mulheres magras que fazem parte dos padrões de beleza que eram estabelecidos pela sociedade. Independentemente do corpo, a mulher tem que ter sua vaidade para se sentir bem."

## Graciele Lacerda fala sobre relação com Zezé di Camargo: "Precisa existir verdade"



"O amor só vale a pena quando há respeito, confiança e sinceridade"

Curtindo o feriado de carnaval bem longe da folia, Graciele Lacerda falou sobre a relação de amor com Zezé di Camargo nesta quarta-feira, 1. A namorada do cantor publicou diversas fotos curtindo o descanso em Goiás e disse que o amor só vale a pena quando há res-

## 'Nunca agredi ninguém', se defende Victor Chaves após acusação de mulher

Victor falou pela primeira vez sobre a suposta agressão que teria cometido contra a mulher, Poliana Bagatini, grávida de 4 meses, no apartamento do casal, em Belo Horizonte (MG), última sexta-feira (24). O sertanejo foi acusado de jogá-la no chão e chutá-la várias vezes.

Em entrevista, Victor negou as acusações e disse que nunca agrediu absolutamente ninguém. "A única coisa que eu posso dizer é que a minha família é meu bem maior e que toda a minha postura sempre foi de preservar a família. Eu vou continuar fazendo isso. Toda essa exposição me pegou de surpresa. Eu jamais agrediria alguém na minha vida, muito menos minha esposa, que tá grávida do João. A minha postura vai ser continuar preservando a família e me preservando de toda uma exposição altamente negativa e com a qual eu vou lidar em recolhimento com a minha família", afirmou ele.

Victor pediu que imagens da mulher e da filha fossem



Victor Chaves negou as acusações e disse que nunca agrediu absolutamente ninguém

feitas apenas de costas, como forma de preservá-las.

A briga ocorreu no apartamento do casal, no bairro do Luxemburgo, região nobre da capital mineira. Durante a

confusão, Poliana teria sido impedida por um segurança e pela irmã do cantor de sair do local e só conseguiu depois que uma vizinha ouviu os gritos e a ajudou.

**CANAL 10**  
A 1ª TV de Fernandópolis  
[www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)  
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

# horóscopo

## ÁRIES

Você deverá conduzir as atividades de trabalho com intensa criatividade, pois a Lua adentra o setor profissional. Cuidado para que o excesso de idealizações não lhe distraia, e, assim, você pode acabar negligenciando a vida prática. Ainda que anseie por satisfação, os resultados não serão imediatos.

## TOURO

Ao entrar na nona casa, a Lua aguça sua percepção e sensibilidade, tornando o momento ideal para que você reflita sobre as mudanças que deseja para sua vida. Não fique só nas ideias, especialmente no que se refere ao trabalho. Seja criterioso ao se envolver com novas iniciativas.

## GÊMEOS

A Lua passa pela oitava casa, trazendo instabilidade emocional, e Vênus e Plutão, associados na mesma casa, exaltam as inquietações. Não se deixe levar pelas inseguranças, procure manter uma visão otimista, especialmente ao lidar com mudanças. Não deixe de se valorizar neste processo.

## CÂNCER

Você demonstra maior sensibilidade com as demandas emocionais das pessoas mais próximas. A entrada da Lua no setor de relacionamentos lhe pede cuidado para não se deixar absorver pelas questões dos outros. Saiba impor limites, pois você corre o risco de acabar negligenciando a si mesmo.

## LEÃO

Bom momento para realizar atividades do trabalho de cunho cooperativo, pois a Lua entra na sexta casa. Sua maior sensibilidade lhe coloca em destaque em relação à liderança de grupos. Compreenda melhor suas dificuldades, isso lhe ajudará a definir soluções criativas para superá-las.

## VIRGEM

Um momento de abertura social é trazido pela passagem da Lua no setor de prazeres, que intensifica a interação emocional com os mais próximos. Você se engaja nas mais diversas situações, pois seu poder de adaptação está mais ressaltado. Porém, cuidado com a sua vulnerabilidade.

## LIBRA

Você encara os desafios do dia a dia com maior sensibilidade, pois a Lua passa pela quarta casa. Aproveite seu maior poder criativo para colocar as pendências em dia e para promover harmonia nas interações com as pessoas. Não é hora de se afastar da zona de conforto, busque ambientes confortáveis.

## ESCORPIÃO

Atividades que promovem conhecimento e interações pessoais são favoráveis pela passagem da Lua na terceira casa zodiacal, que exalta os estímulos intelectuais e criativos. Bom momento para trocar ideias, então, compartilhe suas descobertas e interesses com as pessoas.

## SAGITÁRIO

Você se mostra mais voltado para os aspectos materiais da vida, vinculando seu bem-estar àquilo que o dinheiro pode comprar. Mas a passagem da Lua pela segunda casa indica que este não é um bom caminho. Ainda que busque compensações materiais, perceba que os laços afetivos devem ser valorizados.

## CAPRICÓRNO

Suas atitudes e movimentos refletem a maior autoestima, neste momento em que a Lua adentra o setor de amizades. Bom momento para buscar atividades em conjunto, portanto, esteja junto aos amigos. Mas cuidado para não acabar negligenciando assuntos individuais que precisam ser encarados.

## AQUÁRIO

A agitação que se processa em seu íntimo deixa a beira do drama, neste momento em que a Lua adentra o setor de crise. Saiba manter o equilíbrio, pois é preciso superar as inseguranças e, assim, preservar sua imagem diante dos outros. Cuidado para se focar nos problemas e não nas soluções.

## PEIXES

Você anseia por estímulos emocionais externos, neste momento em que a Lua adentra o setor de amizades. Bom momento para buscar atividades em conjunto, portanto, esteja junto aos amigos. Mas cuidado para não acabar negligenciando assuntos individuais que precisam ser encarados.