



oextra
net

SENA-TEIRA, 17 DE MARÇO DE 2017

Mais

Bruna Marquezine encontra crianças refugiadas e revela desejo de adotar

Página B4

"Jamais deve buscar a coisa em si, a qual depende somente dos espelhos. A coisa em si, nunca: a coisa em ti. Um pintor, por exemplo, não pinta uma árvore: ele pinta-se uma árvore. E um grande poeta - espécie de rei Midas à sua maneira - um grande poeta, bem que ele poderia dizer: Tudo que eu toco se transforma em mim."

MÁRIO QUINTANA, escritor e poeta (1906-1994)





Muitos anos de vida para **Daniela Galbiatti**. Ela comemora a data ao lado do namorado Rony.



O dia será de muitas comemorações para o **personal trainer Everton Souza**. Parabéns!



Gabriela Adriano também está em festa e recebe os parabéns do namorado Paulo e de familiares.



Douglas Paiva celebra seu aniversário nesta sexta. Na foto, com a esposa Ana Paula.



A estudante de pedagogia **Isamara Amaral** apaga velinhas hoje. Felicidades!



Esbanjando simpatia, a jornalista **Daniela Ortolan** completou idade nova ontem. Felicidades!



Felicidades para o professor **Gabriel Queiroz**, aniversariante de hoje. Na foto, o carinho especial da esposa Ana Paula e da pequena Alice.



Na lista dos homenageados também está ele, **Raphael Zuri**! Ele recebe o carinho da amada Aline Mota.



Destaque para **Rodrigo Faria**, que comemora a chegada de mais um aniversário. Na foto, com a namorada Gabriela Aydar Arantes.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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





ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO



PEÇA AGORA!

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

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



R\$ 14,99





R\$ 7,99





#EuAmoEconomizar

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

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

Aprenda a fazer uma drenagem linfática em casa

Eficácia da massagem depende da pressão dos dedos e movimentos feitos da forma certa

Uma massagem que elimina o inchaço, ajuda a combater celulite e gordurinhas localizadas, desintoxica o organismo e ainda ativa o sistema imunológico. A drenagem linfática consiste em estimular o sistema linfático (uma rede complexa de vasos que movem fluidos pelo corpo) a trabalhar de forma mais acelerada. Como resultado, o organismo elimina mais rápido líquidos e toxinas.

As drenagens feitas por profissionais especializados são as mais eficientes, mas você também pode fazer uma massagem em casa que ajuda a trazer benefícios. Lembre-se de que o resultado não irá aparecer logo na primeira vez, mas sim após algumas semanas que você repetir regularmente essa massagem. Confira orientações de especialistas sobre como realizá-la:

■ **PREPARE A PELE:** O ideal é fazer uma esfoliação corporal uma vez por semana. Antes de iniciar a drenagem, massageie a pele de forma cir-

cular e suave para ativar a circulação local. É necessário se deitar e colocar apoio nas pernas (pode ser um travesseiro mais alto na altura dos tornozelos e panturrilha) para melhorar o retorno venoso. Fique nessa posição durante uns 15 minutos antes de iniciar a massagem.

■ **TOME UM BANHO:** É melhor fazer a massagem após o banho, que ativa a circulação e relaxa o corpo, tornando o procedimento mais prazeroso e eficaz. Além disso, a água morna promove vasodilatação e facilita a penetração dos ativos do creme que você usar.

■ **OBJETOS:** As mãos podem ser usadas para uma massagem clássica, mas as dermatologistas contam que o bambu também é ótimo para a drenagem feita em casa. Tem gente que prefere pincel, escova especial, esponja de banho e outros objetos. Só evite usar objetos pontiagudos e lembre-se de que a drenagem não necessita ser vigorosa, e sim com suave pressão.

■ **CREMES:** O uso de óleo de massagem ou creme ajuda no

sentido do deslizamento das mãos e do objeto. Além disso, ajuda a diminuir o atrito com os pelos, principalmente no caso dos homens. A fisioterapeuta e especialista em drenagem linfática do Centro de Qualidade de Vida (CQV) Luciene Martins recomenda cremes com princípios ativos que ajudam a melhorar a circulação e combater a celulite, como cafeína, guaraná, ginko biloba, cavalinha e centelha asiática.

■ **REGIÕES DO CORPO:** Você pode fazer a massagem de drenagem nos membros inferiores chegando até a virilha; nos membros superiores até as axilas; na região do tronco e na face. Todas essas áreas apresentam gânglios linfáticos que, ao serem estimulados, aceleram o processo de drenagem e perda de excesso de líquido corporal que causa inchaço e edema.

■ **MOVIMENTOS:** Atenção nessa hora: o movimento não precisa ser forte a ponto de machucar a sua pele. Se você possui varizes, deve evitar ainda mais mas-



sagens vigorosas e movimentos bruscos, pois pode causar inflamação nas veias e formação de trombos. Faça movimentos circulares com o polegar na direção dos vasos linfáticos, ou seja, sempre com movimentos ascendentes. Com a mão em forma de conchinha, faça também movimentos lentos e de leve compressão como se estivesse bombeando a pele. Repita algumas vezes esses movimentos, entre cin-

co a dez vezes nas regiões dos corpos que apresentam gânglios linfáticos.

■ **PREFIRA FAZER À NOITE:** Segundo Daniela, a drenagem no período vespertino ou noturno é mais adequada porque libera as toxinas e retira o líquido do corpo, ambos acumulados ao longo do dia. "Você pode até associar uma música suave para promover um relaxamento mental e melhorar a qualidade do sono", indica Miriam Sabino.

■ **REPITA MAIS DE UMA VEZ POR SEMANA:** Dependendo do caso, é possível até fazer todos os dias. Mas você pode ver um resultado interessante se fizer a massagem de duas a três vezes por semana. É sempre bom pedir auxílio de um profissional especializado para que você tenha mais garantias de que irá acertar nos movimentos. É a pressão e a forma de movimentar durante a massagem que trarão o benefício esperado.

Mania de doença: Você é hipocondríaco?

Hipocondria é o quadro em que se tem um medo excessivo e não realista de ter algum sintoma ou condição de saúde que pode ameaçar sua vida e ainda não foi diagnosticado. Nesses quadros, o hipocondríaco tende a ficar ansioso com a doença, mesmo se nenhuma evidência médica justifique a preocupação ou acreditar que qualquer sintoma simples pode evidenciar um problema terrível. Por exemplo: uma dor de cabeça certamente significará um tumor cerebral.

■ **CAUSAS:** Não se sabe ao certo porque algumas pessoas desenvolvem a hipocondria e essa preocupação excessiva com sua saúde e o risco de estar com alguma doença muito grave. No entanto, acredita-se que o tipo de personalidade, a experiência de vida e questões hereditárias estejam envolvidas no distúrbio.

■ **FATORES DE RISCO:** A hipocondria atinge igualmente homens e mulheres e normalmente aparece no início da vida adulta, apesar de poder se desenvolver em qualquer idade. Algumas situações podem aumentar a chance de uma pessoa desenvolver

hipocondria: • Histórico de uma doença séria na infância • Ter convivido com familiares ou conhecidos portadores de uma doença séria • Morte de um ente querido • Ter um transtorno de ansiedade • Acreditar que boa saúde significa estar livre de quaisquer sintomas • Ter familiares próximos hipocondríacos • Ter pais negligentes ou abusivos.

■ **SINTOMAS:** Uma pessoa com hipocondria costuma apresentar os seguintes comportamentos: • Ter um medo intenso ou ansiedade prolongados de ter uma doença grave • Preocupar-se que os menores sintomas e sensações físicas podem significar uma doença grave • Procurar médicos repetidamente ou fazer exames complexos com frequência, como ressonâncias magnéticas e ecocardiogramas • Trocar de médico constantemente, sempre buscando uma segunda opinião que indique uma condição grave • Falar diversas vezes sobre seus sintomas ou das doenças de que suspeita ter • Checar frequentemente o corpo em busca de problemas • Checar frequentemente os si-



nais vitais, como pulsação ou pressão arterial • Pensar ter uma doença só de ler ou ouvir sobre ela. • Pessoas com hipocondria também tendem a aumentar sintomas quando realmente estão doentes. Mas a principal característica está no pensamento obsessivo de que isso de fato se tratada de uma doença muitíssimo grave e de que sua vida pode estar em risco.

■ **TRATAMENTO:** O tratamento para hipocondria tem diversas abordagens. A primeira é a psicoterapia, e a metodologia mais usada é a psicologia cognitiva-comportamental. Essa abordagem permite o paciente reconhecer as causas de seu comportamento ansioso e ensina formas de parar com ele. Além

disso, é importante que o paciente aprenda mais sobre a hipocondria, até para saber melhor como lidar. Essa educação sobre o quadro também é importante para a família do paciente. Em alguns casos, medicamentos também podem ajudar. Principalmente os antidepressivos da classe dos inibidores seletivo de recaptção de serotonina ou antidepressivos tricíclicos. Muitas vezes, tratar comorbidades, como ansiedade e depressão, também ajudam no quadro.

■ **PREVENÇÃO:** Não há formas conhecidas de se prevenir a hipocondria. Mas tratar o problema desde cedo faz com que a recuperação seja melhor e os impactos na vida cotidiana sejam menores.

receita

Maionese de Lanchonete

INGREDIENTES:

- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos inteiros
- salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sopa) de suco puro de limão
- 1 colher (chá) de mostarda
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de tempero de ervas finas (opcional)
- 250 ml de óleo de soja



MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador o sal, o tempero, os ovos, o suco de limão e a mostarda
- Despeje o óleo em fio e continue batendo por mais 2 minutos ou até obter um creme denso
- Adicione a salsa e a cebolinha e bata por mais alguns segundos, sempre adicionando o óleo
- Bata até obter uma consistência firme e desligue o liquidificador
- Coloque a maionese em um pote e leve à geladeira

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.

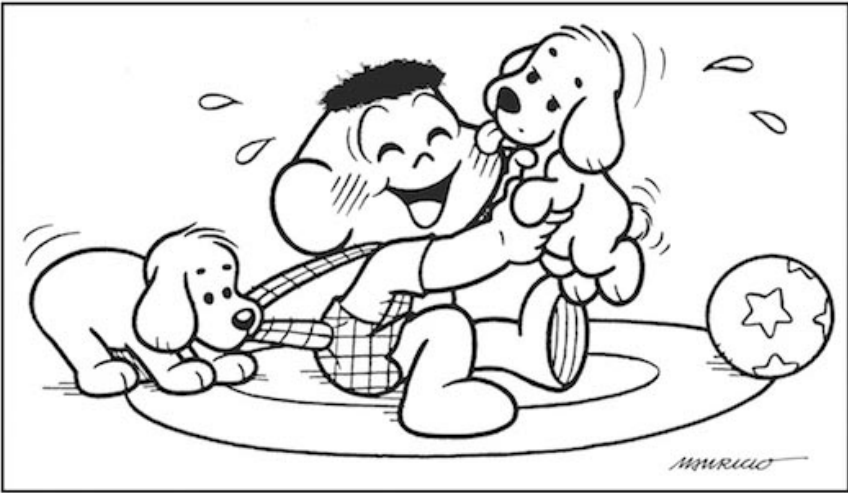
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Sudoku Nível Fácil

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

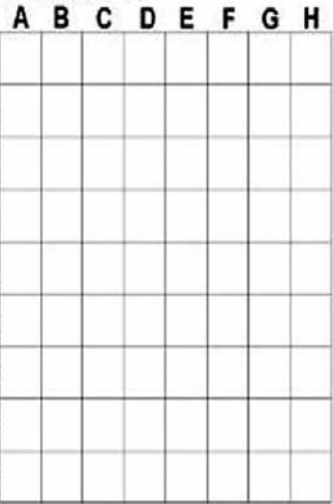
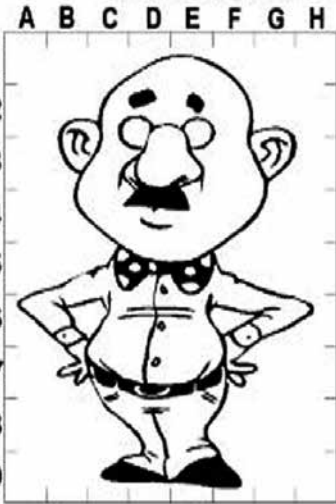
1	5	3	7	2	6	9	8	4
4	8	6	9	3	5	2	1	7
2	7	9	4	1	8	5	6	3
6	1	4	8	9	2	3	5	7
7	2	8	6	5	3	4	1	9
9	3	5	1	4	7	6	2	8
5	4	1	2	7	9	8	3	6
8	9	2	3	6	1	7	4	5
3	6	7	5	8	4	1	9	2

Sete Erros



Ligue e Pinte

Com uma régua e lápis una as marcações existentes na imagem para que ela fique quadriculada. Após feito isto copie cada quadradinho individualmente para formar a imagem. Não esqueça de pintar as imagens com lápis colorido.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Nanda explica a Rômulo a sabotagem de Vanderson e afirma que ficará ao lado dele. Juliana é aprovada no exame da autoescola e comemora com Jabá. Rômulo revela a Belloto e Jéssica que perdeu a luta porque foi dopado por Vanderson. Nandae Rômulo convencem Clara a depor contra Vanderson. Tânia confronta Ricardo sobre os supostos depósitos para Carmem, e o empresário nega veementemente. Ricardo vê Juliana passear com Caio de motocicleta. Renato flagra Nandacom Rômulo. Tânia decide se separar de Ricardo.

SOL NASCENTE
Sexta-feira, 18h00

Elisa e Julião decidem ficar juntos. Mocinha confessa seus erros e pede perdão a Alice. Mario se emociona com o nascimento de Giulliana. Ralf conhece Paty e Marina. Daniel pede uma chance a Milena. Lenita, Ralf, Mario, François e Loretta acordam uma parceria de trabalho. Tanaka e Mocinha conversam. Alice reabre a Arraial Pescados e recontrata Wagner. Tiago aceita viajar para o Japão com Yumi, mas ela diz que dois devem se casar antes. Louzada e Carolina se beijam. César afirma para sua advogada que deseja mudar. Alice revela a Mario que está grávida.

ROCK STORY
Sexta-feira, 19h15

Júlia não aceita a proposta de Lázaro. Gordo percebe que Diana está tentando se aproximar de Gui. Eva avisa a Gui que não poderá mais atendê-lo. Néia exige que Lázaro resgate o contrato que Léo perdeu para a 4.4. Manu sente pena de Léo. Nanda diz a Syl que acabará com o namoro de Gordo e Eva. A agente mostra a foto de Gui com Diana para Júlia. Júlia conta a Gui sobre a proposta de Lázaro e não cede a seu pedido para continuarem juntos. Lorena concorda em dar dinheiro para William e Romildo fugirem. Riba repreende Alex por destratar os clientes. Alex decide voltar para casa. Lorena tenta convencer Júlia de que Gui a ama. Carlos pede dinheiro a Lázaro e o ameaça. Lorena enfrenta Diana.

CARINHA DE ANJO
Sexta-feira, 20h30

Delegado Peixoto está triste que Rosana não quer mais falar com ele. No colégio, todas as meninas se assustam ao ver o rosto de Dulce Maria pintada de palhaço. Frida e Bárbara riem com a situação. Cristóvão se assusta ao ver a forma possessiva de Silvana ao falar dele para Verônica e chama a atenção dela. Haydee vai até a delegacia levar um lanche para o delegado Peixoto. Fabiana decide armar uma armadilha para averiguar se foi Bárbara e Frida que armaram contra Dulce Maria. Fabiana transforma a pintura em Dulce num acontecimento bom. Frida e Bárbara dizem para Fabiana que foram elas que pintaram Dulce e que por isso elas que são grandes artistas.

ALEIDO AMOR
Sexta-feira, 21h00

Tião descobre que terá que passar a noite na cadeia. Tiago não acredita na história que Marina conta para justificar seu sofrimento. Yara e Ciro ajudam Aline. Vanessa fala de Valdir para Pedro e Olavo. Antônio sofre por causa de Letícia. Mileide avisa a Salete para tomar cuidado. Misael não aceita que Aline volte para casa. Marina procura Ana Luíza e Tiago não gosta. Luciane convence Ana Luíza a abrir o notebook de Elio. Vitória pede a Gigi a lista de convidados da festa na casa de Venturini. Tião faz ameaças a Magnólia. Tiago visita Letícia e Antônio o expulsa do hospital. Luciane fica irritada por Helô não dar atenção a seus conselhos. Venturini afirma a Mileide que está regenerado. Gigi fala a verdade em seu depoimento. Luciane encontra uma carta de Carmem.

O RICO E LÁZARO
Sexta-feira, 22h15

O jovem guerreiro vê Sammu-Ramat tentando roubar um cliente e pede parte do roubo para poupar sua vida. Aicão lê os pergaminhos escritos por Baruque. Aspenaz diz que Misael passará a se chamar Mesaque. Eliaquim se irrita com as palavras lidas por Aicão e manda prenderem Baruque e Jeremias. Micáias e Gedalias dizem que os profetas precisam ser alertados. Jeremias pede para Baruque escrever um novo pergaminho. Sem saber que o pai pediu empréstimo a Chaim, Asher mostra a nova cabra para Zac. Joana agradece a amizade deles. Quatro anos se passam e os três conversam sobre amor. Ela conversa com Dana e Rebeca e revela gostar de Asher. Zac se abre com Zelfa e fala de seu sentimento por Joana. Elga fica aliviada ao ver Zelfa de volta.

Humor

DE LOIRA PRA LOIRA

Na praia, olhando para além-mar, uma loira pergunta à outra:

- O que está mais perto? A África ou a lua??

- A lua, sua tonta!!!!!!- responde prontamente a amiga. - Você por acaso consegue ver a África daqui?

A DESPEDIDA DO PADRE

O padre encontra-se no jantar de despedida pelos 25 anos de trabalho ininterrupto à frente de uma paróquia numa pequena cidade.

E discursa:

- Quando aqui cheguei e ouvi a primeira confissão de um paroquiano, fiquei com uma péssima impressão desta comunidade.

Ouve-se um burburinho entre os

participantes do almoço.

E o padre continua:

- Essa pessoa confessou ter roubado um aparelho de TV, dinheiro dos pais, a empresa onde trabalhava, além de ter aventuras amorosas com a esposa do chefe. Ele também se dedicava ao tráfico de drogas! Com o passar do tempo, entretanto, conheci paroquianos maravilhosos, responsáveis, com valores morais, comprometidos com sua fé. E foi desta maneira que tenho vivido os 25 anos mais maravilhosos de meu sacerdócio...

Nesse momento a porta do salão abre e entra o prefeito, ofegante, interrompendo o discurso do padre. Ele entrega o presente da comunidade em agradecimento a tudo que o pá-

roco havia feito por eles. Pede desculpas pelo atraso e começa o discurso: - Nunca vou me esquecer do dia em que o padre chegou a nossa paróquia. Como poderia? Eu tive a honra de ser o primeiro a se confessar com ele!

PROCURANDO AS NAMORADAS NO SUPERMERCADO

Dois rapazes estavam no supermercado empurrando seus carrinhos de compras quando, de repente, se chocam.

Um deles fala:

- Pô, cara, não olha por onde anda?

- E você, também não enxerga, não?

-É que eu estou procurando a minha namorada!

- Coincidência, eu também estou procurando a minha!

Um deles:

- Como é sua namorada?

- Ela é loira, olhos azuis, cabelos compridos, corpo de academia, lábios carnudos e está com um vestido preto transparente com uma micro calcinha! E a sua?

- A minha... a minha que se dane, vamos procurar a tua!

O CINQUENTÃO NA ACADEMIA

Um cinquentão fora de forma e todo suado malhava na academia, quando notou aquela "gatinha linda" correndo numa esteira.

Ele pergunta a um instrutor, que estava a seu lado:

- Qual aparelho aqui devo usar para impressionar aquela coisinha fofa ali?

O instrutor mede o coroa com os olhos, dos pés a cabeça, e responde:

- Amigo, sinceramente, eu tentaria o caixa eletrônico lá na recepção!

celebridades

Bruna Marquezine encontra crianças refugiadas e revela desejo de adotar

Bruna Marquezine, que há mais de um ano vem se dedicando ao trabalho voluntário com crianças refugiadas, fez questão de marcar presença no Ato Pela Paz, promovido pela ONG IKMR e pelo Movimento Amor Sem Fronteiras, na manhã desta quarta-feira, 15, no Cristo Redentor, no Rio. O evento marca os seis anos da Guerra da Síria.

“São atitudes como essas que precisam se multiplicar cada vez mais. Precisamos de um mundo com mais pontes e conexões. Essa causa também

é nossa. Vamos construir?”, discursou a atriz, que optou por um visual bem discreto, com camisa e calça brancas, um coque alto e maquiagem natural.

Além de Bruna, artistas como Elba Ramalho, Maria Gadú e Thiago Iorc se juntaram a 35 crianças refugiadas de 12 países e cantaram em prol da paz ao lado do padre Omar Raposo, reitor do Cristo Redentor.

Dani Suzuki, Maytê Piragibe, Cassia Kis Magro, Malu Mader, Marcella Rica, Carolina Ferraz, Priscila Fantin, Flávia Alessandra, Mariana Xi-

menes, Cássio Reis e Thiago Fragoso também participaram do evento.

Em conversa, a atriz - que namora o craque Neymar - admitiu que essa proximidade com as crianças faz com que aumente seu desejo de adotar. “As crianças da ONG IKMR têm família. Estamos no processo de trazer crianças que estão desacompanhadas por causa da guerra. Óbvio que dá vontade de levar pra casa. Sempre tive vontade de adotar uma criança. Isso só faz aumentar essa vontade”, revelou.



“Sempre tive vontade de adotar uma criança, agora mais ainda”

Fernanda Gentil se declara para a namorada: ‘Morrendo de saudades’



Apresentadora é conhecida por rebater críticas nas redes sociais com bom humor

Na madrugada desta sexta-feira, 10, Fernanda Gentil usou seu perfil no Instagram para se declarar para a namorada, Priscila Montandon.

“Vou aproveitar que tá todo mundo dormindo pra dizer que estou morrendo de saudades (risos)”, escreveu a apresentadora em legenda de foto postada na rede social.

Fernanda Gentil, na semana passada, se pronunciou sobre um episódio recente nas redes sociais, em que reba-

teu o preconceito de um usuário - no Twitter, o internauta a chamou de “sapatão” e Fernanda respondeu: “Oi, fala”.

Questionada sobre o assunto, ela foi enfática: “Falei ‘oi, fala’ porque estava curiosa. Concorro com a política do Twitter não só na web como na vida. Mas é deles saber como vão lidar. Eu não tenho como intervir na política da rede social. Acho que preconceito não tem espaço nem na vida real e nem na virtual.”



Ela preferiu não revelar o tamanho das próteses

Giovanna Ewbank sobre silicone nos seios: ‘Só para dar uma subida’

Giovanna Ewbank foi ao SPFW nesta quarta-feira, 15. Estrela do desfile da grife Memo, a atriz deu entrevista, antes de subir à passarela, e falou sobre a cirurgia plástica que fez nos seios.

“Fiz há 15 dias, ainda estão inchados. Foi só para dar uma subida. Sempre tive peito, mas emagreci muito e com a prática da corrida, a gravidade não é uma coisa legal”, comentou, aos risos.

“Queria me sentir mais confiante, ficar mais legal nas últimas roupas. Lutei muito para não colocar, porque acho que você tem que se aceitar como é. Mas acabei optando também por causa da praticidade”, explicou ela, que ficou uma semana de repouso por

conta da cirurgia e que preferiu não revelar qual o tamanho das próteses de silicone que botou.

Segundo ela, o marido, Bruno Gagliasso, foi contra. “Ele relutou, porque dizia que eu já era perfeita. Mas depois acabou gostando”, disse.

Sobre o desfile - o primeiro dela no SPFW -, Giovanna contou que a experiência a fez lembrar de seus tempos de modelo. ““Venho há anos assistir, então fiquei muito feliz com o convite. Estou lembrando do tempo em que modelava, passa um filme na minha cabeça”, contou a atriz, que trouxe a filha, Titi, para São Paulo, mas a deixou no hotel. “Ainda vou trazê-la um dia, acho que ela vai adorar”.

Modelo plus size em nova novela das 21h, Mariana Xavier quer ditar moda



Atriz diz que tem muita autoestima e ama o seu corpo

Era para ser um apelido íntimo, mas Mariana Xavier gostou tanto de ser chamada de gordelícia que resolveu espalhar aos quatros ventos que não tem nada contra a balança. Pelo contrário. A imagem que vê no espelho a deixa bem feliz e orgulhosa. Há três anos, a atriz foi uma das líderes do movimento contra a gordofobia e aproveitou para chamar a campanha de Gordelícia.

Eu, a Cacau Protásio, a Fabiana Karla e a Simone Gutierrez, que até então era gordinha, tivemos a ideia dessa

campanha de autoestima por causa de uma propaganda que dizia que uma pessoa acima do peso não poderia ir à praia. Ficamos chocadas e resolvemos criar um burburinho e aí veio as gordelícias. Deu tão certo que o projeto ganhou um filme, alguns livros e até um canal no YouTube. Uma bandeira que eu levantei e ainda defendo com muito orgulho.”

A partir do dia 3 de abril, Mariana vai ter o poder defender ainda mais a causa. Escalada para a próxima novela das 21h, “A Força do Querer”.

horóscopo

ÁRIES
Você retoma seus valores pessoais e fortalece a autoestima com o trígono Lua-Vênus. Mas Lua e Mercúrio opostos lhe aconselham a ficar mais reservada, pois há risco de confrontos ideológicos. Explore sua individualidade!

TOURO
Você demonstra positividade e determinação diante da vida, com a harmonia Lua-Vênus em sua área de crise. A tensão com Mercúrio lhe aconselha a manter-se sob controle diante das situações inesperadas, o que lhe trará superações!

GÊMEOS
O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se aspecta com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!

CÂNCER
O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se aspecta com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!

LEÃO
Boas oportunidades sociais devem surgir, pois a Lua passa por sua área de prazeres, formando trígono com Vênus. Divirta-se, mas deixe que as companhias surjam em vez de procurá-las. Mercúrio tensionado alerta para a falta de união!

VIRGEM
Seu afeto é aflorado pelo trígono Lua-Vênus, que favorece a vida íntima. Curta bons momentos a dois, mas saiba lidar com as resistências trazidas pela tensão com Mercúrio. Exercite sua doação sem esperar nada do outro!

LIBRA
Será preciso zelar pela qualidade das interações, pois a Lua passa por sua área de comunicação e forma oposição com Mercúrio, distorcendo sua visão dos fatos. A presença venusiana lhe deixa mais amorosa, aproveite!

ESCORPIÃO
Fortaleça a autoestima buscando atividades que promovam seu bem-estar. O trígono Lua-Vênus harmoniza suas segundas e sexta casas e estimula a harmonia emocional, portanto aproveite. No entanto, Mercúrio tensionado alerta para gastos excessivos. Cuidado!

SAGITÁRIO
Você chama as atenções por onde passa, pois a harmonia Lua-Vênus intensifica seu magnetismo pessoal. Interaja socialmente, mas cuidado com as críticas, que também se intensificam. A tensão com Mercúrio lhe pede discrição!

CAPRICÓRNIO
Será preciso ficar recolhida neste momento, para harmonizar a mente e as emoções. A Lua passa por sua área de crise e se articula com Mercúrio e Vênus, lhe aconselhando a evitar ambientes competitivos ou com egos exaltados!

AQUÁRIO
Ainda que se sinta impulsionada a se expor publicamente, por conta do trígono Lua-Vênus, a tensão com Mercúrio lhe pede uma visão mais estratégica ao lidar com os outros. Evite a exposição de aspectos mais íntimos, preserve-se!

PEIXES
Sua abordagem criativa lhe coloca em evidência no trabalho, neste dia em que Lua e Vênus formam trígono. Mas a tensão com Mercúrio alerta que nem todos concordam com você. Será preciso ter sabedoria para contornar as diferenças!