

Fani mostra novas curvas de maiô e avisa: ‘não quero emagrecer nem fazer dieta’

Página B4

“Amar a leitura é trocar horas de fastio por horas de inefável e deliciosa companhia.”

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



A simpática e sorridente **Barbara Germano** completa idade nova nesta quinta. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Bruno Santicchio**!



Caio Gomes recebe as homenagens especiais da família pelo seu aniversário nesta quarta.



Horácio Fernandes também está na lista dos homenageados. Felicidades!



A carismática **Larissa Freitas** também assopra velinhas nesta quinta, recebendo os parabéns dos familiares e amigos.



Sempre de bem com a vida, **Lucas Vinicius Neiva Gonçalves** comemora a passagem de mais um aniversário. Parabéns!



Destaque para a beleza e estilo de **Jaqueline Moreti**, aniversariante de hoje.



A estudante de enfermagem **Mariana Menis** dá boas vindas à idade nova. Na foto, o carinho especial do namorado Almi Junior.



Sábado a data será especial para **Monise Pádua**, que apaga velinhas. A loira recebe votos de sucesso e realizações.



ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net



PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



R\$ 7,99

pêliculas de vidro



SanDisk 32 GB microSD

Barato pra Caramba



SanDisk



GIGANTÃO

REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Razões para comer menos carne vermelha



A carne vermelha pode trazer malefícios à saúde como aumento das taxas de doenças cardíacas e de câncer, principalmente quando consumida em excesso. Além da carne de vacas, ovelhas e porcos, as carnes gordurosas como bacon e de embutidos como salsicha, linguiça e salame, também causam importantes danos à saúde, e por conterem muitos conservantes acabam se tornando ainda pior que a carne vermelha simples.

A seguir 5 motivos para não comer carne vermelha em mais de 3 refeições por semana.

■ **1. Aumenta o risco de do-**

enças cardíacas: Por conter grandes quantidades de gordura, o elevado consumo de carne vermelha aumenta o risco de doenças cardíacas, como infarto e pressão alta. Mesmo com a retirada do excesso de gordura da carne, ela ainda terá muita gordura entre as fibras musculares, o que é prejudicial à saúde. Quanto mais fácil de cozinhar, mais gordura a carne tem, devendo-se preferir os cortes com menos gordura, como patinho, maminha, músculo e filé mignon.

■ **2. Aumenta o colesterol:** Além de ser rica em gordura, a carne vermelha é rica em gordura saturada, que é responsável pelo aumento do colesterol no organismo. O co-

lesterol elevado faz com que mais gordura se acumule nos vasos sanguíneos, causando aterosclerose, que é o entupimento dos vasos.

■ **3. Aumenta a acidez do sangue:** O consumo de carne vermelha deixa o sangue mais ácido, e para compensar isso o organismo consome mais cálcio, ferro e magnésio, minerais importantes e que deveriam estar sendo utilizados para a formação de ossos e de hormônios ou para desintoxicar o organismo.

■ **4. Aumenta o risco de câncer:** O excesso de carne vermelha, principalmente quando acompanhado de um baixo consumo de frutas, legumes e grãos integrais, aumenta o ris-

co de câncer de intestino, estômago, faringe, reto, mama e próstata. Isso acontece porque a essa carne aumenta a inflamação no intestino, principalmente as carnes processadas como bacon, salsicha e linguiça, favorecendo alterações nas células que podem gerar o câncer.

■ **5. Aumenta a resistência a antibióticos:** As pessoas acabam consumindo mais antibióticos indiretamente das carnes, pois esses medicamentos são dados aos animais para garantir que eles não fiquem doentes e produzam uma carne com menor qualidade, além de evitar despesas extras com o tratamento dos animais. Esse consumo excessivo de me-

dicamentos gera resistência a antibióticos, dificultando um tratamento eficaz quando as doenças aparecem. Além disso, o uso frequente de antibióticos pode estimular o surgimento de bactérias mais resistentes nos animais, gerando risco de contaminação para os humanos.

COMO COMER CARNE VERMELHA SEM PREJUDICAR A SAÚDE

Para evitar os malefícios da carne, deve-se preferir consumir peixes e carnes brancas, utilizando a carne vermelha

apenas 3 vezes por semana. Também é importante restringir ao máximo o consumo de bacon, linguiça, salsicha e salame, pois são as carnes mais prejudiciais à saúde. Além disso, deve-se preferir o consumo de carnes orgânicas, em que os animais são criados livres e sem uso de remédios, sendo também importante aumentar a ingestão de frutas, legumes e grãos integrais, que são alimentos ricos em antioxidantes e protegem o organismo contra câncer e doenças cardiovasculares.

Autoestima alta é benéfica à saúde

“Espelho, espelho meu, existe alguém que gosta mais de mim do que eu?” Experimente se fazer essa pergunta. Pelo bem da sua saúde, é bom que a resposta seja “não”. Ter autoestima alta é essencial não só ao bem-estar da mente, mas também ao do corpo, o que pode ser determinante para afastar doenças.

Nada está perdido para quem anda em baixa consigo mesmo, já que é possível aprender a se aceitar e a se valorizar. Através de práticas de autoestima, a pessoa consegue desenvolver potenciais adormecidos e passa a se avaliar de forma mais positiva.

A autoestima é a fonte do nosso poder pessoal, da capacidade que todo ser humano tem de influenciar e ser influenciado. Em todos os tipos de relações, a autoestima é pano de fundo, pois ela determina como o indivíduo

respira, se emociona e age.

A autoestima impacta diretamente a saúde porque quem se ama e acredita em si mesmo, além de proporcionar bem-estar físico e psíquico, investe mais em cuidados pessoais e qualidade de vida.

Pessoas com baixa autoestima tendem a adoecer mais pelo nível de exigência que se impõem para agradar aos outros e pelo alto desgaste emocional que sofrem quando lidam com dificuldades.

Entre as doenças típicas de quem tem baixa autoestima, estão gastrite, bronquite, hipertensão, bruxismo, dermatites, dores de cabeça e disfunções endócrinas.

SAIBA O QUE FAZER

■ Se organize para conseguir ter tempo para tudo: trabalho, lazer, amigos, vida afetiva, família e vida espiritual.

■ Se preocupe com você: faça mais as coisas que gosta.



■ Aprenda a elogiar-se, a valorizar suas conquistas, a fazer escolhas, a ser o seu melhor amigo.

■ Tire mais proveito das habilidades que você tem.

■ Escreva num papel cinco qualidades que melhor o descrevem e coloque em locais que você veja sempre: no ar-

mário, no espelho, na porta da geladeira.

■ Diante de um problema, reflita e tente encontrar todas as alternativas possíveis de solução. Escolha a mais apropriada, com calma.

■ Conheça-se: comece a se perguntar sobre o que sente diante das diversas situações.

receita

Mousse de maracujá com chocolate

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de creme de leite sem soro
- A mesma medida de suco de maracujá concentrado
- 1 barra de chocolate ao leite (170 g)



MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador a lata de leite condensado, o suco de maracujá e uma lata de creme de leite, por aproximadamente 5 minutos.
- Reserve.
- Derreta a barra de chocolate em banho maria e acrescente uma lata de creme de leite.
- Coloque o chocolate com o creme de leite em uma travessa e espalhe bem, em seguida coloque a mousse, leve para gelar.
- **Dica:** Se preferir coloque o chocolate sobre a mousse e não em baixo.

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

oextra

Caça Palavras

K
Q
H
E
K
A
C
G
W
O
X
O
R
B

O
M
O
R
I
L
O
L
O
R
I
I
O
D
A
E

L
N
R
T
S
M
H
U
D
E
U
D
O
R
O
D

O
J
V
D
C
R
O
U
R
P
G
O
O
X
F
X

M
S
W
N
T
W
F
P
W
N
N
A
S
L

A
V
E
E
W
H
E
F
V
C
F
J

S
S
W
N
T
W
F
P
W
N
N
A
S
L

T
W
F
P
W
N
N
A
S
L

R
O
U
R
P
G
O
O
X
F
X

C
R
O
U
R
P
G
O
O
X
F
X

S
C
I
A
G
I
R
A
E
D
O
D

A
G
I
R
A
E
D
O
D

N
R
D
S
A
Z
O
D

S
I
U
T
N
R
A

D
S
A
Z
O
D

U
T
N
R
A

G
C
R
J
V

P
R
T
M
S
D
U
U
J
B
T
A
X
U
W
W
R

M
S
D
U
U
J
B
T
A
X
U
W
W
R

Z
E
M
O
B
L
D
K
I
S
J
G
E
S
Y
A

E
M
O
B
L
D
K
I
S
J
G
E
S
Y
A

W
N
U
C
P
T
X
U
S
I
C
F
F
L
E
B
L

U
C
P
T
X
U
S
I
C
F
F
L
E
B
L

Y
I
O
I
T
M
P
F
Y
O
H
G
U
R
E
P

I
O
I
T
M
P
F
Y
O
H
G
U
R
E
P

H
G
R
M
S
O
Z
F
D
A
J
U
N
Y
J
P

G
R
M
S
O
Z
F
D
A
J
U
N
Y
J
P

X
O
D
A
J
E
P
S
E
D
R
M
I
U
H
E
A

O
D
A
J
E
P
S
E
D
R
M
I
U
H
E
A

A
E
R
O
D
A
T
C
E
P
X
E
F
E
M
J
B

E
R
O
D
A
T
C
E
P
X
E
F
E
M
J
B

MIOLO
PUDOR
OVINOCULTOR
EXPECTADOR
JESUITISMO
PREEXISTIR
POLIDO
JULGADO
DESPEJADO
LARVADO
GRADUADO
ENCALHE
PROCEDIMENTO
TIRO

Palavras Cruzadas

Complete a cruzadinha com uma palavra paroxitona terminada em ditongo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 - Usado em automóveis.
2 - Nome de um lindo pássaro.
3 - O que é muito gostoso.
4 - Registro de um tempo determinado.
5 - Sinônimo de finalizou.
6 - Instrumento usado para medir o tempo.
7 - Parente nascido da mesma mãe.
8 - Ingrediente usado para fritar pastéis.
9 - Responsável pela nossa respiração.
10 - Geralmente comemos no café da manhã.

Sete Erros

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Tato dá um fora em K2, que fica irritada. Benê sofre com dores nos dedos. Clara e Lica brigam na escola. Keyla decide fazer dieta e Ellen a recrimina. Tina fica arrasada ao falar com Ellen sobre sua mãe. Benê convida Keyla para correr com ela. Ellen e Jota tentam criar um novo esquema para a distribuição de livros. Lica observa Felipe ir embora com Clara. Bóris sugere que Malu e Marta façam terapia. Juca implica com Jota por causa de Ellen. Keyla se arrepende de treinar com Benê. Anderson chega para falar com Mitsuko e Tina percebe o sorriso maldoso de Telma.

NOVO MUNDO
Quinta-feira, 18h00

Anna reconhece uma antiga caixa de seu pai nos pertences do marido. Jacira sofre por causa de Piatã. Dom Pedro demite Joaquim por causa de Domitila. Narcisa decide ir ao encontro de Bonifácio no Rio de Janeiro. Amália tem uma nova lembrança. Cecília decide contar a verdade sobre seu pai para Libério. Leopoldina se surpreende ao saber que Dom Pedro demitiu Joaquim. Dom Pedro pergunta se Thomas e Domitila se conhecem. Joaquim revela a Leopoldina que está trabalhando secretamente para Bonifácio. Anna visita Fred no presídio.

PEGA PEGA
Quinta-feira, 19h15

Aginaldo aluga uma van para o roubo no hotel, usando um nome falso. O informante diz a Antônio que o chefe do roubo de cargas se chama Cássio. Eric dança com Luiza em seu aniversário. Sandra Helena seduz o segurança do hotel para distraí-lo. Bebeth destrata Maria Pia. Eric diz a Luiza que se hospedou no hotel para ficar com ela depois da festa. Bebeth furta os brincos de uma convidada da festa de Luiza. Eric apresenta Luiza com um colar. Luiza não gosta de saber que Pedrinho vendeu o hotel para Eric. Eric manda Maria Pia o esquecer. Maria Pia observa pessoas carregando as malas de Pedrinho com os dólares da venda do hotel e registra o rosto de Malaguetta. Luiza se sente traída por Pedrinho e Eric. Sandra Helena comemora o resultado do roubo.

CARINHA DE ANJO
Quinta-feira, 20h30

Juju chega ao pesqueiro com a mãe, Rosana, e se deparam com Luciano e Frida. Cecília e Fabiana estão cansadas de cuidar da horta. Nicole pergunta para Selene quanto que ela quer para telefonar para Estefânia e dizer que o que ela teve com Vitor foi apenas um caso do passado. Juju tira satisfação com Luciano e manda ele não se meter mais com quem ela gosta. Selene diz para Nicole que não está à venda, mesmo assim Nicole mostra um caríssimo colar – que havia ganhado de Gustavo – e diz que a joia será dela se ela fizer o que instruiu, pois Vitor não irá reatar o romance com ela. Selene diz que irá avaliar o colar e valer muito dinheiro ela aceitará o acordo. Dulce Maria está feliz com a corneta que ganhou de Pascoal para poder falar com a voz mais grossa.

A FORÇA DO QUERER
Quinta-feira, 21h00

Junqueira sugere que Heleninha destrua as fotos que estão com Yuri. Caio vê Bibi chegando a seu escritório para falar com Eugênio. Eugênio consegue um habeas corpus para Rubinho. Cândida avisa a Jeiza que Rubinho será libertado. Heleninha reclama do descaso de Junqueira em relação às respostas de Yuri sobre o caso de Rubinho. Zeca se enfurece com a reação de Jeiza sobre o processo de seu casamento e acaba terminando o noivado com a policial. Heleninha decide denunciar Rubinho ao ver o depoimento de Jeiza na TV. Silvana decide falar com Irene. Ivana pede para conversar com Eugênio. O habeas corpus de Rubinho é revogado e Bibi fica arrasada. Eurico quase flagra Nonato ajudando Biga a escolher as lingerie para seu desfile.

O RICO E LÁZARO
Quinta-feira, 22h15

Zac tenta se explicar para Asher. Absalom mente para Arioque e diz que Shag-Shag pegou uma grande quantia em dinheiro para Chaim. Zac diz que Joana pensa que Asher está morto. Amitis ordena que Sammu expulse as escravas hebreias do palácio. Zac diz que Joana não merece se casar com um escravo. Asher fica pensativo. Eles se abraçam. Elga se mostra confiante e disposta. Ela surpreende a todos em sua casa. Beroso vai até o alojamento das escravas. Nabucodonosor repreende a atitude de Amitis de expulsar as escravas. Talita, Samira, Shamir e Tamir trabalham na barraca de terafins. Em conversa com Elga, Fassur diz que Joana é a entrada para o mal. Evil diz não confiar em Nitócris. Matias beija Gadise. Nitócris questiona Belsazar sobre o anel dado por Sammu.

Humor

O PORTUGUÊS E A MODERNIDADE
Manoel Joaquim dos Santos, nascido em trás-os-Montes, no leste de Portugal, ganhou seu primeiro lápis de colocar na orelha quando tinha 2 anos de idade. Aos 15 anos, já no primário, ganhou sua primeira caneta-tinteiro de orelha. Aos 32 anos, descobriu que caneta também servia para escrever. Hoje, já informatizado, está com orelha de abano, por causa do peso do laptop...

O MARIDO RECÉM CASADO
Duas semanas de casamento, o marido apesar de feliz, já estava com uma vontade reprimida de sir com a galera pra fazer a festa. Assim, ele diz a sua queridinha: — Amorzinho, vou dar uma saidinha mas não demoro... — Onde você vai, meu docinho? — Ao barzinho, tomar uma geladinha.

A mulher bota a mão na cintura e lhe responde: — Quer cervejinha, meu amor? Nesse momento ela abre a porta da geladeira e lhe mostra 25 marcas diferentes de cervejas de 12 países. O marido sem saber o que fazer, lhe responde: — Meu docinho de coco... mas no bar... você sabe... o copo gelado... O marido nem terminou de falar, quando a esposa interrompe a sua conversa e lhe fala: — Quer copo gelado, amor? Nesse momento ela pega no freezer um copo bem gelado, tão branco, tão branco, que até tremia de frio. O marido responde: — Mas minha princesa, no bar tem aqueles salgadinhos gostosos... Já estou voltando, tá? — Quer salgadinho, meu amor? A mulher abre o forno e tira 15 pratos de salgadinhos diferentes, quibe, coxinha, pastel, pipoca, amen-

doim, coração de galinha, queijo derretido, torresmo... — Mas, minha Pitchuquinha... lá no bar... você sabe... as piadas, os palavrões, tudo aquilo... — Quer palavrões, meu amor? ENTÃO VAI TOMAR NO C#, PORQUE DAQUI VOCÊ NÃO SAI NEM F*DENDO, SEU FILHO DA MÃE!

BRIGA DE CASAL
Renato pede um uísque duplo. O dono do bar pergunta: Que é isso? Brigou de novo com a mulher? Renato, sem jeito, responde: É. Foi terrível. E desta vez ela terminou no chão, de quatro! O dono do bar pergunta: Ué! Quer dizer que as coisas mudaram, hein? E o que foi que ela falou? Ela falou: Saia já de baixo dessa cama, seu safado!

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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Ronaldo lembra festas que organizava e critica o futebol atual: ‘Há muito teatro’

Consagrado como jogador, Ronaldo recordou seu passado como atleta num programa de TV espanhol e admitiu outro talento. O ex-atacante lembrou de sua aptidão para organizar festas que, segundo ele, estão acima do que as pessoas podem imaginar.

“As pessoas imaginam. Está bem na imaginação. Mas elas não têm ideias de o quanto boas eram. Quando você é jovem faz destas coisas” reconheceu, em recente entrevista.

Durante a passagem de Ronaldo pelo Real Madrid, suas festas fizeram muito sucesso entre os jogadores. Mas fizeram também o presidente Florentino Pérez torcer a cara. O atacante revelou uma chamada que tomou do ex-chefe por conta de suas noites.

“Ele me dava muitas broncas. A melhor história foi um dia em que ele me chamou até sua casa e disse ‘Por que não fica em casa? Olha só para o Figo’. E eu lhe respondi: ‘Presidente, se tivesse a mulher que o Figo tem eu ficaria’”, contou.

Nem só de descontrações foi a entrevista de Ronaldo. O atacante deu suas impressões sobre o futebol. E lamentou o comportamento dos jogadores atuais. O campeão do mundo com a seleção em 2002 criticou o excesso de encenação por parte dos atletas.

“Há muito teatro no futebol. As pessoas fingem muito, exageram muito nas quedas, nos movimentos, nas faltas, queixando-se dos árbitros. Há um exagero em geral no futebol. É cada vez mais e não sei o porquê”, contou o ex-jogador.



“Há muito teatro no futebol. As pessoas fingem muito”

Fani mostra novas curvas de maiô e avisa: ‘não quero emagrecer nem fazer dieta’

Pesando 83kg, Fani Pacheco voltou a exibir as novas curvas numa foto só de maiô. No registro publicado na tarde desta terça-feira ela avisa que está satisfeita com sua atual forma após engordar 15kg.

“Não quero emagrecer nem fazer dieta. Aceitei que não estou emocionalmente preparada para isso. Seria um sofrimento. Uma agressão emocional a mim, que de fato quero continuar comendo o que mais gosto. Não quero restringir nenhum prazer por enquanto”, escreveu na legenda da imagem.

A ex-BBB, que lançou recentemente um canal no Youtube, o “Fani quebra o padrão”, falando da sua nova fase “gordinha feliz” revela que passou a aceitar do jeito que é e critica os padrões de beleza impostos pela sociedade.

“Passei o ano passado todo fazendo dietas, emagrecendo 2kg e engordando 5kg. Queria o corpo de antes, mas minha cabeça, minha emoção, não. Isso fazia eu me sabotar, me culpar, me esconder com roupas tapadas, deixando de ir a alguns lugares. Malhar, acho muito importante. Exercício



Ex-BBB está satisfeita com os seus 83 kg

é sinônimo de saúde. Magreza, não. Existem magros com triglicerídeos alto também. Não somente obesos. Existem gordos com resultados de exames que são exemplo de saúde. Ao meu ver, o que não é sentido não é verdadeiro. E o que não é verdadeiro, não me faz bem”.



Thor e namorada curtem dias em Angra dos Reis

Filho de Eike Batista curte Angra com a namorada após pai voltar para casa da prisão

Thor Batista voltou às redes sociais. Com o pai de volta para a casa e cumprindo prisão domiciliar desde o fim de abril, o filho mais velho do empresário Eike Batista retomou à rotina de passeios a Angra dos Reis, na Costa Verde do Estado do Rio. Ele, que assumiu em fevereiro a presidência das empresas do pai, passa dias de descanso com a namorada, a modelo Lunara Campos, na casa de praia da família. Thor havia abandonado o Instagram quando o pai foi preso, em 30 de janeiro.

O filho mais velho de Eike postou a primeira foto na rede social nesta segunda-feira. O registro foi feito durante um passeio que fez com a namorada por Angra dos Reis.

Lunara, por sua vez, comparou nas redes sociais diversas fotos de biquíni curtindo uns dias com o amado por lá. Foi Thor quem tirou as fotos da modelo.

Eike deixou o presídio de Bangu, na Zona Oeste do Rio, no dia 30 de abril, depois de ter sido preso em janeiro após dois doleiros afirmarem que ele pagou US\$ 16,5 milhões a Sérgio Cabral, ex-governador do Rio, o equivalente a R\$ 52 milhões, em propina. O pagamento teria sido feito em troca de contratos com o governo estadual. Ele já foi denunciado nas investigações por corrupção e lavagem de dinheiro e terá que pagar uma fiança no valor de R\$ 52 milhões.

Condenado por agressão a Luiza Brunet, Lirio Parisoto se defende: ‘fui vítima e irei recorrer’



Luiza Brunet denunciou agressão do ex-parceiro Lirio Parisotto

Condenado a um ano de serviços comunitários por agressão à ex-namorada Luiza Brunet, durante uma viagem no ano passado a Nova York, o empresário Lirio Parisotto, de 63 anos, usou o seu perfil no Instagram para se defender e afirmar que vai recorrer da sentença. No desabafo, Lirio disse que “seria um pra-

zer prestar serviços comunitários” (“já faço muita ajuda comunitária”, justifica) e acusou a modelo de mentir.

Segundo ele, Luiza teria inventado uma “lesão num dedo” da qual foi absolvido ao longo do processo. O empresário também diz que foi “vítima” das três acusações feitas pela ex-namorada.

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:

oextra

horóscopo

ÁRIES
Dedique-se às iniciativas intelectualmente complexas, pois você está mais consciente em relação ao seu poder de transformação. Um aguçado raciocínio lhe guiará na busca por soluções para os desafios. Use todo o seu potencial racional para trabalhar questões de mais complicadas neste período.

TOURO
Você se mostra mais exigente quanto às aquisições e à qualidade de vida, neste momento em que Mercúrio adentra a segunda casa, exaltando os valores pessoais. Sua capacidade de lidar com as finanças se eleva, tomando os próximos dias mais prósperos para os empreendimentos. Aproveite!

GÊMEOS
Você se posiciona ativamente ao defender seus interesses pessoais, neste momento em que Mercúrio adentra a primeira casa. As pessoas tendem a se sentir atraídas pelas suas ideias, e o momento se mostra ideal para a elaboração de projetos que sejam intelectualmente mais complexos.

CÂNCER
Seu foco se volta para as áreas da vida que precisam ser reestruturadas, pois Mercúrio adentra o setor de crise. Faça uma avaliação crítica do que não mais lhe serve e defina estratégias para que você possa se renovar. Crie novas estruturas para o presente e planeje o futuro. Redescubra-se e amadureça!

LEÃO
Ao entrar no setor de amizades, Mercúrio resalta o valor das parcerias, além de aflorar seu poder de liderança que se fortalece a partir do potencial intelectual. Você guia as pessoas pautado por elevados ideais. O tom de originalidade ajuda os projetos a prosperar neste período.

VIRGEM
As atividades intelectuais são dinamizadas, propiciando um bom momento para a elaboração de projetos, trabalhos de cunho técnico e diálogos com os colegas de trabalho. Ao entrar na décima casa, Mercúrio expande as ambições profissionais. Aprimore seus talentos por meio de atividades de capacitação.

LIBRA
Você anseia por melhorias, pois Mercúrio adentra a nona casa, lhe levando a reflexões acerca de possíveis mudanças. Seus interesses se expandem e você busca sair dos caminhos convencionais, voltando suas atenções para os aspectos espirituais. Que tal fazer viagens? Elas serão benéficas.

ESCORPIÃO
Seu poder de análise e observação fica aguçado pela entrada de Mercúrio na oitava casa, que aprofunda seu olhar para as questões subjetivas. As perspectivas de vida se expandem em um caminho de amadurecimento. Procure dar mais atenção para o gerenciamento da vida prática e patrimonial.

SAGITÁRIO
O convívio pessoal deverá ser uma prioridade, neste momento em que Mercúrio adentra o setor de relacionamentos, dinamizando as articulações intelectuais. O bom entendimento mútuo será fortalecido pelas trocas intelectuais, que abrem caminhos para as iniciativas coletivas.

CAPRICÓRNIO
O planejamento cotidiano, a articulação com os colegas profissionais e as atividades intelectuais são favorecidas pela entrada de Mercúrio na sexta casa. É importante zelar pela viabilização e concretização dos projetos, pois eles devem ir além de apenas planejamentos.

AQUÁRIO
Ao entrar na quinta casa, Mercúrio lhe aconselha a buscar atividades culturais, uma vez que elas tendem a inspirar os próximos passos. Seu intelecto e criatividade são dinamizados e as trocas de ideias são impulsionadas pela sua sociabilidade. Não fique racionalizando o que precisa ser espontâneo.

PEIXES
O planejamento doméstico passa a ser encarado com mais precisão, pois Mercúrio adentra a quarta casa hoje. Os desafios serão mais facilmente superados, e os resultados tendem a ser significativos. As conversas e acordos serão facilitados, e as atividades intelectuais em família ficam ressaltadas.