



extra

net

QUINTA-FEIRA,
15 DE JUNHO DE 2017

Mais

De topless, Gracyanne Barbosa posta foto ousada com Belo no Instagram

Página B4

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





Em destaque, **Rafael Uccman**, que nesta quinta faz aniversário, recebendo votos de realizações e sucesso. Parabéns!



A morena **Nycole Fagundes de Souza** festeja a passagem de mais um ano de vida e recebe o carinho especial da galera. Felicidades!



Esbanjando simpatia, a bela **Letícia Dutra** dá boas vindas à idade nova.



Sempre ao lado do namorado **Caca Torrente**, **Jéssica Bichoff** comemora mais um aniversário.



Letícia Passolongo recebe as homenagens especiais de amigos e familiares pelo seu niver.



Destaque para beleza e carisma de **Franciany Feltrin**, aniversariante do dia.



Selfie da simpática **Isabela Mendonça**, que nesta sexta completa idade nova.



A advogada **Ingrid Vita** se prepara para assoprar velinhas neste sábado.



Hoje é dia de festa para **Agnaldo Adami**. Parabéns!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO





pêliculas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB



Barato pra Caramba





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

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Conheça os alimentos que ajudam a proteger o seu fígado

Você provavelmente nem lembra que ele existe, mas saiba que o fígado é um dos órgãos mais complexos e merece muito cuidado. Entre as mais de 200 funções, ele funciona como um filtro, eliminando o que é tóxico ao nosso organismo - percebeu a importância? Sem ele funcionando direito, nada mais trabalha direito no corpo também. Quando exageramos no consumo de bebidas alcoólicas e alimentos gordurosos, o fígado fica sobrecarregado e precisa de uma desintoxicação.

O problema é que não existe um alimento milagroso em uma quantidade determinada que promova essa limpeza do fígado. Há alguns alimentos que podem até ajudar a desintoxicar, mas não basta apenas consumi-los e se achar no direito de exagerar no consumo de álcool e gorduras - é preciso ter moderação, fazer refeições leves várias vezes ao dia e praticar exercícios físicos com regularidade. Outro ponto é que o consumo dos alimentos "detox" precisam ser consumidos de forma habitual na dieta alimentar. Em resumo, o consumo de um único item da

lista abaixo não vai ser o responsável por proteger a saúde do fígado, mas sim uma alimentação balanceada em que se encaixem a turma toda. Confira:

PRÓPOLIS

O extrato de própolis, obtido das abelhas é facilmente encontrado em farmácias, contém substâncias chamadas bioflavonoides que estão ligadas a uma melhora da função do fígado. Dessa forma, ajudam a acelerar a desintoxicação do organismo.

Há também alguns estudos feitos desde 1992, in vitro ou em camundongos, que apontam que a substância artepelin C do própolis combate células tumorais no fígado. Leia no rótulo as instruções de consumo de acordo com o tipo de própolis que você comprar, que pode variar de uma colher de chá a uma quantidade específica de gotas de acordo com a idade da pessoa.

ABACAXI

O destaque do abacaxi é uma potente enzima chamada bromelina. Ela auxilia na digestão - por isso que muitas pessoas a usam para amolecer a carne de churrasco. Desse modo, ela ajuda a desobstruir o fi-

gado do acúmulo de gorduras e toxinas. Recomenda-se fazer combinações de suco de abacaxi com hortelã ou outras frutas, para potencializar ainda mais o efeito sobre o fígado e o todo o corpo.

MAÇÃ

Uma singela maçã pode fazer a diferença no trabalho do fígado por conter uma substância chamada pectina. É uma fibra solúvel que ajuda na diminuição da taxa de colesterol e facilita a digestão de gorduras pelo organismo. A fibra "se agarra" às células de gordura e as leva embora do corpo, impedindo que fiquem acumuladas no fígado.

A maioria das frutas, verduras e legumes ricos em fibras ajuda na absorção de gordura, apesar de a maçã ganhar destaque por ter a pectina. "Inclua no cardápio tanto maçã quanto banana, cenoura, tomate, pera e outros vegetais que também fornecem vitaminas importantes para melhorar o funcionamento do fígado.

ÁGUA

A água é o combustível para o fígado trabalhar. Quando álcool e gorduras entram no nosso organismo, transformam-se em substâncias tóxicas que so-



brecarregam o trabalho do fígado. A água é fundamental para ajudar a eliminar essas toxinas. Além disso, o fígado é responsável por produzir a bile (ou suco biliar) que atua na digestão de gorduras como se fosse um detergente. O órgão produz entre 800 ml a um litro de bile por dia e, sem água, isso não será possível.

Tenha sempre uma garrafinha com você durante o dia e, quando beber álcool, procure intercalar com goles de água e evitar exageros. É verdade que o álcool é líquido, mas ele é muito diurético e acelera a desidratação do organismo. Por isso, água, sucos, chás e água de coco ajudam a recuperar o que o seu corpo perde com o consumo de bebida alcoólica.

GENGIBRE

Esse alimento é considerado

um tônico do fígado. O gengibre ajuda na secreção da bile, que é feita pela vesícula biliar. Com isso, a digestão de gorduras é mais eficiente, evitando a sobrecarga do fígado. Você pode consumir o gengibre cru, ralando um pouco em cima do seu prato no almoço e no jantar.

ESCAROLA

A substância amarga presente nessa verdura estimula a produção e secreção da bile, segundo a nutricionista Danielle. Além disso, é fonte de nutrientes, como ácido fólico, zinco e vitaminas que dão mais saúde e disposição ao corpo para que todos os órgãos funcionem direito. O sabor da verdura combina muito com tortas e pizzas, mas prefira usar sempre farinha integral para preparar esses pratos.

RABANETE

Vale tanto o cru quanto o em conserva - só fique de olho na quantidade de sódio dessa segunda opção, que aumenta o inchaço e a pressão arterial e, consequentemente, traz malefícios ao fígado. Essa raiz tem uma essência sulfurada, responsável pelo sabor picante, que aumenta a secreção da bile pelo fígado.

FRUTAS VERMELHAS

Morango, amora, cereja, framboesa e outras frutinhas avermelhadas são poderosos antioxidantes. Eles ajudam a combater as substâncias tóxicas acumuladas no fígado. Invista também em outros alimentos que contenham vitamina A, vitamina E e outros antioxidantes, como cenoura e tomate.

Vaidosas, muitas mulheres recorrem a Cirurgia Plástica após a Gravidez

Toda futura mamãe tem a mesma preocupação: "será que o meu corpo vai voltar a ser como era antes?". Hoje, com a grande variedade de tratamentos estéticos e possibilidades cirúrgicas, as mulheres podem ficar um pouco mais tranquilas com relação ao assunto.

TRANSFORMAÇÕES FÍSICAS APÓS A GRAVIDEZ

Após o parto, é comum que a mãe queira redefinir seu corpo para assumir sua nova identidade. A mudança mais visível na forma feminina é o acúmulo de peso. A recuperação da forma física depende muito do quanto se engordou na gestação e dos hábitos adotados antes e depois do parto.

AS REGRAS PARA TER UMA GESTAÇÃO SADIÀ SÃO VELHAS CONHECIDAS:

- Ter uma dieta balanceada - nada de "comer por dois"
 - Praticar exercícios físicos
 - Hidratar a pele e sempre usar protetor solar
- ## DEPOIS DA GRAVIDEZ, DÁ PARA VOLTAR A TER O MESMO CORPO?

Depende. Isto porque depois do nascimento do bebê, a mulher já elimina cerca de 6 quilos devido à liberação de líquidos provenientes da gestação, mais a placenta e o peso do bebê. A amamentação também colabora na perda de peso, por conta da liberação de um hormônio chamado ocitocina, que tem a função de ejetar o leite. Entretanto, ainda com todos esses cuidados, algumas mulheres permanecem descontentes com o próprio corpo. Nesses casos, a cirurgia plás-

tica pode ajudar a resgatar a autoestima e o corpo de antes.

QUANTO TEMPO DEVO ESPERAR PARA REALIZAR UMA CIRURGIA PLÁSTICA?

É preciso respeitar o tempo que o organismo necessita para se recuperar das transformações pelas quais ele passou no período de gravidez, por isso é preciso esperar pela hora certa para fazer novas mudanças no corpo.

Órgãos como coração, fígado e rins precisam de dois meses para se recuperar da compressão que o bebê causou durante a gestação. Além disso, os cuidados com o bebê exigem muito do corpo da mãe. Por essa razão, cirurgias plásticas são recomendadas, no mínimo, seis meses após o fim da amamentação.

O QUE FAZER ANTES DA CIRURGIA PLÁSTICA?

Antes de qualquer procedimento é recomendado que a mulher já esteja em boas condições físicas e o mais perto possível do peso ideal. Procure perder peso por meio de dietas e praticando algumas atividades físicas.

PRÓTESE DE SILICONE, ABDOMINOPLASTIA E LIPOASPIRAÇÃO

A fim de retomar a aparência original ou até mesmo uma nova, muitas mulheres recorrem às cirurgias plásticas imediatamente após o parto.

Quando o corpo da mulher estiver na sua forma natural, estrias e pele flácida poderão ser identificadas. Por conta disso, os principais alvos dos procedimentos cirúrgicos são as mamas e o abdômen.



CONHEÇA AS CIRURGIAS MAIS REALIZADAS:

- **Mamas caídas:** após a gravidez, o tecido mamário pode apresentar flacidez e queda. Nesse caso, é possível realizar uma mastopexia com ou sem implante de próteses de silicone. A técnica consiste na remoção dos excessos de pele e gordura, a fim de levantar as estruturas da mama.
- **Seios pequenos:** os implantes de silicone preencherão o espaço previamente ocupado pelo inchaço das glândulas mamárias. A vantagem dessa alternativa é que o excesso de pele existente poupará o seio de novas estrias.
- **Gordurinhas excedentes:** ao remover a gordura localizada, a lipoaspiração tem por objetivo remodelar o corpo, tornando-o mais harmonioso e curvilíneo. Uma fina cânula é introduzida por meio de pequenas incisões na área a ser aspirada, removendo a gordura excedente e remodelando a região. Esse procedimento pode ser realizado por mulheres que adquiriu pouco peso na gestação.
- **Barriga flácida:** quando há um grau elevado de gordura

e flacidez, a abdominoplastia pode ser a melhor solução. O excesso de gordura e de pele é retirado por meio de uma incisão na altura do púbis. Para diminuir a flacidez, os músculos do abdômen são reaproximados, como se fosse uma cinta interna permanente. A maioria dos pacientes retorna ao trabalho de 1 a 3 semanas. Entretanto, pode levar de 6 a 8 semanas para retomar a vida normal, incluindo levantar pesos e exercícios mais intensos. Embora a cicatriz seja permanente, ela esmaece com o tempo.

COMO MANTER O RESULTADO DA CIRURGIA PLÁSTICA?

Independentemente das operações realizadas, é fundamental ter em mente que elas se limitam a retardar os sinais de envelhecimento, mas são incapazes de impedir que eles se manifestem. Além disso, recomenda-se que o procedimento só seja realizado nos casos em que a mulher não deseja mais engravidar.

Para manter os efeitos das cirurgias plásticas, é essencial persistir na prática de exercícios físicos e manter uma alimentação saudável.

receita Pão Integral

INGREDIENTES:

- 400 ml de água morna
- 25 g de fermento fresco para pão
- 100 ml de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de aveia
- 1/2 xícara (chá) de germen de trigo
- 1 xícara (café) de semente de linhaça
- 2 copos (requeijão) de farinha de trigo integral
- farinha de trigo até dar o ponto



MODO DE PREPARO:

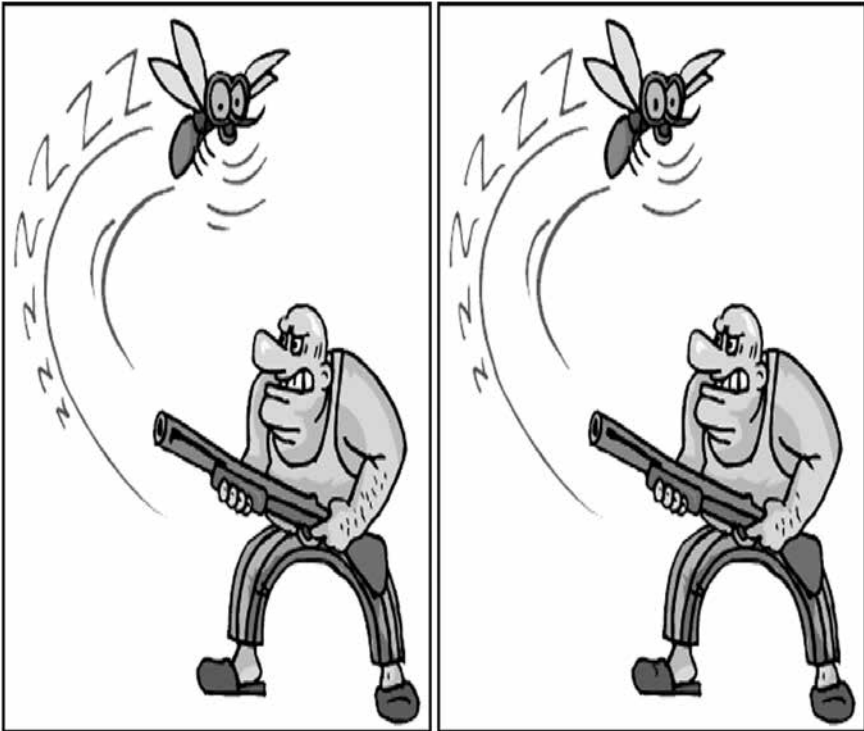
1. Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes
2. Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa e deixe crescer até dobrar de volume
3. Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga
4. Deixe crescer novamente
5. Leve ao forno a 200° C, por aproximadamente 25 a 30 minutos (observe, já que o tempo pode ser alterado, dependendo do forno)



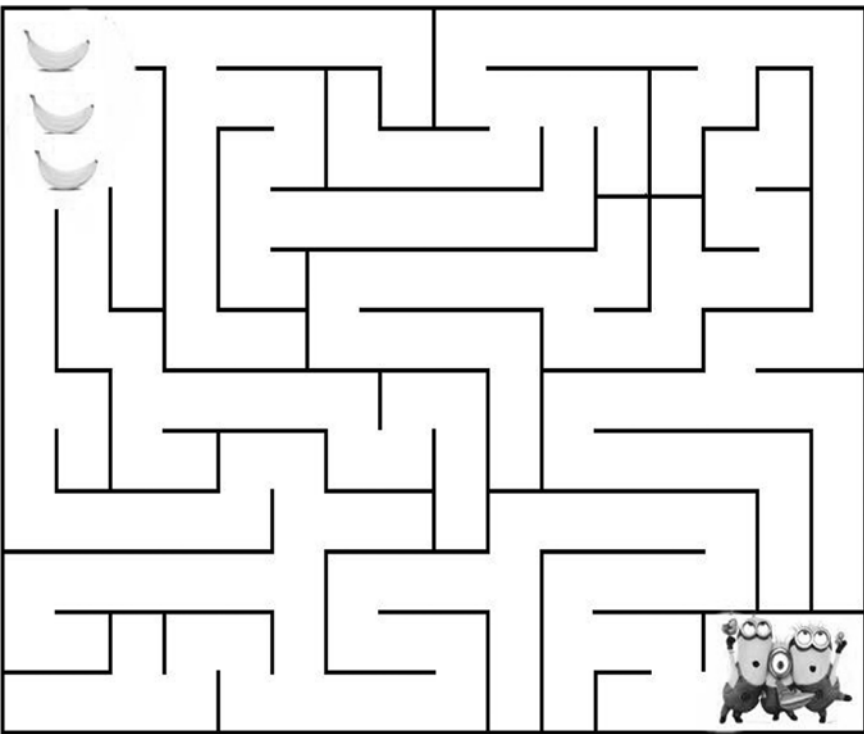
A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779
3442-2945/3442-5060

Jogo dos 7 erros



Labirinto



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Tina implica com Lica por causa de Samantha. Keyla não amamenta Toni-co. Luís pede para Marta sair com ele, Malu e Edgar. Benê, Lica, Tina e Keyla reviram o baú de Roney. Mitsuko pergunta a Edgar se Ellen continuará estagiando na escola. MC Pimenta não gosta da música de Tina que Anderson lhe mostra. Edgar se incomoda quando Marta chega com Luís para o jantar. Keyla reclama do cheiro da comida de Josefina. Marta e Luís se revoltam contra Malu e Edgar. Roney e Josefina se aproximam.

NOVO MUNDO
Quinta-feira, 18h00

Anna e Joaquim combinam uma fuga sem ver Thomas. Ferdinando observa Diara no banho. Diara se comove com Ferdinando e desiste de mandá-lo embora. Cecília chora ao ver Libério. Leopoldina pensa em hospedar Narcisa no Solar da família. Dom Pedro dá o anel de Patrício para Domitila. Sebastião e outros fazendeiros se revoltam com a fuga dos escravos. Germana e Licurgo tentam convencer Hugo a entrar no quarto de Thomas. Peter fica impressionado com a mudança no comportamento de Amália. Pia-tã tem um sonho com sua irmã e fica nervoso. Thomas usa Vitória para ameaçar Anna.

PEGA PEGA
Quinta-feira, 19h15

Pedrinho e Luíza deixam o hotel de Alfonso. Sandra Helena inventa uma desculpa para Tânia. Agnaldo decide contar sobre o roubo para Wanderley. Borges chega para falar com Jayme. Prazeres observa a casa fechada. O delegado Junqueira obriga Antônia e Domênico a investigar uma ocorrência. Malagüeta acredita que Wanderley ajudará Agnaldo. Maria Pia chama Luíza e Pedrinho para ficarem em sua casa e Lígia se irrita. Maria Pia tenta intrigar Luíza contra Eric. Antônia marca um encontro com Júlio. Douglas realoca Nelito em outra função. Júlio desiste de ir ao cinema com Antônia. Sherlock entra na casa fechada para pegar uma bola e Drica se preocupa. Domênico decide rever o depoimento de Júlio e afirma a Ex-pedito que ele não ficará com Antônia.

CARINHA DE ANJO
Quinta-feira, 20h30

Gustavo decide ir jantar com Verônica e Cristóvão, sem Nicole, para brindar os resultados da empresa. Silvana escuta tudo. Após escutar tudo o que Vitor disse, Estefânia pede para que o chef fique e que consegue ver ele defender o amor dos dois na frente de Selene: "Eu te amo Vitor", diz. Selene vai embora, mas garante que essa situação não ficará assim. Dulce Maria comemora que os dois reataram o noivado. Fabiana explica para Diana que nunca disse que Zé Felipe teria condição de cantar no show com Zeca, mas Diana diz que a religiosa disse isso sim. Fabiana explica que Zé Felipe não está pronto para fazer show algum na churrascaria. Miguel aparece e conta que a culpa é dele, pois usou uma técnica de hipnose que conhece em Fabiana.

A FORÇA DO QUERER
Quinta-feira, 21h00

Caio pede que Jeiza tente ajudar Rubinho. Caio alerta a Eurico de que o carro de Silvana não foi visto no aeroporto. Silvana decide falar com Caio. Bibi recebe a resposta do traficante. Ritinha decide visitar Bibi. Cláudio anuncia a Ivana que marcou a viagem dos dois e Simone fica animada. Ritinha chega à casa de Bibi e lhe ensina um de seus banhos. Zeca diz a Nazaré que não reatará com Jeiza. Silvana implora que Caio a ajude. Cibebe vê Anita com Amaro, Ruy e Ritinha em um bar e fica chateada. Irene vê Joyce e Eugênio saindo para almoçar juntos. Heleninha aconselha Leila a não falar de Bibi com Caio. Jeiza fica frustrada com a ausência de Zeca e não percebe que ele a observa escondido.

O RICO E LÁZARO
Quinta-feira, 22h15

Zac mente e diz ter certeza que Shag-Shag é a assassina. Joaquim fica furioso ao saber que o rei aceitou a vinda de sua pretendente. Hurzabum agradece o apoio de Daniel. Zac fica tenso ao saber que Zelfa saiu sem avisar. Nabonido se desculpa com Evil pelo vexame dado na noite anterior. Neusta se mostra entusiasmada com a chegada da pretendente de Joaquim. Aspenaz cuida de Belsazar. Na prisão, Shag-Shag pede para Arioque cuidar de Hurzabum caso ela seja executada. Absalom diz que Nicolau precisa esquecer Chiam. Zac encontra com Jovana e Zelfa. Absalom e Rabe-Sáris falam sobre a noite do crime. Hurzabum visita Shag-Shag na prisão. Mesaque diz que ajudará na defesa da adivinha. Elga diz que se livrará das roupas de Chiam.

Humor

PEDIDO DE AUMENTO PARA O CHEFE

Cheguei sério para o meu chefe hoje e falei:

-Seguinte patrão, me dá um aumento, pois tem três empresas correndo atrás de mim!

É mesmo? Quais?

-A de água, de luz e do telefone.

PIADA DO VIAJANTE

Joãozinho perguntou para a professora:

-Professora, você sabe a piada do viajante??

A professora respondeu:

-Não.

E o Joãozinho retrucou:

-Ah, quando ele voltar ele te conta!

CABELOS BRANCOS

Certo dia, um menina estava sentada observando sua mãe lavar a louça na cozinha. De repente, percebeu

que ela tinha vários cabelos brancos em sua cabeleira escura.

Ela olhou para a mãe e lhe perguntou:

-Por que você tem tantos cabelos brancos, mamãe??

A mãe reponde:

-Bom, cada vez que você faz algo errado e me faz chorar ou me deixa triste, um de meus cabelos fica branco.

A menina pensou um pouco e logo disse:

-MÃEEEEEE, o que você fez pra você que ela está com todos os cabelos brancos?

LIÇÃO DE CASA

O pai pergunta:

-Filho, você acha que sua professora desconfia que eu te ajudo a fazer a lição de casa?

-Acho que sim, pai. Ela até já me disse que você deveria é voltar pra escola!



PERGUNTAS NA SALA DE AULA

A professora resolve fazer perguntas aos alunos.

Ela faz a primeira para o Fernando:

-Você Fernandinho, me diz aí um bichinho de 4 pernas, anda no telhado, dorme no fogão, faz miau, tem bigode e uma azeitona no nariz.

O Fernandinho responde:

- AZEITONA?!! Sei, não, professora !!

A professora responde:

- É o GATO! A azeitona, só botei pra complicar

E assim, a professora segue com as perguntas:

- Agora você Chiquinho, me diz uma coisa que a gente coloca café, leite, tem um biquinho, uma tampinha em cima e uma goiaba em baixo.

Chiquinho responde:

- GOIABA?!! Sei, não, fessora!!

A professora, rapidamente, responde:

- É o BULE!! A Goiaba, só botei pra complicar. Entenderam como é? Faz comigo agora, Joãozinho. Pergunta pra mim!

E o capetinha da classe pergunta:

- Ah, é?... Ah, é?... Deixa comigo...

O que é uma coisa que é roliça, tem uma ponta vermelha, as mulheres gostam de por na boca e tem duas bolas em baixo??

A professora indignada diz:

- O QUE?! Tá EXPULSO DA CLASSE, SEU SAFADO!

Joãozinho:

- Nãaaaaaaao, fessora!! é BATOM!

As duas bolas, só botei pra complicar.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), 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

celebridades

De topless, Gracyanne Barbosa posta foto ousada com Belo: ‘as más línguas falam mal’

Ainda no clima do Dias dos Namorados, Gracyanne Barbosa compartilhou um registro pra lá de quente com Belo. Na imagem, a musa fitness aparece de topless exibindo os músculos e abraçada ao marido. “As más línguas falam mal. As boas dão prazer”, provocou ela na legenda. Gracyanne já havia feito

uma declaração de amor para o seu “Tudão” pelo Dia dos Namorados. Gracyanne Barbosa se considera uma mulher de sorte quando o assunto é amor. Casada com o cantor Belo, a musa fitness conta que não falta romance em cinco anos de casamento. “Belo adora surpresas. Ele é o ‘namorado’ perfeito. De vez em quando prepara uma ban-

deja de café da manhã e leva na cama com tudo que gosto e um arranjo de flores”, conta a morena, que ainda não sabe o que a aguarda para a celebração deste Dia dos Namorados. “Vamos ver o que ele está aprontando. Normalmente comemoramos com viagem e jantar romântico. Só conseguimos fazer planos depois de ter certeza que nossas agendas estão liberadas.

Mas como cai na segunda, conseguimos passar juntos.” A musa fitness lembrou ainda o primeiro Dia dos Namorados após estar casada o cantor. “Lembro do nosso primeiro Dia dos Namorados depois de casados, quando fizemos uma viagem para a Europa. Chegando em Paris, ele tinha preparado um jantar a luz de velas. Foi lindo!”, relembra.



Foto teve mais de 50 mil curtidas no Instagram



Gloria Pires posa de lingerie em ensaio

Gloria Pires mostra selfie de lingerie na web e surpreende fãs

Gloria Pires compartilhou um clique ousado em sua conta do Instagram. A atriz posou com o body de uma campanha de lingerie que estreou ao lado da filha, Cleo Pires. Ela recebeu uma enxurrada de elogios dos fãs. Em outra imagem do ensaio, foi a própria Cleo que rasgou elogios à mãe: “Bicha bonita que dói”, escreveu a mais velha das filhas da atriz. Nos comentários, os fãs elogiaram a beleza da artista, de 53 anos, e mãe de Cleo Pires, Antônia, Ana e

Bento Moraes: “Você é como vinho: quanto mais o tempo passa, melhor você fica. Te acompanho desde a primeira novela. Linda!”, “Bela e sexy. Os anos te melhoram”, “Eternamente linda”. Na televisão, Gloria Pires está no ar em “Segredos de justiça”, série do “Fantástico” com relatos baseados no livro “A Vida Não É Justa”, da juíza Andréa Pachá. Na produção, a atriz interpreta a juíza de vara de família Andrea.

Isadora Ribeiro faz 52 anos e diz: ‘cara de 40’

Isadora Ribeiro foi um ícone de sensualidade nos Anos 80/90. Musa da abertura de “Tieta”, a atriz é um destes clássicos que jamais vão sair de cartaz. A curitibana, que posou nua três vezes, completa 52 anos nesta terça-feira, e diz que não quer saber de se submeter a procedimentos estéticos. Ou, pelo menos, não agora. “Se um dia eu precisar, coloco botox, até acho que estou mui-

to bem para minha idade. Eu acho que tenho cara de 40”, justifica a atriz. A atriz, que se tornou conhecida na abertura do “Fantástico”, diz que está mais sábia e não encana com a passagem de tempo: “Se tivesse crise da idade ia me encher de silicone e botox. Quero me manter com qualidade de vida, com a mente sã para ter energia e correr atrás do meu ganha pão”.



Isadora Ribeiro, em 2013: ela não tem neura em envelhecer

Gisele Bündchen apoia campanha da WWF e pede veto de Michel Temer



Top Model fez pedido nas redes sociais

Gisele Bündchen publicou, nesta terça-feira, em seu perfil no Twitter, um pedido ao presidente Michel Temer. A modelo pediu que Temer vetasse as Medidas Provisórias 756/2016 e 758/2016, que reduzem a proteção de 597 mil hectares de áreas protegidas na Amazônia. “É nosso trabalho proteger nossa Mãe Terra. @MichelTemer diga NÃO para reduzir a proteção na Amazônia!”, escreveu Gisele. O pedido feito por Gisele foi publicado após a modelo apoiar um abaixo-assinado da ONG WWF contras as MPs. Até o momento, mais de 15,5 mil pessoas já assinaram a medida. A expectativa é de que 50 mil

pessoas assinem o documento. Nesta segunda-feira, a modelo já havia feito o mesmo pedido ao presidente. “@MichelTemer, vote as propostas que ameaçariam 600k de hectares de área protegida na Amazônia brasileira”, escreveu. A MP 756 altera os limites da Floresta Nacional do Jamanxim, enquanto a MP 758/2016 reduz o Parque Nacional do Jamanxim, ambos no Pará. As duas medidas foram aprovadas no Senado no final de maio, após já terem passado pela Câmara dos Deputados, e seguem agora para a análise do presidente, que pode sancioná-las ou vetá-las.

horóscopo

ÁRIES
A harmonia de Sol, Lua e Mercúrio entre os setores de comunicação e de amizades favorece as relações humanas, os trabalhos em grupo e a socialização. Os relacionamentos do dia a dia são beneficiados pelo diálogo, enquanto a produtividade doméstica e profissional são impulsionadas.

TOURO
Sol, Lua e Mercúrio estabelecem aspectos harmoniosos, favorecendo as iniciativas relacionadas ao trabalho. São ressaltados os recursos que podem ser direcionados aos projetos que em andamento. Bom momento para articular ideias e parcerias que possam beneficiar a todos.

GÊMEOS
A Lua passa pela nona casa se harmoniza com Sol e Mercúrio em seu signo, lhe deixando com uma atitude mais leve e descontraída. Sol e Saturno estabelecem oposição, indicando que, ainda que enfrente dificuldades, você deve manter a positividade para lidar com os relacionamentos.

CÂNCER
Você encara as dificuldades emocionais com equilíbrio e otimismo, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam no setor de crise. Lembre-se que os desafios lhe trazem a oportunidade de aprimoramento contínuo, de maneira que você aprenda a encarar a impermanência da vida.

LEÃO
As relações cujos vínculos de baseiam na cumplicidade e sinergia de interesses são ressaltadas pelos aspectos entre Sol e Mercúrio no setor de amizades. O trigono estabelecido com a Lua indica que a comunicação é dinamizada e impulsiona as trocas nos âmbitos afetivo e intelectual.

VIRGEM
Você percebe com mais clareza suas demandas e potenciais no âmbito profissional, neste momento em que Sol e Mercúrio estabelecem conjunção. Invista em melhorias. A harmonia que os astros estabelecem com a Lua lhe incentiva a concretizar ações que ajudem a melhorar o seu cotidiano.

LIBRA
Os valores e ideias que guiam sua vida ficam fortalecidos, pois Sol e Mercúrio se aspectam na nona casa hoje. Os aspectos estabelecidos com a Lua lhe aconselham a reconhecer seu próprio valor e a abraçar seus interesses profundamente, procurando mergulhar de cabeça em seus objetivos.

ESCORPIÃO
Um momento de equilíbrio interior é trazido pelos aspectos de Sol, Lua e Mercúrio, que harmonizam o setor da vida privada e íntima, lhe ajudando a lidar com as mais diversas questões. Você se mostra mais lúcido para encarar desafios intelectuais mais complexos, neste momento de renovação.

SAGITÁRIO
Sol, Lua e Mercúrio se aspectam, harmonizando a terceira e sétima casas, fortalecendo a comunicação nos relacionamentos. Compartilhar as ideias e tarefas lhe ajuda a fortalecer os laços de companheirismo, inspirando outras pessoas em suas experiências individuais.

CAPRICÓRNIO
Ao se aspectarem positivamente entre as segunda e sexta casas, Sol, Lua e Mercúrio lhe deixam mais objetivo e prático quanto ao seu gerenciamento cotidiano. Seja mais rigoroso ao avaliar a maneira como você direciona os recursos materiais, guiando-se pela sua auto-crítica e desejo por estabilidade.

AQUÁRIO
A Lua passa pelo seu signo, formando trigonos com Sol e Mercúrio na quinta casa, fortalecendo sua autoestima. Sua vida tende a ser levada de maneira prazerosa, mesmo que as tarefas do dia a dia lhe tomem a atenção. Cuidar dos aspectos básicos cotidianos pode ser algo divertido.

PEIXES
Ao passar pelo setor de crise, a Lua impulsiona um fortalecimento emocional, o que aguça sua visão em relação aos aspectos mais delicados de sua vida que andam sendo colocados de lado. Sol e Mercúrio em trigono lhe incentivam a ficar mais recolhido, levando a reflexões produtivas.