

## Gisele Bündchen agradece voto de Temer sobre Amazônia e adverte: 'estamos de olho'

Página B4

"Absorva o que for útil, rejeite o que for inútil. Acrescente o que é especificamente seu. O homem, criador individual, é sempre mais importante que qualquer estilo ou sistema estabelecido."



**Luciana Ortunho**, na foto ao lado do filho, recebe inúmeras homenagens pelo seu aniversário.



A data é de muita festa para **Elise Rafaela**. Na foto, o carinho especial do namorado **Renan**.



Em destaque, **Tais Batista Marino**, professora e coordenadora de Açúcar e Álcool da Etec, completando idade nova hoje.



Selfie da bela **Vitória Appoloni**, também na lista dos homenageados.



A estudante de direito **Mônica Ribeiro** comemorou nesta quarta a passagem de mais um aniversário.



Esbizando simpatia, **Natizinha Pansani** apaga velinhas nesta quinta. Parabéns!



Muitos anos de vida e felicidades para **Gabriel Soares**!



**Nilo Santos** celebra a chegada dos seus 28 anos, recebendo os parabéns da galera.



**Giovani Coqueiro** dá boas vindas à idade nova. Felicidades!

CUIDAMOS BEM DO SEU  
**CELULAR**



peliculas de vidro



produtos  
oferta  
à partir de  
Rs 1,99  
GIGANTÃO

REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
#EuAmoEconomizar

# Mindfulness: prática ameniza ansiedade, estresse e ajuda na perda de peso

Técnica de atenção plena pode ser realizada em qualquer momento do dia, inclusive no banho

**S**abe aqueles momentos em que você se encontra totalmente no piloto automático? Isso pode acontecer na rua, no trabalho, em casa ou em qualquer lugar em que você já esteja na sua zona de conforto. Para quebrar essa bolha que nos deixa alheio a muitas coisas que acontecem, existe o mindfulness, ou "atenção plena" na tradução para o português.

O estado psicológico de mindfulness nos liberta de viver a vida como robôs fazendo, dizendo, comendo e se comportando das mesmas velhas maneiras (e ironicamente esperando resultados diferentes). Essa prática ajuda a "enxergar" a realidade presente de maneira mais objetiva, clara, para que possamos ser mais contínuos a ela e não engolidos por ela.

Uma das formas de conseguir inserir esse conceito na sua vida é pela meditação, mas o mindfulness não se limita a isso. O termo é usado para várias coisas. Podemos estar falando do estado psicológico, das práticas (como a meditação), de uma característica inata em algumas pessoas, relacionada a predisposições genéticas e expre-

riências proporcionadas pelo estilo de vida.

Nossa mente tem poder de cura para questões emocionais e físicas, de resolução de questões, de tomada de decisão, etc. Ao estimular a mente para um estado especial de atenção, através do mindfulness, novas conexões neurais podem se formar e com isso, novos processos de aprendizado podem ser estimulados. A verdadeira viagem de descobrimento não consiste em ver novas paisagens, mas em ter novos olhos, já dizia o escritor Marcel Proust.

O processo envolve aprender a regular a atenção, proporcionalmente, com um senso de abertura e de curiosidade, para a nossa realidade presente. Ao expandir o estado de mindfulness, aumentamos a nossa disposição para permanecermos mais conscientes e, dessa forma, descobrimos um espaço de liberdade, para que possamos agir na nossa vida com escolhas mais saudáveis, responsáveis, criativas e ajustadas a nossa verdadeira essência, mais independentes de condicionamentos mentais.

## PORQUE INCLUIR O MINDFULNESS NA SUA VIDA?

Os benefícios do mindful-

ness são tantos, que até hospitais estão incluindo a prática como um dos braços no tratamento de câncer e HIV. Inclusive na Inglaterra o mindfulness faz parte do sistema público de saúde como tratamento para recaídas de depressão. Esse estilo de vida tem conquistado muita gente por sua capacidade de melhorar a forma de nos relacionarmos com nós mesmos, estabelecendo um cuidado com o nosso corpo, estado emocional e mental, porque passamos a nos observar e saber o que fazer para amenizar desequilíbrios. Além de proporcionar autoconsciência e senso de integração mais amplo (ecológico, social). Abaixo, a especialista reúne alguns aspectos que melhoram com o mindfulness:

- Alívio de dores e tensões
- Diminuição da ansiedade e de sintomas depressivos
- Redução do estresse e da agitação mental
- Melhora da concentração e da memória
- Auxílio na perda de peso
- Melhora do sistema cardiovascular, digestivo e nervoso
- Redução da pressão arterial
- Melhora do sono



## COMO FUNCIONA

Entre as diversas formas como é possível ser beneficiado pela técnica, o princípio com que ela age no corpo é quase a mesma, por meio da atenção plena. Já pensou conseguir potencializar a perda de peso com o mindfulness? Quem come distraído, fazendo outras atividades, raramente se sente satisfeito com a quantidade correta e tende a comer mais e mais. A falta de atenção leva a um abuso excessivo da quantidade e tipos inadequados de alimentos para uma vida saudável.

Ao trazer a atenção total para o que está fazendo, o que no caso seria durante uma refeição, você degusta, sente as texturas, a temperatura e consegue saborear cada alimento, ganhando um resultado melhor na relação de prazer com os alimentos. Esse mesmo processo se aplica em outros âmbitos, como no trabalho, nos estudos e nas relações pessoais.

## COMO COMEÇAR

A boa notícia é que qualquer pessoa pode incluir o mindfulness em sua vida. Todos nós já temos esse estado

psicológico, em graus variados. Para obter os benefícios comprovados, temos que aumentá-lo. Uma boa dica é buscar orientação especializada, porque assim é possível entender teoricamente e, a partir da sua própria experiência, conhecer os benefícios. Fazer aula de yoga, tai chi, artes marciais também é uma forma de executar o mindfulness. Veja que não precisa aumentar o tempo de prática apenas sentado. Há opções para todo mundo! Não há receita de bolo, há o que é bom para você.

# 17 dicas de beleza imbatíveis para você se tornar poderosa

Com esses truques de cabelo e maquiagem a sua auto-estima vai decolar



Têm dias em que o espelho não ajuda. Você veste sua melhor roupa, põe seu salto mais poderoso e, mesmo assim... nada! Parece que tudo está sem graça. Nessas horas é que as dicas de beleza certas fazem a diferença. Um retoque na maquiagem aqui, uma sacudida no cabelo e, quando menos espera, você está com outra cara. Pensando nesses dias, confira uma série de dicas para levantar o visual sem gastar muito e nem perder tempo.

1. Antes de dormir, lave o cabelo e, com ele ainda úmido, enrole alguns bobs. Deixe, cubra com um lenço. Ao amanhecer, basta soltar. O máximo que você vai precisar é dar uma ajeitadinha com as mãos;

2. O corte é um grande aliado para garantir a praticidade no dia-a-dia e investir naqueles mais irregulares ajuda muito na praticidade. Além de exigirem menos manutenção, eles ficam lindos só com uma secadinha rápida (nem precisa de escova, basta usar as mãos);

3. Na correria, arrumar só a franja dá uma boa levantada no visual. Passe uma escova nela e enrole um bob por dez minutos. Passado o tempo, basta soltar. O cabelo ficará com um caimento natural e a raiz dos fios sobre a testa, bem mais solta;

4. Puro glamour em 30 minutos. Gostou da idéia? Então tenha a mão uma latinha de spray e um creme sem enxágüe com ação anti-frizz. Depois de lavar e secar o cabelo, molde as pontas com uma escova

va e passe um pouco de spray. Prenda as pontas enrolando bobs nelas e deixe por meia hora. Nem você vai acreditar que o penteado foi feito em casa.

5. Para domar os cabelos cacheados, lave com seu xampoo favorito e passe um leave-in. Na sequência, seque com um difusor e faça buckles (rolinhos com as próprias mãos) na parte de trás. Nos fios da frente (ou na franja, se você tiver), faça uma escova lisa. Deixe os rolinhos presos por 30 minutos e solte, penteando com as mãos;

6. Se os fios são lisos demais, dê um pouco mais de forma para eles. Lave com um xampoo ativador de volume e seque com o secador. Use um escova tipo raquete, penteando desde a raiz. Coloque uns bobs bem grandes em todo o cabelo e espalhe uma nuvem de spray. Mantenha por 15 minutos e solte;

7. Quem gosta de manter as ondas, famosas por causa da top Gisele Bündchen, vai delirar com este truque. Basta lavar o cabelo com um xampoo anti-frizz e secar com difusor. Faça um coque simples e prenda com dois grampos

grandes. Deixe por 15 minutos e solte. Aquelas ondas vão parecer ter nascido com você.

8. Restaure a força do cabelo com ampolas de vitaminas. Hoje em dia, quase ninguém mais ouve falar delas. Mas os profissionais não abrem mão dos efeitos de um bom coquetel. Dilua algumas delas na sua máscara hidratante e deixe agir por meia hora, cobrindo com uma touca ou toalha morna. Enxágüe e seque como você preferir.

9. Evite os fios quebrados. Para isso, pare de torcer o cabelo como se fosse roupa enxaguada. Quando molhado, o cabelo fica naturalmente mais elástico. Se você fica repuxando ou passando a toalha com muita força, ele enfraquece.

10. Quem tem progressiva deve passar longe dos produtos à base de queratina. O ingrediente é ótimo para fortalecer o cabelo. Mas, ao abrir as cutículas dos fios, faz com o que o efeito da sua escova seja perdido.

11. Se você precisa dar uma levantada no olhar depois de um dia cansativo, as sombras são suas maiores alianças. Conte com um tom pas-

tel, não importa qual seja a cor da sua pele. As variações de pêssego também ficam ótimas, principalmente nos rostos mais claros.

12. Se você quer chamar a atenção para os seus olhos a dupla lápis (ou delineador) e rímel é suficiente. Passe o lápis principalmente na parte superior dos olhos, fazendo um traço bem marcado nas pálpebras.

13. A fama dela faz jus ao efeito: uma boa sombra branca ou perolada abre o olhar. Mas os brilhos só funcionam bem à noite. De dia, seu truque fica over e compromete o visual. Neste caso, também vale complementar a maquiagem com um bom traçado preto rente aos cílios superiores.

14. Ponha tudo no nécessaire e passe o zíper: rímel e lápis preto, blush rosado, corretivo e pó bronzeador. Este é o verdadeiro kit de primeiros-socorros feminino. Com estes produtos na bolsa, você nunca vai passar sufoco nem vestindo jeans e camiseta branca

15. Aumente a duração do seu batom, passando um pouquinho de pó nos lábios. Ele resseca sua boca, deixando os lábios coloridos por mais tempo.

16. Se não deu tempo de fazer a sobrancelha, acalme-se. Um bom rímel transparente delineia e endurece os fios por um dia inteiro.

17. Para saber onde passar o blush sem parecer uma boneca russa, é simples: dê uns tapinhas leves na bochecha e veja onde elas ficam rosadas. É exatamente nesta região onde você deve aplicar o blush e lembre-se: sempre debaixo para cima.

## receita

### Bala Baiana

#### INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralado sem açúcar
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) cheias de vinagre branco (de álcool)



#### MODO DE PREPARO:

- 1. Coloque o leite condensado, o coco e a margarina em uma panela
- 2. Misture bem e leve ao fogo, mexendo até desgrudar do fundo da panela
- 3. Deixe esfriar, enrole e reserve
- 4. Em uma outra panela, coloque o açúcar e o vinagre e deixe ferver até o ponto de estalo
- 5. Em uma forma retangular de alumínio, com o auxílio de um garfo, passe as balinhas na calda e coloque para secar na forma
- 6. Depois de frio, embale em embalagens plásticas e secas

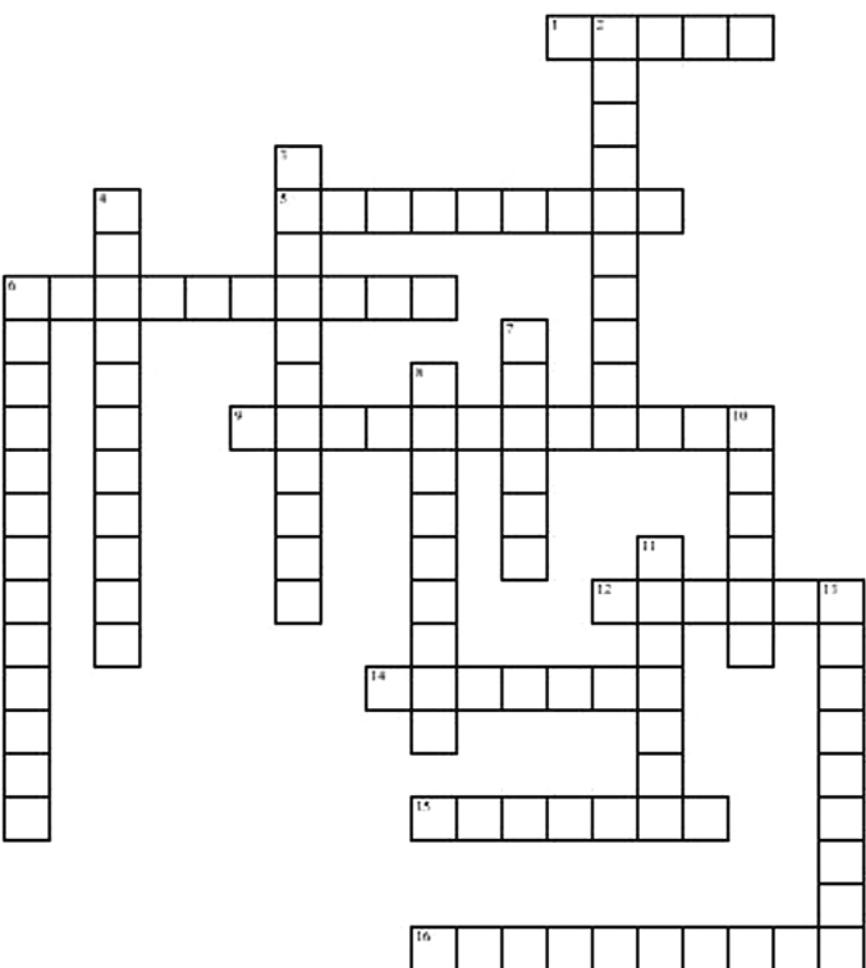
**Médica Veterinária**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881  
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**

**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

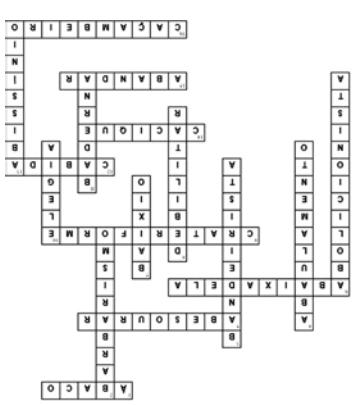
Atendimento Clínico (17) 99164-7581  
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

## Palavras Cruzadas



### Horizontais

- Calculador manual para efetuar operações elementares.
- Aturdir com palavras monótonas, ruídos ou zumbidos, como fazem os besouros.
- Ato ou efeito de abaixar rapidamente.
- Com forma de cratera.
- Chefe, entre os indígenas americanos.
- Reunir em bando.
- Operário que maneja caçamba.



### Verticais

- Palavras estranhas ao idioma, quer na forma quer na significação.
- Sinalheiro de estrada de ferro.
- Convexidade dada ao calçamento das ruas para facilitar o escoamento das águas pluviais.
- Partidário do abolicionismo.
- Banco de areia ou rochedo oculto sob a água, perigoso à navegação.
- Enfraquecer-se, perder as forças.
- Poema pequeno, consagrado ao luto ou à tristeza.
- Conflito, desordem.
- O natural da África (África).

## Jogo dos 7 erros



VAMOS PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS DUAS CENAS?



DA PERNHA DO CACASCO; 7- PATA DO CACHORRO, A DIREITA.  
3- BRINHO DO CACHORRO, A ESQUERDA; 2- BOTAO DA ROUPA DO CACASCO;

RESPIRAÇÃO DO CACHORRO, A DIREITA; 4- BOLA; 5- TAPETE; 6- SOMBRAS;

**OLHOS**  
INSTITUTO DE

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO,

HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Lica se enfurece com Edgar e Marta tenta acalmar os dois. Bené pede para Guto avançar mais nas aulas de piano. Jota dá um computador para Dóris entregar para Ellen. Anderson incentiva Tina a gravar sua música com ele. Felipe entrega a Lica o desenho que fez dela. Jota e Ellen usam Juca para uma demonstração de como usar o aplicativo da biblioteca e Bóris fica encantado. Dóris encoraja Keyla a colocar Tonico em uma creche e voltar a estudar. Keyla fala o nome de Deco enquanto dorme e Roney questiona a filha sobre seu envolvimento com Tonico.

### NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Thomas prende Anna e usa Vitória para castigá-la. Anna descobre que foi traída por Liu. Sebastião tenta convencer os representantes das províncias a ficarem contra Dom Pedro. Quinzinho se irrita ao ver Germana e Licurgo com as roupas de seus pais. Jacira se perde ao tentar ir atrás de Tibiriça. Piatã não sabe o que fazer para se tornar um Pajé. Diara tem uma ideia para tentar animar Fernandinho. Peter compra tecidos e material de costura para Amália, que fica encantada. Wolfgang vê Fernandinho e Diara juntos no quintal e fica enciumado. Thomas manda Domitila convencer Dom Pedro a nomear Francisco como seu secretário. Bonifácio descobre a estratégia de Sebastião para prejudicar Pedro.

### CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Gustavo entra na sala da Madre e também fica chocado com a pintura, apesar de entender que Dulce Maria estava bem intencionada. Todos decidem pintar a parede da sala da Madre Superiora para que a religiosa, que volta no dia seguinte, não descubra o que aconteceu. Inácio vai buscar tinta, mas se despara com Madre Superiora saindo do táxi. A religiosa conta que decidiu voltar antes da hora. Enquanto isso, todos tentam limpar a sala da Madre Superiora. Gustavo tira uma selfie com Dulce, Estefânia, Cecília e Fabiana. Madre Superiora entra em sua sala neste exato momento e desmaia ao ver como está sua casa. Fabiana tenta acordar a Madre sem sucesso, então decide jogar a jarra de água na religiosa. Gustavo pula na frente e acaba ficando todo molhado.

### A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Ruy questiona Caio se Eugênio está tendo um caso. Caio afirma a Ruy que Cibele pode prejudicá-lo. Nonato conta para Biga o que descobriu sobre Silvana. Bibi garante que ajudará Rubinho, e Aurora se preocupa. Eugênio se desentende com Joyce. Caio conversa com Jeiza sobre seu depoimento contra Rubinho. Nonato confessa a Biga sua compaixão por Silvana. Bibi confronta Jeiza, que se irrita com Caio. Ivana apoia Cláudio em sua recuperação. Joyce desabafa com Zu. Bibi culpa Jeiza pela manutenção da prisão de Rubinho. Jeiza comemora mais um desafio de luta no MMA. Caio beija Bibi.

### O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Raquel e Dalila saem para comprar tecidos. Fassur visita Elga. Evil percebe que Beroso não está mais no quarto da sacerdotisa e estranha. O príncipe sai do aposento e Beroso aparece vindo de uma passagem secreta. Raquel e Dalila encontram com Dana e Joana na rua. Asher mostra preocupação com Lia e Naomi. Dalila e Raquel vão ver os tecidos de Joana. Fassur difama Joana para Elga. Sammu pede para Darice buscar uma roupa de Daniel. Amitis pede para Hurzabum falar sobre Shag-Shag. Sorrateira, Darice entra no quarto de Daniel e rouba uma peça de roupa. Tensa, a serva encontra com Namnu no corredor. Amitis avisa que tentará ajudar a mãe de Hurzabum e pede para Aspenaz leva-la até o calabouço.

## Humor

### REMÉDIO PARA

### FICAR MAIS ESPERTO

- Doutor, eu queria que o senhor me desse um remédio pra eu ficar esperto.

- Tome dois comprimidos destes por dia e volte daqui a uma semana. Uma semana depois:

- Doutor, acho que não fez muito efeito não...

- Tome três deste outro comprimido diariamente e volte daqui a uma semana.

Na próxima semana:

- Olhe, doutor. Eu sei que não fiquei mais esperto!! O senhor tem certeza que este remédio não é bolinha de farinha?

- Ora viva! Começou a fazer efeito!

### A LOIRA E A AZEITONA

Depois de algumas horas vendo a loira tentando fincar o palito de dentes em uma azeitona, fazendo a dita cuja deslizar de um lado para o outro do prato, o garçom resolve ajudar.

- A senhora permite que eu tente pegar esta azeitona?

- Pode tentar... - diz a loira, exausta

- Você não vai conseguir!

Então o garçom pega outro palito e, pimba, finca na primeira tentativa.

- Ah, não valeu! - resmunga ela - A azeitona já estava cansada!

### CONTRIBUIÇÃO PARA O LAR DOS IDOSOS

O sujeito bate à porta de uma casa e, assim que um homem abre, ele diz:

- O senhor poderia contribuir com o Lar dos Idosos?

- Claro! Espere um pouco, que vou buscar minha sogra!

### NA SALA DE AULA

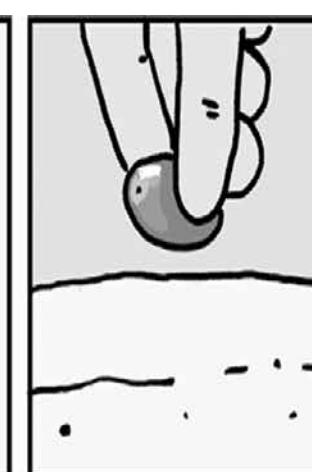
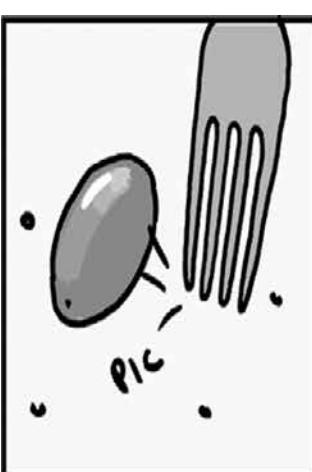
A professora pergunta para o Paulinho :

- Onde fica a América??

E o Paulinho responde apontando com o dedo no mapa. A professora, então, pergunta para o Pedro:

- Quem descobriu a América, Pedro?

E Pedro responde, sem pestanejar :



-Foi o Paulinho, professora!

### PERGUNTA DO JOÃOZINHO DURANTE O JANTAR

Durante um jantar na presença de todos os amigos de Cláudia e Marcos, joãozinho, o filho, entre uma conversa e outra pergunta pra mãe:

— Mamãe, por que é que o papai é careca?

— Ora, filhinho... Porque ele tem muitas coisas para pensar e é muito inteligente!

Joãozinho, para por um minuto e depois de pensar, pergunta:

— Então, por que é que você tem tanto cabelo?

— Cala a boca e come a sopa quieto, menino! -responde a mãe.

### LOIRA NO RESTAURANTE

A loira está no restaurante. Ela chama o garçom e, quando ele se aproxima, ela se levanta e fala baixinho no ouvido dele: - Onde é o banheiro? O garçom responde: - Do outro lado. A loira se aproxima do outro ouvido do garçom e diz: - Onde é o banheiro?



Quando a APAE ligar  
diga SIM!

Nossa Central de Doações  
terá prazer em te mostrar  
nossos trabalhos!



(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

## Marília Gabriela diz que, aos 69 anos, não sente falta de um namorado

**A**os 69 anos, recém-completados no fim de maio, Marília Gabriela tem experimentado (e saboreado) o gostinho da solidão. Jornalista, atriz e apresentadora, ela decidiu ficar longe da TV depois de quase 50 anos trabalhando sem parar. Para manter a forma, Gabi faz pilates todos os dias e tenta manter uma alimentação equilibrada. Da sua agenda, ela também tirar as sessões de análise ("Envelhe-

cer tem doído muito menos do que eu imaginava quando era jovem", diz).

Solteira desde o fim do namoro com o executivo italiano Riccardo de Angelis, ela não sente falta de um novo amor.

"Tenho uma solidão que eu busquei. Uma solidão consentida e desejada... Não sei se é uma fase, mas eu tenho a impressão de que é uma coisa que está pintando meio que definitiva. Eu estou muito confor-

tável comigo mesma. Gosto de ficar sozinha, não quero ninguém em casa depois das 6 da tarde. Eu me dou bem comigo mesma, me considero uma ótima companhia. Eu ainda saio, mas são pequenos encontros, almoços e jantares. Quando tenho que sair, tenho essa preguiça. É uma preguiça, mas é uma preguiça boa, quase aquela preguiça Dorival Caymmi, manja? Aquela preguiça que resulta em música", diz Marília.



"Tenho uma solidão que eu busquei"



Bruno Gissoni e Yanna Lavigne se acertaram

## Bruno Gissoni e Yanna Lavigne voltam a morar juntos após nascimento da filha

Novela que é novela tem sempre um final feliz. A que envolve o relacionamento íoiô de Yanna Lavigne e Bruno Gissoni não é diferente. Os dois voltaram a se acertar depois do nascimento da filha, Madalena, no último dia 26 de maio.

Eles estão morando juntos no apartamento que foi um presente do pai do ator, na Barra, na Zona Oeste do Rio. O casal acaba de voltar também de uma temporada no sítio da família de Gissoni, em Minas Gerais.

Pouco antes do nascimento da menina, Yanna tinha deixado de seguir o galã nas redes sociais. O clima entre eles estava tão ruim que até o chá de bebê de Madalena foi cancelado em cima da ho-

ra, para a surpresa dos convidados. Agora, a paz tem reinado. De volta às redes sociais, após dar à luz, Yanna Lavigne tem curtido e comentado as postagens de Bruno Gissoni.

Os dois estão juntos há quatro anos, com direito a muitas idas e vindas. Numa delas, a atriz ficou grávida. Tudo ia bem entre os dois até que Gissoni foi flagrado rodeado de mulheres numa noite no Rio.

Yanna, através de sua assessoria, fez questão de divulgar que estava solteira, embora os mais íntimos soubessem que eles continuavam juntos. A separação só ocorreu de fato perto do nascimento de Madalena.

## Atrizes saem em defesa de Maisa após polêmica com Dudu Camargo

Depois da polêmica causada pelo fato de que Maisa deu no apresentador do jornalístico matinal "Primeiro Impacto", Dudu Camargo, a atriz recebeu milhares de críticas nas redes sociais por seu comportamento no programa Silvio Santos, no domingo (18), quando rebateu as brincadeiras do dono do SBT.

Em contrapartida, houve uma grande mobilização de fãs e de atrizes concordando com a atitude da apresentadora. A primeira a postar uma mensagem em defesa de Maisa foi Lívia Andrade, sua colega de emissora.

"Maisa mostrando que para ser artista não é preciso fazer média com todo mundo, mentir para o público isso sim é feio! Sinceridade merece palmas", publicou Lívia Andrade em seu perfil no Twitter.

Outra famosa que defendeu a pupila de Silvio Santos foi a atriz global Klara Castanho, que escreveu: "A maior parte da sociedade não está pronta para a sinceridade, se contenta com a superficialidade".

Maisa também usou a rede social para se defender, dizendo que está sendo chamada de grossa, mas que nem todos são obrigados a aceitar calado

Maisa é conhecida por ser sincera em suas interações com Silvio Santos



tudo o que escutam. "Não vou me desculpar pela minha sinceridade", completou a atriz.

Nesta segunda-feira (19), a apresentadora Sonia Abrão também dedicou uma grande parte do seu programa "A Tar-

de é Sua" para comentar sobre as atitudes de Maisa no Programa Silvio Santos. Segundo a jornalista, Maisa sempre foi uma criança malcriada. Só que ela cresceu e continuou malcriada, mal-educada e grossa.

## Gisele Bündchen agradece veto de Temer sobre Amazônia e adverte: 'estamos de olho'

Gisele Bündchen publicou, nesta terça-feira, em seu perfil no Twitter, uma mensagem agradecendo ao presiden-

te Michel Temer por vetar as Medidas Provisórias 756/2016 e 758/2016, cujas propostas eram reduzir a proteção de 597



Gisele Bündchen fez pedido no Twitter

mil hectares de áreas protegidas na Amazônia. A ex-modelo também aproveitou para deixar uma advertência.

"Obrigada por vetar as MPs Exmo Sr. Presidente Michel Temer, mas continuamos de olho!", escreveu.

O pedido feito por Gisele para que Temer se posicionasse contra as MPs há uma semana, também na rede social, foi publicado após a modelo apoiar um abaixo-assinado da ONG WWF.

Nesta segunda-feira, Temer respondeu, também pelo Twitter, dizendo que vetou integralmente todos os itens

das MPs que diminuíam a área preservada da Amazônia.

Na réplica, a ex-modelo usou uma nota da organização ambiental destacando que a floresta ainda passa por riscos, tendo em vista a possibilidade de ser apresentado um Projeto de Lei (PL).

Antes de seguirem para análise de Temer, as duas medidas tinham sido aprovadas no Senado no final de maio, após passarem também pela Câmara dos Deputados.

Seguidores de Gisele aproveitaram o favorecimento para solicitar à ex-modelo que peça a renúncia de Temer.

# horóscopo

## ÁRIES

O meio familiar oferece uma base firme para o seu emocional, neste momento em que Sol e Mercúrio ingressam na quarta casa. Dediique-se para promover melhorias na infraestrutura de seu lar e nas relações pessoais. Você se sentirá mais forte diante da vida, devido ao apoio afetivo que receber.

## TOURO

Ao entrarem na terceira casa, Sol e Mercúrio ressaltam seu poder de comunicação, dinamizando o intelecto e a produção de conhecimentos neste período. Seu poder de análise fica mais aguçado, lhe permitindo compreender mais profundamente certas questões e situações de sua vida.

## GÊMEOS

O planejamento minucioso de sua rotina lhe proporcionará um momento de prosperidade, com a entrada de Sol e Mercúrio no setor material. Estude as oportunidades disponíveis no mercado financeiro, pois elas lhe ajudarão a solucionar possíveis problemas ou expandir seus recursos.

## CÂNCER

Energia e brilhantismo intelectual é o que Sol e Mercúrio lhe trazem ao entrar em seu signo. A crescente autoestima potencializa esta tendência. As parcerias são favoráveis pela sua extroversão, mas será preciso priorizar ações individuais hoje. Amplie seus horizontes.

## LEÃO

Os desafios ficam mais claros para você, neste momento em que Sol e Mercúrio passam simultaneamente pelo setor de crise. Você conseguirá definir estratégias de superação e alcançará um importante amadurecimento. Será uma grande vitória não ter medo de encarar certos desafios.

## VIRGEM

Os relacionamentos e o companheirismo ficam ressaltados hoje, com o movimento conjunto de Sol e Mercúrio no setor de amizades. A comunicação é dinamizada, impulsionando as trocas no âmbito afetivo e intelectual. Bom momento para o engajamento em grandes causas de cunho coletivo.

## LIBRA

Você percebe com mais clareza o potencial de seus atuais projetos e de futuras iniciativas, pois Sol e Mercúrio adentram o setor profissional. Concretize os projetos que estejam melhor embasados e que possam lhe impulsionar profissionalmente. Busque estudos e treinamentos para se aprimorar.

## ESCORPIÃO

Você fica mais firme em seus valores e objetivos de vida, neste momento em que Sol e Mercúrio adentram o setor espiritual. A conjunção destes astros estimula a expansão de horizontes nos âmbitos intelectual e existencial, lhe trazendo vivências mais significativas.

## SAGITÁRIO

A entrada de Sol e Mercúrio na oitava casa potencializa seu poder de transformação, lhe permitindo perceber sutilezas da vida e dos relacionamentos. Suas ações movimentam ideias de maneira catalisadora, guiando as pessoas para a superação de questões de grande complexidade.

## CAPRICÓRNIO

O diálogo e a estruturação de ações conjuntas trarão um grande fortalecimento em suas relações pessoais, neste momento em que Sol e Mercúrio adentram a sétima casa. Curta a companhia das pessoas que você mais gosta de conversar, aproveitando as profundas trocas de experiências.

## AQUÁRIOS

Qualidade de vida e bem-estar são as suas prioridades, neste momento em que Sol e Mercúrio entram conjuntamente na sexta casa zodiacal. Aproveite seu aguçado senso crítico e as maiores oportunidades de melhorias para estruturar as atividades de sua vida cotidiana.

## PEIXES

Diversas áreas de sua vida, especialmente a vida social, se beneficiam de seu poder de comunicação, o que fica ressaltado, neste momento em que Sol e Mercúrio adentram em conjunto a quinta casa. Suas ações oferecem conteúdo de qualidade e prazer a serem aproveitados na vida cotidiana.