

Cantora **Joelma** vai participar de gravação da novela “A Força do Querer”

Página B4

“Você pode enganar algumas pessoas o tempo todo e todas as pessoas por algum tempo, mas você não pode enganar todas as pessoas o tempo todo.”

■ Abraham Lincoln, 16º presidente dos Estados Unidos (1902 - 1987)



Felicidades e muitos anos de vida para a jornalista **Amanda Bortolucci**!



Muito querida por todos, **Marcia Caparroz** apaga velinhas nesta sexta.



A loira **Flávia Araújo** também tem motivos para comemorar hoje. Parabéns!



Sempre ao lado do namorado **Matheus**, **Inayza Mara** se prepara para comemorar seu niver.



Selfie de **Everson Domenes**, aniversariante do dia. Felicidades!



**Dalber Nilsen** celebra idade nova nesta sexta. Na foto, ao lado do pai **Adalberto Nilsen**.



**Priscilla Endrice** completa idade nova e recebe inúmeras homenagens pela data.



A carismática **Sonia Lima** aniversaria hoje. Na foto, todo o carinho e afeto da filha **Ana Laura**.



Hoje é dia de festa para **Weslei Fernandes**! Ele recebe os parabéns da galera.

**CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR**

APINHA de CELULAR **R\$ 14,99**

**péliculas de vidro**

**R\$ 7,99**

**SanDisk 32 GB**

**Barato pra Caramba**

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

**GIGANTÃO**

**#EuAmoEconomizar**



# O bom humor faz bem para saúde

O bom humor é, antes de tudo, a expressão de que o corpo está bem

“Procure ver o lado bom das coisas ruins.” Essa frase poderia estar em qualquer livro de auto-ajuda ou parecer um conselho bobo de um mestre de artes marciais saído de algum filme ruim. Mas, segundo os especialistas que estudam o humor a sério, trata-se do maior segredo para viver bem. Não se trata de ver o mundo com os olhos róseos de Pollyanna. Ter flexibilidade para encarar os acontecimentos ruins não garante apenas algumas risadas: pode fazer bem para a saúde.

## CIRCULO VIRTUOSO

O bom humor é, antes de tudo, a expressão de que o corpo está bem. Ele depende de fatores físicos e culturais e varia de acordo com a personalidade e a formação de cada um. Mas, mesmo sendo o resultado de uma combinação de ingredientes, pode ser ajudado com uma visão otimista do mundo. Um indivíduo bem-humorado sofre menos porque produz mais endorfina, um hormônio que relaxa. Mais do que isso: a endorfina aumenta a tendência de ter bom humor. Ou seja, quanto mais bem-humorado você está, maior o seu bem-estar e, consequentemente, mais bem-humorado você fica. Eis aqui um círculo virtuoso, que podemos chamar de “feedback positivo”. A endorfina também controla a pressão sanguínea, me-

lhora o sono e o desempenho sexual.

Mas, mesmo que não houvesse tantos benefícios no bom humor, os efeitos do mau humor sobre o corpo já seriam suficientes para justificar uma busca incessante de motivos para ficar feliz. Novamente Lopes explica por quê: O indivíduo mal-humorado fica angustiado, o que provoca a liberação no corpo de hormônios como a adrenalina. Isso causa palpitação, arritmia cardíaca, mãos frias, dor de cabeça, dificuldades na digestão e irritabilidade. A vítima acabava maltratando os outros porque não está bem, sente-se culpada e fica com um humor pior ainda. Essa situação pode ser desencadeada por pequenas tragédias cotidianas – como um trabalho inacabado ou uma conta para pagar –, que só são trágicas porque as encaramos desse modo.

## DOENÇAS QUE ALTERAM O HUMOR

Evidentemente, nem sempre dá para achar graça em tudo. Há situações em que a tristeza é inevitável – e é bom que seja assim. Você precisa de tristeza e de alegria para ter um convívio social adequado. A alegria favorece a integração e a tristeza propicia a introspecção e o amadurecimento. Temos de saber lidar com a flutuação entre esses estágios, que é necessária e faz parte da natureza humana. O humor pode variar da depressão (o extre-

mo da tristeza) até a mania (o máximo da euforia). Esses dois estados são manifestações de doenças e devem ser tratados com a ajuda de psiquiatras e remédios que regulam a produção de substâncias no cérebro. Uma em cada quatro pessoas tem, durante a vida, pelo menos um caso de depressão que mereceria tratamento psiquiátrico.

## O CASO DE NORMAN

Enquanto as consequências deletérias do mau humor são estudadas há décadas, não faz muito tempo que a comunidade científica passou a pesquisar os efeitos benéficos do bom humor. O interesse no assunto surgiu há vinte anos, quando o editor norte-americano Norman Cousins publicou o livro Anatomia de uma Doença, contando um impressionante caso de cura pelo riso. Nos anos 60, ele contraiu uma doença degenerativa que ataca a coluna vertebral, chamada espondilite anquilosante, e sua chance de sobreviver era de apenas uma em quinhentas. Em vez de ficar no hospital esperando para virar estatística, ele resolveu sair e se hospedar num hotel das redondezas, com autorização dos médicos. Sob os atentos olhos de uma enfermeira, com quase todo o corpo paralisado, Cousins reunia os amigos para assistir a programas de “pegadinhas” e seriados cômicos na TV. Gradualmente foi se recu-

perando até poder voltar a viver e a trabalhar normalmente. Cousins morreu em 1990, aos 75 anos.

A alegria também aumenta a capacidade de resistir à dor, graças também à endorfina. Vários estudos já comprovaram isso, alguns deles bem engraçados. Uma dessas pesquisas colocou um grupo com as mãos dentro de um balde de água gelada enquanto passava um filme humorístico. Essas pessoas ficavam com as mãos na água mais tempo que outros sem estímulo divertido.

## RIR É COISA SÉRIA!

Atualmente, a medicina tem estudado a relação do bom humor, dos bons sentimentos e da qualidade de vida com a saúde, principalmente sua importância na prevenção e/ou recuperação de doenças graves.

Está provado que o sorriso estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina, responsáveis pela sensação de prazer e felicidade.

Como estar de bom humor e sentir-se alegre diante das dificuldades? O humor está relacionado ao modo de ver a vida e os problemas. É um estado de ânimo que vem dentro. O homem é a expressão do Amor, da Vida. Sendo assim, o bom humor faz parte da natureza espiritual de cada um. Como a alegria é espiritual, nenhuma circunstância deve tirá-la de nós.

Muitas pessoas entregam-se ao medo e a tristeza ao



enfrentar situações difíceis de doença, no trabalho ou na família. Mas é possível encarar a dificuldade com a certeza de que o bem é poderoso, supremo e assim manter a confiança na saúde e na harmonia. Estar bem é um direito que deve ser reivindicado em todas as circunstâncias.

O bom humor abre as portas para os melhores sentimentos. Sorrir nos sustenta com otimismo e esperança. Assuma uma posição firme e positiva diante da vida. Isso pode fazer toda diferença.

## COMO O CLIMA INFLUENCIA

Um dos motivos que faz com que todos se sintam mais felizes diante das altas temperaturas é a influência solar. A exposição à luz do sol estimula a produção de serotonina, dopamina e melatonina. Essas três substâncias são responsáveis por trazerem bom humor, energia e regulação do ciclo do sono.

Além das reações químicas positivas que a presença do sol traz para o organismo, também existem benefícios psicológicos. Nos meses e estações onde os dias são mais quentes, iluminados e

longos, existe algo no ar que nos convida a sair e interagir. São momentos atrativos ao convívio social, fazendo com que o bom humor apareça. É comum pessoas que moram em áreas tropicais serem mais bem-humoradas e terem mais energia.

No entanto, em dias em que o tempo está fechado e as temperaturas estão mais baixas, essas reações costumam acontecer de maneira contrária. As estações do outono e do inverno, mais frias e com noites mais longas, representam o desnudar das folhas e a hibernação. São momentos onde ficar só é recomendado, assim como deixar as couças e crenças passarem pelo crivo das transformações e do conhecimento.

Existem estudos que comprovam que em países com menor incidência de luz do sol há a maior número de casos de pessoas com depressão. Regiões onde as pessoas ficam mais recolhidas estão mais propensas a cometerem suicídio e terem depressão. Um dos motivos para que isso aconteça é o isolamento social.

# Aprenda a cuidar da psoríase no couro cabeludo

Doença pode se assemelhar à caspa, mas causa danos mais graves

A psoríase é uma doença de pele muito comum: estima-se que cerca de 1% da população mundial sofra deste problema. Normalmente, ela se apresenta como placas vermelhas e que descamam e se localizam principalmente sobre as áreas de trauma do nosso corpo, joelhos e cotovelos são as regiões mais acometidas. Também pode acontecer na região dos pés e mãos, nas unhas, região genital e no couro cabeludo. Aproximadamente 50 a 80% das pessoas que sofrem com psoríase apresentam as lesões também no couro cabeludo. Isso faz com que

a doença seja relativamente comum e pode, inclusive, ser confundida com uma caspa mais difícil de tratar, em alguns casos. Os sintomas são muito parecidos porque tanto a dermatite seborreica (caspa) como a psoríase fazem parte do mesmo grupo de doenças de pele: são placas vermelhas que descamam e podem coçar bastante!

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA PSORÍASE NO COURO CABELUDO?

Na psoríase, as placas tendem a ser maiores e mais grossas do que na caspa, com escamas mais exuberantes, que

adquirem uma cor branco-nacarada intensa, podendo até ficar prateada em alguns casos. Essas placas tendem a rachar e podem sangrar, produzindo dor e ardência, além da coceira. Os cabelos também tendem a cair em boa quantidade no lugar das placas. Sem dúvida é um quadro mais intenso do que uma simples caspa, mas pode começar de forma muito semelhante.

## COMO CUIDAR DA PSORÍASE NO COURO CABELUDO

É importante procurar o médico dermatologista diante disso, pois o tratamento depende de uma série de fatores,

como a presença ou não de lesões em outras áreas, bem como a extensão/gravidade da doença. Pode ser necessário desde um tratamento local, com pomadas e xampus, até o uso de medicações mais sofisticadas. É fundamental não cutucar/tentar arrancar as plaquinhas que se formam, pois essa doença piora sempre que se cutuca a pele.

Deve-se apenas lavar e condicionar os fios e usar os produtos recomendados pelo seu dermatologista, que irão cuidar das lesões de pele deste local. Outra recomendação é de não puxar demais os fios, evitando penteados que causem tração nos cabelos, pois os fios estão mais soltos, suscetíveis à queda de cabelo.

Dificilmente uma pessoa apresenta a psoríase restrita ao couro cabeludo, portanto avaliar corretamente o restante da pele é parte fundamental da decisão sobre qual tratamento será usado. Os tratamentos mais comuns incluem uso de pomadas e xampus próprios para a doença, logo no início dos sintomas. Se isso persistir é importante associar medicações orais. Em alguns casos é possível fazer banhos de luz e usar lasers e injeções, mas isso depende do quanto o resto da pele também está acometida pela doença.

## receita

### Tirinhas de Frango no Forno

#### INGREDIENTES:

- 3/4 xícara (chá) de farinha de rosca
- salsinha picada à gosto
- pó de alho, sal e pimenta à gosto
- 2 peitos de frango cortados em tiras



#### MODO DE PREPARO:

- Numa vasilha, tempere a farinha de rosca com a salsinha, pó de alho, sal e pimenta.
- Mergulhe o frango em água, e então na farinha de rosca temperada.
- Pressione bem, para que o frango fique completamente coberto.
- Unte levemente uma fôrma (ou prato que vá ao forno) com óleo e coloque o frango.
- Salpique o restante da farinha de rosca temperada.
- Asse em forno médio/alto até ficarem macias (cerca de 20 minutos).





## Criptograma

Para letras iguais, símbolos iguais. Resolvido o passatempo, surgirão, nas casas em destaque, seres vivos muito pequenos, que só podem ser vistos com ajuda de um microscópio. Eles vivem na água e podem causar grandes problemas à saúde humana.

### Seres vivos microscópicos

Enfeite para os braços.								
Tornar a apresentar um filme ou programa.								
Tubulação destinada ao transporte de petróleo.								
Espécie de formiga.								
Atitude da pessoa de bem com a vida.								
Posição de Lúcio na Seleção do Penta (fut.).								
Autêntico; de fábrica.								
Auxiliar; assistente.								
Estado cuja capital é Porto Velho.								
Nulo; sem valor.								
Empregado da construção civil.								
(?) Público: trabalha em repartição.								

## Brincando em Inglês

Substitua os símbolos pelas letras correspondentes e descubra, em inglês, o nome de cada desenho.

A B E L N O P R T U

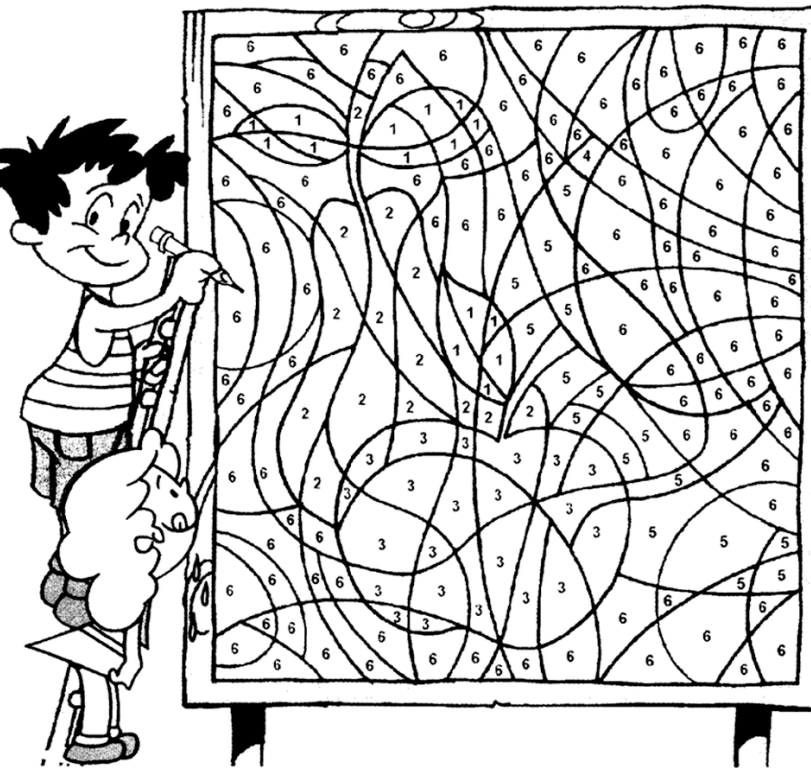
1

2

3

## Pinta-Números

Pinte os espaços, de acordo com as numerações, e descubra o que aparecerá.



### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Keyla explica para Tato quem é Deco. Lica, Tina e Benê contam para Ellen sobre Deco. Keyla pede ajuda para as amigas. Tato cobra explicações para Keyla. Roney se desespera cuidando de Tônico antes do show. Anderson pensa em produzir um vídeo da banda de Samantha. Roney perde a voz. Dóris agradece a todos pela festa. Fio anuncia os vencedores do concurso de melhor barraca. Tato vê Keyla saindo do pátio com Deco. Jota vê Ellen beijar Fio. Guto procura Benê. Roney consegue cantar e todos ficam empolgados. Keyla pede para conversar com Deco depois da festa.

### CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Doutor André vê Cecília e fica encantado com a beleza da mulher. Gustavo avisa que Dulce Maria compreendeu a mudança, mas não quer mesmo vê-la. O pai de Dulce oferece carona para levar Cecília até a casa de Fátima. André chega na recepção, diz que a psicóloga começa o tratamento em Dulce no dia seguinte e aproveita para também oferecer carona para Cecília. Gustavo intervém para dizer que é ele quem vai levar Cecília para casa. Já em frente de sua residência, Cecília diz para Gustavo que ama Dulce e espera que ela lhe aceite, comenta ainda que agora vai procurar um emprego como qualquer mulher. Gustavo toca o rosto de Cecília e diz: “Você não é como toda mulher. Você é especial Cecília”.

### NOVO MUNDO

Sexta-feira, 18h00

Thomas conta ao ministro como Anna fugiu de sua casa. Nívea fica intrigada com a saída de Liu. Germana pede para Licurgo deixar Hugo cozinhar o almoço para os patrocinadores de sua campanha. Piata confessa a Olinto que não sabe como curar Jacira. Amália se emociona com a descrição que Cecília faz da joia que vendeu e a jovem estranha os questionamentos de Peter sobre a joia de sua mãe. Greta mente para Wolfgang. Diara avisa a Ferdinando para se afastar de sua cunhada. Liu volta ao navio e ameaça Elvira. Thomas se faz de vítima para o ministro. Joaquim revela a Leopoldina que Chalaça voltou ao Brasil. Anna pede ao ministro que lhe conceda a separação. Diara teme o que Greta possa fazer contra Ferdinando.

### A FORÇA DO QUERER

Sexta-feira, 21h00

Rubinho foge da prisão. Aurora não consegue impedir Bibi de sair com Batoré. Dantas fala com Shirley sobre sua desconfiança com Mira. Cibele consegue um kit para fazer o exame de DNA. Irene exige que Mira continue no escritório de Eugênio. Zeca conversa com Mere. Bibi encontra Rubinho. A polícia vai à casa de Bibi. Yuri fica feliz com a fuga de Rubinho. Ivana conta para a psicóloga que se identificou com a história de Tereza Brant. Joyce troca confidências com Cibele. Edinalva pede dinheiro a Eurico. Ritinha vê Cibele perto do filho e fica furiosa. Rubinho avisa a Bibi que montará uma refinaria para Sabiá. Jeiza acerta com Alan sua ida a uma comunidade para um projeto social. Silvana não se intimida com as ameaças de Irene.

### PEGA PEGA

Sexta-feira, 19h15

Eric surpreende Luiza na boate e briga com um dos clientes para defendê-la. Maria Pia é expulsa da boate por Rúbia. Mônica não conta a Evandro que Malagueta a reconheceu na rua. Maria Pia beija Malagueta. Lígia avisa a Maria Pia que vai para Ibiza. Mônica se emociona com os sapatinhos de bebê que guarda em uma caixa. Eric e Luiza vão com Beth almoçar na casa de Mário. Dilson conversa com Dom. Sabine diz a Natália que precisa saber suas reais intenções com Dom. Pedrinho descobre que Eric está ajudando Nelito a sustentar suas despesas.

### O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Zac vai para o quarto cambaleando. Ele lembra de Chaim. Hurzabum pede a mão de Rebeca para Ravina. Zelfa manda as gêmeas pararem de conversar. Zac acorda arrependido e pede desculpas à Elga. Lior aconselha Asher a procurar Joana de uma vez. Joana diz não se arrepender de ter terminado o noivado com Zac. Amitis encontra com Asher no jardim e eles falam de Kassaia. Dalila e Raquel se mostram ansiosas para se casarem logo. Joana ajuda Rebeca a se arrumar para o casamento com Hurzabum. Gadise também se arruma para a união com Matias. Zac e Absalom falam de Chaim.

# Humor

### O PORTUGUÊS E OS ÓCULOS

O português foi para o Japão e comprou um par de óculos cheio de tecnologia, com visão de raio-X que mostrava as pessoas sem roupa.

Ele coloca os óculos e vê mulheres peladas. Tira os óculos, mulheres vestidas.

-Ai, Jesus! Que maravilha!  
E lá foi Manoel de volta para Portugal, louco para mostrar a novidade para sua mulher.

Na volta, Manoel se sente o máximo admirando as aeromoças peladas. Mal chega em casa, ele já coloca os óculos para ver a esposa. Entra na sala e vê a a mulher e o compadre José pelados no sofá.

Tira os óculos, pelados! Põe os óculos, pelados! Tira, pelados! Põe, pelados! -Raios me partam. Esta merda já quebrou!

### MARIDO SABIDÃO

O marido sabidão estava sentado na sala trocando de canal a todo momento. Passava do canal de sacanagem para o jogo de futebol, do futebol para a sacanagem... e assim ia...

A mulher, pasma com aquela trocação de canais fala:

- Por que esta trocando tanto de canal?

Ele resmunga:

- Não sei se assisto ao filme ou vejo o jogo...

Ela prontamente retruca:

- Querido, futebol você já sabe jogar! Pelo amor de Deus, assista ao filme!

### O MINEIRO E O GOIANO

Estavam dois caipiras, um deles era goiano e outro mineiro, pescando na beira de um riacho. De repen-

te o mineiro esperto resolve sacanear o goiano:

- Ô goiano, cê sabe pru quê a sigra do seu istado é “GO”?
- Sei, não, pur que?
- Porque GO significa GONORANTE.
- Eita, e você sabe pur que a do seu istado é MG?
- Sei não uai, pur que?
- Significa MAIS GONORANTE.

### JOÃOZINHO FALANDO SOBRE O QUE É “ÓBVIO”!

Na sala de aula de uma renomada pública escola estudam alunos das mais variadas procedências. A professora pergunta:

- Pessoal, qual o significado da palavra “óbvio” para cada um de vocês?
- Mariazinha, filha de classe média-alta, responde prontamente:
- Querida professora, vou explicar através de um exemplo. Hoje, depois de acordar e me vestir fui tomar café.

Meu pai já havia ido trabalhar. Tomei café com minha mãe. Quando desemos os dois andares na nossa casa na Lagoa para chegar a garagem, percebi que o BMW do meu pai estava na garagem. Então é Óbvio que meu pai foi trabalhar de AUDI.

Pedrinho, filho de classe média-baixa, fala do que acha ser “óbvio”:

- Professora, hoje pela manhã depois do café percebi que o Uno mil do meu pai estava na garagem, logo conclui que seria Óbvio que ele foi trabalhar de ônibus!

Ansioso por sua vez, Joãozinho, fala do seu conceito:

- Fessora, hoje não dormi direito pois teve tiroteio la perto de casa. Acordei morrendo de fome e não tinha nada para comer. Quando estava saindo de casa vi minha vó saindo com o jornal debaixo do braço. Logo conclui que seria Óbvio que ela iria cagar, pois ela não sabe lê mesmo!



INSTITUTO DE OLHOS

QUIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), QUIRURGIA 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

## Jorge Fernando anuncia volta à TV após AVC



### Paolla Oliveira mostra corpo musculoso e brincadeiras durante gravações

O clima nos bastidores de “A força do querer” é de pura alegria. A novela de Gloria Perez, sucesso absoluto no horário das nove, deixa os atores cada vez mais à vontade para brincar no camarim. Esta semana, Paolla Oliveira compartilhou o vídeo de um dos momentos de diversão com o colega de elenco Raul Gazolla. Em seu perfil no Instagram, a intérprete de Jeiza e o ator que dá vida a Allan sobem em um boneco feito para treinar boxe. Descontraídos, os artistas se divertem batendo no homem de borracha apelidado de Bob pelos adeptos ao esporte. No vídeo, a atriz também exibe o corpo enxuto, a barriga com gominhos e

a perna musculosa. A definição do físico é resultado de musculação e treino pesado das lutas que o MMA abrange. Na legenda da imagem, a atriz anunciou sua próxima adversária no octógono da ficção, a lutadora profissional Erica Paes, e brincou: “Com esse treinador Raul Gazolla e a atleta maluquinha acho que chamar reforço vai ser bom! Que venha Erica Paes. A força do querer.” Nos próximos capítulos, a personagem da artista vai enfrentar a lutadora profissional nas cenas que vão ao ar na novela das nove. Confira o resumo das próximas sequências que vão ao ar em “A força do querer”.

Jorge Fernando anunciou sua volta à TV durante entrevista a Ana Maria Braga no “Mais você”. O diretor, que tem quase 40 anos de carreira, estava afastado da televisão para tratar dos efeitos de um AVC (Acidente Vascular Cerebral). Antes de voltar ao trabalho na emissora, no entanto, o artista já havia voltado à rotina no teatro. Nesta quarta-feira, na conversa com Ana Maria Braga, que se emocionou, o diretor contou que recebeu mensagens carinhosas durante os seis meses em que ficou afastado do trabalho. Com a agenda cheia de projetos, o artista afirmou que conse-

guiu se manter calmo para voltar à rotina no tempo da orientação médica. “Eu tive um AVC e imediatamente a carga de amor veio para cima de mim. Isso me acalmou muito, saber que eu tinha minha família, minha mãe, os médicos, os enfermeiros... É o maior aprendizado. Você fica com medo de morrer, não é bolinho (...). Tem medo de morrer para a vida. Eu tinha três projetos, uma novela, quero fazer teatro. A gente aprende a saborear cada momento. Quando a produção me chamou para fazer (o programa de Ana Maria) eu ainda estava falando torto, mas decidi: ‘Eu vou’”, declarou ele, que participou do quadro “Tapa no



Jorge Fernando foi ao ‘Mais você’ para anunciar volta à TV visual”, no “Mais você”: “A gente tem que ajudar as pessoas a serem felizes, a brotar um riso no rosto. Sempre ba-

talhei por isso. A vida é muito breve para a gente sofrer. A gente tem que ter um papel forte e ajudar.”

## Thammy Miranda exibe calvície e internautas comentam: ‘ficando careca’



Thammy mostra calvice

Uma foto postada por Thammy Miranda nas redes sociais durante um jantar com a namorada e amigas está chamando a atenção dos internautas. A imagem deixa em evidência a calvície do filho transgênero de Gretchen. “Está ficando careca”, observaram alguns seguidores do ator. O próprio Thammy já confirmou em entrevista que vem perdendo cabelo por conta dos hormônios masculinos que toma para modificar o corpo e ganhar pelos no rosto e no peitoral.

“É por causa do hormônio que eu tomo, sim. Tudo que for característica masculina eu vou ter”, diz Thammy, que não tem se incomodado com a recente perda dos fios: “Não pretendo fazer nada para reverter a calvície (risos), e isso não me incomoda em nada”. Thammy Miranda, de 34 anos, começou as transformações no corpo há quase quatro anos, quando se reconheceu como transexual masculino. No fim de 2014, ele passou por uma para a cirurgia de retirada dos seios.

## Joelma terá participação especial na novela ‘A Força do Querer’

Joelma, ex-integrante do Calypso, fará uma participação especial em “A força do querer”. O anúncio foi feito nesta quarta-feira pela autora da novela das nove, Gloria Perez. A paraense vai subir ao palco da Estudantina para agitar o núcleo de Parazinho alocado em Niterói e a vizinhança de Jeiza (Paolla Oliveira). É mais uma deixa para Jeiza (Paolla Oliveira) mostrar sua habilidade com as coreografias e deixar Zeca

(Marco Pigossi) enciumado. Acompanhe os resumos de “A força do querer” desta e da próxima semana: Esta não será a primeira vez que Joelma participa de um folhetim. Em “Cheias de charme”, lançada em 2012 e reprisada em 2016, ela apareceu em cenas ao lado de seu marido na época, Ximbinha. Na sequência da ficção, a cantora e o ex foram tietados por Chayenne (Claudia Abreu), e cantaram também com o personagem Fabian (Ricardo Tozzi).



Ex-Calypso cantará na Estudantina

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você precisará rever suas estratégias neste momento em que a Lua vai saindo do setor financeiro, se tensionando com Mercúrio, Vênus e Marte. Você precisará ter que buscar outras fontes de recursos, mas perceba que o maior desafio é o desapego de alguns interesses. Saiba abrir mão do que é preciso!

**TOURO**  
Você tende a refletir profundamente sobre seus atuais projetos, pois sua individualidade é questionada neste momento em que a Lua vai deixando seu signo e se tensiona com Mercúrio, Vênus e Marte. Faça uma avaliação acerca de seus interesses, mas evite tomar decisões por hora!

**GÊMEOS**  
Uma atitude introspectiva e emocionalmente focada vai se fortalecendo neste momento em que a Lua vai finalizando seu movimento pelo setor de crise. A tensão com Mercúrio, Vênus e Marte lhe aconselha a dar mais atenção aos aspectos básicos de sua vida. Cuide especialmente de sua saúde!

**CÂNCER**  
Você se sente deslocado em meio aos grupos neste momento em que a Lua se aspecta com Mercúrio, Vênus e Marte, tensionando o setor social. Esta dificuldade prejudica sua satisfação e sua atuação, mas perceba que o real problema é a intolerância, então, procure se manter aberto a novas perspectivas!

**LEÃO**  
Sua capacidade de superação das dificuldades é enfraquecida pela instabilidade emocional trazida pelos aspectos estabelecidos entre Lua, Mercúrio, Vênus e Marte. Suas decisões são limitadas pela dificuldade em lidar com o presente, então procure manter uma atitude realista e sensata!

**VIRGEM**  
Procure ser mais flexível ao lidar com as pessoas que tendem a lhe impor assuntos desinteressantes para você, neste dia em que os aspectos estabelecidos entre Lua, Mercúrio, Vênus e Marte tensionam o setor de comunicação. Saiba avaliar os momentos em que é preciso ceder!

**LIBRA**  
O gerenciamento prático da vida pode se tornar hoje um desafio, pois Lua, Mercúrio, Vênus e Marte se tensionam no setor material, alertando para limitações que podem embaraçar suas iniciativas. Portanto, será essencial para você ter sempre uma alternativa, para o caso da primeira opção falhar!

**ESCORPIÃO**  
Os interesses individuais e coletivos se adequam neste momento em que a Lua passa pelo setor de relacionamentos, se tensionando com Mercúrio, Vênus e Marte. Você pode se aborrecer com as mudanças de atitudes de algumas pessoas, mas não saia julgando, pois você pode acabar se precipitando!

**SAGITÁRIO**  
Os desafios profissionais e do lar chamam as suas atenções, neste dia em que a Lua vai saindo da sexta casa, formando oposição com Marte e quadraturas com Mercúrio e Vênus. Evite tomar decisões hoje, pois os embates acalorados podem acabar lhe influenciando. Não se deixe levar pelo calor do momento!

**CAPRICÓRNIO**  
Você se dedica aos prazeres da vida, mas pode acabar sendo negligente com as obrigações, neste dia em que a Lua se tensiona com Mercúrio, Vênus e Marte. Reestabeleça-se emocionalmente, mantendo a vida prática equilibrada. Conscientize-se de que você não pode ter tudo o que quer, saiba escolher!

**AQUÁRIO**  
A Lua se aspecta com Mercúrio, Vênus e Marte, tensionando o setor de relacionamentos e lhe deixando mais avesso aos contatos pessoais e emocionalmente distante das pessoas. Esteja aberto ao diálogo, não se feche. Procure ficar mais reservado, mas evite deixar as pessoas magoadas!

**PEIXES**  
Suas ideais se chocam com o entorno neste momento em que a Lua vai deixando a terceira casa, formando aspectos tensos com Mercúrio, Vênus e Marte. Não seja impositivo quanto aos seus pontos de vista e não insista em promover mudanças que vão afetar as rotinas das outras pessoas!