

Bruna Marquezine diz que está morando sozinha, mas lava roupa na casa dos pais

Página B4



*"A vida é a arte do encontro,
embora haja tanto desencontro pela vida."*

■ Vinícius de Moraes - Poeta (1913 - 1980)



Muito querida por todos, **Simone Trindade** completa idade nova neste sábado.



Francieli Trevizan tem motivos para comemorar nesta sexta. Na foto, ao lado do marido **Rafael** e da filha.



Sempre ao lado do marido **Sérgio**, **Elisangela** celebra mais um ano de vida.



Rulian Carvalho dá boas vindas à idade nova, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



Quem também está em festa amanhã é **Janaína Rodrigues**. Parabéns!



O jovem **Víctor de Almeida** comemora mais um aniversário. Felicidades!



Bruna Simonato se prepara para assoprar as velinhas neste sábado.



Sexta a data será especial para **Samuel Bortolin**, que já recebe as homenagens especiais pelo seu aniversário.



Muitos anos de vida para **Thiago Bonfim**!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



GIGANTÃO

R\$ 14,99

peliculas de vidro



Banato pra Caramba



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

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

8 hábitos que podem estar “sugando” a sua energia

Muito além das horas de sono, até o excesso de cafeína pode deixar o corpo cansado

Hábitos e atitudes do dia a dia fazem toda a diferença na disposição, tanto para as atividades cotidianas quanto para praticar exercícios físicos. E estes hábitos vão muito além das horas de sono, quantidade e ritmo de trabalho de cada pessoa - a sua postura, posição de sobremesa ou lanche da tarde e até aquele “inocente” cafezinho num momento de intervalo do trabalho podem estar sugando as suas energias.

Também é importante saber ler os sinais que o seu corpo dá de que algo não está funcionando corretamente ou está demandando muita energia. A partir do momento que você lembra de alguma parte do seu corpo, você está desprendendo energia a mais para o seu funcionamento, da mesma forma que uma pessoa com um ataque de asma lembra de respirar e isso está demandando maior esforço dela. Conheça oito hábitos que podem estar sugando a sua energia e disposição:

COMER MUITO AÇÚCAR

A ingestão de qualquer nutriente de forma exagerada pode causar prejuízos ao organismo. O consumo de açúcar em grandes quantidades, por exemplo, está relacionado ao ganho de peso, obesidade, diabetes, hipertensão entre outros problemas. O excesso se dá quando uma pessoa ultrapassa a sua capacidade de absorver aquele nutriente, mas esses limites são individuais e uma vez que são ultrapassados vão fazer mal. Como as doenças relacionadas ao consumo exagerado de açúcar são, em sua maioria, silenciosas, um importante sinal de alerta para buscar ajuda médica é se você está comendo a mesma quantidade de açúcar e ficando mais cansado. A sensação de cansaço ou fraqueza após comer muito açúcar acontece por causa de um fenômeno chamado ma-

ré alcalina, que nada mais é do que a própria produção do suco gástrico - que faz parte do processo de digestão - que quando comemos em excesso acaba gerando uma grande quantidade de bicarbonato de sódio. Esse bicarbonato causa no sangue o que se chama de alcalose metabólica, conhecida como maré alcalina pós-prandial (pós-refeições), o que faz com que o cérebro diminua a atividade de alerta, daí a sensação de sugar as energias.

INGERIR MUITA CAFEÍNA

Presente no café, chocolate, alguns chás e refrigerantes, a cafeína pode até dar uma sensação de maior disposição, mas em excesso o efeito pode ser justamente o oposto. Se a pessoa estiver cansada e tomar cafeína ela vai se sentir mais disposta, mas a grande questão é que esta disposição não é real. Depois de uma ou duas horas o efeito vai passar e se ela se esforçou ainda mais neste período o cansaço depois também vai ser maior. Isso quer dizer que a cafeína não oferece mais energia para o corpo, pelo contrário, ela faz com que ele gaste mais energia, por isso acontece a melhora da disposição, concentração e foco, deixando a sensação de cansaço ainda maior depois do término de seu efeito. Além disso, em grandes quantidades ela está relacionada à taquicardia, hipertensão e pode afetar o sono de algumas pessoas, fazendo com que a sua ingestão não seja recomendada algumas horas antes do momento de dormir e que o uso de cápsulas do nutriente se dê com extrema cautela.

PULAR O CAFÉ DA MANHÃ

Não ingerir o café da manhã faz com que o corpo trabalhe mais lentamente, o que pode dificultar tanto o bom funcionamento do organismo quanto o emagrecimento e manutenção do peso. Quando ficamos

um grande período em jejum o nosso organismo entende que estamos em repouso, então ele economiza energias, só utilizando o necessário para as funções vitais. Logo, se eu não estimulo o organismo, ou seja, não faço a primeira refeição do dia de forma equilibrada, ele vai funcionar mais vagarosamente e o rendimento pode ser prejudicado. O ideal é que a pessoa consuma um carboidrato (pão, cereais, torrada, tapioca etc.), uma fonte de vitamina (fruta ou suco de fruta) e uma proteína (ovo, frios, leite ou derivados) no café da manhã, mas, caso ela realmente não consiga, o importante é quebrar o jejum com algum destes alimentos. Com o tempo e o costume ela conseguirá fazer uma refeição completa para começar bem o dia.

PASSAR MUITO TEMPO SENTADO

Você está cansado? Mas como se passou o dia inteiro sentado? Se você vive escutando essa frase preste atenção! Sim, ficar muito tempo sentado pode deixa-lo cansado. Isso porque a musculatura da panturrilha funciona como uma espécie de “coração venoso periférico”, ou seja, quando você se movimenta ela consegue mandar o sangue de volta para o coração mais facilmente. Essa renovação do sangue é necessária para que se chegue oxigênio e nutrientes em todo o organismo. Quando se fica muito tempo parado na mesma posição o sangue venoso, que deveria estar retornando para o coração, começa a ficar parado do joelho para baixo, o que gera uma sensação de perna pesada, que é confundida com um cansaço e isso é um ‘vampiro’ de energias. A dica para pessoas que trabalham muito tempo sentadas, além de fazer pausas, é ter uma espécie de pedal em baixo da mesa para que possam se manter em movimento. Já para quem tem que ficar muitos perí-

odos em pé ou sem se mover a dica é alternar momentos com o pé inteiro no chão e na ponta dos dedos. Outro fator que demanda atenção é que este hábito também pode gerar outros sintomas, como queimação, edema, as telangectasias - que são os chamados “vasinhos” - e as varizes. O mesmo não ocorre quando estamos deitados, por exemplo, pois esta posição facilita o retorno do sangue das pernas ao coração.

MÁ POSTURA

A má postura, seja sentado ou em pé, pode causar dores, mas até esse sinal aparecer é possível que tenha se passado muito tempo e isso acabe gerando outras complicações. O problema é que a pessoa que tem uma postura ruim demora para sentir a dor relacionada a ela, com isso ela demora mais para romper com o ciclo, justamente por não conseguir fazer essa relação. Além da má postura causar dores, que podem desencadear a sensação de cansaço, ela também prejudica a circulação. A movimentação do sangue se dá também pela diferença de pressão entre o tórax e o abdômen, então uma postura que prejudique a respiração, ou até mesmo o uso de roupas apertadas podem dificultar a circulação e acarretar na perda de energia. Quando se faz uma dobradura maior nas articulações o sangue fica congestionado, não circula corretamente então faltam nutrientes e oxigênio, deixando principalmente a perna pesada, com uma sensação de cansaço como se estivesse segurando chumbo.

FALTA DE EXERCÍCIO

Quando o corpo não se movimenta várias de suas funções são prejudicadas. Desde a circulação, até a força de músculos e ossos. A falta de exercícios, inclusive, pode estar

causando a perda de peso, mas sim o aumento da disposição. Por ativar a musculatura o corpo passa a ficar mais ativo e as dores tendem a diminuir, além de melhorar a qualidade de sono, fatores que contribuem com a sensação de bem-estar e maior disposição.

É importante lembrar que antes de se iniciar uma atividade física é bom checar como está a sua saúde e os exercícios que está apto a fazer. É recomendado que a pessoa ande por 30 minutos pelo menos cinco vezes por semana.

DESIDRATAÇÃO

A desidratação acontece quando o nosso organismo perde mais água do que ele pode tolerar. Esta perda pode ser através da pele, intestino, urina ou respiração - o que causa uma alteração no equilíbrio dos sais minerais dentro do organismo, que pode alterar as funções vitais como batimentos cardíacos, contração muscular e o funcionamento cerebral. A ingestão de álcool em excesso também pode colaborar com a desidratação, uma vez que a bebida diminui a produção do hormônio antidiurético e com isso a pessoa acaba urinando mais. A desidratação também pode causar sonolência pois o cérebro precisa de um ambiente todo equilibrado para funcionar corretamente, ou seja, glicose, sais minerais e nível de hidratação devem estar dentro do limite ideal para que as transmissões entre os neurônios aconteçam sem problemas. No caso da desidratação ocorre perda de água, e o nível de sódio e potássio se altera, o que pode levar a uma dificuldade na transmissão dos impulsos nervosos. Dessa forma existe a sensação de sono-

lência e lentificação que pode até progredir para o coma. Outros sintomas da desidratação são sede intensa, pele seca, boca seca, olhos sem lágrimas e fundos, ausência de suor, fraqueza, cansaço, tontura e urina de cor escura.

FAZER ESCOLHAS RUINS PARA O LANCHE DA TARDE

Os principais objetivos do lanche da tarde são dar energia e não deixar o metabolismo ficar lento. Os nutrientes e quantidades ideais de cada um deles dependerá dos horários da refeição anterior e posterior e também do que foi ingerido em cada uma delas. Dependendo do objetivo da pessoa, seja ele emagrecer, engordar ou manter o peso, isso também pode ser alterado, então as orientações que passamos são muito individuais. Neste momento é importante escolher a caloria consumida evitando exageros e que entre a energia de forma equilibrada para o organismo. A diferença entre os carboidratos ricos em açúcar ou não integrais e os integrais ou funcionais é a forma que eles ficam disponíveis no organismo. Os açucarados têm toda a sua energia liberada imediatamente no corpo, causando uma sensação momentânea bastante curta de saciedade, ao contrário dos integrais e funcionais. Algumas dicas de boas opções para lanche da tarde são um copo de leite, uma fatia de torrada ou pão integral, uma porção de granola ou uma fruta. Lembrando que um jantar equilibrado, assim como uma boa noite de sono, também são importantes para o bom funcionamento do organismo.



receita

Bolo cristalizado de frutas

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite morno
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de uvas passas brancas sem sementes
- 1 xícara (chá) de frutas cristalizadas margarina e farinha de trigo para untar



MODO DE PREPARO:

- Bata os ingredientes da massa na batedeira, menos as uvas e as frutas cristalizadas.
- Adicione as passas, as frutas e misture delicadamente.
- Despeje a massa em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada.
- Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos.
- Misture os demais ingredientes em uma panela e leve ao fogo alto, mexendo por 13 minutos ou até formar uma calda rala.
- Despeje ainda quente sobre o bolo e sirva.

5 produtos de beleza que você deve evitar usar todos os dias

São bons, mas devem ser usados com pouca frequência

Ter uma rotina diária de beleza é a melhor forma de cuidar da pele, para prevenir futuros aparecimentos de rugas e sinais de envelhecimento. Quando essa rotina é feita com produtos de qualidade e que respeitem o tipo de pele, cabelo e corpo são verdadeiros aliados da saúde cutânea, já o mesmo não acontece quando a rotina diária de beleza é protagonizada pelo excesso, pela repetição e pelos produtos inadequados.

XAMPÚ SECO

O xampu seco, por exemplo, é um dos produtos da moda, mas é também um dos melhores exemplos de itens que não devem ser usados todos os dias. Apesar de ser extremamente prático e eficaz, este produto pode danificar os fios a longo prazo, deixando o cabelo frágil e quebradiço.

CONDICIONADORES PROFUNDOS

Também os condicionadores

profundos não devem ser usados todos os dias, pois os tratamentos ricos em proteínas podem eliminar o equilíbrio do pH dos cabelos e causar o efeito oposto, tornando o cabelo quebradiço. O uso deste tipo de produto deve ser pontual e que o óleo de coco (uma vez por semana) é suficiente para dar ao cabelo os nutrientes e a suavidade necessárias.

BÁLSAMOS

Embora o uso diário de bálsamo labial até possa ser benéfico para manter os lábios hidratados, deve-se evitar ao máximo usar todos os dias os bálsamos que contêm remédios para tratar rachaduras, secura extrema ou feridas causadas por herpes, por exemplo. E o motivo é simples: usar muito esses bálsamos pode fazer com que os lábios se viciem no medicamento para ficarem hidratados.

PRIMER

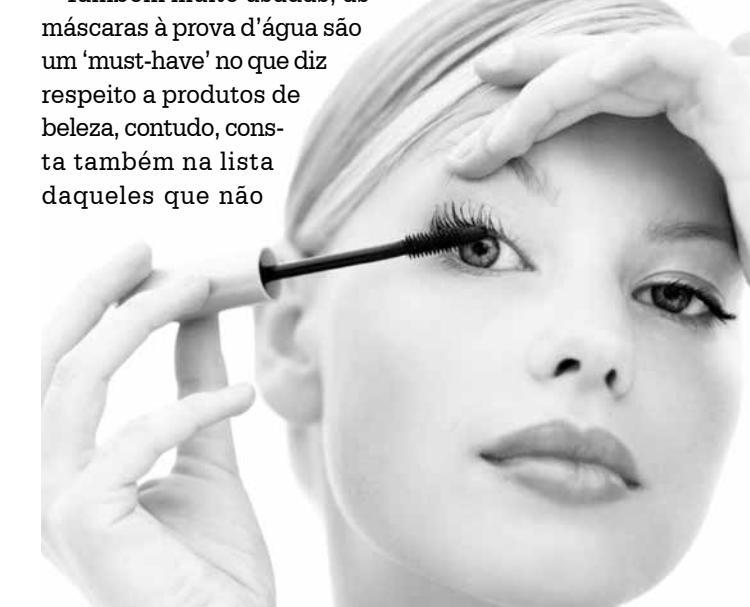
A mesma especialista des-

taca ainda que é um erro usar o ‘primer’ todos os dias, pois o uso recorrente deste produto pode “obstruir os poros”, promovendo o aparecimento de infecções cutâneas.

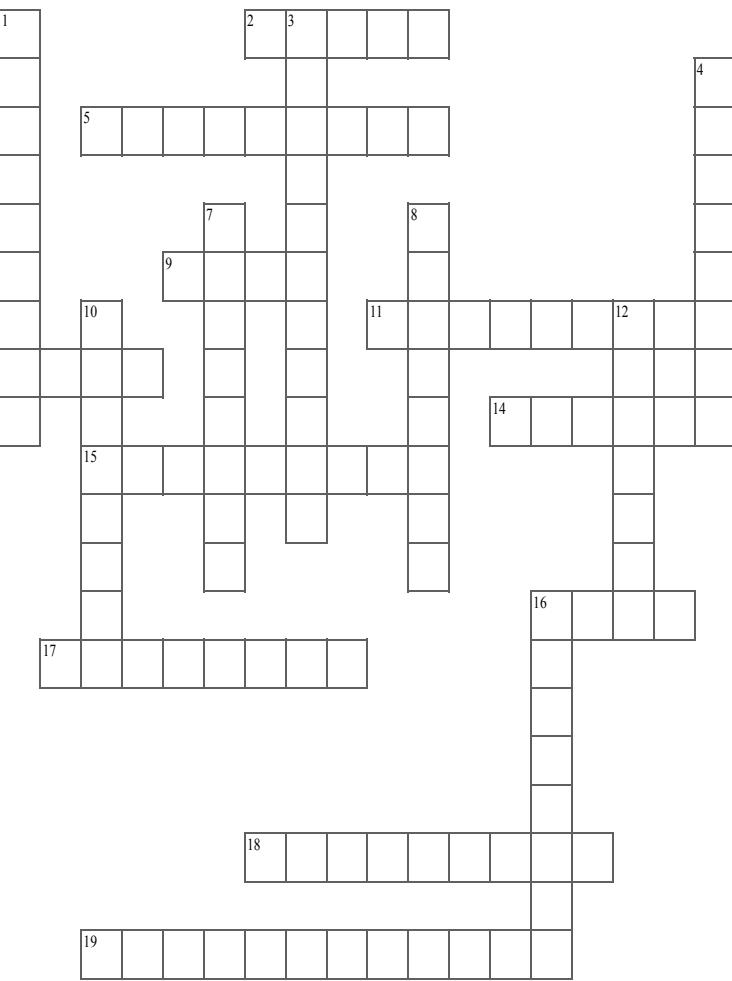
MÁSCARAS À PROVA D'ÁGUA

Também muito usadas, as máscaras à prova d'água são um ‘must-have’ no que diz respeito a produtos de beleza, contudo, consta também na lista daqueles que não

devem ser usados todos os dias pelo simples fato de secarem os cílios e promoverem sua queda. Além disso, usar sempre uma máscara à prova d'água faz com que a rotina de limpeza da pele seja mais forte na região ocular.



Palavras Cruzadas

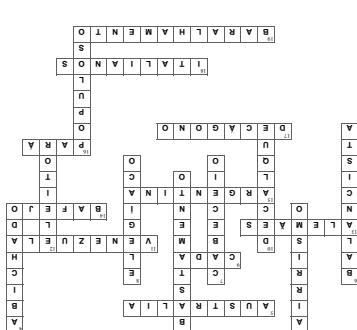


Horizontais

- Parte lateral; lado.
- Sexto maior país em extensão do mundo.
- Qualquer dos elementos particulares de um conjunto ou categoria.
- País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
- Imigrantes que chegaram ao Brasil em 1824, instalando-se principalmente nos Estados do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina.
- Ato de bafejar, bafagem.
- Brasil, Paraguai, Uruguai e fazem parte do Mercosul.
- Estado brasileiro que possui dois fusos horários em função da sua grande extensão.
- Polígono que tem dez ângulos e dez lados.

Verticais

- Qualidade de bairrista; Apego ao bairro.
- Ação ou efeito de abastar.
- Que se tornou semelhante a bicho.
- Aferidor de balanças; Encarregado da balança.
- Ato ou efeito de cabecear.
- Que se refere à elegia.
- Ato ou efeito de decalcar.
- Que, ou aquele que elege ou pode eleger.
- significa ter população numerosa, se refere à população absoluta.



Caça Palavras



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Keyla se preocupa com Tato. K2 provoca Keyla. Felipe fica com ciúmes de MB e Lica. Aldo exige que Tato conte a ele por que saiu da casa de Roney. Keyla, Lica, Tina, Ellen e Benê decidem criar um canal para lançar o clipe da banda na internet. Guto insiste que Benê não pare de tocar piano. MB e Clara ficam furiosos ao ver Lica e Felipe se beijando. Samantha convence Clara a voltar para o galpão. Keyla não consegue falar com Tato e fica aflita. Ellen faz um trato com Fio. Samantha se insinua para Anderson, e Tina fica irritada. Keyla se entristece por Tato e Deco não falarem com ela. Tato enfrenta Aldo.

NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Leopoldina ironiza a gravidez de Benedicta e Dom Pedro fica irritado. Sebastião investiga sobre a mãe de Libério. Cecília e Libério desconfiam que possam ser irmãos. Domitila proíbe Rosa de contar a Dom Pedro que perdeu o bebê. Joaquim implora para que Leopoldina visite Anna. Jacira decide procurar Piatã e os guerreiros. Greta provoca uma briga entre Wolfgang e Diara. Amália conta a Hugo que perdeu o seu bebê no parto. Wolfgang questiona Diara sobre a paternidade do filho que ela espera, e Greta se diverte. Piatã se preocupa com Jacira. Patrício faz fofoca de Leopoldina e Bonifácio para Lurdes e Dalva. Thomas é hostil com Amália, e Anna o reprende. Jacira encontra o que sobrou do acampamento dos pistoleiros e recolhe as armas.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Antônia avisa a Expedito e a Domênico que eles têm de manter sigilo total para investigar os garçons. Agnaldo não gosta de saber que Sandra Helena se hospedará no Carioca Palace. Tânia comenta com Cíntia que Sandra se hospedou o hotel para tripudiar os colegas. Antônia promete a Domênico que investigará Júlio e Nelito com isenção. Eric agradece a Pedrinho por ter aceitado o convite dele e de Luiza para jantar. Pedrinho diz a Eric que ainda tem dúvidas sobre o caráter do empresário. Dílson confidencia a Dom que seria legal se ambos fossem irmãos. Tânia conta a Luiza que viu Sandra Helena beijando Eric. Antônia diz a Nelito que tem forte desconfiança que um dos ladrões do hotel é garçom e pergunta ao irmão se ele acha que poderia ser Júlio.

O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Malca pergunta a Ebede-Meleque sobre Joana. Namnu chama Arioque para dançar, mas ele se recusa. Amitis elogia a voz de Rebeca. Nabucodonosor se despede dos convidados. Sammu beija Nebuzaradá e fala de sua vontade de ter filho. Tamir e Shamir tentam atender aos desejos das gêmeas. Evil tenta confortar Shamiran. Nitócris flagra Sammu com Nebuzaradá. Beroso apresenta Malca a Zac. Nitócris ameaça Sammu e diz que Shamiran precisa perder o bebê. Nabucodonosor é recebido por dançarinas no palácio. Enquanto está com a prostituta, Fassur percebe a chegada de Elga e se esconde. Acompanhada de Darice, Sammu vai até o quarto de Shamiran e lhe oferece uma infusão de ervas.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Gustavo e Dulce chegam na casa de Fátima. Verônica chega pronta, mas Dulce diz que prefere almoçar lá mesmo com todo mundo junto. Flávio diz que Haydee precisa pedir desculpa para Neném, pois ela é a única chance deles saírem do buraco e dela conseguir um cargo para ele na empresa de Gustavo. Rosana diz para Franciecy que não vai mais competir. Madre Superiora comunica as irmãs que Cecília vai voltar a dar aulas no internato. Fabiana sugere fazerem uma festa e Madre autoriza uma pequena comemoração pela volta de Dulce. Franciele se veste com roupa de Rosana e assume o tricílio para o desfile. Em Nova Iorque, nos Estados Unidos, Nicole decide telefonar após muito tempo para a mãe, Haydee, no Brasil.

A Força do Querer

Quinta-feira, 21h00

Irene sai apressada pela marquise da janela e se esconde no apartamento de Caio. Mira liga para Irene, e Eugênio atende. Zeca vai falar com Jeiza e a policial resolve tirar satisfações com Edinalva. Ritinha vê Joyce se arrumando para jantar fora e diz a Ruy que ela está namorando. Irene inventa uma desculpa para explicar sua ausência para Eugênio. Ivana informa a psicóloga sobre sua travessia. Zeca fala com a advogada sobre o divórcio com Ritinha. Simone repreende Ruy por ficar com ciúmes de Joyce. Zeca provoca Jeiza. Eugênio vê Joyce com Leandro no restaurante e fica incomodado. Caio encontra um brinco em seu apartamento e acredita ser de Leila. Rubinho afirma a Bibi que quer juntar muito dinheiro antes de eles irem embora.

Humor

DIÁLOGO ENTRE LOIRAS

Uma loira pergunta a outra:
- Você acha que há problema se tomar a pílula com diarréia?

Ao que a outra, ainda mais loira, responde:

- Acho que não. Mas por que você não toma com água?!

CONSULTA MÉDICA

No consultório:
- Doutor, todas as noites eu vejo crocodilos azuis.

- Você já viu um psicólogo?
- Não, não. Só crocodilos azuis.

PUXANDO O SACO

Os três governadores da região sul recebem o presidente em Porto Alegre. No intervalo do discurso o presidente resolve ir até o banheiro urinar e os três vão juntos pra puxar o saco e ver se ele libera alguma verba. Quando o presidente tira o pênis pra fora e começa a urinar o governador do Paraná lança:

- Gigante pela própria natureza!!!

O presidente fica todo metido e libera uma gorda verba para o Paraná... Vendo a cena o governador de Santa Catarina também resolve se aproveitar...

- És belo, és forte, impávido coelho,

Mais uma vez o presidente fica todo cheio e libera também para Santa Catarina um bom dinheiro.

Chega a vez do gaúcho... sem nem saber o hino nacional direito, só se lembra de uma frase...

Nisso, abaixa as calças, fica de quatro e lança pro presidente:

- VERÁS QUE O FILHO TEU NÃO FOGE À LUTA!

PRÉMIOS

encontrou um pacote no quarto com uma balança de banheiro cor de rosa, novinha.

Ah, a propósito, o marido continua desaparecido.

PRÊMIOS

O caipira ganhou um smartphone num sorteio

Perguntado o que faria com o prêmio respondeu:

- O phone eu vou ficar pra mim e o smart vou da pra minha irmã passar na zinha

As estatísticas
dizem que
fumantes tem
uma chance em
duas de morrer
de doenças
relacionadas
ao fumo.

A chance de
ganhar na
Mega Sena
é uma em
60 milhões.



CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

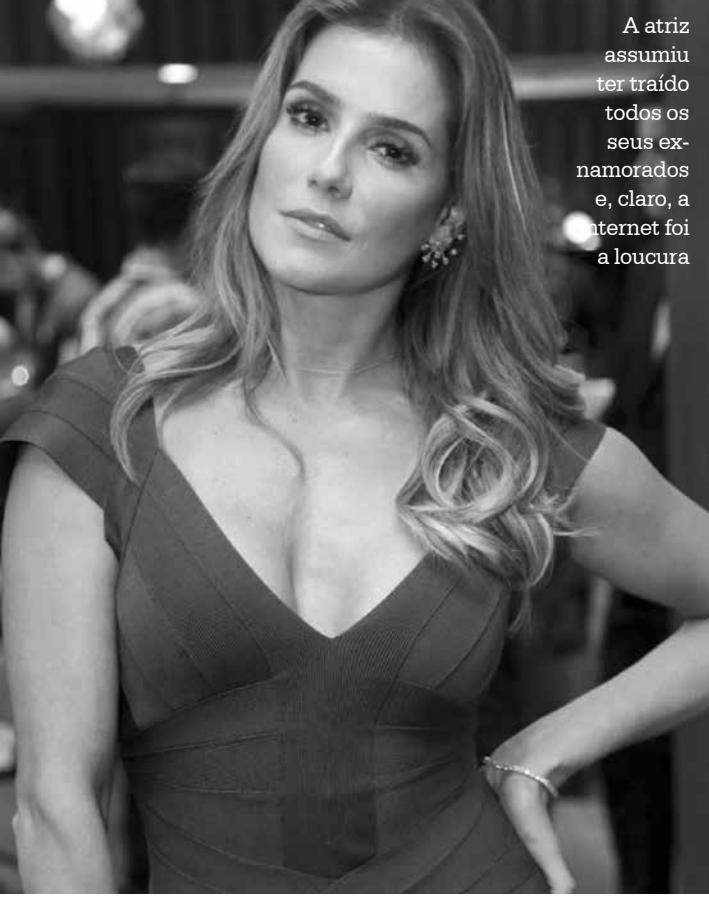
INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (ACADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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
novo trabalho!
(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

celebridades



A atriz assumiu ter traído todos os seus ex-namorados e, claro, a internet foi a loucura

Isabelle Drummond mostra seu lado mulherão em ensaio

Isabelle Drummond expôs seu lado mulherão para um ensaio no qual seus cabelos são a grande estrela. A atriz, no ar como a mocinha Anna de "Novo mundo", é um fenômeno na preferência dos telespectadores por causa das madeixas.

A atriz posou para as lentes de Alê de Souza, também responsável pela beleza e capa do ensaio para a revista "Cabelos & Cia". Isabelle conta os segredos de sua vassoura e linda cabeleira. Diante de outras modificações das madeixas pelas quais a atriz já passou, Isabelle acredita que os cuidados agora são bem mais tranquilos. "Retoco a coloração uma vez por mês. No dia a dia, uso xam-

pu hidratante, além de água de coco e água termal para manter os fios saudáveis", afirma.

Quando não está gravando, a atriz adota as madeixas longas ao natural. "Lavo e deixo secar sozinho para dar formas às ondas que tenho e de que gosto muito", afirma. Em cena, como o visual de Anna é de época, a atriz borrifa água termal e passa protetor térmico. "Depois é só fazer a escova e soltar bem as mechas para dar a sensação de aumento de quantidade", revela.

Atriz, que ficou famosa por interpretar a Emilia do Sítio do Pica-Pau Amarelo, mostra seu outro lado

Traições de Deborah Secco viram tema de piadas e críticas na internet

A atriz Deborah Secco, de 37 anos, deu o que falar nas redes sociais após revelar a um programa de televisão que traíu todos os homens com quem se relacionou, "menos o Hugo", atual marido. A declaração foi dada em entrevista nessa segunda-feira. Nas redes sociais, a declaração já virou meme, tema de "textão" e piada.

"O melhor do relato da Deborah Secco é saber que o

Roger Flores além de ter dificuldade com matemática também é corno igual a gente" disse um internauta. "Tenho péssimas notícias para o atual da Deborah Secco. Hugo, no seu lugar eu estaria preocupado" brincou outro.

"Não posso cobrar das pessoas o que eu não dou, eu acho hipócrita, e não sou hipócrita. Então talvez do Hugo eu cobre uma coisa porque eu dou. Dos outros eu não cobrava porque eu também não dava", contou.



Bruna Marquezine em Paris

Bruna Marquezine diz que está morando sozinha, mas lava roupa na casa dos pais: "sou uma farsa"

Estrela do primeiro time da Globo, mais de 20 milhões de seguidores no Instagram, contratos publicitários, jovem, bonita, famosa... Quem não conhece de perto pode até achar que a vida de Bruna Marquezine é sempre um mar de rosas. Mas não é bem assim. A atriz revela que precisou recorrer à terapia porque estava "se sentido muito triste".

"Fiz terapia há um ano. Decidi fazer num momento em que não estava muito bem, e aí vi que estava precisando, realmente. Foi próximo ao meu aniversário do ano passado. Eu me sentia muito triste. Chegou um momento em que parei e fiquei me perguntando o que era aquilo que eu estava vivendo e o que estava acontecendo. Acho que estou me conhecendo, ainda sou bem jovem", diz Bruna à "Cosmopolitan".

Pouca gente sabe, mas Bruna

Marquezine não mora mais com a família. Há um ano, ela está vivendo sozinha no apartamento que comprou na Barra, mesmo bairro da Zona Oeste carioca onde morava com os pais. Mas, confessa, não está tão independente assim: "Fico meio lá, meio cá. Agora que cheguei de viagem, fui para a casa dos meus pais para lavar roupa suja. Eu sou uma farsa, não sou tão adulta assim (risos)".

Bruna Marquezine conta ainda que pensou em jogar tudo para o alto quando se transformou de atriz mirim a símbolo sexual: "Um dia, eu era vista como criança. No dia seguinte, estavam falando que fui vista com um, com outro. Foi um susto! Foi o único momento em que pensei em desistir. Não queria lidar com aquilo, ter que falar da minha vida pessoal, esse não é o meu trabalho... A gente acha que vai ser fácil, mas não é".



"É uma coisa que eu nunca faria na minha relação"

Thaila Ayala detona Zezé por pagar detetive para investigar Graciele: "Relação errada"

Thaila Ayala participou de um bate-papo divertido para o canal do YouTube. Na ocasião, a atriz comentou que tipo de atitudes de celebridades ela repetiria ou não. Sem papas na língua, Thaila comentou a no-

tícia que dizia que Zezé Di Camargo contratou detetives para saber mais sobre Graciele Lacerda, sua atual noiva.

"Se chegasse ao ponto de precisar colocar um investigador para saber se a pes-

soa está fazendo coisa errada ou não é por já estar tudo errado. Dar uma fuçadinha ali curiosa eu sempre fui. A relação já está muito errada para você parar para pensar em colocar alguém para ir atrás", opinou.

horóscopo



ÁRIES

Que tal dar vazão aos devaneios e estimular a mente? Ao passar pela sua terceira casa, a Lua impulsiona criativamente suas ideias, mas Mercúrio tensionado lhe pede para ser mais cautelosa, controlando a impulsividade!



GÊMEOS

Mais segura de si, você luta pelos seus interesses, pois a Lua fortalece o senso de individualidade ao passar por seu signo. Cuide melhor de você mesma, mas prepare-se para os conflitos de interesse no trabalho. Promova acordos!



LEÃO

As conversas dão um tom especial para seus momentos de lazer. Mas a quadratura Lua-Mercúrio prejudica seu senso crítico, inspirando cautela para não cometer erros de julgamento, seja quanto às pessoas ou quanto aos gastos.



LIBRA

Seus planos e a execução dos mesmos não se afinam neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. As coisas tendem a se desdobrar muito rapidamente e você precisará se adaptar a esta velocidade. Cultive a harmonia emocional!



SAGITÁRIO

A Lua passa pelo setor de relacionamentos, fazendo com que busque acolhimento emocional e, ao mesmo tempo, tenha cuidado com as pessoas. Mercúrio tensionado lhe aconselha não ficar procurando a aceitação dos outros!



AQUÁRIO

Será preciso controlar seus gastos neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam. Suas opções de lazer serão limitadas. Uma vez consciente do sacrifício necessário para o equilíbrio financeiro, corte os gastos que puder!



TOURO

Você demonstra maior generosidade com os outros, mas pode acabar dedicando recursos demais e extrapolando seu orçamento. O trânsito da Lua por sua segunda casa alerta para possíveis prejuízos. Tenha cautela!



CÂNCER

Suas áreas de crise e espiritual são tensionadas por Lua e Mercúrio, deixando o dia um tanto melancólico. Não remova frustrações, seja prática ao lidar com o que te desagrada. Antes de agir conscientize-se sobre sua atitude!



VIRGEM

Será preciso sacrificar o lazer para dar prioridade às demandas práticas, pois Lua e Mercúrio formam quadratura hoje. Perceba que isso não significa um aprisionamento, mas uma ação necessária para sua harmonia financeira e pessoal!



ESCORPIÃO

Será preciso conciliar os interesses pessoais aos coletivos, pois a quadratura Lua-Mercúrio alerta para possíveis conflitos, embora ajude a definir prioridades de vida. Valorize a si e não fique tentando agradar a todos.



CAPRICÓRNIO

A comunicação em grupos, especialmente no meio profissional, é dificultada pela passagem da Lua por sua sexta casa e pela quadratura com Mercúrio. Mesmo que o ambiente não seja favorável, zele pela qualidade da informação!



PEIXES

A sobrecarga de demandas diárias pode trazer exaustão mental, pois a Lua passa por sua quarta casa e se tensiona com Mercúrio. Defina prioridades e procure descansar. A lucidez será decisiva para suas iniciativas!