

Página B4



■ **Nelson Mandela** - Considerado o maior líder da África Negra (1918 - 2013)



O príncipe
Pedro
completa
1 aninho
neste
domingo
e recebe
o carinho
especial
do papai
Bruno, da
mamãe
Lilian e
do irmão
Igor.



Click especial das irmãs **Vitoria, Amanda, Beatrice e Júlia.**



A data de hoje é especial para a bela **Giovanna Andreani**, que assopra velinhas.



Emilia
Saskia já
está em
ritmo de
comemo-
rações
pelo seu
aniversá-
rio neste
domingo.
Felicidades!



Helo Piassali aniversaria neste sábado, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



Carlos Scaff
completa
idade nova
nesta sexta.
Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para André Costa!



Leonardo Dias dará boas vindas à idade nova amanhã.

nélículas de vidro

CAPINHA de
CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



7,99



**Barato
pra
Caramba**



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

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Aproveite os benefícios das cores dos alimentos

Diz a sabedoria popular - e também os nutricionistas - que nosso prato deve estar sempre recheado de alimentos coloridos e, quanto mais cores, melhor. Será que isso é verdade? As substâncias responsáveis por dar cor a esses alimentos também são dotadas de nutrientes importantíssimos para a nossa saúde. Veja o que cada cor tem para oferecer e diversifique o cardápio!

VERMELHO

O principal nutriente de alimentos como tomate, pimentão e morango é o licopeno. Essa substância é um antioxidante, que combate radicais livres que aceleram o envelhecimento e protege o coração.

O consumo regular de licopeno também tem reduz o risco de câncer de próstata e pulmões. É melhor consumir esses alimentos cozidos, pois esse processo quebra as paredes celulares, facilitando a absorção do licopeno.

Os alimentos de coloração vermelha também possuem

vitaminas C, A e do complexo B e sais minerais, como ácido fólico, potássio e cálcio.

LARANJA

A substância responsável pela cor laranja de algumas verduras e frutas é o betacaroteno, que também tem uma função antioxidante. O betacaroteno é quem dá origem à vitamina A em nosso organismo, que, segundo a nutricionista Paula Castilho, é o remédio prescrito para o bom funcionamento da visão, o vigor da pele, a força de cabelos e unhas e a prevenção de infecções.

O betacaroteno também é o nutriente responsável por manter o bronzeado mais bonito e duradouro. Suas principais fontes são: damasco, cenoura, abóbora, mamão e manga.

AMARELO

Maracujá, abacaxi, laranja... Essas e outras frutas de polpa amarela são importantes aliadas da imunidade. "As frutas mais ácidas e cítricas são fontes de vitamina C, nutriente que aumenta a resistência a doenças", diz a nutricionista Fabiana Costa.

Além disso, os alimentos

amarelos também possuem antioxidantes que ajudam na resistência de ossos, dentes, tendões e parede dos vasos sanguíneos. "Para pacientes com anemia por deficiência de ferro, é indicada a ingestão do mineral combinado com vitamina C, que garante uma melhor absorção do ferro proveniente de carnes", conta a profissional.

A nutricionista Paula Castilho também afirma que esses alimentos amarelos possuem ácido málico e bromelina, que melhoram a digestão e combatem a prisão de ventre.

VERDE

Alimentos como abobrinha, abacate e folhas verdes possuem uma alta carga nutritiva, com substâncias como ferro e fósforo. O ferro que opções naturais verdes contêm é essencial para a boa estruturação sanguínea, combatendo a anemia e a desnutrição, eliminando o cansaço e fortalecendo o sangue. O fósforo, por sua vez, ajuda no fortalecimento dos ossos e dentes.

A coloração verde desses

alimentos é resultado da grande qualidade de clorofila presente, cujos efeitos no organismo são inibição dos radicais livres, combate a substâncias cancerígenas, proteção do cabelo e da pele e desintoxicação das células.

Eles também são boas fontes de fibras, melhorando a função intestinal e diminuindo riscos para doenças decorrentes da constipação, como hemorroidas e câncer de colo do intestino e reto.

ROXO

Ameixa, beterraba, figo e uva são alguns exemplos de alimentos roxos, cujo principal nutriente é o ácido elágico. Essa substância retarda o envelhecimento e neutraliza substâncias cancerígenas.

BRANCO

Cálcio e potássio são os nutrientes desses alimentos. Esses minerais são essenciais para saúde dos ossos, regulação da função cardíaca e funcionamento muscular e nervoso. Os maiores exemplos desse grupo são

Cor indica tipos de nutrientes diferentes, como licopeno e vitamina C



leite e derivados, batata, arroz, cogumelos, gergelim e couve-flor.

Opções com a cor branca garantem um bom desempenho diário, evitando cansaço, dores musculares, dores nas articulações e aliviando o estresse.

MARROM

Esse grupo inclui oleaginosas e cereais integrais no geral. Excelente fonte de carboidratos complexos, os cereais levam mais tempo para serem transformados em açúcar

pelo nosso organismo, dando mais saciedade.

Os alimentos da cor marrom são ricos em fibras, vitamina E e vitaminas do complexo B. O consumo sem exageros pode melhorar a função intestinal e prevenir doenças crônicas, como Alzheimer, doenças cardiovasculares e câncer.

Esse grupo também é uma ótima opção para as mulheres que sofrem com TPM, pois os alimentos têm funções antidepressivas e combatentes da ansiedade.

Corrija hábitos comuns que te impedem de ter uma pele hidratada

Veja o que pode comprometer a saúde e a beleza da sua pele

Uma pele lisinha, macia, sedosa e hidratada é o sonho de muita gente, mas ela não é tão difícil de conquistar quanto parece. Alguns hábitos comuns do dia a dia podem estar te atrapalhando nesse projeto. Saiba quais são eles e como ajustar sua rotina para deixar a pele mais hidratada e bonita. Confira:

ESQUECER DE FAZER A HIDRATAÇÃO DA PELE

A hidratação da pele é importante para garantir a integridade da barreira cutânea, o que impede a descamação e também o surgimento de um aspecto opaco da pele. Além de impedir a instalação de infecções oportunistas, sejam bacterianas ou fúngicas.

A pele tem uma camada, chamada de manto hidrolipídico, muito importante para a hidratação. Ele é responsável pela proteção natural da pele contra a entrada de microrganismos indesejados,

e também retém a hidratação (água e gordura) dentro da pele. Quando a pele não está hidratada, essa retenção fica prejudicada e a pele acaba seca e opaca.

A reconstrução da camada protetora pode ser feita a partir do uso de hidratantes. Para que seja alcançado um resultado satisfatório, é importante utilizar hidratantes específicos para o seu tipo de pele. Até porque, o uso do hidratante errado pode, por exemplo, piorar a situação de pessoas com dermatite de contato. Pois se elas usarem produtos com corantes ou perfumes, podem ter irritações, assim como quem tem pele seca e utiliza um hidratante em gel pode acabar ressecando ainda mais a pele.

Além disso, quem tem pele sensível deve sempre preferir um produto que não contenha parabenos, substância que pode causar reações cutâneas.

TOMAR BANHOS QUENTES

O momento do banho é crítico para a pele, pois, apesar de ser a hora em que removemos as impurezas, ele também pode ser um importante fator para o ressecamento. A água quente afeta o manto hidrolipídico fazendo com que ele perca uma certa quantidade de óleo e água, deixando a pele ressecada.

Portanto, a primeira coisa para não piorar o ressecamento é não tomar um banho muito quente, e sim morno ou frio. E ele deve ser rápido.

NÃO INVESTIR EM OUTROS PRODUTOS PARA A PELE

É comum não considerar o banho como parte integrante do ritual de cuidados com a pele, mas o que se deve entender é que a hidratação da pele precisa começar já no banho.

Para ter uma pele hidratada, não basta só o hidratante, todos os produtos que você usa podem interferir na aparência da sua pele, mas, dentre eles, o sabonete merece um destaque especial. Na hora do banho, deve-se optar por produtos de higiene que respeitem o equilíbrio natural da pele, protegendo o manto hidrolipídico.

PASSAR O HIDRATANTE COM A PELE SECA

Não é necessário molhar a pele para passar o hidratante, mas ele é melhor absorvi-

do em até três minutos após o banho. Isso acontece porque como a pele ainda está úmida, os produtos teriam maior facilidade em manter esta hidratação, além da pele estar mais "permeável", facilitando a sua entrada.

ESFREGAR A PELE COM FORÇA

Da mesma forma que a água quente pode interferir na hidratação da pele, o ato de esfregar também pode ser prejudicial. Durante o banho, só de passar o sabonete e a bucha, é possível remover a camada de proteção e acabar abrindo os poros, deixando-os suscetíveis ao ambiente.

Além disso, o uso de buchas e esfoliantes não é indicado para pessoas com a pele seca, uma vez que ela pode ficar irritada.

Mesmo os hidratantes precisam ser passados com calma, sem aplicar força excessiva sobre a pele. A forma correta de utilizar hidratantes é espalhando o produto com movimentos circulares, massageando bem a região.

NÃO BEBER ÁGUA O SUFICIENTE

A água corresponde a 70% do nosso corpo e todas as células precisam dela. Ela é essencial para a manutenção, fisiologia e bom funcionamento do organismo. Contudo, a maior parte desta água - assim como os demais nutrientes que comemos - vai para os órgãos essenciais, os que nos mantêm vivos.



receita

Capuccino Caseiro

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite ninho
- 1 lata de café solúvel
- 1 colher de café de bicarbonato
- 1 lata de Nescau ou Toddy
- 1 colher de café de canela em pó



MODO DE PREPARO:

- Coloque em uma vasilha todos os ingredientes e misture bem
- Depois de misturado, coloque em potinhos para guardar
- Quando quiser tomar misture o tanto desejado no leite bem quente e curta um capuccino gostoso e barato

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

Caça Palavras

K O K L D
C L H H R X O N
I X P S N W I R
A H F R F I C J I
D Z X H E Y A L M O
N E H H F L T V Z S R B R W
Y I R A U I I N U Y J G A R G A R E J O
L N T S Y X N I O V G K O L A D A I N H A
S Z M S E P A D P F H D I H D Z L N E G R O
Z Y T E O V D E I D H T I W P B K V T Z R U
V S Q D B U O Z D O X I G E N A D O O S T G
Z G C V M T Y A Y W F M E S Q U I N H E Z F
U F I A O H O D E L P A I N A Z E O S J
C N R D V A V D
T F B N

LADAINHA
PAINA
PINTAINHO
OXIGENADO
PREFIXADO

NEGRO
LEDO
SOEZ
LINDEZA
MESQUINHEZ

DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO

Jogo dos 7 Erros

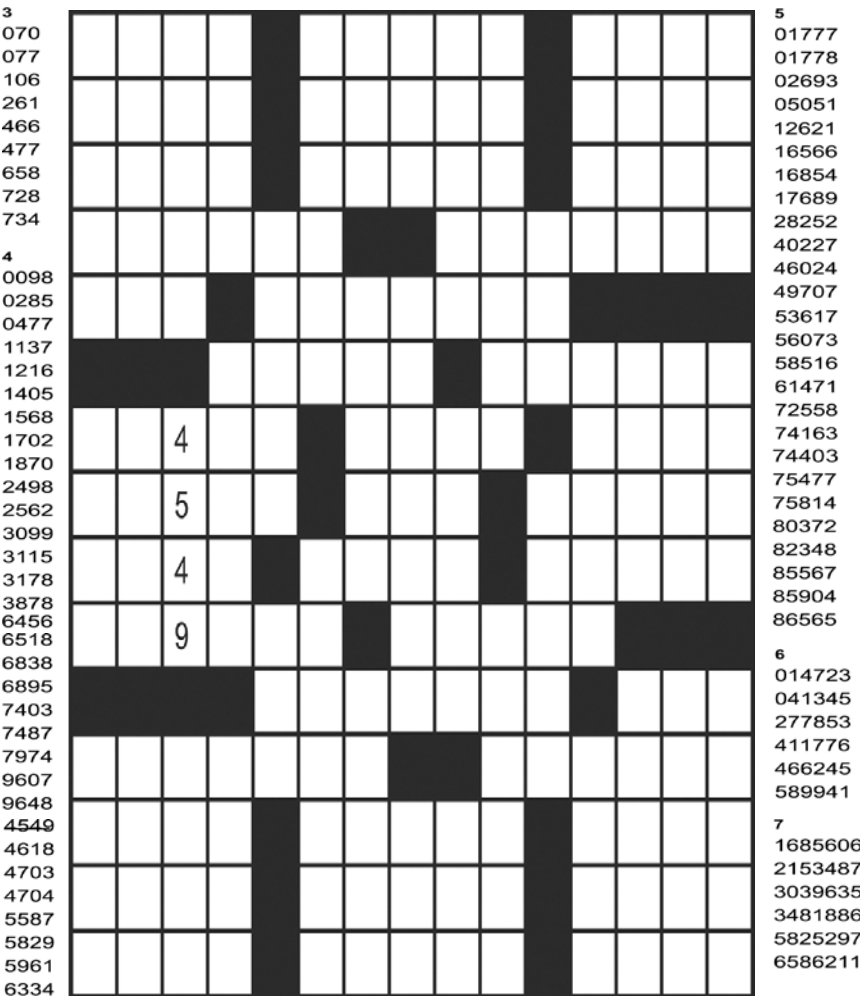
PARECE QUE ALGUÉM VAI TER DE REPOR O ESTOQUE RAPIDINHO !
ENQUANTO A MAGALI FAZ SUAS COMPRINHAS . . .



. . . VAMOS ENCONTRAR OS 7 ERROS ENTRE AS CENAS?



Numerox



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Tato e Aldo brigam. Keyla espera por notícias de Tato e Deco. Tina apoia Anderson, e Samantha observa o casal se beijando. Ellen combina as aulas com Fio. Juca convence Jota a convidar Ellen para jogar com eles. Deco responde a mensagem de Keyla, e ela liga para ele. Ellen sugere a Roney que sua avó trabalhe na lanchonete. Mitsuko critica o clipe de Tina e reclama de seu comportamento. Lica e Tina conversam com Bóris sobre o sistema de segurança do colégio e decidem criar um comitê de alunos para falar com os pais e professores. K2 usa Tato para provocar Keyla. Valdemar vê o hematoma no rosto de Tato e fica preocupado. Tato tenta conversar com Aldo, mas o pai expulsa o filho de casa e pega todo o seu dinheiro.

CARINHA DE ANJO
Sexta-feira, 20h30

Dulce Maria encontra a mãe em seus sonhos e decide dar uma vacina nela para que não suma. Fátima diz para Cecília que ela precisa tomar coragem para se declarar. Neste exato momento chega Fátima, que pede desculpa por ter escutado, mas questiona quem precisa se declarar, pois ela está na mesma situação. Nos sonhos, Dulce leva sua amiga, Ana Julia, para conhecer Tereza. Mais tarde, Dulce Maria chega no internato e é recebida com aplausos e uma apresentação musical para a carinha de anjo. Em seguida, Cecília chega ao colégio, pela primeira vez sem o hábito. Hay-dee vai atrás de Peixoto para pedir uma investigação.

NOVO MUNDO
Sexta-feira, 18h00

Thomas manda Nivea chamar Anna para falar com Leopoldina. Quinzinho tenta mostrar a Joaquim o quarto com os segredos de Thomas. Anna conta a Leopoldina que Nivea é a sua aliada. Diara se aconselha com Idalina. Benedita faz um trato com Domitila. Jacira convence as mulheres a lutarem. Pia-tá conversa com os pistoleiros. Joaquim solicita a Peter que ajude Quinzinho a falar. Anna se despede de Leopoldina. Domitila pede dinheiro a Thomas e entrega algumas das cartas de Dom Pedro a ele. Joaquim informa a Leopoldina que irá visitar Anna. Greta vê dois baús arrumados e acredita que Diara será expulsa de casa. Licurgo decide voltar a cozinhar. Elvira acorda e se assusta ao ver os piratas em volta dela.

A Força do Querer
Sexta-feira, 21h00

Zeca fica animado com a possibilidade de Ritinha ser presa e conta para Jeiza. Garcia observa Heleninha e Caio discutindo sobre o tema da reunião em família. Zeca e Jeiza se beijam. Junqueira vê Caio e Bibi se beijando e conta para Heleninha. Bibi confirma a Aurora que a volta de Caio mexeu com ela. Jeiza e Zeca se amam. Jeiza vai com Alan para o aeroporto. Silvana procura Mira e descobre que o endereço dela é falso. Heleninha diz a Bibi para se afastar de Caio. Irene fala para a comparsa se manter afastada do escritório até ela voltar de viagem. Silvana avisa a Dita que irá a um cassino clandestino no subúrbio. Ivana confidencia a Joyce sobre as mudanças que acontecerão com ela. Eugênio questiona Ruy sobre Leandro.

PEGA PEGA
Sexta-feira, 19h15

Antônia pede a Nelito que não conte nada a ninguém sobre a investigação. Tânia mente para Luiza ao dizer que Eric e Sandra subiram de mãos dadas no elevador. Douglas avisa a Elias e a Xavier que Domênico gostaria de conversar com eles na delegacia. Douglas diz a Luiza que não quer subir no palco. Douglas fica arrasado ao ser indagado por Luiza sobre Eric e Sandra Helena. Dom convida Dilson para um coquetel do hotel. Luiza pede um tempo para Eric. Sabine aceita o convite de Malagueta para almoçar. Malagueta conta a Maria Pia sobre a briga de Luiza com Eric. Nelito informa a Antônia que eles terão que dormir fora de casa por causa de um vazamento de gás. Júlio convida Antônia para ficar em sua casa e percebe que ela está estranha com ele.

O RICO E LÁZARO
Sexta-feira, 22h15

Darice acaba derrubando a bandeja com a infusão. Elga vê Fassur. Ele finge estar apaixonado por ela e a beija, enquanto a prostitua sai sem ser percebida. Sem alternativa, Fassur pede Elga em casamento. Joana ajuda uma moça pobre nas ruas. Darice tenta se desculpar com Sammu-Ramat. Asher segue se distancian-do da Babilônia com Aksumai. Daniel e os sábios hebreus se declaram para suas mulheres. Ilana elogia a bondade de Joana. Nabucodonosor humilha Aliatis e Madai. Nabonido descobre que Shamiran está grávida. Amitis critica o comportamento do rei. Zelfa estranha o comportamento de Elga. Sammu procura por Nebuzaradã no palácio.

Humor

LOIRA SEQUESTRADORA

A loira não conseguia passar no teste para nenhum emprego. Resolveu tomar uma atitude extrema para ganhar dinheiro:

- Vou seqüestrar uma criança! - pensou

Com o dinheiro do resgate eu resolvo a minha vida...

Ela encaminhou-se para um playground, num bairro de luxo, viu um menino muito bem vestido, puxou-o para trás da moita e foi logo escrevendo o bilhete:

'Querida mãe isto é um seqüestro. Estou com seu filho. Favor deixar o resgate de R\$10.000,00, amanhã, ao meio-dia, atrás da árvore do parquinho. Ass: Loira seqüestradora '

Então ela pegou o bilhete, dobrou-o e colocou no bolso da jaqueta do menino, dizendo:

- Agora vai lá e entrega esse bilhete para a sua mãe.

No dia seguinte, a loira vai até o local combinado. Encontra uma bolsa. Ela abre, encontra R\$10.000,00 em dinheiro e um bilhete junto,dizendo:

'Está aí o resgate que você pediu. Só não me conformo como uma loira pôde fazer isso com outra.'

O BÊBADO E A CACHAÇA

Haviam 3 bêbados, bebendo ao lado de um morro, a bebida acabou então fizeram um sorteio para decidir quem iria subir o morro para comprar mais cachaça: o sorteado já bêbado, subiu o morro e comprou a cachaça colocando-a no bolso traseiro da calça, porém na hora de descer,

eskorregou e foi rolando até lá em baixo, quando parou, sentiu aquele frio na bunda e disse, DEUS QUEIRA QUE SEJA SANGUE!

ZUPERMAN...

Um portuga tinha bebido a mais e voltando para casa, capotou com o carro e ficou pendurado numa arvore, sobre um precipício de 10000metros. Logo após chega um mascarado todo vestido de preto, num cavalo preto, e usava uma espada e salva o portuga. Logo pega a espada e faz um Z na barriga do portuga e pergunta: - Sabes quem eu sou? O portuga pensa (?) olha o Z e responde: - Pois claro! Zuperman...

MULHER VENENOSA

A mulher chega na farmácia e fala:



- Eu quero o veneno mais forte que você tem aí!

- Mas minha senhora, eu não posso te vender veneno!

- Não quero saber... Eu quero o veneno e pronto!

- Mas pra que você quer o veneno?

- Pra quê? Meu marido sai com todas as mulheres do bairro... É um safado, sem vergonha...

- Mesmo assim, senhora! Não posso te vender!

A mulher abre a bolsa e tira uma foto do seu marido abraçado com a mulher do farmacêutico.

- Olha só... Os dois agarradinhos! Você não vai me vender mesmo?

- Ah! Por que a senhora não disse que tinha a receita?

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

celebridades

Polêmicas de Cleo Pires não espantam Gloria Pires: “sabe o que esperar de mim”

As declarações polêmicas sobre sexo e drogas de Cleo Pires não assustam a mãe, Gloria Pires. A filha de Fábio Jr. já admitiu ter feito sexo a três e traído sem culpa. Questionada se a mãe se chocou com uma dessas opiniões, a atriz foi enfática. “Não. Acho que não. Ela sabe o que esperar de mim”, afirmou. E por isso mesmo não levou mais puxão de orelha de Gloria. “Quando era mais nova...”, frisou Cleo.

Ao se autoanalisar, a irmã de Fiuk não acredita que exagera nas falas. “Meu compromisso é com a minha imagem e ser muito verdadeira. Ser eu. Não acho que falo nada além do necessário. Falo o que quero falar da minha vida”, disse. “Uma coisa é eu me expor. Outra coisa é alguém pegar a minha verdade e distorcer ela”, completou a atriz, apontada como namorada de Felipe Titto. Ao lembrar sua participação no programa de Caio Fisher, a filha

de Gloria e Fábio disse ter tido opiniões distorcidas. “Bastante. Houve difamação”, disparou a atriz, que se incomoda por ter virado pessoa polêmica. Em entrevista, Cleo também recordou o vídeo no qual aparece com uma miniatura de whisky na mão. A bebida foi confundida com lança-perfume. “Segurei o rótulo para não mostrar a marca. Começaram a falar e quando vi estava um tamanho gigantesco”, iniciou. “Uma coisa

é falar ‘acho péssimo exemplo postar vídeo com drink na mão ou rebolando até o chão na balada’. Falar que estava cheirando lança e confirmar é outra coisa”, acrescentou. “Se tivesse cheirando e eu não gosto, não teria postado. Aí é que está o preconceito, a falta de humanidade. Sou pessoa pública e às vezes faço concessões. Eu falar da minha vida é uma coisa. Uma outra pessoa inventar da minha vida é bem diferente”, explicou a atriz.



“Não falo nada além do necessário”, afirmou a filha de Fábio Jr.



Pablo Vittar cantou no palco e conversou com Fátima Bernardes

Pablo Vittar vai ao “Encontro com Fátima” e levanta bandeira contra preconceito às drag queens

Pablo Vittar esteve, na manhã desta quarta-feira, no programa “Encontro com Fátima Bernardes” e levou os internautas à loucura. No Twitter, o nome da drag queen foi o assunto mais comentado da rede social no Brasil e o segundo mais comentado do mundo. No programa, a cantora conversou com a apresentadora sobre o sucesso na carreira — ela estava na atração para lançar “Decote” com Preta Gil — e sobre a vida pessoal: “Bom dia, Vittarlovers! Bom dia montadas da minha nação! Eu nunca senti necessidade de optar por um nome feminino porque, quando eu decidi fazer drag, eu queria passar verdade através da minha arte, da minha música, através do que eu acho

que sou eu. Pablo me representa de uma forma que você não tem noção. Se eu tivesse um nome feminino não sei se ia passar tanta verdade. E não gosto de me trancar numa caixa. Gosto de ser afeminado, gosto de ser isso aqui, gosto de sair na rua às vezes usando boné. Gosto de ser o que eu sou”. A cantora também apresentou músicas que estão na boca dos fãs como “Suacara”, fruto de uma parceria com Anitta e Major Lazer, e “K.O”. Entre alguns versos da música, a artista levantou a bandeira contra o preconceito e brincou ao perceber que Fátima Bernardes sabia de cor a letra da música: “Estou chocada que a Fátima sabe cantar”.

Carolinie Figueiredo faz desabafo sobre o ódio que mulheres sentem do próprio corpo

Em sua página no Instagram, Carolinie Figueiredo, de 27 anos, publicou um longo desabafo sobre sofrer com transtorno de imagem e muitos usuários se identificaram com a história. A atriz fez sucesso ao viver a personagem Domingas, em quatro temporadas de “Malhação”, e participou ainda das novelas “Titi” e “Sangue bom”. “Você é linda, só precisa dar uma secada. Seu rosto é tão bonito porque não emagrece? Você tem tanto talento fecha a boca que vai longe! Ontem fiz as contas, são mais de 15 anos escutando essas frases “motivadoras”. Dentro de casa, na família, no trabalho, na casa dos amigos, no elevador, na padaria... Como seria se todas as mulheres se aceitassem como são? Estamos trilhando esse caminho mas isso ainda é distante da realidade. Quase todas minhas amigas atrizes, referências de beleza, já receberam pedido pra emagrecer no início de um trabalho. Sabe porque? Porque controlar o corpo da mulher é uma arma poderosa pro consumo, e também pra repressão. Dizer que ela é imperfeita, que “ela precisa se

esforçar” em troca da aceitação vende todo tipo de coisa: de cinta a depressivos”, criticou a atriz. No texto, Carolinie, que é mãe de Bruna Luz, de 5 anos, e Théo, de 3, frutos da relação com Guga Coelho, revela que no passado conquistou o tal “corpo mais maravilhoso”, mas a base de medicamentos nocivos para a sua saúde. “Tomava anfetamina (aos 15 e aos 21). O maior ápice de elogios. Somente após parir no banheiro de surpresa que tomei meu corpo pela primeira vez. Ali percebi o poder, a força de ser quem se é sem precisar agradar. Mulheres inseguras, carentes, que rejeitam o próprio corpo, isso vende: revistas, roupas, depressivos. Imagina a revolução de se aceitar como é. E uma coisa é escrever texto bonito de empoderamento nas redes sociais, outra é assumir o biquíni e as estrias e correr atrás das crianças na areia sem precisar me cobrir por medo ou vergonha do que vão pensar de mim. Há 15 anos peço desculpas pelo meu corpo, minha imperfeição, por não me enquadrar. Há 15 anos rejeitando aqui-

lo que é a única coisa que tenho e que ficará comigo até meu último dia: meu corpo. Toma teu corpo como se fosse seu, movimenta teu corpo como se soubesse o que é a liberdade de ser quem se é no aqui e agora. É pra tatuar na alma tipo mantra mesmo”, escreveu. A atriz pretende encorajar mulheres que sofrem na pele com o mesmo preconceito. “Digo isso pras as que en-

contro porque estou dizendo profundo pra mim. Desde pequena metralhada por padrões de beleza que não me contemplam, que não representam meu corpo ou minha beleza. Metralhada por corpos objetificados pra servir o prazer do outro. Tomo meu corpo como se ele me pertencesse. E danço. Pra mim. Oferecendo liberdade. Pra todas nós”, finalizou Carolinie.



Atriz conta que no passado conquistou o tal “corpo mais maravilhoso”, mas a base de medicamentos nocivos para a sua saúde.

horóscopo

ÁRIES
As relações íntimas passam por momentos de harmonia, pois Sol e Lua se associam em sua quarta casa. A vida familiar fica mais agradável e o clima de união favorece acordos e diminui atritos. Contribua para esta tendência!

TOURO
Sua comunicação favorece as interações pessoais e as conciliações acerca de interesses coletivos. A harmonia Sol-Lua, em sua terceira casa, desperta seu interesse pelos desafios intelectuais, seja no trabalho ou nos estudos!

GÊMEOS
Sua habilidade de lidar com os recursos materiais e financeiros é aguçada pela conjunção entre Sol e Lua. Procure ajuda especializada para buscar boas oportunidades de investimento. Evite as chances arriscadas!

CÂNCER
Uma grande sinergia entre sua mente e seu físico é promovida pela associação entre Sol e Lua, que favorece o autoconhecimento e outras áreas. Organize-se e reflita seriamente sobre quais mudanças você pode promover em sua vida!

LEÃO
A conjunção Sol-Lua, em sua área de crise, traz uma estabilidade emocional que lhe ajuda a encarar as dificuldades mais difíceis. Procure fortalecer a autoestima e avaliar-se, mesmo que precise ficar mais isolada neste momento!

VIRGEM
Suas relações ficam mais harmônicas no dia de hoje, em que Sol e Lua se associam na sua área de amizades. Estar em grupos tende a ser bastante agradável, então aproveite para celebrar a cumplicidade e elevar a autoestima!

LIBRA
Você realiza seu trabalho com harmonia, neste dia em que Sol e Lua se associam em sua décima casa. O momento sugere estímulos para encarar desafios e perceber o valor das menores oportunidades. Valorize as parcerias!

ESCORPIÃO
Uma maior estabilidade emocional é trazida pela associação entre Sol e Lua, o que favorece seu lado espiritual. Você tende a se dedicar ao autoconhecimento e a buscar companhias que também se interessam pelo assunto!

SAGITÁRIO
Certos sentimentos ocultos em você recebem uma maior compreensão hoje, pois Sol e Lua se associam em sua oitava casa. Encare essas inseguranças e trabalhe-as, a fim de se fortalecer diante das dificuldades!

CAPRICÓRNIO
Sol e Lua formam conjunção em sua sétima casa, promovendo um clima de consenso nas expectativas e demandas dos seus relacionamentos pessoais. Você se sente bem em meio aos grupos e as trocas tendem a fluir mais facilmente.

AQUÁRIO
Ao se associarem em sua sexta casa, Sol e Lua ordenam a estrutura a mente e as emoções, beneficiando suas ações. O seu foco lhe permite encarar problemas mais difíceis e intelectualmente complexos. Auxilie quem precisa!

PEIXES
Sol e Lua formam conjunção em sua área social e elevam seu carisma e sua personalidade, lhe projetando socialmente. Aproveite para flertar, curtir bons momentos junto a grupos e nutrir-se de atividades intelectuais!