

## Atriz **Carolina Dieckmann** relembra separação de **Marcos Frota**: “Sofri muito!”

Página B4

“Mesmo em meio a uma grande luz pode existir alguma sombra. Até o sol tem manchas”

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Sempre sorridente e de bem com a vida, **Dani Fabrete** comemora a chegada dos seus 20 anos hoje.



Felicidades para **Ana Clara Rebellato**!



Click especial de **Vanderlei Cicarrelli**, morador da Itália, ao lado do empresário **Vadão Gomes**.



Sempre ao lado do marido **Murilo**, **Ludimila Freitas** celebra mais um aniversário.



Muitos anos de vida para **Neto Cantelle**!



O pequeno **Miguel** tem motivos para comemorar nesta quarta. Na foto, com a mamãe **Daiane Nazzi**.



Selfie do jovem **Raphael Carvalho**, aniversariante da última terça.



**Maycon Pereira** também está na lista dos homenageados. Parabéns!



**Helio Roldan** recebe o carinho especial de amigos e familiares pela data em que completa idade nova.

### CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99

**GIGANTÃO**



### péliculas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB microSD



SanDisk







**Barato pra Caramba**

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

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



Já percebeu que, quando conversamos com alguém, muitas vezes acabamos nos justificando através de um discurso montado com base nas explicações do porquê fizemos ou não aquilo que estamos falando? À primeira vista pode parecer banal esclarecer os nossos motivos, mas em muitos momentos essas explicações além de desnecessárias, não interessam minimamente ao nosso interlocutor.

Mas se o outro não pediu explicação e não está interessado nela, por que temos esse hábito?

Inicialmente pode parecer que o fazemos por insegurança ou ainda para nos sentirmos mais tranquilos devido ao fato da opinião e aprovação do outro serem importante para nós. Por trás do hábito de se justificar constantemente, no entanto, pode haver outros fatores envolvidos. Os principais são:

**MEDO DA REJEIÇÃO / NECESSIDADE DE APROVAÇÃO:**

Por incrível que pareça, o medo da rejeição é um dos motivos principais de nos justificarmos tanto. Somos bem recebidos quando concordamos e por isso, existe o medo de sermos rejeitados ao expor nossa opinião quando ela é contrária ao que seria esperado pelo outro.

**BAIXA AUTOESTIMA / FALTA DE CONFIANÇA:**

Geralmente uma pessoa que não confia em si mesma tem dificuldade de expressar qualquer opinião ou decisão



sem a necessidade de se explicar. Ela não acredita em si mesma, nas suas ideias e tem medo de entrar em confronto e também de rejeição.

**CORRESPONDER À EXPECTATIVA:**

Outro tipo de perfil que se explica bastante é o das pessoas que vivem ou cresceram sob expectativas muito altas e sentem essa necessidade por se sentirem sob pressão. Por exemplo, as pessoas às quais não é permitido errar, se explicam no acerto para tentar mostrar que não são tão boas assim e no erro, para serem aceitas.

**INSEGURANÇA:**

É difícil nos colocarmos, defender nosso ponto de vista e opinião quando não nos sentimos seguros com nós mesmos e com nossos ideais. Uma pessoa insegura se justifica bastante porque quer que o outro confirme para ela mesma que ela está certa.

**PREOCUPAÇÃO COM A IMAGEM PESSOAL:**

Para os narcisistas, que são

muito preocupados com a sua imagem perante os outros, as justificativas fazem parte da sua forma de falar. O seu discurso é muito pensado e justificado, para que ele agrade sempre seu ouvinte e mantenha a sua imagem perante esse.

**PARA EVITAR UMA SITUAÇÃO CONSTRANGEDORA:**

Ter que recusar um convite pode ser uma situação constrangedora, na qual dependendo do tipo de relação e do grau de intimidade, pode ser muito difícil ter que dar a nossa resposta sem a necessidade de justificá-la. Outra situação constrangedora é com colegas e chefes no ambiente de trabalho.

**QUANDO SE JUSTIFICAR SE TORNA ALGO EXAGERADO?**

Realmente existem casos em que a explicação é importante e nos torna mais cordiais. Por exemplo, no ambiente de trabalho é importante se justificar, e também em situações sociais, quando você se atra-

sa ou precisa negar um convite. O que se torna desgastante é quando a pessoa precisa se justificar sempre e em todas as ocasiões.

Existe ainda quem por receio, minta para se justificar. Por exemplo, a pessoa vive de acordo com as suas vontades e, por isso, chega atrasado, não cumpre com o comprometido e não atende o que lhe foi pedido e apresenta argumentos maravilhosos para isso, que, porém não são reais.

O ato de explicar sobre suas decisões o tempo todo pode ser ruim, porque você pode começar a despertar dúvidas e insegurança nos outros e também porque quem tem receio em se colocar e medo de desagradar não vive em liberdade.

O primeiro passo para reduzir a quantidade de vezes que você se desculpa é perceber que você o faz e o porquê. Em seguida, comece a se policiar e se escutar nas conversas para que consiga mudar e ser você mesmo com mais liberdade.

# 12 passos para secar o cabelo com perfeição, segundo estudos

Acredite: existe muita ciência por trás do seu cabelo e estudiosos fazem de tudo para que todo mundo fique mais satisfeito com os fios. Em artigo publicado no site do jornal The Daily Mail, o Dr. Tim Moore, PhD em Microeletrônicos pela famosa Universidade de Cambridge revelou 12 passos para secar seu cabelo sem erros.

**1. CONHEÇA A SUA ESTRUTURA CAPILAR**

Para entender o que um produto ou um serviço de cabeleleiro pode fazer por você, é básico saber que os fios são feitos de queratina e que cada um deles conta com camadas - a mais externa é a cutícula, que protege o fio, e a do meio é o córtex, mais flexível e que garante a força e a elasticidade. Além disso, fique sabendo que cada ser humano conta com 100 mil a 150 mil fios de cabelo na cabeça.

**2. NÃO ACREDITE NO MITO DE “SECAR NATURALMENTE”**

Segundo Moore, o calor dos secadores não é vilão, como muita gente imagina. Quando o cabelo está molhado, os fios absorvem a água e o córtex incha e torna-se mais frágil. Quando mais tempo ele continua assim, mais chances de rachar ou mesmo quebrar a estrutura do fio.

**3. PRODUTOS MUITO CAROS NEM SEMPRE VALEM A PENA**

Segundo Dr Moore, nenhum produto ultra caro dá mais resultados que os “baratinhos” de confiança.

**4. SEQUE COM A TOALHA ANTES DE PEGAR O SECADOR**

Antes de ligar o secador na tomada, é importante tirar o excesso de água dos fios. E nada de esfregar o tecido na cabeça, pois assim acaba quebrando os fios e causando frizz. O ideal é apertar os fios delicadamente contra a toalha.

**5. ESCOVE, NÃO PENTEIE**

Com o cabelo molhado, o ideal é usar uma escova com cerdas espaçadas para tirar os nós. Tudo com suavidade.

**6. NÃO DURMA COM CABELO MOLHADO**

Essa você com certeza já ouviu e não é mito. Ao deitar. Você mexe a cabeça contra o travesseiro e se ele está molhado - e mais fragilizado, como já vimos - é um passo para quebrar.

**7. COMECE COM A SECAGEM SUAVE**

Separe o cabelo em mechas e deixe o secador a 15 cm da sua cabeça. Mas o mais importante é seguir uma dica que pouca gente respeita: quando estiver 90% seco com o ar menos quente, aumente a temperatura.



**8. COMO CONSEGUIR VOLUME**

Não, não é para secar de baixo para cima. Segundo Dr Moore, basta colocar aquele bico do secador mais perto da cabeça para adquirir mais volume - o que aumenta o ângulo da raiz ao secar e deixa os fios mais para cima.

**9. USE UM BICO MAIS FINO**

Uma “boca” mais estreita no secador garante que as escamas dos fios vão secar na mesma direção, o que os deixará mais brilhantes.

**10. CHAPINHAS**

Só usar com os fios completamente secos! É a garantia de fibras mais saudáveis.

**11. CABELOS CACHEADOS**

Sim, o famoso difusor é seu aliado para manter os folículos em ordem.

**12. CLIMA**

Para evitar tragédias com seu penteado no tempo úmido, use um spray protetor de fios - aquele feito para evitar os danos do secador. Segundo o estudioso, isso deve manter a forma dos fios até em dias chuvosos.

## receita

# Bolinho de Batata com Carne Moída

- INGREDIENTES:**
- 4 batatas grandes
  - 1 caldo knnor de frango
  - 2 ou 3 xícaras de farinha de trigo
  - 1 kg de carne moída
  - 1/2 maço de coentro
  - 1/2 cebola
  - Sal a gosto
  - 1 tomate crtado em cubinho
  - 1/2 pimentão
  - Massa de tomate
  - Alho



- MODO DE PREPARO:**
- Coloque as batatas pra cozinhar junto com o knnor
  - Deixe-as cozinhar bem
  - Tempere a carne moída com alho e sal
  - Leve a panela aquecida com um pouco de óleo refogue
  - Coloque a massa de tomate, o pimentão, a cebola, e o tomate e o coentro
  - Tampe a panela e deixe cozinhar um pouco
  - Amasse as batatas e vai colocando a farinha de trigo até dar ponto na massa e
  - Amasse bem
  - Depois coloque um pouco de óleo na mão pra enrolar as bolinhas
  - Coloque um pouco de carne moída dentro da massa enrole e coloque no óleo pra fritar
  - Obs:** Óleo bem quente
  - Retire coloque no papel toalha e sirva-se

**SOS**Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

**EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS**  
Admissional / Periódico / Demissional  
Troca de função / Retorno ao Trabalho

**EXAMES COMPLEMENTARES**  
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria  
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG  
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

**ELABORAÇÃO DE PCMSO**  
**ELABORAÇÃO DE PPRA**  
**ELABORAÇÃO DE LTCAT**  
**ELABORAÇÃO DE PPP**  
**TREINAMENTOS EM GERAL**  
sos.empresas@hotmail.com  
**(17) 3442-3751 (17) 98801-2763**  
Rua José Camargo Arruda, 433  
Coester - Fernandópolis - SP

Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS

**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**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

CRECI 67022

**Tel. 17 3843.1505**

**Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP**  
e-mail: [imobiliariaouroeste@hotmail.com](mailto:imobiliariaouroeste@hotmail.com)







# celebridades

## “Decidi não aceitar mais papéis de feia”, afirma Ingrid Guimarães

Ingrid Guimarães, que recentemente atuou na novela “Novo Mundo”, disse que precisou recusar convites para não fazer sempre o mesmo tipo de personagem. “Eu era sempre chamada

para fazer secretária, empregada, porque na minha época as comediantes vieram de programas de humor onde a mulher era muito subjugada à feia ou gostosa. Quando eu fiz o programa do Chico Anysio,

ficavam separadas as feias em uma camarim e as gostosas de biquíni em outro”, afirmou, em entrevista a Tatá Werneck. “Chegou uma hora que tomei uma decisão de não fazer papel de feia ou de algum este-

reótipo. Disse para um produtor de elenco: ‘Não me chama mais’. Neguei uma personagem, o Didi [Renato Aragão] sonhava com a bonita e a feia. A bonita era a Danielle Winits e a feia era eu”, contou a atriz.



Atriz conta que recusou várias personagens



Apresentador recebe R\$ 700 mil fixos por mês da emissora

## Na Record, Rodrigo Faro ganha 4 vezes mais que Xuxa

Rodrigo Faro, que tem nove anos de carreira como apresentador, ganha hoje quatro vezes mais que Xuxa Meneghel, profissional desde 1983, segundo um levantamento feito pelo colunista Daniel Castro, do site Notícias da TV.

Faro, que já se declarou um ex-baixinho de Xuxa, recebe R\$ 700 mil fixos da Record, chegando a R\$ 2,2 milhões com as comissões por atrações de merchandising. Já Xuxa tem salário de R\$ 300 mil mais R\$ 200 mil de mer-

chandising fixos. Isto é, ganha R\$ 500 mil ao todo, de acordo com informações do site.

Os apresentadores da Record atualmente têm contratos renovados a cada ano. Gugu, por exemplo, ganha R\$ 250 mil por mês, chegando a R\$ 400 mil com merchandising; Marcos Mion ganha R\$ 75 mil e R\$ 250 mil de merchandising todo mês; e Sabrina Sato tem salário fixo de R\$ 90 mil, triplicando seus vencimentos também com merchandising.

## Carol Dieckmann relembra separação de Marcos Frota: “Sofri muito!”

Vivendo uma sobrevivente de um desabamento de um prédio na nova série global, “Treze Dias Longe do Sol”, Carolina Dieckmann relembrou os seus próprios dramas pessoais e o esforço que fez para superá-los. A atriz revelou que o fim do seu casamento com Marcos Frota, em 2003, foi a pior coisa que lhe aconteceu.

“Foi a coisa mais triste que aconteceu comigo. Não é só o casamento que acaba, é o seu sonho, é pensar que seu filho [Davi, hoje com 18 anos] vai crescer com os pais separados. Sofri muito! Minha terapeuta me ensinava a cuspir para não engolir a mágoa. Funcionou!

Sofri o que eu tinha que sofrer e passou”, relatou Carol.

Selton Mello, que também protagoniza a série, diz ter se inspirado no drama do irmão, Danton Mello, que sofreu um acidente de helicóptero. “Felizmente, eu nunca vivi nada tão pesado como esse personagem, mas o meu irmão já. Muitas vezes, neste trabalho, eu pensava nele. Danton era uma inspiração porque viveu algo realmente pesado. A família, por um bom tempo, achou que ele tivesse morrido, mas ele sobreviveu, mesmo no meio da floresta, foi operado e hoje está aí trabalhando, fazendo novela, o “Tá no Ar”. Lindo!”, contou o ator.



Bruna e José Fidalgo nos bastidores da próxima novela das sete

## Bruna Marquezine está encantada com o galã português José Fidalgo

A novela “Deus Salve o Rei” ainda nem estreou, mas a química entre Bruna Marquezine e o português José Fidalgo em cena já é motivo de comentários nos bastidores da próxima trama das sete. A atriz não tem escondido seu encantamento pelo galã da Terrinha.

A química ficou ainda mais evidente na cena de romance que os dois gravaram na última terça-feira, numa fria cachoeira, em Angra dos Reis. Na hora de gravar, Marquezine nem se importou com a temperatu-

ra. Pelo contrário: ela chegou a dizer que a água estava quente.

A foto que circulou do beijo entre eles mostra apenas o começo da cena de seus personagens, que são amantes na história.

Na sequência, tanto Bruna Marquezine quanto José Fidalgo ficaram seminus na gravação. Ela usava apenas uma calcinha e uma proteção, da cor da pele, para os seios. Ele, uma cueca do mesmo tom para parecer que estava mesmo nu debaixo d’água.



O casamento chegou ao fim em 2003

### CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.  
Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.  
17. 99766.5686 | Fernandópolis

## horóscopo

**ÁRIES**  
Um momento de abertura emocional é trazido pela entrada de Vênus na oitava casa. Mas seu poder racional pode ficar comprometido, pois você pode ser acometido por doses de sentimentalismo. Saiba equilibrar razão e emoção, curtindo os relacionamentos a partir de um clima mais afetuoso.

**TOURO**  
As trocas afetivas e os relacionamentos íntimos ficam favorecidos com a entrada de Vênus no setor de relacionamentos, que traz uma energia de amorosidade. Busque ambientes acolhedores em que possa nutrir o clima de cumplicidade, dando mais valor às simples e pequenas ações. Curta o convívio!

**GÊMEOS**  
Cuide de seu bem-estar e autoestima, pois isto lhe deixará fortalecido para enfrentar os desafios do dia a dia. Demonstre abertura para as interações pessoais, especialmente no âmbito profissional. Que tal cuidar melhor de seu visual? Lembre-se que a primeira impressão é a que fica!

**CÂNCER**  
Sua presença fica ressaltada na vida social, pois Vênus adentra o setor de prazeres e favorece o desfrute das diversões e da vida afetiva. Aproveite para curtir a companhia das pessoas com quem tenha sintonia a partir da alegria de viver. As atividades culturais tendem a ser enriquecedoras!

**LEÃO**  
O convívio fica mais harmonioso e amoroso, pois Vênus adentra do setor familiar, estimulando as interações em um círculo mais íntimo. Que tal propor melhorias para seu lar? Procure deixá-lo mais acolhedor e agradável para si e para os mais próximos. Ofereça mais atenção para as pessoas queridas!

**VIRGEM**  
Você mostra seu lado mais carismático e seu poder de articulação pessoal se intensifica com a entrada de Vênus no setor de comunicação, que favorece os contatos em diversos setores. Seu aguçado intelecto e simpatia lhe ajudam a conquistar pessoas. Curta boas atividades intelectuais!

**LIBRA**  
A entrada de Vênus no setor material lhe deixa mais aberto quanto aos gastos, exaltando sua generosidade com os outros. Você gerencia seus recursos de maneira criativa, mesmo diante da escassez dos mesmos, pois você encontra opções alternativas. Tenha cautela quanto aos gastos com diversões!

**ESCORPIÃO**  
Seu brilho pessoal é exaltado pela entrada de Vênus em seu signo, que traz um clima de afeto para os relacionamentos. As conquistas são favorecidas pelo seu intenso poder de sedução ao longo dos próximos dias. Você está em destaque, então que tal cuidar de sua imagem pessoal?

**SAGITÁRIO**  
Você tende a sentir uma certa nostalgia, pois Vênus passa a transitar no setor de crise. Não seja negligente quanto ao presente, sobretudo se alguma situação estiver demandando providências. Utilize como exemplo as experiências de superação que você já presenciou, trazendo-as para sua atual realidade.

**CAPRICÓRNIO**  
Um clima de companheirismo toma conta de suas relações, neste momento em que Vênus adentra o setor de amizades, exaltando a fraternidade na convivência. Aproveite as oportunidades de lazer em grupo que surgirão. Ao lidar com as dificuldades, lembre-se que a união faz a força!

**AQUÁRIO**  
Procure realizar suas tarefas de maneira otimista e bem disposta, pois Vênus adentra a décima casa, alegrando a vida profissional. Aprenda mais habilidades, pois elas ganharão destaque nos dias que se seguem. As defesas de projetos e conquistas de parcerias se beneficiarão de seu carisma pessoal!

**PEIXES**  
Ofereça seu melhor para o mundo ao seu redor, pois Vênus entra hoje no setor espiritual, lhe deixando mais altruísta. Você se mostra mais sensível em suas relações humanas, ajudando a deixar o convívio mais agradável e amistoso. Os estudos devem lhe render bons momentos também!