

Preta Gil prova que está mais madura e não liga mais para críticas: "Tentei ser quem não era"

Página B4

"Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas podem ser ensinadas a amar."

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Sorridente, **Bárbara Ravagnani** dá boas vindas à idade nova.



Gabriel Luchesi é felicitada pelo seu dia. Na foto, o carinho especial do namorado **Luiz Henrique**.



Caroline Dalbon completa idade nova hoje. Na foto, ela aparece ao lado do namorado **Francisco Arnaldo**.



Hoje é dia de festa para **Danitieli Mota**!



Edjaine Bonfim apagou velinhas ontem. Ela recebe os parabéns especiais dos filhos **Thaís** e **Felipe**.



Franklin Catan recebe os cumprimentos pela passagem de seu aniversário.



Sempre ao lado do noivo **Braian Oliveira**, **Priscila Curti** comemora a chegada de mais um ano de vida.



Valdete Aparecida Zanini Magalhães, Diretora da Etec, é homenageada nesta terça. Ela recebe felicitações de amigos, alunos, colegas de trabalho e familiares.



Sucesso e realizações para **Wellington Delatim**!



receita

Biscoito Amanteigado sem Glúten

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz branco
- ¼ xícara (chá) de farinha de linhaça
- 1 colher(chá) de açúcar
- 70 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 7 colheres (sopa) de leite integral
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes no processador, abra a massa entre dois pedaços de papel manteiga, coloque em uma assadeira, corte do tamanho desejado, polvilhe flor de sal, apertando bem para grudar nos biscoitos e leve para assar a 180 °C por 20 minutos.

LARANJEIRA
apresenta

A Arte do Humor de SAULO LARANJEIRA
Venham se divertir com os personagens hilários do mestre do riso.

APRESENTAÇÃO ÚNICA

Sábado 10 de março | 20hrs
No Teatro Municipal de Fernandópolis

Ingresso Promocional na **SportYOU**
Rua Brasil - Centro

Ingresso Delivery (17) 99629 2697

Realização: **MaB** Produções

12 Anos

B BIM M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Três maneiras de como a solidão pode afetar sua saúde física

É a solidão que gera doenças ou as doenças que nos fazem sentir mais isolados?

Não está claro o que vem primeiro, se o ovo ou a galinha.

Mas estudos já comprovaram que solidão e saúde física estão ligados

Todos nos sentimos sós em algum momento das nossas vidas. Para muitos, é um sentimento passageiro e eventual, mas para alguns essa solidão se torna crônica. Vários estudos têm vinculando essa solidão crônica e o isolamento social a uma maior incidência de doenças e a um risco maior de morte prematura. Os cientistas, no entanto, desconhecem qual o mecanismo exato por trás desta relação, que não é necessariamente de causa e efeito.

É a solidão que gera as doenças ou são as doenças que nos tornam mais isolados?

De qualquer forma, as pesquisas deixam claro que a solidão e o isolamento social estão ligados a doenças mentais e físicas.

Conheça cinco aspectos da nossa saúde física que a solidão pode prejudicar, de acordo com estudos científicos:

1. MAiores Riscos de Doenças Cardiovasculares

A solidão está associada a um aumento de quase um terço do risco de sofrer doenças cardiovasculares, como problemas de coração e derrames cerebrais. Nicole Valtorta, da Universidade Newcastle, no Reino Unido, estudou o fenômeno e disse à BBC que três mecanismos podem explicar essa correlação.

Um deles é psicológico: as pessoas que se sentem só com mais frequência têm mais chance de desenvolver de-



pressão, ansiedade e se sentir mais infelizes.

O outro é biológico: quem se sente só com frequência e apresenta os sintomas psicológicos acima acaba dormindo pior.

O terceiro mecanismo é comportamental: as pessoas que se sentem isoladas podem acabar adotando comportamentos prejudiciais à saúde, como fumar e comer demais ou se exercitar menos.

Esses três fatores, que muitas vezes aparecem combinados, podem aumentar a chance de a pessoa desenvolver doenças cardiovasculares.

2. Menor Habilidade para Combater Doenças Comuns

Pesquisadores perceberam

que pessoas identificadas como socialmente isoladas tinham um aumento de 12% na atividade dos genes chamados CTRA, que estão associados à resposta imunológica.

A hipótese por trás desse fenômeno é que os humanos evoluíram para viver em grupo. Quando são isolados durante um período prolongado, podem se sentir inconscientemente ameaçados, e permanecer em um estado constante de alerta. Esse estado de atenção aumenta a inflamação do corpo e reduz a nossa capacidade de combater infecções.

3. Pressão Sanguínea Mais Elevada

A hipertensão está associada a um maior risco de derra-

me, ataque do coração, problemas de rim e demência. O isolamento social e a solidão estão associados a um aumento de 30% no risco de morte prematura, segundo um estudo da Universidade Brigham Young, dos Estados Unidos, publicado em 2015 na revista da Association for Psychological Science.

Os autores acreditam que os estudos acerca dos efeitos da solidão sobre a saúde estão na mesma fase de investigação de pesquisas sobre o impacto da obesidade há décadas atrás. Portanto, é uma área nova de pesquisa. E a expectativa é de que o sentimento de isolamento entre a população aumente no futuro.

Fresh: aprenda a fazer o wet hair, penteado do verão

Fresh, descolado, leve e prático: o wet hair é aposta frequente dos editorias de moda e é o queridinho de famosas



como Bruna Marquezine. A namorada de Neymar exibiu o penteado com acabamento molhado em seu aniversário de 22 anos, na festa de lançamento da novela "Deus Salve o Rei" e, mais recentemente, em capa de revista. Essa textura sempre existiu mas [o efeito] é mais usado nas temporadas de verão.

O penteado é bem versátil. Pode ser usado em qualquer evento se você seguir o look. Em eventos em lugares onde a umidade é grande, o cabelo com essa textura é uma grande solução. Para criar o efeito, quatro produtos são sugeridos. Gel, mousse, óleo e água termal.

PENTEADO MOLHADO

O passo a passo do penteado é simples:

- Com o cabelo molhado, separar mechas (de 2 dedos mais ou menos) e ir aplicando gel.

- Finalizado o lado ou a divisão que quer usar esse cabelo

Confira dicas de como conquistar o efeito molhado

- É importante aplicar um óleo de finalização para segurar a água no fio. Isso faz com que ele não seque rapidamente.

ENTENDA A DIFERENÇA DE CADA PRODUTO

O mesmo passo a passo vale para quem optar pelo mouse. Gel é a base de água e sai facilmente lavando, já o mouse se fixa com menos leveza do que o gel. Com a água termal, basta molhar o cabelo, e o óleo essencial, por sua vez, é sempre usado para finalizar. Ele segura a água, garantindo o efeito molhado.

MAQUIAGENS COLORIDAS SÃO TENDÊNCIA

Ao posar para a revista, Bruna Marquezine não só usou o wet hair como exibiu uma marcante sombra vermelha, tendência presente no tapete vermelho do Grammy Awards 2018. Os anos 80 e 90 estão voltando, e muitas coisas de outras décadas também. Mas acho que como os anos 80 estão em alta na moda - não só na maquiagem - a cor está voltando. Por isso que você vê tanta gente usando maquiagem lilás, vermelha...

PARCELA-SUAS TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron

Criptograma

Dica para a palavra-chave oculta: Famoso cantor e compositor brasileiro.

Parente distante.	●	●	●	●	●	●	●
Pancada.	●	●	●	●	●	●	●
Instrumento musical.	●	●	●	●	●	●	●
Resultado da impressão.	●	●	●	●	●	●	●
Panela.	●	●	●	●	●	●	●
Longe (fem.).	●	●	●	●	●	●	●
Animais (pl.).	●	●	●	●	●	●	●
Parte do rosto.	●	●	●	●	●	●	●
Formado por três.	●	●	●	●	●	●	●
Termo astronômico (pl.).	●	●	●	●	●	●	●
Raié.	●	●	●	●	●	●	●
Magnifica.	●	●	●	●	●	●	●
Pequeno resumo (pl.).	●	●	●	●	●	●	●

Sudoku

5	3		7					
6		1	9	5				
9	8				6			
8			6			3		
4		8	3			1		
7		2				6		
6				2	8			
	4	1	9			5		
	8				7	9		

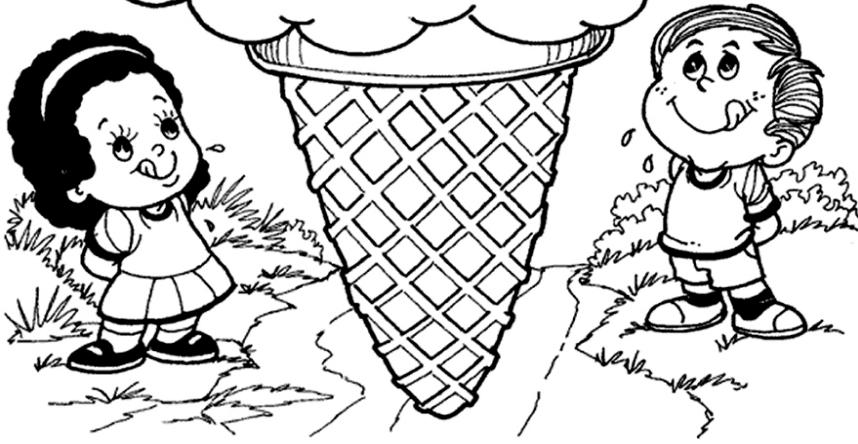
3	4	5	6	8	9	2	1	7	9
2	8	7	4	1	9	6	3	5	4
9	6	1	5	3	7	2	8	4	3
7	1	3	9	2	4	8	5	6	2
4	9	6	8	5	3	7	2	1	5
8	5	2	7	6	1	4	9	3	7
1	7	9	3	4	8	5	6	2	1
6	2	8	1	9	5	3	4	7	6
5	3	4	2	7	6	9	1	8	5

Caça Palavras Kids

MARQUE AS PALAVRAS COMEÇADAS COM S NO CAÇA-PALAVRAS.



S	O	R	V	E	T	E
O	S	A	P	A	T	O
L	T	M	S	A	C	I
S	E	R	E	I	A	V
D	S	O	C	O	C	S
J	P	S	A	L	A	O
F	S	I	N	O	R	N
S	E	L	O	G	T	O



(sorvete - sapato - sáci - sereia - soco - sala - selo - sono - sol - sino - seca)

Lavanderia Ouroeste

Direção:
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos
qualquer tipo de roupa

Buscamos e entregamos em Domicílio

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tébarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Gabriela conversa com Jade, que sofre ao ter sua intimidade exposta na internet. Pérola descobre que o pai foi preso por corrupção e Alex fica aflito com o estado da namorada. Gabriela sugere que Marcelo implemente o projeto de educação da ONG no colégio Sapiência. Rosália afirma a Isadora que continuará trabalhando com ela. Maria Alice se preocupa com a mãe Rosália.

TEMPO DE AMAR

Terça-feira, 18h00

Inácio confronta Lucinda, que o ameaça. Nicota conta para Natália que sonhou que Geraldo deveria fazer as pazes com Raimundo para não adoecer novamente. Geraldo comemora sua volta ao trabalho. Olímpia recebe um convite para participar do primeiro encontro mundial de mulheres. Reinaldo confessa que teme a presença de Lucinda em seu casamento. Lucinda insiste que Fernão pressione Emilia. Geraldo se emociona ao rever Inácio e o emprega como gerente do empório. Martinez faz uma proposta de parceria a Pepito, e Bernardo admira as negociações do filho. Lucinda aceita o convite de Reinaldo para seu casamento com Eunice. Inácio visita Lucerne. Delfina monta o enxoval do bebê de Tereza.

DEUS SALVE O REI

Terça-feira, 19h15

Afonso promete a Amália que voltará para casa. Os exércitos de Montemor e Artena avançam. Cássio luta contra Rômulo. Saulo e Selena conseguem se salvar. Diversos soldados de Montemor são abatidos por armadilhas do exército de Artena. Tiago salva Afonso de soldados de Montemor. Afonso avisa a Augusto que o exército de Montemor conseguiu atravessar a floresta. Amália vai ao castelo à procura de notícias de Afonso e é acusada por Catarina de ter provocado a guerra. Cássio e seus homens contemplam a cidade de Artena.

APOCALIPSE

Terça-feira, 20h30

Noah diz que um milagre aconteceu. Susana diz que Benjamin precisa ter fé. Zoe fala sobre o Arrebatamento com Soraya. Adriano mexe nas coisas de Ricardo e descobre que Débora tem um caso com Luca. Gideon fica surpreso ao ver que as águas do rio viraram sangue. Rodrigo chama a atenção de Isabela. Natália descobre que Henrique é amante da doutora Gláucia. Talita se surpreende ao ver Estela entrando no local da seita. Ricardo inicia parceira com Uri. Dudu chama Gláucia para depor. Henrique suborna o policial. Talita se recusa a voltar para casa com Estela. Ricardo se surpreende ao saber que Ariele descobriu sobre o atentado aéreo. Henrique prepara Gláucia para depor.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Peixoto leva Emílio e Zé Felipe para pescar. Gustavo sugere para Cristóvão que os dois conversem com amigavelmente. O advogado está indignado e diz que as acusações de Gustavo foram descabidas. O dono da Rey Café explica que chegou a pensar que Cristóvão estava com consciência pesada e por isso pediu demissão. Cecília escuta a conversa. Gustavo diz ainda que comentou sobre o anel com Cecília e pediu para ela não contar para ninguém. Cristóvão diz que não quer mais relações com a família Lários e a partir de agora apenas de quem lhe ama de verdade, como Fátima, que o conhece a menos tempo e confia nele. Mais tarde, Cecília chora e diz para Gustavo que foi burra.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Terça-feira, 21h00

Elizabeth acusa Jô de ser a culpada por sua tragédia e afirma a Henrique que irá se divorciar dele. Henrique termina o relacionamento com Jô. Patrick afirma a Adriana que ama outra mulher. Adriana garante a Henrique que, caso reate com Elizabeth, ela sairá de casa. Josafá confronta Cleo e Mercedes revela que já sabia que a neta trabalhava no bordel. Cleo decide se mudar para o bordel. Renato pressiona Clara por uma resposta sobre o relacionamento dos dois. Bruno se divorcia de Tônia e procura Raquel, que reafirma seu compromisso com Radu. Mercedes aceita receber Nádia em sua casa. Suzy questiona Samuel sobre seus sentimentos por ela. Renan não devolve o dinheiro de Jô, que o denuncia para Clara.

REFLEXÃO

Se você acha que a sua vida é um drama, imagine a vida daquele gambá cego que se apaixonou por um pum!

CÃO NO CINEMA

No cinema, o sujeito nota, logo à frente, um cachorro que ri muito do filme. Espantado, comenta com o dono:

- Rapaz! Seu cachorro está rindo do filme!
- Também estranhei. Ele detestou o livro.

PRESENTE DE ANIVERSÁRIO

A esposa com o aniversário chegado joga uma indireta no marido:
- Amor, meu aniversário está chegando e quero um presente bem legal. Vou te dar uma pista: vai de zero a cem em menos de 5 segundos, pode ser de qualquer cor.

No dia do aniversário a mulher encontrou um pacote no quarto com uma balança de banheiro cor de rosa, novinha.

Ah, a propósito, o marido continua desaparecido.

QUANDO FICAR CALADO É MELHOR

A lava-louças de Wanda parou de funcionar e ela chamou um técnico. Como ela tinha que ir trabalhar no dia em que o técnico viria, ela disse a ele:

- Deixarei a chave da casa sob o capacho. Conserte a lavadora, deixe a conta sobre o balcão da pia e lhe mandarei o pagamento pelo correio (isso é muito comum nos EUA). Oh, a propósito; não se preocupe com Spike, o cachorro; ele não incomodará. Mas, seja lá o que você tenha que fazer ou o que ouvir, NÃO fale com o papagaio. Repito: NÃO fale com o papagaio.

Quando o técnico chegou à casa de Wanda, ele viu o maior cachorro que ele já tinha visto, e com cara de mau. Porém, exatamente como ela havia dito, o cachorro ficou deitado no carpete, sossegado, apenas observando o homem fazer seu serviço.

O papagaio, porém, deixou-o quase louco, gritando, xingando e falando palavrões o tempo todo. Não aguentando mais, o técnico disse:

- Cala a boca, papagaio idiota!

E o papagaio respondeu:

- Pega ele, Spike!



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Cantora Rosanah se muda para a Europa: "A música brasileira está muito malcuidada"

Sucesso na década de 1980 com "O amor e o poder", Rosanah ("Como uma deusa", lembra?) trocou o Brasil pela Europa. A cantora, que vai completar 50 anos (ela garante!) no próximo dia 7 de março, passou uma temporada por lá no ano passado e decidiu se mudar de vez em dezembro, após terminar um relacionamento amoroso que tinha no Rio. Ela hoje se divide entre Alemanha e Suíça. Rosanah também está bastante insatisfeita com

o atual cenário musical daqui. Em um post no Instagram, ela comentou que a "música brasileira está muito malcuidada". "Os brasileiros merecem música com mais qualidade", escreveu.

Em sua última passagem pelo Brasil, em dezembro, ela posou como atriz Vera Fischer nos bastidores de um espetáculo em homenagem a Elza Soares, em São Paulo. Rosanah deixou no Rio o único filho, Davy Fienng, de 20 anos.



Rosanah está morando na Europa

Velório de Tônia Carrero reúne família, amigos e fãs no teatro municipal

"A despedida dela tinha que ser no teatro, neste teatro (o Municipal)", afirmou a atriz Luísa Thiré, neta de Tônia Carrero, durante o velório da avó, no Teatro Municipal, na tarde deste domingo. Tônia Carrero morreu na noite de sábado, aos 95, vítima de uma parada cardíaca. Na despedida final, a principal casa de espetáculos da cidade recebeu familiares,

amigos e fãs da atriz que em 60 anos de carreira se tornou um dos principais nomes do país no teatro, no cinema e na televisão.

— O teatro era a vida dela, ela começou numa época em que fazer teatro era feio, era errado — disse Luísa. — Ela sempre fez muita questão de que fôssemos unidos. Conseguiu. E viveu seus 95 anos muito bem vividos

Entre os presentes no velório também estavam o único filho de Tônia, Cecil Thiré, além de famosos como Jacqueline Laurence, Stella Freitas e Sylvia Bandeira.

— Ela conseguiu fazer da vida dela exatamente o que quis fazer. E com isso deixou um rastro enorme. Ela tinha uma força incrível. Sempre teve o dom de unir as pessoas, e continua tendo. Hoje não é um

dia de tristeza, mas de saudade — disse o neto Carlos Thiré.

Acompanhada dos filhos, Paulo e Beth Goulart, Nicette Bruno lembrou da época em que as duas trabalharam juntas, no início da carreira, na TV Excelsior.

— Ela estava ali começando em televisão também. Eu tive a oportunidade de participar de todos os inícios desse grande ciclo de profissão dela. Eu gostava muito dela, tínhamos uma amizade, não convivíamos muito, mas tínhamos um carinho muito especial uma com a outra. Ela ia assistir às minhas peças, foi na inauguração do meu teatro, foi ao meu casamento... o Brasil está chorando hoje, né?

— contou a atriz. — É uma linda história. Essa fica. Para quem participou efetivamente no trabalho e para aqueles que tiveram a felicidade de, num momento qualquer de suas vidas, assistirem a uma apresentação da Tônia e tiveram a oportunidade de presenciar aquela beleza extraordinária que só ela possuía.



A atriz Nicete Bruno junto ao caixão, com a filha Beth Goulart, no velório de Tônia Carrero

horóscopo



ÁRIES

O que pegou nesses dias no seu lado emocional? A Lua entra em Escorpião e passa por ela nos próximos dias, trazendo um desfecho para essas sensações. Vou te dar umas perguntas para você fazer a si mesma para aproveitar esses dias da passagem da Lua da melhor forma possível.



GÊMEOS

A Lua entra em Escorpião em quincúncio nos próximos dias para as geminianas. Juntando isso ao Marte em oposição e Saturno em Capricórnio, pode-se dizer que é hora de arrumar as coisas. Juntar corpo, mente e alma para iniciar com empenho total. Ou seja, sem dispersar nos pensamentos quando você for fazer algo.



LEÃO

A Lua entra em Escorpião, fazendo quadratura. Começam a surgir uns incômodos, que te mostram as distrações que tiram você do seu caminho. Tipo assim, a impaciência pode tanto fazer com que você acelere demais ou desista de dirigir até o seu destino. Nos dois casos você não chega ao seu objetivo em paz.



LIBRA

A Lua entra em Escorpião, seu vizinho. Uma das qualidades desse signo é a transformação. Quando a gente muda, às vezes as pessoas em nossa volta acompanham esse movimento. Algumas saem da sua vida, outras vêm. Librianas geralmente não curtem abrir mão de amizades, né? Mas não se preocupe.



SAGITÁRIO

A Lua entra em Escorpião, o signo da transformação. Sabe como funciona esse movimento? Quando a gente aprende ou interage com algo e deixamos aquilo mudar algo dentro da gente. Algo ficou lá pra trás, podem ser os medos, preconceitos, enfim, você é uma nova pessoa. Marte e Urano pedem para você quebrar ideias restritivas.



AQUÁRIO

Marte em sextil traz o convite para você ir atrás do que é seu. Já falei isso mil vezes, mas não custa repetir. Pra aproveitar a energia de Marte nunca é demais avisar. Se a questão for essa, que tal fazer umas investigações relacionadas a si mesma? Marte em Sagitário super ajuda na busca pelo autoconhecimento.



TOURO

A Lua entra em oposição nos próximos dias, revelando pontos que precisam de melhorias em nós mesmas. De repente carências ou inseguranças. Essas emoções não aparecem do nada, elas só estão mais evidentes, de repente a gente só não enxergava. Dê uma olhada real para o que te incomoda, e veja o que você vai fazer para resolver.



CÂNCER

A Lua entra em trigono, uuh! Vamos usar essas boas vibrações e a lucidez que vem com ela. Você sabe que tudo é só uma fase, né? Tudo passa! Você enxerga isso agora? Às vezes sentimos que estamos no fim da linha, que tudo vai ficar do jeito que está pra sempre, mas esses aspectos harmônicos aparecem para mostrar que não é bem assim.



VIRGEM

Virginianas, o Marte em quadratura e Vênus e Mercúrio em oposição, sabe o que estão perguntando pra você hoje? Como fazer as suas coisas e ser mais eficiente? A dica está em aprender a se relacionar melhor com as pessoas. De repente aprender a dizer "não" de vez em quando, né? Não tó falando de ser grosseira, mas de ouvir seu coração.



ESCORPIÃO

A coisa que mais dá medo, mas que a escorpiana mais quer é viver suas emoções plenamente. A Lua entra no seu signo, trazendo o alinhamento do que você sente com quem você é. Ou seja, você se sente mais confiante e segura, mais plena de si. A melhor forma de atrair o que nos faz bem é assim, vivendo nessa plenitude.



CAPRICÓRNIO

Capricornianas, a Lua entra em sextil, hora de se abrirem para o amor. O amor não precisa ser exclusivamente romântico, pode ser também distribuir afeto para quem precisa. Passar tempo com família, amigos, queridinhos na sua vida. Às vezes a gente não tem tempo, se fecha, racionaliza demais o que a gente sente.



PEIXES

Não tenha medo de sentir e se abrir para suas percepções. Quando a gente se abre, a gente se conhece. Se conhecer traz mais liberdade, pois os medos diminuem. Assim conhecemos nossos limites e sabemos até onde podemos ir. Não tem nada mais aprisionador que o medo, sabia?

Preta Gil posta foto de biquíni e desabafa: "Tentei ser quem não era"

Aos 43 anos, Preta Gil prova que está mais madura e não liga mais para críticas que recebe em relação ao seu corpo. A cantora publicou uma foto de biquíni neste domingo (4) no Instagram e fez um desabafo dizendo o quanto demorou para se aceitar por conta da ditadura da beleza.

"Fomos massacradas por uma ditadura que nos dizia que era feio mostrar isso, era feio não ter o corpo magro, e tantas outras imposições. Eu mesma caí nessa armadilha tão cruel, eu também tentei ser quem eu não era e paguei um preço alto. Mas depois de 43 anos e de uma vida muito bem vivida, com muitas superações, muitas lutas e muito amor, eu consegui me libertar e ser eu mesma, e digo a vocês o quanto libertador é se amar e se aceitar como nós somos!!! Então meus amores, por favor libertem-



"Eu consegui me libertar e ser eu mesma", prosseguiu