

# Vitamina A: sua importância para o corpo humano

**V**itaminas são nutrientes necessários ao corpo, no entanto, não são fabricadas por nós. Por isso, saber onde podem ser encontradas e a importância delas dentro do organismo, é necessário, já que seu consumo é imprescindível.

A vitamina A, considerada uma das mais importantes vitaminas, chamada também de Retinol, é famosa por sua composição antioxidante, que fortalece o sistema imunológico e protege a pele.

A vitamina, que esco-

lhe alimentos de cores vivas para se alojar, tem funções muito importantes no corpo das pessoas, dentre elas, a melhora na visão, auxílio no crescimento, contribuição na formação dos dentes, na formação de colágeno, além de ser necessária para a renovação celular.

Por se tratar de uma substância que conta com uma ação antioxidante, a vitamina A é benéfica para o combate à acne, além de inibir a carcinogênese, ou seja, a formação do câncer, combater à anemia, evitar úlceras de pele, melhorar

a imunidade e evitar a periodontite.

Dentre as importâncias da vitamina A, os dois benefícios mais comentados são: a melhora no sistema imunológico, e no combate ao câncer. Quanto ao sistema imunológico a vitamina diminui a sensibilidade do organismo perante as infecções, a vitamina A mantém a integridade das mucosas e aumenta o número de linfócitos. Auxilia no combate ao câncer, justamente por ser um nutriente antioxidante, e por sua resposta imunológica às infecções.

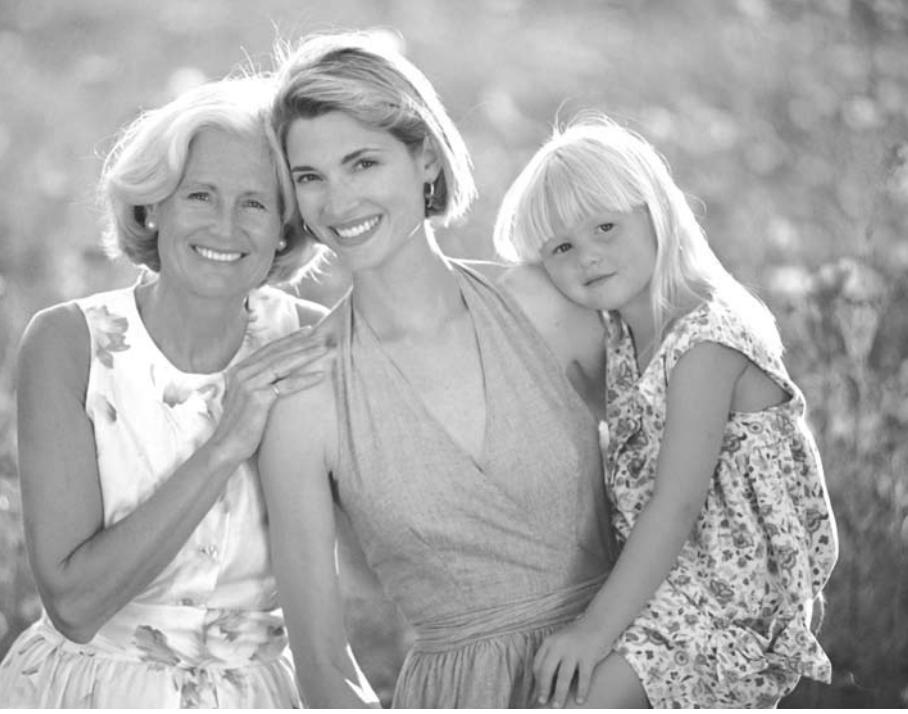


A ausência da vitamina pode ocorrer pela falta de alimentos na dieta das pessoas. Essa carência de nutriente pode causar a famosa "cegueira noturna", a qual, se não for tratada, pode provocar lesões na córnea e deixar a pes-

soa cega. Além desta consequência, o sistema imunológico na infância pode ser afetado e assim levar à morte por infecções, já que o combate sem a vitamina A, mostra-se mais difícil.

Mas as vitaminas são importantes na medida

certa, tendo a quantidade calculada pela idade e necessidade de cada pessoa. O excesso de vitamina A pode causar pele seca, dores no osso e articulação, tontura, queda de cabelo, entre outros.



## ClimaCold Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20 %  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros



Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



## Duran & Duran Conveniência e Serv Festa



Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

Chopp  
Schin  
é com o  
Marvin

Ligue e peça.  
3462-7081  
99735-2094

DR. LUIS CARLOS

BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende  
particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

# social



Destaque para a galera da República "Os Porcos Sorto", em dia de comemoração



Hoje é dia de festa para o jornalista **Hermínio Stroppa** que comemora idade nova. Parabéns!

## horóscopo



### ÁRIES

Os estímulos intelectuais lhe chamam, pois Mercúrio adentra hoje sua área de comunicação. Dedique-se aos estudos e troque ideias com pessoas interessantes. Mais do que conhecimento, você amplia sua perspectiva de vida!



### TOURO

Seu espírito empreendedor é aguçado pela entrada de Mercúrio em sua área material, que abre sua visão para as oportunidades. Bom momento para organizar-se e concretizar ideias. Una-se a pessoas que possam ajudar!



### GÊMEOS

Sua noção de individualidade é expandida pela entrada de Mercúrio em seu signo, que estimula seu autoconhecimento. Valorize seus próprios interesses e busque novos horizontes. Permita-se ampliar suas convicções e oportunidades!



### CÂNCER

Suas demandas e questões emocionais entram em foco, pois Mercúrio adentra sua área de crise e traz um momento reflexivo. Cultive a organização e otimismo, pois os próximos dias desafiarão seu planejamento e firme propósito.



### LIBRA

Os aspectos mais sutis da vida são ressaltados pela entrada de Mercúrio em sua área espiritual, o que confere uma visão mais ampla das coisas. Expanda seus interesses em longo prazo, que tal planejar futuras viagens?



### ESCORPIÃO

Os aspectos mais básicos de sua vida pedem um aprofundamento, neste dia em que Mercúrio adentra sua oitava casa. É hora de cuidar do futuro da vida financeira: acabe com gastos desnecessários e planeje-se melhor!



### SAGITÁRIO

Com a entrada de Mercúrio em sua área de relacionamentos, você tende a demonstrar mais cuidado com os outros. Promova o diálogo e o bom entendimento, atualizando-se em relação aos fatos. Contribua para o apoio mútuo!



### CAPRICÓRNIO

As demandas de seu corpo ficam mais claras, com a entrada de Mercúrio em sua área de saúde. Perceba como pode aprimorar o cotidiano, organize as rotinas e melhore hábitos. Demonstre cooperação nas parcerias de trabalho.



### AQUÁRIO

Os dias a seguir se caracterizam pela criatividade que Mercúrio desperta ao entrar em sua quinta casa. Atividades culturais e intelectualmente estimulantes, assim como a vida social, estão favorecidas. Aproveite seu poder de articulação!



### PEIXES

Suas atenções se voltam para o bem-estar em sua vida. Mercúrio adentra sua área familiar, despertando seu desejo por conforto e organização. Estimule o diálogo e promova acordos para o bem-estar coletivo!

## receita

### Torta de chocolate branco com maracujá

#### INGREDIENTES:

##### Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo sem fermento
- 1/2 xícara (chá) de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- 1 ovo

##### Recheio

- 300 g de chocolate branco
- 1/2 lata de creme de leite
- 1/2 lata de leite condensado
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1/2 lata de suco de maracujá (use a mesma medida do leite condensado)
- 1 colher (sobremesa) de glucose de milho
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor e incolor
- 3 claras em neve



#### MODO DE PREPARO:

##### Massa

Misture a farinha, o sal e o açúcar com a manteiga, com as mãos, até obter uma farofa grossa. Junte o ovo e mexa até obter uma bola. Não sove a massa. Leve à geladeira coberta com filme plástico por 15 minutos. Forre o fundo e as laterais de uma forma redonda. Cubra com feijões crus e asse em forno médio preaquecido por 20 minutos, aproximadamente. Deixe esfriar e despreze os feijões.

##### Recheio

Derreta o chocolate em banho-maria. Retire do fogo e junte o creme de leite, o leite condensado, a manteiga, o suco de maracujá e a glucose de milho. Mexa bem e deixe esfriar. Hidrate a gelatina conforme as instruções do fabricante e junte-a ao recheio. Mexa e incorpore as claras em neve delicadamente. Despeje sobre a massa e leve à geladeira até o dia seguinte. Decore com raspas de chocolate ao leite ou amargo.

**Dica:** Ao colocar o feijão sobre a massa para pré-assá-la, você evita que se formem bolhas e não deixa dourar demais.

**VEM AÍ... INAUGURAÇÃO DA NOVA LOJA EM FERNANDÓPOLIS**

Compartilhando CONQUISTAS! Você está entre elas!

**SGOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO



**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,08**

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,07**

**PAGAMENTO  
EM DINHEIRO  
OU CHEQUE  
À VISTA**

**DIESEL**  
**R\$ 2,42**

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**REDE MultiDrogas**  
Com você pela nossa gente

**ATENDIMENTO 24 HORAS**

**Preços Multi Populares**

Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

**DROGALIDER**  
DISK ENTREGAS: 3442-4505

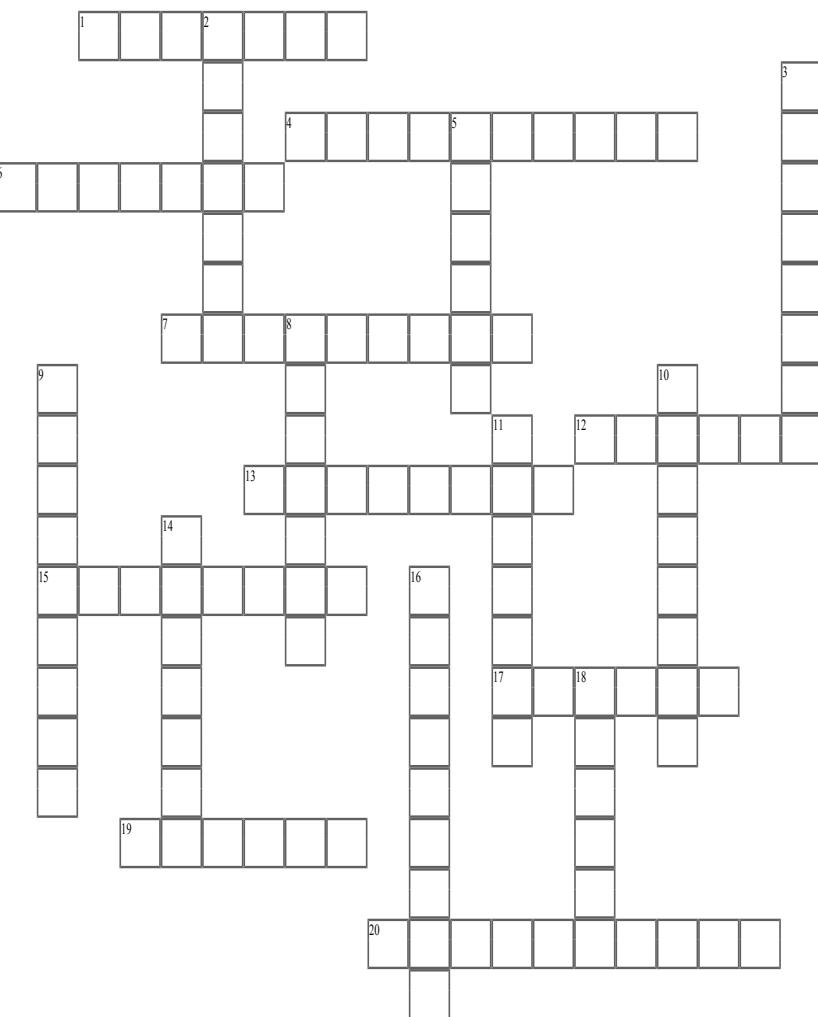
**Cobrimos  
qualquer oferta  
da concorrência  
em medicamentos!**

ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

**AGORA  
TAMBÉM  
NA FEF**



# Palavras Cruzadas



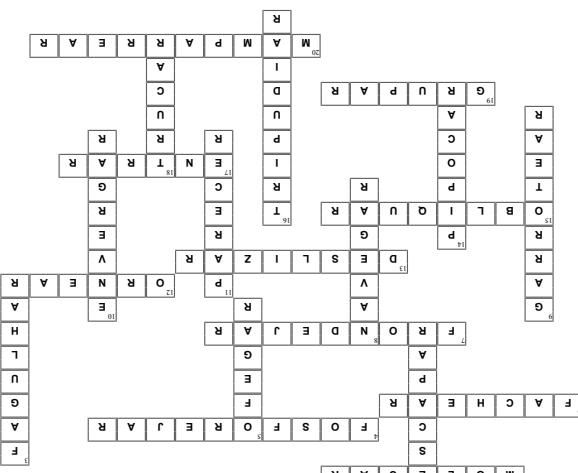
## Horizontais

- Agir ou divertir-se como moleque
- Brilhar como o fósforo inflamado
- Pescar à noite, com fachos acesos
- Cobrir-se de folhas
- Onomat Ornejar, zurrar (diz-se do burro)
- Derivar de manso, escorregar mansamente
- Caminhar obliquamente, de través
- Ir para dentro de, passar de fora para dentro
- Agrupar
- Formar mamparra, vadiar em súcia

## Verticais

- Livrar-se, salvar-se de algum perigo ou aperto
- Expefagulhas
- Respirar com dificuldade ou com ruído por causa de fadiga
- Viajar pelo mar ou pelos grandes rios
- Garrotar
- Vergar
- Ter parecença ou semelhança com alguém ou alguma coisa: Cão que parece lobo
- Rebentar, estalar ou saltar como pipoca
- Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
- Cin Dar aparência real, através de artifícios, a uma cena ou plano que, de outro modo, não poderia ser filmado

## Respostas



# Sudoku

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



# RETÍFICA DE CABEÇOTE AROUCA

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198



Rua Porto Alegre, 657 - VI. Nova - Fernandópolis/SP

**SAPATARIA CRUZEIRO**  
A AMARELINHA

**A MAIOR VARIEDADE, PELO MENOR PREÇO.**

**Fone: (17) 3442-6619**

Av. Eurípedes José Ferreira, 400 - Centro - Fernandópolis - SP



## Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litório Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)



# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Isaac ofende Martin, que cancela o jantar, apoiado por Micaela. Sofia e Anita voltam a ser amigas. Hernandez afirma à polícia que Antônio não é perigoso. Serguei se desespera com a falta de notícias de Flaviana. Giovana, Guilherme, Junior e Zureta se atrapalham com as tarefas escolares por causa da agenda de shows. Ben e Sidney conversam e retomam a amizade. Sofia e Anita marcam uma reunião de família para esclarecer a situação do triângulo amoroso com Ben. Serguei decide ir para Nova York encontrar Flaviana. Micaela sai de casa e pede para morar com Martin. Ben e Anita ficam juntos.

## MEU PEDACINHO DE CHÃO

Quarta-feira, 18h00

Juliana confessa a Gina que ela e Ferdinand querem lhe comprar um vestido, e os dois a forçam a entrar na loja. Zelão sente ciúmes ao saber que Juliana foi à cidade das Antas com Ferdinand. Juliana sugere que Gina use o vestido novo na missa de domingo. Epaminondas é rude com Amâncio e a funcionária decide deixar a casa do coronel. Epaminondas resolve ir à missa para garantir que Pituca não fique pertinho de Serelepe.

## GERAÇÃO BRASIL

Quarta-feira, 19h15

Jonas fica tenso ao saber que Alex está escrevendo um livro com os segredos de sua família. Arruda flagra Manuela mexendo em seu computador. Brian arma um plano contra Alex e pede a ajuda de Megan. Igor sofre um acidente, e Manuela o acompanha até o hospital. Verônica consegue uma chance como jornalista de um site. Brian desmascara Alex no palco. Davi reclama do professor de Matias para o reitor da faculdade. Manuela e Davi jogam juntos pela internet. Gláucia é flagrada roubando um batom. Manuela visita o pai na cadeia. Jonas afirma a Brian que não pode fazer nada contra Alex. Gláucia liga para Jonas e garante a Silvio que conseguirá o dinheiro.

## PECADO MORTAL

Quarta-feira, 22h15

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o capítulo.

## CHIQUITITAS

sbt Quarta-feira, 20h30

Ana, Tati, Thiago e Binho falam sobre a máquina multiplicadora para Bia. Eles tentam multiplicar a mascote Pipoca. Samuca explica que as cópias não são humanos e nem similares a original, por isso não pode ser usado em seres vivos. As quatro cópias de Ana bagunçam todo o orfanato. As Chiquititas tentam capturar as quatro Anas para reverter a multiplicação. O casal que está com Gabriela encontra um cartaz de busca com a foto dela. Eles ligam para a mansão dos Almeida Campos e falam com Carmen. A vilã fica preocupada ao saber que Gabriela voltou a falar e avisa que irá buscá-la, embora não desminta o fato deles acharem que Gabriela – que perdeu a memória – se chama Sofia.

## EM FAMÍLIA

Quarta-feira, 21h00

Felipe anuncia para a família que a cirurgia de Cadu foi um sucesso e todos comemoram. Jairo compra uma camisa do Flamengo para seu bebê com Juliana. Em Goiânia, Virgílio se emociona ao saber que o transplante de Cadu foi bem-sucedido. Silvia explica para Clara e Cadu quais serão as restrições pós-cirúrgicas. Chica fica incomodada com a presença de Marina no hospital e dá um jeito de mandar a fotógrafa embora, de maneira elegante. Helena fica exasperada com o mau humor de Selma. Verônica visita Cadu no hospital. Helena diz a Juliana que a família ficou chateada com a ausência dela. Cadu tem alta e vai para casa.

# Humor

## MEU PAI TEM DOIS

Um indivíduo vinha pela estrada, quando seu pneu furou. Ele encostou o carro para trocar o pneu quando apareceu Joãozinho, que ficou olhando. O homem saiu do carro, abriu o porta-malas e pegou o estepe.

- moço, isso aí é o estepe? - pergunta Joãozinho.

O indivíduo responde:

- é sim, garoto.

- meu pai tem dois desse aí.

O homem pega o macaco, e Joãozinho pergunta novamente:

- moço, esse aí é o macaco?

- é, garoto.

Joãozinho diz:

- meu pai tem dois desse aí.

O cara vai, e pega o triângulo.

- moço, esse aí é o triângulo?

O homem, estressado, responde:

- é, garoto pentelho.

- meu pai tem dois desse aí.

O indivíduo pega a chave de roda.

Joãozinho fala:

- moço, isso aí é a chave de roda?

- é sim, garoto chato, cai fora!

- meu pai tem duas dessa aí.

- sei, garoto...

O homem terminou o trabalho, estava apurado e deu aquela mijada... O garoto ficou observando, mudo.

- e aí, garoto, vai dizer que seu pai tem dois desse aqui?

Joãozinho responde:

- não.

- ahááá, eu sabia!

O garoto continua.

- mas ele tem um que dá dois desse aí que você tem!

## COMO VOCÊ MORREU?

Duas amigas se encontraram no céu e uma pergunta para a outra:

- Nossa, você aqui, como você morreu?

- Congelada.

- Ai que ruim!!! Deve ter sido horrível! Como é morrer congelada?

- No começo é muito ruim: primeiro são os arrepios, depois as dores nos dedos das mãos e dos pés, tudo congelando... Mas, depois veio um sono muito forte e depois perdi a consciência. E você, como morreu?

- Eu? De ataque cardíaco. Eu estava desconfiada que meu marido me traía...

Ai cheguei em casa mais cedo e corri até ao quarto e ele estava na cama, assistindo televisão. Desconfiada, corri até o porão para ver se não tinha alguma mulher escondida, mas não encontrei ninguém. Corri até o segundo andar, mas também não vi ninguém. Subi até o sótão e, ao subir as escadas, muito ofegante e sem ar, tive um ataque cardíaco e caí morta.

- Ah, que pena... Se você tivesse procurado no freezer, nós duas estariam vivas...



# celebridades



Pre-pa-ra que Isis está de volta!

## Liberdade: Isis Valverde tira colar cervical

Depois de meses usando um colar cervical para se recuperar de um acidente sofrido no começo do ano, Isis Valverde pôde finalmente se livrar do acessório. Em seu perfil no Instagram, a atriz publicou uma foto em que aparece escrita a palavra "liberdade" em inglês. "A fênix é um pássaro da mitologia grega que, quando

do morria, entrava em auto-combustão e, passado algum tempo, renascia das próprias cinzas. Outra característica da fênix é sua força que a faz transportar em voo cargas muito pesadas, havendo lendas nas quais chega a carregar elefantes. Podendo se transformar em uma ave de fogo", escreveu, toda filosófica, a atriz.

## Antes e depois: ex-BBB Paulinha recria foto do "auge da gordice"

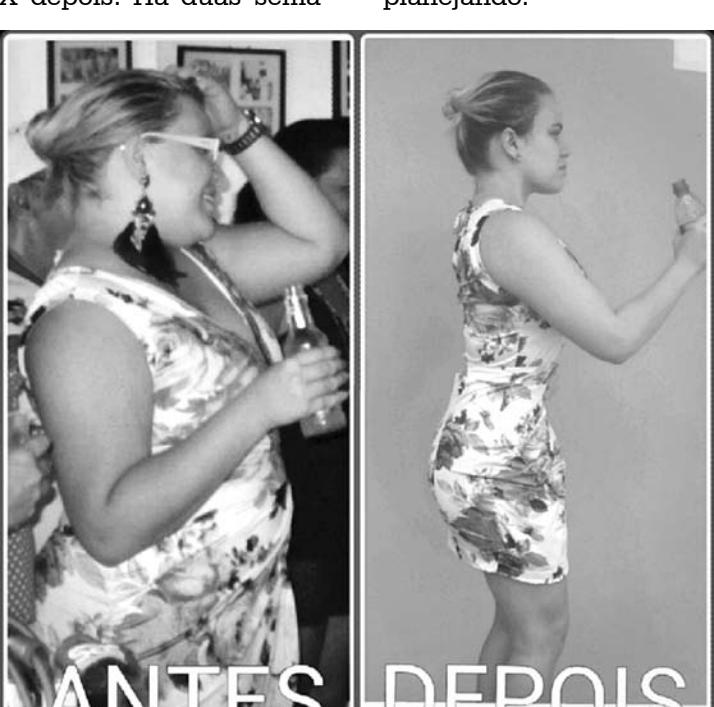
Segunda-feira é o dia internacional de começar regime. E nada melhor para incentivar do que uma boa história de sucesso, de gente que venceu a luta contra a balança, não é? Pelo menos é assim que pensa a ex-BBB Paulinha Leite, que postou no Instagram "um antes e depois, para dar mais força pra segunda de vocês!".

A foto dela "no auge da gordice" foi recriada com o mesmo vestido e na mesma posição. Desta vez com uma garrafinha d'água na mão:

Diz Paulinha que mandou diminuir o vestido só pra fazer essa foto. Aí não vale, né! A gente queria ver mesmo era tecido sobreando pra ver a diferença. Mas tudo bem. A ex-BBB, aliás, está bem empolgada com essa história de antes X depois. Há duas sema-

nas ela mostrou o que perdeu nas costas, região que deu bastante trabalho:

E umas palavras de conforto vão sempre bem, né? Tá o discurso da Paulinha, como incentivo: "Acho que todos tem que se amar, querer mudar sim, mas se aceitar acima de todo. Aceita que nem todo mundo tem biotipos iguais, aceite o seu, só assim você vai chegar aonde deseja. Eu, por exemplo, já aceitei que minha parte superior pode até diminuir, mas pequena nunca será... Fácil não foi, eu sofri, eu chorei, eu pensei em desistir e sempre que saía da linha tentava imediatamente voltar. Não espere o amanhã, faça hoje, e não espere que ninguém acredite em você, simplesmente faça. Levanta a bunda do sofá, de nada adianta ficar só planejando."



Mudança radical no antes e depois de Paulinha

## Comercial pega mal e Roberto Carlos não vai mais vender carne

Pegou mal a participação de Roberto Carlos no comercial da Friboi, vendendo carne. Ele chegou a dizer por aí que nunca foi vegetariano, pra ver se afasta um pouco a fama de mercenário.

Mas não teve jeito, o estrago já estava feito, e a marca desistiu da ideia de unir seus dois garotos-propaganda, Robertão e Tony Ramos.

Para não jogar dinheiro no lixo e aproveitar o contrato com o rei Roberto, a empresa vai usar suas músicas nos comerciais e deve sortear ingressos para os shows de Roberto.

Enquanto isso os memes



Rei não aparecerá mais nos comerciais da marca

zando a propaganda correm soltos na web. Tem desde vegetarianos até

teorias conspiratórias de que a empresa seria uma fachada para lavar dinheiro

ro e Fábio Luis Lula da Silva, o Lulinha, filho do presidente Lula.

## Avril Lavigne tenta consertar imagem de chata abraçando fãs



United For Avril



Olha como ela é fofo e encosta nos fãs. Alguns ela até abraça!

**Brito Motos**  
PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

Capacete San Marino R\$ 99,90 a vista

FAIXA DE FREIO a partir de R\$ 9,90

Kit Relação a partir de R\$ 34,90

Mega Promoção:  
Revisão Completa + ÓLEO R\$ 40,00

Brito Motos - 17 3462-8378 Av. Duque de Caxias, 223 Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP

## CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

**PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!**

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

## ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Vivo

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

**SERV-TEC**  
Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br  
(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024  
Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP.

AGORA  
NO  
CENTRO

**Lar doce Lar**  
UTILIDADES E PRESENTES

NOVO  
ENDEREÇO

FONE (17) 34424530

AU PAULO SARAVALI  
Nº 926 CENTRO  
FERNANDÓPOLIS