

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Diabéticos: Cuidado com a visão

Quando nos esquecemos que sofremos desta doença, e negligenciamos por muito tempo os níveis de glicose no sangue, as pequenas veias que alimentam os nossos olhos incham, obstruindo ou deteriorando, provocando desde uma visão turva e pequenos sangramentos na retina até a deterioração completa e possível cegueira.

Geralmente a complicação do diabetes nos olhos é a chamada retinopatia e constitui a primeira causa da deficiência visual, mas não é a única, existem muitas outras alterações visuais que avisam sobre os danos que podem estar sofrendo nossos olhos.

A principal coisa pa-

ra evitar este tipo de lesão é manter os níveis de glicose no sangue o mais normal e estável possível com valores entre 70-100 mg / dl e visitar regularmente o seu oftalmologista pelo menos uma ou duas vezes por ano. E mais do que tudo, preste atenção por mais insignificante que seja qualquer anormalidade em seus olhos.

COMPLICAÇÕES OCULARES MAIS COMUNS EM DIABÉTICOS

Vista irregular: O diabético pode notar que um dia sem nenhum problema ele consegue ler um livro que tenha letras pequenas e no outro dia isto se torna impossível. Este é um dos sintomas mais recorrentes quando ain-

da a pessoa não sabe que sofre de diabetes. Muitas vezes ela procura um oftalmologista para sanar o problema, porém se esquece de fazer um exame de glicemia.

Catarata: No olho possuímos uma lente natural, transparente, chamada cristalino, às vezes, por herança ou por mau controle da glicemia, esta lente embaça, resultando no que é chamado de catarata. Isto também pode acontecer em fumantes ou surgir após uma lesão ocular e pode ser tratada com uma pequena cirurgia.

Glaucoma: O glaucoma é definido como uma doença que afeta o nervo óptico, quando a pressão no interior do olho aumenta de forma significativa. Nestes



casos, a visão periférica diminui, passando a chamar "visão de túnel", pois fica muito difícil ver dos lados sem virar a cabeça.

LEMBRE-SE SEMPRE:

- Mantenha controlado o nível de glicose no sangue, evitando mudanças bruscas que podem danificar a sua visão. Vá a um oftalmologista pa-

ra fazer um controle pelo menos uma vez por ano e procure-o antes se tiver alguma lesão por mais mínima que pareça.

- Lembre-se de piscar mais vezes por hora quando você estiver frente à televisão, computador ou apenas olhando, e se necessário

fazer pausas de alguns minutos, mesmo no trabalho.

- Evite usar cosméticos, a menos que seja necessário.
- Use lentes escuras, sempre adquiridas em óticas licenciada, para proteger seus olhos dos raios UV, com maior segurança.

Hábitos inimigos para a saúde da pele



TABAGISMO

Cada cigarro fumado reduz a oxigenação da pele durante 90 minutos. Imagine aqueles que fumam mais de um cigarro por dia. Resultado: A pele torna-se mais espessa e de cor amarelada devido à nicotina, tornando-se manchada e sem brilho.

ESTRESSE

O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticosteróides endógenos e adrenalina, por exemplo. Isso pode deixar a pele mais gordurosa e com tendência à acne. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele torna-se mais propensa às doenças e infecções. Os mais comuns são herpes, alergias, erupções cutâneas, psoríase e vitiligo.

BEBER POUCA ÁGUA

O primeiro sinal de falta de água no corpo (desidratação) ocorre na pele e nas mucosas. Entre as células têm um fluido intersticial que ajuda a sustentar

a pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água suficiente deixa a pele flácida e seca.

A pele perde o turgor e demora em voltar ao seu estado natural, uma vez que sofre uma distorção. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber bastante água também promove a excreção de toxinas, substâncias que danificam a pele. O que é recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

NÃO USAR PROTETOR SOLAR

A exposição excessiva ao sol, especialmente a falta de proteção é a principal causa do envelhecimento e câncer de pele. Para se ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles brancas, que sofrem este processo de forma precoce.

A radiação solar é um potente oxidante celular, esta penetra na pele e provoca mudanças dire-

tamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA, o colágeno e as fibras elásticas.

INGESTÃO DE AÇÚCARES E GORDURAS

Em excesso, o açúcar representa outro processo de envelhecimento celular chamado "glicação" (Glicação é o fenômeno em que o açúcar carameliza com as proteínas celulares, tornando as nossas células rígidas e disfuncionais.). O açúcar se liga às proteínas da pele, tais como o colágeno, levando a rigidez destas proteínas. Assim se perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Além disso, o excesso de gorduras se acumula no tecido subcutâneo de forma irregular, causando gordura localizada e celulites.

SONO DE MÁ QUALIDADE

Sem um descanso adequado não existe pele saudável. Durante o sono,

nosso organismo produz células "rejuvenescedoras", como a melatonina e o hormônio de crescimento. Estes hormônios são calmantes e reparadores. A privação do sono causa estresse e não dá ao corpo tempo para descansar.

Resultado: A pele murcha e aparecem as irritantes olheiras.

ESTILO DE VIDA SEDENTÁRIO

A prática de atividade física traz muitos benefícios para o corpo e a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicosilação – A Glicosilação ocorre quando as moléculas de açúcar, glicose, que flutuam no sangue se ligam às moléculas de proteína, diminuindo sua eficácia e causando inflamação e concomitantemente o envelhecimento), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, celulite e a gordura localizada.

Não existe mulher que não se preocupe com a aparência de sua pele. Com o passar do tempo, as marcas de expressão, as rugas, a flacidez e a falta de luminosidade começam a incomodar. Mas não faz nenhum sentido gas-

tar dinheiro em tratamentos de beleza mais revolucionários do mercado ou os cremes mais caros se não levar em conta os verdadeiros inimigos da saúde da nossa pele. Mostraremos agora alguns maus hábitos:

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



social



Beto Granados coordenou a manutenção da Expô esse ano e registrou o encontro com o **Richard Rasmussen** do "Aventura Selvagem". Bom trabalho!



Destaque para a bela **Lara Alves** que ontem completou idade nova.

O carinho de toda família e amigos



O prefeito de Pedranópolis, **Betinho**, ao lado da esposa **Valéria Martins**, curtindo a Expô 2014

horóscopo



ARIES

Procure lidar com as questões práticas de forma mais racional e objetiva, neste dia em que Lua e Saturno se opõem em sua área material. Não faça julgamentos superficiais e impulsivos, você pode acabar sendo injusta!



TOURO

As desavenças em suas relações ainda lhe desafiam, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam. Sua vontade de expandir entra em conflito com as atitudes mais tradicionais. Busque o consenso em conjunto através do diálogo!



GÊMEOS

Sua vontade de ficar mais quieta se choça com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!



CÂNCER

Sua vontade de ficar mais quieta se choça com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!



LEÃO

Não se dobre às tensões no trabalho e em casa. A oposição entre Lua e Saturno continua lhe exigindo maior empenho, porém, confie em seu poder de superação. Todos se surpreenderão com a sua capacidade de vencer os obstáculos!



VIRGEM

Desafios intelectuais mais complexos são trazidos pela tensão Lua-Saturno, que persiste. Certifique-se da confiabilidade das informações, zelando pela verdade. Analise, pondera e construa suas opiniões de forma autêntica!



LIBRA

Ainda antagônicos, Lua e Saturno continuam trazendo desafios materiais. Reveja os rumos de seus empreendimentos, evitando embrenhar-se em aventuras. Não é hora de esquecer, pois é preciso priorizar a segurança!



ESCORPIÃO

Embates hierárquicos e de cunho territorial tomam lugar, neste dia em que Lua e Saturno, opostos, tensionam sua área de relacionamentos e seu signo. Não entre em cabos de guerra com os outros. Seja esperta e evite confrontos!



SAGITÁRIO

O rendimento no trabalho é prejudicado pelos conflitos de ego. Tudo parece ficar mais difícil e lento, e você enfrenta problemas de autoridade. Será preciso muita diplomacia para lidar com as invasões de espaço, seja paciente!



CAPRICÓRNIO

Os diferentes desejos na vida social se chocam, gerando conflitos. A Lua ainda se encontra em sua área de prazeres, se opondo a Saturno, que transita por sua área de amizades. Tome a iniciativa sem depender dos outros!



AQUÁRIO

Suas responsabilidades, tanto em casa quanto no trabalho, continuam pesando. Lua e Saturno, antagônicos, trazem maior complexidade para suas tarefas. Evite sobrecarregar-se, cultivando a concentração e a serenidade emocional!



PEIXES

Ainda opostos, Lua e Saturno atrapalham a comunicação e alertam para seu impulso de interferir nos conflitos de opiniões. Prefira ficar mais quieta e reavalie seus projetos, definindo melhor seus planos e estratégias!

receita

Pudim de pão com café

Ingredientes:

- 4 pãezinhos franceses amanhecidos cortados em cubos
- 4 colheres (sopa) de café solúvel
- 4 xícaras (chá) de leite morno
- 1 ovo batido
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1/2 xícara (chá) de castanha-do-pará picada grosseiramente
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída na hora



Modo de preparo:

Em uma tigela, misture muito bem os cubos de pão, o café dissolvido no leite morno, o ovo ligeiramente batido, o açúcar, a manteiga, a castanha-do-pará, a canela, a noz-moscada e a pimenta. Coloque em uma forma de 24 cm de diâmetro com furo central, untada com manteiga. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 45 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

SERVIÇOS



- CONSULTORIA E GESTÃO EDUCACIONAL IES;
- CURSOS LIVRES;
- APERFEIÇOAMENTO PROFISSIONAL;
- CAPACITAÇÕES;
- EXAMES DE SUFICIÊNCIA;
- PREPARATÓRIOS;
- PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU;
- SOFTWARE DE GESTÃO EDUCACIONAL IES;

www.unescursos.com.br | (17) 3442-4979

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 Claro

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



CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

PROCEDE

Vistorias

VISTORIA PARA CIRETRAN.... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais: • Agilidade
• Competência
• Comprometimento



Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro



UTILIDADES E PRESENTES

NOVO
ENDEREÇO
FONE (17) 34424530

AV PAULO SARAVALI
Nº 926 CENTRO
FERNANDÓPOLIS



Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

ÓTICA
STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

celebridades

Prestes a lançar livro, **Maria Melilo** garante: "Nunca pensei na morte"

Após derrotar um câncer no fígado, Maria Melilo decidiu reunir sua experiência e o aprendizado com a doença no livro "Desperte a Mulher Poderosa que Existe em Você", com lançamento marcado para o próximo dia 31. Em entrevista, a vencedora do "BBB 11" falou sobre o delicado momento enfrentado.

"Foi muito doloroso, mas nunca pensei que não fosse vencer a doença, nunca pensei na morte. Recebi muitas mensagens de amor e carinho, e agora quero dar essa força para quem está passando por isso também", comentou. Maria foi diagnosticada no mesmo ano em que venceu o reality, mas a in-

formação só veio à tona no fim de 2013.

"Quando a história da doença vazou, não quis confirmar que era câncer porque nem eu mesma sabia o que era direito ou o que estava acontecendo. Quis entender primeiro para saber como iria lidar", explicou.

A ex-BBB não se preocu-

pa com o rótulo de autoajuda em sua obra, já que o livro cumpre exatamente essa função. Além da doença, ela também fala dos desafios na carreira antes e depois do reality. Maria destaca que a fé também é grande parte do conteúdo. Ela se converteu à religião evangélica motivada pelas crenças da mãe.



Ex-BBB conta experiência em "Desperte a Mulher Poderosa que Existe em Você"

Juntos oficialmente, **Bruna Marquezine** e **Neymar** curtem noitada antes da concentração



Casal volta a ser assunto e assume que está junto

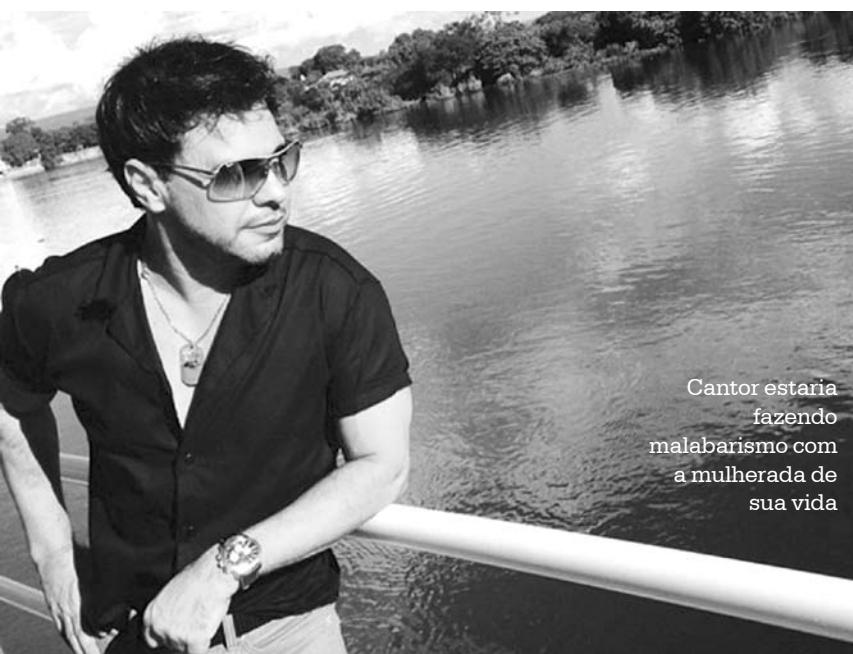
ra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro.

quem entrava e saía do lugar.

Neymar desembarcou no Brasil no último dia 18 e foi direto para o Rio - não desembarcou em São Paulo, conforme planejado - en-

contrar a sua gata. Na época, corriam boatos de que os dois planejavam "sair do armário" com o namorado no Dia dos Namorados, data da estreia do Brasil na Copa.

É o amor! Além de namorada, **Zezé Di Camargo** teria mais dois affairs



Cantor estaria fazendo malabarismo com a mulherada de sua vida

A vida amorosa de Zezé Di Camargo está bastante movimentada ultimamente. De um lado, está a jornalista Graciele Lacerda, que desde a separação do sertanejo de Zilu Camargo estaria pressionando para tornar o romance público; e de outro, duas modelos paulistas que seriam affair do parceiro de Luciano.

Publicações afirmam que o envolvimento de Zezé com as moças começou também quando ele ainda era casado, e que as gatas estão sempre nas apresentações do artista. Ao assumir com Graciele, o músico perderia a liberdade em seus relacionamentos abertos, mas a jornalista já estaria incomodada com a situação.

Zezé e Zilu ainda são casados no papel, já que ele ainda não assinou o divórcio. O processo está sendo minuciosamente analisado, já que envolveria grande parte da fortuna do sertanejo.

Compadre Washington fala sobre "Sheilas" e Carla: "Não somos amigos"

Depois de passar alguns anos fora dos holofotes, Compadre Washington voltou ao mundo das celebridades. Junto com ele, o "É O Tchan!" também tenta respirar um pouco mais de sucesso. Entrevistado pelo site Ego, o líder da banda comentou sobre sua relação com as ex-dançarinas do grupo, Sheila Carvalho, Sheila Mello e Carla Perez.

Sem ter uma boa relação com o três mais famosas das 21 dançarinas que passaram pelo "É O Tchan!", Compadre Washington confessou. "Elas foram na onda do 'boom' do grupo na época. Nunca cogitamos a volta delas", afirmou o artista, que ga-

rante já ter superado o fim do relacionamento que teve com Scheila Carvalho. "Não falo mais do passado, está tranquilo".

Sobre Sheila Mello e Carla Perez, o parceiro de Beto Jamaica só frisou não ter amizade com elas. "É difícil de a gente se encontrar. Mas amigos não somos. Amigos é nossa família, meu pai, minha mãe, meu filho, camaradas e colegas de trabalho", explicou.

Se não pretende ver o trio de dançarinas tão cedo, Compadre Washington já pensa diferente no caso de Jacaré, único homem já dançou no grupo. "Mas ele agora não está mais a fim, quer seguir carreira de ator", lamentou.



Compadre Washington voltou aos holofotes após criar bordão em comercial

REAL SYSTEM
www.r3000.com.br
• Desenvolvimento de Software
• Contabilidade Comercial
Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Goester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

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

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

PÔR DO SOL

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

ÁLCOOL **R\$ 2,07**

DIESEL **R\$ 2,42**

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