

## social



Destaque para a beleza da aniversariante **Aila Oliveira**. Parabéns!



**Danatiele Siqueira** está em contagem regressiva para a chegada de mais um aniversário, no próximo dia 15. As comemorações ficarão por conta de familiares e amigos



Na **Estância do Índio**, encontro entre amigos. E dá-lhe política!



Amanhã, 11, é dia de festa para **Everton Cavali**. Familares e amigos o parabenizam pela data especial.



**Rayani Cândido** celebra hoje idade nova, ao lado do amado Rachid Rodrigo.



Festa para **Rogério Pardim**, também aniversariante da semana.



**Gabriela Vitoriano** também é só alegria pela passagem de mais um aniversário.



**Marinês Facina Tanganeli** apaga velinhas hoje. O carinho dos familiares e amigos.



Close para a selfie do aniversariante **Leonardo Melo**. Felicidades!



**VISTORIA PREMIADA**

**PROCEDE**  
Vistorias

★ FAÇA UMA VISTORIA E CONCORRA A PRÊMIOS ★

- ❖ Melhor custo x benefício por vistoria
- ❖ Atendimento rápido e personalizado
- ❖ Localização de fácil acesso no centro da cidade
- ❖ Ambiente climatizado

Promoção Válida de 08/04/2015 a 30/06/2015

Rua Édio Alves de Oliveira, n.º 918, Centro, Fernandópolis / SP  
Próximo à ARAKAKI

**ÓTICA IDEAL**  
Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&  
**ÓTICA STA. LUZIA**  
Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

**Clinica Veterinária**  
**Dra. Maisa S. Bego de Oliveira**  
Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556  
Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom  
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas  
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel  
Tel.: 3463-4861  
(17)99626-9145 TIM (17)98168-1005  
maisa\_bego@hotmail.com  
Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista (esquina com a Etec) - Fernandópolis

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho



**Q**uando o cabelo clama por restauração e não existe tempo para passar no salão de beleza, o melhor é pesquisar no armário de casa produtos naturais que podem ser utilizados para este fim.

Se os óleos, as especiarias, as ervas e as frutas são utilizadas como ingredientes para todos os tipos de produtos

cosméticos, então você tem que procurar entre eles por suas muitas propriedades nutritivas.

O uso de tratamentos à base de óleo para o cabelo é um costume que já tem muitíssimos anos. Quando está

quente (a uma temperatura aceitável que não queima) acondiciona o cabelo profundamente, penetrando desde

o exterior até a camada mais profunda e faz com que o cabelo se torne mais flexível e brilhante, por sua vez, ajuda a prevenir as pontas abertas tão características do cabelo seco.

Para iniciar o tratamento, oferecemos três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho com ingredientes fáceis de conseguir em supermercados e lojas de alimentos saudáveis.

## ÓLEO DE SOJA E RÍCINO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de óleo de soja
- 2 colheres de chá de óleo de rícino

Instruções:

Misture os óleos quentes em fogo baixo. Uma vez incorporados aplique a preparação sobre o couro cabeludo e os cabelos. Enrole o cabelo em uma

toalha quente durante 15 minutos. Lave com shampoo e condicionador e em seguida enxague bem.

## AZEITE DE OLIVA COM ALECRIM

Ingredientes:

- 1/2 xícara de folhas secas de alecrim
- 1/2 xícara de azeite de oliveira

Instruções:

Misture os ingredientes em uma panela em fogo baixo até ficar bem quente. Coe e use a preparação para cobrir o couro cabeludo e as pontas do cabelo.

Faça um coque e envolva a cabeça com uma toalha molhada em água quente deixando durante 15 minutos. Após este tempo, lave o cabelo duas vezes para remover o óleo. Em minutos você verá como o cabelo parece muito mais brilhante e reidratado. Re-

lize o tratamento duas vezes por mês ou quando você notar que o cabelo necessita de um condicionamento profundo.

## AZEITE DE OLIVA E BANANA

Ambos os ingredientes são reconhecidos por suas propriedades saudáveis, por seu conteúdo de vitaminas e minerais. Quando o cabelo parece sem brilho e muito seco, pode

ser um creme reparador muito eficaz, amaciante, hidratante e nutritivo, que devolverá em poucos minutos a vitalidade e o brilho.

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Instruções:

Pegue a banana e amasse até obter uma pasta cremosa, em seguida, adicione o azeite de oliva, sem deixar de bater para obter um creme comple-

tamente homogêneo.

Uma vez obtido o creme coloque sobre o couro cabeludo e os comprimentos do cabelo como um banho de creme, com uma massagem suave para que os ingredientes penetrem na fibra capilar.

Deixe atuar durante uma hora, se for possível cobrindo com uma touca térmica ou uma touca de plástico, para que o efeito hidratante seja muito mais profundo. Transcorrido o tempo enxágue com água morna.

Em apenas alguns minutos e com elementos que é possível encontrar no armário de casa se consegue o que todas nós precisamos para um cabelo saudável, hidratado e brilhante. Com estes três tratamentos caseiros com óleos naturais para cabelos secos e sem brilho já não existe desculpa.

## Colesterol na Mulher

Como sabemos a mulher é "guiada" pelos hormônios. O colesterol, por sua vez, sofre variações em função da taxa hormonal. Por isso a taxa de colesterol é mais elevada na menopausa e na gravidez onde os hormônios estão a mil por hora. Vale a pena ficar informada sobre esta enfermidade e se precaver para evitá-lo.

### Colesterol na menopausa

Quando a mulher ainda não está na menopausa a presença do estrógeno no sangue faz com que o nível de colesterol seja baixo. Porém, após os 50 anos o estrógeno diminui drasticamente e é por isso que o colesterol aumenta.

Isso é normal e esperado. Contudo, se os níveis de colesterol estiverem elevados devem ser tratados, já que aumenta e muito o risco de enfermidades cardíacas.

Colesterol na gravidez

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

midades cardiovasculares tais como o infarto.

O tratamento pode ser feito por terapia hormonal durante 6 meses. Se os níveis do colesterol não se normalizarem então a procura por um endocrinologista se faz necessário para que seja feito uma terapia específica.

### CAUSAS DO COLESTEROL ALTO EM MULHERES:

- Colesterol – Parte 1/2 • Video Player • Colesterol alto

nas mulheres antes da menopausa pode ser causado por:

- Fator hereditário • Mudanças hormonais importantes, como: • Diabetes descontrolado • Gravidez • Hipotireoidismo • Anticoncepcionais • Obesidade • Anabolizantes • Alcoolismo • Insuficiência renal • Sedentarismo.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.

Quando a mulher está grávida, o risco de colesterol aumenta devido ao aumento da taxa de colesterol.



# celebridades

## Sandy fala da volta ao trabalho após licença: "Coração ficou apertado"

Ser mãe é padecer na volta da licença-maternidade, e a nova fase para Sandy começa no próximo domingo (12), quando ela se junta a Thiaguinho e Paulo Ricardo na nova bancada do "Superstar". Embora não esconda a alegria de voltar ao batente e a expectativa de ocupar uma nova função - jurada de um reality show -, a cantora de 32 anos confessa que não é fácil deixar de lambê a cria após nove meses de convívio intenso.

"Foi um pouco paradoxal. Fiquei feliz por um lado, porque gosto muito do programa. Mas por outro, pensei: 'Ai, meu Deus! Como é que vou deixá-lo em casa?'. Vou passar o dia inteiro em função do programa, vou dormir longe dele... O coração ficou apertado. Mas uma hora ia ter que encarar", conta a mãe do pequeno Theo, que nasceu em junho de 2014.

E a nova rotina deve cortar mesmo o cordão umbilical de mãe e filho, já que a cantora não tem planos de levar o bebê para o Projac. "Acho que não vou trazê-lo porque não tenho tanto tempo pra ficar com ele. Assim que chegar ao estúdio, já vou ter que ensaiar, fa-

zer cabelo, maquiagem, figurino. Vai ficar meio difícil. Mas se alguma hora bater a saudade...", conta.

A decisão de aceitar a tarefa teve a bênção de sua antecessora no programa, Ivete Sangalo. Mais do que isso: segundo Sandy, o incentivo da baiana a ajudou a ter certeza de que deveria dizer sim ao novo desafio. "Recebi o convite num domingo. No dia seguinte, liguei pra ela. A Ivete é demais, uma fofa, um amor de pessoa. Ela me deu altas dicas e me ajudou até tomar decisão. Perguntei como era o esquema de trabalho e ela disse: 'Vai, minha filha, vai ser demais', diverte-se.

Dizendo-se "superanimada" para a estreia, a filha de Xororó destaca o time classe A com que vai trabalhar no programa. Mas ela reconhece que criticar o trabalho alheio não é tão simples para ela.

"Julgar é difícil. Não gosto de desagradar as pessoas, de criar um clima ruim, não quero que fiquem com raiva de mim. Estou acostumada a ser simpática, tenho esse jeito, gosto de tratar todo mundo bem. Mas eu sou exigente. Quero qualidade, não quero que qualquer banda ganhe",



Sandy substitui Ivete Sangalo na nova temporada do "Superstar"

explicou ela, que disse à imprensa que seria a "bruxa má" da edição. Agora totalmente dedicada ao reality, a cantora planeja voltar a trabalhar em seu novo álbum apenas

quando a temporada acabar. "Estava começando a trabalhar nele, mas o foco agora é o programa. Vou voltar a ele aos poucos, conforme for conseguindo", promete.



Giovanna Ewbank e Bruno Gagliasso

### Giovanna Ewbank tem ciúme da química entre o marido, Bruno Gagliasso, e Sophie Charlotte em 'Babilônia'

As cenas de Bruno Gagliasso e Sophie Charlotte em "Babilônia" contam com uma expectadora a menos. Giovanna Ewbank comentou com uma pessoa muito próxima que tem ciúme da química do marido com sua companheira de cena na novela das nove. Apesar de engrossar a audiência da trama, ela prefere não ver as cenas dos dois juntos.

Pode-se dizer que Giovanna

está calejada. Gagliasso já admitiu publicamente ter traído a mulher, com quem está casado há cinco anos. Na época, ele chegou a ser apontado como pai da filha da modelo Carol Francischini. O ator teria feito um teste de DNA que deu negativo. Sophie Charlotte, por sua vez, está no auge da paixão com Daniel de Oliveira, de quem ficou noiva no carnaval.

### Flávio Canto é o novo namorado de Grazi Massafera

Cauã Reymond ficou mesmo no passado. O novo amor de Grazi Massafera é Flávio Canto, ex-judoca e apresentador do Corujão do Esporte, da Rede Globo. Um amigo próximo de Canto afirma que os dois estão juntos desde fevereiro. "Eles estão juntos, sim. Mas ele é muito discreto. Não comentou com quase ninguém", disse.

O bonitão foi casado com a apresentadora Fiorella Mattheis, com quem se relacionou durante três anos. O casamento chegou ao fim em 2014 e, poucos meses depois, a lo-

ra assumiu o namoro com o jogador Alexandre Pato. "Ele sofreu muito pela Fiorella. Grazi também passou por isso com Cauã. Então é o encontro de duas pessoas que sofreram muito", diz o amigo.

Grazi e Cauã ficaram seis anos juntos e tem uma filha, Sofia, de dois anos. O casamento chegou ao fim em 2013. Desde então, nenhum dos dois assumiu um relacionamento sério. Em dezembro do ano passado, os atores foram vistos juntos na praia, em meio a rumores de uma possível reconciliação.

## Marcos Mion dará palestra sobre autismo onde falará sobre o convívio com seu filho

Marcos Mion contou que não para de receber pedidos de ajuda desde que revelou, há um ano, que seu filho Romeo, 9, é portador de um transtorno do espectro do autismo.

"Conto do dia a dia e muita gente me diz: 'Finalmente entendo meu filho!', afirmou o apresentador em entrevista.

Mion tem ajudado tantas pessoas nesse quesito que, inclusive, aceitou fazer uma palestra sobre o tema a convite da ONG Autismo e Realidade.

No ano passado, quando contou ao jornal 'Folha de S. Paulo' sobre a condição do seu filho, o apresentador disse: "A primeira palavra que o Romeo falou foi mamãe, no dia do aniversário dele de um ano. Estava dentro dos padrões, mas bebê é tudo igual. Meus pais são médicos e minha mãe per-

cebeu logo cedo a demora dele em desenvolver a fala e começou a conversar comigo e com minha mulher, Suzana [Gullo]", contou.

Preocupado, Mion revelou que, desde então, passou a procurar diversos médicos para tentar achar uma solução para o caso. "A gente visitou inúmeros especialistas no Brasil e no exterior. Todos dizem que ele não é autista. O espectro do autismo é amplo. Envolve comunicação, interação social e padrões comportamentais estereotipados. Como Romeo apresenta menos de seis sintomas, ele foi diagnosticado com um distúrbio de desenvolvimento definido como 'invasivo e sem outras especificações'", define.

Apesar da angústia no início, Mion confessa que em ne-



Mion e seu pequeno Romeo

nhum momento sentiu medo. "Never tivemos um momento de desespero, de falar: 'Meu Deus, e agora?'. Romeo é uma bênção. Aprendemos todos os dias ao conviver com uma criança que é amor puro. Você coloca os pés na terra dos valores reais. É um privilégio [...] Com estímulo correto, amor e

apoio, elas respondem constantemente. Foi por isso que resolvi contar a nossa história [...] No Brasil, as pessoas têm pouca informação. Recebi mensagens de pais contando que o filho foi diagnosticado autista com um ano e meio, dois anos. Isso é crime", finalizou.

## horóscopo

**ÁRIES** Que tal curtir e se divertir um pouco? Ao passar por sua quinta casa, a Lua intensifica seu poder criativo e estimula a companhia dos mais queridos. Sol em quadratura pede responsabilidade com as obrigações e finanças!

**TOURO** As pessoas mais íntimas e suas questões entram em foco com o trânsito da Lua por sua área familiar. Não absorva as inseguranças dos outros, pois o Sol tensionado alerta que isso pode lhe prejudicar significativamente!

### GÊMEOS

Ao passar por sua área de comunicação, a Lua deixa você mais extrovertida, o que lhe faz chamar atenção diante dos grupos. Mas a quadratura com o Sol alerta que é preciso zelar pela veracidade do que fala, evitando contradições!

### CÂNCER

A tensão do Sol, em sua área de amizades, com a Lua, no setor material, alerta para gastos exagerados com divertimentos. Evite absorver problemas das outras pessoas e saiba usar seu dinheiro de maneira mais racional!

### LEÃO

Cuidado para não agir de forma exageradamente emocional, neste momento em que a quadratura Sol-Lua tensiona sua área profissional e seu signo. Use mais a razão e mantenha o foco na resolução das demandas práticas!

### VIRGEM

Sol e Lua em quadratura entre suas áreas espiritual e de crise abalam seu emocional. Evite atividades que demandam objetividade e sagacidade racional, assim como tomadas de decisão. Prefira descansar neste momento!

### LIBRA

Os embates de força e a falta de tolerância podem atrapalhar as relações próximas, pois Sol e Lua se tensionam hoje. Afaste-se das pessoas emocionalmente desafiadoras. Prefira atividades serenas e espere as coisas melhorarem!

### ESCORPIÃO

Você oscila emocionalmente entre a vida pessoal e o trabalho, pois o Sol transita por sua área de relacionamentos e a Lua passa por sua área profissional. A melhor solução para a situação é organizar-se e definir prioridades!

### SAGITÁRIO

A instabilidade emocional que a tensão Sol-Lua lhe traz pode acabar afetando sua saúde. Seja disciplinado com horários e hábitos e evite, ao máximo, situações preocupantes. Diminua seu ritmo e realize atividades agradáveis!

### CAPRICÓRNO

Não seja irresponsável com os divertimentos! A tensão Sol-Lua alerta que sua sede por prazeres pode sobrepor os limites financeiros e as prioridades. Saiba se valorizar, não adianta tentar se preencher com coisas supérfluas!

### AQUÁRIO

Que tal harmonizar a convivência, sobre tudo em casa e no trabalho? Sol e Lua transitam por suas áreas familiar e de relacionamentos, alertando que atitudes intolerantes apenas agravam as faltas de afinidade. Contenha seus ímpetos!

### PEIXES

Os processos comunicativos no ambiente profissional são prejudicados pela tensão Sol-Lua. Portanto, tenha cuidado com a falta de diálogo e com a qualidade das informações. Mantenha o autocontrole, zelando pela imparcialidade!