



Bia Castilho, Tabatha Fernandes e Nayara Bruzzão, **universitárias da Unesp e Fef** curtindo a noite fernandopolense.



A bela **Camila Amaro** festeja hoje a chegada de mais um niver, sendo acarinhada por toda família, em especial pelo amado Gilmar Amaro.



O vereador **Rogério Chamel** também completa idade nova nessa quarta-feira. Parabéns!



Juninho Falkoni, locutor da Transamérica FM, de Estrela d'Oeste também dá boas vindas à idade nova hoje, em clima de muitas homenagens.



A funcionária pública **Ana Paula Cirilo** foi muitíssimo homenageada ontem, data em que celebrou idade nova.



Loira e sorridente, **Maisa Marques Oliveira** festejou mais um ano de vida ontem, sendo felicitada por todos os familiares.



Book Mãe & Filha, de **Valentina e Louise Penna** fotografadas pelas lentes de Célia Souza.



Ontem foi dia de comemorações para **Aline Teixeira e Fábio Guimarães Rocha**, que comemoraram mais um ano de feliz união. O carinho especial ficou por conta das filhas Maria Clara e Júlia.



Festa hoje para **Welington Rocha**, que assopra as velinhas ao lado dos amigos e família.



Rua Bahia,
nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

Tatuagens e Piercings

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



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

Solidão pode fazer mal ao seu coração, sabia?

Em 1967 o compositor Tom Jobim já anunciava, em sua música “Wave”, o que os pesquisadores descobriram agora: a solidão faz com que você fique doente. É isso mesmo! De acordo com o estudo, o isolamento social ou os sentimentos de solidão podem aumentar o risco de doença coronária e AVC (acidente vascular cerebral).

Realizada com informações de 23 estudos diferentes e dados de 180 mil homens e mulheres de 18 anos, a pesquisa revelou que em 21 anos aconteceram 4.628 casos de doenças do coração e 3.002 derrames. Entre as causas estão:

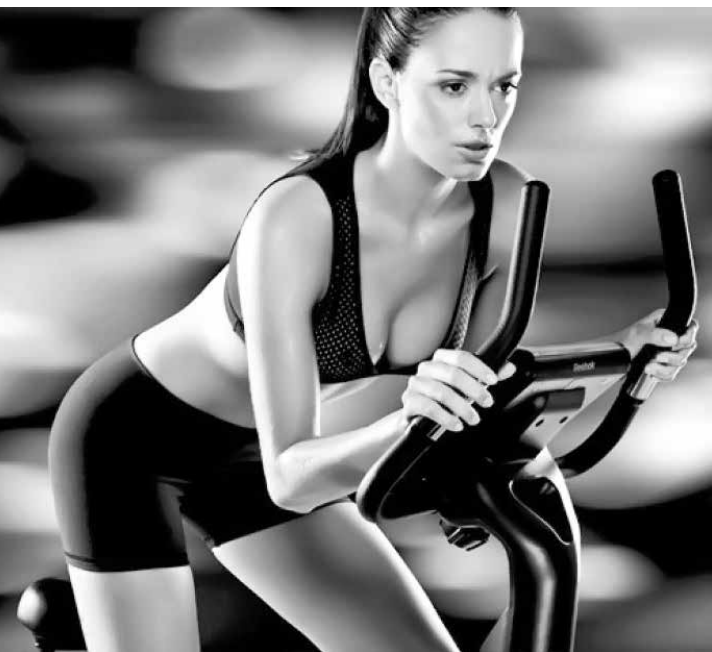
a solidão, o isolamento social e, em algumas situações, ambos.

Os cientistas descobriram que a solidão e o isolamento social aumentaram o risco relativo de ter um ataque cardíaco, angina ou morte por doença cardíaca em 29%, e o risco de derrame em 32% - isso sem nenhuma distinção entre homens e mulheres.

O resultado mostra que ficar sozinho é um fator de risco. Então, devemos evitar ao máximo essas situações. Contudo, o experimento é uma revisão de estudos observacionais, por isso não foi possível estabelecer as relações de causa e efeito.



Como o treino pode deixar a sua pele mais (ou menos) bonita



Independente do quão sensível sua pele seja, alguns cuidados devem ser tomados se você pratica atividade. Separamos algumas dicas de como manter sua pele linda mesmo malhando regularmente:

■ **1. Pele pós-treino saudável começa antes de sair da esteira.** O suor pode ser uma ótima maneira de desintoxicar a pele, mas tocar nas mesmas máquinas e equipamentos dia após dia, como faz uma malhadora de carteirinha, é um óti-

mo jeito das bactérias entrarem na sua pele. Faça o seu melhor para não tocar no seu rosto durante o treino!

■ **2. O maior erro é ser muito agressiva com a sua pele.** Resista ao impulso de esfregá-la nas mãos, toalha ou papel, mesmo que a aula de spinning tenha te deixado encharcada! Muita esfoliação pode desidratar a pele, levar a eczema ou agravar acne. Em vez disso, limpe sua pele suavemente.

■ **3. Por mais que possa pa-**



recer, o suor não é exatamente a umidade que sua pele precisa. Depois de lavar o rosto, você ainda precisa abusar do hidratante para repor a água perdida durante o treino!

■ **4. Se você acabou uma atividade que aumenta o ritmo cardíaco e te faz suar bastante,** não esqueça a sua garrafa de água assim que você acabar. Como seu corpo perde muito mais umidade em ambientes aquecidos, você vai precisar para manter pós-trei-

no hidratante para sua pele para se recuperar.

■ **5. Vai voltar correndo para casa?** Arrasou! Mas não se esqueça de aplicar protetor solar antes de chegar na calçada e não apenas no rosto!

■ **6. Não se esqueça do corpo.** Demorar muito para limpar as partes do corpo pode levar à obstrução dos poros, por isso, se for viável, carregue um sabonete esfoliante na sua mala de academia (ou tome banho assim que chegar em casa!).

receita

Carne seca deliciosa

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne de sol
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 cebola em rodelas
- 2 tomate picados
- 1 folha de louro
- 1 vidro de leite de coco
- pimenta-do-reino a gosto
- cheiro-verde picado a gosto
- sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- Deixe a carne-seca de molho na água por 24 horas.
- Troque a água, no mínimo, 6 vezes para retirar o sal.
- Depois de dessalgada, cozinhe-a na panela de pressão até ficar macia.
- Escorra a água e desfie toda a carne.
- Refogue a cebola no óleo, deixando dourar bem.
- Junte o tomate, o louro, o cheiro-verde e a pimenta.
- Acrescente a carne-seca, o leite de coco e, se necessário, sal.
- Deixe ferver por 15 minutos em fogo baixo (160 °C).
- Polvilhe salsinha picada e sirva quente.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades



Fiorella Mattheis posa durante as gravações dos vídeos

Fiorella Mattheis cria canal de vídeos para mostrar rotina em Londres: ‘têm situações engraçadas’

Quando em Londres com o namorado, Alexandre Pato, Fiorella Mattheis decidiu aproveitar o jeito que já tem com as câmeras e mostrar as dificuldades de adaptação em outro país, como a mudança de casa, além de dicas da cidade. Por isso decidiu criar um canal na web com a série “See u in London”, que estreia amanhã, dia 28. “Tudo começou mandando vídeos para a minha família e amigos! Têm situações en-

graçadas e por isso tivemos a idéia”, disse ela, que não quis revelar como está a vida na Europa. “Isso vocês vão ver no canal” (risos).

Desde que embarcou para lá pela primeira vez, Fiorella Mattheis tem se dividido entre os dois países, já que ainda tem trabalhos por aqui, como o programa “Vai que cola”, que ela volta a gravar em meados de maio. Além, disso, a gata tem outros compromissos. “Vou para o Brasil uma ou duas vezes por mês para eventos e campanhas”.



Pablo Vittar em imagem da campanha

Drag queen do ‘Amor e Sexo’ vira garota propaganda de marca de cosméticos

Um post na página do Facebook da marca de cosméticos Avon está dando o que falar. E bem! A empresa mostrou que a drag queen Pablio Vittar, que participou da última temporada do ‘Amor e sexo’, é a garota propaganda da sua nova coleção. A iniciativa está recebendo elogios dos seguidores. “Que lacre! Maravilhosos! Continuem, por favor”; “Que orgulho, parabéns por essa iniciativa magnífica, afinal uma drag nada mais é que a exaltação da beleza feminina, inclusão sempre”; “Vamos dominar o mundo meu amor”; “Simplesmente muito feliz, parabéns, já sei aonde vou comprar

o presente de Dia das Mães”; “Que iniciativa mais linda e importante”.

A empresa respondeu a alguns dos comentários, e em um deles justificou a sua escolha. “O mundo está evoluindo e é importante a gente crescer com ele. Claro que assim como todo mundo, temos muito a desconstruir, mas esse já é o primeiro passo em direção a um mundo mais justo”, escreveu a empresa. Em seu perfil na mesma rede social, Pablo Vittar comemorou a escolha: “Muito feliz por fazer parte da nova campanha da Avon! Parabéns pela iniciativa e pela representatividade”.

Matheus e Cacau se mudam para apartamento na Barra: ‘Só tem mala e uma cama’

Matheus e Cacau já têm o seu ninho de amor no Rio. O casal, que se conheceu dentro da casa do “Big Brother Brasil” e mantém o romance após o confinamento, alugou um apartamento de dois quartos na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio. “Fizemos a mudança na segunda e trouxemos tudo, que são as nossas malas. E tem uma cama”, brinca Matheus, acrescentan-

do que o casal pretende fazer um open house e convidar os amigos para ter aquela ajudinha na decoração da casa.

Segundo ele, o casal escolheu um imóvel com dois quartos, já que pretendem transformar um deles em estúdio para que a loira continue a produzir seus vídeos. Mas isso ainda vai demorar. Matheus e Cacau embarcaram para Natal, cidade onde Cacau nasceu



Matheus e Cacau no apartamento, onde moraram juntos



Patrícia Poeta, antes e depois da dieta

Dez quilos mais magra, Patrícia Poeta fala sobre nova silhueta e rebate críticas

Desde janeiro, a apresentadora Patrícia Poeta vem surpreendendo os espectadores do É de Casa ao aparecer mais magra a cada episódio do programa. Ela contou detalhes da rotina de dieta e exercícios que a fez perder 10 kg em entrevista. “As pessoas não me reconhecem da rua”, brincou.

A jornalista decidiu emagrecer após receber o resultado de alguns exames de sangue. Preocupada, ela procurou um endocrinologista e foi aconselhada a limar os doces da dieta. Os atuais 53 quilos são resultado de três sessões semanais de musculação, crossfit e reeducação alimentar. “Aquele desejo que eu tinha de comer doce todos os dias...

Não tenho mais”, revelou.

O novo visual da apresentadora costuma receber elogios – e algumas críticas – nas redes sociais. “Mulher, você está tão magrinha. Admirava muito aquele corpaço da época do Fantástico” e “A Patricia Poeta tá só o osso, gente! O que é isso?” foram alguns dos comentários que ela recebeu pela silhueta mais enxuta.

Apesar das críticas, Poeta dá mais atenção aos comentários positivos dos fãs: “Também ouço muito que rejuvenesce. Claro que essa sensação é boa, né! Mas o objetivo não era esse. Jamais...”. A jornalista também voltou a praticar esportes e até se arriscou no surfe com o filho Felipe, de 13 anos.



horóscopo

ÁRIES
As oportunidades ampliam seu olhar neste momento em que seu espírito empreendedor é aguçado pela harmonia de Sol, Lua e Júpiter. Articule-se com pessoas que possam contribuir positivamente para os seus interesses profissionais. Os resultados em parceria tendem a superar as expectativas!

TOURO
Sol, Lua e Júpiter favorecem as relações sociais ao se harmonizarem no dia de hoje. As sinergias são evidenciadas, favorecendo as atividades em grupo. Curta boas conversas e compartilhe momentos de descontração, aproveitando que o diálogo promove uma maior aproximação e entrosamento!

GÊMEOS
O movimento de Sol, Lua e Júpiter estimula o prazer nos cuidados das demandas mais básicas hoje. Harmonize sua vida pessoal, implantando melhorias em suas rotinas. Que tal deixar sua casa mais bonita e confortável? Promova ações que deixem o ambiente em que vive mais agradável!

CÂNCER
A comunicação no círculo mais próximo de seu convívio se torna hoje mais prazerosa com a harmonia de Sol, Lua e Júpiter, que favorece as conversas e trocas relacionadas aos interesses em comum a todos. As interações são favorecidas pelas atividades culturais, procure promovê-las!

LEÃO
Boas oportunidades de ganhos, no meio doméstico e profissional, podem ser aproveitadas neste momento em que a Lua passa pela sexta casa e forma trígono com Sol e Júpiter, deixando o cotidiano mais dinâmico. Os bons potenciais tendem a ser identificados pelo seu olhar aguçado e empreendedor!

VIRGEM
Você tende a lutar pelos seus interesses com garra e persistência neste momento, já que Sol, Lua e Júpiter formam aspectos que indicam um momento de extroversão social e de busca por situações novas e prazerosas. Articule parcerias na vida social que em breve deverão lhe favorecer.

LIBRA
Confrontar as causas de instabilidade em sua vida deve ser algo positivo neste momento, pois Sol, Lua e Júpiter se aspectam, favorecendo a superação. Solucione estes problemas e estabeleça uma convivência pacífica com as pessoas que estejam passando por momentos de fragilidade.

ESCORPIÃO
As interações humanas tendem a se mostrar mais serenas e prazerosas, neste momento em que os trânsitos de Sol, Lua e Júpiter lhe trazem harmonia emocional. Que tal compartilhar interesses? Isto lhe ajudará a promover uma maior proximidade e, assim, estreitar os laços afetivos!

SAGITÁRIO
Aproveite as oportunidades profissionais e ganhos financeiros! Ao passar pelo setor material, a Lua forma trígonos com Sol e Júpiter, trazendo prosperidade. Sua capacidade de usar criativamente os recursos disponíveis lhe permite otimizar os resultados e faz com que seus talentos sejam reconhecidos!

CAPRICÓRNIO
Exponha-se de maneira espontânea na vida social, mostrando seu lado mais divertido. Ao entrar em seu signo, a Lua forma trígonos com Sol e Júpiter, lhe incentivando a buscar companhias positivas e otimistas, com quem você tenha interesses em comum. Sua autoestima será fortalecida pelos prazeres!

AQUÁRIO
Ao se aproximarem no setor de crise, Lua e Plutão lhe ajudam a transformar sua visão de vida, especialmente na sua forma de encarar e lidar com os desafios. Confronte as atuais dificuldades e renove-se! Os trígonos com Sol e Júpiter mostram as oportunidades e rumos a serem seguidos.

PEIXES
Ao ingressar no setor de amizades, a Lua forma trígono com Sol e Júpiter, trazendo prosperidade para as atividades coletivas. Tanto a vida social como as relações do dia a dia tendem a ser beneficiadas. Esteja aberto para os diálogos e para compartilhar as responsabilidades!