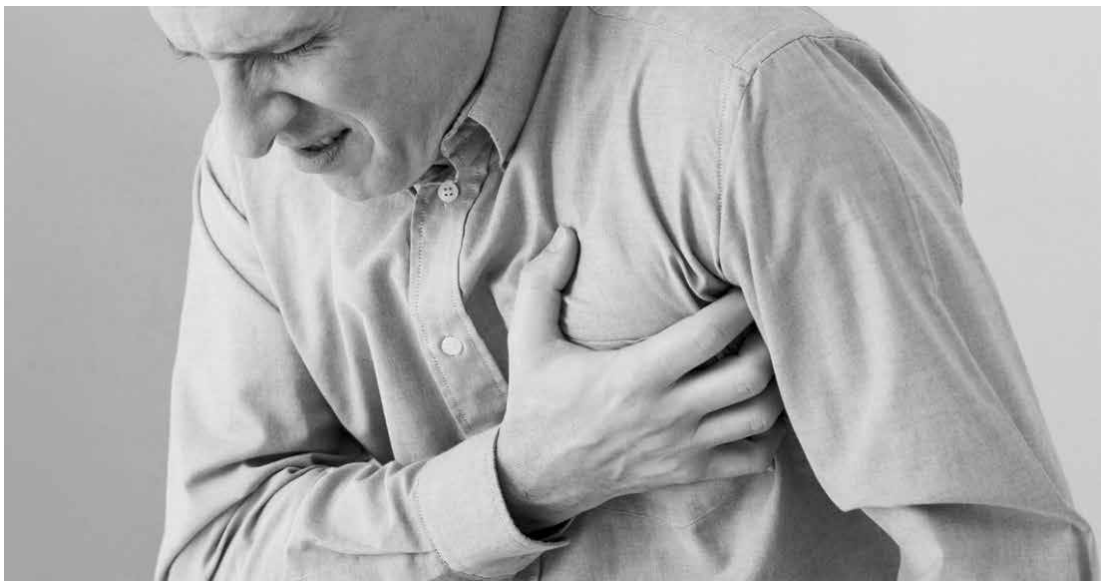


Infarto agudo do miocárdio sinais e sintomas



Millhares de pessoas morrem anualmente no Brasil e no mundo devido a infartos agudos do miocárdio, também chamados por infartos do miocárdio, infartos cardíacos, apenas infartos ou ataques do coração.

Para que esse cenário seja transformado, é importante se conscientizar a população dos fatores de risco e, princi-

palmente, das reações precursoras de um infarto.

■ O que é o Infarto Agudo?

O infarto agudo do miocárdio é a obstrução total de uma veia na região coronária que gradualmente se efetiva em necrose do tecido musculoso cardíaco.

Esse período que o coração passa sem receber oxigênio e nutrientes suficientes é determinante para disfunção permanente ou não do

coração e, assim, da vida.

SINAIS E SINTOMAS

Ao se reconhecer os sinais e sintomas que antecedem o infarto, pode-se ir diretamente a um pronto-socorro, tratar rapidamente da situação coronária e reduzir as chances de morte.

Para um infarto agudo tempo é a “palavra-chave” que é capaz de assegurar o bem-estar após se passar o ataque.

■ **Sinais de risco:** • A dor no

peito costuma ser recorrente. Ela pode ser sentida no lado direito, esquerdo ou ao centro do peito e costuma durar aproximadamente 30 minutos. • Espécie de azia no peito também pode ser sentida constantemente após se consumir poucos alimentos. • Pressão no peito sentida regularmente. • Dificuldade para respirar.

■ **Sintomas:** • Forte crise de dor no peito que pode pa-

rar e começar logo em seguida, diminuir ou aumentar de intensidade. Ela se espalha por ombros, braços, pescoço, mandíbula, dorso mais comumente do lado esquerdo do corpo. • Sudorese crônica acompanhada de palpitações (sensibilidade aos batimentos cardíacos com tomada de consciência das vibrações por eles feitas). • Fraqueza. • Confusão mental causada pela ansiedade, exaustão e agi-

tação que seguem do infarto agudo do miocárdio. • Enjoo acompanhado por vômito. • O doente pode hiperventilar de forma desesperada.

■ Fatores de Risco para o Infarto

• Tabagismo, alcoolismo, bem como vício em outras drogas de todo gênero. • Sedentarismo. • Obesidade. • Pré-disposição. • Apneia do sono. • Colesterol alto. • Hipertensão ou altas doses diárias de sódio.

Receitas para que as unhas cresçam mais rápido

As unhas crescem cerca de 3 milímetros por mês. Isto parece uma eternidade quando queremos que as unhas cresçam mais rápido. Use essas receitas naturais e os conselhos para aprender a fazer as unhas crescerem mais rapidamente e naturalmente sem o uso de produtos químicos agressivos.

Receitas para as unhas crescerem mais rápido

Se você quer que suas unhas cresçam mais rápido, não se esqueça de incluir vitaminas A, C, D e E, Complexo B, ferro, cálcio, zinco, enxofre e ácidos graxos em sua dieta. Também inclua óleo de linhaça, óleo de amêndoa, óleo de jojoba, azeite de oliva, óleo de semente de abóbora, lavanda, limão, árvore do chá (conhecida como Tea Tree), patchouli ou sândalo em sua rotina de cuidados com suas mãos. Outros produtos benéficos para unhas são aloe vera, chá verde e preto, queratina, cálcio, extratos de



amêndoas, extrato de algas e manteiga de Karité.

■ Receita de óleos essenciais para o crescimento das unhas

Ingredientes: • 1/4 de xícara de óleo de amêndoa • 2 colheres de chá de óleo de semente de damasco • 5 gotas de óleo essencial de gerânio • 2 gotas de óleo essencial de rosa. **Instruções:** Misture os óleos e armazene em um frasco de cor escura. Massageie

as unhas uma vez por dia para incentivar o crescimento saudável.

■ Receita para deixar as unhas de molho e promover seu crescimento

Ingredientes: • 1/4 de xícara de mel • 1/4 de xícara de óleo de coco • 4 gotas de óleo essencial de alecrim. **Instruções:** Misture os ingredientes em uma tigela pequena. Coloque no microondas para aquecer por 20 segundos. Mergulhe

suas mãos durante 15 minutos. Repita 1 a 2 vezes por semana.

■ Receita para estimular o crescimento das unhas

Ingredientes: • 1 gota de óleo de hortelã-pimenta • 1 gota de óleo essencial de mirra • 2 gotas de óleo essencial de lavanda • 1 e 1/2 colher de chá de óleo de amêndoa. **Instruções:** Misture os ingredientes. Esfregue nas cutículas e unhas uma vez por dia, antes de dormir.

receita

Hamburguer de Brócolis

INGREDIENTES:

- 6 buquês de brócolis cozidos
- 1 ovo
- 4 fatias de ricota com 1cm de espessura
- 8 bolachas cream cracker integrais
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Azeite para grelhar



MODO DE PREPARO:

■ Processe o brócolis, ricota e bolachas em processador ou liquidificador. ■ Depois misture com os temperos e modele os hambúrgueres. ■ Frite em uma frigideira pincelada com azeite até dourar dos dois lados.



A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é **COC**,
a escola
é top.



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

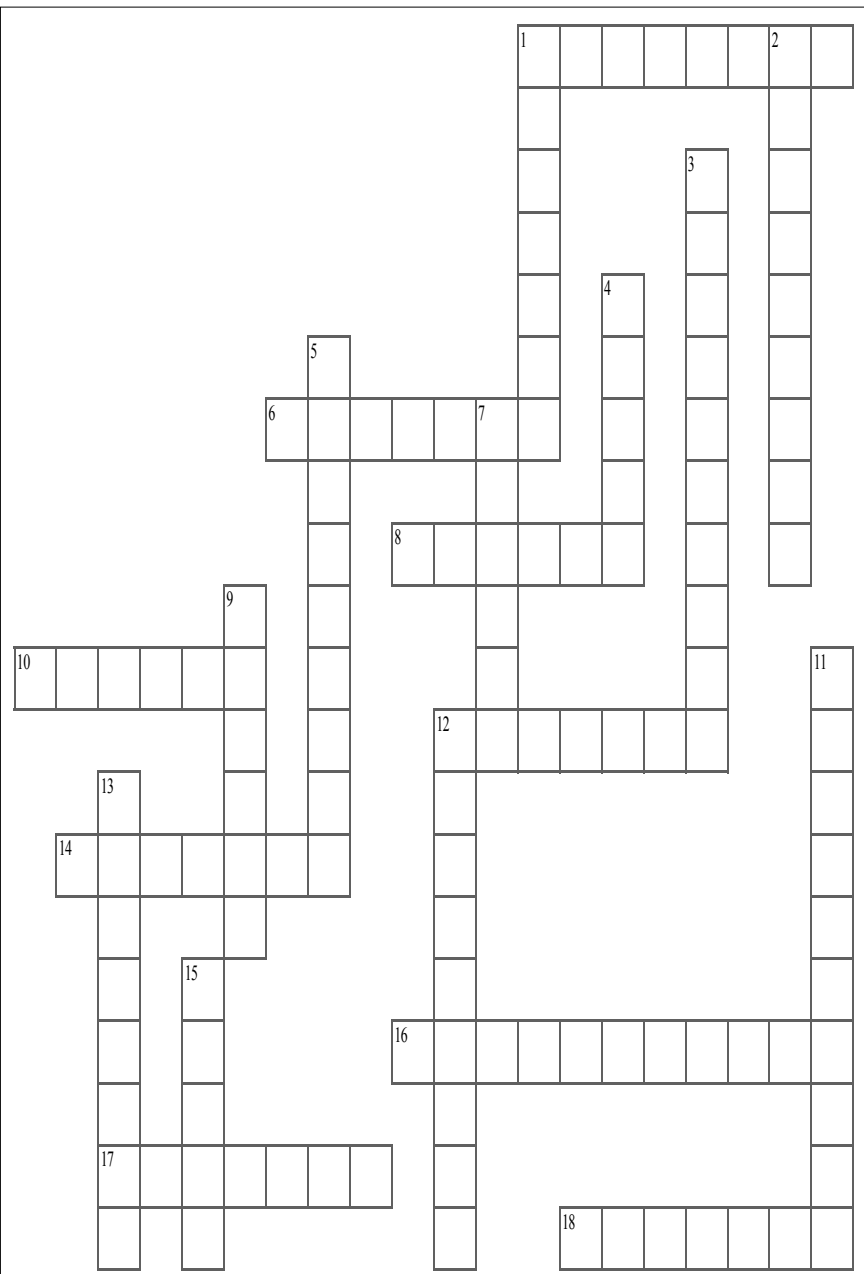
M.FER
FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até 1/2 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



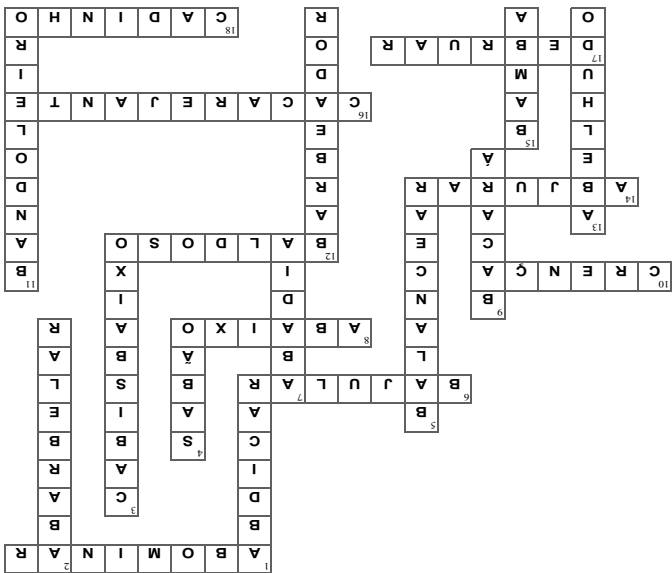
Horizontais

- 1. Aborrecer, detestar, execrar, odiar, repelir com horror.
- 6. Lisonjear, adular servilmente.
- 8. Em lugar inferior a outro.
- 10. Ato ou efeito de crer.
- 12. Diz-se do cavalo de montaria que tem manha; manhoso.
- 14. Renunciar publicamente a religião, crença, opinião, doutrina.
- 16. Que cacareja; cacarejador.
- 17. Guarnecer com debrum; Orlar com friso.
- 18. Vaso de argila refratária utilizado em operações químicas a temperaturas elevadas.

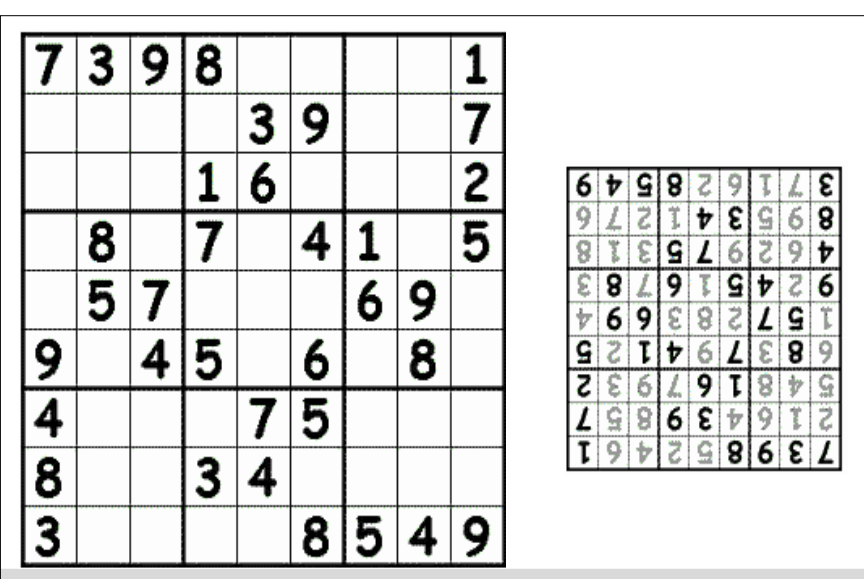
Verticais

- 1. Renunciar voluntariamente a cargo, dignidade ou poder de que estava revestido.
- 2. Prender com barbelas; Ornar com barbelas.
- 3. Que traz a cabeça baixa ou inclinada; Abatido, humilhado.
- 4. Substância detergente, usada com água para lavar roupa, utensílios, superfícies, etc.
- 5. Balançar.
- 7. Propriedade destinada a residência de monges.
- 9. Jogo de cartas, em que um banqueiro enfrenta vários jogadores.
- 11. Bandido.
- 12. Aparelho para barbear.
- 13. Intrumetido, indiscreto, curioso.
- 15. Como é chamado popularmente a pessoa que é autoridade em determinado assunto.


Respostas




Sudoku




Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30


Gabriel descobre onde Joana está morando. Nanda e Jéssica criticam o comportamento de Belloto. Ricardo repreende Gabriel e dá um ultimato ao atleta. Krica pensa em fazer uma plástica. Gabriel aparece para treinar e Giovane comemora. Manuela finge não dar atenção à implicância de Fábio. Lucas faz um grafite na frente do Dom Fernão e Juliana minimiza os desenhos. Joana pensa em Gabriel. Jorjão decide dar dicas de boxe para Rômulo. Manuela finge fazer as pazes com Fábio. Lucas pinta Juliana em um dos grafites. Nanda descobre que foi indicada para um cargo na academia. Tânia diz a Joana que não quer que ela trabalhe na Forma. Rômulo dorme escondido na academia.

**SOL NASCENTE**
Quarta-feira, 18h00


Alice repreende Mario por tê-la beijado. Lenita desiste de contar sobre Felipe para Ralf. Mario ouve Alice comentar com Yumi que o beijo entre eles não deveria ter acontecido. Tanaka leva Vitorio e Gaetano para verem a casa que venderá para eles. Mario se desculpa com Alice. Alice mostra para Mario fotos do lugar onde irá morar no Japão. Alguns meses se passam e a obra no casarão dos De Angeli é concluída. A padaria é inaugurada em Arraial com um novo nome: Pasta Pane. César é rude com Sirlene. Mario se entristece com a proximidade da viagem de Alice. Cesar se encanta por Alice ao cruzar com ela na rua.

**HAJA CORAÇÃO**
Quarta-feira, 19h15


Henrique diz a Beto que Penélope é amiga de sua namorada Leonora. Apolo aceita a proposta de Adriana e volta a ser piloto da Mercúrio. Murilo ajuda Carol a levar Bia para o hospital. Felipe pede Shirlei em namoro. Tancinha não aceita o pedido de perdão de Apolo. Apolo diz a Shirlei que não conseguirá viver sem Tancinha. Aparício incentiva Giovanni a encontrar Camila em Angra. Francesca e Tancinha comemoram ao saber que Shirlei está namorando Felipe. Beto se prontifica a ajudar Francesca e Tancinha a abrirem um restaurante. Carol fica nervosa quando o médico diz que precisa de alguém maior de idade para assinar a alta de Bia. Camila se assusta ao ver Giovanni no iate em que Aparício mandou que ela embarcasse.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**
Quarta-feira, 20h30

Letícia está trabalhando na Top Records, concorrente da Dó-Ré-Music. Priscila vai até a nova gravadora para conhecer um pouco mais sobre o local, mas descobre que para isso precisa estar acompanhada da mãe. Isabela assiste um filme apenas com a mãe. Meire faz todos os exercícios de malhação propostos pelo personal trainer. Dinho se preocupa que a tia consiga emagrecer os cinco quilos da aposta. Mateus percebe que Omar foi atrás de Sabrina após descobrir que ela é rica. Omar abusa de Sabrina e faz com que ela compre presentes para ele, como sapatos. A garota não percebe nada. Otávio leva Rebeca e as gêmeas para o circo. Durante a apresentação, eles se surpreendem com o show de mágica.

**VELHO CHICO**
Quarta-feira, 21h00

Carlos se surpreende com a hostilidade do coronel. Bento é convidado para se candidatar à prefeitura de Grotas. Bento critica Santo por deixar Olívia jantar na fazenda de Afrânio. Beatriz tenta animar Luzia. Iolanda discute com Carlos. Encarnação estranha a falta de atitude de Afrânio. Tereza se preocupa com o comportamento de Carlos. Olívia conforta Iolanda. Carlos enfrenta Afrânio.

**A TERRA PROMETIDA**
Quarta-feira, 22h15

Quemuel e Haniel discutem para saber qual guerreiro duelará primeiro com Iru. De longe, Josué e os outros hebreus observam o local do combate. Tibar, Kadmo e os outros oficiais do rei se aproximam do acampamento hebreu e observam Iru e os outros. O filho de Calebe provoca Elidade. Rune discute com Maquir. Acá chega para assistir os duelos. Tibar pede para Kadmo e os outros soldados aguardarem o momento certo para o ataque. Tobias começa a lutar com Iru. Tibar faz sinal para seus homens atacarem. Josué avista os cananeus atacarem os hebreus no local do duelo. Tobias percebe a aproximação dos inimigos. Samara fala sobre a vontade de Aruna em conhecer a mãe verdadeira. Léia se mostra incomodada com o assunto.

Humor

BÊBADO NO COFESSIONÁRIO

O bêbado entra na igreja, vai até o confessionário de diz:

- Seu pa... pa... padre, eu vim me confessar!
- Meu filho, uma pessoa bêbada não pode participar do sacramento da confissão - explica o padre.

E o bêbado responde:

- Seu pa... pa... padre, então o senhor vá pra casa, tome um banho frio, descanse, cure a sua ressaca e amanhã volte aqui, que eu vou me confessar.

LOJA DE MARIDOS

Foi inaugurada em Nova Iorque a novíssima Loja de Maridos, uma nova e incrível loja, onde as damas vão escolher um marido. Na entrada, as clientes recebem instruções de como a loja funciona:

Você pode visitar a loja apenas uma vez. São seis andares e os atributos dos maridos à venda melhoram à medida que você sobe os andares. Mas há uma restrição: pode comprar o marido de sua escolha em um andar ou subir mais um. Mas não pode descer, a não ser para sair da loja, para a rua.

Assim, uma dama foi até a loja para escolher um marido.

No primeiro andar, um cartaz na porta:

Andar 1 - Aqui todos os homens têm bons empregos.

Não se contentando, subiu mais um andar. No segundo andar, o cartaz dizia:

Andar 2 - Aqui os homens têm bons empregos e gostam de crianças.

No terceiro andar, o aviso dizia:

Andar 3 - Aqui os homens têm ótimos empregos, gostam de crianças e são todos bonitões.



CONSELHO DA SOGRA

O português chegou em sua casa, e pegou sua mulher na cama com dois brutamontes, verdadeiros guarda-roupas, indignado ele disse:

- O que é isso Maria, estais a me traíres?
- Não Manuel, estou apenas seguindo o conselho de sua mãe.
- Como assim.
- Lembraes que tua mãe disse que no mundo de hoje, com tanta doença por ai, sexo só com segurança?
- Sim, e daí.
- Então eu contratei logo dois para não ter problema.
- Ah bom.

**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICADO), CIRURGIA MIOPIA, 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

**APAE**
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!



 **(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Internet vai à loucura com a separação de William Bonner e Fátima Bernardes

Pouquíssimos minutos depois que William Bonner e Fátima Bernardes anunciaram, pelo Twitter, o fim do casamento de 26 anos, internautas começaram a publicar memes em torno do assunto. Entre tentativas de entender o porquê, fofocas e opiniões, os internautas, claro, não perderam a piada.

Os memes invadiram as redes sociais falando sobre o fim da fé no amor, no casamento e lembrando outras separações emblemáticas como Sandy & Júnior, Joelma e Chimbinha e até o fim da banda Los Hermanos.

Os jornalistas postaram na web: ‘Continuamos amigos, admiradores do trabalho um do outro e pais orgulhosos de três jovens incríveis’,

Os jornalistas publicaram a mesma mensagem no Twitter na noite de segunda como forma de comunicado sobre o fim do casamento. “Em respeito aos amigos e fãs que



Bonner e Fátima Bernardes e o fim do casamento de 26 anos

conquistamos nos últimos 26 anos, decidimos comunicar que estamos nos separando. Continuamos amigos, admiradores do trabalho um do outro e pais orgulhosos de três jovens incríveis. É tudo o que temos a declarar sobre o assunto. Agradecemos a compreensão, o carinho e o respeito de sempre. Fátima e William”, escreveu o casal. O casamento de William Bonner e Fátima Bernardes, que se conheceram nos bastidores do “Jornal da Globo”, aconteceu em 1990. Em 21 de outubro de 1997, Fátima deu à luz trigêmeos. Fátima assumiu a bancada do “Jornal Nacional” em 1998, ao lado William. Eles trabalharam juntos até 2011. Em 2012, ela passou a comandar o próprio programa, “Encontro com Fátima Bernardes”.

A última vez que o casal foi visto junto em público foi há cerca de dois meses, durante um passeio em família por um shopping do Rio com os trigêmeos Vinícius, Beatriz e Laura.



Wolf Maya deixa quadro de diretores da TV Globo após 35 anos

Wolf Maya deixa direção de novelas da Globo e salário é reduzido em R\$ 300 mil

Wolf Maya deixou a função de diretor no núcleo de dramaturgia da TV Globo na última segunda-feira (29) após

35 anos na equipe. Seu último trabalho foi na direção da novela “I Love Paraisópolis”, em 2015, o qual elogiou Bruna Marquezine por sua atuação na trama.

Em entrevista, ele contou que vai se tornar um parceiro na capacitação de profissionais de televisão da área de Desenvolvimento e Acompanhamento Artístico (DAA) da emissora, por meio de um convênio com a escola de atores que leva seu nome. “Eu encerro um capítulo – na verdade um livro! - da minha vida na Globo, mas começo outro que renderá muitos frutos na formação de novos profissionais e novas ideias. Vai ser uma linda parceria”, contou.

Ele poderá assumir no futuro projetos na Globo com contrato por obra. Segundo comunicado enviado pela TV, um convênio assinado com a Escola de Atores Wolf Maya disponibilizará à emissora toda a estrutura do local e cursos de formação e treinamento, no Rio de Janeiro e em São Paulo.

Com a mudança de função, o salário do diretor passará de R\$ 400 mil por mês para R\$100 mil, de acordo com informações de jornalistas. Wolf Maya esteve à frente de diversas produções da Globo, como as novelas “Amor à Vida” (2013), “Fina Estampa” (2011), “Senhora do Destino” entre outras.



Anitta causa polêmica na Record

Funcionários da Record reclamam de Anitta nos bastidores de programas

A cantora Anitta está se tornando “persona non grata” nos bastidores da Record, por conta da forma como trata os apresentadores da emissora.

O comportamento da cantora tem desagradado funcionários do canal de Edir Macedo. Isso ocorre porque, diferente de sua postura nas emissoras concorrentes, a funkeira não

entra no clima nos programas da Record.

Na sexta-feira (26), Anitta gravou para o “Legendários”, de Marcos Mion, e protagonizou um momento constrangedor, quando reagiu mal ao ser chamada de “assanhada” pelo humorista Victor Sarro. Ainda de acordo com a publicação, o momento deve até ser cortado na edição.

Também na Record, a cantora participou do “Hora do Faro”, e não foi “legal” com Rodrigo Faro ao ser questionada sobre um affair com o astro internacional Zac Efron. Há alguns meses, Anitta foi seca com Xuxa Meneghel, recusando-se a falar de assuntos picantes, mesmo tendo iniciado a carreira apostando na sensualidade.

Rodrigo Sant’Anna faz cirurgia para diminuir as bochechas



Antes e depois de Rodrigo Sant’Anna

O número de famosos aderindo ao procedimento para diminuir as bochechas, chamado de bichectomia, é extensa: Kim Kardashian, Mulher Filé, Cristina Mortágua, Moranginho... Mas o nome de um novo adepto chama atenção: o hu-



morista Rodrigo Sant’Anna.

Ele acaba de passar pela cirurgia e já exibe o resultado por aí. “Muitos homens procuram o consultório querendo melhorar a aparência após o emagrecimento”, explica o cirurgião Marco Cassol.

horóscopo

ÁRIES
Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!

GÊMEOS
Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalize suas habilidades para alcançar objetivos!

LEÃO
O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!

LIBRA
Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!

SAGITÁRIO
Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!

AQUÁRIO
Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Direcione seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motive os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!

TOURO
Sol e Lua formam sextil entre suas sétima e nona casas, promovendo maior integração e companheirismo nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generosa!

CÂNCER
Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito!

VIRGEM
Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!

ESCORPIÃO
Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reforce a cumplicidade!

CAPRICÓRNIO
Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!

PEIXES
Busque a companhia de pessoas com quem compartilhe altos ideais, pois o sextil Sol-Lua harmoniza as áreas de amizade e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!