

Como acabar com o ressecamento dos pés

Eles carregam o peso do corpo todo e nos levam para cima e para baixo, mas, nem por isso, costumam receber o cuidado que merecem. Pense bem: quando foi a última vez que você reservou um tempinho para tratar dos seus pés? A boa notícia é que deixá-los bonitos e macios é mais fácil do que parece.

O primeiro passo para um pé lisinho e saudável é controlar a ingestão de água. O ideal é consumir ao menos 2 litros por dia — o que, aliás, vai garantir mais saúde para o corpo todo. Evite banhos quentes e demorados, que podem promover o ressecamento. E, sempre que possível, dê uma folguinha para os pés, moderando no uso de saltos e esticando as pernas para cima por alguns minutos do dia.

Com essas dicas em mente, siga os passos abaixo e tenha um pé lindo mesmo no inverno. Afinal, não é porque eles

ficam mais escondidos na estação que não precisam de cuidados.

■ **AMACIE** — misture 1 litro de água morna e meio copo de vinagre em uma bacia e deixe os pés de molho durante 20 minutos para diminuir a aspereza. Se possível, faça esse processo ao menos duas vezes por semana. Dá uma relaxada

■ **ESFOLIE** — uma dica é usar um pouco de Geleia de Vaselina de Vaseline e misturá-la com açúcar para um esfoliante feito em casa. Com movimentos circulares, você remove as células mortas do local. Se achar necessário, repita a operação.

■ **LIKE** — a pele do calcanhar é espessa e, por isso, é preciso lixá-la com frequência. Opte por uma lixa própria para pés e dê atenção aos cantos, eliminando calosidades.

■ **HIDRATE** — a parte mais importante da restauração é esta. Afinal, por possuir menos glândulas sebáceas, a

área é menos lubrificada, e acaba ficando mais ressecada, áspera e sem brilho. Aplique um pouco de Geleia de Vaselina de Vaseline, ideal para a hidratação de partes mais secas do corpo, e massageie. Depois, finalize vestindo uma meia bem quentinha e aproveite para descansar!

OUTROS CUIDADOS IMPORTANTES

■ **Olhe onde pisa:** Nada de sapato apertado! E salto alto com moderação, já que aumenta a calosidade.

■ **Atenção ao cheiro:** Ventile os pés. “Procure ficar descalça. No calor, prefira sandálias e chinelos. Substitua a meia sintética pela de algodão. Ah, nunca use tênis sem meia”, alerta a dermatologista Shirlei Borelli.

■ **Capriche na hidratação:** Antes de dormir, faça massagem com um creme de hidratação intensa. Esse cuidado previne que a pele do calcanhar engrosse.



Herpes labial: sintomas, tratamentos e causas

■ **O QUE É HERPES LABIAL?** O herpes labial é uma infecção viral e contagiosa nos lábios, na boca ou nas gengivas causada pelo vírus da herpes simples. A doença é caracterizada principalmente pelo surgimento de bolhas pequenas e doloridas.

■ **CAUSAS:** O herpes labial é causada pelo vírus do herpes simples do tipo 1 (HSV-1) na maioria dos casos, mas o vírus do herpes simples tipo 2 (HSV-2) que é o principal causador do herpes genital, também pode provocar herpes labial. A infecção inicial pode não causar sintomas ou surgimento de bolhas na boca, porém a característica principal do vírus é permanecer em estado latente no tecido nervoso do rosto por tempo variado.

■ **FATORES DE RISCO:** Manter contato íntimo e compartilhar objetos com uma pessoa que tenha herpes labial é o principal fator de risco para a doença, já que ela é altamente contagiosa e geralmente não manifesta sinais de ocorrência no início da infecção.

SINTOMAS DE HERPES LABIAL

O principal sintoma do herpes labial é, também, sua principal característica: o surgimento de bolhas pequenas, avermelhadas e doloridas ao redor da boca.

O primeiro episódio pode ser leve ou grave e geralmente ocorre em crianças entre um e cinco anos de idade. Os primeiros sintomas aparecem nas primeiras duas semanas e duram até alguns dias após o contato com o vírus.

Dor de garganta e febre de até cinco dias podem ocorrer antes do aparecimento das bolhas, bem como alguns gânglios no pescoço. Sintomas como coceira, queimação, maior sensibilidade ou formigamento ao redor podem ocorrer cerca de dois dias antes do aparecimento das lesões, que costumam aparecer logo em seguida na gengiva, na boca, na garganta ou no rosto. A pessoa também poderá sentir dor para engolir.

Os episódios posteriores de herpes labial costumam ser mais brandos e os sintomas menos intensos. Exposição ao sol, menstruação, estresse e outros podem desencadear uma crise de herpes labial.

■ **Uma erupção geral** envolve: ■ Lesões na pele ou erupções nos lábios, na boca e na gengiva ■ Bolhas em uma área elevada, vermelha, dolorida ■ Bolhas que se formam, se rompem e liberam fluido ■ Crostas amarelas que se soltam para revelar uma pele rosa em cicatrização ■ Várias bolhas pequenas que se unem para formar uma bolha maior.



TRATAMENTO DE HERPES LABIAL

Se não exigirem tratamento, os sintomas geralmente desaparecem entre uma e duas semanas. Medicamentos antivirais tomados por via oral podem ajudar os sintomas a desaparecerem mais rapidamente e aliviar a dor.

As feridas de herpes costumam reaparecer. Os medicamentos antivirais funcionam melhor se forem tomados quando o vírus estiver começando a voltar, ou seja, antes do aparecimento das feridas. Se o vírus voltar com frequ-

ência, o médico poderá recomendar ainda que você tome os medicamentos constantemente.

Pomadas antivirais tópicas podem ser usadas, mas devem ser aplicadas a cada duas horas. Elas são caras e podem reduzir o tempo da erupção entre algumas horas a até um dia, em casos leves de herpes.

Faça compressas com loções antissépticas não agressivas se necessário, tendo o cuidado de não retirar as crostas pois pode haver sangramento e retardar a cicatrização.

receita

Bolo Nega Maluca

INGREDIENTES:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de chocolate em pó
- 2 xícaras de água fervendo
- 2 xícaras faltando um dedo para encher de óleo
- 2 colheres de sopa de fermento químico (royal)
- 1 pitada de sal
- 6 ovos



MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela misture a farinha, o açúcar, o chocolate e o óleo
- Em seguida, despeje a água fervendo em cima
- Em outra tigela, quebre os ovos, e misture - os com a pitada de sal
- Junte as duas misturas em uma tigela só
- Acrescente o fermento e leve para assar em uma forma untada com óleo
- Leve para assar a uma temperatura de 200°C em forno pré - aquecido

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

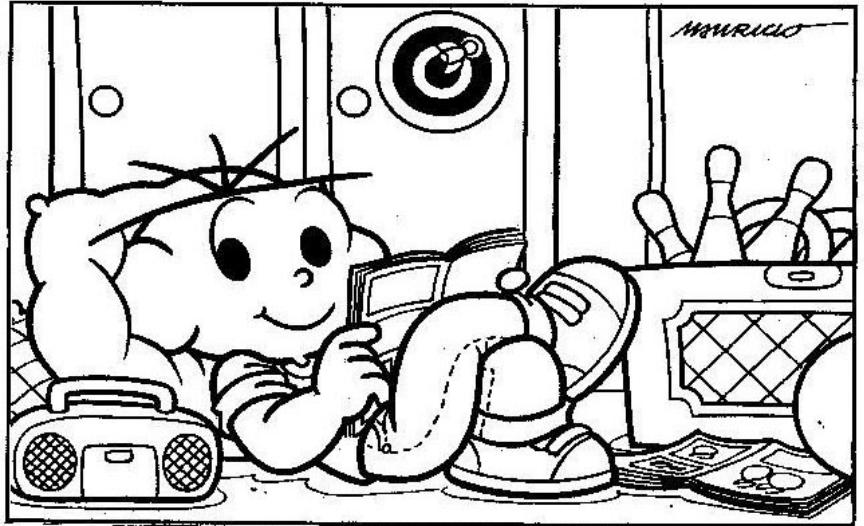
 Perfil Serralheiro

 Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

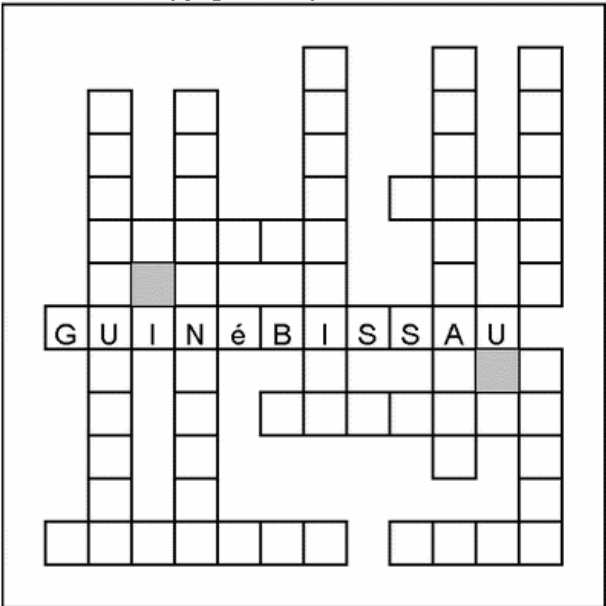
 Fabricação Própria

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



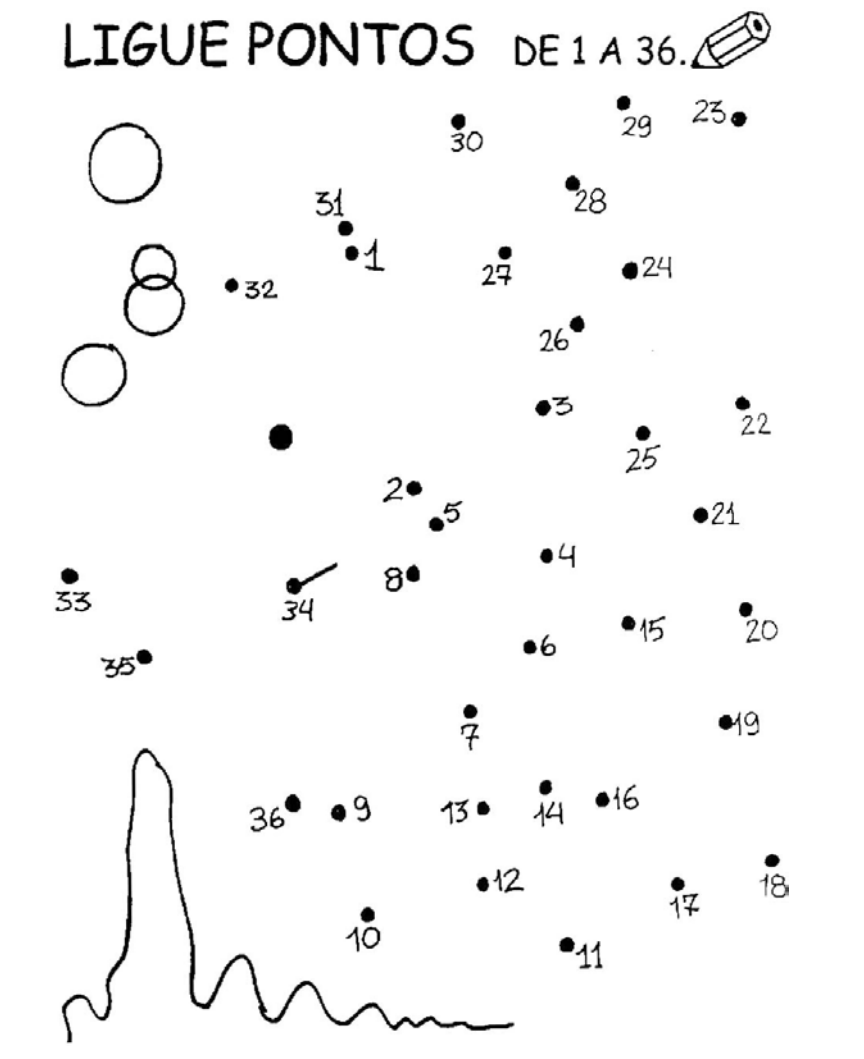
Palavras Cruzadas



- Horizontal**
6. Gana
 7. Angola
 8. Guiné Bissau
 10. Camboja
 11. Comores
 12. Fiji

- Vertical**
1. Costa Rica
 2. El Salvador
 3. Guiana
 4. Cazaquistão
 5. Afeganistão
 9. Haiti

Ligue os Pontos



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quarta-feira, 17h30

Bárbara se vangloria por Gabriel, mas Joana diz que Giovane é quem pode representar a Forma no torneio. Ricardo termina o namoro com Tita e assume a paixão por Tânia. Krica decide marcar o batizado dos filhos sem falar com Cleyton. Joana agradece o apoio de Ricardo. Gabriel e Giovane se desentendem. Sula consegue um emprego no hostel. Joana viaja para visitar a avó no Ceará. Gabriel afirma a Bárbara que precisa ser o 'Rei da Praia'. Bárbara sugere que Caio indique Giovane para representar a Forma no torneio de vôlei. Martinha procura Lucas.

SOL NASCENTE
Quarta-feira, 18h00

Patrick e Damasceno sondam Mesquita sobre as atividades da Polícia Federal. Mesquita confessa que está interessado em Loretta. Mocinha se abala ao descobrir que Tanaka jamais cobrou a dívida de Wladimir. Alice é firme na reunião com a seguradora e garante a indenização financeira para a Arraial Pescados. Mario teme pela segurança de Alice. Carol aconselha Mario a se casar logo com Alice, e o rapaz desconfia do comportamento da ex-namorada. Alice finaliza a relação com os investidores e comemora a retomada de Arraial Pescados para sua família.

ROCK STORY
Quarta-feira, 19h15

Diana acusa Gui de se afastar de Chiara por causa da gravidez de Júlia. Gordo demonstra a Laila que está insatisfeito com as desculpas da namorada. Marisa reclama de estar sustentando Alex. Júlia avisa a Gui que acredita que Alex aceitará participar de seu plano. Alex pede a William e Romildo que o protejam de uma possível armação. Gui conta a Chiara sobre a gravidez de Júlia. Nicolau convida os integrantes da 4.4 para o aniversário de 60 anos de Haroldo. Haroldo demonstra surpresa para Luizão ao constatar que a churrascaria está com problemas financeiros. Gordo avisa a Laila que ela foi convidada para um programa de televisão. Laila confessa a Syl que não resistiu às investidas de Jorginho.

CARINHA DE ANJO
Quarta-feira, 20h30

Vitor combina com Madre Superiora de dar aulas de culinária no orfanato. Gustavo diz que precisa se divertir e chama Cristóvão para sair. Rosana chega ao restaurante e Peixoto diz que é seu aniversário. Conversando com as crianças, Fabiana deixa escapar que Cecília vai sair do colégio. Peixoto tenta beijar Rosana, que não gosta da atitude e sai. Madre Superiora confirma para as meninas a notícia da saída de Cecília. Todas as meninas ficam tristes e Dulce sai correndo. Escondida na sala de música, Dulce chora ao pensar que todos os que ela gosta a abandonam. Madre Superiora liga para Gustavo. Fabiana encontra Dulce, que diz que não quer ver ninguém. Cecília vai até a sala de música e encontra Dulce dormindo.

ALEIDO AMOR
Quarta-feira, 21h00

Vitória se desespera, foge, quase sofre um acidente e entra em trabalho de parto na rua. Ciro garante a Magnólia que não a ama mais. Vitória dá à luz e é levada para o hospital. Augusto afirma a Pedro que é o pai de Caio. Marina se aproxima de Ruty Raquel. Ciro insinua a Magnólia que Vitória, Pedro e Ana Luiza sabem de seu relacionamento. Edu visita Flávia. Jéssica impede que Wesley revele a Salete que encontrou Gustavo na cracolândia. Tião descobre que Laura tem uma filha. Augusto, Pedro, Ana Luiza e Helô confortam Vitória. Tião acredita que Marina é Isabela.

A TERRA PROMETIDA
Quarta-feira, 22h15

Léia chega de repente e se assusta ao ver o filho tentando matar Yana. Ela corre e ordena que ele pare. Tobias vai embora. Yana fica desacordada. Laís agradece pelos cuidados de Darda. Yana acorda e diz que Léia salvou sua vida. Tobias encontra Samara e avisa que Léia chegou no momento do crime. Salmon e Raabe cuidam do bebê Boaz. Na caverna dos leprosos, Milah lamenta a morte de Orebe. Acompanhada de Léia, Yana avisa para Josué e Aruna sobre o ataque. Léia diz estar decepcionada com os filhos. Aruna conforta Yana. Ula conversa com Lina e diz que os reis são homens normais. Josué pergunta se Zareg tem algo a ver com o ataque sofrido por Yana. O falso andarilho nega qualquer envolvimento com o incidente.

Humor

PESCANDO NO HOSPÍCIO

No hospício, o doido sentado num banquinho, segura uma vara de pescar mergulhada num balde de água. O médico passa e pergunta:

- O que você está pescando?
- Otários, doutor. - Responde o doido
- Já pegou algum?
- O senhor é o quinto.

- Pois é mãe, o Pedro também não gosta.

CASAL NO TRIBUNAL

No Tribunal, o Juiz entrevista o casal que quer se divorciar:

- Por que é que o senhor quer o divórcio?
- Sua Excelência, a minha mulher é preguiçosa e péssima dona de casa. E além do mais, estou farto de chegar em casa e ver a nossa cama cheia de parasitas.
- Isso não me parece ser motivo suficiente para o divórcio! - exclama o Juiz e virando-se para a mulher: - E a senhora? O que tem a senhora a dizer?
- Sr. Juiz, o meu marido é um ordinário! O senhor não ouviu como ele chamou os meus amigos?

PAPO DE LOIRA

Duas amigas loiras conversam e uma pergunta para a outra:

- O que fica mais perto, a Lua ou Nova Iorque?
- A Lua, é claro! - responde a outra loira.
- Por quê? - pergunta a segunda loira.
- Porque daqui conseguimos ver a Lua, mas não dá pra ver Nova Iorque.

FILA NO CÉU

Muito bem, pessoal - grita São Pedro - vamos organizar isso em duas filas.

Vocês homens que sempre dominaram suas mulheres, façam fila aqui, a esquerda. E os homens que sempre foram dominados por suas mulheres façam fila, a direita.

Depois de muita bagunça, finalmente todos os homens estão em fila. A fila dos homens dominados por suas mulheres tem mais de 100 quilômetros. A fila dos homens que dominavam suas mulheres tem apenas um fulano.

São Pedro chateado:

- Vocês deveriam ter vergonha!

Deus criou vocês, a sua imagem e vocês se deixaram dominar por suas mulheres. Apenas um de vocês honrou a sua condição de superioridade masculina. Aprendam com ele!

Então, virando-se, solenemente, para o homem solitário, São Pedro diz:

- Conte a esses homens como você fez para ser o único nessa fila!
- Olha São Pedro,....eu não tenho certeza mas,.... - explica o homem - foi a minha mulher que mandou eu ficar aqui.



INSTITUTO DE OLHOS

QUIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), QUIRURGIA 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

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades



“Estamos pensando em inseminação ou adoção”

Ana Carolina e Leticia Lima já planejam ter filhos

Ana Carolina e Leticia Lima não assumiram o romance, mas não escondem de ninguém que estão juntas há mais de um ano. As famílias se frequentam, a casa é a mesma e até são donas dos mesmos cachorros. E a atriz comenta com amigos sobre o sonho de ser mãe.

A ideia de ter um bebê é coisa antiga na vida de Leticia, que antes de conhecer a cantora, foi casada com o diretor Ian SBF, do “Porta dos fundos”. Um bebê está nos planos das moças, mas nada urgente. “É

uma coisa a longo prazo”, diz um amigo do casal. Segundo ele, Leticia quer engravidar: “Elas pensam em adoção ou inseminação. Mas Leticia tem um lado materno muito grande, deseja gerar uma criança”. Em 2005, Ana Carolina se declarou bissexual na capa de uma revista semanal e chegou a dizer que não entendia por que as pessoas a achavam corajosa por assumir publicamente sua orientação sexual. Recentemente, a coluna fotografou as duas de mãos dadas no aeroporto Santos Dumont.



Sabrina Sato e Lexa arrasam em ensaio de escola de samba

Sabrina Sato e Lexa já estão a todo vapor para o Carnaval 2017. Na noite da última quarta-feira (18), a rainha e a musa, respectivamente, da Unidos de Vila Isabel, Escola de Samba da zona norte do Rio de Janeiro, cairam no samba, durante mais um ensaio da agremiação.

Ambas capricharam na escolha do look. Usando um macacão super decorado, a apresentadora roubou a cena, enquanto a cantora esbanjou todo

o seu estilo, com um vestidinho curto e cheio de brilho, todo trabalhado na cor azul. Além das gatas, outras musas também marcaram presença no evento, como Carla Prata, Adriana Bombom e Dandara Oliveira, entre outros nomes já conhecidos do público.

“Amo o Carnaval! Muita energia, cor e alegria!” disse Sabrina Sato em entrevista. Ela parece já ter pelo menos um compromisso agendado, para o Carnaval 2017. Uma das figuras que já são destaques da folia, tanto em São Paulo, quanto no Rio de Janeiro, a apresentadora foi escolhida como a musa desse ano do camarote N° 1, um dos que serão instalados na Marquês de Sapucaí. Com toda a sua simpatia e o já característico carisma, ela promete só deixar a folia carioca ainda mais agitada.

“Amo o Carnaval! Muita energia, cor e alegria!” disse Sabrina Sato em entrevista



De maiô, Viviane Araújo grava participação em clipe de funkeiros

No ar em “Rock story”, Viviane Araújo reservou um tempinho para fazer a participação no clipe da música “Loucona na pista”, do grupo The funk Djs. A gravação, realizada na

Praia de Itacoatiara, em Niterói, se estendeu durante 12 horas e, nas cenas, a rainha de bateria do Salgueiro mostra o corpo irretocável. Viviane Araújo, que se casaria em novembro do

ano passado, adiou a cerimônia devido ao trabalho na novela das sete. A festança ela vai ganhar de presente de Faustão, que fará a cobertura exclusiva do evento.



Julia Rabello fala sobre o fim do casamento com Marcos Veras

Marcos Veras e Julia Rabello anunciaram a separação no fim do ano passado. Reservados, eles ainda não tinham falado sobre o término da relação — eles estavam juntos

há 12 anos, incluindo o tempo de namoro e casamento. No ar na novela “Rock story”, Julia disse que continua tendo uma boa relação com o ex-marido. “Tenho uma relação mui-

to boa com o Marcos, a gente teve um casamento muito bom, uma parceria muito boa. Admiro a parceria que a gente ainda mantém. Foi tudo carinhoso.

horóscopo



ÁRIES

Sua aguçada percepção em relação às pessoas

lhe ajuda a lidar com os conflitos, pois Lua e Júpiter se associam, se tensionando com outros astros. Demonstre sua generosidade com os familiares, mas não exagere no altruísmo, pois você pode acabar ficando ressentido. Mantenha a harmonia emocional.



TOURO

As demandas do dia a dia ficam mais claras

para você, neste momento em que Lua e Júpiter se associam na sexta casa. A tensão com outros astros indica desafios, mas você estará preparado para lidar com eles. Zele pela disciplina em suas rotinas e defina metas financeiras de curto, médio e longo prazo.



GÊMEOS

Sua jovialidade e extroversão dinamizam a vida social, neste dia em que Lua e Júpiter transitam conjuntos na quinta casa. Atenção para as questões financeiras, pois a tensão com outros astros alertam para instabilidade. Antes de tomar suas decisões, avalie os reflexos de seus gastos.



CÂNCER

As atividades de lazer podem acabar lhe colocando em apuros neste final de semana, em que Lua e Júpiter se opõem em sua área material. Não deixe seus impulsos lhe guiarem, saiba aproveitar de maneira cautelosa e consciente!



LEÃO

Você tende a se posicionar de maneira firme e espontânea, pois Lua e Júpiter conjuntos elevam sua autoconfiança nas interações pessoais. Mas a tensão com outros astros alerta para reações negativas às suas ideias mais polêmicas. Evite expor abertamente o que pensa, tenha cautela.



VIRGEM

Você busca investir em melhorias que harmonizem a vida prática, neste dia em que Lua e Júpiter se associam, apurando sua percepção para as demandas. Porém, não saia gastando mais do que pode. A tensão entre os setores patrimonial e social alertam para prejuízos financeiros.



LIBRA

Sua atitude se mostra confiante e proativa,

pois a Lua passa por seu signo, se associando a Júpiter. Evite centralizar as demandas, pois você pode acabar se sobrecarregando, e pode ainda agir de maneira invasiva. Saiba dividir as tarefas e promova o diálogo com serenidade.



ESCORPIÃO

Você redescobre dentro de si importantes habilidades que lhe ajudam a enfrentar os desafios, neste momento em que Lua e Júpiter se asparam no setor de crise. Seus esforços serão recompensados, mas será preciso ter paciência. A tensão com outros astros indicam que será fundamental ter uma estratégia.



SAGITÁRIO

A conjunção de Lua e Júpiter fortalece suas

amizades, trazendo um apoio emocional que lhe ajudará a enfrentar os desafios indicados pela tensão que se estabelece com outros astros. Alguém próximo poderá lhe ajudar em relação a alguma situação decisiva. Dê valor a essa ajuda!



CAPRICÓRNIO

Você se dedica com afinco ao trabalho, pois Lua

e Júpiter associados no setor profissional exaltam seu senso de responsabilidade e comprometimento. Ainda que esteja mais proativo, não deixe de dar atenção às demandas emocionais, pois você tende a se negligenciar neste período.



AQUÁRIO

Você busca novas perspectivas em sua vida,

movido pelos aspectos em conjunção entre Lua e Júpiter. Você tende a se focar nas mudanças positivas, mas a tensão com outros astros alerta para uma tendência de fugir dos problemas. Confronte as pendências corajosamente.



PEIXES

Sejam os caminhos a serem trilhados até as

companhias mais adequadas, suas escolhas devem ser guiadas pela intuição, aflorada pela conjunção Lua-Júpiter. Ainda que as pessoas a sua volta tentem lhe convencer do contrário, não negligencie seus julgamentos. O bom planejamento será outro grande aliado.