





# Dicas para pintar o cabelo em casa

Para saber qual a cor ideal, escolha sempre um tom mais claro do que você quer usar

Quase 80% das mulheres tingem o cabelo em casa, segundo dados de um grande fabricante de tintura. Se você é uma delas, siga estas dicas para não errar na aplicação e tirar melhor proveito do produto:

O primeiro passo é escolher uma coloração na tonalidade desejada. Uma boa dica para acertar a nuance é eleger um tom mais claro que o que você quer usar. Isso porque nosso cabelo nunca é tão escuro quanto ele aparenta. Mais: se você não gostar do resultado, é mais fácil escurecer do que clarear.

Depois, faça o teste de sensibilidade na dobra do braço com 24 horas de antecedência, para saber se você tem alergia à química. Não lave a cabeça antes da aplicação, pois a oleosidade natural protege o couro cabeludo. Agora siga o passo a passo para uma tintura uniforme:

- Proteja a pele que contorna a raiz do cabelo com um hidratante facial. Espalhe-o na testa, nas laterais, na nuca, em cima e atrás das orelhas.
- Passe a mistura no comprimento, massageando os fios como se estivesse aplicando xampu. Deixe a raiz (quatro dedos) por último.
- Agora, sim, aplique a tinta na raiz, do centro do couro cabeludo para baixo, cobrindo a área que não recebeu a tintura. Espere o tempo de ação recomendado pelo fabricante.
- Enxágue os fios no chuveiro até a água ficar transparente.

■ **A COLORAÇÃO PERMANENTE ESTRAGA OS CABELOS?** Se for uma tintura de boa qualidade e usada de maneira correta, não. Atualmente, as colorações possuem em sua composição proteínas da seda que dão brilho e maleabilidade. Porém, quando o cabelo está ressecado ou com pontas duplas, ele pode acabar quebrando. Por isso, depois de tingidos, faça hidratações a cada 15 dias e no dia a dia use xampu específico para cabelos coloridos.

■ **A TINTURA CLARA CLAREIA QUALQUER CABELO?** Não. Se você tem cabelo castanho-escuro e quer deixá-lo louro, uma grande mudança, é preciso fazer uma descoloração e depois aplicar a tinta. Se o cabelo já é claro e nunca foi pintado antes, é possível abaixar alguns tons só com a tinta. Mas lembre-se: tinta não clareia tinta. Por isso, se o cabelo já passou por alguma coloração, apenas a tintura não adianta.

■ **FAZER LUZES ESTRAGA MENOS O CABELO?** Não. O processo das luzes é mais intenso, pois envolve um clareador (que atua apenas em cabelos naturais) ou mesmo um descolorante (que contém amônia). A tintura, por sua vez, tem vários hidratantes em sua fórmula que balanceiam a ação agressiva do processo. Depois da descoloração, para minimizar os efeitos, os especialistas recomendam o uso de produtos com poder de hidratação.

■ **DÁ PARA RELAXAR OU ALISAR DEPOIS DA COLORAÇÃO?** Antes de mais nada será preciso se certificar de que a fórmula dos dois produtos é compatível – e, isso, quem vai saber analisar é um profissional. Se a resposta for

afirmativa, o indicado é dar um intervalo de trinta dias entre um processo e outro.

■ **COMO SABER SE A COR DO MEU CABELO FICARÁ IGUAL À DA EMBALAGEM DA TINTURA?** A cor final depende de vários fatores, principalmente do tom natural do cabelo. Por serem mais fáceis de cobrir, os fios claros costumam chegar ao tom da embalagem, desde que não tenham nenhum resíduo de uma coloração anterior. Por isso, o indicado é conferir a tabela de tonalidades (que vem nas embalagens de tintura) e, na dúvida, pedir a opinião de um especialista.

■ **É POSSÍVEL PARA FICAR LOIRA EM CASA?** Procure um profissional. Ele fará uma decapagem (remoção da coloração preexistente) e, depois, aplicará a tinta que mais se aproxime do seu tom natural (lembre-se de que tintura não clareia tinta).

■ **O QUE QUER DIZER CLAREAR UM, DOIS OU TRÊS TONS?** Significa passar gradualmente de uma cor mais escura para uma mais clara. Passar de um castanho-claro para um louro-escuro, por exemplo, é clarear um tom. Já do castanho-claro para o louro-claro, é descer três tons.

■ **NÃO GOSTEI DA COR QUE PASSEI. POSSO APLICAR OUTRA POR CIMA PARA VER SE MELHORA?** Não vai adiantar, pois tintura não clareia tinta. Para conseguir algum efeito, será preciso fazer uma decapagem (tirar todos os pigmentos da coloração anterior) para depois reaplicar uma cor mais clara.

■ **A COR DA TINTURA SERÁ MAIS DURADOURA SE EU DEIXÁ-LA MAIS TEMPO NO CABELO APÓS DA APLICAÇÃO?** Depois de



um certo tempo, as colorações permanentes não atuam mais, pois a cutícula já está saturada, explicam os especialistas em tintura. Porém, passar do tempo indicado nas instruções pode irritar o couro cabeludo e, em alguns casos, até causar a queda de cabelo. Já as tinturas sem amônia, como as semipermanentes e temporárias, continuam agindo, o que pode alterar o resultado da cor. Por isso, siga sempre as especificações.

## receita

### Bolo Pamonha Cremoso

#### INGREDIENTES:

- 3 copos (requeijão) de milho verde
- 2 copos (requeijão) de açúcar
- 2 copos (requeijão) de leite
- 3 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de coco ralado (opcional)



#### MODO DE PREPARO:

- Retire os grãos de milho da espiga
- Bata bem no liquidificador com o leite e os ovos
- Depois de batido acrescente os demais ingredientes e bata até misturar tudo
- Coloque em forma de buraco no meio untada e enfarinhada
- Asse por uns 60 minutos aproximadamente, em forno médio, pré-aquecido

# 1º RECREANÇA 2017

## em OUROESTE

**DIA 11 DE MARÇO A partir das 08:00h**  
**Local: Praça de Eventos**



FUTEBOL



BASQUETE



VOLEIBOL



ATLETISMO

- Área para Skate
- Área para Bike
- Pula-Pula

**Terá Vários outros Brinquedos!**



TRUCO e DOMÍNIO PARA A 3ª IDADE

**Realização:**  
Secretaria e Diretoria de Esportes do Município

**Coordenação:**  
Silvã e Edinaldo

**Apoio Total:**  
Prefeitura e Câmara Municipal



# 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**



extra

Ligue e **Pinte!**

### Sudoku Nível Fácil

	1				9	7		3
	8			6				
6								9
		9		7			3	
	6			9		2		
3		1			5		7	
		8			3			7
						3		
	3			5		4		8

### Palavras Cruzadas

Procure abaixo nomes de ritmos de músicas:

J	A	Z	Z	F	T	U	R	O	C	K	L	P
D	R	A	S	A	M	B	A	R	U	M	B	A
V	I	D	A	D	C	O	U	N	T	R	Y	S
S	E	R	T	A	N	E	J	A	G	O	I	A
D	E	N	P	A	G	O	D	E	U	T	O	P
F	R	E	V	O	N	B	A	I	Ã	O	R	T
V	F	U	N	K	O	L	P	O	Y	R	T	E
C	Y	M	Y	C	L	A	S	S	I	C	A	S
B	L	U	E	S	G	K	O	P	M	O	Y	T
V	I	D	E	P	O	P	U	L	A	R	D	E

(jazz – frevo – rock – samba – sertaneja – country – pagode – baião – funk – clássica – blues – popular – rumba)

TERÇA-FEIRA, 07 DE MARÇO DE 2017

Resumo de **Novelas**

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Joana afirma a Damiana que não quer conversar com Agenor. Vanderson garante a Nanda que Rômulo é corrupto. Caio pede para Tânia ajudá-lo a ver as sobrinhas. Nanda e Rômulo se beijam. Ricardo não permite a aproximação de Caio e as filhas. Rômulo avisa a Nanda que não irá tolerar novas acusações. Su-la confessa a Toninho que gosta de Rômulo. Caio promete a Bárbara que jamais se afastará dela e das irmãs. Júlia procura Arthur. Ricardo diz a Tânia que Caio não é quem parece ser. Agenor revela a Joana que Ricardo sempre soube de sua existência.

SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Cesar consegue fugir com os documentos. Daniel se aproxima de Milena. Chica e Quirino revelam a Tanaka que Wagner detonou os explosivos nas traineiras da Arraial Pescados a mando de Cesar. Cesar ameaça a vida de Alice em troca da devolução dos documentos. Paula aceita ser sócia de Dora e Elisa. Dora se interessa por Daniel. Alice consegue se livrar de Cesar, quando Louzada chega para prender o criminoso. Sinhá se desespera ao saber da prisão do neto pela tevê. Humilhado, Cesar é levado para a delegacia e olha com ódio para Alice e Mario.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Irmã Cecília conta o que aconteceu para Estefânia, que vai para o colégio conversar com a Madre Superiora. Enquanto isso, a pedido de Estefânia, Silvestre e Francieli fazem de tudo para que Gustavo não saia de casa. A Madre Superiora diz que as responsáveis pela confusão serão punidasGustavo chega ao escritório e chama Verônica para conversar. Ele briga com ela. A moça não se conforma com o jeito ríspido com que ele fala, grita com ele e resolve sair da empresa. Estefânia, Vitor e Dulce chegam em seguida e contam toda a verdade para Gustavo. Eles reclamam do temperamento de Gustavo, que os expulsa de sua sala. Madre Superiora vai ao escritório, entrega as cartas de desculpa para Gustavo e pede que ele devolva o emprego a Verônica.

ALEIDO AMOR

Terça-feira, 21h00

Magnólia pede para Marina fingir ser Isabela para Tião. Hércules cuida de Tiago. Laura pede para pensar na proposta de Pedro. Suely pede para Salete devolver o emprego de Gustavo. Vitória lamenta por não saber quem é o pai de Caio. Yara e Ciro passam a noite juntos. Magnólia enfrenta Tião. Tiago tenta falar com Leticia. Luciane adverte Pedro sobre as intenções de Laura. Helô discute com Laura e Pedro fica indignado. Edu se preocupa com Leticia. Tiago pede para Helô ajudá-lo a reatar com Leticia. Antônio hostiliza Marina. Tião leva Aline para casa e Magnólia fica furiosa. Antônio termina o namoro com Ruty Raquel. Robinson decide deixar a política. Salete e Augusto escolhem a empresa de Leonardo para trabalhar com a prefeitura.

ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Diana teme que Chiara veja as fotos divulgadas por Léo. Marisa mente e diz ao delegado que não conhece William e Romildo. Luizão aconselha JF a pedir desculpas para Luana. Néia afirma que Léo cometeu um crime contra Diana. Gui descobre que Lorena está ilegalmente nos Estados Unidos. Mário avisa a Lorena que a polícia está atrás dela. Marisa conta a JF que Nicolau paga o aluguel de Luana. Amanda conta a Nelson que não conheceu seu pai. Júlia não entende o sumiço de Lorena. Patrícia avisa a Diana que entrará com um mandado judicial para retirar as fotos da internet. Edith pergunta a Nelson se Amanda é sua filha. Néia pede que Diana não processe Léo.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Os dois exércitos se chocam e começam a lutar. Raabe fala sobre Deus para Ula e Lina. A cavalo, Rune acerta um soldado inimigo e salva a vida de Zaqueu. Calebe avisa que o exército de Israel está em menor número. Josué diz que Deus está ao lado deles. Os hebreus vão levando vantagem na batalha. No céu, um milagre acontece. Nuvens se movimentam e começam a cair grandes pedras em chama sobre as tropas cananeias. Eleazar, Finéias e os outros hebreus se emocionam. Adonizedeque avisa que a hora de Aruna está chegando. Ela se mostra confiante em Deus. Alguns cananeus tentam fugir. Os reis da Coalisão Invencível percebem que o tempo parou. Adonizedeque explode de raiva. Mireu e Salmon observam o milagre.

# Humor

**VELINHO SAFADO**

Tinha um velhinho muito safado numa dessas cidadezinhas do interior. Toda vez que as mulheres passavam por ele e diziam “bom dia”, ele respondia:

- Bundinha, minhas meninas.

Um dia uma das moças, já cansada de ouvir aquilo, chegou para ele e perguntou:

- Seu Chiquinho, por que é que toda a vez que falamos “bom dia”, o senhor responde “bundinha” pra gente??

E ele:

- Ah, minha filha, por nádegas! Por nádegas!

**SÓ QUANDO O TRATOR ESTIVER PAGO**

O fazendeiro tinha 3 filhos. Um dia o mais velho lhe fez um pedido:

- Pai, o senhor podia me dar um carro. Na minha faculdade só eu que não tenho carro.

- Só quando eu pagar o trator, responde o pai.

Vem o outro filho:

- Pai, eu queria uma moto...

O SENHOR VAI QUERER A PIZZA CORTADA EM OITO OU QUATRO PEDAÇOS ?

QUATRO. EU NÃO POSSO COMER OITO. ESTOU DE DIETA

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), 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

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

## Leandro Hassum ganha elogios por tanquinho e afirma: “A luta continua”



Ele já emagreceu 65 quilos e está pesando 85

Leandro Hassum ganhou elogios ao exibir o tanquinho em seu perfil no Instagram neste sábado (4). “Muito orgulho!!!! #vidanova #alutacontinua”, escreveu o humorista, que posou diante do espelho sem camisa.

Entre os incentivadores do amigo está a comediante Dani Calabresa. “Campeão dos mais hilários, e galã mesmo antes de virar o He-Man”, brincou ela. O ator Ricardo Tozzi também apoiou o colega: “Arrebentou, Lele!”.

“Que isso heim? Nem parece a mesma pessoa, não é que antes estava ruim mas é que agora está muito melhor ;) determinação é teu nome”, parabenizou uma seguidora. “Animal cara, sei o que tá sentindo, perdi 16 kg e foi um sentimento muito bom, parabéns”, comentou outro.

- Estou satisfeito. Agora, trabalho para ganhar massa muscular, disse o humorista

Hassum, que posta fotos comemorando a mudança nas redes sociais, recebe vários comentários de seguidores:

- Sempre tive muitos elogios, mas claro que há as pessoas viúvas do gordinho. Estou muito feliz, só seu sei como tem sido bom para mim, pessoal e profissionalmente. Os haters existem para detonar. Quando estava gordo, falavam. Agora que estou magro, falam também. Não dá para agradar todo mundo e nem quero isso.

Ele diz que se surpreende ao ver as imagens pré-cirurgia:

- Não me reconheço mais em fotos antigas. Penso: ‘Nossa, eu fui daquele tamanho?’. Já estou esquecendo como era. Vejo fotos de seis meses atrás e me acho gordo.



“Só neste sábado, tirei foto com 30 crianças”

## “Estou me sentindo um Xuxo”, diz André Marques sobre “The Voice Kids”

Apresentador do “The Voice Kids”, André Marques atendeu vários pedidos de crianças para tirar foto durante o Desfile das Campeãs, na noite de sábado, na Sapucaí. “Estou muito feliz com o ‘The Voice Kids’ e principalmente com a repercussão. Só hoje tirei foto com 30 crianças. Estou me sentindo um Xuxo”, brincou.

O apresentador se recusou a comentar sobre a polêmica envolvendo Victor Chaves, o jurado que deixou o programa após ser acusado de agressão

pela mulher, Poliana Bagatini, grávida de 4 meses. O cantor nega a agressão.

Sobre o futuro na Globo após o musical, André Marques afirmou não ter “nada certo”. “Devo voltar ao ‘É de Casa””, disse, sobre o programa que coapresentava nas manhãs de sábado, do qual está afastado.

Cotado para substituir Tiago Leifert na versão adulta do “The Voice”, o apresentador também desconversou sobre a possibilidade. “Não sei de nada”.

## Grávida de 16 semanas, Karina Bacchi faz questão de exibir a barriga por onde passa



“Já ganhei 6 kg com a gravidez”

Na 16ª semana de gestação, a atriz Karina Bacchi mostrou a barriga de grávida de biquíni em dia de praia, no Rio, e postou a foto em seu perfil do Instagram nesta segunda-feira, 6. “Bom dia vida! Bom dia queridos! Uma semana maravilhosa para nós”, desejou ela na legenda do clique. Ela esteve na praia neste domingo, 5. Mesmo com a gravidez, Karina teve disposição para curtir um camarote no Carnaval

deste ano. Em entrevista, ela disse bebê deve nascer em agosto e que está curtindo a experiência de passar a folia grávida. “É diferente porque acho que tenho que sambar um pouco menos, não por restrição médica, mas porque eu fico receosa. Não tenho tido enjojo, a vida social está normal. Carnaval é alegria, festa do bem, de uma vibração que gosto e acho que faz bem”, falou.



Não é a primeira vez que Luana critica Sabrina Sato

## Luana Piovani volta a alfinetar Sabrina Sato no Carnaval

Apesar de terem esquecido um pequeno desentendimento do passado – Luana Piovani e Sabrina Sato chegaram a posar juntas no camarote N1, na Marquês de Sapucaí – a loira não deixou de alfinetar a apresentadora da Record. De acordo com informações, a esposa de Pedro Scooby mandou uma indireta para a japa – musa do camarote – antes de ser fotografada ao lado dela.

“Sou dona dessa p\* aqui! Pode ter a musa que for, mas quem manda aqui sou eu. Posso, inclusive, barrar quem eu quiser”, disse.

Em 2013, Piovani, conhecida por não ter papas na língua, criticou Sabrina no Twitter, afirmando que a famosa não tinha “postura admirável” para ser Rainha de Bateria. Depois da repercussão do comentário, Luana se desculpou.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você fica cheia de vitalidade e emocionalmente fortalecida com a entrada do Sol em seu signo, que lhe traz autoconfiança quanto aos seus projetos. Dedique-se intensamente aos interesses mais urgentes e conquiste seu espaço!

**GÊMEOS**  
As amizades de longa data se aquecem com a entrada do Sol no circuito, que fortalece os laços de companheirismo. Aproveite esta fase para compartilhar interesses com os mais queridos. Os lazes em grupo também são favorecido!

**LEÃO**  
Bom momento para ampliar os horizontes espirituais e de conhecimentos, pois o Sol entra hoje na nona casa do zodiaco, impulsionando a expansão de suas perspectivas de vida. Desenvolva seus talentos e viaje se tiver oportunidade!

**LIBRA**  
Aproxime-se das pessoas as quais admira e tem carinho. A entrada do Sol na sétima casa esquenta os relacionamentos e lhe incentiva a nutrir as sinergias e a demonstrar disponibilidade para as interações, seja mais comprometida!

**SAGITÁRIO**  
O Sol adentra sua área de prazeres, dinamizando a vida social. Você se destaca por onde quer que passe, brilhando, sobretudo, nos grupos. Projete sua imagem e aproveite para conhecer pessoas que lhe despertam interesse!

**AQUÁRIO**  
As informações se intensificam e os processos comunicativos tendem a lhe causar grandes impactos pela sua maior intensidade, pois o Sol adentra hoje a terceira casa. Viagens e atividades intelectuais tendem a ser gratificantes!

**TOURO**  
Ao adentrar sua área de crise, o Sol ressalta as áreas de sua vida que precisam de maiores cuidados. Encare os desafios primordiais com energia e garra neste período, pois você terá como resultado uma grande renovação!

**CÂNCER**  
Você direciona suas energias para os interesses urgentes e para as oportunidades de crescimento profissional, pois o Sol entra no circuito, intensificando sua força empreendedora. Você tende a se destacar no meio profissional!

**VIRGEM**  
Você se aprofunda em si mesma, pois o autoconhecimento é estimulado pela entrada do Sol na oitava casa. Use a autocrítica para adequar sua vida, tornando-a mais harmoniosa. Permita-se viver intensamente sua sexualidade!

**ESCORPIÃO**  
Você se mostra mais zelosa em relação à qualidade de vida, neste momento em que o Sol adentra sua sexta casa. O momento é de renovação, seja na vida doméstica, no âmbito da saúde ou no aprimoramento profissional. Cuide-se!

**CAPRICÓRNIO**  
Promova a sinergia na convivência diária, pois o Sol adentra sua quarta casa, colocando a vida familiar em foco. Trabalhe na melhoria das relações de trabalho também. Estimule as reuniões e a cumplicidade neste momento!

**PEIXES**  
Os investimentos tendem a se mostrar mais seguros, com a entrada do Sol no setor material, que aguça seu senso objetivo. Os lucros poderão vir somente em longo prazo, mas confie, pois os resultados serão recompensadores!

### VAI JUNTAR AS ESCOVAS DE DENTE?

**CASAMENTO**

- Tem efeito imediato
- O cônjuge não fica sem parte da herança
- O estado civil muda para casado

**UNIÃO ESTÁVEL**

- Ocorre após período de convivência pública contínua
- A herança pode ser questionada por familiares
- O estado civil não muda