



Após separação, Angelina Jolie teria perdido o controle da educação dos filhos

Página B4

“Sua mente é um espaço sagrado na qual nada de mal pode entrar, exceto com sua permissão!”

■ Arnold Bennett • Romancista (1867 - 1931)



A bela **Laira Pansani** é homenageada pela data em que comemora mais um ano de vida.



Cheia de charme, **Daniele Idenaga** dá boas vindas à idade nova nesta quarta.



Erika Okamoto apagou velinhas na última terça. Felicidades!



João Vitor Rodrigues recebe os parabéns de amigos e familiares.



Felicidades para **Claudia Lacerda**, que aniversariou no último domingo.



Sempre sorridente, **Joyce Sagmato** comemorou a chegada de idade nova neste final de semana.



Vitória Custódio também teve motivos para comemorar nesta terça. Ela recebe votos de realizações e sucesso dos familiares.



Hoje é dia de muita festa para **Jaciele Marques**. Parabéns!



Destaque para **Leandro Laguna**, aniversariante de hoje.

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



pêliculas de vidro



Barato pra Caramba



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

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Asma é uma das principais causas de internação entre crianças e idosos

Conheça dicas de como lidar melhor com a doença que assombra os brasileiros durante todo o ano

A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas. O pulmão do asmático é diferente de um pulmão saudável, como se os brônquios dele fossem mais sensíveis e inflamados - reagindo ao menor sinal de irritação.

CAUSAS

Ninguém sabe exatamente o que provoca asma, uma vez que cada pessoa apresenta uma sensibilidade a gatilhos diferentes. Dessa forma, é importante entender o que causa seus ataques de asma e tentar reduzir a exposição a esses agentes ou buscar tratamentos mais adequados. Aqui estão os gatilhos mais comuns da asma:

- Substâncias e agentes alérgenos
- Alimentação
- Asma induzida por exercício
- Asma ocupacional
- Asma noturna
- Mudanças de temperatura
- Medicamentos

SINTOMAS

A maioria das pessoas com asma fica longos períodos sem sintomas, intervalados com as crises quando expostos a algum agente. No entanto, algumas pessoas têm a deficiência respiratória quase que cronicamente, com alguns episódios mais graves em determinados períodos. Os ataques de asma podem durar minutos a dias e podem se tornar perigosos se o fluxo de ar estiver muito restrito.

Os sintomas incluem:

- Tosse com ou sem produção de escarro (muco)
- Repuxar a pele entre as costelas durante a respiração (retrações intercostais)
- Deficiência respiratória que piora com exercício ou atividade.

EVITE SEUS GATILHOS

Tomar medidas para reduzir a sua exposição a coisas que provocam sintomas de asma é uma parte fundamental do controle da asma. Manter a casa sempre limpa, evitar o acúmulo de poeira e deixar algumas atividades de lado podem ajudar a prevenir uma crise.

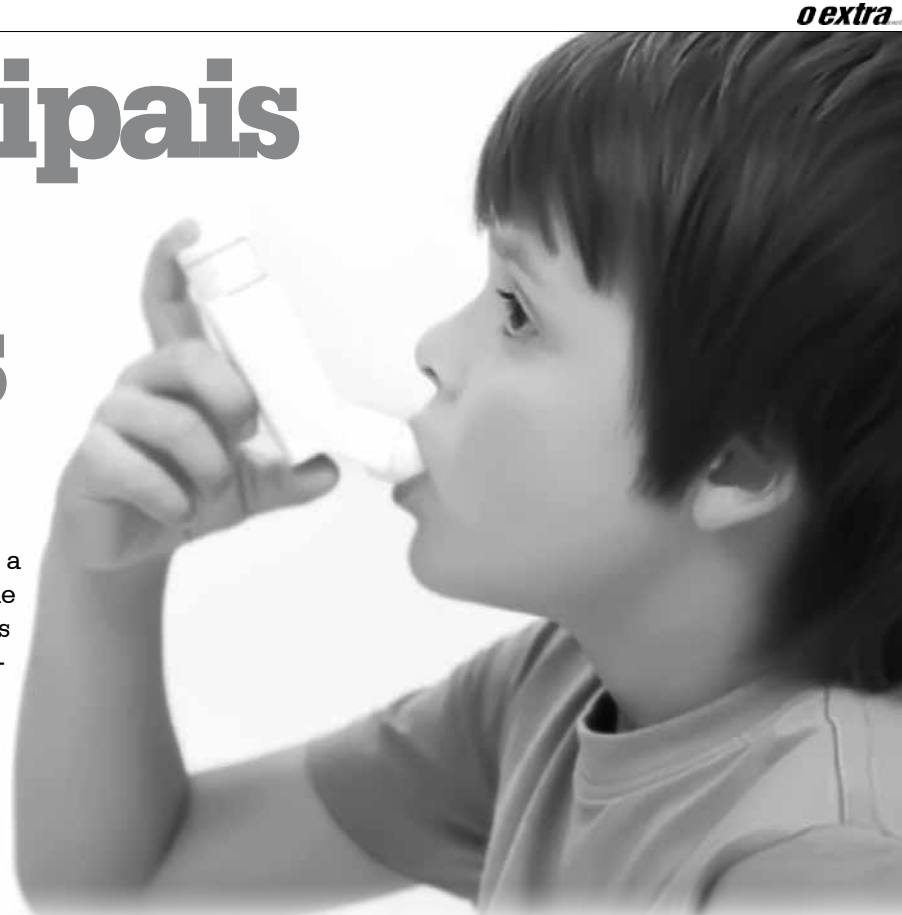
FAÇA EXERCÍCIOS

Ter asma não significa que você não pode se manter ati-

vo. Inclusive, a atividade pode prevenir ataques de asma e fortalecer seu coração e pulmões. Além disso, os exercícios ajudam no controle do peso, que podem piorar um ataque de asma. No inverno, experiente usar uma máscara para aquecer o ar que você respira durante o exercício.

CONTROLE AS DOENÇAS RELACIONADAS

Alergias e a doença do refluxo gastroesofágico podem provocar ataques de asma. Se esse for o seu caso, tente tratar esses problemas antes de tratar a asma.



receita

Trufa Tradicional

INGREDIENTES:

- 250 g de chocolate ao leite
- 250 g de chocolate meio amargo
- 200 g de creme de leite com soro ou 1 caixinha
- 4 colheres de sopa de rum
- Chocolate ao leite para banhar



MODO DE PREPARO:

- Derreta os chocolates em banho-maria ou no microondas e misture-os
- Acrescente o creme de leite com o soro e misture até que a massa fique homogênea
- Junte o rum e misture bem, por último
- Deixe a massa na geladeira por no mínimo 6 horas
- Faça bolinhas com a massa e banhe-as no chocolate ao leite
- Se preferir, utilize forminhas próprias para trufas

Espante a sonolência que ataca durante o dia

A sensação de sono é comum, mas pode ser controlada

A sonolência durante o dia é um problema que afeta mais de sete milhões de brasileiros segundo um levantamento feito pelo IBGE. De acordo com a instituição, esse problema traz malefícios para o bem-estar e saúde dos indivíduos, já que o desânimo prejudica, e muito, a execução de tarefas diárias.

Os jovens sofrem ainda mais com a sonolência. Isso acontece porque entre 14 e 22 anos, o ciclo do sono tende a ser mais vespertino. O corpo do jovem está mais disposto a dormir tarde e acordar tarde. Quando uma pessoa de até 22 anos passa a conviver com a rotina de trabalho, ela passa a ter um déficit de sono.

Além disso, como a vida social é muito comum nessa faixa etária, e o jovem não quer gastar o tempo livre dormindo, é comum que ele durma

apenas cinco horas por noite. Com tão poucas horas de sono, o resultado é você caindo pelas tabelas em plena luz do dia. Mas dá para vencer a batalha contra a sonolência. Logo abaixo, você confere algumas dicas, mas a regra número 1, e mais eficiente, e tentar passar melhor a qualidade do seu sono.

PRATO SAUDÁVEL

Uma vida mais regrada diminui a fadiga durante o dia. Estabelecer um horário para fazer as refeições, atividades físicas, leitura e, principalmente, uma hora para dormir, regula o ritmo hormonal e faz com que o sono chegue na hora certa.

No entanto, o isso não é o bastante para acabar com a sonolência. Outro fator importante é a alimentação. Fazer as refeições em um horário pré-determinado é uma das principais aliadas contra

a sonolência. É ela que vai regular o ritmo da produção de hormônios no organismo. Além disso, exagerar na comida pode levar a um quadro de obesidade, que prejudica ainda mais a sensação de sonolência, já que pessoas com sobrepeso têm mais dificuldade para dormir.

EFEITO REBOTE

Café, refrigerantes do tipo cola e alguns chás: eles são ricos em cafeína, um poderoso estimulante que faz o corpo reagir assim: o sistema nervoso é acionado, glândulas liberam adrenalina, o coração bate mais rápido e o sangue ganha mais glicose. Por isso, a cafeína é conhecida como uma grande aliada para aumentar a disposição, melhorar a concentração e aplacar o sono.

Mas, quando é consumida em excesso, ela acelera o ritmo cardíaco, faz a pressão subir e os rins trabalharem mais, aumentando a vontade de urinar. O ideal é consumir, no máximo, 300 mg de cafeína por dia, o que equivale a três xícaras de café. Porém, esse limite pode variar (para menos ou para mais), já que cada pessoa tem um grau diferente de sensibilidade à cafeína.

NA HORA DE DORMIR

A qualidade do sono é essencial para evitar a sonolência no dia seguinte. Dor-

mir em um lugar escuro, com temperatura amena e sem muito barulho é um ótimo método de evitar a sonolência no dia seguinte. Essa dica é importante, principalmente para as pessoas que não podem aumentar o número de horas dormidas.

TERAPIAS

Existem alguns tratamentos que podem ajudar a controlar o sono e diminuir a sonolência durante o dia. Dois delas são a ioga e a aromaterapia. A ioga pode auxiliar nos problemas do sono relaxando músculos tensos, liberando a tensão e colocando o corpo em um profundo estado de relaxamento.

Os exercícios de respiração e alongamento são feitos para diminuir a ansiedade e o estresse. Fazer esse exercício um pouco antes de dormir melhora o sono e a disposição no dia seguinte. Depois de um tempo, as aulas de ioga servem como estimulantes e ajudam a regular o metabolismo.

FUJA DELES

Outros dois maus hábitos grandes causadores da sonolência são o tabagismo e o consumo de bebida alcoólica. O álcool e o cigarro alteram o funcionamento de nosso corpo, deixando-o mais ativo, quando deveríamos estar dormindo, e sem energia, enquanto deveríamos estar alerta.



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

ACESSE:

www.oextra.net

Informação com credibilidade

Médica VETERINÁRIA

Carla Cristina G. Sanitá Campos

CRMV/SP 17.881

Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581

Vacinas e Exames (17) 99641-6419

SOS Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional

Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria

Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP

celebridades

Ritinha durante gravação da novela



Isis Valverde grava cena em que Ritinha vira sereia no fim de “A Força do Querer”

A novela “A Força do Querer” está em sua penúltima semana de exibição e promete muitas emoções. Alguns desfechos ainda não foram revelados para manter um certo suspense e garantir uma boa audiência na exibição dos

últimos capítulos. A personagem Ritinha, interpretada pela atriz Isis Valverde, gravou ontem, terça-feira, 10, as cenas finais na trama de Gloria Perez, que já terminou de escrever a novela e agora curte o merecido descanso. Segundo informações ela vai até o

AquaRio e lá se transformará em sereia. Zeca (Marco Pigossi) e Ruy (Fiuk) estarão presentes e vão acompanhar o momento em que a filha de Edinalva (Zezé Polessa) mergulha e se junta aos botos, sua grande paixão. Depois as imagens serão tratadas pela equipe de efeitos especiais.

Jogador Mitchell Austin tem ataque de pânico durante entrevista

O jogador Mitchell Austin, do Melbourne Victory FC, da Austrália, deu um susto nos apresentadores e nos telespectadores do programa ABC News Breakfast.

A jornalista Georgie Tunny entrevistava Mitchell, quando ele simplesmente se levanta e sai do estúdio.

“Acabamos de perder Mitch, mas volto com vocês PK e Virgínia”, diz Georgie, voltando os holofotes aos âncoras do programa, sem entender muito bem o ocorrido. Mitchell, inclusive, passa em frente às câmeras durante sua saída.

Mais tarde, a explicação: “Tivemos um bom bate-papo fora do estúdio, mas ele está bem e estará no



Ele precisou deixar o estúdio

comando da temporada do Melbourne Victory. Ele teve um ataque de pânico mas já está bem”, revelou.

O jogador recebe apoio nas redes sociais e escreveu: “Obrigado pelo apoio”.



Jogador segura no colo a pequena Ana Clara

Neymar realiza o sonho de pequena fã portadora de doença rara

Neymar mostrou, nesta segunda-feira, que também é craque fora dos gramados. O jogador do PSG e da seleção, que está no Brasil para a disputa das Eliminatórias, realizou o sonho da pequena Ana Clara, de 8 anos, portadora da doença rara Progeria, uma desordem genética que também é chamada de síndrome de Hutchinson-Gilford.

A menina tinha como grande sonho conhecer

o jogador e pôde realizá-lo, nesta segunda, em São Paulo. Neymar recebeu a menina com muito carinho.

“Sonhe o quanto puder, realize sempre. Desistir jamais’ Ana clara”, escreveu o jogador ao postar fotos do encontro no Instagram.

Também estiveram no encontro alguns “parças” de Neymar, como o jogador Lucas Lima, do Santos, e o promotor David Brazil.

Angelina Jolie perdeu o controle da educação dos filhos

Angelina Jolie estaria com dificuldades em educar os seus seis filhos, Maddox, Pax, Zahara, Shiloh e os gêmeos Knox e Vivienne.

Ao que parece, era o ex-marido da atriz, o ator Brad Pitt, quem impunha limites aos filhos. Com o divórcio do casal, as crianças deixaram de ter uma figura “firme” em casa e a situação ficou descontrolada.

A nova casa da atriz, em Los Angeles, está um verdadeiro caos. Dentro do apartamento existem paredes desenhadas, salas desordenadas, quartos sujos e não há horários para dormir ou levantar. A situação está de tal forma descontrolada que até os funcionários, que sempre ajudaram a atriz a cuidar dos meninos, perderam a paciência com o comportamento des-

controlado das crianças. “Angelina perdeu o controle. É chocante o que acontece nesta casa. É a casa dos horrores, não há regras, ela não consegue impor e não tem ideia do que está a fazer. Não há absolutamente nenhuma regra”, revelou um informante de uma revista.

Após a separação, a atriz estaria com dificuldades de cuidar da família



horóscopo

ÁRIES
A Lua passa pela terceira casa, em trígono com Sol e Mercúrio no setor de relacionamentos, harmonizando as interações pessoais. Vênus, Marte e Saturno tensionados alertam para desafios, procure enfrentá-los com base no companheirismo. A entrada de Júpiter na oitava casa traz renovação emocional.

TOURO
A permanência da harmonia da Lua com Sol e Mercúrio lhe deixa mais sensível e proativo diante de suas demandas. Não se deixe abater pelos desafios trazidos pela tensão com Vênus, Marte e Saturno. Ao entrar na sétima casa, Júpiter favorece as parcerias, então procure aliados!

GÊMEOS
As pessoas serão emocionalmente desafiadas pelas responsabilidades em grupo, neste momento em que Lua e Saturno formam oposição no setor de relacionamentos. Procure quebrar o clima de rigidez com uma atitude positiva. As interações se beneficiam do carisma trazido pela harmonia de Lua, Vênus e Marte.

CÂNCER
Você se sente mais autoconfiante, pois Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam. Isto lhe ajudará a enfrentar os desafios indicados por Vênus, Marte e Saturno. Ao entrar na quinta casa, Júpiter lhe deixa mais positivo. Mantenha sua vida em ordem, valorizando o poder criativo e as ações preventivas.

LEÃO
Os laços de confiança tendem a se estreitar, pois a Lua passa pelo setor de amizades e se harmoniza com Sol e Mercúrio, propiciando um bom entendimento. Júpiter adentra a quarta casa, reforçando esta tendência. Vênus, Marte e Saturno tensionados lhe aconselham a ficar longe de pessoas autoritárias.

VIRGEM
Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam, trazendo um senso de originalidade e oportunidades para suas ações, enquanto Júpiter adentra a terceira casa, tornando o momento ideal para acordos. A tensão Lua-Vênus-Marte-Saturno indica que você tende a se sentir inseguro, mas não se abata diante dos desafios.

LIBRA
Você expande seu olhar para a vida e para as oportunidades, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio continuam aspectados entre seu signo e o setor espiritual, lhe estimulando também a otimizar recursos. A tensão da Lua com Vênus, Marte e Saturno alerta para conflitos, cuidado com a comunicação.

ESCORPIÃO
Você se sente mais positivo quanto à vida, pois Sol, Lua e Mercúrio aguçam sua sensibilidade. Ao adentrar seu signo, Júpiter expande seus projetos pessoais. Fique longe de conflitos, pois a tensão de Vênus, Marte e Saturno alerta que aspectos relacionados à autoridade podem lhe causar problemas.

SAGITÁRIO
As interações pessoais são favorecidas, pois Sol, Lua e Mercúrio ressaltam seu lado mais espontâneo. Ao se tensionar com Vênus, Marte e Saturno, a Lua alerta para conflitos, portanto, use responsavelmente suas palavras. Ao entrar no setor de crise, Júpiter indica a superação de grandes desafios.

CAPRICÓRNIO
Sol, Lua e Mercúrio harmonizados indicam que a organização em seu dia a dia ajuda a equilibrar as emoções. A tensão com Vênus, Marte e Saturno testará seus limites, então não permita que as pressões externas lhe abatam. Ao entrar no setor de amizades, Júpiter ajuda a harmonizar antipatias extremas.

AQUÁRIO
Você expande os horizontes intelectuais, pois Sol, Lua e Mercúrio se articulam. Mas a tensão com Vênus, Marte e Saturno alerta para conflitos ao expor suas ideias. A entrada de Júpiter no setor profissional lhe aconselha a investir do gerenciamento de seus projetos, pois boas oportunidades aparecerão.

PEIXES
Você se aproxima das pessoas com quem você tem carinho e amizade, pois a Lua se harmoniza com Sol e Mercúrio. A tensão com Vênus, Marte e Saturno indica que o apoio emocional delas lhe ajudará a lidar com as pressões emocionais. Ao entrar na nona casa, Júpiter traz oportunidades de mudanças.