



Cheia de estilo, **Camila Armindo** apaga velinhas nesta sexta.



Click especial do casal **Jader Lopes** e **Fabiana J. Lopes**.



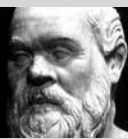
Muitos anos de vida para **Haran Stein!**



Victor Lyra recebe os parabéns da galera pela passagem de mais um ano de vida.

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvermos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos.

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



A bela **Mirela Ruggeri** comemorou a chegada dos seus 22 anos nesta quarta.



Pâmela Martins também tem motivos para comemorar. Parabéns!



Fernanda Comar recebe inúmeras homenagens pelo seu aniversário nesta quinta. Felicidades!



Close da jovem **Lara Alves**, posando para fotos.



Sempre sorridente, **Letícia Gonçalves** dá boas vindas à idade nova hoje.



Quem também comemorou mais um ano de vida ontem, 18, foi **Marta Mollaz**, que foi muito felicitada pela data. Na foto, ela e a filha **Cristina** em momento especial.

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



pêliculas de vidro



R\$ 7,99









Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

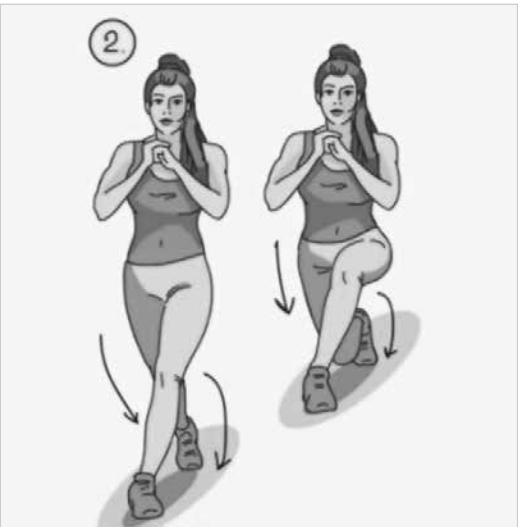
REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Treino de pernas para fazer em casa sem peso ou acessórios: 5 exercícios potentes

Exercícios para definir e tonificar pernas nem sempre precisam contar com acessórios ou grandes pesos e aparelhos de academias. Movimentos potentes, realizados em casa, podem trazer excelentes resultados para os membros inferiores. Confira atividades simples que modelam e fortalecem as pernas:



Exercício 2: de pé, mantenha uma das pernas atrás da outra, mas na mesma direção. Faça o agachamento até que o joelho da perna de trás se aproxime do solo. Volte à posição inicial, repita o movimento e faça as séries trocando as pernas.



Exercício 3: de pé, pernas unidas e braços flexionados à frente do corpo, com as mãos próxima ao queixo, flexione levemente o joelho enquanto leva o tronco para baixo. Mantenha os cotovelos apontados para o chão e empine suavemente o bumbum durante o movimento.

Exercício 1: de pé com as pernas unidas, faça o movimento tradicional de agachamento, mas abrindo as pernas durante a flexão dos joelhos para fora, dando um passo para a lateral. Volte à posição inicial e repita do outro lado.



Exercício 4: deite-se de barriga para baixo e a testa apoiada nas mãos, com joelhos flexionados e pés, unidos, apontados para o teto. Faça movimentos de subida e descida das pernas, deixando a coluna estabilizada.



Exercício 5: deite-se de barriga para cima e a cabeça apoiada sobre as mãos. Inicie com as pernas unidas e elevadas, com os joelhos flexionados. Em seguida, faça o movimento de estender os membros, apontando os pés para o teto, abra e feche as pernas, volte à posição inicial e repita em séries.

Há um tipo de depressão que é confundida com mau humor: conheça a distímia

Distímia ou transtorno depressivo persistente é uma doença cujos afetados são constantemente taxados como mal-humorados, o que atrapalha o diagnóstico e o tratamento. A seguir, veja como identificá-la:

O QUE É?
Trata-se de uma depressão de longa duração.

Seus sintomas não muito intensos, mas constantes, durando pelo menos dois anos.

SINTOMAS
A distímia engloba os sintomas da depressão comum, mas de forma crônica e menos intensa. São eles:

- Tristeza
- Desânimo
- Falta de interesse
- Pessimismo crônico
- Irritação
- Baixa autoestima
- Sensação de culpa
- Reclamações frequentes
- Dificuldade em sentir prazer nas atividades cotidianas
- Isolamento

- Cansaço e falta de energia
 - Alterações do apetite
 - Alterações no sono
 - Falta de libido
- QUEM TEM DISTÍMIA É VISTO COMO MAL-HUMORADO**

A distímia é conhecida como a doença do mau humor, já que a pessoa fica a maior parte do tempo em depressão e é vista pelos colegas e familiares como desanimada ou chata.

DIAGNÓSTICO É FREQUENTEMENTE IGNORADO

A distímia é frequentemente subdiagnosticada, ou seja, não reconhecida pelos médicos. Isso ocorre porque os profissionais estão acostumados com casos depressivos graves. Então, quando surge alguém com distímia, eles podem ter dificuldade em perceber o problema de longa duração.

CURA E TRATAMENTO

A doença pode ser amenizada e até mesmo curada

por meio do tratamento adequado, o qual envolve antidepressivos e, em alguns casos, estabilizadores de humor.

Fazer psicoterapia também é importante, pois modifica a maneira de pensar e agir do paciente. O distímico sempre tem um viés negativo que o faz pensar que não vale nada, que ninguém o valoriza e que nada vai mudar. Quando a terapia o faz enxergar o

mundo com outros olhos, ele fortalece o pensamento positivo e melhora.

FALTA DE CUIDADO FAZ COM QUE QUADRO EVOLUA

Essa alteração crônica do humor não preenche os critérios de intensidade dos sintomas para ser considerada um quadro depressivo clássico, mas a falta de tratamento faz com que o transtorno evolua.



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

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

receita

Macarrão Doce

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de macarrão goela de pato (tubinho)
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado
- Canela em pó
- Açúcar



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão com um pouco de canela, mas observando para que não cozinhe demais, para que não se desmanche ao ser frito
- Em uma frigideira com óleo, frite o macarrão, doure e cuide para que ele não se feche, para entrada do recheio
- Reserve-os, secando em uma folha de papel toalha
- Dica: frite-os colocando os tubinhos em pé, e depois de fritar cada lado, frite-os deitado, evita que os lados onde entrarão o recheio se fechem
- Na panela de pressão cozinhe a lata de leite condensado, para que vire um doce
- Após retirar, espere esfriar, misture o coco ralado e reserve
- Misture a canela em pó e o açúcar para passar o doce após frito e recheado
- Após fritar o macarrão, recheie com o doce de leite e passe no açúcar com canela
- O macarrão frito vira um maravilhoso biscoito crocante e recheado

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

celebridades

Carol Duarte grava últimas cenas de Ivan sem camisa na praia

As cenas finais de Ivan, personagem de Carol Duarte em “A Força do Querer”, foram gravadas nesta terça-feira (17) na praia de Ipanema,

zona sul do Rio de Janeiro. Nelas, o homem trans vai aparecer sem camisa, depois de ter feito uma cirurgia para retirada dos seios. Para gravar as cenas, Carol usou um adesivo na re-

gião, que será modificada digitalmente. Ivan aproveitou a praia com Cláudio, interpretado por Gabriel Stauffer. As cenas gravadas vão ao ar no último capítulo da novela, na próxima semana.



Atriz usou um adesivo nos seios para imagem ser modificada digitalmente



Nanda Costa posa para revista

Nanda Costa fala sobre polêmica da cura gay: “Me sinto livre para amar quem eu quiser”

Sucesso como Sandra Helena na novela “Pega pega”, Nanda Costa fez questão de se manifestar sobre a recente polêmica sobre a cura gay. A atriz fala sobre liberdade e afirma que “sua religião é o amor”. “Como eu poderia não me manifestar? Minha religião é o amor. Eu realmente acredito que arte e amor podem curar muita coisa. Me sinto livre, na vida e na arte, para amar quem eu quiser, assim como dar vida a qualquer personagem que exija coragem e des-

pudor. O preconceito e a homofobia, sim, são doenças, e gravíssimas por sinal!”, disse Nanda em entrevista. Nanda Costa revela também que demorou muito tempo para se sentir bonita. Foi só quando estava mais segura que a atriz aceitou posar nua para uma revista masculina. Com o cachê, Nanda comprou um apartamento. “Por muito tempo fui muito insegura. Demorei bastante para me sentir bonita”, revelou.

Marquezine e Marina Ruy Barbosa exibem figurino medieval de novela

Princesa ou plebeia? O clima medieval invadiu a Globo e será o tema da próxima novela das sete, “Deus Salve o Rei” (Globo). Com um elenco de peso, as protagonistas são outras se não Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa. Enquanto Marina assume o papel de Amália, uma adorável plebeia, Marquezine será a malvada da história. Uma princesa ambiciosa que não está muito preocupada com a paz dos reinos. No Instagram, as atrizes divulgaram o visual que utilizarão na próxima trama. Além delas, Tatá Werneck também fará parte do elenco como a mimada princesa Lucrecia - e não perdeu a oportunidade de mostrar para os seguidores o visual “diferentão” da personagem.



Com estreia prevista para janeiro, ‘Deus Salve o Rei’ substituirá a atual das 19h

Mãe de Luana Piovani detona visual de Anitta: “a orelha é coisa de belzebu”

Conhecida por ter um temperamento forte e falar o que pensa, Luana Piovani teve a quem puxar. A mãe da atriz, a advogada aposentada Francis Piovani, mostrou que também não tem freio na língua e soltou o verbo sobre a cantora Anitta. A sogra de Pedro Scooby usou o Instagram para compartilhar uma foto da Poderosa nos bastidores do clipe gravado na Amazônia, na semana pas-

sada, e detonou as orelhas da cantora. “Eu pelo menos tenho a desculpa de ser pobre, mas pra ela nem o \$\$ tem adiantado. A orelha é coisa de belzebu”, escreveu Francis na rede social. Logo, vários seguidores desconfiaram da veracidade do post e chegaram a cogitar o fato do perfil da aposentada ter sido invadido por hackers. Após receber muitas críticas, dona Francis, que tem 11,8 mil seguidores, resolveu deletar a foto e postar uma dela, confirmando ter sido ela mesma a autora do comentário. “Pronto, tanto insistiram eu tirei a foto e coloquei uma mi-

inha. Sim, tenho rugas. Sim, sou idosa, múmia? Não sei... Mas creio que tenho um tantinho de senso de ridículo... Vou aceitando o passar dos anos, nem os cabelos eu os tinjo”, escreveu ela, num post curtido pela filha famosa. Em outro comentário, a mãe de Luana reafirmou que foi ela mesma quem escreveu o comentário sobre o visual de Anitta. “Lamento decepcioná-la, mas sou eu mesma que, sob o meu íntimo de vista. Ela perdeu a mão ao buscar tantas intervenções, que permito eu não classificar como belo, você acha que tá bonito?”, escreveu ela, tentando se explicar.



Mãe de Luana Piovani ataca Anitta nas redes sociais

horóscopo

ÁRIES
Ao entrar na oitava casa, Mercúrio lhe deixa mais racional e a articulação estabelecida com Júpiter indica que os desafios que comprometem seu bom senso tendem a ser superados por meio da imparcialidade. As soluções estão favorecidas. Bom momento para o gerenciamento patrimonial.

TOURO
A passagem de Mercúrio pela sétima casa e sua associação com Júpiter trazem um bom entendimento em seus relacionamentos pessoais, favorecendo as conquistas em conjunto. Assim como uma maior abertura para diálogos e mais sintonia quanto às expectativas de todos em seu convívio.

GÊMEOS
Bom momento para planejar o cotidiano nos âmbitos doméstico e profissional, pois Mercúrio passa a transitar na sexta casa hoje. Júpiter em conjunção indica boas perspectivas para soluções de problemas que atrapalham sua vida cotidiana, e também favorece as atividades em grupo.

CÂNCER
Você demonstra intensa habilidade social, pois Mercúrio passa pela quinta casa, e sua associação com Júpiter indica que bons contatos poderão ser estabelecidos neste período. Os prazeres em grupo são favorecidos, e o fortalecimento de parcerias importantes deve acontecer ao longo dos próximos dias.

LEÃO
Ao passar pela quarta casa, Mercúrio promove a união familiar, e a conjunção com Júpiter traz possibilidades de melhorias. Seu aguçado senso de oportunidade se expande e favorece a realização de mudanças. Procure estabelecer acordos com os familiares e dedique-se ao planejamento do futuro.

VIRGEM
A comunicação e o poder intelectual marcam este momento em que Mercúrio adentra a terceira casa, se associando com Júpiter. Bom momento para expor suas ideias e argumentos. Aproveite para promover acordos, trocar experiências e conversar mais, porém, dedique-se também aos momentos de introspecção.

LIBRA
A vida material tende a ser seu foco, neste momento em que Mercúrio adentra a segunda casa. A associação estabelecida com Júpiter aguçará seu senso empreendedor e boas oportunidades de lucros podem surgir, esteja atento. Procure equilibrar suas finanças caso elas estejam instáveis.

ESCORPIÃO
Você se mostra mais objetivo, e sua vida pede planejamento e estratégia para que você possa alcançar suas metas, pois Mercúrio passa por seu signo e se associa com Júpiter. Sua autovalorização se expande a partir da motivação para cuidar dos próprios interesses. Direcione esforços para as conquistas.

SAGITÁRIO
O planejamento coeso de sua vida lhe ajudará a alcançar importantes superações, neste momento em que Mercúrio entre no setor de crise, aspectado com Júpiter. Muitos problemas poderão ser resolvidos, mesmo que os estresses se repitam. Revise suas prioridades e desenvolva melhor suas ideias.

CAPRICÓRNIO
A entrada de Mercúrio no setor de amizades e sua associação com Júpiter ressaltam a importância da coletividade. Boas parcerias poderão favorecer suas interações humanas e as iniciativas em conjunto. Valorize os amigos que você mais gosta, eles estarão mais presentes neste período.

AQUÁRIO
A passagem de Mercúrio na décima casa e sua associação com Júpiter traz um momento promissor para sua vida profissional. Você tende a se mostrar mais comprometido com suas atividades, dedicando-se mais seriamente às pesquisas que servirão de base para grandes conquistas. Dê valor às suas ideias!

PEIXES
Você se mostra mais firme em suas convicções, pois Mercúrio passa hoje pela nona casa, se associando a Júpiter. Os aspectos subjetivos da vida proporcionam importantes redescobertas. Você tende a ter êxito em grandes projetos que devem ser desenvolvidos ao longo dos próximos dias.