



Cheia de estilo, **Helbia Castilho** completa idade nova nesta terça.



**Julie Sant'Ana** recebe votos de realizações e sucesso pela data em que comemora seu aniversário.



**Isabella Giacometti** também está na lista dos homenageados do dia.



Muitos anos de vida para **Luis Guilherme Cavaloti**!



Selfie de **Mariele Oliveira**, aniversariante de hoje. Felicidades!



Hoje é dia de festa para o estudante de história **Leonardo Doimo**. Parabéns!



A loira **Elen Peroni** apagou velinhas no último sábado.



**Marinara Nunes** deu boas vindas à idade nova neste domingo.



Click especial do casal **Rodrigo Martinez** e **Karen Fachini**.

### CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

**GIGANTÃO**





### pêliculas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB microSD



SanDisk



Barato pra Caramba



**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

**#EuAmoEconomizar**

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



# Tirar cera de ouvido aumenta risco de infecções no órgão

Ela é uma proteção natural contra os micro-organismos



**P**rimero vamos falar sobre a importância da cera. A cera (ou cerume) é produzida por glândulas da pele da porção mais externa do canal auditivo. A cera é formada pela secreção das glândulas, que é rica em gordura e descamação de pele, possuindo várias funções. Por ser oleosa, ela impede o res-

secamento da pele do conduto auditivo e funciona como uma barreira de proteção, que filtra impurezas e corpos estranhos. Também possui ação antibacteriana e antifúngica. Quando a cera é produzida, ela segue um trajeto no canal auditivo até sua saída. Quando mastigamos e falamos, a mandíbula se move e

carrega a cera para fora do canal auditivo. É somente esta parte que podemos limpar, e não dentro do canal auditivo, pois nosso organismo já se encarrega de eliminar o excesso de cera produzido.

## POR QUE NÃO PODEMOS RETIRAR A CERA?

Retirar a cera reduz a proteção natural contra microorganismos, aumentando o risco de infecções. As infecções do canal auditivo costumam ser muito dolorosas e precisam de tratamento com antibióticos locais.

Além disso, a pele fica extremamente seca, o que gera sensação de coceira, que por sua vez faz a pessoa manipular ainda mais o canal auditivo. Isso se torna um círculo vicioso, com muita irritação no local e eventualmente infecção (otite).

Tentativas de remover a cera de forma excessiva causam um trauma na pele do ouvido, levando à dor. Além disso, o ato pode em-

purar a cera para dentro do ouvido, obstruindo o canal e dando a sensação de surdez. Neste caso, em geral é necessária a retirada pelo médico, por meio de lavagem ou aspiração. Se a haste flexível for introduzida até o fundo do canal do ouvido, pode chegar à membrana timpânica, podendo até perfurá-la e levar a uma perda auditiva.

## APOSENTE A HASTE FLEXÍVEL

Recomenda-se usar apenas toalha para secar após o banho. O uso de haste flexível não é recomendado, pois ela acaba sendo introduzida dentro do canal auditivo com frequência.

O intervalo de tempo em que essa limpeza precisa ser feita depende de cada pessoa, não existe uma regra. Na verdade, pelo fato de nosso ouvido ser "auto-limpante", quanto menos limpeza, melhor. Se já for um hábito, devemos tomar o cuidado de só limpar externamente.

## receita Tabule de Quinoa

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 1 tomate médio picado em cubos sem pele e sem sementes
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho grande picado
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher (chá) de sal



### MODO DE PREPARO:

- As sementes de quinoa são cobertas por uma camada de saponina, uma resina amarga que, ao entrar em contato com a água, fica feito sabão, por isso recomenda-se lavá-las sob água corrente, esfregando-as com a mão, até que tenha sido eliminado qualquer traço da substância. Uma boa maneira de se testar é provando uma semente crua; se ainda se sentir um gosto amargo, é porque a resina continua presente.
- Leve ao fogo médio uma panela pequena a quinoa com 2 xícaras (chá) de água filtrada. Deixe cozinhar por 25 minutos, com a panela parcialmente tampada, até que a água seque. Coloque a quinoa em uma tigela e deixe esfriar.
- Misture todos os ingredientes restantes a quinoa, mexa bem e leve à geladeira.
- Minutos antes de servir tire o tabule da geladeira e deixe descansar em temperatura ambiente.

# Oito truques de maquiagem para corrigir falhas e realçar o rosto

Corrija olheiras, sobrancelhas e até deixe o nariz mais afinado

Ficar linda. Quando pensa em se maquiar, não outra ideia que ronde a cabeça a de uma mulher. Um bom começo é disfarçar aquela manchinha escura ou os traços ligeiramente fora de lugar. Para isso, basta usar bem o seu arsenal de beleza.

## FIM DAS OLHEIRAS

Antes da maquiagem, trate as olheiras com compressas de chá de camomila. Faça um preparado bastante concentrado e aplique gelado. Na sequência, passe o corretivo. Mas, para funcionar, escolha um tom mais claro que o tom de sua pele. Quem tem manchas muito escuras deve preferir os

produtos em bastão, que são mais grossos e escondem melhor o problema. Só é preciso cuidado para espalhar bem: esfregar muito remove toda a cobertura. Mas também não dá para deixar pelotinhas (isso dá impressão de que há ruguinhas embaixo dos olhos). O melhor é espalhar com leves batidinhas, usando uma esponja, e finalizar com uma camada bem fininha de pó translúcido. O acabamento fica super-natural.

## SARDAS SEM NEURAS

Quem tem vergonha das pintinhas (de sol ou de nascença) deveria mudar de ideia. Porque elas bem charmosas e podem ficar lindas numa maquiagem bem produzida. Esconder as sardas deixa o make muito pesado. A dica é usar uma base bem fininha e, por cima, um blush rosado ou bronze, dando um ar de bonequinha, ensina o maquiador.

## NARIZ AFINADO

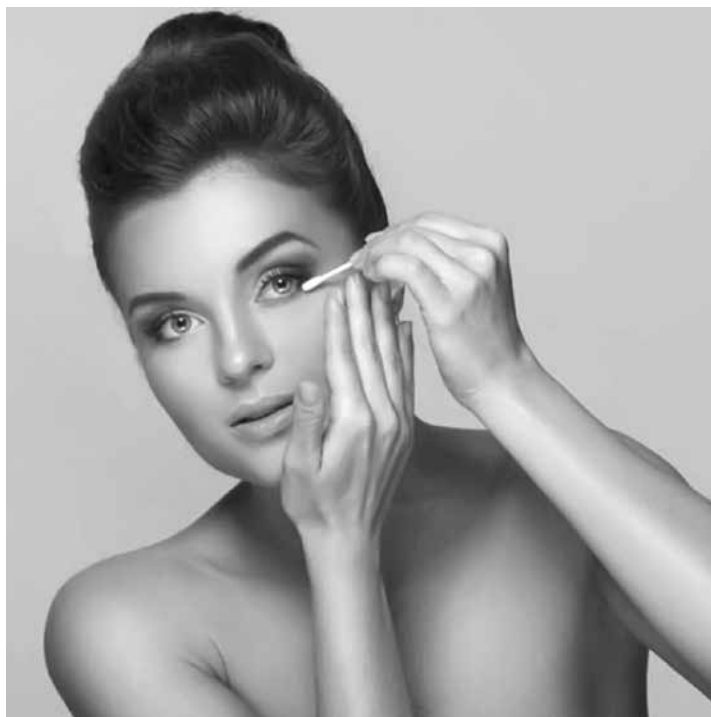
Pode acreditar: uma boa maquiagem vale por uma plástica. Se a paranoia é o nariz, resolva assim: primeiro, escureça as laterais com uma sombra ou um pó dois tons mais escuros que o da sua pele. Quem tem a pele muito branca deve optar por cores rosadas. Ilumine a pontinha com um tom mais claro, vale até passar uma base iluminadora. Já quem tem o rosto moreno ou negro consiga o efeito a partir de produtos em bronze ou marrom nas laterais. Para iluminar, aposte num produto da mesma cor, mas num tom mais claro.

## SOBRANCELHAS SEM FALHAS

Os lápis para sobrancelha, em geral, dão um aspecto muito carregado. Uma boa dica para quem tem sobrancelhas claras é recorrer ao lápis 2B (aquele usado para desenhar em papel). A Maria Fernanda Candido sempre usa a esse truque. Já as mulheres com falhas nas sobrancelhas (e os pelos são escuros) pode passar uma sombra um tom mais claro que os pelos naturais e pintá-los com um pincel fininho, respeitando o desenho natural deles.

## PARA DEIXAR OS LÁBIOS MAIS GROSSOS

Para aparentar lábios bem volumosos, passe um corretivo e pó compacto antes do batom. Finalize com um gloss ou um batom líquido de



cor vibrante. Minha sugestão é o rosa choque, super em alta. Se achar que precisa de acabamento, contorne a área externa dos lábios com um lápis na mesma cor do batom líquido que você escolher.

## PARA DIMINUIR A BOCA

Diminuir os lábios é simples: basta privilegiar cores claras e sem brilho. Espalhe o batom apenas por dentro dos lábios. Para diminuir ainda mais, passe um corretivo no tom de sua pele ao redor dos lábios.

## CÍLIOS MAIS LONGOS

Não é de hoje que os cílios longos são considerados sinônimo de sensuali-

dade. Para alongar ainda mais os seus, comece usando um rímel à prova d'água. Em seguida, passe o pincel do rímel num pó compacto e reaplique nos cílios. Para terminar, mergulhe novamente o pincel no tubinho e espalhe uma última camada sobre os pelos. O efeito é o mesmo de cílios postiços.

## PARA LIMPAR OS BORRÕES

A sombra borrou, ficou torta ou algo do tipo? O formato não ficou como você queria? O traçado saiu do lugar? Molha, de leve, o cotonete no demaquilante, passa no local a ser corrigido e "puxa". Ajeita tudo na hora!

**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

**EXAMES pré-agendados TODOS OS DIAS**

**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

**CRECI 67022**  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

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

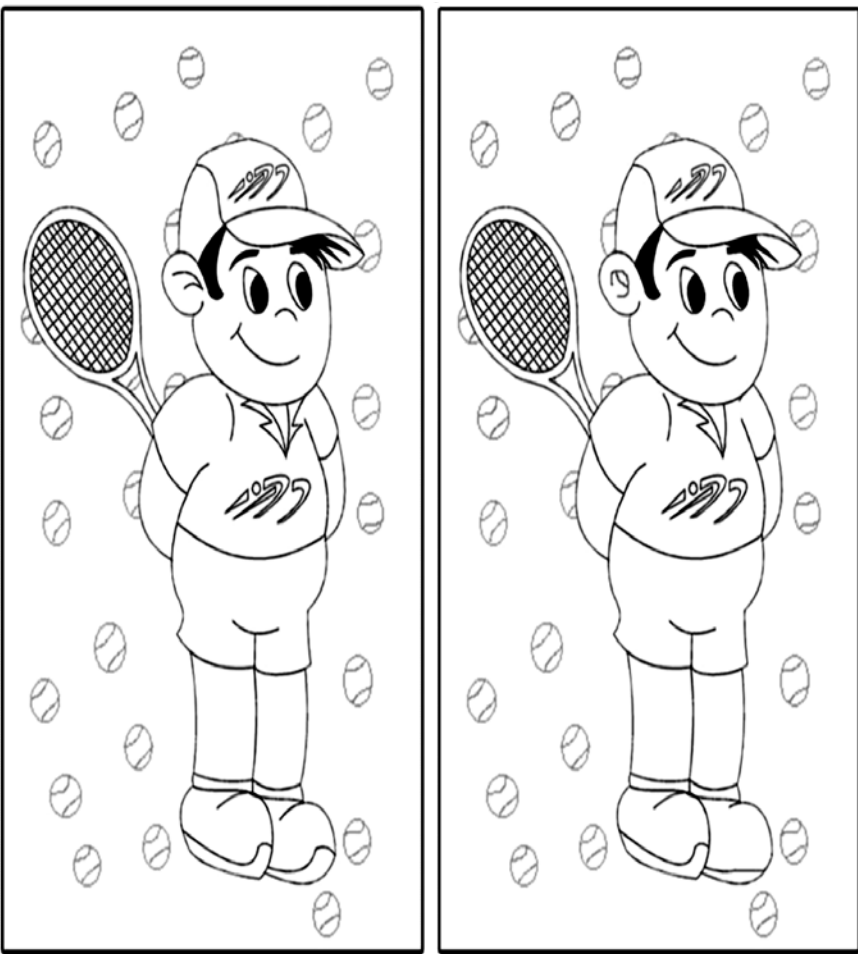
**ACESSE:**  
**www.oextra.net**

**Informação com credibilidade**



extra

Jogo dos 7 Erros



Caça Palavras

L	P	O	T	E	R	U	S	S	I	E	A	P	E
L	O	E	U	P	O	R	T	U	G	A	L	O	D
U	R	A	G	U	M	I	N	H	O	U	G	A	E
X	T	U	A	F	E	B	M	P	Ç	S	N	W	I
E	F	S	L	A	N	G	O	L	A	R	A	D	R
M	V	T	O	Y	I	B	Ç	N	T	K	A	C	A
B	S	U	I	Ç	A	R	A	Ç	X	G	U	B	F
U	S	L	A	Q	O	A	M	W	Z	H	S	F	C
G	Z	I	C	W	A	Ç	B	Y	Q	W	T	G	Q
O	Ç	A	G	H	R	I	I	F	W	F	R	W	N
O	W	W	U	E	T	S	Q	D	E	B	A	G	K
B	Q	D	D	F	K	A	U	G	O	Z	L	H	H
A	Y	Ç	I	D	Y	W	E	H	P	D	I	A	Z
B	R	A	S	I	L	O	L	I	K	W	A	S	A

Angola

Austrália

Brasil

Luxemburgo

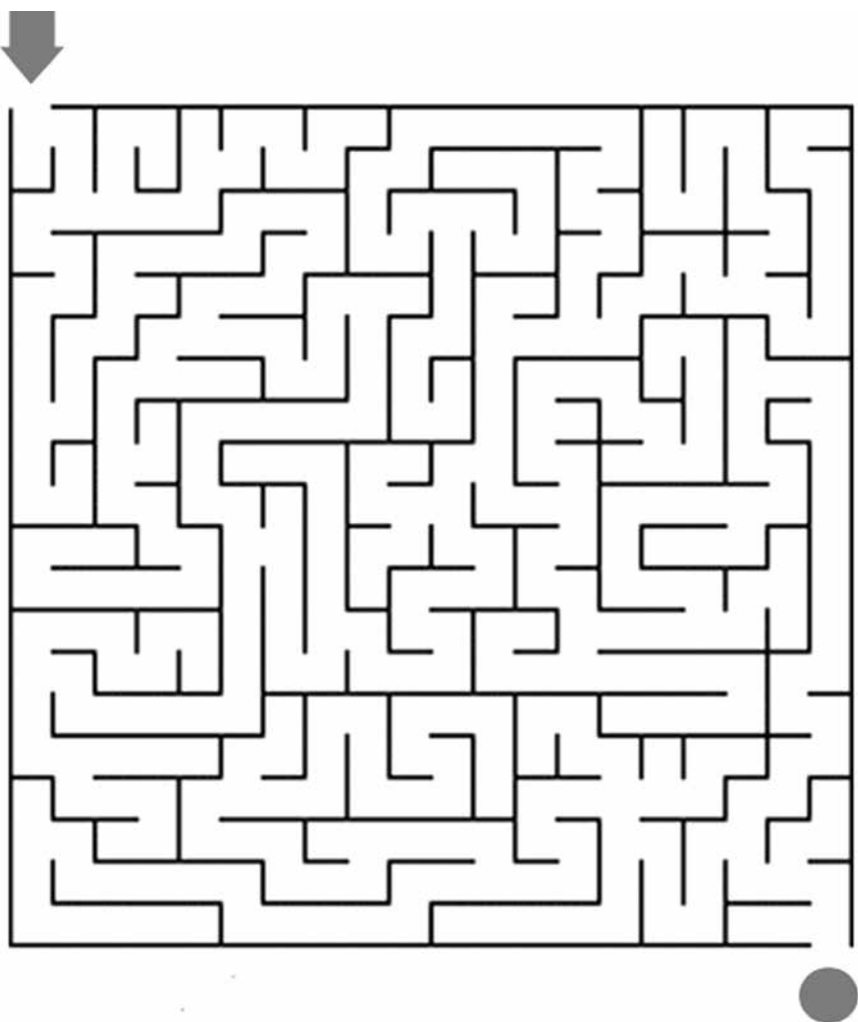
Moçambique

Portugal

Roménia

Suíça


Labirinto




TERÇA-FEIRA, 24 DE OUTUBRO DE 2017

Resumo de Novelas


B3

**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30


Guto diz a Benê que gosta de estar com ela, que sugere que o amigo termine o namoro com Clara. Tato conforta Keyla, que está nervosa com a visita dos pais de Deco. Samantha ajuda Juca com ovlog. Nestor e Odaíuá conhecem Roney, Keyla e Tônico. K1 confronta MB sobre Lica. Anderson e Tina combinam de passar um fim de semana juntos. Benê pede conselhos a Tina e Ellen sobre a relação com Guto. Guto hesita em terminar o namoro com Clara. Odaíuá sugere fazer uma cerimônia indígena para Tônico, e Keyla gosta da ideia. Lica e Felipe discutem. Lica vê Edgar entrar no carro de uma mulher e pede ajuda a MB. Josefina conversa com Tato. Nestor diz que Deco e Keyla precisam se casar. Marta e Luís viajam.

**TEMPO DE AMAR**  
Terça-feira, 18h00


No Rio, Lucinda diz a Reinaldo que guardará a medicação de Inácio, e Emília insinua ao irmão que ele deveria ser o responsável pelo tratamento do rapaz. Celeste e Conselheiro falam sobre o casamento de Carolina. Vicente cuida de Odete, que acarinha o sobrinho. Em Morros Verdes, Delfina conta a José Augusto que Fernão tem intenção de se casar com Tereza, caso ele a assuma como sua filha. Lucinda e Maria Vitória se encontram no empório no Rio. Geraldo anuncia a Maria Vitória que Inácio foi dado como morto, e a moça desmaia nos braços de Lucinda. Celeste pede que Bernardo encontre uma casa para ela perto da praia. Vicente sofre por Carolina. Edgar anuncia a Olímpia que seus pais chegarão ao Rio de Janeiro.

**PEGA PEGA**  
Terça-feira, 19h15


Monteiro revela a Antônia que o perito morreu na época da investigação do acidente de Mirella. Sandra Helena não cede ao pedido de Wanderley para pagar a fiança de Agnaldo. Natália conta a Douglas que viu Tânia beijar Dom no corredor do hotel. Antônia conta a Domênico sobre a investigação do acidente de Mirella. Domênico avisa a Antônia que marcou um encontro com Dalva. Athaide conta a Lourenço que foi juiz. Dilson promove uma roda de samba no quiosque. Eric avisa aos funcionários do Carioca Palace que eles terão participação nos lucros do hotel. Sandra Helena decide comprar a casa onde Sabine morou. Sandra Helena convida Cíntia para morar com ela e a mãe. Malagueta coloca as provas do acidente de Mirella na pasta de Eric.

**CARINHA DE ANJO**  
Terça-feira, 20h30

Madre Superiora apresenta a noviça Didi para todas as alunas do colégio de Doce Horizonte. Gustavo janta com Cecília em um restaurante e lembram sobre tudo o que passaram até conseguirem estar juntos. Flávio arruma suas coisas para o primeiro dia de trabalho no Rey Café. Fabiana visita Verônica para dar um apoio para ela sobre a morte do pai da secretária. Verônica diz que irá lutar pelo amor de Gustavo, pois sente que a cada dia a ex-noviça se aproxima mais de Gustavo. A secretária ainda não sabe que os dois namoram. Fabiana tenta aconselhar a amiga a seguir adiante, mas Verônica não gosta do conselho por achar que a noviça está protegendo Cecília. Silvestre diz para Francieli que está decepcionado com Gustavo e que tomou uma decisão.

**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Terça-feira, 21h00

Clara aceita o pedido de Gael e anuncia sua decisão a Josafá. Sophia descobre que nas terras de Clara existe uma mina de esmeraldas e incentiva o casamento do filho. Natanael deixa Elizabeth insegura com os comentários sobre Henrique. Jô convida Elizabeth para a festa de seu aniversário. Renato se entristece com a notícia do casamento de Clara. Mercedes reza Clara e tem um mau pressentimento. Amaral questiona Sophia sobre os termos do contrato de casamento de Gael e Clara. Estela volta do exterior e Sophia fica furiosa. Lorena reclama porque Laura não chama Vinícius de pai. Clara e Gael se casam. Renato aparece na festa e Gael tem uma crise de ciúmes. Livia marca um encontro com Renato. Gael é violento com Clara na noite de núpcias.

**O RICO E LÁZARO**  
Terça-feira, 22h15

Arioque tenta enfrentar Larsa e é defendido por Shag-Shag. Zelfa pede para falar com Elga. Arioque se declara para Shag-Shag. Rabe-Sáris estranha o ocorrido com Asher na prisão. Asher conversa com Zac e diz ter aceitado Deus em sua vida. Zelfa diz que foi pedida em casamento por Zadoque e acaba se sentindo ofendida por Elga. Sammu-Ramat manda Rabe-Sáris ficar longe de seu caminho. Absalom visita Dana. Na prisão, Asher mantém a fé em Deus. Absalom se declara para Dana. Fassur evita Elga. Ayan chega até a prisão de Asher e percebe que o hebreu está dormindo. Ela deita ao seu lado. Zadoque e Ravina saem para a sinagoga. Nebuzaradâ pede para Beroso ficar de olho em Nitócris. Elga diz que Zelfa tem o direito de ser feliz.

Humor

**O BEIJO DA GAROTINHA**  
Uma honesta menina de sete anos admitiu calmamente para seus pais que Joãozinho havia lhe dado um beijo depois da aula.  
- E como aconteceu isso? - perguntou a mãe assustada.  
- Não foi fácil, - admitiu a pequena garotinha - mas três meninas me ajudaram a segurá-lo.

**DORMINDO NO TRABALHO**  
Um jovem passou a madrugada estudando e sem querer pegou no sono enquanto estava no escritório trabalhando. De repente acorda, com o chefe já entrando. Então, ele volta a fechar os olhos e diz:  
- Como eu estava dizendo: abençoe o meu chefe, nos dê sabedoria para executar o nosso trabalho, amém!

**CAIPIRA NO MÉDICO**  
O caipira vai a uma consulta e o médico pergunta:  
- O que senhor tem?  
O caipira responde:  
- Uma muié, uma vaca e uma galinha...  
- Não é isso... O que o senhor está sentindo?  
- Ah, tá! Vontade de largá a muié, vendê a vaca e comê a galinha com quiabo!

**LOIRA NA AUTOESCOLA**  
A loira chega na autoescola vestida de goleira. O instrutor, curioso, pergunta:  
- Por que você está vestida assim?  
A loira responde:  
- Você disse que o Palio estava ocupado e que iria me treinar no Gol...

**CASAMENTO DOS PAIS**  
Meu pai estava assistindo o vídeo de casamento dele de trás pra frente. Me aproximei e perguntei:  
- Pai, por que o senhor assiste o vídeo do seu casamento do fim para o início?  
E o pai respondeu:  
- Porque minha parte favorita é quando eu pego a aliança da sua mãe de volta e saio do altar com um sorriso no rosto.

**O LEITE E A FORÇA**  
Dizem que se tomar leite dá muita força. Tomei! Tentei empurrar uma parede e nada.  
Chateado, bebi um litro de pinga. Sabe o que aconteceu?? A parede se moveu sozinha.

Lavanderia  
Ouroeste

Direção:  
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos  
qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916

claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPHTHALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos  
RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

