



Miriane Della Mura completou idade nova ontem. Ela recebe os parabéns de amigos e familiares.



Click especial de Silvanete Fermino.



Linda e loira, Daiane Rodrigues dá boas vindas à idade nova.



Sempre sorridente, Beatriz Fortunato festeja seu aniversário hoje. Parabéns!



Uéslei Tonelotti aniversariou esta semana e recebe felicitações da galera.



Selfie da loira Ana Clara Munhoz, aniversariante da última quarta.



Felicidades para Walber Saraiva!



Na lista dos homenageados também está ele, Junior Miranda!



Muitos anos de vida para Breno de Lima Lopes!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99





péliculas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB microSD





Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Tudo que você precisa saber antes do verão para evitar danos solares



O verão se aproxima e é fundamental ter atenção aos produtos usados para se proteger do sol. O fotoprotetor é o produto base da pirâmide nas recomendações dermatológicas. Mas você de fato sabe o que significam as siglas do seu confuso rótulo? É hora de desmistificar o FPS, PPD, UVA, IR — entre outros.

A falta de entendimento sobre o rótulo do protetor solar pode demonstrar que a pele não está recebendo a proteção que precisa. Muitas pessoas desconhecem a importância de várias dessas siglas. E além delas, já temos como guideline internacional a indicação de antioxidantes como a Vitamina C e E que potencializam a proteção solar.

COR

Filtros de alta cobertura, com base e cor fazem parte dos últimos lançamentos em fotoproteção. A cor serve como uma barreira física à luz visível.

FILTROS

Divididos entre químicos e físicos, os filtros de fotoproteção atuam de maneiras diferenciadas. Os filtros físicos são partículas inorgânicas que refletem ou dispersam a radiação, já os químicos são partículas orgânicas que absorvem o fóton de energia. No protetor, é importante associar o uso dos dois, segundo a médica. Mas os filtros físicos bloqueadores à base de dióxido de titânio, óxido de ferro e zinco são fundamentais. Eles agem como uma parede de tijolos — onde a luz bate e volta sem absorvência. Os filtros químicos são importantes, mas

altamente instáveis; então na sudorese, na água do mar, a molécula fica quimicamente instável e deixa de proteger. E muitas vezes, os raios UVB e Infrared furam o bloqueio dos filtros químicos de alguns produtos de fotoproteção e causam dano celular que, em consequência, provoca flacidez.

FOTOENVELHECIMENTO

Quando falamos em envelhecimento fotoadquirido, estamos falando da formação precoce de rugas, manchas, mudança na textura da pele, angiogenese (formação de novos vasos), epiderme pergaminácea e flacidez. Com a radiação, as manchas do melasma também podem piorar. Além disso, a radiação ainda aumenta o risco de lesões cancerígenas na pele. Para evitar danos, anote: é necessário aplicar duas colheres de chá de protetor solar no rosto 30 minutos antes de sair para o sol, e evitar a fotoexposição das 10 da manhã às 4 da tarde (nesse horário, prefira a sombra). Reaplicar de duas em duas horas em ambientes abertos e de 4 em 4 em ambientes fechados.

FPS

A sigla de Fator de Proteção Solar refere-se apenas aos raios UVB. É o valor obtido pela razão entre a dose mínima eritematosa na pele protegida por um protetor solar e a dose mínima eritematosa na mesma pele quando desprotegida. Mas um FPS alto vai necessariamente me proteger? Não. Hoje se descobriu que a proteção solar que leva em consideração apenas a questão do eritema (vermelhidão) desconsidera a dose suberitematosa, que

é um dano criado antes mesmo da pele ficar vermelha, dando origem a chamada “sunburn cells” (ou células que sofreram alterações importantes pela radiação ultravioleta apresentando degeneração no seu DNA, promotoras mais tarde da possibilidade de cancerização. Mas não esqueça a proteção contra o UVA, infravermelho e luz visível!

UVA

Principal responsável pelo envelhecimento precoce (manchas e rugas), esse tipo de radiação atravessa nuvens, vidro e epiderme, é indolor e penetra na pele em grande profundidade, até às células da derme — sendo o principal produtor de radicais livres. Os raios UVA afetam a pele o ano todo, independente da estação. Esse tipo de radiação não é bloqueado totalmente com protetor solar e traz prejuízos, desde lesões mais simples até, em casos mais graves, câncer de pele.

UVB

A radiação ultravioleta B deixa a pele vermelha e queimada, danificando a epiderme e é mais abundante entre às 10 da manhã e às 4 da tarde. Seu grau de proteção é medido pelo FPS e é uma radiação que pode furar o bloqueio dos filtros químicos e aumentar o risco de cancerização.

VEÍCULO

Gel, creme, loção, spray, bastão: todos esses são veículos dermocosméticos que devem ser considerados na hora da escolha de um fotoprotetor, pois isso ajuda na prevenção de acne e oleosidade.

Confira o traço de personalidade capaz de “roubar” horas de sono

A introversão e a extroversão são traços muito característicos da personalidade humana e sabe-se agora que influenciam muito no sono. Um estudo realizado com mil norte-americanos concluiu que as pessoas mais tímidas são mais propensas a ter problemas de sono do que as extrovertidas, que se “safam” melhor na vida social e agitada.

As pessoas introvertidas tendem a acordar mais vezes de noite, ao contrário das pessoas extrovertidas, que não só dormem de uma vez, como apresentam ainda maiores níveis de energia e de estado de alerta durante o dia.

Segundo o estudo, os introvertidos estão 14,8% menos satisfeitos com o seu estado de alerta ao longo do dia quando comparados com os extrovertidos que, por seu turno, estão 6,5% mais satisfeitos com a sua capacidade de dormir e 17,7% mais agradados com os níveis de energia ao longo do dia.

No que diz respeito ao sono em si, numa escala de zero a 10 (sendo que 10 é o pior), os introvertidos mostram-se mais propensos a ter pesadelos do que os extrovertidos (4 pontos

e 3,7 pontos, respetivamente). As pessoas extrovertidas têm ainda menos sonhos lúcidos e apresentam uma maior probabilidade de adormecer quando pretendem ficar acordadas.

Para o estudo, os participantes tiveram que avaliar a sua qualidade de sono e as suas experiências de sonho, tendo os cientistas responsáveis pela investigação conseguido encontrar uma ligação direta entre o tipo de personalidade, a qualidade do sono e os sonhos.

CURIOSIDADES

SOBRE O SONO

QUANTIDADE

DE HORAS DE SONO

É PESSOAL

Oito horas que nada. O sono tem cinco fases e ocorre em ciclos de 90 minutos. A ideia de dividir o dia em três e ter oito horas de sono é cria da Revolução Industrial e não funciona para todo mundo. Alguns organismos podem precisar de seis horas de sono, outros nove.

RECUPERAÇÃO DO

SONO, UMA ILUSÃO

Não adianta. Dormir mais aos finais de semana não é suficiente para reparar todos os danos causados à saúde pelas poucas horas de sono durante

o restante da semana. O hábito pode até diminuir a sensação de sonolência e o stress, mas não é capaz de evitar problemas causados pela privação do sono, como dificuldade de concentração.

SÉRIO, DESLIGA

ESSE CELULAR

Ficar no Whatsapp e Facebook antes de dormir é cilada. Uma pesquisa recente indicou que trocar muitas mensagens pelo celular durante a noite são mais propensas a ter insônia, dormir poucas horas ou sentir mais cansaço ao longo do dia seguinte.

APARÊNCIA

Não dormir direito te deixa feio. A falta de sono reduz

a liberação de hormônio de crescimento que, nos adultos, reduz os processos de regeneração celular. Isso resulta em flacidez, envelhecimento precoce, cabelo debilitado e um sistema imunológico enfraquecido. Além, é claro, de olheiras.

PERIGO À SAÚDE

Você pode até morrer. Sim, estudos conduzidos com ratos comprovam que se você não dormir de jeito nenhum dentro de alguns dias a morte é uma certeza. Além disso, um estudo publicado no periódico “Sleep” indica que dormir menos do que seis horas aumenta em 12% o risco de morte prematura. Para mais de nove horas, o risco era de 30%.



receita

Macarrão Ninho ao Forno

INGREDIENTES:

- 1 pacote de macarrão ninho
- 1 copo de requeijão cremoso
- 300 g de mussarela, cortada em cubos
- 300 g de presunto, cortado em cubos
- Azeitonas picadas
- Leite
- Molho de sua preferência

MODO DE PREPARO:

- Em uma assadeira: espalhe os ninhos e em cada ninho coloque 1 colher de requeijão cremoso, a mussarela, o presunto e a azeitona
- Cubra com o molho de sua preferência e coloque o leite para cobrir todo o macarrão
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno até que fique dourado



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

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

Atriz manda recado no dia de combate contra o preconceito ao nanismo: “Somos seres humanos”

No ar em “O Outro Lado do Paraíso”, Juliana Caldas sabe da importância de ser porta-voz de uma causa nobre. Nesta quarta-feira, é celebrado o Dia Nacional de Preconceito Contra a Pessoa com Nanismo.

— É bom ter a oportunidade de falar desse tema e poder mostrar que somos pessoas que têm essa deficiência, mas que, antes de tudo, somos seres humanos. Preconceito é falta de conhecimento. Quando conhecemos um deficiente, descobrimos do que ele é capaz — diz a atriz, que completa: — Não quero levantar só a minha bandeira. Conheço pessoas com vários tipos de deficiência e fico de boca aberta em ver as coisas que elas são capazes de fazer.

Na trama de Walcyr Carasco, Juliana, na pele de Estela, sofre preconceito da própria mãe, Sophia (Marieta Severo). Fora da ficção, a artista, com longa carreira no teatro infantil, nunca passou

por esse problema. Mas tem consciência de que a questão tratada na TV não é coisa de novela.

— Rejeição acontece, sim! Se não acontece na família, acontece na sociedade. Felizmente, não passei por isso na família, nem na escola ou com amigos. Acredito que Sophia não sabe lidar com a filha. Preferiu colocá-la para estudar fora só para não ter que gastar o seu tempo pensando em como ajudar a Estela. Outra questão que a novela vai abordar, além do preconceito, é a necessidade da acessibilidade.

Consciente do seu papel como cidadã, Juliana já fez valer seu direito de comprar ingresso para um show na primeira fila, já que, se ficasse distante, não conseguiria enxergar o palco. O que a atriz não se incomoda é de ser chamada de anã:

— Se não for de uma forma pejorativa, não vejo problema. Sou anã e não vou negar. Mas, entre nós, nos chamamos de pequenos.



Juliana Caldas é contra qualquer tipo de preconceito

Marina Ruy Barbosa pede desculpas após polêmica com campanha de papel higiênico: “Triste”

A atriz Marina Ruy Barbosa pediu desculpas após a polêmica envolvendo a campanha do papel higiênico preto da Personal. A marca foi acusada de racismo e apropriação cultural ao usar o slogan #BlackIsBeautiful (preto é bonito, em tradução livre). A expressão foi criada na década de 1960 por artistas e intelectuais de um movimento negro, nos Estados Unidos. Nesta segunda-feira, a atriz havia feito um post sobre o lançamento, mas não utilizou a hashtag polêmica e nem habilitou comentários.

Na manhã desta terça, o post havia desaparecido do perfil de Marina, retornando mais tarde.

que foi idealizado. Tenho certeza de que essa nunca tenha sido a intenção da marca e das pessoas que criaram esta ação, a de seguir por este caminho polêmico ou desrespeitar qualquer tipo de pessoa.

Independente de tudo isso, eu lamento muito, de verdade, e peço desculpas às pessoas que se sentiram afetadas. Estou bem triste por tudo isso e espero que entendam que jamais foi feito com a intenção de ofender! Com amor, Marina”, diz o texto.

Em comunicado publicado no site oficial, a Santher afirma que “jamais teve qualquer intenção de provocar uma discussão de cunho racial”. De acordo com a companhia, o objetivo da campanha era “ênfase na beleza e a sofisticação da cor preta, considerada ícone de estilo, luxo e refinamento”. Ainda na nota, a empresa pediu desculpas a quem se sentiu ofendido com o slogan. “Desta forma, a Companhia vem a público informar que o slogan já foi retirado da campanha, além de apresentar suas desculpas por eventual associação equivocada da frase adotada ao movimento negro, que tanto respeitamos e admiramos”.

Atriz foi escolhida como garota propaganda da marca



Viviane Araújo mostra foto de cara limpa: “olheiras lindas”



Viviane Araújo mostra raro clique sem maquiagem

Viviane Araújo, que sempre aparece produzida e trabalhada no brilho nos ensaios das escolas de samba Salgueiro e Mancha Verde, mostrou aos fãs um clique sem maquiagem nesta terça-feira. A atriz, que está em cartaz com a peça “Lili Carabina” em São Paulo enfatizou a ausência de retoques no visual e no clique:

“Bom dia meus amores!

Simples assim” escreveu ela, citando as hashtags: “Sem filtro, natural, sem make, olheiras lindas e descabelada”.

Recentemente, Vivi, que terminou há pouco tempo o noivado com o jogador de futebol Radamés, brincou com uma situação de um novo flerte em sua rede social. Num vídeo, ela agiu como se um “crush” estivesse se aproximando.

LUZ DO ORIENTE

Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.

Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.

17. 99788.9395 | Fernandópolis

horóscopo

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|---|
| <div></div> <div>ÁRIES Ao passar pelo setor profissional, a Lua se tensiona com Vênus e Marte no setor de relacionamentos, alertando para conflitos no âmbito do trabalho. Não permita que sua produtividade seja comprometida pelas antipatias, procure superar as divergências emocionais e coloque-se em ação!</div> | <div></div> <div>GÊMEOS Será preciso saber lidar com as finanças de maneira mais harmoniosa, especialmente quanto à vida social, pois a Lua forma quadraturas com Vênus e Marte, indicando desafios relativos a este cenário. Você tende a se deixar pela impulsividade, então procure redobrar sua atenção.</div> | <div></div> <div>LEÃO Seu discernimento crítico ao lidar com os desafios, especialmente no trabalho, fica prejudicado diante da tensão da Lua com Vênus e Marte, que deixa o clima um tanto tenso. Ainda que as diferenças estejam ressaltadas, os desafios poderão ser superados por meio da diplomacia. Não se deixe intimidar.</div> | <div></div> <div>LIBRA A passagem da Lua pelo setor doméstico e sua tensão com Vênus e Marte em seu signo alertam que as demandas familiares exigem atenção e sacrifícios pessoais. As necessidades emocionais entram em conflito com as obrigações, então seja objetivo e tente conciliá-las. Os dramas devem ser evitados, cuidado!</div> | <div></div> <div>SAGITÁRIO Sua generosidade tende a ser excessiva, neste dia em que a Lua passa pelo setor material, estabelecendo quadratura com Vênus e Marte. Você tende a se deixar levar pela impulsividade alimentada pelo seu entorno. Avalie seus limites financeiros antes de sair gastando seu dinheiro.</div> | <div></div> <div>AQUÁRIO Um momento de fragilidade emocional é trazido pela tensão que as quadraturas da Lua com Vênus e Marte incidem sobre os setores de crise e espiritual. Você tende a agir de maneira inadequada ao lidar com situações usualmente tranquilas. Não se precipite, procure acalmar-se antes de agir.</div> |
| <div></div> <div>TOURO As quadraturas da Lua com Vênus e Marte tensionam as sexta e nona casas, alertando para perdas energéticas. Seja mais consciente quanto aos seus hábitos e adote uma atitude mais serena ao lidar com os desafios. Procure se organizar e descansar, pois você tende a ficar estafado, cuidado.</div> | <div></div> <div>CÂNCER Procure buscar as reais causas de suas inquietações para que assim possa resgatar a autoconfiança, neste momento em que a Lua se opõe ao seu signo e forma quadraturas com Vênus e Marte. Enfrentar suas fragilidades pode ser desagradável, mas lhe ajudará a crescer como pessoa!</div> | <div></div> <div>VIRGEM Você anseia pela vitória de prazeres fora da rotina, neste momento em que a Lua passa pelo setor social. Mas a tensão estabelecida com Vênus e Marte alerta que você tende a gastar de maneira imprudente. Portanto, evite exageros e procure respeitar os limites de seu orçamento.</div> | <div></div> <div>ESCORPIÃO A fuga do enfrentamento dos desafios deve desestabilizar as emoções, neste momento em que a Lua forma quadraturas com Vênus e Marte, entre os setores de comunicação e de crise. Não desanime, pois você conta com intensos recursos internos. Mantenha-se centrado, pois isto lhe ajudará a sintonizá-los.</div> | <div></div> <div>CAPRICÓRNIO Sua impulsividade se choca com seu lado metódico e disciplinado, neste momento em que a Lua passa por seu signo e forma quadraturas com Vênus e Marte na décima casa. Isto deve se refletir em sua vida profissional, então seja criterioso. Não permita que seu bom senso seja comprometido pelas emoções.</div> | <div></div> <div>PEIXES Os ânimos exaltados devem ser o principal motivo de conflitos em suas relações, neste momento em que a Lua estabelece quadraturas com Vênus e Marte. Saiba sintonizar os interesses, não adianta agir de maneira reativa, pois isso apenas agrava a situação. Demonstre sua gentileza e colaboração.</div> |