

Cleo Pires “faz a Anitta”, mexe bumbum e justifica camiseta sem sutiã: “É tão livre”

Página B4

“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, isso entra na cabeça dele.
Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração”

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Close da simpática **Taynara Alves**, que apaga velinhas hoje.



Muitos anos de vida para **Juliano Pessoa**!



Destaque para a jornalista **Elaine Trevisan**, aniversariante desta quinta.



Hoje é dia de festa para a futura mamãe **Caroline Alves**. Parabéns!



Aline Inocência recebe votos de felicidades e realizações pelo seu aniversário. Na foto, com o marido **Fabiano Silvestrini**.



Muito querida por todos, **Fernanda Amorim** comemora a chegada da idade nova. Na foto, o carinho especial do marido **Russel Oliveira**.



Felicidades para a Professora de Geografia e Coordenadora Pedagógica da Etec, **Gislaine Aparecida Lucatte Viana**. Ela recebe inúmeras homenagens pela data.



O locutor e radialista **Samuel dos Santos** completa a lista dos aniversariantes do dia. Felicidades!



A data também é especial para **Tiago Nishikawa**, parabéns!



TODO MUNDO COMpra AQUI!



mais barato SEMPRE

FELIZ NATAL

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Saiba o que é o ABCD das pintas e quando procurar ajuda profissional

Às vezes, motivo de vergonha, às vezes, motivo de orgulho: as pintas dividem opiniões. Ostentadas por personalidades como Angélica e Sabrina Sato, as marcas na pele são normais, mas é preciso ficar atento às formas como elas aparecem.

Uma pinta nova não significa um problema. Nascemos com algumas delas, e outras vão surgindo com o passar do tempo. Na velhice, elas podem até sumir. O que demanda atenção é o que especialistas chamam de “ABCD das pintas” (veja abaixo). Ao identificar esses padrões, é preciso procurar um dermatologista para investigar as causas.

Com a maior exposição ao sol, devido ao período de verão e férias, é preciso tomar mais cuidado.

DICAS
Nos períodos de sol, devemos prestar mais atenção, pois as pintas podem se modificar e se transformar em melanoma, um tipo de câncer de pele perigoso. É nesse período também em que surgem as sardas: pequenas manchinhas na pele.

A tendência é que elas apareçam em peles muito claras, que se agravam com a exposição solar, por causa do excesso de radiação UV.

Segundo especialistas, é preciso evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h, além de usar protetor solar todos os dias, até mesmo nos nublados e chuvosos.

Ter um acompanhamento dermatológico é fundamental para diagnosticar precocemente um problema de pele causado por pintas ou sardas irregulares.

Pode-se fazer um mapeamento com dermatoscópio. A partir daí, conseguimos retirar as pintas perigosas, sem necessidade de cortar aquelas que não apresentam perigo.

A DE ASSIMETRIA
Uma metade da sua pinta está diferente da outra

B DE BORDAS
As margens da sua pinta parecem difusas e indefinidas

C DE COR
Sua pinta não tem a mesma cor em toda sua superfície

D DE DIÂMETRO
Sua pinta tem mais que 6mm de diâmetro

PINTA X MANCHA X SARDA

Elas são coisas diferentes. A origem mais comum das manchas é a ação dos hormônios femininos, que aumentam a sensibilidade



ao sol. Elas geralmente são maiores e de formatos mais irregulares que as sardas. Já as pintas são determinadas geneticamente, mas não de-

pendem da ação solar? as células simplesmente resolvem produzir mais melanina naquele ponto. Se elas são altas é porque houve um au-

mento da produção de células de pele. As que têm formato irregular e mudam de cor e de tamanho podem virar câncer.

Fortaleça suas unhas

Entre os dramas estéticos que mais incomodam as mulheres estão as temidas unhas fracas. Caracterizadas pelo aspecto quebradiço e poroso, elas ainda podem apresentar problemas, como manchas, ondulações e cor amarelada. Algumas das principais causas das unhas fracas são o uso excessivo de removedores de esmalte, uma dieta desequilibrada e o contato direto com produtos de limpeza. A seguir, conheça quais são os passos para fortalecer as suas unhas.

TIRE FÉRIAS DOS ESMALTES

Unhas saudáveis não reagem negativamente ao contato com o esmalte, mas inevitavelmente ressecam pelo uso excessivo de acetona ou de removedores. A unha fica mais porosa, com aspecto esbranquiçado, porque o produto é extremamente agressivo e penetra nas lâminas, o que favorece a quebra e a descamação. Por isso, recomenda-se ficar pelo menos um dia da semana sem esmalte ou vários dias, caso as unhas estejam muito maltratadas.

EQUILIBRE SUA ALIMENTAÇÃO

As unhas são ricas em proteína e podem ser prejudicadas se o organismo da pessoa estiver em desequilíbrio, o que pode ser causado por uma dieta pobre ou mal elaborada. Neste caso, recomenda-se investir em uma alimentação variada e rica em ferro (vegetais verde escuro, carne vermelha, ovos e soja), vitaminas do complexo B (limão, mamão e pera) e zinco (nozes, ostras e caranguejo).

APOSTE NA BASE FORTALECEDORA

Ao contrário de óleos ditos milagrosos, como o de cravo, muitas vezes oferecidos por manicures, a base fortalecedora tem sua eficácia cientificamente comprovada. Ela age diretamente na queratina das unhas, unindo-as e deixando-as mais endurecidas.

USE HIDRATANTES NAS MÃOS

Uma unha desidratada quebra e abre suas lâminas com facilidade. Para combater o problema, nada melhor do que um bom hidratante. Seu uso promove uma maior maleabilidade das fibras da proteína, impedindo que se rompam com facilidade.

USE LUVAS NOS SERVIÇOS DOMÉSTICOS

Produtos de limpeza, co-

mo detergente, sabão em pó e quaisquer outros, quando em contato direto com a pele, acabam sendo agressivos às mãos e, principalmente, às unhas. Até mesmo ficar com as mãos na água por muito tempo é prejudicial, pois deixa as lâminas temporariamente mais moles. Para resolver o problema, basta usar luvas impermeáveis em todos os serviços de casa, desde uma simples louça até a higienização de um banheiro.

POUPE AS CUTÍCULAS

A cutícula é uma pele que protege a base das unhas contra a entrada de fungos e bactérias e, por isso, não deve ser retirada. Entretanto, por fins estéticos, já se tornou rotina eliminá-la toda vez que se vai à ma-

nicure. Por isso, profissionais aconselham que ao fazer as unhas, a cliente peça para que nem toda a cutícula seja cortada. Retire apenas o excesso e verifique se os utensílios foram esterilizados.

CORTE E LIXE AS UNHAS

Quando você corta as unhas elimina a parte mais frágil e sujeita a quebras. O corte deve deixar os cantos retos e a unha deve ficar de um tamanho que ao encostar os dedos em uma superfície plana, você sinta apenas a unha entrar em contato com o objeto e não a ponta dos dedos. Já a lixa deixa a lâmina mais uniforme, evitando que enganche e lasque. O procedimento deve ser feito a cada cinco ou sete dias.



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

receita

Pudim de Laranja

- INGREDIENTES:**
- 2 latas de leite condensado
 - 4 ovos
 - 2 latas de leite
 - ½ lata de suco de laranja



- MODO DE PREPARO:**
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que se forme um creme bem homogêneo. Caramelize uma forma de buraco no meio e coloque essa mistura no mesmo, leve para assar em banho Maria até dourar.
 - Espere esfriar e desenforme. Leve para geladeira por uma hora e sirva!

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**

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

Claudia Rodrigues é internada às pressas

Em tratamento intenso desde o início de fevereiro por causa da esclerose múltipla, Claudia Rodrigues, de 46 anos, foi internada às pressas na última quinta-feira no Hospital Albert Einstein, em São Paulo. Até o fechamento desta edição, o quadro de saúde da atriz não era bom. Claudia deu entrada na emergência da unidade após ter uma baixa na imunidade por conta de uma infecção causada pelo vírus da catapora. A humorista corre o risco de perder a visão.

uma cegueira”, informou a representante da artista. “Por isso, o caso é grave e precisa de internação. E não tem previsão de alta porque pode ter afetado o cérebro”. Claudia está numa área isolado do hospital, consciente e sem problemas na fala. Ela aguarda o resultado dos exames para saber se as lesões chegaram ao cérebro. “A preocupação agora é com o olho. Ela estava tratando o olho direito e deu esse problema no olho esquerdo”, disse sua assessora. A humorista passou por uma bateria de exames e segue o tratamento no hospital. Claudia estava internada em



Até o fechamento desta edição, seu estado de saúde não era bom

uma clínica no interior de São Paulo e havia iniciado dois novos tratamentos revolucionários para se curar da esclerose. Ela tinha previsão de alta prevista para dezembro. A humorista passou por tratamento vindo da Itália e conhecida como Reac, uma nova tecnologia da medicina para curar a esclerose. O tratamento consiste em duas sessões de uma semana cada e foi realizado numa clínica do Ibirapuera, em São Paulo. Ela também foi submetida a um tratamento alemão, conhecido como Bemer, que duraria 45 dias e resultou numa melhora gradual da artista.

“Ela ia completar esse tratamento nesta sexta-feira. Como ela foi internada agora, teve que interromper e vai ter que fazer todo esse tratamento de novo”, informa a empresária. “Graças a esse tratamento, ela estava indo bem”. Diagnosticada em 2000 com esclerose múltipla, Claudia se submeteu em 2015 a um transplante de células-tronco na tentativa de fazer com que a doença, que não tem cura, não se manifestasse mais. Ela está há dois anos sob cuidados especiais e em tratamento para evitar surtos e, consequentemente, sequelas como dificuldades na fala e de locomoção.

Cleo Pires “faz a Anitta”, mexe bumbum e justifica camiseta sem sutiã: “É tão livre”

Cleo Pires não cansa de causar. Ousada, a atriz tem gravado vídeos e posado para fotos mostrando o corpo sem se importar com o olhar alheio. Num destes vídeos, Cleo aparece sem sutiã enquanto faz um prosaico chá de limão. E justifica: “É tão livre. Por que a gente deveria usar sutiã? Não é uma obrigação. A gente tem que usar

porque a gente gosta”. Ainda no vídeo, gravado na casa de um amigo no Guarujá, Litoral Paulista, Cleo aparece fazendo uma sobremesa com maracujás e chocolate e em seguida mostra a silhueta na praia. A bordo de um biquíni nude, deitada de bruços, Cleo “faz a Anitta” e mexe o bumbum para a câmera. Como lidar?



Cleo Pires: sutião por quê?

Claudia Leitte grava estreia no The Voice Kids: “Emocionante”

Claudia Leitte já começou a gravar sua participação no programa “The Voice Kids”, em que substitui Ivete Sangalo, no ar na competição adulta. Na última segunda-feira e nesta terça-feira, a loura se juntou às também estreantes Simone & Simaria e ao veterano Carlinhos Brown na atração que elege talentos infantis. “Começou uma nova temporada de The Voice Kids e a minha estreia no programa dos pequeninhos. Caraca! Bebê, foi emocionante demais. Você não tem noção, não, do negócio. O esquema é ce-

do de novo. Então, todos estes dias agora a gente está naquela fase de audições às cegas. A gente fica com a cadeirinha virada ouvindo. Vocês não fazem ideia do problema grave. É grave”. A artista, que prepara a turnê “Claudia 10”, comemorando seus dez anos de carreira solo, continuou a comentar sobre o programa de calouros e disse que não conseguiu conter as lágrimas: “Não posso entrar em detalhes, mas prepare as caixinhas de lenço. Porque é muito emocionante”. Nesta terça-feira, Claudia grava o o “TVK” o dia inteiro.



Claudia Leitte substitui Ivete Sangalo na atração infantil

CONSULTÓRIO ESPIRITUAL

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. 99766.5686 | Fernandópolis

APAE
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

horóscopo

ÁRIES
Você mostra uma tendência mais aventureira, pois seu olhar e interesse para o mundo são expandidos pela entrada do Sol na nona casa. Viagens e estudos são o foco desse movimento de expansão. Permita-se percorrer trilhas inovadoras,ouse sair de sua zona de conforto neste período!

TOURO
Oportunidades de vida poderão surgir a partir do confronto com assuntos complexos, neste momento em que o Sol passa pela oitava casa, trazendo um poder transformador. Antes de superar os medos, é preciso aprender a lidar com eles. Liberte-se do que ficou obsoleto e abra-se para as mudanças e o novo!

GÊMEOS
Bom momento para promover uma aproximação nos vínculos pessoais, seja no trabalho ou na vida pessoal, pois ao entrar na sétima casa, o Sol exalta a energia de cumplicidade nos relacionamentos. Demonstre seu comprometimento, pois as atividades em conjunto tendem a ser bem sucedidas!

CÂNCER
Você se sente cheio de vigor, pois o Sol adentra a sexta casa. Seus caminhos e ideias se fortalecem. Sua maior sensibilidade para o mundo à sua volta lhe ajudará a promover melhorias no cotidiano, como a adoção de hábitos saudáveis, a otimização de processos e a harmonização das relações.

LEÃO
As interações pessoais são dinamizadas e seu bem-estar se nutre dos momentos de prazer, neste período em que o Sol transita pela quinta casa, estimulando a vida social. Procure ficar mais aberto para este processo e permita-se viver mais intensamente a vida em conjunto!

VIRGEM
Sua casa se torna seu refúgio emocional e o local para celebrar a vida, pois ao entrar na quarta casa, o Sol aquece a vida familiar. Os relacionamentos mais próximos se nutrem dessa energia mais afetiva, e as atividades ligadas ao dia a dia são impulsionadas neste período.

LIBRA
Bom momento para dinamizar seus estudos e projetos, pois ao passar pela terceira casa, Sol promove uma expansão dos horizontes intelectuais e criativos, favorecendo as atividades que estimulam a mente e os sentidos. Que tal fazer pequenas viagens ou buscar cursos neste período?

ESCORPIÃO
As demandas práticas da vida e os aspectos materiais são ressaltados pela entrada do Sol na segunda casa. Procure organizar seu orçamento e busque orientação especializada para aproveitar as interessantes oportunidades de investimentos financeiros. Assegure-se de que eles são seguros!

SAGITÁRIO
Seus projetos pessoais recebem um grande impulso e suas virtudes são exaltadas, pois o Sol adentra hoje na primeira casa. Você chama as atenções por onde passa, pois sua atitude carismática se alia à sua beleza. Impulsione as áreas de interesse, aproveitando este movimento de destaque pessoal.

CAPRICÓRNIO
Você percebe com mais clareza os aspectos de sua vida que precisam de mais atenção e vislumbra os caminhos mais propícios ao sucesso, pois o Sol adentra o setor de crise neste momento. Ainda que enfrentar os desafios seja desagradável, cada superação lhe permite alcançar uma nova realidade!

AQUÁRIO
As atividades em grupo ficam favorecidas, neste momento em que o Sol adentra o setor de amizades, enriquecendo a vida coletiva. Você se mostra mais consciente de seu papel em cada um dos grupos dos quais faz parte. Saiba retribuir à altura o apoio que as pessoas lhe oferecem!

PEIXES
Você se dedica intensamente aos seus projetos, neste momento em que o Sol passa pela décima casa, fortalecendo suas ambições no âmbito profissional. Boas oportunidades de crescimento de carreira surgirão. Mergulhe de cabeça em seus estudos e projetos ao longo dos próximos dias.