



A carismática **Thayane Bianca** está em festa nesta quinta, parabéns!



Destaque para a radialista **Bárbara Scholl**, que completa idade nova hoje. Ela recebe o carinho especial de amigos e familiares.



Pedré Dutra dá boas vindas à idade nova hoje.



A jovem **Ana Beatriz Franco** recebe congratulações por mais uma etapa concluída com sucesso em sua vida: sua formatura do 9º ano foi realizada na data de ontem.



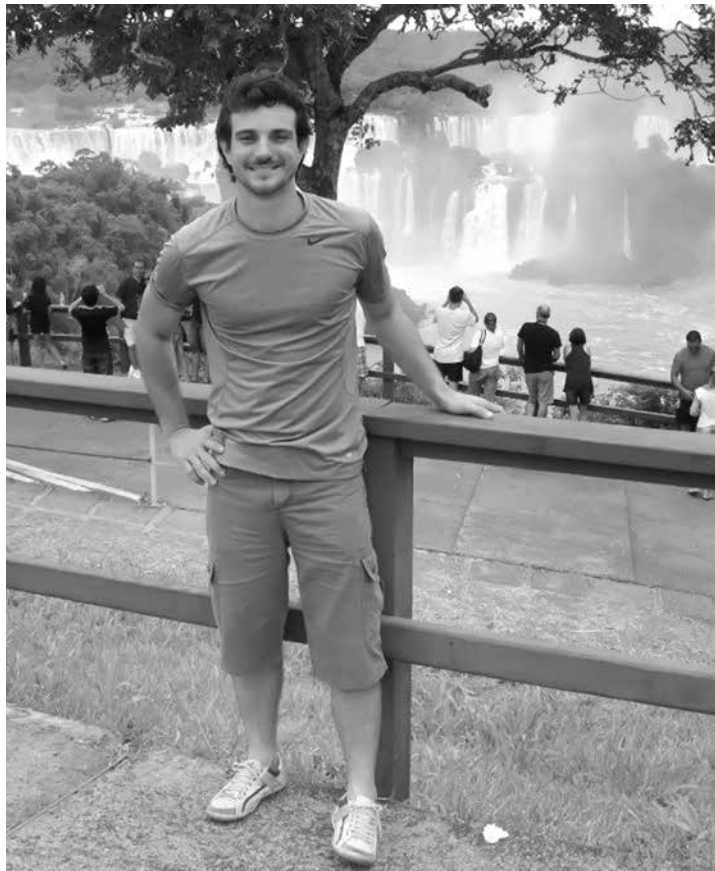
A última terça foi especial para **Carlos Eduardo Hilario da Silva**, muitíssimo homenageado pela data. Na foto, ao lado da esposa **Rafaela Ramos**.



Selfie de **Henry Rabito**, aniversariante desta sexta.



Muitos anos de vida para a sorridente **Larissa Brito!**



Luis Paulo Zum Cantarella aniversaria nesta quinta. Felicidades!



Lucas Del Grossi também tem motivos para comemorar. Parabéns!

FELIZ NATAL

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais barato SEMPRE

TODO MUNDO COMRA AQUI!

Como recuperar o cabelo após a quimioterapia

Após o tratamento, é hora de comemorar e cuidar do crescimento dos fios



O tratamento contra o câncer traz muitas mudanças para a rotina dos pacientes. Uma delas é a possível queda de cabelos causada pela quimioterapia. A intensidade dessa queda pode variar de pessoa para pessoa, mas após o fim do tratamento os fios voltam a crescer e, para cuidar da saúde dos cabelos, são necessários alguns cuidados especiais. A seguir você encontra algumas informações que podem te ajudar se preparar para esse período.

HORA DE COMEMORAR E CUIDAR DOS FIOS NOVOS

Só quem passa por um tratamento oncológico sabe o

quão doloroso é perder os cabelos. Por isso, quando os fios voltam a crescer é hora de comemorar esse novo momento na vida do paciente, quando uma etapa foi vencida e outra se inicia. É um momento de renovação da vida e das esperanças.

Após o fim do tratamento, o cabelo pode crescer diferente do que era antes. E é preciso se preparar para isso, pois os fios podem crescer um pouco mais opacos, frágeis e quebradiços. Em alguns casos, o cabelo pode ter fios grisalhos, mas essa condição é temporária e, após alguns meses, as células do pigmento se regeneram espontaneamente, fazendo com que o cabelo volte a cor original.

RECUPERANDO OS FIOS

Mesmo que os cabelos cresçam um pouco diferentes do que eles eram antes, ainda assim é possível cuidar da saúde dos fios e conseguir ótimos resultados. Uma forma de contribuir é cuidar da alimentação. Uma dieta rica em alimentos antioxidantes é muito importante para essa fase. Isso porque esses alimentos atenuam a ação dos radicais livres, responsáveis por agir nos folículos pilosos. De acordo com Gabriela, alimentos de cor verde escura (exemplo: couve, escarola), frutas vermelhas, banana, opções ricas em vitaminas A, B6, C, E, zinco e ferro, podem trazer benefícios além

da saúde dos fios e até auxiliar a melhora em qualquer tratamento.

O uso de óleos essenciais e vegetais, são muito bem indicados para saúde do couro cabeludo e revitalização do cabelo, durante esse período. Além disso, é preciso ter cuidado no momento de lavar a cabeça para não machucar o couro cabeludo. Quando for enxugar os fios, é recomendado também usar uma toalha macia e secar a cabeça com movimentos suaves, sem esfregar.

Enquanto os fios estão crescendo, não é indicado usar artigos ou produtos que possam machucar o couro cabeludo, como chapinhas, secador elétrico, tinturas ou produtos para fazer permanente. Entretanto, cada caso precisa ser avaliado com cuidado, então o mais indicado é procurar ajuda profissional para auxiliar na escolha do melhor tratamento.

LASERTERAPIA

Outra forma de melhorar a aparência dos cabelos é a laserterapia. Esse método consiste na exposição do couro cabeludo a um feixe de energia luminosa capaz de alterar biomoléculas pelas reações fotoquímicas. Uma vez que a energia emitida na forma de luz é absorvida pelo tecido, todo metabolismo local é favorecido, ajudando na saúde do couro cabeludo, diminuindo a inflamação local e estimulando o crescimento capilar.

6 momentos que a sua pele gostaria que você fosse mais cuidadoso

Você com certeza já esqueceu de usar protetor solar em algumas dessas situações

Quando o sol brilha forte no céu e é possível senti-lo queimando a pele, você já deve imaginar o que não pode faltar de jeito nenhum: o protetor solar. O problema é que os raios solares podem ser prejudiciais até naqueles dias em que o sol está mais tímido ou até mesmo se você estiver protegido da luz do dia, o que deixa a sua pele vulnerável nas mais diversas situações. Abaixo, veja alguns dos momentos que sua pele gostaria de estar protegida:

1. EM DIAS NUBLADOS E CHUVOSOS

Mesmo com a aparente proteção das nuvens, os raios solares continuam ameaçando a nossa pele. As nuvens podem bloquear a luminosidade, mas deixam passar cerca de 80% dos raios ultravioleta A e B, podendo provocar queimaduras, envelhecimento precoce da pele, além de aumentar o risco de ter câncer de pele.

2. EMBAIXO DO GUARDA-SOL OU PROTEGIDO NA SOMBRA

Sabe quando você vai para a praia e fica embaixo do guarda-sol, mas ao final do dia percebe que ficou com a pele toda queimada? Não dá para dispensar o filtro solar nem mesmo sob o guarda-

-sol, pois vale lembrar que a maioria dos tecidos deixa passar parte da radiação solar. Além disso, a areia também reflete os raios UV.

3. USANDO O CELULAR/COMPUTADOR/ASSISTINDO TV

Não são apenas os raios solares que podem prejudicar a sua pele. A luz visível é transmitida por lâmpadas fluorescentes, como as que iluminam ambientes internos, iluminações artificiais, a luz do computador, do celular, da TV e da claridade que entra através da janela. Essas fontes de luz visível podem causar manchas na pele e também acelerar o seu envelhecimento precoce.

4. AO DEIXAR AS ORELHAS EXPOSTAS

Se você tem o cabelo curto ou costuma prendê-lo, é bom ficar atento aos cuidados com essa parte do corpo. Áreas como as orelhas são geralmente negligenciadas/esquecidas na hora de aplicar o fotoprotetor. Vale lembrar que se trata de uma região muito exposta à incidência de radiação ultravioleta e que frequentemente são diagnosticadas lesões pré malignas, como a queratose actínicas, e câncer de pele.

5. USANDO DECOTES

O cuidado em aplicar o protetor solar de forma correta não costuma ser levado tão a sério quando é necessário aplicar o produto na região do decote. Na verdade, no dia-dia, a gente nem presta muita atenção nela. Mas deveríamos. Isso porque essa região frequentemente fica vulnerável aos efeitos maléficos da radiação UV. A falta de proteção diária numa área exposta como essa pode resultar em manchas, rugas ('rugas do decote'), e até mesmo o câncer da pele.

6. QUANDO VOCÊ FICA CARECA

O cabelo é uma proteção importante para a nossa cabeça. Ao perder os fios, ela se



receita

Arroz de Forno à Parmegiana

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 100 g de presunto picado
- 100 g de mussarela picada
- 1 colher de extrato de tomate
- 3 tomates sem pele



MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador o extrato e os tomates, com um pouco de água e um tablete de caldo de galinha (dissolvido em um pouquinho de água quente)
- Cozinhe o arroz com 1 tablete de caldo e 4 xícaras de água por 15 minutos
- Bata os ovos, o queijo ralado, o presunto, a mussarela e misture com o arroz
- Coloque num refratário com o molho forrando a forma e cobrindo com ele
- Leve ao forno quente a 180° C por 10 a 15 minutos



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

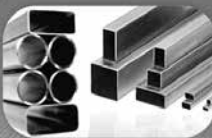
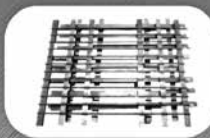
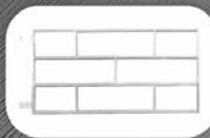
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

Exames
pré-agendados
TODOS
OS DIAS



B
BIM
M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral



**VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIME, TUBOS E METALON**

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-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

celebridades

Isis Valverde garante que não faz dieta e revela apelido de “Mônica” na infância

Sempre que Isis Valverde aparece de biquíni nas redes sociais, a pergunta é a mesma: qual o segredo do corpão da atriz? Ela, que pratica ioga, garante (acredite!) que não faz nenhuma dieta para manter a boa forma e justifica, por exemplo, que não resiste a uma batata frita.

Não faço dietas, mas sou bem determinada se preciso mudar o corpo para uma personagem. Para a novela 'A Força do Querer', cortei fritura (não resisto a batata frita!), comida empanada e diminuí a quantidade de açúcar", dis-

se ela, em entrevista à revista "Boa forma" deste mês. "A mudança no corpo é evidente. Meus braços e abdômen estão bem mais definidos", conclui. A pedido da publicação, Isis respondeu algumas perguntas dos fãs. Uma leitora quis saber se a atriz mudou algo nos dentes.

"Faço clareamento no consultório (em casa, tenho preguiça). Já li 'Isis coloca lentes de R\$ 40 mil. Mentira! Tenho dentes grandes desde sempre. Até fui chamada de Mônica (personagem de desenho da Turma da Mônica) na infância", explicou Isis.



Atriz exhibe boa forma

Em guerra, Radamés exige R\$ 500 mil de Viviane Araújo e aluguel pago



Viviane Araújo e Radamés Martins estão em pé de guerra

Um relacionamento nem sempre acaba quando termina. Que o diga Viviane Araújo e Radamés Martins. Mesmo sem se falar, o ex-casal está em pé de guerra após a separação, anunciada pela atriz em setembro. O principal motivo é dinheiro. O jogador exige R\$ 500 mil de Viviane. E mais: que a ex pague também seu aluguel na cidade mineira de Varginha, onde Radamés mora atualmente — ele atua num time local.

Radamés Martins alega ter direito ao montante por causa do apartamento que eles dividiam no Recreio. Foi Viviane quem comprou o imóvel, mas ela acabou botando no nome do pai do jogador. Para que Viviane

possa continuar vivendo lá, Radamés exige o pagamento do que ele considera ser a sua parte no valor da cobertura.

Nas últimas semanas, o jogador, que acaba de trocar de celular, só se comunica com Viviane através da assessoria da atriz. "Ele está aprontando com ela. É uma ingratidão, porque ela sempre ajudou, inclusive, a família dele", entrega uma amiga próxima.

Se Viviane Araújo vive um drama com o ex, com o atual o clima é de total harmonia, inclusive no samba. Tanto que seu novo namorado, o paulista Kainan Ferraz, já a acompanha nos ensaios do Salgueiro. O bonitão passou despercebido na quadra, no último sábado, pela imprensa que cobria o evento — menos para a Retratos.

Sabrina Parlatore fala sobre câncer: “Não queria que ninguém soubesse”

Danilo Gentili conversou com Sabrina Parlatore para o 'The Noite' que vai ao ar nesta terça-feira (12). Na conversa, a apresentadora falou sobre a carreira de cantora, à qual passou a se dedicar, e relembra que já tinha esse desejo desde sua participação no programa Popstar.

"Eu estava sempre entrevistando as pessoas mas queria estar do outro lado, cantando. Ninguém imaginava que eu realmente quisesse cantar. Com o 'Popstar' eu fiquei conhecida do grande público. Os especialistas falavam que eu era a maior surpresa do programa. Gosto de muitos estilos musicais, só que eu os trago pro meu jeito de cantar, que é essa coisa mais soft", disse.

Sabrina conta que a música foi importante para enfrentar o momento delicado que viveu em sua

luta contra um câncer de mama, em 2015. "A música é alimento da minha alma, me coloca em outra dimensão. Fiz alguns shows durante a quimioterapia e ninguém sabia. Mesmo cansada, sem muito fôlego eu ia porque me fazia bem no fim das contas. Durante o tratamento foi um período delicado, eu não queria que ninguém soubesse. Queria me tratar em paz", diz ela.

"Foi um susto muito grande. Foi severa a coisa. Só não perdi tudo porque usei um aparelho de resfriamento que acaba conservando a maior parte do cabelo. Mas perdi todos os pelos do corpo. É uma paulada, um atropelamento a quimioterapia", afirma Sabrina.

A ex-VJ da MTV também aproveitou a ocasião para cantar no palco do programa.



Apresentadora fala sobre a nova fase como cantora e o tratamento de um câncer de mama

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

horóscopo

ÁRIES
Você se sente mais autoconfiante para encarar questões que demandam um confronto direto, além de rapidez e dinamismo, pois Lua e Marte se associam hoje. Prepare-se para lidar com prazos mais curtos. Mesmo que enfrente muitos obstáculos, mantenha o autocontrole. Confie em si mesmo, não desanime!

TOURO
A associação de Lua e Marte no setor de relacionamentos dinamiza as atividades em conjunto, mas alerta para embates de cunho territorial. Importantes conquistas poderão ser alcançadas, caso as energias sejam bem canalizadas. Não adianta dispersar os esforços, é preciso uni-los.

GÊMEOS
Dinamize seu cotidiano! Ao se conectarem na sexta casa, Lua e Marte lhe estimulam a buscar atividades dinâmicas neste período. Que tal se exercitar? Cuide da saúde, organize a vida procurando fortalecer-se. Os esforços em grupo farão uma grande diferença no âmbito profissional.

CÂNCER
Busque movimento e diversão, pois Lua e Marte conjuntos estimulam o dinamismo da vida social. Quebre a rotina, buscando a companhia dos amigos e atividades diferentes. Mas cuidado para não acabar impondo aos outros seu ritmo tão acelerado, pois nem todos lhe acompanharão.

LEÃO
Ao se aspectarem na quarta casa, Lua e Marte trazem um momento em que sua vida familiar lhe trará mais demandas. Situações estressantes em relação às rotinas do lar e ao convívio familiar devem ser um desafio, esteja preparado para elas. Não faça dramas, enfrente os desafios com sabedoria.

VIRGEM
Você se sente mais confiante quanto aos seus interesses, pois Lua e Marte associados no setor de comunicação reforçam sua autoconfiança. Porém, você tende a agir de maneira defensiva ao se sentir pressionado, tenha cautela. Saiba escutar e trabalhar seus argumentos antes de se posicionar.

LIBRA
Você enxerga mais claramente as boas oportunidades para direcionar seus recursos e adquirir bens materiais, neste momento em que Lua e Marte se aspectam na segunda casa. O raio de ação de suas iniciativas pode ser restringido pela impulsividade, fique atento. A inteligência emocional será fundamental.

ESCORPIÃO
Você se mostra mais cheio de garra para tratar dos interesses imediatos, pois Lua e Marte se associam em seu signo. Ainda que os ímpetos agressivos possam criar conflitos nas relações, o período tende a ser bastante produtivo. Canalice esforços para ações pontuais e ofereça motivação aos outros!

SAGITÁRIO
Dramas acumulados ao longo de sua vida são trazidos à tona por Lua e Marte conjuntos no setor de crise. Sua pressa em alcançar os resultados será o maior desafio, lembre-se que as coisas demandam tempo. Planeje-se em curto, médio e longo prazo e foque-se na resolução de problemas.

CAPRICÓRNIO
As ações em conjunto são favorecidas pela associação de Lua e Marte na décima-primeira casa, que traz um clima de união em suas amizades. Incentive as pessoas com seu poder de liderança em atividades coletivas. Mas cuidado para não ser impositivo, saiba valorizar todas as opiniões.

AQUÁRIO
Lua e Marte se associam na décima casa, trazendo um clima de competição e agressividade na vida profissional. Encare abertamente suas metas de maneira determinada, mas cuidado para não sair passando por cima das outras pessoas. Os resultados tendem a ser positivos se você souber unir os esforços.

PEIXES
Ao confrontar dramas internos, você alcançará um fortalecimento interior, neste momento em que Lua e Marte se associam no setor espiritual. Aprenda com as dificuldades em vez de se deixar abater por elas. Perceba que os desafios lhe trazem grandes oportunidades de mudança e valorize as soluções!