

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

Página B4

"Se você falar com um homem numa linguagem que ele comprehende, 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)



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



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.



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



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



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



Luis Paulo Zum Cantarella aniversaria nesta quinta. Felicidades!



Pedré Dutra dá boas vindas à idade nova hoje.



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



Lucas Del Grossi também tem motivos para comemorar. Parabéns!

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

TUDO MUNDO COMPA AQUI!

mais barato SEMPRE

FELIZ NATAL

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. 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.

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

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

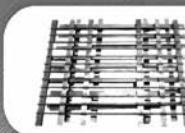
Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP



FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



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

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

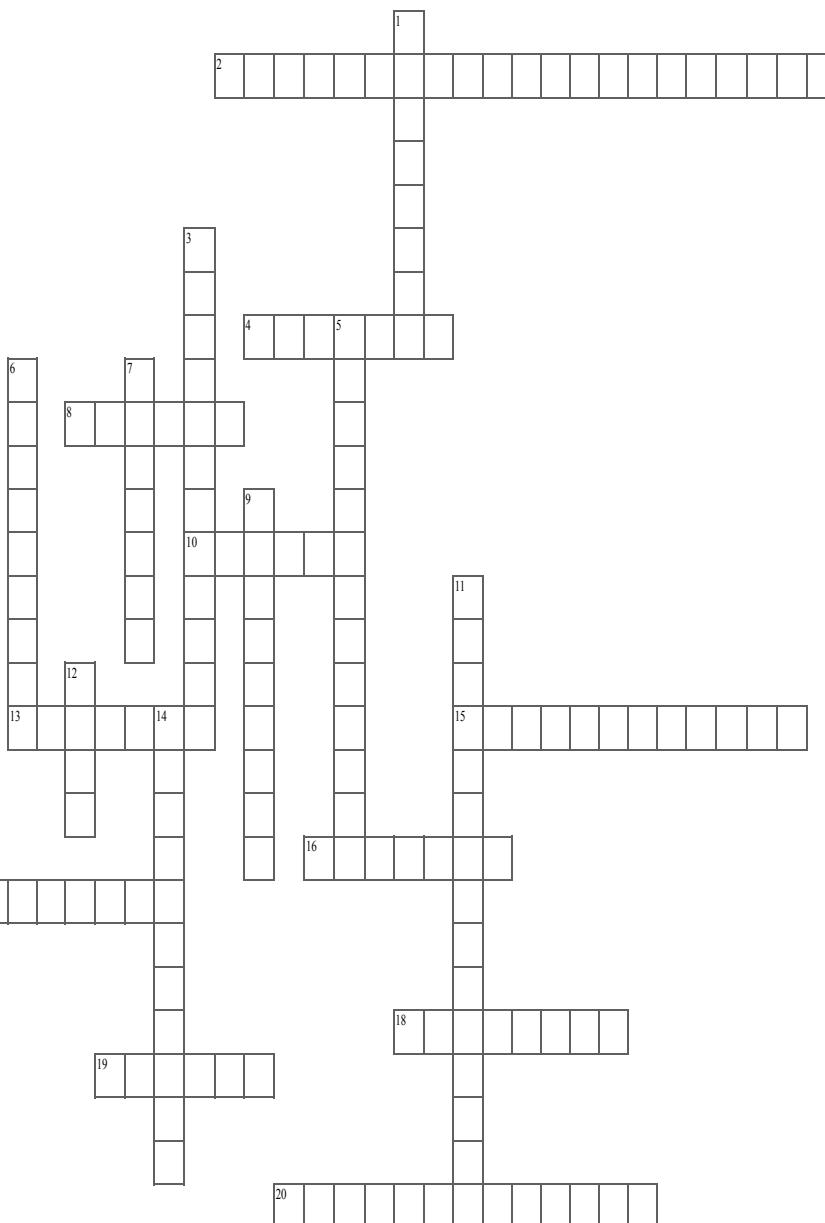
Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



Palavras Cruzadas

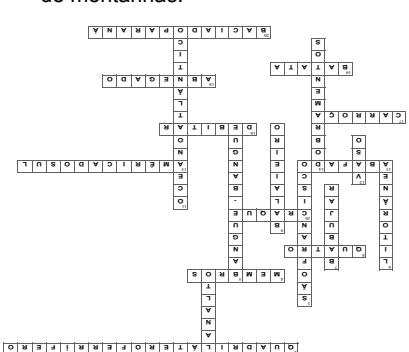


Horizontais

- Localiza-se em Minas Gerais e é uma rica área mineral entre Belo Horizonte, Santa Bárbara, Mariana e Congonhas.
- Cabeça, tronco e _____. Formam o corpo humano.
- Dois mais dois.
- Cavalo de corrida ou jogador que adquirem fama.
- Coberto, tapado; De calor sufocante; Mal ventilado.
- Parte da América onde o Brasil localiza-se.
- Constituir-se ou inscrever-se como devedor; Lançar-se a débito.
- Tipo de veículo puxado por animais.
- Que, ou o que se sacrifica desinteressadamente por alguém ou alguma coisa.
- Tipo de tubérculo que frito acelera o entupimento das artérias.
- As águas desta Bacia Hidrográfica dirigem-se para o Rio Paraná.

Verticais

- Relevo predominante da Região Sudeste.
- Importante Rio da Bacia do São Francisco localizado na Região Sudeste do Brasil.
- Filme com cenas da conquista do Oeste norte-americano, em geral com muitos tiroteios.
- Tipo de Planície existente na Região Sudeste.
- Lisongear servilmente.
- Fabricante de balaios.
- As águas das Bacias do Leste e do Sudeste-Sul dirigem-se para lá.
- Recipiente onde plantas são cultivadas.
- Ocorre quando as Placas Tectônicas se chocam, dando origem à formação de montanhas.



Encontre as Palavras

J	O	V	E	M	A	G	I	A	V
U	S	L	M	E	T	R	T	B	H
E	O	A	C	A	S	I	N	H	A
P	M	D	O	J	E	D	C	Z	L
I	B	A	R	A	R	V	O	R	E
C	R	F	A	R	O	G	R	J	N
N	A	B	C	D	L	N	G	P	A
I	R	A	A	I	F	O	I	S	J
R	N	S	O	M	G	I	L	E	F
P	O	R	T	A	O	F	T	J	R
M	C	F	M	U	L	H	E	R	P
O	A	D	I	L	O	S	M	I	H
J	U	C	O	N	T	O	P	S	O
A	Z	E	L	E	B	M	O	D	N
G	T	U	V	C	S	O	H	L	O

REINO - PRÍNCIPE - FLORESTA - CASINHA -
FADA - PORTA - JANELA - JOVEM -
SOMBRA - ÁRVORE - CORAÇÃO - SOLIDÃO -
- MULHER - JARDIM - FLORES - MAGIA -
OLHOS - MAGO - TEMPO - BELEZA - CONTO

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789

Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Tato tenta impedir K2 de estragar as roupas de Keyla. Ellen estranha a reação de Anderson sobre a notícia da volta de Tina. Tato assume a culpa de K2 para Keyla, que desconfia. K1 sofre bullying na escola e Benê e Dogão a defendem. Clara pede para ficar na casa de Lica durante a viagem de Malu. Jota fica feliz ao saber do fim do namoro de Ellen. K1 pede perdão a Benê. Roney decide promover uma audição para recrutar músicos para sua banda. K1 comenta com K2 sobre o acidente com as roupas do brechó de Keyla. Dogão confessa a Dóris que foi o autor da bomba e pede para permanecer no Cora Coralina. Dogão se candidata à vaga de chapeiro na lanchonete.

TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

Maria Vitória e Celina conversam. Angélica conta para Henrique que José Augusto reconhecerá Tereza como filha. Fernão insiste que a esposa volte a frequentar a Quinta da Carrasqueira. Alzira fica tensa ao saber de Maria Vitória e proíbe Celina de contar sobre a prima para Celeste. Balbina não percebe quando a aliança de Alzira cai dentro de um dos potes de geleia. Alzira afirma a Celina que quer conhecer Maria Vitória. Celeste comenta com Conselheiro sobre um pressentimento que teve. Eunice procura Lucinda. Teodoro vai ao cabaré e Gilberto se irrita. José Augusto diz a Henrique que não aceitará o casamento de Inácio com outra mulher. Olímpia decide contar para Conselheiro sobre Vicente.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Eric mostra a foto para Maria Pia, comprovando que Malagueta é o quarto ladrão do hotel e que ela é cúmplice do bandido. Malagueta defende Maria Pia. Luiza conta a Antônia que Timóteo era pai de Malagueta. Maria Pia revela a Eric que Malagueta planejava se casar com Sabine para conseguir a presidência da empresa. Eric e Malagueta discutem e são contidos pelos seguranças do hotel. Malagueta pergunta a Eric qual a relação de Maria Pia com o nascimento de Bebeth. Os policiais dão ordem de prisão a Malagueta, que se atira da janela.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

No dia seguinte, Dr. André diz que Diana está bem, que foi tudo uma crise de estresse. Rosana vai buscar as encomendas na casa de Diana. Leonardo vai a Rey Café e Silvana o leva para um tour pela empresa. Ele quer encontrar um uniforme de motorista de Rey Café para colocar em ação o plano de sequestrar Dulce Maria. Peixoto e Ribeiro levantam a ficha de Leonardo e veem que ele realmente não deve mais nada pra justiça. Diana vai atrás de Inácio e eles se reconciliam. Juju pede o celular de Emílio emprestado, mas o garoto não dá. Inácio e Diana vão falar com a Madre Superiora sobre sua reconciliação e acabam deixando escapar que Dulce Maria colocou em prática o plano para juntá-los.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Patrick contém Clara, que sofre por não poder se aproximar de Tomaz e afirma que Lívia e Renato também estavam envolvidos no plano de Sophia. Sophia garante que venderá mais convites para a festa benéfica e se tornará a Embaixatriz da Infância do Tocantins. Karina se entristece quando Diego se recusa a levá-la para a festa benéfica. Laerte beija Duda. Clara chama Nicácio para ir à sua casa. Diego se encanta por Melissa. Nádia tenta obrigar seu cabeleireiro a contar quem é a mulher que se mudou para a antiga casa de Gael. Josafá afirma a Mercedes que irá atirar contra Sophia. Amaro convida Estela para ir à festa benéfica. Nádia e Lorena tentam invadir a casa de Clara, mas são barradas por Radu. Melissa fala de Diego para Isabel.

APOCALIPSE

Quinta-feira, 22h15

A emissora não disponibilizou o resumo do capítulo.

Humor

QUANDO GANDHI ESTUDAVA

Quando Gandhi estudava Direito na Universidade de Londres, havia um professor que não o suportava, mas Gandhi não baixava a cabeça. Um dia o professor estava comendo no refeitório e sentaram-se juntos. O professor disse:

- Senhor Gandhi, você sabe que um porco e um pássaro não comem juntos?

- Ok, professor. Já estou voando... e foi para outra mesa.

O professor aborrecido resolve vingar-se no exame seguinte, mas ele responde, brilhantemente, todas as perguntas. Então resolve fazer a seguinte pergunta:

- Senhor Gandhi, indo o senhor por uma rua e encontrando uma bolsa, abre-a e encontra a sabedoria e um pacote com muito dinheiro. Com qual deles ficava?

Gandhi respondeu:

- Claro que com o dinheiro, professor!

- Ah! Pois eu no seu lugar Gandhi, ficaria com a sabedoria.

- Tem razão professor, cada um fica com o que não tem!

O professor furioso escreveu na prova "IDIOTA" e lhe entregou. Gandhi recebeu a prova, leu e voltou:

- Professor, o senhor assinou a prova, mas não deu a nota!

PASTEL DE FLANGO

Entra o cara na pastelaria da china.

- Moça, me vê um caldo de cana e um pastel de carne.

- Calme não tem. Só tem flango.

- Só frango?

- Só, só flango.

- Então tudo bem.

Um minuto depois, quando o cara já estava comendo o seu pastel e tomando seu caldo de cana, entra um pombo e pousa no balcão. A china se prontamente o espanta com um pano de prato, gritando:

- Sai flango! Sai flango!

PROBLEMA COM O VIZINHO

Dois amigos conversam sobre os problemas que um está tendo com seu vizinho:

- Meu vizinho é um chato, um verdadeiro pé no saco. Acredita que ele veio bater na minha porta hoje às 3 da manhã?

- Nossa, realmente você tem razão. E você não xingou ele?

IAE CUMPAIDI.

FIRME?

NÃO, FUTEBOR.

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

11

<p

celebridades

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

S

empre que Isis Valverde aparece de biquíni nas redes sociais, a pergunta é

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.

“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 exibe 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.

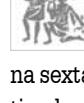
Se Viviane Araújo vive um drama com o ex, com o atual o clima é de total harmonia, inclusive no samba. Tanto que seu novo namorado, o paulista Kainan Ferraz, já a acompanha nos ensaios do Salgueiro. O bonitão passou despercebido na quadra, no último sábado, pela imprensa que cobria o evento — menos para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

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!



GÊMEOS

Dinamize seu cotidiano! Ao se conectar 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.



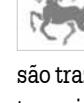
LEÃO

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.



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.



SAGITÁRIO

Dramas acumulados ao longo de sua vida são trazidos a 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.



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.



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.



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.



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.



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 imóveis agressivos possam criar conflitos nas relações, o período tende a ser bastante produtivo. Canalize esforços para ações pontuais e ofereça motivação aos outros!



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.



PEIXES

Ao confrontar dramas internos, você alcança 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!

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

