



QUINTA-FEIRA, 11 DE JANEIRO DE 2018

extra Mais

Noiva, Tatá Werneck pretende se casar com Rafael Vitti em setembro: 'Festona'

Página B4

"A razão manda em nós muito mais imperiosamente do que um senhor; é que, desobedecendo a um, é-se infeliz, desobedecendo a outro, é-se tolo".

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Click de Keyla Oliveira que dá boas-vindas à idade nova.



Danilo Castro comemora a idade nova ao lado de seu filho.



A soridente Maxielen Mota também está em ritmo de festa.



A data certamente será de muitas comemorações para Thiago Nunes Leite. Felicidades!!!



Abela Ana Carolina Santos recebe os cumprimentos da galera.



Muitos anos de vida para Elisandrêa Dias que está celebrando a data ao lado do marido Henri Dias.



O amigo Bruno Mendes está na lista dos homenageados.

O jovem Washington Fernandes recebe inúmeras felicitações pela data em que comemora o seu niver.



Parabéns e muitas felicidades para o aniversariante de hoje, Kelthon Lucas!!!



todo MUNDO compra AQUI

2018



Pressão alta: 10 passos para controlar o sintoma

A hipertensão arterial ou, simplesmente, pressão alta é gatilho certo para uma série de males -- e não só aqueles que envolvem o sistema circulatório. "Normalmente, um paciente com pressão igual ou superior a 140/90mmHg é diagnosticado como hipertenso. São pessoas mais sujeitas a sofrer com falhas no coração, nos rins e até no cérebro" explica o cardiologista Enéas Rocco.

A doença é crônica (não tem cura, mas pode ser controlada) e, por isso, é importante fazer exames regulares para detectar como andam seus batimentos cardíacos. Mas atenção: ter pressão alta não é sinônimo de ser hipertenso.

"Para ser considerado hipertenso, o paciente tem de permanecer com a pressão mais alta do que o normal", diz o médico. Isso porque, momentaneamente, qualquer pessoa está sujeita a uma variação na freqüência cardíaca. Um esforço físico mais intenso ou momentos de estresse, por exemplo, alteram esses números.

Algumas atitudes, no entanto, ajudam não só a prevenir o problema como controlam níveis já elevados de pressão. Confira a seguir uma lista delas e imprima uma marca saudável ao seu dia a dia.

1. Manutenção do peso ideal: o sobrepeso aumenta dificuldade o esforço do coração para conseguir bombear o sangue. Na prática, o músculo é exigido demais. "Como o bíceps de quem levanta peso, o coração de uma pessoa obesa acaba hipertrofiado", explica o cardiologista. Com um risco: as lesões causadas pelo esforço excessivo podem se tornar irrecuperáveis.

2. Prática de atividade física: regulares, principalmente as aeróbias, contribuem para a melhora de todo o sistema circulatório e pulmonar. Só tome cuidado com os exageros: antes de começar qualquer treino, procure um especialista e faça uma avaliação geral.

3. Redução de sal: o excesso de sal na dieta le-

va à retenção de líquidos, acarretando a hipertensão. Por isso, maneire na hora de temperar a comida e diminua o consumo de enlatados e alimentos em conserva.

4. Evitar bebidas alcoólicas: O álcool em grande quantidade é inimigo feroz da pressão sob controle. Corte as bebidas da sua dieta ou consuma com muita moderação.

5. Dieta saudável: Gorduras saudáveis e pouco sal são medidas indispensáveis na dieta de quem quer manter o coração saudável. Inclua ainda muitas frutas, verduras e legumes. Cortar a carne não é preciso, mas dê preferência aos cortes magros, ou seja, com menos gordura.

6. Medicamentos: se o médico recomendou, não deixe de tomar. Mas nada de sair por aí imitando a recepta alheia. Vale lembrar que alguns medicamentos podem elevar a pressão, como os anti-inflamatórios e anti-



concepcionais, ressalta o cardiologista.

7. Cigarro: o tabaco, em conjunto às outras substâncias tóxicas do cigarro, eleva a pressão imediatamente além de comprometer toda sua saúde. Parar de fumar imediatamente é fundamental, alerta o professor de Cardiologia da Santa Casa de São Paulo, Ronaldo Rosa.

8. Estresse: ele aparece como resposta do organismo às sobrecargas físicas e emocionais, acarretando a hipertensão e doenças do coração. Controle suas emoções e procure incluir atividades relaxantes na sua rotina.

9. Exames médicos: avaliações regulares não só ajudam a identificar o problema no começo, facilitando o

tratamento, como servem para adequar o uso de medicamentos de forma mais eficaz.

10. Medir a pressão: no mínimo uma vez por ano, todas as pessoas devem fazer isso. A recomendação é da Sociedade Brasileira de Hipertensão, que alerta para esse simples exame como uma forma de prevenir problemas mais sérios.

Fios platinados não são para todas



los ao redor do rosto podem levar um tom mais escuro, harmonizando a aparência da pele.

PELE AMARELA

O loiro platinado cai bem para vários tons de pele. Entretanto, as mulheres que têm a pele amarelada devem ficar mais atentas, pois seu tom de pele "quente" deve ser harmonizado com tonalidades quentes de cabelo, como acobreados, dourados ou avermelhados.

PELE NEGRA

Para quem tem a pele escura, o cabelo platinado total também não é recomendável. Já as pontas dos fios platinadas, como em mechas californianas, pode ser uma ótima opção. Como o platinado é trabalhado apenas nas pontas, os cabe-

los também não devem platinar os fios, pois isso dará uma impressão de ainda mais palidez.

Além disso, cabelos que têm químicas como alisa-

mentos (guantina, tiagricolato de amônia ou sódio) não podem fazer o procedimento também, pois estes compostos não são compatíveis e podem danificar os fios.

receita Bolinho de aveia fit

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher de fermento para bolo
- 4 colheres bem cheia de farelo de aveia
- 1 banana amassada
- canela para polvilhar



MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e mexa bem
- Despeje a mistura em formas para cupcake e leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por 15 minutos
- Depois de assado, polvilhe canela sobre os bolinhos e está pronto

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

**B
I
M
M**

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

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

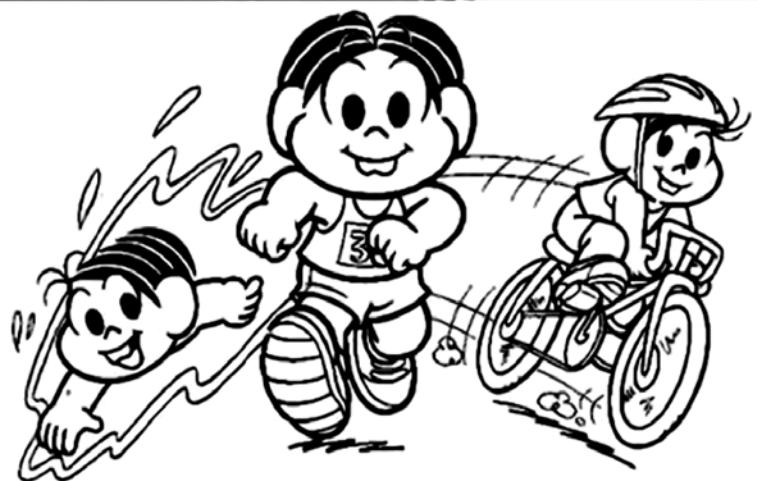
Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP

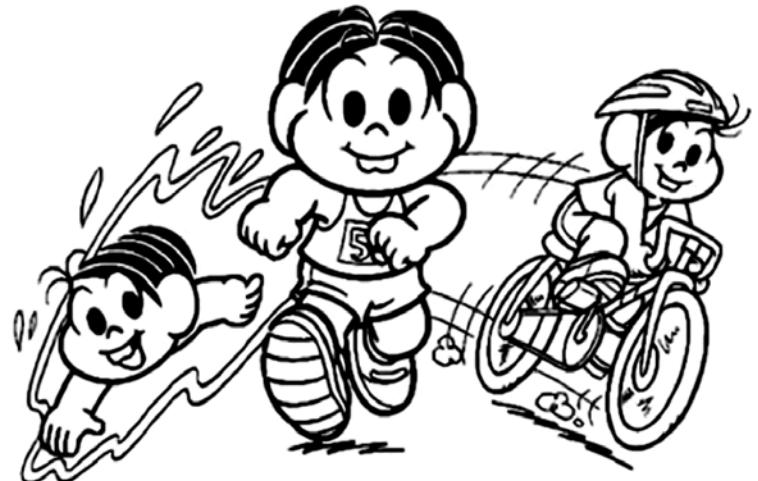


Jogo dos 7 Erros

ENQUANTO VOCÊ OBSERVA O EMPENHO DA MÔNICA PARA PRATICAR O TRIATLÔ NESTA OLÍMPIADA...



...QUE TAL ENCONTRAR OS 7 DETALHES QUE DIFERENCIAM AS DUAS CENAS?



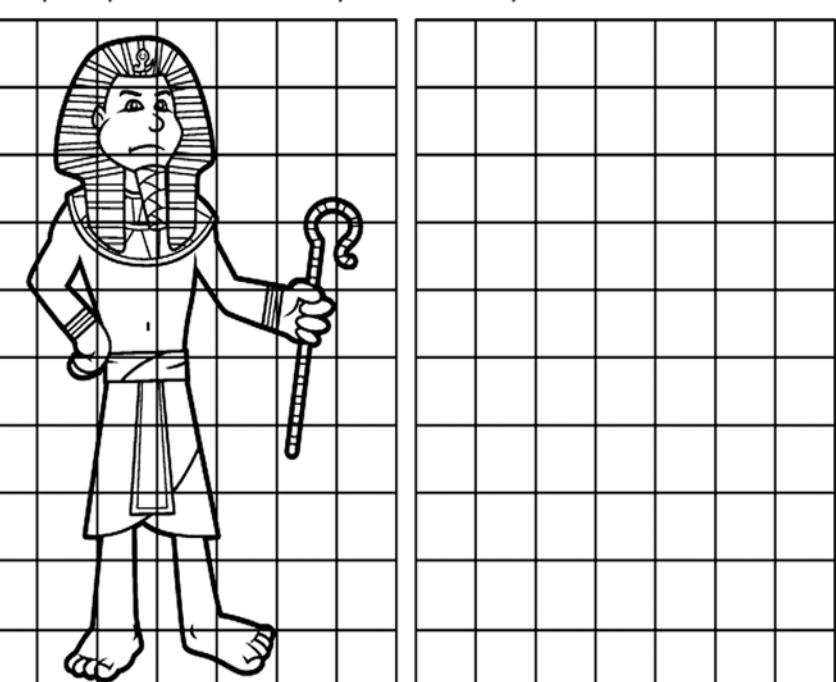
Caça Palavras

Encontre no caça-palavras, o nome de oito animais.



Desenhe Kids

Desenhe o faraó Tutâncamon! É só copiar o que está dentro de cada quadrado na base quadriculada ao lado. Boa diversão!



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Todos rezam por Anderson no hospital. Noboru conforta Tina. Mitsuko avisa que Anderson está fora de perigo e Nena agradece. Noboru enaltece a atitude de Mitsuko como médica. Tato desabafa com Fio e insinua que reatará o relacionamento com K2. K2 cobra que Tato revele a Keyla que será pai. Samantha apoia Tina e afirma que Anderson a ama. K1 pede que MB reforce seus cuidados no trânsito. Nena, Das Dores, Ellen e Tina se unem pela recuperação de Anderson. Mitsuko anuncia que Anderson pode perder o movimento das pernas. K2 mente para Keyla que está grávida. No hospital, um policial questiona a origem do dinheiro encontrado com Anderson na hora do acidente.

TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

José Augusto e Maria Vitória se abraçam. Vicente mostra a Conselheiro as alianças de casamento. Celina pede que Pepito seja mais tolerante com Alzira. José Augusto revela a Maria Vitória que Inácio está vivo e casado no Brasil. Lucinda fica furiosa por não receber nenhuma notícia do marido. Maria Vitória pensa em Inácio. Alzira descobre que Artur é herdeiro de uma grande fortuna. Artur repreende Edgar por ter se afastado do jornal por causa de Olímpia. Lucinda visita Maria Vitória. Vicente convida Olímpia para ser sua madrinha de casamento. Eunice pede que Celeste a ajude a encontrar outro médico para acompanhar sua gravidez. Reinaldo e Emilia estranham o interesse de Lucinda pela filha de Celeste.

DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Crisélia não acredita na morte do neto e ordena uma busca a Afonso pela floresta. Virgílio não percebe a presença de Afonso. Orlando e Petrólio percebem que Rodolfo tem medo de assumir o trono e tentam incentivá-lo. Em um momento de lucidez, Crisélia pede a Cássio que apoie Rodolfo. Istvan diz a Catarina e Augusto que se ausentará para resolver pendências em Córdoma. Constantino pede abrigo e comida a Augusto e demonstra encantamento por Catarina. Constância avisa a Amália que ela não é obrigada a se casar com Virgílio. Lupércio encontra Crisélia na praça. Amália tenta impedir Afonso de voltar a Montemor, e os dois se beijam. Virgílio flagra Amália e Afonso se beijando.

BELAVENTURA

Quinta-feira, 19h45

No castelo Belaventura, Otoniel está com Enrico, Bartolion, Mistral e Accalon. Otoniel pede que Accalon se retire, pois não o conhece. Enrico fica surpreso. Otoniel continua acreditando que Enrico o traiu e diz que no reino não há lugar para dois reis e pede que o usurpador se retire imediatamente. Todos ficam surpresos com as palavras do rei. Pietra está escondida e ouve a conversa entre Lucy e Cedric. Cedric diz que Pietra pode ser sua filha e Lucy nega. Pietra depois de escutar isto se retira. Lucy diz que foi tudo uma armação de Cedric para que Galid, marido de Lucy, acreditasse que tinha sido traido, mas, na verdade, os dois nunca tiveram nenhum envolvimento. Otoniel declara guerra ao inimigo Severo.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Juju ajuda a campanha da mãe pela reeleição de Rosana como síndica do prédio. Madre Superiora explica o sentido da palavra fotoca com objetivo de acabar com as maldades de Frida e Bárbara a respeito de Lulu. Madre fica sabendo que a conversa de Antonieta com Gustavo e Padre Gabriel não deu certo. Cecília e Dulce motivam a religiosa a tentar uma última conversa com a proprietária das terras. Os comentários falando mal do novo café da Rey Café começam a ser notado na internet. Bruna exibe o resultado do clipe de Zeca e Miguel. Rosana comunica a família que foi reeleita síndica do prédio. Bruna tenta tudo para conquistar Zeca.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Duda e Adriana sentem que já se conhecem. Adriana fica impressionada com a semelhança entre Duda e sua mãe, e se emociona. Duda pede uma bebida para Nicolau. Patrick leva Adriana para conhecer Clara, que se surpreende ao descobrir que a colega de seu advogado é parente de Sophia. Duda se recusa a comer. Adriana encontra uma casa em Palmas. Leandra entrega a boneca de Duda para Renato deixar com Clara. Patrick conversa com Leandra sobre a ida de Clara ao bordel. Vinícius encontra a arma do crime e outras evidências no quarto de Duda. Raquel diz que o delegado deve colher as impressões digitais de Duda depois que ela der seu depoimento. Vinícius reclama de Laura e Rafael terem marcado a data de seu casamento.

Humor

HOMEM DIFÍCIL

Um homem chega na balada e encontra uma mulher e então dá um garfo a ela. E ela pergunta: para quê o garfo, e ele responde: é por que eu to dando sopa, e ela diz: mas sopa se come de colher, e ele responde: é que eu sou difícil...

CONVERSA ENTRE AMIGOS

Dois amigos conversam:
- Cara, eu não posso escutar uma buzina...
- Por quê? - pergunta o outro. - É trauma de infância?
- Não, é que minha mulher fugiu com o motorista... E sempre que ouço uma buzina, penso que é o cara trazendo ela de volta!

O GRANDE PRESENTE

A mulher ganha um presente do marido. Abre o presente, e desanimada fala:

- Amor, para que mais um rádio?

E o homem fala que aquele rádio é especial, você fala o tipo de música e ele toca.

A mulher foi lá para testar o rádio. Falou forró, e tocou forró, rock, e tocou rock.

A mulher emocionada vai correndo abraçar o marido, mas no caminho tropeça e diz:

- Merda!!! e começa a tocar.... Salve o Corinthians campeão dos campeões...

GAÚCHO NO RESTAURANTE

Um gaúcho foi num restaurante e disse:

- Pode trazer qualquer coisa q eu adivinho o que é!

O garçom foi na cozinha e pegou um garfo com um pedaço de maminha.

Chegando na mesa o garçom disse:

- O que é isso?

O gaúcho disse:

- Maminha!!!

O garçom voltou para a cozinha e pegou um garfo com um pedaço de lagarto e foi para a mesa do gaúcho e disse:

- O que é isso?

O gaúcho disse:

Lagarto!!!

O garçom voltou para a cozinha e disse para dono do restaurante:

Walmir tem um gaúcho q adivinha qualquer coisa q tem no garfo!

Walmir disse:

- Perai... E passou o garfo na parte íntima da frente de seu corpo.

- Agora vamos ver se ele acerta!

O garçom levou o garfo para o gaúcho e disse:

- O que é isso?

O gaúcho disse:

- Rapaz, como esse mundo é pequeno! O Walmir trabalha aqui?



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni
Fornecemos Nota Fiscal
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. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - 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

celebridades

Marília Mendonça recorre após decisão judicial de bloqueio de bens: 'Indevida'



"O processo refere-se à duas apresentações da cantora Marília Mendonça canceladas por força da natureza", indica no comunicado

Marília Mendonça foi alvo de decisão judicial do Tribunal de Justiça de Minas Gerais (TJMG) após dois shows em Araguari, interior do estado, cancelados em fevereiro e março de 2017.

A quantia de R\$ 100 mil foi bloqueada de três contas: a da cantora, de sua produtora, a Workshow, e da contratante, Juliana de Lima Melo Alves, de acordo com informações. De cada uma, foi bloqueada a quantia de R\$ 33 mil para res-

sarcir as pessoas que compraram o show. Procurada, a assessoria de imprensa da artista explicou que tal cobrança é imprópria. "O processo refere-se à duas apresentações da cantora Marília Mendonça canceladas por força da natureza.

As fortes chuvas que caíram sobre a cidade nas duas ocasiões impossibilitaram apresentação, preservando assim a integridade física do público, cantora, equipe e de todos os envolvidos no evento", indica parte do comunicado.

'DEVOLUÇÃO CABE AO CONTRATANTE', ARGUMENTA MARÍLIA

Na nota, ainda é esclarecido que a responsabilidade de devolver o dinheiro dos ingressos cabe ao contratante. "Sendo assim, torna-se totalmente inapropriada e indevida a cobrança feita à cantora e ao seu escritório agenciador. Mesmo porque, os valores arrecadados na bilheteria não foram repassados, a artista não recebeu o cachê, justamente por não ter acontecido as apresentações", argumenta a dona do hit "De quem é a culpa?", alvo de críticas por ouvir rap.

Xuxa aconselha Sasha Meneghel em namoro: "A vida fica mais linda quando amamos"

Namorando há dois meses com Bruno Montaleone, Sasha Meneghel ganhou a aprovação de Xuxa no relacionamento com o ator, com quem a jovem passou réveillon acompanhada no Rio Grande do Norte. Com sonho de se tornar avó em breve, a apresentadora do "Dancing Brasil" contou à revista "Caras" que costuma

aconselhar a filha quando o assunto é o coração. "Seja feliz, aproveite o momento como se fosse o último. Se arrepende de algo que você fez e não do que você não fez. Ame, ame, ame muito. A vida fica mais linda quando amamos", declarou ela, há cinco anos realizada em seu relacionamento com o cantor Junno Andrade.



"Seja feliz, aproveite o momento como se fosse o último", declara Xuxa

Noiva, Tatá Werneck pretende se casar com Rafael Vitti em setembro: 'Festona'



"Quero casar esse ano. Não sou boba, né querida?", conta Tatá

Noiva de Rafael Vitti, Tatá Werneck exibiu a aliança de compromisso durante o lançamento da novela "Deus Salve o Rei", cuja estreia foi marcada por personagem empoderada de Marina Ruy Barbosa e memes com Bruna Marquezine nesta terça-feira (9). Intérprete de Lucrécia, a morena contou que pretende subir ao altar com o ator ainda em 2018 e adiantou onde será realizado o casório. "Quero casar esse ano. Não sou boba, né querida? Sou muito devota de alguns santos, como São Judas Tadeu, mas Rafa é o contrário. Por ele seria aqui no cinema. Quero fazer cerimônia e uma festona tipo em setembro. Seria no Rio para a minha vózinha poder ir", explicou.

ATRIZ JÁ RECUSOU PEDIDO DE NOIVADO: 'QUER DAR ANEL DE COCO'

Em um bate-papo com o

"Gshow", a artista, que revelou o novo status durante participação no "Encontro com Fátima Bernardes", confessou que já recusou um pedido de casamento do rapaz. "Já teve uma vez que ele fez a proposta sem aliança e queria dar um anel de coco. Não aceitei. Daí agora teve anel", disse, acrescentando que não fará um festão como o de Marina e Xandinho Negrão: "Não porque não tenho esse dinheiro". Os detalhes ainda não foram acertados, mas Tatá já escolheu a música para entrar na igreja. "Estava pensando no discurso que eu faria e pensando no que o padre dizendo: 'Senhor! Não me prepareste.' Quero tradicional com um toque de Tatá. A música que quero entrar é 'Your Song' (Elton John). Foi a música que ele me pediu em casamento", entregou.

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

O planeta Mercúrio passa a atuar no setor de carreira e realização. Na comunicação, na fala e em relação a conhecimentos, é preciso demonstrar maestria. É uma bela oportunidade de se reestruturar internamente e também em relação aos seus objetivos.



GÊMEOS

Seu planeta regente, Mercúrio, passa a atuar no signo de Capricórnio. O momento pede muita seriedade ao tratar de assuntos afetivos e financeiros. Tenha cuidado com a rigidez e com o medo. Compreenda as suas limitações mentais e emocionais.



LEÃO

O novo movimento de Mercúrio é um estímulo para estudos ligados ao trabalho. Momento significativo para buscar informações relacionadas à saúde e ao bem-estar. É uma fase de progresso e novos horizontes relacionados a casa, família e imóveis.



LIBRA

Mercúrio passa a atuar no setor doméstico e íntimo dos librianos. Você precisa de mais tempo e espaço para si, para processar os desafios atuais. É uma fase em que deve se preparar para objetivos a longo prazo.



SAGITÁRIO

O novo movimento de Mercúrio favorece a reflexão e consciência sobre seus recursos pessoais. É um momento em que precisa se preparar, de uma forma mais profunda, para realização de seus objetivos. As finanças, o trabalho e as questões emocionais estão em pauta.



AQUÁRIO

Ouça a voz interior, a intuição e procure descansar. O momento favorece o restabelecimento de energias físicas, psíquicas e emocionais. Você está encerrando um ciclo e já começa a se preparar para uma nova etapa de sua vida.



TOURO

O novo trânsito astrológico de Mercúrio favorece os estudos e os conhecimentos que tenham relação com o trabalho. Um dia muito importante para alianças, apoios e contato com pessoas que possam lhe auxiliar. Mudança muito significativa na forma como você aborda os relacionamentos.



CÂNCER

Agora é o planeta Mercúrio que passa a atuar no setor de relacionamento dos cancerianos. É uma fase que estimula uma conexão mais positiva e madura com as pessoas. Um dia também importante para a vida amorosa e a consciência de seus verdadeiros sentimentos e necessidades.



VIRGEM

O novo trânsito do seu regente, Mercúrio, pede um diálogo mais ameno com as pessoas. Você está mais ciente de seus limites, mas deve ter cuidado com rigidez e cautela excessiva. Tende a estar pensando muito em questões amorosas e relacionadas a filhos, crianças e educação.



ESCORPIÃO

Mercúrio inicia um novo movimento, favorecendo estudos e contatos profissionais. Você tende a estar mais sério, reservado e enfatizando assuntos da carreira. Pode haver importantes responsabilidades envolvendo pessoas próximas.



CAPRICÓRNIO

Mercúrio, planeta da mente, comunicação e inteligência passa a atuar em seu signo. Um novo ciclo de interesses e atividades mentais começa a se apresentar. O momento enfatiza também a necessidade de resolver pendências com amigos ou empresas.



PEIXES

Mercúrio muda o movimento e passa a atuar no setor de projetos para o futuro. É uma fase interessante para contatos relacionados às suas ambições profissionais. Não se esqueça de utilizar a intuição nas decisões que se fazem necessárias.