



Ex-morena do ‘Tchan’ vence depressão e diz se inspirar em Ana Furtado

Página B4

“Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Click da bela **Mariane Datore** em recente ensaio fotográfico.



Aline Dias comemora com muita festa a chegada da idade nova.



Muito querida por todos, **Raulcilaine Santos** também está entre os homenageados do dia.



A jovem **Taís Chicotte** apaga velinhas nesta quarta. Ela recebe votos de felicidade e realizações de seu irmão Diogo Chicotte e família.



Sempre ao lado da amada **Jessica Silva**, **Maylon Marcatto** celebra a passagem de mais um ano de vida.



Ilário Careno aniversariou no último dia 22. Ele recebe o carinho de familiares, amigos e, em especial, da filha **Isabela**.



Em destaque o fotógrafo **Rafael Dinato**, aniversariante de ontem.



Selfie de **Eduardo Henrique**, que completou idade nova neste final de semana. Ele recebe inúmeras felicitações pela data.



Muitos anos de vida para **Jean Carlos Sinhorini!**



todo MUNDO compra AQUI



2018

receita

Brownie Super Rápido

INGREDIENTES:

- 6 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3/4 xícara de castanha picada
- 100 g de manteiga derretida
- 2 ovos grandes
- 1 colher de chá de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

- Numa tigela misture todos os ingredientes secos (açúcar, farinha, castanha e chocolate)
- Derreta a manteiga sem deixar ferver
- Bata os ovos levemente com um garfo
- Despeje aos poucos os ingredientes molhados (ovos, manteiga e baunilha) na tigela dos secos
- Misture bem até formar uma massa
- Despeje numa forma retangular untada até ficar uniforme
- Coloque no forno pré aquecido por exatos 30 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





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 - 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



ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade



Conheça alternativas para um bronzeado seguro e saudável

Saiba como ganhar uma cor sem causar danos à pele e à saúde

Dermatologicamente nenhum bronzeado é saudável. O bronzeamento nada mais é que a pigmentação da pele devido ao aumento da produção de melanina em resposta à agressão causada pela exposição à radiação ultravioleta.

A Terra recebe dois tipos de radiação ultravioleta, a UVA e UVB. Os raios UVB são responsáveis pelas queimaduras solares, mas também estimulam a produção de melanina e, portanto, o surgimento do bronzeado. São eles os responsáveis por, além da vermelhidão, uma alteração do DNA das células cutâneas. Já os raios UVA representam 95% dos raios ultravioleta que atingem a pele e são os principais responsáveis pelo envelhecimento prematuro da pele: rugas, manchas, perda de elasticidade e ressecamento.

Os raios UVA, utilizados nas proibidas câmaras de bronzeamento artificial, dei-

xam a pele bronzeada após meia hora de exposição. O problema é que, por não causar queimadura, não se pode controlar níveis seguros de exposição. A radiação UVB causa vermelhidão, pigmentação e induz a alterações celulares que levam ao câncer de pele. Já a radiação UVA, além de causar pigmentação da pele e induzir ao câncer, causa envelhecimento precoce.

AUTOBRONZEADORES

Por isso, a melhor solução para um bronzeado seguro é recorrer aos tratamentos autobronzeadores. Tanto em loção, vendido em drogarias e supermercados, quanto a jato, realizado em clínicas de estética, estes bronzeadores geralmente são produtos ricos em dihidroxiacetona (DHT). Esta substância é capaz de mudar a cor da pele, mas não é nociva à sua saúde. De acordo com Raquel, ela só tingi a camada superficial e raramente causa alergia. Mas é sem-

pre bom testar o produto em uma pequena área do corpo primeiro.

MODO DE USAR

A aplicação depende de cada fabricante, mas normalmente pode-se ganhar um bronzeado por até 10 dias, sem o ressecamento da pele e sem descascar. O tratamento é continuado e processual. Exige cuidados para não manchar, exagerar em partes do corpo que já tendem a ser mais escuras (como joelhos e cotovelos) ou tingir locais inusitados, como palmas das mãos e dedos.

ABSORÇÃO DE VITAMINA D

A necessidade do banho de sol, essencial para a produção de vitamina D na pele, fundamental para absorver o cálcio do intestino, já vem sendo questionada por alguns pesquisadores. Segundo artigos, uma exposição desprezível aos raios solares já permitiria a produção adequada de vitamina D. Con-

traindicando-se, desta forma, banhos de sol que durem mais de 20 minutos, mesmo com proteção solar.

Se não puder evitar, é sempre bom lembrar os cuidados para amenizar os danos causados pelos raios UVA e UVB: "há necessidade do uso de filtro solar FPS 15 ou mais - aplicado meia hora antes da exposição e a cada duas horas - de roupas, bonés e óculos de sol, além de se evitar o sol entre as 10 e 16 horas", alerta a dermatologista.

No caso dos bronzeamentos a jato, existe a opção de se entrar em uma cabine ou de se aplicar manualmente por spray. A primeira é composta de diversos ângulos de jatos, estrategicamente posicionados, capazes de colorir o corpo uniformemente. Em cerca de 45 segundos é possível sair com outra aparência. Na aplicação manual, a esteticista usa uma espécie de aerógrafo que esborra o bronzeador de forma homogênea na pele.

Será que os óculos de sol protegem de doenças oculares graves?

A exposição prolongada ao sol também está ligada a doenças oculares mais graves, tais como catarata, diversos tipos de câncer de olho e pterígeo

O excesso de exposição solar pode colocá-lo em risco de graves problemas oculares, a curto e longo prazo. Isso é verdade para jovens e velhos, durante todo o ano. A prevenção é simples. Use óculos de sol que bloqueiam a radiação ultravioleta. Mas como você sabe se seus ócu-

los de sol estão protegendo sua visão?

Ao comprar um óculos de sol, procure uma etiqueta ou rótulo que diga proteção 100% contra UVA e UVB ou 100% de proteção contra UV 400. A proteção UV é a peça essencial que você precisa procurar em um par de

óculos de sol. Escurecimento e cor das lentes não indicam a força da proteção UV, nem tampouco o preço. Mesmo os óculos de sol menos dispendiosos podem oferecer proteção adequada.

Se você tem dúvidas sobre se seus óculos de sol possuem a proteção UV indicada por uma etiqueta de varejo, leve-os para avaliação em uma ótica. Qualquer ótica que tenha um medidor de luz UV pode testar seus óculos de sol. Medir a luz UV é um teste útil para quando você duvida que seus óculos de sol possuam a proteção UV.

Não há dúvida sobre as consequências de não proteger os olhos dos raios nocivos do sol. Se os olhos estiverem expostos à luz solar forte, por muito tempo, sem uma proteção adequada, os raios UV podem "queimar" a córnea e causar cegueira temporária em questão de horas.

A exposição prolongada ao sol também está ligada a doenças oculares mais graves, tais como catarata, alguns tipos de câncer de olho e pterígeo. Uma vida de exposição ao sol também provavelmente aumenta a progressão da degeneração macular relacionada à idade, uma condição que pode causar cegueira.

É muito importante que as crianças usem óculos de sol de bloqueio UV no início da vida. É o dano cumulativo que ocorre ao longo do tempo que nos coloca em risco de desenvolver doenças oculares que roubam a visão. E nunca é tarde demais para cultivar o hábito de usar os óculos de sol. Comece a proteger seus olhos hoje.

Além dos óculos escuros, considere usar um chapéu com aba larga. Eles demonstraram reduzir significativamente a exposição aos raios nocivos. Além disso, não se esqueça do protetor solar!



celebridades

Claudia Leitte dá bronca em fã por causa de celular: “Vontade de jogar na água”

A cantora Claudia Leitte deu um sermão bem-humorado em uma fã durante um show em Itapemirim, no Espírito Santo, neste fim de semana. A mulher subiu ao palco e, ao ficar cara a cara com a cantora, não largou o celular. “Para de fazer selfie, olha para mim!”, pediu Claudia.

Desesperada por uma foto com a cantora, a mulher não deixava o celular por um minuto. Antes de ceder à selfie, Claudia fez um pedido à fã, que foi aplaudido pelo público presente.

“Toda vez que você tiver um momento especial na sua vida, se concentre nele. Mesmo que você queira registrar esse momento com uma foto, como você está fazendo agora... olha no meu olho”, disse Claudia, tentando desencilhar da fã que tentava tirar mais fotos.

A cantora, logo depois, afastou um pouco a mulher



Claudia Leitte deu uma bronca bem-humorada na fã que não largava o celular

e tirou o telefone da mão dela. “Ouça o que eu vou lhe falar, olha para mim. Me dá o celular. Quando você viver alguma coisa muito especial na sua vida, me promete que você não vai ficar só no celular

tirando foto. Você vai viver isso. Quando você arranjar um namorado, você vai beijar. Quando você encontrar sua mãe em casa, você vai abraçar sua mãe. E quando você fizer alguma coisa muito especial, você preci-

sa guardar primeiro no seu coração. Eu fiquei buscando seu olho e você estava olhando para esse negócio aqui. Dá vontade de jogar lá na água do mar”, disse Claudia, antes de pedir um abraço à fã.

Morre aos 52 anos a atriz Desirée Vignolli, a Denise da novela ‘Que Rei Sou Eu?’



Desirée sofreu um infarto fulminante no domingo

A atriz Desirée Vignolli morreu neste domingo (21), no Rio de Janeiro, vítima de um infarto fulminante, aos 52 anos. Conhecida pelo trabalho em novelas como “Que rei sou eu?” (de 1989), ela foi casada com o ator Luís Gustavo, com quem teve uma filha, Jéssica. Desirée também era mãe de Antônio e Anna Camilla.

Filha de uma diplomata e de um advogado, ela nasceu em Nova York. Quando morava em Brasília, no início da adolescência, descobriu o gosto pelas artes cênicas.

Além de “Que rei sou eu?”, a atriz participou de novelas como “De corpo e alma” (1992), em que interpretou Mércia, “Mico Preto”, no pa-

pel de Lucilene, e “Jogo da Vida” (1982), como a Leninha.

Em seu perfil no Facebook foi postada a seguinte mensagem: “Rezem, amigos, por Desirée e lembrem-se dela por sua grandiosidade e amor”. O enterro está marcado para a próxima quarta-feira.

Ex-morena do ‘Tchan’ vence depressão e diz se inspirar em Ana Furtado

Débora Brasil ficou famosa na década de 90 como a primeira morena do ‘É o Tchan’, ao lado da loira Carla Perez. Ao deixar o grupo de axé, a dançarina se viu mergulhada numa depressão profunda e resolveu buscar ajuda na religião, mais precisamente no protestantismo. Hoje com 47 anos, a ex-dançarina está curada da doença e virou apresentadora de TV, inspirada por Ana Furtado. “Eu admiro muito a Ana porque ela consegue fazer programa de música, de culinária, de bem-estar, entrevistas. Ela se envolve em várias e faz todas bem”, elogia a artista.

Débora comanda o ‘Na Lente’ ao lado de Helton

Carvalho, que hoje é exibido em Natal (RN), Bertioga (SP), Rio de Janeiro e Bahia.

“As pessoas têm gostado muito do Na Lente, me param na rua para elogiar, fazer sugestões. A resposta do público é muito boa. Como o desejo é sempre alcançar mais pessoas, queremos muito chegar em todo o país”, comemora Débora.

À frente da revista eletrônica, a apresentadora se mostra feliz e garante que o ‘É o Tcahn’ ficou no passado. “Hoje eu tenho uma nova história, mas não posso nem quero excluir o que eu vivi com eles. A parceria que eu fiz com o Jacaré e com a Carla vai ser para sempre!”, lembra Débora.



Débora Brasil fez parte da primeira formação do grupo de axé



horóscopo



ÁRIES

Você precisará cortar alguns de seus hábitos. Este é o melhor caminho a tomar. O progresso que você está aspirando cansa você. Tire um tempo para equilibrar seus níveis de energia a longo prazo. Há uma atmosfera vagamente artística hoje, mas isso não vai incomodá-lo! Você vai ter algumas conversas muito agradáveis?



TOURO

A sorte estará com você em seus passos hoje - é hora de considerar um investimento financeiro e repensar o seu orçamento. Seus exageros podem gastar suas reservas de energia. Você está decidido a tirar o máximo proveito da vida hoje e será um exemplo para as pessoas que o rodeiam. Você está positivamente radiante.



GÊMEOS

Você está vivendo a vida ao máximo. Não se preocupe muito com os detalhes! Respire mais profundamente e isso vai ajudar você a encontrar a calma que você precisa para as reorganizações que está fazendo. É hora de avançar em seus projetos mais sérios e de dar um último empurrão decisivo.



CÂNCER

Você vai ser o centro das atenções e não tem nenhum problema em convencer as pessoas a trabalhar com você em seus projetos. Evite discussões acaloradas que gastam suas energias - você não vai se arrepender! Você vai parecer mais sério para aqueles que o rodeiam. Essa é a chave para o seu sucesso hoje.



LEÃO

Você será muito perspicaz para resolver problemas hoje. Você vai se mostrar digno de seus princípios e será admirado por isso. Seria bom tirar algumas horas para relaxar completamente. Você vai descobrir algumas verdades inesperadas entre as pessoas que o rodeiam. Seja discreto para evitar discussões no futuro.



VIRGEM

Você intimida as pessoas ao seu redor sem perceber. Seja flexível e as coisas vão correr sem problemas. Você está usando suas reservas de energia, modere os movimentos musculares. É hora de mudar seu estilo de vida sedentário. Se você acha que não há nada que possa fazer para encontrar uma solução, você está enganado.



LIBRA

Sua ingenuidade excessiva pode levar você a gastar mais. Mantenha um senso de proporção. Outros vão invejar a sua boa forma. Vá com calma, você vai se cansar das outras pessoas. Você vai parecer mais sério para aqueles que o rodeiam. Essa é a chave para o seu sucesso hoje.



ESCORPIÃO

Seu bom senso o está guiando na direção certa. Alguns chamam isso de sorte, seja racional. Descarte certos hábitos que não estão ajudando você. Sua maneira lógica de pensar irá guiá-lo na direção certa e você será muito inspirado a acabar com aquilo em que está trabalhando atualmente.



SAGITÁRIO

As escolhas que fizer hoje serão mais importantes do que nunca. Olhe para o futuro e sua construção. Você terá tudo a ganhar desenvolvendo a sua resistência. Felizmente a sua moral é muito boa e compensa suas fraquezas. Ser impulsivo pode realmente atrasar você, curiosamente. Meça as suas palavras.



CAPRICÓRNIO

Sua intuição está muito forte hoje! Seus instintos estão guiando você na direção certa. Aproveite ao máximo estas peculiaridades e descarte outras que não são baseadas em circunstâncias que não são relevantes e que são prejudiciais, especialmente a respeito de seus hábitos alimentares. Não tome rumores como verdades sólidas.



AQUÁRIO

Você tem mais chances de ir mais longe em suas expectativas de modo a obter mais informações. Você está à vontade e confortável com você mesmo e ainda mais em sintonia com seu corpo. Mantenha o entusiasmo. Não se sint culpado se não puder ajudar todos aqueles que lhe peçam. Pense em si mesmo.



PEIXES

Motivado e otimista, você será perfeito para treinar as pessoas ao seu redor, é hora de lutar por sua causa, você está lutando para manter o ritmo, suas baterias podem ser recarregadas ao ar livre. Não se preocupe com nada. Você receberá uma boa notícia. Você tem o controle sobre os eventos externos e legais, em particular.