

# Juliana Paes segue como rainha de bateria da Grande Rio em 2019: "Confirmado"

Página B4

"O sábio nunca diz tudo o que pensa, mas pensa sempre tudo o que diz".

■ Aristóteles - Filósofo (384 a.C. - 322 a.C.)



**Julinho Barbeiro** completou idade nova na última terça-feira (20). Na foto, o carinho especial da esposa **Caline Cebin** e dos filhos.



De bem com a vida, **Monique Gavioli** comemora mais uma data especial. Parabéns!



**Rosilene Camargo** também está na lista dos homenageados desta semana.



**Welerson Junio** recebe inúmeras homenagens de amigos e familiares. Felicidades!



**Gleydson Rocha** dá boas vindas à idade nova.



Sucesso e realizações para **Wesley José**.



**Junior Santos** se prepara para apagar as velinhas.



Nesta semana, os calouros do curso de **Jornalismo** foram recebidos pelos veteranos com muita festa e alegria.



Nelson e Andréa comemoram mais um aniversário de seu filho **Gustavo Ovidio Gregorini**, que completa 9 anos hoje.

todo MUNDO compra AQUI

**CARNAVAL**

SUA CASA completa **GIGANTÃO**

mais BARATO sempre!

# Cãibras musculares: tratamentos e causas

## O QUE É?

As câibras são contrações involuntárias e dolorosas de um músculo ou de um grupo de muscular. Elas acometem apenas a musculatura estriada e afetam principalmente os músculos posteriores da perna. Uma câibra pode começar durante a atividade física, no repouso e até durante o sono.

É mais comum uma câibra começar após uma contração muscular intensa com consequente encurtamento do músculo que está sofrendo o processo. As câibras estão associadas a uma série de condições não relacionadas com o esporte ou exercício. A falta de condicionamento físico e a fadiga também podem ser responsáveis pelas câibras e outras lesões musculares.

## CAUSAS

O uso excessivo de um músculo, desidratação, tensão muscular ou simplesmente manter a mesma posição por um período prolongado de tempo pode resultar em uma câibra muscular. Em muitos casos, no entanto, a causa exata do sintoma é desconhecida.

Embora a maioria das câibras musculares seja inofensiva, algumas podem estar relacionadas a uma condição médica subjacente, tais como:

- Estreitamento das artérias
- Compressão do nervo
- Deficiência de potássio, cálcio ou magnésio
- Uso de medicamentos diuréticos
- Diabetes



- Doenças neurológicas
- Doenças do fígado
- Distúrbios da tireoide
- Alcoolismo

## FATORES DE RISCO

Fatores que podem aumentar o risco de câibras musculares incluem:

- Idade avançada
- Desidratação
- Gravidez
- Ingestão excessiva de álcool
- Presença de doenças metabólicas.

## CUIDADOS

Para aliviar a dor de câibras musculares, você pode aplicar uma compressa quente ou fria nos músculos doloridos ao primeiro sinal de um espasmo. Você

pode usar um pano quente, uma almofada de aquecimento, um pano frio ou gelo.

Se a dor não melhorar, tente tomar um medicamento anti-inflamatório de venda livre, como o ibuprofeno. Ele pode ajudar a esticar suavemente os músculos doloridos.

Cãibras musculares podem interromper o seu sono. Converse com seu médico ou médica sobre a necessidade de um medicamento para administrar durante o sono e amenizar os espasmos musculares.

Se você tiver uma condição médica subjacente, discuta opções de trata-

mento com seu médico ou médica. Controlar a causa de câibras musculares pode melhorar os sintomas e aliviar espasmos. Por exemplo, se você tem baixos níveis de cálcio ou potássio, podem ser recomendados suplementos.

## OUTROS CUIDADOS PARA PREVENIR AS CÂIBRAS INCLUEM:

- Alongar e aquecer a musculatura antes de iniciar a atividade física
- Ingerir líquidos adequadamente
- Se você pratica atividade física, considere tomar bebidas isotônicas
- Tenha uma dieta equilibrada.

# Cauterização capilar: prós e contras do tratamento para os cabelos

## O QUE É A CAUTERIZAÇÃO CAPILAR

É um tratamento capilar que acrescenta a proteína dos fios, a chamada queratina. Dessa forma, ele reconstrói a massa capilar, recupera as fibras e a elasticidade do cabelo e ajuda quem está com os fios mais danificados.

## INDICAÇÕES DA CAUTERIZAÇÃO CAPILAR

O objetivo da cauterização é tratar os fios muito danificados, principalmente após tratamentos químicos, como a escova progressiva, luzes e tinturas. Cabelos com muitas ponta-duplas também são o foco. Isso porque esse tipo de procedimento pode mexer com as camadas do cabelo, danificando sua estrutura, e essa é exatamente a parte dos fios que a cauterização trata.

## CAUTERIZAÇÃO ALISA OS CABELOS?

A cauterização não alisa os cabelos. O tratamento visa apenas repor a queratina, tratando o fio, mas não tem efeito alisante. Muitas vezes essa impres-

são pode ser causada, porém, devido ao uso da chapinha e também à redução do frizz no tratamento.

## COMO É FEITA A CAUTERIZAÇÃO CAPILAR

A cauterização começa com a aplicação de um produto que abre a cutícula dos fios, normalmente um xampu de limpeza profunda, depois a queratina líquida é aplicada. Depois que o produto age, as mechas são secadas com o secador e é necessário selar essa camada superficial do fio com a chapinha (que é aquecida a 90 graus Celsius) para que os nutrientes não se percam durante a lavagem. A prancha pode ser aplicada nos cabelos secos ou úmidos, dependendo da técnica usada pelo profissional. Depois o excesso de produto é retirado e o cabelo também é hidratado.

## SESSÕES

A cauterização pode ser feita apenas uma vez ou com

frequência, dependendo de como está o cabelo. No geral, o intervalo entre cada procedimento varia de 30 a 45 dias, conforme as condições dos fios.

## CUIDADOS APÓS A CAUTERIZAÇÃO CAPILAR

A cauterização minimiza os problemas nas camadas dos fios, porém a agressão feita por outros agentes pode ser complementada pela hidratação. Por isso mesmo, um procedimento não exclui o outro, e é bom continuar fazendo hidratações regularmente, em casa ou no salão, após a cauterização.

## ANTES E DEPOIS DA CAUTERIZAÇÃO CAPILAR

Você pode esperar por cabelos mais brilhantes e menos

p o -

rosos, além de mais macios e com aparência saudável.

## ALIE A CAUTERIZAÇÃO CAPILAR COM...

Hidratação Apesar de parecerem semelhantes, a hidratação ajuda a reconstruir outras estruturas do cabelo, diferentes das que são tratadas pela cauterização, já que ela recupera os lipídeos que hidratam a estrutura externa dos fios. Portanto os tratamentos são complementares e devem ser feitos juntos.



## receita

# Bolinho de milho verde

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha peneirada
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de açúcar
- 1 ovo batido
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 lata (340 g) de milho verde, escorrido

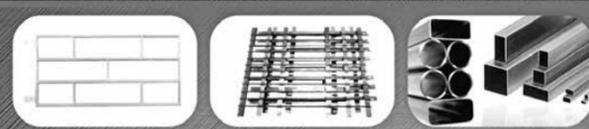
## MODO DE PREPARO:

- Esquente o óleo numa frigideira ou panela.
- Misture a farinha, fermento, sal e açúcar. Bata o ovo com o leite e a manteiga e misture à massa. Junte o milho por último.
- Frite colheradas da massa no óleo quente e escorra em papel absorvente.





**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

**Lavanderia Ouroeste**

Direção: Cleusa Peroni

Forneçamos Nota Fiscal Buscamos e entregamos em Domicílio

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 (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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

# Caça Palavras

## LETRA C

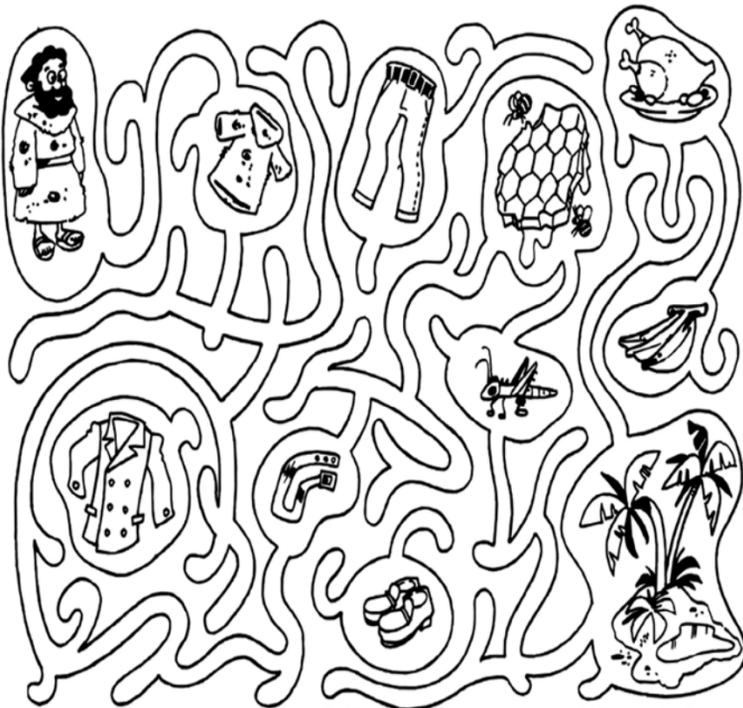
N Ê Ç É W Ú À C Ò I A S B S B A Ó R Û X CABEÇA  
 Ò Û M J L U Ô Ô Ú U Y S Ô Q A ã K Q C V CABIDE  
 ã Ò Ô Z E Â F Í ã À W ã Ó É P R G F A E CABRA  
 À Ó N Ò R Ò Y Í B Ú Í P B Ò Ü P Â J B Û CALÇADA  
 Ò K I É Í C C E N O U R A A F P À D R Í CADEADO  
 N T Ô W U U D Û A Õ S Ô C Â Ç Ê É C A ã CADEIRA  
 H I Z U T P B N C S J À C A M I S A D Ê CAMISA  
 E Ó S E C I D A D E B Ü S K Á Z Á L U Ê CESTA  
 Ü C Z B É M Ê Ú P A B G C E S T A Ç J K CENOURA  
 Ú A W M Ü S I É G Ê F J V C A D E A D O CIDADE  
 I D C M L A À M S A H N O ã Ê Í Ü D Ú S CINEMA  
 V E ã X J Ó À P U S X T V F Ê I A A ã G CONGELADOR  
 C I N E M A O G Â T ã E A B L Z V Í Q R CONVERSA  
 Q R Z H B G Q Á H C N Ê D C A B I D E B CUPIM  
 E A J Ç Ó C O N G E L A D O R T B V M Í  
 I Y Ê É Z S Z Ü G X F E W U Ü X Ô W Ó S  
 Q E S U F À A Â R Q M L Ç L M S P Ç G Q  
 Ü R W À X X T Ü Ú ã L F Ô Q I Ô I Ú Ç J  
 À Á V F C O N V E R S A Ç A V Y W Ó ã N  
 C A B E Ç A X C K Ò T V Ü Ú G Ç X L ã T

# Jogo dos 7 Erros



# Labirinto

João morava no deserto. e tinha alguns costumes diferentes. Siga o labirinto e descubra como e se vestia e o que comia.



# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
 Quinta-feira, 17h30

Roney, Keyla e Tato seguem para o local onde encontraram Aldo. Lica conversa com Felipe, e Samantha sente ciúmes. Aldo se esconde de Tato, Roney e Keyla. MB conta a Felipe e Samantha que seus pais fugiram, deixando-o para trás. Bóris confronta Edgar sobre a autoria das falsas notícias sobre Dóris e o Cora. Benê e Guto embarcam para Campinas, e Josefina e Keyla se emocionam. Keyla tem uma ideia para responder às notícias falsas sobre o Cora, e Ellen aprova. Juca é abordado por fãs de seu vlog. MB conta seus segredos para K1. MB se desespera com a chegada da polícia à sua casa. Benê e Guto se apresentam para os jurados.

**TEMPO DE AMAR**  
 Quinta-feira, 18h00

Delfina convence José Augusto de que comprou as terras para Tereza. José Augusto pede a ajuda de Vicente para comprovar a origem do dinheiro usado por Delfina. Tereza repreende a mãe por expulsar os camponeses das terras. Emília insinua a Reinaldo que tem interesse por Fernão. Celina diz a Artur que Bernardo ajudará Eleutério, que sofre na prisão. Edgar e Carolina trocam juras de amor. Teodoro se incomoda com a festa de reinauguração da Maison Dorée. Almeida passa mal no cabaré e Lucerne convoca Reinaldo. Maria Vitória revela a Vicente que Inácio a beijou.

**DEUS SALVE O REI**  
 Quinta-feira, 19h15

Lucrécia flagra Tila no quarto de Rodolfo e despede a criada do castelo. Lucrécia comunica que voltará para Alcauz. Orlando fica triste com a partida de Lucrécia. Os feirantes seguem a ideia de Amália e montam suas barracas junto ao muro do castelo. Afonso deixa Catarina furiosa ao se negar a cumprir a ordem da princesa para retirar à força os feirantes do castelo. Ulisses diz a Saulo que não está mais com Selena. Amália consegue convencer Virgílio a adiar o casamento por mais um mês. Cássio insiste para que Saulo retorne à academia. Diana incentiva Tiago a se inscrever no torneio. Brice encontra Virgílio.

**CARINHA DE ANJO**  
 Quinta-feira, 20h30

Silvestre entrega flores para Francieli, mas a empregada pensa ter sido enviado por Ribeiro. Cristóvão fica chocado e conversa com Fátima a respeito das acusações equivocadas de Gustavo. Fátima entrega as chaves de sua casa para o advogado e convida ele para morarem juntos. Emocionados, os dois se beijam. Cecília e Fabiana investigam quem anda colando os cartazes nas costas das colegas e encontram o material debaixo da cama de Valentina. A garota nega que as coisas sejam dela. Haydee descobre que a sopa que Flávio preparou estava cheia de laxante. Flávio justifica que o porteiro deve estar inventando a história para tentar ganhar uma indenização. Gustavo conversa com Cecília.

**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
 Quinta-feira, 21h00

Lorena recebe a notícia sobre a morte de Vinícius e decide ir embora de Palmas. Janete não consegue alertar Clara sobre o vício de Beth. Beth conversa com a filha sobre a ideia de Renan. Clara decide procurar Mercedes ao saber da morte de Vinícius. Rato e Zé Victor vigiam a mina. Valdo desiste de contar para Ivanilda sobre a esmeralda gigante. Renan avisa a Beth que não terá como criar uma grife para ela. Xodó fica com Cleo. Cido sugere que Suzy tenha diversas companhias para suas noites e Adinéia não gosta. Nádia decide fazer uma festa para Melissa. Lorena entrega seu apartamento para Laura morar com Rafael. Sophia olha desconfiada para a parte interdita da mina e Mariano tenta disfarçar.

**APOCALIPSE**  
 Quinta-feira, 20h30

Vittorio pergunta sobre seu pai. Glória fica sem saída. Guido diz que Natália precisa de proteção. Zoe entrevista Ricardo. Wallace é recebido por Benjamin. Guido pede para falar com Natália e Lúcio. Glória pede para Vittorio manter segredo. Guto visita Felipe. Jonas oferece ajuda a Tião. Susana diz não acreditar que Oswaldo tenha roubado o hospital. Noah e Isabela voltam a se entender. Guido pede a Lúcio para vigiar Natália. Hanna desabafa com Tiatura. Artur pede notícias de Zoe. Stefano trata Vittorio com carinho. Zoe dá notícias para César. Benjamin alerta a amada.

# Humor

**GRITO DO PAPAGAIO**  
 Um homem foi na feira e comprou um papagaio para deixar no quintal, mas toda vez que ele saia pra trabalhar o papagaio gritava:  
 - Corno, corno, corno!  
 Mas logo ele percebeu que quando sua mulher passava ele ficava de bico calado. Então em um sábado ele saiu vestido de mulher, e o papagaio não falou nada, o homem se achando esperto, pergunta:  
 - Não vai falar nada não?  
 E o papagaio responde:  
 - Além de corno é viado também!

**JOÃOZINHO QUER PAÇOQUINHA**  
 Joãozinho doido para comer paçoquinha, perguntou a sua mãe:  
 - Mãe compra paçoquinha pra mim. A mãe responde:  
 - Tudo bem meu filho, mas Te dou o dinheiro e você vai comprar, pode ser?  
 - Claro mãe, mas, não sei onde comprar.  
 A mãe então explica:  
 - É só você entrar onde tiver um monte de gente entrando que é lá.  
 Assim segue Joãozinho. De repente Joãozinho vê um monte de pessoas entrando numa igreja e lá foi ele. Lá dentro ele ficou esperando, quando de repente o Padre perguntou:  
 - O que o povo vem fazer na igreja?  
 Joãozinho responde:  
 - Comprar Paçoquinha...

**PÃO DE QUEIJO AFRODISÍACO**  
 Falaram para o português que pão de queijo era afrodisíaco, então ele foi na padaria e pediu 50 pães de queijo. O vendedor surpreso com o pedido disse:  
 - Mas, senhor... metade vai endurecer!  
 O português disse:  
 - Me dá 100 então!

**50 ANOS NO JAPÃO**  
 Dois amigos estavam conversando sobre o que cada um ia fazer no ano novo:

- O que você gostaria de fazer pro ano novo ?  
 - Não sei, acho que vou levar minha mulher pra ficar 50 anos no Japão.  
 - Que ótimo, e depois, o que você vai fazer?  
 - Mando alguém ir buscar ela.

**TRATADO DE TORDESILHAS**  
 O professor fazendo uma pequena revisão do assunto da aula passada pergunta ao aluno mais despercebido da sala:  
 - Onde foi assinado o tratado de Tordesilhas?  
 - Ora fessô, no final da folha?  
 - Ganhou 10, miserável!



**ASSINE oextra.net**  
 SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445  
 Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Thony Tattoos**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - 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

## Anitta usa bolsa grifada com formato de aparelho de som retrô de R\$ 32 mil

Em Miami, onde vai participar de uma premiação, Anitta causou nas redes sociais. É que a cantora, assim como outras famosas, é adepta de bolsas divertidas e publicou uma foto em que aparece usando o acessório, que imita um aparelho

de som, da grife Dolce & Gabbana, avaliada em quase 8 mil euros, cerca de mais de R\$ 30 mil.

Entre os clientes famosos da grife, está a popstar Madonna. Os figurinos da turnê "The girlie show", que em 1993 trouxe a cantora pela primeira vez ao Brasil, eram assi-

nados pela dupla de estilistas Domenico Dolce e Stefano Gabbana.

No Instagram da Anitta, os fãs foram só elogios ao mimo da funkeira. "Adorei a bolsa. Queria", comentou uma. "Que bolsa mara", falou outra. "Gostei da bolsa. Já quero! Nunca te pedi nada", brincou uma terceira.



Cantora causou alvoroço entre os fãs após exibir o acessório em viagem

## MC Livinho planeja primeira turnê internacional a bordo de jatinho particular



MC Livinho planeja para o fim de maio sua primeira turnê internacional. O funkeiro já tem convites para cantar na Europa e nos Estados Unidos. Cobrando um cachê de R\$ 150 mil por aqui, ele viajará a bordo de seu jatinho particular, avaliada em R\$ 6 milhões.

Livinho é um típico representante do funk ostentação. Recentemente, ele comprou uma cobertura em São Paulo no valor de R\$ 4 milhões. Além disso, é o proprietário de um possante, um Porsche Macan Turbo, que custa R\$ 550 mil.

O funkeiro já tem convites para cantar na Europa e nos Estados Unidos.

## Juliana Paes segue como rainha de bateria da Grande Rio em 2019: "Confirmado"

Juliana Paes continuará à frente da bateria da Grande Rio. Mesmo depois do rebaixamento da escola de samba para o Grupo A do Carnaval do Rio de Janeiro, a atriz optou por seguir no posto. "Confirmado. A Ju volta como rainha", disse a assessoria de imprensa da artista ao Purepeople, na noite desta terça-feira (20). Este ano, Juliana retornou ao cargo após 10 anos na tricolor de Duque de Caxias e, representando o troféu abacaxi no enredo "Vai para o trono ou não vai?", desfilou na avenida com mais de 1 metro de cabelo. Juliana voltou a se pronunciar nas

redes sociais e explicou a chance da escola não ser rebaixada. "Sim, ainda existe uma chance de a Grande Rio não ser rebaixada! Alguns dos mais entendidos sobre regulamento dizem que a escola foi duplamente 'punida' com a quebra do último carro. Ou perde-se os pontos que tinham sido retirados pelo atraso (como foi feito) ou perde-se em alegorias e adereços pela alegoria que não passou... 'Perder nas duas pontas foi injusto', dizem outros...", iniciou a atriz, abordada por bandidos a caminho da Sapucaí durante o Carnaval.



A escola de samba irá desfilor pela série A no Carnaval do ano que vem

## horóscopo

**ÁRIES**  
A Lua em Touro favorece assuntos financeiros e hoje pode ser um bom dia até para fazer umas comprinhas a mais. No amor, Vênus em Peixes te deixa mais romântica e magnética, o que é perfeito para chamar a atenção de quem te interessa.

**TOURO**  
Hoje, com a Lua em seu signo, fica mais fácil resolver assuntos em família, pois você está mais aberta e compreensiva. No amor, você também está mais otimista, acreditando na felicidade.

**GÊMEOS**  
Você está mais falante, animada, fazendo novas amizades. No amor, este seu jeito só vai ajudar a colocar ainda mais em evidência sua beleza e simpatia. Nas amizades, você está unindo a galera.

**CÂNCER**  
Dia perfeito para compartilhar bons momentos ao lado dos amigos. No amor, você está sedutora, sem medo de mostrar sua beleza. Mantenha-se confiante, pois o momento é perfeito para a conquista.

**LEÃO**  
Bom momento para fazer aquelas coisas que você estava precisando. Só não se empolgue demais, cuidado com os gatos! No amor, o momento é perfeito para paquerar, você vai mexer com a imaginação dos crushes.

**VIRGEM**  
Com tantos planetas em Peixes, invisível em sua beleza e em sua autoestima, é hora de cuidar e se sentir melhor consigo mesma. No amor, não abra concessões demais, é preciso buscar o equilíbrio na relação.

**LIBRA**  
Com tantos planetas em Peixes, este é um bom momento para cuidar das tarefas do dia a dia, deixando a preguiça de lado! No amor, o período é de novidades, mas também traz alguma confusão. Vá com calma.

**ESCORPIÃO**  
Não fique tão ansiosa, há um momento certo pra tudo! No amor, confie mais em si mesma e deixe que o destino faça a parte dele. Vênus está em Peixes, Júpiter em seu signo, aumentando muito as suas chances de se dar bem!

**SAGITÁRIO**  
O momento pede um pouquinho mais de paciência com a família: compreenda para ser compreendida. No amor, Vênus em Peixes traz mais romantismo para sua vida. Nas amizades, ajude, mas não permita que abusem da sua boa vontade.

**CAPRICÓRNIO**  
Sua criatividade está em alta, mas com tantos planetas em Peixes, você pode ficar meio distraída ou confusa demais. Mantenha a atenção em tudo o que fizer. No amor, o momento é de muita sensualidade e magnetismo.

**AQUÁRIO**  
Você está se relacionando melhor com as pessoas, sorrindo mais e passando uma energia super positiva para aqueles que te rodeiam. No amor, isso também aumenta seu poder de atração com o sexo oposto, aproveite.

**PEIXES**  
Você está mais criativa, resolvendo tudo de um jeito original. No amor, você também está mais ousada e muito mais sensual. Nas amizades, use sua diplomacia para resolver pequenos conflitos e tudo ficará bem.