



Destaque para **Sandra Eli Leite**, aniversariante desta quinta. A data foi festejada ao lado do marido e dos filhos.



Felicidades e muitos anos de vida para **Herlon Hass!**



Hoje a data é de muitas comemorações para **Andreia Vicente!**



Leticia Martins brinda idade nova hoje.



Fátima Vieira aniversaria neste domingo, já recebendo os parabéns antecipados.



Naiara Gazola dá boas vindas à idade nova. Na foto ela aparece ao lado do namorado **Fernando Miotto**.



Sempre sorridente, **Thainara Jodas** já está em ritmo de festa para seu aniversário dia 04.



Arlito Mário Arantes celebrou seu aniversário ontem. Ele recebe homenagens de amigos e familiares.



Reginaldo Gouvêa do Prado também está na lista dos homenageados. Parabéns!

todo MUNDO compra AQUI



REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



SUA CASA completa

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO sempre!

receita

Massa de Crepe Francês

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha
- 2 ovos
- 2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Uma pitada de sal



MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, misture a farinha e os ovos e adicione aos poucos o leite. Misture bem para não formar grumos. Adicione a manteiga e o sal.
- Para preparar os crepes, derreta um pouco de manteiga numa frigideira. Pegue mais ou menos uma concha de massa e coloque na frigideira. Espalhe para obter um crepe bem fininho. Quando dourar de um lado, vire para dourar o outro lado.

LARANJEIRA PRODUÇÕES apresenta

A Arte do Humor de SAULO LARANJEIRA

Venham se divertir com os personagens hilários do mestre do riso.

APRESENTAÇÃO ÚNICA

Sábado 10 de março | 20hrs

No Teatro Municipal de Fernandópolis

Ingresso Promocional na **Sport YOU**

Rua Brasil - Centro

Ingresso Delivery (17) 99629 2697

Realização: **MaB** Produções

12 Anos

BIM

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

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



Como sair de um relacionamento tóxico?

Muitas vezes os sinais desse tipo de relação podem ser confundidos com cuidado e preocupação

O namorado que insiste em te acompanhar em todos os lugares, a namorada que manda mensagem o dia todo, o companheiro que quer que você emagreça, a pessoa ciumenta que diz que quem ama cuida entre outros gestos aparentemente de carinho e preocupação podem na verdade esconder um relacionamento tóxico.

O relacionamento tóxico pode ser entendido com uma forma de relação que faz mal, mesmo que você não perceba. Às vezes pode ser muito difícil identificar que você está vivendo uma relação tóxica porque os sinais podem ser facilmente entendidos como cuidado, atenção e preocupação. Mesmo que exagerados.

SINAIS

- Causar mal-estar ao próxi-

mo com controle excessivo, desconfiança e etc

- Desvalorizar o(a) parceiro(a) através de comentários sobre a aparência, inteligência e capacidade por exemplo
- Agredir e ofender de forma física e verbal
- Não respeitar as necessidades do(a) outro(a) e impor sempre a sua vontade
- Não prestar atenção ao contrato e regras criadas na relação
- Ações egoístas e impensadas, pensando sempre no seu bem-estar
- Atitudes grosseiras, mesquinhas e humilhantes

COMO AGIR

Após identificar e se conscientizar que está vivendo em um relacionamento tóxico, é o momento de começar a se fortalecer e pensar no término.

Algumas atitudes podem te ajudar a superar as questões e se preparar para isso:

- Olhe para a sua vida e perceba os seus sentimentos em relação a ela
- Procure identificar se você vive ansioso, se sente ameaçado ou com a sensação que está sempre errando
- Com relação à sua personalidade, observe se teve perda de espontaneidade, segurança e liberdade
- Se você está se sentindo submisso à outra pessoa
- A autoestima também é muito importante. Faça uma análise de como ela está
- Procure a ajuda de um profissional para te ajudar nesse trabalho de observação.

COMPORTAMENTO TÓXICO

Abandonar um relacionamento tóxico pode significar

uma estrada a ser percorrida, com momentos de culpa, ansiedade, dúvidas e cobranças.

O perfil emocional de pessoas com comportamento tóxico pode fazer com que elas tenham um alto poder de manipulação, fazendo com que o(a) parceiro(a) se sinta ameaçado culpado por ter essa imagem dela, com dúvida sobre os seus sentimentos e em conflito moral com a situação.

A pessoa tóxica do relacionamento geralmente não aceita o término e tende a jogar ainda mais forte com as emoções do parceiro dizendo que faz isso porque ama, que o outro está louco, que é ingrato, que nunca mais vai encontrar alguém como ele (ela) e assim vai tirando a coragem do outro de voltar a ser livre e ser feliz.

Sintomas de pedra na vesícula



Também são sintomas de pedra na vesícula:

1. Dor forte no lado direito da barriga até 1 hora após comer
2. Febre acima de 38° C
3. Cor amarelada nos olhos ou na pele
4. Diarreia constante
5. Enjoos ou vômitos, especialmente após as refeições
6. Perda de apetite

O principal sintoma de pedra na vesícula é a cólica biliar, que é uma dor súbita e intensa no lado direito do abdômen. Normalmente essa dor surge cerca de 30 minutos a 1h após a refeição, mas passa depois que acaba a digestão dos alimentos, pois a vesícula deixa de ser estimulada para liberar a bile.

Porém, estes sintomas acontecem em poucos casos e, por isso, é possível desco-

brir a pedras na vesícula durante exames de rotina, como ecografias abdominais. Assim, pessoas com maior risco de pedra na vesícula devem marcar uma consulta no gastroenterologista para manter vigilância e identificar o problema desde o início.

A vesícula biliar é responsável por armazenar a bile, um líquido esverdeado que ajuda na digestão das gorduras. No momento da digestão, a bile atravessa os canais biliares e chega ao intestino, mas a presença de pedras pode bloquear esse caminho, causando inflamação da vesícula e dor.

O QUE PODE CAUSAR PEDRA NA VESÍCULA

As pedras na vesícula são formadas por alterações na composição da bile, e alguns fatores que podem causar essas alterações são:

- Dieta rica em gorduras e carboidratos simples, como pão branco e refrigerantes;

- Dieta pobre em fibras, como alimentos integrais, frutas e verduras;
- Diabetes;
- Colesterol alto;
- Falta de atividade física;
- Hipertensão arterial;
- Fumo;
- Uso prolongado de anticoncepcionais;
- Histórico familiar de pessoas com pedra na vesícula.

TRATAMENTO

O tratamento para pedra na vesícula deve ser orientado por um gastroenterologista e é feito de acordo com o tamanho das pedras e a presença ou não de sintomas. Pessoas com pedras pequenas ou que não apresentem sintomas normalmente tomam medicamentos para desfazer as pedras, como o Ursodiol, mas pode levar anos até as pedras sumirem. Por outro lado, pessoas que têm sintomas frequentes são indicadas para a cirurgia de retirada da vesícula. Existe também o tratamento com ondas de choque que quebram as pedras da vesícula em pedras menores, assim como é feito nos casos de pedras nos rins.

Além disso, o paciente deve evitar fazer uma alimentação rica em gorduras, como frituras ou carnes vermelhas, e praticar atividade física regularmente.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny Tatfoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Visa Electron

