

Página B4

■ **Nelson Mandela** - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Sorridente, **Bárbara Ravagnani**
dá boas vindas à idade nova.



Gabriel Luchesi é felicitada pelo seu dia. Na foto, o carinho especial do namorado **Luiz Henrique**.



Caroline Dalbon completa idade nova hoje. Na foto, ela aparece ao lado do namorado **Francisco Arnaldo**.



Hoje é dia de festa
para **Daniteli Mota!**



Edjaine Bonfim apagou velinhas ontem. Ela recebe os parabéns especiais dos filhos **Thaís** e **Felipe**.



**Franklin
Catan**
recebe os
umprimen-
tos pela
passagem
de seu
aniversário.



Sempre ao lado do noivo **Braian Oliveira**, **Priscila Curti** comemora a chegada de mais um ano de vida.



Valdete Aparecida Zanini Magalhães, Diretora da Etec, é homenageada nesta terça. Ela recebe felicitações de amigos, alunos, colegas de trabalho e familiares.



Sucesso e realizações para **Wellington Delatim!**

receita

Biscoito Amanteigado sem Glúten

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz branco
- ¼ xícara (chá) de farinha de linhaça
- 1 colher(chá) de açúcar
- 70 gramas de manteiga em temperatura ambiente
- 7 colheres (sopa) de leite integral
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes no processador, abra a massa entre dois pedaços de papel manteiga, coloque em uma assadeira, corte do tamanho desejado, polvilhe flor de sal, apertando bem para grudar nos biscoitos e leve para assar a 180 °C por 20 minutos.

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 **SportYOU**

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 - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Três maneiras de como a solidão pode afetar sua saúde física

É a solidão que gera doenças ou as doenças que nos fazem sentir mais isolados? Não está claro o que vem primeiro, se o ovo ou a galinha. Mas estudos já comprovaram que solidão e saúde física estão ligados

Todos nos sentimos sós em algum momento das nossas vidas. Para muitos, é um sentimento passageiro e eventual, mas para alguns essa solidão se torna crônica. Vários estudos têm vinculado essa solidão crônica e o isolamento social a uma maior incidência de doenças e a um risco maior de morte prematura. Os cientistas, no entanto, desconhecem qual o mecanismo exato por trás desta relação, que não é necessariamente de causa e efeito.

É a solidão que gera as doenças ou são as doenças que nos tornam mais isolados?

De qualquer forma, as pesquisas deixam claro que a solidão e o isolamento social estão ligados a doenças mentais e físicas.

Conheça cinco aspectos da nossa saúde física que a solidão pode prejudicar, de acordo com estudos científicos:

1. MAIORES RISCOS DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

A solidão está associada a um aumento de quase um terço do risco de sofrer doenças cardiovasculares, como problemas de coração e derrames cerebrais. Nicole Valtorta, da Universidade Newcastle, no Reino Unido, estudou o fenômeno e disse à BBC que três mecanismos podem explicar essa correlação.

Um deles é psicológico: as pessoas que se sentem só com mais frequência têm mais chance de desenvolver de-



pressão, ansiedade e se sentir mais infelizes.

O outro é biológico: quem se sente só com frequência e apresenta os sintomas psicológicos acima acaba dormindo pior.

O terceiro mecanismo é comportamental: as pessoas que se sentem isoladas podem acabar adotando comportamentos prejudiciais à saúde, como fumar e comer demais ou se exercitar menos.

Esses três fatores, que muitas vezes aparecem combinados, podem aumentar a chance de a pessoa desenvolver doenças cardiovasculares.

2. MENOR HABILIDADE PARA COMBATER DOENÇAS COMUNS

Pesquisadores perceberam

que pessoas identificadas como socialmente isoladas tinham um aumento de 12% na atividade dos genes chamados CTRA, que estão associados à resposta imunológica.

A hipótese por trás desse fenômeno é que os humanos evoluíram para viver em grupo. Quando são isolados durante um período prolongado, podem se sentir inconscientemente ameaçados, e permanecer em um estado constante de alerta. Esse estado de atenção aumenta a inflamação do corpo e reduz a nossa capacidade de combater infecções.

3. PRESSÃO SANGÜÍNEA MAIS ELEVADA

A hipertensão está associada a um maior risco de derra-

me, ataque do coração, problemas de rim e demência. O isolamento social e a solidão estão associados a um aumento de 30% no risco de morte prematura, segundo um estudo da Universidade Brigham Young, dos Estados Unidos, publicado em 2015 na revista da Association for Psychological Science.

Os autores acreditam que os estudos acerca dos efeitos da solidão sobre a saúde estão na mesma fase de investigação de pesquisas sobre o impacto da obesidade há décadas atrás. Portanto, é uma área nova de pesquisa. E a expectativa é de que o sentimento de isolamento entre a população aumente no futuro.

Fresh: aprenda a fazer o wet hair, penteado do verão

Fresh, descolado, leve e prático: o wet hair é aposta frequente dos editorias de moda e é o queridinho de famosas

como Bruna Marquezine. A namorada de Neymar exibiu o penteado com acabamento molhado em seu aniversário



de 22 anos, na festa de lançamento da novela "Deus Salve o Rei" e, mais recentemente, em capa de revista. Essa textura sempre existiu mas [o efeito] é mais usado nas temporadas de verão.

O penteado é bem versátil. Pode ser usado em qualquer evento se você segurar o look. Em eventos em lugares onde a umidade é grande, o cabelo com essa textura é uma grande solução. Para criar o efeito, quatro produtos são sugeridos. Gel, mousse, óleo e água termal.

PENTEADO MOLHADO
O passo a passo do penteado é simples:

- Com o cabelo molhado, separar mechas (de 2 dedos mais ou menos) e ir aplicando gel.
- Finalizado o lado ou a divisão que quer usar esse cabelo

Confira dicas de como conquistar o efeito molhado

- É importante aplicar um óleo de finalização para segurar a água no fio. Isso faz com que ele não seque rapidamente.

ENTENDA A DIFERENÇA DE CADA PRODUTO

O mesmo passo a passo vale para quem optar pelo mousse. Gel é a base de água e sai facilmente lavando, já o mousse fixa com menos leveza do que o gel. Com a água termal, basta molhar o cabelo, e o óleo essencial, por sua vez, é sempre usado para finalizar. Ele segura a água, garantindo o efeito molhado.

MAQUIAGENS COLORIDAS SÃO TENDÊNCIA

Ao posar para a revista, Bruna Marquezine não só usou o wet hair como exibiu uma marcante sombra vermelha, tendência presente no tapete vermelho do Grammy Awards 2018. Os anos 80 e 90 estão voltando, e muitas coisas das outras décadas também. Mas acho que como os anos 80 estão em alta na moda - não só na maquiagem - a cor está voltando. Por isso que você vê tanta gente usando maquiagem lilás, vermelha...

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tatoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

