

Tatá Werneck detona seguidora que apontou as
celulites dela: “Cuido quando tiver a fim”

Página B4

“Se você falar com um homem numa linguagem que ele compreende, isso entra na cabeça dele.
Se você falar com ele em sua própria linguagem, você atinge seu coração”

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



Destaque para o Personal Trainer **Lucas Moraes**, completando idade nova hoje.

Sempre com um sorriso no rosto, **Joice Fabiele Xavier** dá boas vindas à idade nova.



Tanlin Valverde é homenageada pela data. Felicidades!



Hoje o dia é de comemorações para **Alessandro Rodrigues**.



Sucesso e realizações para **Priscila Paschoalini**!



Fabiano Luiz recebe os parabéns de amigos e familiares, em especial, da noiva **Pollyanna Florian**.



Selfie do aniversariante **Lucas Boni**.

Wender Casale recebe felicitações da galera.



Recebendo o carinho especial dos filhos **Vinicius** e **Guilherme**, **Rotil Souza** celebra a passagem de seu aniversário.



Feliz Páscoa!

GIGANTÃO

OVOS de PÁSCOA

R\$ 4,90

100 gramas

mais BARATO sempre!

SUA CASA completa

GIGANTÃO

todo MUNDO compra AQUI

receita

Mousse de Queijo com Goiabada

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 queijo branco
- 1 sachê de gelatina sem sabor e incolor
- 5 colheres de sopa de água
- 300 g de goiabada em pedaços
- Água o suficiente para derreter a goiabada



MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e o queijo até que os ingredientes se misturem muito bem
- Coloque a gelatina em pó sobre a água e espere até que ela fique hidratada
- Esquente em banho-maria até que a gelatina se dissolva completamente (sem ferver) e acrescente ao liquidificador batendo sempre
- Coloque em uma forma de buraco no meio untada com óleo e leve à geladeira
- Em uma panela no fogo baixo, derreta a goiabada com um pouco de água até que ela fique cremosa
- Sirva com a mousse

Quinta-Feira 22/03 às 20h
Teatro Municipal
Info. 3442.3797

Ponto de vendas
WIZARD by Pearson R. Espírito Santo 1556, Centro

Ingressos antecipados com desconto: www.bilheteriaexpress.com.br

Apelo Cultural:
oextra **WAGS** **PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS**
Sharcó **Peteca**

Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto no ingresso inteiro

Quinta-Feira 21/03 às 20h
Teatro Municipal
Info. 3442.3797

Ponto de vendas
WIZARD by Pearson R. Espírito Santo 1556, Centro

Ingressos antecipados com desconto: www.bilheteriaexpress.com.br

Apelo Cultural:
oextra **WAGS** **PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS**
Sharcó **Peteca**

Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto no ingresso inteiro

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

Melhore sua autoestima!

Autoestima é a opinião e o sentimento que cada pessoa tem por si mesma; é a capacidade de respeitar, acreditar e amar a si mesma. A autoestima é um trabalho diário e exige dedicação na mesma proporção que se dá aos filhos, ao companheiro, ao conhecimento, à carreira, à saúde e à beleza.

Para manter a autoestima, faça a si mesma o que você faz aos outros: incentivar, admirar, elogiar, desejar o melhor, tratar bem, com carinho e atenção. Ao se proteger, você preserva sua dignidade, não permitindo abusos. Se alguém te “atacar”, terá forças para reverter o problema a tempo, pois quem tem autoestima reconhece sua capacidade e confia nela.

A autoestima elevada é a condição vivida por pessoas que são elogiadas, apoiadas, autoconfiantes, que têm amor próprio, não vivem em conflito e não são ansiosas e inseguras. A baixa autoestima é o sentimento que se manifesta em pessoas inseguras, criticadas, indecisas, depressivas e que buscam sempre agradar outras pessoas.

BAIXA AUTOESTIMA

A baixa autoestima revela uma pessoa que não expressa os seus sentimentos, que os guarda a sete chaves. Na tentativa de ocultar os seus senti-

mentos para os outros, ela acaba tornando-se mentirosa para si mesma.

QUAIS SÃO AS CARACTERÍSTICAS MAIS COMUNS DESSAS PESSOAS?

- Possuem tendências perfeccionistas e precisam se sentir no controle de tudo o que acontece a sua volta — o que provoca altos níveis de stress.
- Tendem a ser negativas.
- Preocupam-se demais com o que os outros vão pensar dela.
- Culpam os outros pelos seus problemas.
- Têm pouca concentração e geralmente são causadores de problemas.
- Não pensam em si, somente nos outros.
- Evitam emitir suas opiniões, gostos, valores, pensamentos e sentimentos.

Perde-se a autoestima quando se passa por muitas decepções, frustrações; ou em situações de perda, ou quando não se é reconhecido por nada. Também quando não somos valorizados ou nunca recebemos elogios.

O que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por nós mesmos! Deste modo, sua autoestima, no final das contas, é determinada



por você mesma: pare de culpar seus pais, parentes, amigos ou colegas pela deterioração da sua auto-imagem. Quem tem que se preocupar com ela é você, não os outros; não permita que eles a contaminem.

COMO AUMENTAR A AUTOESTIMA?

As pessoas que possuem uma autoestima alta e positiva são capazes de superar qualquer situação que traga uma dificuldade ou desafio todos os dias. No outro lado da moeda, quem mantém uma autoestima baixa só se permite limitar e fracassar. Confira algumas dicas para melhorar a sua autoestima:

- Não fique presa as coisas que aconteceram no passado. Não generalize as experiências negativas que você viveu ao longo da sua vida. Aceitar que você não é perfeita e que pode ter defeitos é necessário para se permitir fluir desfrutando da sua verdadeira essência, além de aceitar que o que aconteceu uma vez não tem que acontecer de novo.

- Preste atenção nas suas conquistas e sucessos. Essa é uma das melhores formas de melhorar a nossa autoestima pessoal. Para ter uma boa autoestima, é necessário reconhecer em nós mesmos a capacidade de fazer as coisas bem nas diferentes parcelas que compõem a nossa vida. E nunca podemos nos esquecer de nos esforçarmos para conseguir alcançar os nossos objetivos.
- Nunca se esqueça de agir de forma coerente com o que você pensa e sente. Acima de tudo, nunca deixe de confiar em si mesma. Lembre-se de todas nós temos nossa própria percepção da realidade, e por isso não precisamos nos preocupar tanto com o que os outros pensam.
- Acostume-se a perceber e a valorizar as características boas que você tem e das quais sente orgulho. Os seus pontos fortes e fracos são um tesouro, pois fazem com que você seja extraordinário e único para qualquer outra pessoa.

Você sofre de TPM?

A TPM (tensão pré-menstrual) é um conjunto de sintomas físicos, psicológicos e emocionais que muitas mulheres sentem, geralmente de 1 a 2 semanas antes do ciclo menstrual. Durante cada ciclo menstrual, o organismo da mulher sofre importantes modificações no nível de seus hormônios sexuais, especialmente estradiol e progesterona. Tais modificações hormonais podem causar efeitos físicos e psicológicos, tais como: alterações de humor, sensibilidade nos seios, dor de cabeça, ansiedade, insônia e outros.

TODA A MULHER TEM TPM?

Nem toda a mulher sofre com TPM, porém sabe-se que quase 40% das mulheres são afetadas por este problema. Os sintomas que surgem dependem muito de mulher para mulher, e podem ser muito evidentes em algumas ou muito discretos em outras.

TPM É PSICOLÓGICO?

Caso alguém ainda tenha alguma dúvida, a TPM nem é psicológica, nem frescura. A tensão pré-menstrual está relacionada com a elevação do estrogênio e queda da progesterona, sendo por isso provocada por um desequilíbrio hormonal entre estes hormônios. Este desequilíbrio acaba afetando o sistema nervoso, provocando os sintomas psicológicos e físicos, descritos anteriormente.

O que acontece é que estes sintomas não são sempre iguais, podendo afetar cada mulher de forma diferente. Isso funciona um pouco como os efeitos colaterais de remédios, os quais você nunca sabe de antemão se vão se manifestar ou não.

CAUSAS

A causa mais comum da TPM está relacionada às alterações bioquímicas nos níveis dos hormônios sexuais estrogênio e progesterona. Essas oscilações hormonais podem causar retenção de líquido e de sal no organismo.

Deficiências vitamínicas (como de vitamina B6) ou de ácidos graxos (como o ácido linoléico); assim como hábitos alimentares, estilo de vida, ausência de atividades físicas e stress também podem estar relacionados aos sintomas. Isso por que, ao se fazerem complementações vitamínicas e mudanças no estilo de vida, foram observadas melhoras nos sintomas da TPM.

Alguns pesquisadores acreditam que a deficiência de cálcio e magnésio (que afeta a comunicação entre as células nervosas) ou o baixo nível de açúcar no sangue (hipoglicemia) também podem aumentar os sintomas da TPM.

O QUE É CÓLICA MENSTRUAL E PORQUE A SENTIMOS?

Muitas mulheres são acometidas por indesejáveis dores na



parte abdominal, que incomodam antes ou durante a menstruação. A dismenorreia, termo científico para a cólica menstrual, varia bastante em intensidade da dor de mulher para mulher. Para algumas, é um verdadeiro incômodo que pode acabar com o dia.

O corpo feminino possui estruturas reprodutivas, tais como o útero, os ovários e as trompas, que todo mês se preparam para receber um bebê. Nessa preparação, cria-se uma camada dentro do útero chamada endométrio, responsável por nutrir o embrião. Quando o corpo percebe que o óvulo não foi fecundado e, então, não precisará suprir o tal embrião, começa o processo inverso – o próprio endométrio reconhece que não mais será utilizado e libera a prostaglandina. Esta substância fará o útero contrair-se para que o endométrio seja, então, eliminado do organismo. As contrações do útero comprimem os nervos e os

vasos sanguíneos à sua volta, causando dores no baixo-ventre. E é assim que, finalmente, surge a cólica menstrual.

TRATAMENTO

Por se tratar de uma síndrome, não existe tratamento 100% eficaz já que os sintomas variam muito para cada mulher. Entretanto, existem medidas que ajudam muito:

Como a TPM está ligada à ovulação, muitas mulheres podem se beneficiar do uso da pílula anticoncepcional (que suspende a ovulação).

Opte por alimentos mais saudáveis, incluindo na sua dieta mais folhas verdes e frutas, além de praticar atividades físicas.

Desintoxicação do fígado: O objetivo da desintoxicação é evitar um desequilíbrio nos níveis hormonais, principalmente entre o estrogênio e a progesterona. As funções metabólicas do fígado são muitas: ele está diretamente envolvido no metabolismo dos carboidratos, gorduras e proteínas, além de armazenar vitaminas e minerais na produção de colesterol e hormônios.

A desintoxicação inclui aumento da ingestão de líquidos, fibras, frutas e vegetais. Além disso, deve-se evitar a ingestão de alimentos que aumentam a formação de toxinas, como carboidratos, gordura trans, açúcar, álcool e cafeína em excesso.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny Laffoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

extra

Criptograma

Dica para a palavra-chave oculta: Documento brasileiro obrigatório.

Ao redor.								
Oposto; contrário.								
Relativo aos cabelos.								
Ressoar, ecoar.								
Característica marcante de um cachorro.								
Adjetivo gentílico (fem.).								
O que passou do limite.								
Delícia gelada (pl.).								
Título de nobreza (fem.).								
Lugares aonde moravam os escravos.								
Mina com ouro.								
Conserta carros (fem.).								
Trabalha nos joias.								
Meio de comunicação.								
Ajustar.								

Sudoku

1			2				4	
	2				3	9		
9		7				5		
		4					5	7
			5	4	1			
3	5					1		
		3				7		9
		1	4				8	
	9				2			6

Caça Palavras

N T F P B I J G X K N Y Q Q U
D R O D A T U P M O C K F C Z
L D W G T Y R W S B T Y R Z M
F H E V A H C S Z H O F L Y M
X F K D U B C P O N S B Y W L
X T O P O W C K L D O F I Y P
W U C U P I D O F C A Q P F J
E P O A C A R O C L F D E R U
O N H C C Q A J U R O C P G H
L P M X R D U I O Z G L D M X
A Q K Q F I T R Q G Y W A W G
V O A G B H T K N O M M P L B
A I R C R O N O M E T R O A C
C W K B V K T M K U W J Z M Q
E C H F R C O R T I N A S Q D

CAVALO
CHAVE
COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA

CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30


Rosália repreende Maria Alice por querer trabalhar enquanto estuda. Gabriela pede que Flora e Alex a ajudem a encontrar Kavaco. Mel sente falta da atenção da mãe. Gabriela encontra Kavaco e Melissa se irrita com a atitude da professora. Brigitte tenta chamar a atenção de Breno. Alex convida Maria Alice para sair. Jairo e Melissa estranham o aparecimento de dinheiro em casa e desconfiam de Kavaco. Tito luta por Flora, que está mais próxima de Érico. Melissa confronta Kavaco.

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


Eva entrega a Teodoro desenhos da casa de Conselheiro. Eunice pede que Isolina seja sua parceira. Edgar e Carolina se casam. Olímpia volta ao Brasil e anuncia que lançará um livro. Vicente tenta convencer Maria Vitória a velejar com ele em seu barco. Celeste Hermínia convida Inácio para acompanhá-la em seu recital. Firmino revela a José Augusto as maldades de Delfina contra sua família. José Augusto enfrenta Delfina. Alzira afirma que Artur será um bom marido para Celina. Celina e Artur se casam. Emília decide ir para Paris com Fernão.

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


Afonso, Amália e família procuram por Levi sem sucesso. Osiel é forçado por Lucrécia a pintá-la. Catarina avisa a Rodolfo que, enquanto ele não se separar de Lucrécia, não acontecerá mais nada entre eles. Brumela aceita contratar Ulisses como assistente de cozinha. Catarina manda Lucíola ameaçar Emídio, caso ele não cumpra o acordo. Romero não gosta de saber que Ulisses trabalhará na cozinha do castelo. Emídio encontra Levi escondido em uma carroça. Amália e Afonso avisam a Emídio que Levi não irá com ele. Rodolfo flagra Lucrécia abraçada a Orlando.

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

Inácio resolve conversar para Diana a respeito das fotos. Cassandra coloca água fervento na orquídea de Estefânia para matar a planta. Dulce Maria dá parabéns para Madre Superiora após Bárbara e Frida dizerem para ela que a religiosa está grávida. Madre Superiora desmaia. Estefânia fica chateada ao ver a maneira estranha e rápida com que sua orquídea murchou. Cassandra pede desculpa para Rogério e diz que foi grosseira com ele após cair no papo de Bruna. Miguel hipnotiza Madre Superiora para conversar com Diana a respeito das fotos.

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

Clara confronta Renato. Sophia provoca Mariano por causa de Johnny, mas afirma que contratará o irmão do garimpeiro. Renato confessa a Clara que tramou seu assassinato com Sophia, e que seu único interesse eram as esmeraldas. Patrick agride Renato ao descobrir que ele causou a morte de Beatriz. Gael ajuda Clara e aparta Patrick e Renato. Mercedes conforta Josafá. Clara pede que Patrick não a deixe. Melissa decide trabalhar no bordel e Leandra a apresenta às mulheres. Laura se consulta com Nalva. Amaro pede perdão a Estela e diz que sente sua falta, mas a professora o expulsa de sua casa. Amaro pede ajuda a Mercedes para reconquistar Estela. Renato arma com Sophia para destruir Clara e decide ir para o Rio de Janeiro.

**APOCALIPSE**
Quinta-feira, 20h30

Ricardo faz um discurso contra a violência no mundo e é ovacionado. Omar e Ariela observam o sucesso de Ricardo. André se incomoda com a aproximação entre Brenda e HD. Guido diz que é preciso reunir mais provas contra Henrique. Ricardo convida Isabela para seguir com ele para Nova Iorque. Diversos telejornais pelo mundo falam bem de Ricardo. Melina e Brenda tentam mudar o visual de HD. Dylan chora a morte de Joice. Noah oferece ajuda. Dudu avisa que Gláucia apresentou provas contra Henrique e sugere que ele fuja.

Humor

VELHO MORTO
O velho acaba de morrer.
O padre encomenda o corpo e faz muitos elogios:
- O finado era um ótimo marido, um excelente cristão, um pai exemplar!!...
A viúva se vira para um dos filhos e lhe diz ao ouvido:
- Vai até o caixão e veja se é mesmo o seu pai que está lá dentro...

QUEM É ESSA AÍ, PAPAI?
A mãe pede ao filho para ligar para o celular do pai avisando a hora do jantar.
- E aí, meu filho, o que ele disse?
- Mãe, já liguei 3 vezes e sempre quem atende é uma mulher.
- Deixa aquele safado! Ele vai ver quando chegar em casa...
Mal o pai aparece na frente da casa, ela parte pra cima dele, dá a maior surra no marido.
Os vizinhos se aproximam pra ver o que está acontecendo.
Ela gritando como louca:
- Safado, cafajeste, vagabundo!!!
Venha cá meu Filho. Fale pra todo mundo o que aquela mulher falou para você ao telefone.
O Filho, diz :
- Ah Mamãe , ela disse “O número para o qual você ligou encontra-se desligado ou fora de área.”

PESCANDO NO HOSPÍCIO
No hospício, o doido sentado num banquinho, segura uma vara de pescar mergulhada num balde de água.

O médico passa e pergunta:
- O que você está pescando?
- Otários, doutor. - Responde o doido
- Já pegou algum?
- O senhor é o quinto.

O AMIGO DO JOÃOZINHO
A mãe pergunta ao Joãozinho:
- Joãozinho, por que é que você

já não passa tempo com o seu amigo Pedro?
Joãozinho responde:
- Mãe, você gostaria de passar tempo com alguém que fuma, bebe e fala palavrões o tempo todo???????

- Claro que não, Joãozinho!
- Pois é mãe, o Pedro também não gosta.

Lavanderia

Ouroeste

Direção:
Cleusa Peroni

Fornecemos 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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

