



Carlos Alberto de Nóbrega vai se casar com nutricionista 44 anos mais jovem

Página B4

"A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio."

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



Larissa Fontes também tem motivos para comemorar.



Jéssica Aroca está na lista dos homenageados do dia.



Sorridente, **Bia Errera** apaga as velinhas hoje.



Marcelo Boer é parabenizado pela sua namorada **Anne Andrade**.



A belíssima **Lúcia Vasconcellos** recebe o carinho especial de sua filha **Isabela Careno**. Felicidades!!!



Linda e loira, **Bruna Oliveira** completa idade nova. Na foto, ao lado de sua afilhada **Malu**. Parabéns!



O dia é de festa para **Rosi Avelar** que celebra a data ao lado do marido, e também de sua filha.



Esbanjando alegria, a princesa **Isadora** completou recentemente 4 aninhos.



Mariana completou 3 aninhos neste mês. A data foi comemorada com muita alegria junto com familiares, os pais **Ana Lúcia** e **Alex** e o irmão **João Pedro**.



Como fazer a tintura do cabelo durar mais?

Cabelos saudáveis e, consequentemente, bonitos fazem toda a diferença na beleza da mulher, não é mesmo? E quem optou por pintá-los, independentemente do tom escolhido, sabe que os fios necessitam de cuidados especiais para se manterem fortes, lindos e na cor desejada. Não adiantaria nada investir em uma nova cor de cabelo que ficasse bonita apenas no momento da aplicação da coloração e por mais alguns poucos dias, e começasse a perder o brilho e o tom na sequência.

Porém, a maioria das mulheres que pintam os fios sabe que isso, de fato, ocorre, caso os cabelos não ganhem cuidados extras. Com o passar dos dias, é natural que a cor comece a desbotar, e o efeito costuma ficar ainda mais visível no caso dos tons escuros ou avermelhados. Mas, a boa notícia é que é possível prolongar o resultado de um tom intenso e brilhante, exatamente como o desejado, por mais tempo. Confira algumas dicas fundamentais para isso:

1 – O segredo número um (literalmente!) para pre-

servar a coloração é manter os fios bem hidratados. O ideal é fazer hidratações semanais em casa e a cada 15 dias no salão.

2 – Vale também investir em cauterizações para devolver a queratina perdida e manter a cutícula alinhada, garantindo maior durabilidade da cor e da textura do cabelo.

3 – Lavar o cabelo com água quente resulta na abertura das cutículas do fio, por este motivo, a tintura vai embora mais rápido. O melhor, portanto, é usar água morna ou fria.

4 – Shampoos e condicionadores específicos para cabelos coloridos são indicados para evitar a oxidação da cor promovida pelo próprio ar.

5 – O protetor térmico é indispensável toda vez que usar o secador. Como o próprio nome diz, ele protege os fios das agressões causadas pelo calor do equipamento.

6 – Cabelos expostos ao sol, mar e piscina também estão sujeitos ao pro-



blema. Por este motivo, a solução é usar leave-in com proteção solar.

7 – A cada dois ou três meses, recorra ao tonalizante para recuperar a cor.

8 – Evite ao máximo usar shampoo de limpeza pro-

funda porque o produto resseca o fio.

9 – Por último, mas não menos importante: procure salões que usem produtos de qualidade - os de procedência duvidosa só causam prejuízos, já que têm pouco poder de fixação.



Conjuntivite: sintomas, tratamentos e causas

O QUE É CONJUNTIVITE?

A conjuntivite é a inflamação da conjuntiva, membrana transparente e fina que reveste a parte da frente do globo ocular (o branco dos olhos) e o interior das pálpebras. Em geral, a conjuntivite ataca os dois olhos, pode durar de uma semana a 15 dias e não costuma deixar sequelas. A conjuntivite pode ser aguda ou crônica, afetar um dos olhos ou os dois.

CAUSAS

A conjuntivite pode ser causada por reações alérgicas a poluentes ou substâncias irritantes (poluição, fumaça, cloro de piscinas, produtos de limpeza ou de maquiagem, etc.). A mais comum delas é a conjuntivite primaveril ou febre do feno, geralmente causada por pólen espalhado no ar.

SINTOMAS DE CONJUNTIVITE

A característica mais marcante da conjuntivite é a vermelhidão nos olhos. Além disso, ela pode apresentar outros sinais como:

- Vermelhidão nos olhos
- Olhos lacrimejantes
- Pálpebras inchadas
- Secreção purulenta (conjuntivite bacteriana)
- Sensação de areia ou de ciscos nos olhos
- Secreção esbranquiçada (conjuntivite viral)
- Coceira
- Fotofobia (dor ao olhar para a luz)
- Visão borrada
- Pálpebras grudadas quando a pessoa acorda.

TRATAMENTO DE CONJUNTIVITE

O tratamento da conjuntivite é determinado pelo agente causador da doença.

- **CONJUNTIVITE VIRAL:** não existem medicamentos específicos e o tratamento foca nos sintomas.

- **CONJUNTIVITE BACTERIANA:** o tratamento inclui a indicação de colírios antibióticos, que devem ser prescritos por um médico, pois alguns colírios são altamente contra-indicados,

porque podem provocar sérias complicações e agravar o quadro.

- **CONJUNTIVITE ALÉRGICA:** Em qualquer quadro alérgico, ocular ou não, o primeiro passo é orientar o paciente que a doença é crônica, recorrente, e deve-se tomar algumas medidas para diminuir a intensidade e a frequência das crises, como:

- Coceira nos olhos
- Evitar o acúmulo de pó, em cortinas, carpetes, bichos de pelúcia
- Varrer a casa com auxílio de pano úmido, para não levantar a poeira, entre outras medidas preventivas
- Não coçar o olho é mandatório
- Fazer compressas geladas que aliviam muito os sintomas alérgicos.

Cuidados especiais com a higiene ajudam a controlar o contágio e a evolução da conjuntivite. Qualquer que seja o caso, porém, é fundamental lavar os olhos e fazer compressas com água gelada, que deve ser filtrada e fervida, ou com soro fisiológico comprado em farmácias ou distribuído nos postos de saúde.

receita

Bolo Cremoso de Fubá

INGREDIENTES:

- 2 copos (americano) de açúcar
- 1 copo (americano) de fubá
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 copos de leite
- 1 pacote de 50 g de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento

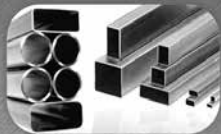
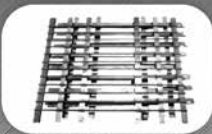
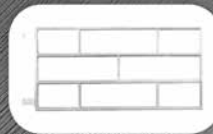


MODO DE PREPARO:

- Bata tudo no liquidificador
- Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar

B
B
I
M
M

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

**[DOE SANGUE
DOE VIDA]**

Apoio:
oextra

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron

Lanches e Sucos
RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

