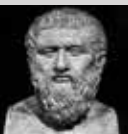


“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão • Filósofo e Matemático (Atenas Clássica)



Hoje a festa fica por conta dela, **Lenise Maschio**.



Destaque para **Leticia Marcasi** que é muito felicitada pelo seu dia.



Em clima de festa, a bela **Laura Sgotti** apaga as velinhas.



A querida **Isis Parise** recebe os votos de felicidades.



Alan Iashima completa mais um ano de vida e recebe o carinho especial de amigos e familiares.



Sorriso e simpatia da bela **Suelen Edson Pondian** celebrando mais um aniversário.



A princesinha **Ana Julia** completou 1 aninho. Parabéns!



Muito homenageada pelo namorado **Bruno**, **Beatriz Ribeiro** comemora mais um niver.



Leonardo Mesavila Magalhaes está na lista dos homenageados da semana.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!



mais BARATO SEMPRE!



Como controlar a raiva e o estresse no trabalho durante a TPM

Pense em uma mulher irritada, estressada e raivosa. Qual o primeiro pensamento que vem à sua cabeça? “Está de TPM”. É comum que as pessoas associem as variações de humor de uma mulher a esse período de alterações hormonais, que geralmente é acompanhado por uma série de sintomas que alteram o humor e a disposição. A Síndrome da Tensão Pré-Menstrual, popularmente chamada de TPM, é uma das queixas mais comuns entre as mulheres. Isso porque é um período de alterações bruscas no humor, interferindo diretamente nas atividades diárias. Quando ocorrem de forma extrema, os sintomas da TPM podem prejudicar as relações pessoais e profissionais, pois quem convive com uma mulher de

TPM acaba sendo afetado pelo desequilíbrio.

TPM: O QUE É E QUAIS SÃO OS SINTOMAS

A Tensão Pré-Menstrual é o período cíclico que precede a menstruação, podendo desaparecer no primeiro dia de fluxo menstrual ou durar até o fim do fluxo. As alterações hormonais são a principal causa da TPM, causando sintomas como:

- Dores musculares e nas articulações;
- Inchaço;
- Ganho de peso por retenção de líquidos;
- Seios doloridos e com granulósidades;
- Dores de cabeça;
- Cólicas;
- Fadiga;
- Alterações de humor;
- Tensão e ansiedade;
- Impulsividade, irritabilidade, raiva;



- Alterações no apetite e compulsão por certos alimentos;
- Insônia ou sonolência.

DICAS PARA CONTROLAR A RAIVA E O ESTRESSE NA TPM

São tantas as alterações físicas, emocionais e comportamentais que, muitas vezes, a mulher pode perder o controle durante a TPM e acabar

prejudicando suas relações pessoais ou profissionais. Pensando nisso, vale a pena conferir algumas dicas para controlar os sintomas de raiva e estresse da TPM:

ENTENDA E ACEITE A SUA TPM

Saiba quais são e reconheça os sintomas da TPM, identificando quando eles começam e o que pode desencadeá-los. Assim, fica

mais fácil administrar seu comportamento em relação aos outros.

CUIDE DA SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Esteja sempre em dia com suas emoções e sua consciência. Sentimentos que ficaram suprimidos durante todo o mês podem aflorar de forma desproporcional no período da TPM. Portanto, de-

senvolva sua Inteligência Emocional e aprenda a lidar com suas emoções, sem permitir que elas controlem a sua vida.

Durma bem e de acordo com seu metabolismo

Além de relaxar o corpo físico, uma boa noite de sono é responsável por fazer com que seus pensamentos se organizem, reduzindo a ansiedade e o estresse.

Esfoliação: o que é, benefícios e como utilizar

O QUE É

A esfoliação é um tratamento facial ou corporal que ajuda na renovação da pele, eliminando as células mortas e as impurezas que deixam o maior órgão do corpo envelhecido, seco e desidratado. A eliminação dessas células mortas remove as impurezas liberando os poros e, consequentemente, melhorando a respiração cutânea, e permite que a pele possa absorver eficazmente os benefícios dos cremes e cosméticos que serão aplicados posteriormente.

A particularidade da esfoliação facial é a sua ação de limpeza profunda que desintoxica a pele, tornando-a nitidamente mais lisa, suave e luminosa, devolvendo seu aspecto natural. A esfoliação corporal ajuda no combate às celulites, gorduras localizadas e afina as partes mais grossas do corpo, como cotovelos, joelhos e pés. O esfoliante apresenta uma textura granulada, sendo que para cada parte do corpo deve ser usado um tipo de esfoliante específico. Esfoliantes corporais devem ser mais consistentes e com granulação maior. Já os faciais devem ser mais suaves e com menor granulação para não irritar a pele sensível do rosto.

BENEFÍCIOS

A esfoliação é um tratamento muito importante para a pele, pois elimina impurezas que a deixam com um

aspecto danificado. Os benefícios que esta ação promove são diversos, entre eles estão:

- Melhora a textura da pele, deixando-a mais suave, uniforme e tonalizada;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Remove as células mortas expelidas pelo organismo;
- Desobstrui os poros, limpando profundamente;
- Atenua e combate rugas e linhas de expressão;
- Combate o aparecimento de acnes e cravos;
- Elimina manchas e marcas de acnes;
- Estimula a produção de células novas com mais colágeno;
- Evita oleosidade excessiva;
- Deixa a pele pronta para hidratação, aumentando

a capacidade de absorção dos cremes hidratantes (veja mais sobre o mecanismo da hidratação na pele).

No corpo, além de ser eficaz contra celulite e gordura localizada, a esfoliação evita pelos encravados. Recomenda-se fazer uma esfoliação três dias antes da depilação para remover células mortas e afinar a pele, e três dias depois para evitar que os pelos se encravem.

Quando feita no verão, ela assegura um bronzamento natural, uniforme e duradouro em uma pele bem preparada, sem defeitos e manchas. Pode ser feita na forma de massagem corporal, pois tem características relaxantes e revigorantes, dependendo dos ingredientes e da técnica utilizada.

COMO UTILIZAR

A frequência com que se deve esfoliar a pele varia conforme o tipo de pele de cada pessoa.

PELES OLEOSAS OU MISTAS

Podem ser esfoliadas duas a três vezes por semana, quando são usados os esfoliantes normais. Com ativos mais suaves, pode-se fazer mais vezes. O mais importante é que os poros não fiquem obstruídos, reduzindo a existência de cravos.

PELES SENSÍVEIS

Podem ser submetidas a esfoliação suave a cada 15 dias.

PELES MADURAS

Em função da menor taxa de renovação, recomenda-se esfoliá-la duas vezes por semana, sempre com esfoliantes suaves.



DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:

oextra

PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA

VISA Electron

Master Card

Boleto

receita

Chocolate quente cremoso

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 canela em pau
- 1 caixinha de creme de leite



MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata o leite, o amido de milho, o chocolate em pó e o açúcar
- Despeje a mistura em uma panela com a canela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver
- Desligue, adicione o creme de leite e mexa bem até obter uma mistura homogênea
- Retire a canela e sirva quente

SENHOR #

FAZ TUDO

CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO

REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA

VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS

PAINEL E SUPORTE PARA TV's

LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE

VENTILADORES E LUSTRES

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS

MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

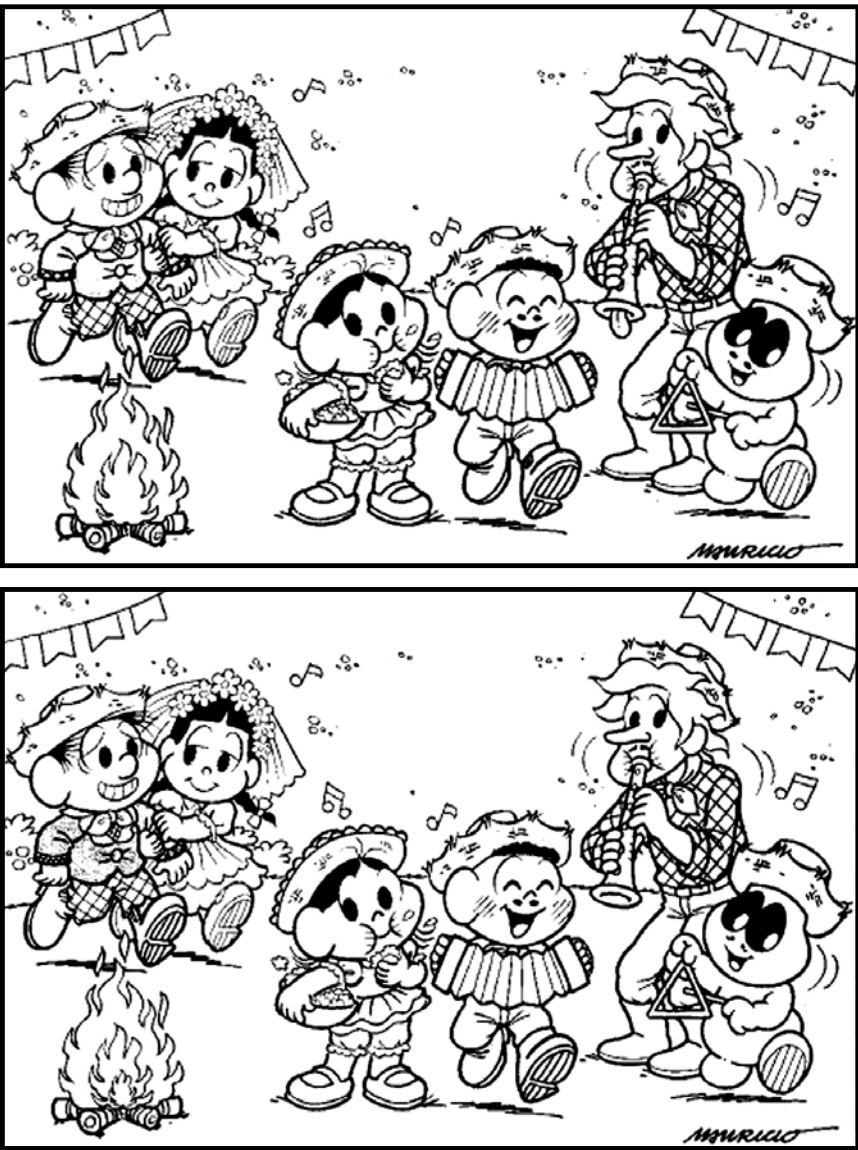
RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

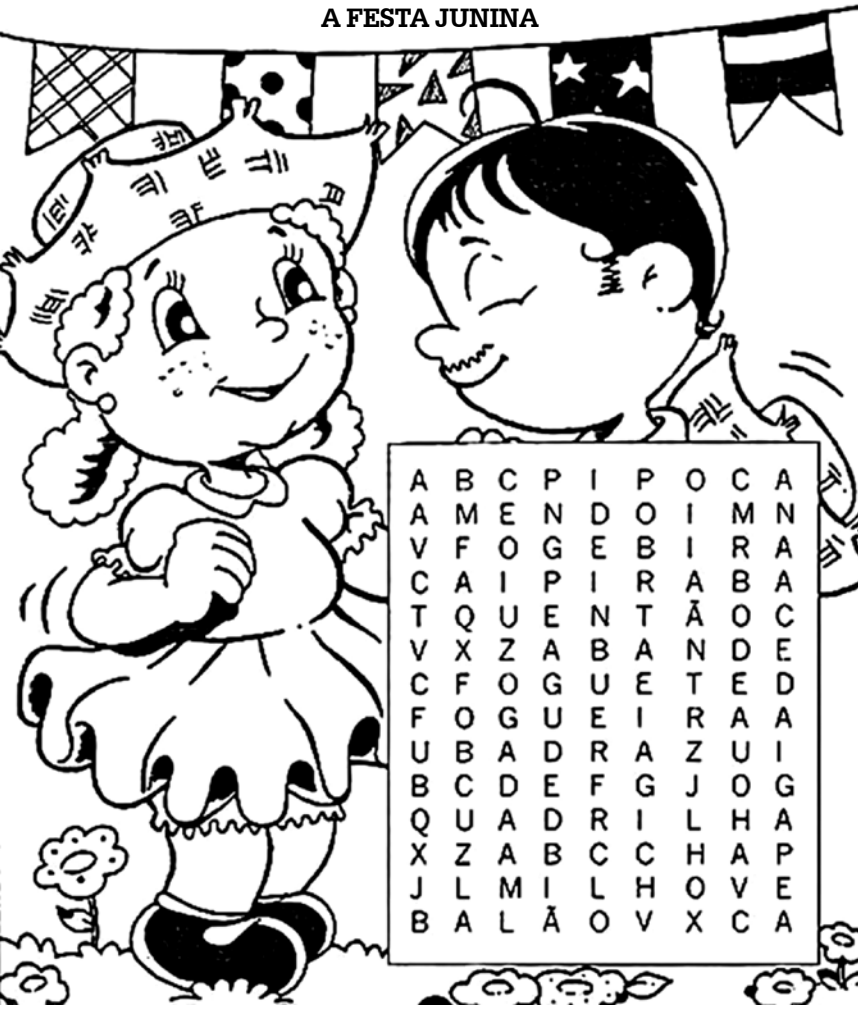
extra

Jogo dos 7 Erros



Caça Palavras

ENCONTRE PALAVRAS RELACIONADAS A FESTA JUNINA



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

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30

Gabriela garante a Rosália que a ajudará a conseguir a vaga na cantina da escola. Garoto aconselha Tito a ter sua primeira noite de amor com alguém que ele ame. Bia conta a Pérola que Ana Cruz quer conhecê-la. Tito se declara para Flora. Kavaco e Amanda torcem para que Verena seja selecionada para os Jogos Olímpicos. Tito e Flora selam seu namoro. Gabriela desconfia do estado de Pérola. Rosália consegue o emprego no colégio e Maria Alice vibra. Pérola conhece Ana, Meg e Lu na academia. Ana diz a Pérola que ela está acima do peso. Gabriela descobre que seu pai não está bem de saúde. Pérola decide fazer jejum para aparecer nos vídeos de Ana.

**ORGULHO E PAIXÃO**
Quarta-feira, 18h00

Elisabeta e Darcy descobrem que foram enganados. Ofélia desconfia dos trajes de Mariana. Edmundo revela a Ema que é apaixonado por outra mulher. Olegário dá aulas de sedução a Randolpho. Ofélia Otávio e Randolpho organizam a festa de Julieta. Brandão se oferece para treinar ao lado de Mariana/Mário. Cecília comenta com Fani que desconfia de que Tibúrcio é quem a assusta. Jane questiona os hematomas de Camilo. O Barão confronta Ema sobre seu noivado, quando Ludmila chega. Xavier invade a festa de Julieta. Darcy vai até o jornal atrás de Elisabeta.

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

Amália fica chateada com Afonso por ele não ter contado a verdade. Naná espalha a notícia de que os reis de Cália não emprestaram dinheiro a Montemor por causa de Amália. Afonso avisa a Catarina que ela não irá mais para o Palácio de Inverno, já que ele terá que vendê-lo. Catarina conta a Luciola seu plano de usar Virgílio para tirar Augusto de Lastrilha. Lucrécia flagra Rodolfo e Glória abraçados. Amália ouve a conversa entre Afonso e Gregório. Amália questiona Afonso sobre a possibilidade de ele se casar com Catarina.

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

O resumo não foi divulgado pela emissora.

**SEGUNDO SOL**
Quarta-feira, 21h00

Luzia/Ariella conforta Manuela, que se preocupa com Edgar, Karen e Rochelle. Severo jura vingança contra Laureta. Viana orienta Ionan e Maura a investigar Laureta. Dodô descobre a presença de Remy em sua casa. Laureta flagra Ícaro e Rosa juntos. Ionan e Maura chegam à casa de Laureta. Maura descobre o segredo sobre o trabalho de Rosa. Laureta ofende Maura, que lhe dá voz de prisão. Valentim mostra sua nova música para Luzia/Ariella e a convida para sua apresentação no casarão. Lourival se desespera quando Selma confirma ao marido seu amor por Maura. Lourival sofre um acidente em sua casa. Luzia/Ariella encontra Karola no casarão e descobre que ela é mãe de Valentim.

**APOCALIPSE**
Quarta-feira, 20h30

Ricardo visita a redação do telejornal. Benjamin conclui a gravação do vídeo. Ricardo é entrevistado por Arthur e Bárbara. Dudu assiste ao vídeo feito por Benjamin. Arthur questiona a audácia de Bárbara. Dylan teme a fúria de Ricardo. Alan dá satisfação ao vilão. Dylan estranha a presença de Dimitri ao lado de Uri. Bárbara noticia o fracasso da sonda e avisa que haverá uma chuva de meteoros. André lamenta o ocorrido. Bárbara discute com Arthur. Ricardo dá uma nova chance a André e pede para falar com Uri. Benjamin acompanha as notícias. Ricardo esbraveja com Uri. Henrique discute com Dudu. Estela aconselha Talita a receber a marca. Uri e Dylan seguem trabalhando. Natália fala sobre Dylan com Zoe.

Humor

SEM NINGUÉM PERCEBER

O homem vai até a delegacia prestar queixa de um roubo.

— O ladrão entrou lá em casa de madrugada e nem eu nem a minha mulher percebeu.

O delegado registra a queixa e no dia seguinte manda chamar a vítima.

— O elemento tá preso. Agora só falta recuperar o que ele roubou.

— Posso falar com ele, seu delegado?

— Pra quê?

— É que se ele me disser como conseguiu entrar lá em casa de madrugada sem acordar a mi-

nha mulher aí eu retiro a queixa e ele pode ficar com tudo o que ele roubou.

PREOCUPADO COM AS GALINHAS

- Ô cumpadi, vamo na igreja?

- Ai cumpadi não posso ir não por causa das minhas galinhas.

- Não esquenta a cabeça não, Deus cuida.

Pois aí chegaram na igreja e o Padre fala:


- Deus está aqui!

- Viiiixii, cumpadi, minhas galinha foi-se tudo.


ATOR DOS SONHOS

A moça ia passando perto de um


RECEBI UM TELEFONEMA DO HOSPITAL, AVISANDO QUE A MINHA MULHER TEVE GÊMEOS!



LE? E TU NÃO TÁ FELIZ, GANIZA? TÁ BRABO POR QUÊ, QUIRIDO?



TENHO CERTEZA DE QUE UM NÃO É MEU!...



Lanches e Sucos




RODOVIÁRIA


LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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






INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA • CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Camila contou que não possui nenhuma rivalidade com a atriz Taís Araújo

Camila Pitanga desmistifica rivalidade entre atrizes: “Há admiração e respeito”

Camila Pitanga destacou a importância do feminismo em sua vida e cotidiano. “O feminismo não é contra alguém. Ele é a favor. Entender isso é importante. Dar a mão para o feminismo, para mim, é isso. É estabelecer novos paradigmas e novos limites, mas muito mais no sentido de ser a favor de um bem comum do que ser contra alguma coisa”, ponderou a artista, engajada na luta de gênero.

ATRIZ DISPENSA RIVALIDADE NO MEIO ARTÍSTICO

Questionada sobre rumores de rivalidade entre ela e Taís Araújo, ela negou qualquer diferença. “Conheço a Taís há muitos anos. Fico até com os olhos cheios d’água porque há admiração e respeito e sempre soube-mos que temos uma à outra. É preciso desmitificar essa ideia de rivalidade. Ninguém está tirando o lugar de ninguém”, afirmou.

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

Juliana Paes recebe prêmio de Melhor Atriz no APCA

Juliana Paes foi eleita Melhor Atriz no prêmio APCA em 2017 e apenas nesta segunda-feira (4) recebeu o troféu. A artista participou da cerimônia realizada no Teatro Sérgio Cardoso, em São Paulo, e comemorou o reconhecimento por sua atuação na novela “A Força do Querer” e na série “Dois Irmãos”. “Hoje é dia de prêmio APCA. Eu vou lá buscar meu prêmio. É uma noite tão especial. Estou tão feliz”, disse em seu Instagram. Durante o prêmio, Juliana posou ao lado de Tatá Werneck, que foi eleita Melhor Apresentadora pelo programa “Lady Night”. “É nós, Tatá! Tudo nosso! Parabéns, sua maravilhosa! ‘Lady Night’ fez história e já está dando saudade!”, disse a atriz. Anteriormente, Paolla Oliveira havia parabenizado a colega de elenco pelo prêmio.



A cerimônia foi realizada no Teatro Sérgio Cardoso, em São Paulo



“Ela é muito divertida”, disse Ivete sobre a amiga

Ivete Sangalo define Claudia Leitte em conversas online: “Rainha dos áudios”

Ivete Sangalo contou mais sobre sua relação com amigos famosos nos bastidores de sua apresentação com Gilberto Gil no Allianz Parque. Em entrevista à youtuber Focinha, a baiana destacou a amizade de longa data com Claudia Leitte: na conversa, ela deveria escolher um famoso com o qual responderia uma pergunta sobre o trecho de uma música. Uma delas foi a canção “Amiga Irmã” e a influencer quis saber com quem das personalidades listadas ela perdia mais

tempo conversando em aplicativo de bate-papo. “Claudia. E Fernandinha. Mas Claudia Leitte é a rainha dos áudios e dos vídeos. O último áudio que ela mandou começou com uma música bem linda e tinha um cara solando num negócio, totalmente desafinado. Eu fiquei meia hora rindo. Ela é boa de WhatsApp. Ela manda vídeos que eu fico: ‘onde você achou isso?’ E eu recebo em horas muito inusitadas. Ela é muito divertida!”, destacou a mulher de Daniel Cady.

horóscopo

ÁRIES
A Lua começa sua caminhada através de Peixes e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um dia de interiorização e necessidade de distanciar-se de conversas vazias.

TOURO
A Lua começa sua caminhada através de Peixes e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um movimento agradável na vida social e aproximação de amigos. O dia é ótimo para sair e se divertir com os amigos.

GÊMEOS
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, resultando em um dia de movimento e mudanças positivas na carreira, que dará um passo à frente.

LEÃO
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de interiorização e necessidade de aprofundar um relacionamento.

VIRGEM
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de movimento positivo nos relacionamentos, tanto os pessoais, como os profissionais.

LIBRA
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, que resulta em um dia de movimento equilibrado no trabalho. Um projeto já em andamento dá um grande passo à frente.

ESCORPIÃO
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de movimento agradável na vida social, com aproximação de pessoas diferentes e interessantes em sua vida.

SAGITÁRIO
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de interiorização e maior contato com os seus. A vida doméstica e os relacionamentos familiares ganham força.

AQUÁRIO
A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um dia de mudanças positivas em sua maneira de lidar com o dinheiro

PEIXES
A Lua começa sua caminhada através de seu signo, recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, resultando em um dia de movimento e mudanças positivas em sua vida, tanto no aspecto pessoal, como no profissional.