

## Ator Cauã Reymond quer dar dois irmãos para filha, Sofia

Página B4

"Expresse gratidão com palavras e atitudes.  
Sua vida mudará muito de modo positivo."

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Selfie da querida **Natália Fanelli**. Ela completa mais um ano de vida nesta terça-feira.



Click dos formandos do curso de Jornalismo: **Jéssica, Dara, Guilherme, Bárbara, Lívia, Michael, Matheus, Rafael e Vitor**.



Sempre ao lado da amada **Viviane, Lucas Ramon** celebra mais um aniversário. Felicidades!



**Josimar Penariol** é muito homenageado pela namorada **Lenise**.



**José Vitor Cestari** festejou o niver ao lado da namorada **Beatriz**.

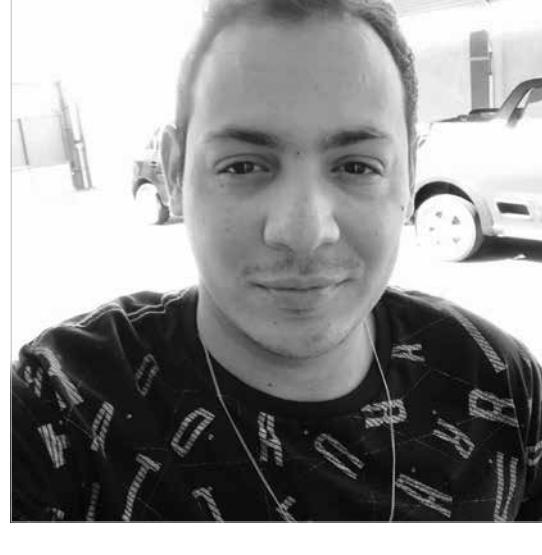


**João Henrique Sgoti** recebe inúmeras mensagens de carinho.



O professor de Matemática da Etec, **João Otávio Furtado da Silva**, é muito felicitado pela data em que comemora mais um ano de vida.

A festa fica por conta do aniversariante **Paulo Ricardo**.



Parabéns e muitos anos de vida para ele, **Vinicius Gaverio!!!**



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

#BaratoPraCaramba

**GIGANTÃO**  
REDE  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



# 4 formas de tirar a pressão dos ouvidos

**A** compressão no ouvido surge geralmente devido a alterações da pressão, como quando se viaja de avião ou se sobe um monte, por exemplo. Porém, pode também surgir quando o ouvido fica entupido com água ou cera, ou durante uma crise de alergia.

Algumas dicas simples para descomprimir o ouvido podem ser:

## 1. BOCEJAR ALGUMAS VEZES

Bocejar ajuda o ar a se movimentar dentro dos canais do ouvido, equilibrando a pressão e descomprimindo o ouvido.

Para fazer isso, basta imitar o movimento de bocejar com a boca e olhar para o céu. É normal que durante o bocejo, se ouça um pequeno estalo dentro do ouvido, que indica que está descomprimido. Caso isso não aconteça, deve-se repetir o processo as vezes necessárias.

## 2. MASCAR UM CHICLETE

Mascar um chiclete movimenta vários músculos do rosto que permitem eliminar o excesso de pressão dentro dos canais do ouvido.

Esta técnica é bastante simples e pode ser usada não apenas para descomprimir o ouvido, mas também para evitar que o ouvido fique

comprimido durante uma viagem de avião, por exemplo.

## 3. BEBER ÁGUA

Beber água é outra das formas de movimentar os músculos do rosto e equilibrar a pressão dentro dos ouvidos.

Para isso, deve-se colocar água na

boca, segurar o nariz e depois engolir, inclinando a cabeça para trás.

## 4. SEGURAR O AR

Outra forma de abrir os canais do ouvido e equilibrar a pressão que causa a compressão é inspirar profundamente, tapar o nariz com a mão e tentar soltar o ar pelo nariz, ao mesmo tempo em que segura o nariz.

### COMO DESCOMPRIMIR O OUVIDO COM CERA

Para descomprimir o ouvido que tem cera deve deixar-se a água correr para dentro e fora do ouvido durante o banho e de seguida limpar com a toalha. Porém, não devem ser utilizados cotonetes, pois podem empurrar a cera mais para dentro do ouvido, aumentando o risco de infecções.

Quando este procedimento é realizado 3 vezes e mesmo assim o ouvido continuar entupido deve consultar-se o médico otorrinolaringologista, pois pode ser necessário fazer uma limpeza profissional.

# Aprenda como prevenir e tratar varizes

Varizes são veias que se dilatam, aumentando o seu volume e causando alteração no fluxo sanguíneo entre as pernas e o coração. O fato de o sangue ter dificuldade em percorrer o corpo e chegar ao coração contribui para que as veias se dilatem.

No interior das veias existem pequenas válvulas que impedem o retorno venoso para as extremidades. Quando as válvulas não se fecham, acontece o retorno chamado de refluxo. Quando isto ocorre, aumenta a quantidade de sangue dentro das veias, ocorrendo a dilatação.

Geralmente, o desenvolvimento das varizes é ocasionado por fator hereditário e hormonal. Quando a mulher está grávida, há uma maior liberação dos hormônios, podendo gerar diminuição do tônus da parede venosa. No final da gestação, a compressão do útero sobre as veias do abdômen também pode desencadear varizes. Existem estudos que comprovam a relação entre o número de gestações e o aparecimento de varizes.

Além desses fatores, não podemos deixar de observar o estilo de vida. Entre os fatores que favorecem o desenvolvimento das varizes, temos: maus hábitos alimentares, obesidade e trabalhar durante muito tempo em pé.

### PREVENÇÃO

Deve-se iniciar a pre-



venção na idade adulta, quanto antes. Em caso de necessidade por predisposição genética, deve-se iniciar a prevenção até mesmo durante a adolescência.

### VEJA ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDAR A PREVENIR ESSAS LINHAS INDESEJÁVEIS QUE COMPROMETEM A BELEZA DAS PERNAS:

- Controlar o peso. Pessoas obesas têm uma predisposição significativa ao quadro. Com o aumento acentuado do peso corporal, a tendência das varizes é aumentar, tornando-se mais grossas. Se o peso estiver normal, o tratamento é mais fácil.
- Dê atenção a atividades agradáveis como passeios e caminhadas. O bom humor também ajuda bastante. Pessoas amarguradas, constantemente estressadas e sobreexercidas, ou sem momentos de lazer, têm tendência a apresentar mais varizes, devido à maior tensão provocada nos vasos.
- Evitar carregar peso ou fazer atividades físicas de alto impacto, como por exemplo a musculação. Essas atividades provocam uma maior tensão nos vasos e, consequentemente, as veias se dilatam, ajudando a formar as varizes.
- Não submeter o corpo à exposição prolongada a altas temperaturas como em saunas, sessões de bronzeamento e banhos quentes demorados. Essa exposição também provoca a dilatação dos vasos.
- Tenha o hábito de repousar com as pernas elevadas.

### OS SINTOMAS MAIS GRAVES DE VARIZES SÃO:

- Acúmulo de líquido e inchaço na perna
- Inchaço e panturrilha com dor significativa após ficar sentado ou em pé por muito tempo
- Mudanças na cor da pele

das. Isso contribui para que o sangue circule pelo corpo, já que, ao deitar, os pés ficarão mais altos que o coração.

- Pele seca, esticada
- Os sintomas de varizes podem se tornar mais graves alguns dias antes e durante o período menstrual.

### TRATAMENTO

Se já existem sinais de varizes, o uso de meias compressivas ajuda bastante. As meias devem ser usadas durante todo o dia, principalmente nas horas em que se fica muito tempo em pé. As meias devem ser justas, mas não muito apertadas. O ideal é procurar orientação de um angiologista ou cirurgião vascular na hora de escolher as meias mais adequadas.

Deitar-se com as pernas levantadas acima do nível do coração por 30 minutos, três ou quatro vezes por dia, também é importante.

receita

## Cocadinha de Forno

### INGREDIENTES:

- 80 g de coco seco ralado
- 60 g de açúcar refinado
- 2 claras



### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela aqueça as claras e o açúcar em fogo baixo, somente até ficar morno, com cuidado para não cozinhar as claras
- Retire do fogo, acrescente o coco ralado e misture bem
- Em uma forma de alumínio, forrada com papel manteiga, forme as cocadinhas com auxílio de duas colheres
- Leve em forno preaquecido a 160°C até que fiquem douradas
- Para retirar do papel espere esfriar totalmente

**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



**BIMM**

**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

**oextra.net**

**VOCÊ FAZ A PAUTA**

**17 99711-2445**

**ENVIE FOTOS, VÍDEOS E SUGESTÕES DE REPORTAGENS PARA A REDAÇÃO.**

## Caça Palavras

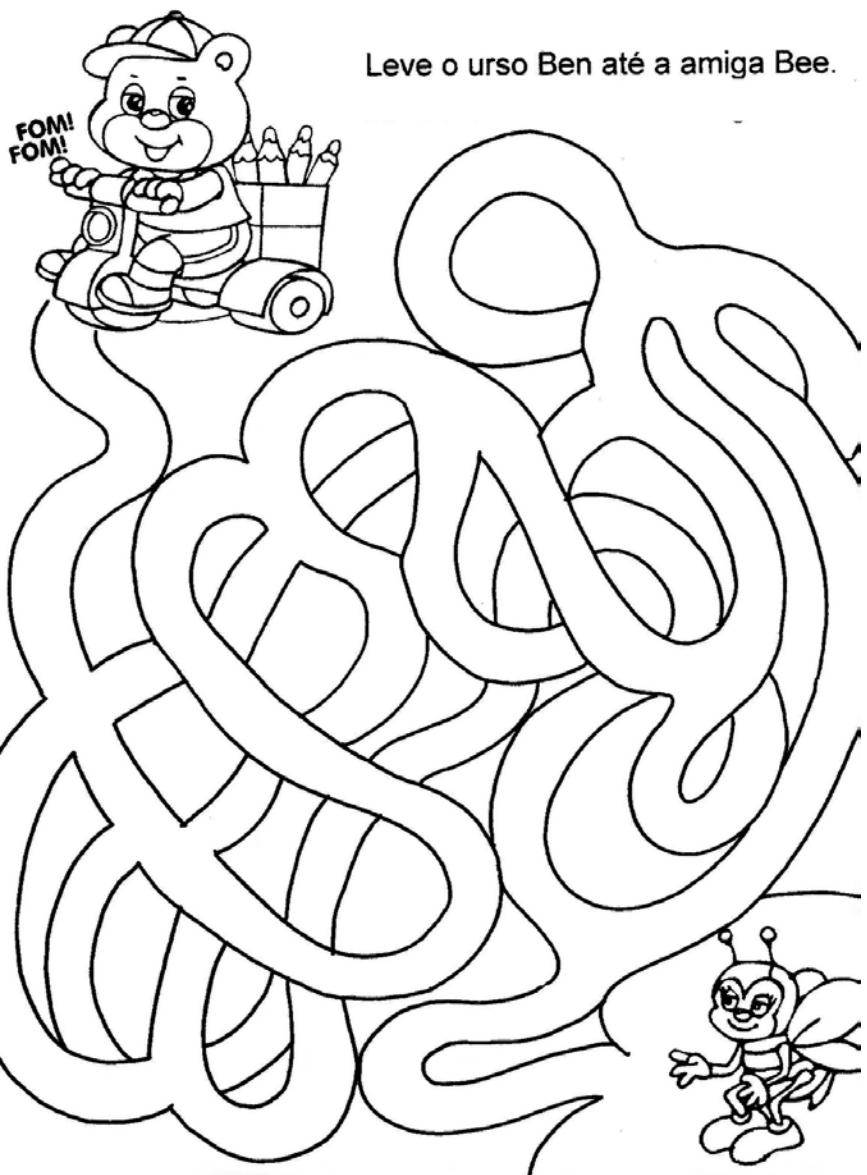
Encontre no caça-palavras dez palavras com encontro consonantal.



## Sudoku

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

## Labirinto Kids



**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 (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Carol passa mal na boate e Ellen a socorre. Amanda explica para Kavaco que Alex está sendo manipulado por Carol e Clarissa. Alex é detido e polícia revista sua mochila. Ellen explica para Alex que Clarissa e Carol estavam sendo investigadas pela Polícia. Márcio reclama com Rafael da presença de Gabriela em sua casa. Gabriela e Paulo são comunicados sobre a detenção de Alex. Paulo se irrita ao se deparar com Rafael na delegacia. Maria Alice descobre que Alex está detido.

### ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Susana ataca Briana e todos se surpreendem. Julieta revela a Jane o trabalho de Camilo. Tibúrcio não aceita que Josephine fique na mansão, e Edmundo e Rômulo contrariam o pai. Mariana decide revelar seu disfarce a Brandão. Lídia procura Rômulo. Elisabeta encoraja Briana a enfrentar a mãe. Rômulo se surpreende com o diagnóstico de Lídia. Briana se desculpa com Darcy e Elisabeta. Mariko comenta com Ema sobre o pedido de Amélia. Josephine convence o Barão a deixar a Mansão do Parque. Ludmila se anima com a desenvoltura de Ema na loja. Mário/Mariana conversa com Brandão. Lady Margaret obriga Briana a cumprir seu plano. Susana é humilhada pela tia de Darcy. Jane segue Camilo.

### DEUS SALVE O REI

Terça-feira, 19h15

Catarina afirma a Lucília que precisa dar um jeito de o marido acreditar que o filho que espera é dele. A pedido de Lucrécia, Rodolfo dispensa os serviços de Pizarro. Augusto aceita o convite para atuar no lugar de um dos atores. Catarina procura Brice, que garante que enfeitiçará Afonso para que o rei fique com ela, acreditando estar com Amália. Tiago revela a Constância seu incômodo com a amizade de Selena e Ulisses. Teodora confessa a Betânia que está apaixonada por Ulisses. Naná conta a Otávio que Rodolfo está recrutando um exército de mercenários. Diana confessa a Amália sobre como Catarina manipulou para tirar a vida de Constantino. Catarina entra no quarto de Afonso, que pensa ver Amália.

### LIA

Terça-feira, 20h30

Raquel tem uma crise de ciúmes. Lia resolve mudar depois de ter Judá, seu quarto filho. Zilpa elogia a beleza da amiga. Raquel se ilude com falsos deuses. Lia ajuda Laila a lidar com as adversidades. Eliabe pede para Lia ajudar Hananias. Bila é humilhada por Raquel e rouba uma de suas joias. Lia ajuda Hananias a se recuperar do mal-estar. Saulo nota mudança no comportamento de Lia. Jacó tenta animar Raquel, que sofre por não ter tido filhos ainda. Lia desabafa com Zilpa e diz que ainda não tem o amor de Jacó.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Claudia faz entrevista com Roger para ser secretária dele na O110. Mário, Gael e Benício caçam o fantasma na escola com ajuda de Poliana e Lorena. João resolve assustar os cinco que pensam que ele é um fantasma. Guilherme tenta falar com Raquel na padaria, mas não consegue. Roger faz teste com Claudia e outras duas candidatas. O primeiro é levar uma xícara de café com duas gotas e meia de adoçante sem derramar para ele. Jeferson tira uma foto de Dona Branca para fazer um perfil dela na internet no FriendBook. Marcelo e Afonso discutem. Roger decide eliminar uma das candidatas com uma dança das cadeiras.

### SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Roberval tenta convencer Karen a aceitar trabalhar em sua casa. Rochelle e Severo humilham Karen, que enfrenta a família e decide aceitar o novo emprego. Karen revela a Zefá que irá trabalhar para Roberval e anuncia que o filho a convocou para um jantar em sua casa. Narciso se preocupa com o estado de Manuela e alerta Edgar. Karola discute com Remy, que jura vingança contra a comparsa. Agenor comenta com Nice que Rosa e Maura deveriam se casar. Ícaro afirma a Rosa que ela o desejará novamente. Laureta insinua a Rosa que Karola guarda segredos. Doralice sente ciúmes de Ionan com Maura. Nice descobre que Maura tem um romance com Selma. Beto pressiona Cacau por notícias de Luzia, e Roberval estranha.

## Humor

### COMPETIÇÃO PARA AGRADAR A MÃE

Três irmão fizeram uma competição para ver quem agradava mais a mãe:

O primeiro falou:

- Vou dar uma mansão para a mamãe.

O segundo falou:

- Vou dar uma Mercedes para a mamãe.

O terceiro falou:

- Eu vou dar 2 milhões de dólares, mas não em dinheiro. Como eu sei que a mamãe já está ficando idosa, incapaz de ler mais, vou dar um papagaio que sabe recitar a Bíblia inteira, e que foi treinado por 18 monges diferentes!

A mãe comenta o presente do primeiro filho:

- Jorge, você me deu uma mansão e eu só uso um dos seus 20 quartos.

E como se ainda não bastasse, tenho que limpar a casa toda. Assim eu andando pela rua, encontrei um mendigo e dei a casa para ele.

A mãe comenta o presente do segundo filho:

- Carlos, você me deu uma Mercedes, mas ele é inútil, porque eu nunca saio de casa, então também dei ela pra um morador de rua.

A mãe então comenta o presente do terceiro filho:

- Augusto, você foi o único que lembrou das minhas reais necessidades...

O filho que estava desesperado pensando que a mãe também tinha dado para um homem de rua o seu presente de 2 milhões de dólares, logo se acalmou. E a mãe então completou:

- Aquela galinha estava deliciosa...

### BILHETE PARA O MARIDO

Para ver a reação do marido, uma mulher escreveu em um papel:

**"FUI EMBORA, NÃO VOLTO MAIS."**

Escondida debaixo da cama, a mulher esperou que marido chegassem. Ele entrou no quarto, viu o papel, escreveu alguma coisa no papel e pôs se a cantar, todo satisfeito. Alguns minutos depois ele pegou o celular e ligou para alguém:

- Amor, estou indo agora. A louca foi embora. Estou a caminho, te amo muito.

Logo ele pegou o carro e saiu. Louca de raiva, a mulher saiu de baixo da cama e lê o que ele escreveu:

**"CONSIGO VER SEUS PÉS.  
FUI BUSCAR PÃO."**

### Vida moderna



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

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

# celebridades

## Patricia Poeta confirma relação com o médico Fabiano Serfaty: ‘‘Nos conhecendo’’

Patricia Poeta abriu seu coração e confirmou que está em um relacionamento com o médico Fabiano Serfaty.

“É verdade que estamos nos conhecendo, mas não gostaria de colocar rótulos. Ainda está no início. Não quero apressar ou acrescentar cobranças. Isso é novo para mim e tem tornado tudo mais interessante”, disse em entrevista. Os rumores de romance entre a apresentadora e o endocrinologista começaram após serem vistos de mãos dadas pela Marquês de Sapucaí, no Carnaval do Rio de Janeiro, e fotografados em passeio no shopping.

Patricia ao lado do amado Fabiano Serfaty



## Sambista Arlindo Cruz recebe alta de hospital após 1 ano e 3 meses internado



Arlindo Cruz deixou o hospital nesta segunda-feira (2) após mais de um ano de internação e já em casa assistiu à partida do Brasil contra o México pelas oitavas de final da Copa do Mundo da Rússia. O sambista sofreu um AVC (Acidente Vascular Cerebral) em março do ano passado e ficou com o lado esquerdo do corpo paralisado como sequela do derrame, além de ter perdido mais de 30 quilos. A família do artista comemorou o alta do músico em conta de Instagram: “E quem é que disse que eu não iria ver o jogo em casa com a família?!”. Na publicação, Arlindo aparece com uma camiseta verde e amarela e com chapéu da Seleção.

### Fãs comemoram saída de Arlindo do hospital

Em comunicado, a asses-

soria de imprensa do hospital informou que Arlindo, cuja primeira foto no hospital só foi publicada no começo do ano, seguirá o tratamento em casa. “A Casa de Saúde São José informa que o cantor Arlindo Cruz teve alta na manhã desta segunda-feira (02/07). O estado de saúde do cantor é estável e ele seguirá o tratamento em estrutura de Home Care em sua residência, ao lado da família”, diz o comunicado. Os admiradores do músico aproveitaram para comemorarem a alta dele. “Oh meu Deus que lindo. Deus abençoe muito vocês e que ele melhore mais ainda”, escreveu um. “A melhor foto do ano”, acrescentou um segundo. “Que Deus continue abençoando, iluminando a sua vitória”, deseja outro.

## Cauã Reymond quer dar dois irmãos para filha, Sofia

Cauã Reymond já afirmou que deseja aumentar a família em 2018. Pai da pequena Sofia, de 6 anos, fruto do casamento com Grazi Massafera, o ator quer dar dois irmãos à pequena. “Gosto muito de criança”, contou. Namorando a

modelo Mariana Goldfarb, o galã disse que a relação com a apresentadora tem um equilíbrio bom, na qual nenhum dos dois é o mais bruto ou o mais meigo: “Todo mundo é um pouco bravo e um pouco doce, depende da situação”.



Atualmente, o ator namora a modelo e apresentadora Mariana Goldfarb

**ACESSE:** [www.oextra.net](http://www.oextra.net)

Informação com credibilidade

# horóscopo



### ÁRIES

São acionados assuntos do seu emocional. Está com uma sensação maravilhosa, principalmente no final do dia. Sente-se amparado tanto espiritualmente quanto para direcionar suas percepções. O céu favorece a realização de seus sonhos e objetivos a longo prazo.



### GÊMEOS

São ativados assuntos profissionais e metas importantes, que podem florescer. O dia está excelente para inovar os caminhos e seguir em frente para obter resultados a médio e longo prazo. Para dar certo, é importante garantir uma estrutura e priorizar as atividades.



### LEÃO

Sente-se desafiado a mudar os objetivos para se sentir mais livre. É importante escutar a sua intuição para entender as situações que pedem de você compromisso, entretanto sem rigidez. O primeiro passo é avaliar os sentimentos que vêm aprisionando você.



### LIBRA

O dia pede que você se conecte com o seu trabalho ou com a forma como vem levando a sua rotina. O primeiro passo é guiar uma rotina mais adequada com o seu novo estilo de vida. Você está em busca de uma vida mais saudável e espiritual.



### SAGITÁRIO

São ativados assuntos familiares ou imobiliários. Existe uma promessa de realização financeira, que demanda esforço e dedicação pessoal. Pensar sobre investimentos e sobre o que pode colocar em ação para promover a família ou para realizar estruturas pessoais é essencial neste dia.



### AQUÁRIO

São acionados assuntos financeiros e que envolvem investimentos. Sente-se fortalecido e seguro para guiar projetos importantes que envolvem o lar ou assuntos imobiliários. Outros projetos também podem ser envolvidos, porém é importante pensar na estrutura física do local.



### TOURO

Passa por uma nova fase em sua vida, em que caminhos profissionais são ampliados. Os objetivos são direcionados para os estudos e para o envolvimento com projetos que se relacionam com grupos ou amizades. O dia é muito favorável para inovar e planejar.



### CÂNCER

Abra a mente para situações novas é o primeiro passo para realizar mudanças mais consistentes em sua vida. A sensibilidade o ajuda a avaliar os caminhos e as possibilidades existentes. Ser feliz é uma escolha e os caminhos estão fluentes para assumir compromissos.



### VIRGEM

O relacionamento passa por uma nova fase. O cônjuge deseja se lançar em novos empreendimentos e sente-se mais seguro para guiar e criar oportunidades. Se estiver sozinho, é um dia favorável para trocar contatos significativos, que lhe proporcionam novos caminhos.



### ESCORPIÃO

O céu lhe favorece neste dia. Você se sente feliz com as atividades que vem desempenhando. Há alegrias junto com filhos ou em atividades de lazer e entretenimento. Tanto você quanto uma pessoa especial estão em busca de novos caminhos.



### CAPRICÓRNIO

Você sente a necessidade de expressar informações importantes a pessoas próximas ou parentes. Você vem adotando uma postura muito madura para guiar suas metas profissionais. As responsabilidades são altas, porém agora há uma promessa de liberdade.



### PEIXES

Está muito sensível e o dia pede que adote posturas firmes em relação a projetos que esteja envolvido. Pensar em inovar e obter um novo campo de atuação também é favorável e indica para esse dia. Use a sua expressão e aproveite as oportunidades.