



## DJ Alok diz que vai doar camisa usada no aniversário de Marina Ruy Barbosa

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)



Ana Lúcia Eschiapati recebe milhares de felicitações.



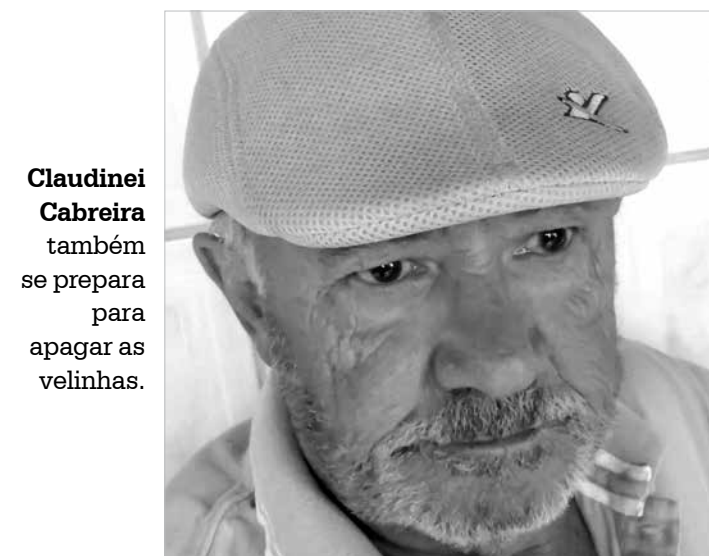
A bela Marisa Dias festeja o niver ao lado de amigos e familiares.



A sorridente Jessyca Kallyan recebe inúmeras mensagens de carinho pela data especial.



Parabéns e muitas felicidades para **Rodrigo Capitol**.



Claudinei Cabreira também se prepara para apagar as velinhas.



Hoje o dia é de muitas comemorações para o querido **Regis Mioto**.



Selfie do aniversariante **Kalebe Camargo**. Ele completa idade nova nesta quinta-feira.



A gatona **Daiane Nazzi de Souza** comemora o aniversário ao lado do marido e também do filho. Parabéns!!!



A professora e coordenadora do Ensino Médio da Etec, **Angela Aparecida Battaglia Nogueira**, é muito homenageada por todos.



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



**mais BARATO SEMPRE!**





oextra

oextra

BZ

QUINTA-FEIRA, 05 DE JULHO DE 2018

# Faringite: sintomas, tratamentos e causas

## O que é Faringite?

Faringite é uma inflamação que costuma causar dor, irritação, coceira e desconforto na região da faringe - a parte superior da garganta, que conecta o nariz e a boca à laringe e ao esôfago.

A faringite é um dos vários distúrbios que podem acometer a região da garganta, assim como a laringite e a amigdalite. Os sintomas são mais comuns no inverno, época em que o ar seco e aglomeração maior de pessoas em ambientes fechados facilitam a entrada de vírus e bactérias pelas vias aéreas.

## CAUSAS

A faringite viral costuma surgir em casos de infecções causadas por vírus, como o resfriado comum, a gripe e a mononucleose. A faringite também pode surgir em pessoas com doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), a exemplo da gonorréia. Outros fatores como alergias, clima seco, poluição, disten-

são nos músculos da garganta e até problemas mais graves, como tumores e infecção por HIV, também podem levar a um quadro de faringite.

## SINTOMAS DE FARINGITE

Os sintomas da faringite são de fácil identificação, mas são igualmente fáceis de serem confundidos com sintomas de outras inflamações que acometem a garganta, como a laringite e a amigdalite. A dor de garganta é o principal desses sintomas, mas outros também podem entrar para a lista:

- Dificuldades para engolir ou falar
- Garganta seca
- Voz rouca e abafada.

Os sintomas são semelhantes tanto na faringite viral quanto na bacteriana. Em ambos os casos, a membrana mucosa que reveste a faringe pode estar ligeira ou intensamente inflamada e coberta por machas brancas ou pus. A febre, a inflamação dos gânglios linfáticos do pescoço e uma contagem ele-

vada de glóbulos brancos no sangue são típicos tanto da faringite viral como da bacteriana, embora estes sintomas possam ser mais evidentes na forma bacteriana.

## QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

A Academia Norte-Americana de Otorrinolaringologia sugere que um médico seja procurado quando os seguintes sintomas começarem a surgir:

- Dores de garganta fortes e persistentes, por mais de uma semana
- Dificuldades para respirar, engolir e para abrir a boca
- Dores na face
- Dor de ouvido
- Febre alta
- Dor de garganta recorrente
- Nódulos no pescoço
- Voz rouca por mais de duas semanas

## TRATAMENTO DE FARINGITE

Faringite causada por vírus geralmente não demanda muitos cuidados nem um



tratamento específico. Além disso, a inflamação desaparece de cinco a sete dias, em média.

No entanto, para a faringite bacteriana, é necessário consultar um médico para saber também qual o melhor tratamento disponível para cada caso. Geralmente, ele é feito à base de antibióticos e analgésicos.

# Massagem relaxante para as mãos

As mulheres estão sempre preocupadas com a beleza do corpo, mas na maioria das vezes acabam se esquecendo de que as mãos também precisam de cuidados. Elas ficam expostas diariamente às variações climáticas, estão sempre em contato com produtos químicos de limpeza e são nelas onde surgem os primeiros sinais de envelhecimento como as rugas, manchas e flacidez. Por isso, assim como outras partes do corpo, as mãos também merecem uma boa hidratação acompanhada de uma massagem relaxante.

Massagear as mãos com creme ajuda a alongar os tendões, relaxar a musculatura e aliviar dores, principalmente para quem sofre com problemas de articulação e com a tendinite.

Para deixar as mãos sempre macias, bem hidratadas e relaxadas, você pode fazer uma massagem relaxante usando um creme específico para essa região do corpo. Mulheres jovens devem procurar por um hidratante que ofereça os nutrientes ideais para seu tipo de pele.

No caso das mulheres maduras, o melhor é dar preferência aos cremes hidratantes antiidade, que possui a função de devolver a suavi-

dade, a elasticidade da pele, evitando as manchas e o envelhecimento precoce das mãos.

## A MASSAGEM RELAXANTE NAS MÃOS É FEITA EM ETAPAS:

Massagem e alongamento das mãos, dedos, punhos, tendões, hidratação e aplicação de protetor solar. Confira o passo-a-passo e faça hoje mesmo.

Inicie a massagem aplicando pouca quantidade de creme na palma de uma das mãos e vá massageando em movimentos circulares até a área que vai do polegar ao dedo indicador;

Massageie da base até a extremidade dos dedos puxando lentamente. Repita os movimentos para cada um dos outros dedos;

Com uma mão fechada, deslize sobre a palma da outra mão a partir dos dedos em direção ao punho. Repita o movimento na outra mão;

Agora, com as duas mãos, entrelace os dedos de forma que as mãos fiquem voltadas para cima. Faça pressão com as suas mãos forçando os dedos para cima. Repita este movimento três vezes;

Faça uma massagem entre os tendões começando a partir do punho e terminando nos dedos deslizando o

seu polegar sobre os sulcos que separam cada tendão;

Massageie as costas das mãos por cima e por baixo com a ajuda do polegar e do dedo indicador. Faça movimentos circulares por toda parte de cima da mão até o punho;

Em seguida, segure o punho e faça movimentos de rotação sentido horário e anti-horário em torno dele e deslize a ponta dos dedos levemente até o antebraço;

Finalize a massagem juntando e esfregando uma na outra. Após o procedimento, não esqueça de aplicar o filtro solar para proteger as mãos dos raios solares.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA

Electron

Master

Amex

DOE SANGUE

DOE VIDA

Apoio:

oextra

## receita Bolo de Pamonha Cremoso

- INGREDIENTES:**
- 3 copos (requeijão) de milho verde
  - 2 copos (requeijão) de leite
  - 3 ovos inteiros
  - 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
  - 1 colher (sopa) de margarina
  - 1 colher (sopa) de fermento em pó
  - 3 colheres (sopa) de coco ralado (opcional)



- MODO DE PREPARO:**
- Retire os grãos de milho da espiga
  - Bata bem no liquidificador com o leite e os ovos
  - Depois de batido acrescente os demais ingredientes e bata até misturar tudo
  - Coloque em forma de buraco no meio untada e enfarinhada
  - Asse por uns 60 minutos aproximadamente, em forno médio, pré-aquecido

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



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

## Ligue os Pontos



## Veja a Sequência

QUANTAS VEZES A SEQUÊNCIA 7038 SE REPETE NO QUADRO ABAIXO?



7	0	3	5				
5	7	3	2	1	0	2	
0	1	9	6	2	3	8	
6	3	7	0	3	8	7	
1	2	4	7	0	3	6	
7	0	3	8	9	2	0	
0	1	4	3	2	8	9	
3	7	0	3	8	0	1	

RESPOSTA: 5

## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Quinta-feira, 17h30*

Maria Alice conversa com Rosália sobre a situação de Alex. Rafael fala com Márcio sobre sua relação com Gabriela. Marcelo conversa com Gabriela sobre sua separação. Maria Alice cobra explicações de Alex sobre a noite em que foi detido. Verena, Jade, Michael e Tito sugerem que Flora faça uma exposição no Le Kebek. Maria Alice termina o namoro com Alex. Carol deixa o hospital e seu pai afirma que ela sairá ilesa. Talíssia pede para conversar com Alex. Paulo consulta Gabriela sobre a orientação de Osvaldo para a defesa de Alex.

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

Felisberto encontra Ofélia e Lídia desmaiadas. Lady Margareth decide conversar com Olegário. Ofélia não deixa Lídia contar a descoberta para o pai. Rômulo e Edmundo se divertem na cachoeira. Nicoletta fica arrasada com a saída de Fani de sua casa. Darcy e Elisabeta invadem a casa de Madame Ivette à procura de Uirapuru. Camilo descobre que Julieta contou para Jane sobre seu trabalho. Lady Margareth intimida Olegário. Cecília faz um pedido a Mariana. Ofélia se desespera ao saber quem é o pai do filho que Lídia está esperando. Olegário resgata Charlotte. Cecília anda de motocicleta com Mário/Mariana. Ofélia procura Rômulo. Lady Margareth dopa Briana. Charlotte revela seu plano contra Uirapuru.

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

Diana se oferece para procurar Virgílio. Augusto aceita o convite para ingressar na companhia de teatro. Afonso comenta com Gregório que não queria ter um filho com Catarina. Lucíola espalha na cozinha que Catarina está grávida. Rodolfo confisca o tesouro de Orlando e Petrônio através de um decreto. Virgílio se oferece para ajudar Amália a encontrar Augusto. Betânia e Teodora combinam uma forma de aproximar a cozinheira de Ulisses. Diana descobre que Catarina está grávida de Afonso. Otávio fica furioso quando Naná lhe conta sobre a gravidez de Catarina. Romero diz a Ulisses que Teodora está apaixonada por ele.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**  
*Quinta-feira, 20h30*

Gleyce vê Ciro na escola e enquanto conversam, Gabriela passa e cumprimenta ele. Gleyce estranha os dois se conhecerem. Ciro diz que conhece a menina por ser filha do dono da transportadora. Mário, Gael e Benício deixam uma câmera ligada na escola para tentar filma o fantasma. Sr. Pendleton vai até a empresa O110 para conhecer tudo no local. Ele é o investidor que Otto havia avisado Roger. Durante a visita, Roger diz ser muito amigo de Otto. Sr. Pendleton fica encantado em conhecer Sérgio e Joana. Roger fica inconformado que antes do homem ir embora diga não lembrar seu nome. Marcelo parabeniza Luigi pelo filme feito pelo menino. Ruth chama Filipa até a diretoria e faz uma carta de reclamação aos pais.

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

Rosa e Valentim reatam o namoro. Maura conversa com Nice. Remy registra em vídeo seu romance com Karola. Luzia encontra Beto e afirma que os dois precisam se afastar. Karola propõe fugir para São Paulo com Remy. Beto pede que Karola lhe dê uma nova chance e beija a mulher. Rochelle é expulsa do casarão e rompe o relacionamento com Acácio. Zefa desabafa com Severo sobre Roberval. Edgar, Severo e Rochelle questionam Karen sobre seu novo trabalho. Rosa conversa com Nice e apoia o amor de Maura e Selma. Gorete fica revoltada com a família Falcão por não manter viva a memória de Beto. Clóvis se preocupa com a reação de Gorete quando descobrir a verdade sobre Beto. Rochelle descobre que Karen trabalha para Roberval.

**LIA**  
*Quinta-feira, 20h30*

Jacó conta com a ajuda dos filhos e esposas para arrumarem todas as coisas. Saul se recusa a partir com Jacó e se despede do amigo. Zilpa ajuda Lia na arrumação. Raquel rouba um dos ídolos de Labão. Laila trata Lia com carinho. Jacó e os seus partem rumo à Canaã. Durante o caminho, Jacó é avisado sobre a aproximação de Labão e seus homens. Raquel esconde a estatueta que roubou do pai. Levi e Simeão tratam Dinah com grosseria. Labão questiona Jacó e o surpreende ao falar que lhe roubaram um de seus ídolos. Raquel fica assustada. Jacó manda Labão vasculhar todo o acampamento. Raquel tenta esconder a estatueta. Lia se preocupa com a irmã. Labão questiona Raquel, que mente.

# Humor

**CONTRIBUIÇÃO DO ADVOGADO**

Numa cidadezinha do interior, o prefeito vai ter uma reunião com aquele famoso advogado.

— Doutor — começa ele. — Segundo informações de nosso departamento financeiro o senhor teve uma renda no ano passado de quase 1 milhão de reais, é verdade?

— Sim, é verdade — confirma o advogado.

— E, segundo esse mesmo departamento, o senhor não fez nenhuma contribuição às nossas obras sociais.

— Isso também é verdade, prefeito. Mas, me diga uma coisa, o seu departamento financeiro não lhe informou que a minha mãe morreu de câncer o ano passado e que a conta do hospital ficou em quase 200 mil reais?

— Não... não... Não, senhor!

— E também não lhe informaram que o meu irmão sofreu um acidente e está tetraplégico, tem seis filhos pequenos e a família não tem renda nenhuma?

— Não... Não... Não me informaram, senhor!

— E também não lhe informaram que a minha irmã perdeu a sua casa, o seu carro e todos os seus móveis em uma enchente?

— Não, não sabia, me desculpe... Eu...

— E se eu não dei nenhum centavo para eles, você acha que eu vou dar para suas obras sociais?

Pergunta na Padaria

O rapaz chega na padaria e pergunta ao padeiro:

- Tem sonho?

O padeiro responde:

- Sim, claro!

E o rapaz diz:

- Então acredite nele e faça acontecer!

**ONDE VOCÊ MORA?**

O policial pergunta para o menino:

- Onde você mora?

- Com meus pais - responde o menino.

- Onde seus pais moram?

- Comigo.

- Onde vocês todos moram?

- Juntos.

- Onde é sua casa?

- Ao lado da casa dos meus vizinhos.

- Onde moram seus vizinhos?

- Se eu te disser, você não vai acreditar.

- Diga.

- Do lado da minha casa.



**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



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

## Em brincadeira, Giovanna Ewbank revela que ficaria com Marquezine: “Apaixonada”

Giovanna Ewbank coleciona inúmeras entrevistas com famosos no quadro “Na Cama”, em seu canal no Youtube. A mulher de Bruno Gagliasso participou de um jogo dedicado aos artistas já entrevistados, tendo que escolher um para estar com ela em determinadas situações. No game, a loira ficou em dúvida na hora de decidir com qual artista ficaria caso fosse gay. “Gostaria de pegar a Bruna Marquezine e a Sabrina Sato. A Bruna seria uma pegação mais romântica, porque sou muito apaixonada por ela, e com Sabrina seria mais divertida”, disse. “Mas tem que escolher uma”, pediu o produtor Leo Fuchs. “Bruna, você quer namorar comigo?”, brincou. Grávida de 5 meses, a apresentadora não ficou de fora e foi eleita para trocar de corpo com a loira: “Imagina? Que maravilhoso! Aquela bunda no céu”.



## Jéssica conta que relação com Kaysar não foi em frente: “Foco dele é a família”



O relacionamento de Jéssica e Kaysar não foi em frente após o fim do “BBB18”. Os dois estavam “se conhecendo melhor” fora do reality mas, em entrevista ao “TV Fama”, a personaltrainer entregou que a relação dos dois agora é de amizade. “Nós somos amigos. A gente está muito focado. O Kaysar quer a família dele e eu dou apoio total”, disse a ex-participante. “A gente estava tentando se encontrar. Só que não estava dando. Quando a gente gosta de uma pessoa, quer estar com ela. Isso é normal. Não estava dando. O foco dele é a família e eu tenho meus projetos”, acrescentou.

Eles participaram do BBB18

## DJ Alok surpreende fã e diz que vai doar camisa usada no aniversário de Marina Ruy Barbosa

O bombado DJ Alok, principal atração do aniversário de Marina Ruy Barbosa, no último domingo, surpreendeu um dos seus mais de 7 milhões de seguidores. Após postar uma foto ao lado da namorada, Ramona Novais, o queridinho dos famosos chamou a atenção por estar vestido com uma blusa preta e dourada. Ao ser questionado por um seguidor onde poderia encontrar a camisa, Alok não titubeou e disse que enviaria para o fã.

Entre os milhares de comentários na foto do DJ, um deles era do seguidor

William Guillermo, de Parai-buna do Sul. Sem rodeio ele perguntou: “Alok onde você comprou essa vestimenta dourada? Só pra saber já vou juntando dinheiro desde já. Abraços”.

Logo depois o DJ respondeu: “William Guillermo precisa juntar dinheiro não. Te mando ela irmão! Me passa o seu endereço por direct. Tmj”.

A atitude de Alok agradeceu não apenas o felizarado, mas os outros seguidores que também mandaram mensagens parabenizando a maneira como o DJ trata seus fãs.



O DJ Alok foi a principal atração no aniversário da atriz



ACESSE:  
**www.oextra.net**

Informação com credibilidade

## horóscopo



### ÁRIES

Siga firme em seus propósitos profissionais. As metas são atingidas mediante o seu entendimento emocional. O seu regente, Marte, segue em conflito, pedindo de você mais sabedoria e verdade. Expressar-se é importante para resolver pendências do passado.



### TOURO

O trabalho que você vem empenhando em atividades em grupo está exigindo muito de você, mas ao mesmo tempo lhe traz consciência do seu potencial. É importante focar nos estudos. A sua regente, Vênus, está fora de curso, o que pede que você avalie o campo afetivo.



### GÊMEOS

O campo profissional, assim como as metas, está passando por grandes transformações. O mesmo ocorre com o foco sobre o futuro. Para garantir a vitória, são necessários determinação e investimentos. O seu regente, Mercúrio, pede que você seja assertivo e que não se precipite.



### CÂNCER

O cônjuge ou uma pessoa significativa passa por superação e foco para guiar os objetivos que envolvem estudos ou acesso à cultura. Uma mudança na forma de ver a vida é forte e impacta diretamente essa pessoa.



### LEÃO

A introspecção é necessária para avaliar os passos de uma forma mais estratégica no trabalho. A rotina e a forma de produzir vêm exigindo muito de você, mas tudo isso está lhe proporcionando crescimento. Há superação na saúde.



### VIRGEM

Há superação e força no relacionamento. Você vem sendo muito exigido para avaliar como pode lidar com as relações em geral, mas os caminhos estão sendo transformados com sabedoria. O seu regente, Mercúrio, vem lhe pedindo assertividade nas decisões e atenção com a impaciência.



### LIBRA

Você está muito focado para alinhar assuntos importantes no trabalho; o local físico do trabalho também vem sendo envolvido. Você se sente mais forte para seguir em frente com os propósitos e para ancorar uma rotina mais adequada.



### ESCORPIÃO

É essencial desenvolver a sua autoestima, principalmente nas relações afetivas com pessoas próximas, filhos e parentes. É importante focar em seus talentos. O seu regente, Plutão, pede de você superação para o alcance do autodesenvolvimento.



### SAGITÁRIO

Está determinado a guiar os assuntos familiares e da casa, principalmente para garantir resultados financeiros. Ser forte é seguir em frente com sabedoria e mais entendimento. O seu regente lhe proporciona crescimento.



### CAPRICÓRNIO

Sente-se forte para transformar a sua vida, principalmente o que envolve as relações com as pessoas do seu convívio. Há promessa de superação e força para expressar os sentimentos. O seu regente, Saturno, vem pedindo que você mude e seja livre.



### AQUÁRIO

Você está desenvolvendo habilidades singulares para o seu crescimento financeiro. Isso vem envolvendo muito o seu emocional, o que pede de você consciência das suas percepções. Está muito ansioso, então se cuide. O seu regente, Urano, está lhe proporcionando uma nova fase profissional.



### PEIXES

Você está muito sensível e conectado com os projetos que vem desenvolvendo. As atividades em grupo vêm exigindo muito de você, porém é preciso lidar com a sua própria força transformadora. O seu regente, Netuno, vem pedindo de você curas espirituais.