

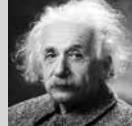


Simone, da dupla com Simaria, desabafa sobre fazer shows sozinha: 'Muito cansada'

Página B4

"Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor lembre-se: se escolher o mundo ficará sem o amor, mas se escolher o amor com ele você conquistará o mundo."

■ Albert Einstein - Físico Teórico (1879 - 1955)



Marina Moura dá boas vindas à idade nova, recebendo os parabéns dos amigos.



Em clima de férias, Tamires Macedo é homenageada pelo seu aniversário. Parabéns!



Brunna Marques Macedo completou idade nova nesta terça. Felicidades!



Destaque para o sorriso e carisma de Katiara Dantas, aniversariante desta quarta.



Beatriz Severina recebe cumprimentos de amigos e familiares pela data.



Close da bela Isabela Nogueira durante ensaio fotográfico.



Felipe Cugolo festejou ontem seu aniversário. Na foto, ao lado da namorada Isabella.



Hoje o dia será de festa e comemorações para Bruna Poletto!



Click da estudante de Letras, Sara Dutra, em recente visita ao parque Beto Carrero World.



Precisamos realmente dar conta de tudo?

Nos posicionamos na vida como super-humanos que são capazes de fazer tudo, porém, pagamos um preço alto por isso

Ao acordar, é comum refletir sobre quais serão nossos afazeres durante o dia. A partir desse momento, elaboramos estratégias para alcançarmos nossos objetivos diários, que podem envolver as tarefas mais simples, como pagar as contas, ou até as mais complexas, como conciliar as obrigações do trabalho com a vida pessoal, ou refletir sobre temas que nos causem desconforto para que possamos encontrar alguma solução.

ORIGEM DA AUTO-COBRANÇA EXCESSIVA

Esta sensação tem origens que ultrapassam a mente individual humana. Trata-se principalmente de um problema sócio-cultural que traz consequências à nossa psique: Desde pequenos somos educados nas escolas e

lares que a meta final da vida é conquistar o sucesso. Isso está ligado à forma com que o ser humano evoluiu e hoje existe esta demanda.

A atualidade trouxe consigo a alta velocidade e o imediatismo, o que nos causa a sensação de urgência constante. Portanto, é comum acreditar que o sucesso é equivalente a completar todas as tarefas do dia, e isso está longe de ser verdade.

COMO ESCAPAR DO CICLO

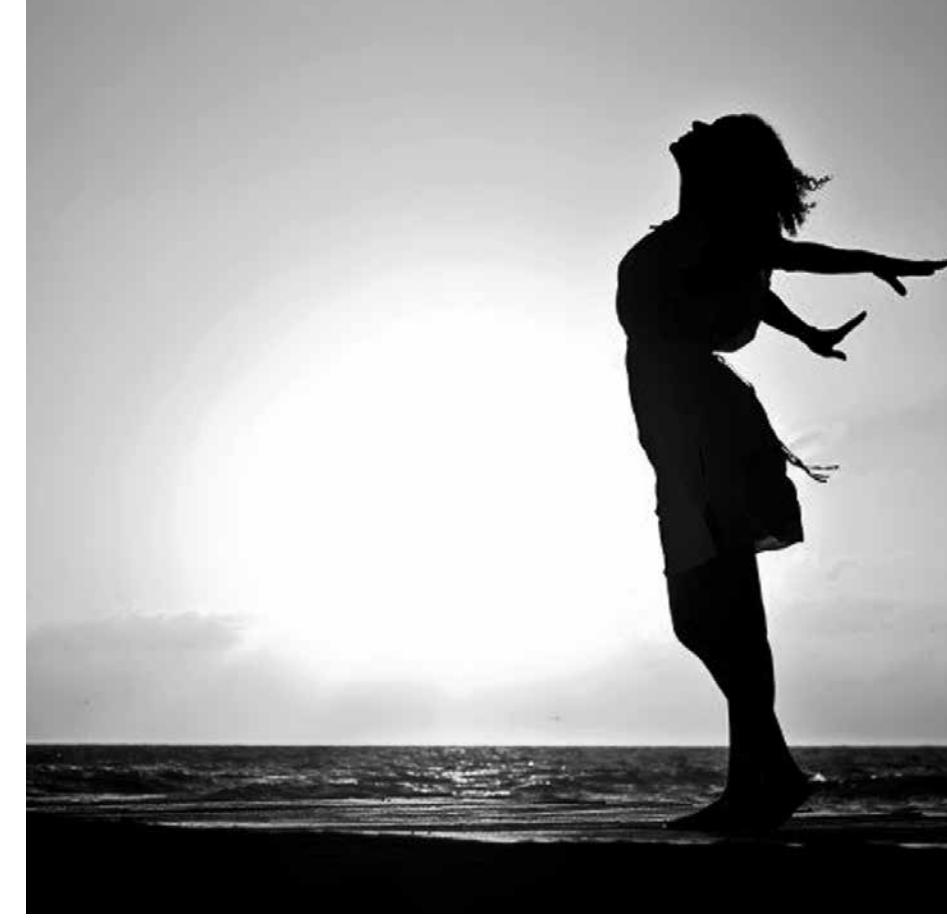
A qualidade deve ser o primeiro critério de qualquer atividade: Ao darmos nosso melhor em uma determinada tarefa, deveríamos nos sentir bem sucedidos e realizados. Ao mesmo tempo, precisamos considerar que em alguns momentos a quantidade e a velocidade com que executamos também importa, então o objetivo deve ser encontrar um equilíbrio.

1 - REGISTRE AS CONQUISTAS

Registrar os momentos de conquistas, sejam elas grandes ou pequenas, também pode trazer conforto nos momentos em que a auto cobrança atinge níveis excessivos. Você pode anotá-las em um caderno, tirar fotos ou compartilhar com alguém. Fazer isto fixa a memória em nossas mentes. Então, ao falharmos com uma meta, podemos nos lembrar do sucesso que tivemos em inúmeras outras.

2 - ESTABELEÇA CRITÉRIOS OBJETIVOS

Quando conquistamos algo, é necessário estabelecer critérios para avaliar a qualidade de nossas realizações. Dessa forma, podemos comparar futuras atividades com as que já foram feitas, compreendendo nosso processo de evolução, e também tra-



lhando em pontos que precisam ser fortalecidos. Assim, escapamos de um senso crítico que não condiz com a realidade de nossa capacidade.

3 - FUJA DAS COMPARAÇÕES

Não se compare com outras pessoas. Cada um possui o próprio ritmo. Com a era digital, tornou-se cada vez mais comum acompanhar as redes sociais de alguém que escolha mostrar suas conquistas. É necessário ser cauteloso, pois a in-

ternet possibilita oferecer ao mundo um autorretrato com apenas aspectos positivos de nossa imagem. Não tente atingir o patamar de perfeição existente no mundo virtual, pois ele pode ser uma ilusão.

4 - APRENDA A ESPERAR

A ansiedade é um outro fator que desempenha um importante papel em nossa sensação de urgência. A organização de nosso tempo pode solucionar nossos problemas. Porém, é preciso ter a consci-

ência de que não há possibilidades de plantar e colher os frutos ao mesmo tempo.

FELICIDADE VEM DE DENTRO

Precisamos entender que a felicidade não depende apenas de fatores externos, como o cumprimento de uma lista de afazeres. Para Sharon, a felicidade vem de dentro e é uma jornada, não um destino final. Por isso, buscar o bem estar em atitudes diárias que envolvem as pessoas e coisas que amamos é essencial.

5 fatos que você precisa saber antes de ler um artigo de saúde na internet

Em tempos de fake news, é preciso aprender como consumir conteúdo de forma saudável



1. CUIDADO COM O AUTODIAGNÓSTICO
Um levantamento feito pelo Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) em 2016 revelou que 40% dos brasileiros que tomam remédio por conta própria têm também o hábito de se autodiagnosticar pela internet. O resultado é preocupante, já que esse costume pode trazer sérios prejuízos para a saúde. O autodiagnóstico inadequado pode fazer com que as pessoas tomem medicamentos que, além de não ajudar no tratamento, podem causar complicações como gastrites, reações alérgicas a medicamentos, aumento de resistência de microrganismos e dependência.

2. O QUE FUNCIONA PARA SEU AMIGO NÃO NECESSARIAMENTE FUNCIONA PARA VOCÊ
Um levantamento feito pelo Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade (ICTQ) em 2016 revelou que 40% dos brasileiros que tomam remédio por conta própria têm também o hábito de se autodiagnosticar pela internet. O resultado é preocupante, já que esse costume pode trazer sérios prejuízos para a saúde. O autodiagnóstico inadequado pode fazer com que as pessoas tomem medicamentos que, além de não ajudar no tratamento, podem causar complicações como gastrites, reações alérgicas a medicamentos, aumento de resistência de microrganismos e dependência.

3. DESCONFIE DE SOLUÇÕES MUITO SIMPLES
Nem sempre as promessas milagrosas que pipocam na web são verdadeiras. As dietas da moda, que sugerem perda de peso em tempo recorde, são um bom

exemplo: "Elas podem até emagrecer, mas, como ninguém consegue manter a monotonia alimentar, a pessoa acaba engordando novamente", justifica a nutricionista Keli Coutinho. É o famoso efeito sanfona. Além disso, esses regimes costumam ser restritivos ao excluir certos grupos alimentares das refeições diárias, levando a deficiências nutricionais quando seguidos por conta própria.

4. NÃO SE DESPERE
Calma! Sua dor de cabeça não necessariamente indica tumor no cérebro - tampouco um simples enjoo confirma gravidez. Fuja de verdades absolutas divulgadas na web e entenda que, muito antes de bater o martelo para qualquer diagnóstico, é preciso observar e levar em consideração seu próprio histórico. Se as suas crises de enxaqueca já foram previamente diagnosticadas, não há porque entrar em pânico quando um novo estu-

do sugerir que a cefaleia está ligada ao câncer cerebral, por exemplo.

5. CONSULTE O MÉDICO

Antes de sair de casa, monte uma lista de dúvidas para não deixar nada escapar. E, durante a consulta, procure detalhar ao máximo seus sintomas: quando começaram, como são, o que pode piorá-lo etc. Também não esqueça de listar os medicamentos que você eventualmente toma, além de conhecer o seu histórico familiar. Todas essas informações ajudarão - e muito! - no seu diagnóstico.

receita Muffin Mexicano

INGREDIENTES:

- 100 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de farinha de milho em flocos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida
- 1 copo (americano) de iogurte
- 1 pimenta dedo-de-moça picada, sem semente
- ½ pimentão vermelho sem sementes, picado em cubinhos



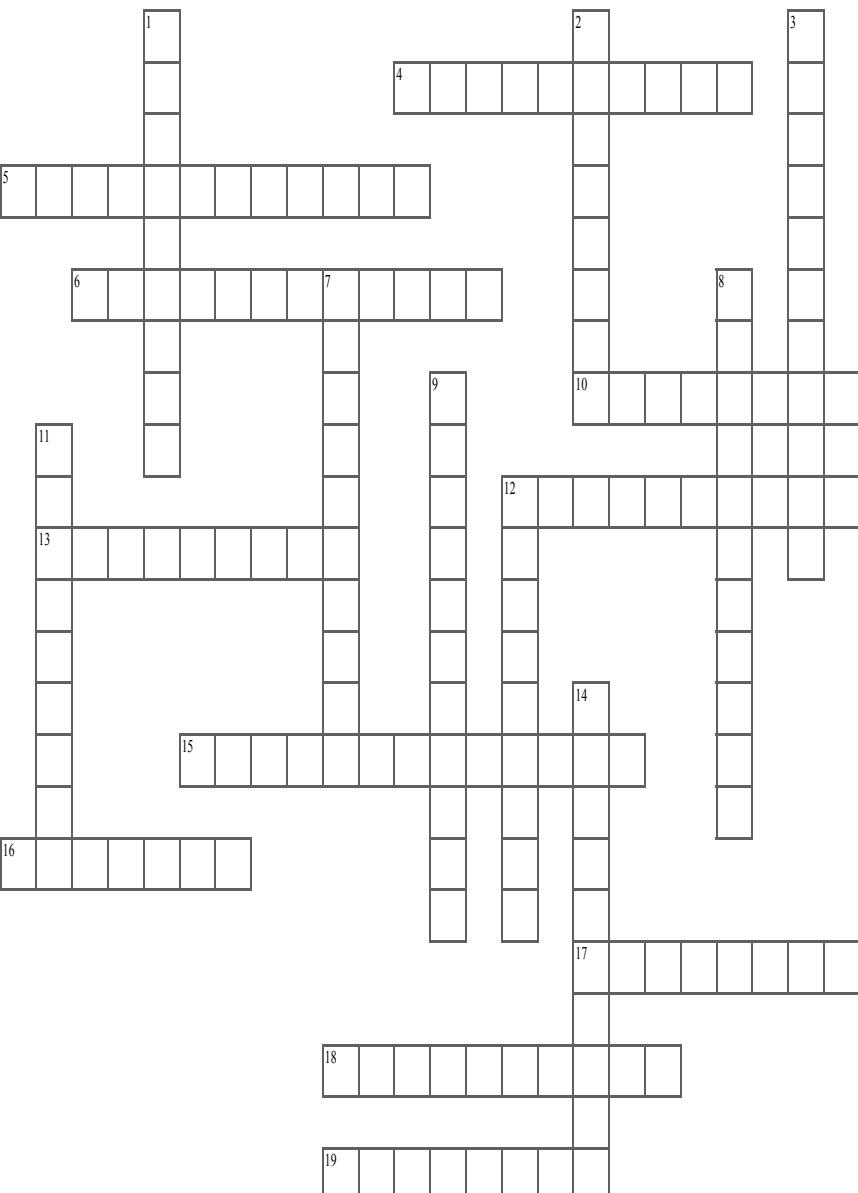
MODO DE PREPARO:

- Prepare a forma com as forminhas de papel. Reserve.
- Pré aqueça o forno em temperatura média.
- Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos.
- Em outra tigela, bata o ovo, adicione a manteiga, o iogurte e misture bem.
- Junte as duas misturas.
- Acrescente a pimenta e o pimentão e misture.
- Distribua a massa nas forminhas.
- Leve para assar por aproximadamente 15 minutos.

www.oextra.net

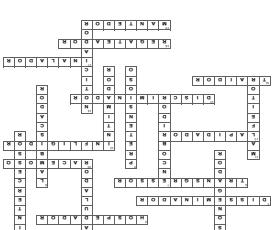


Palavras Cruzadas

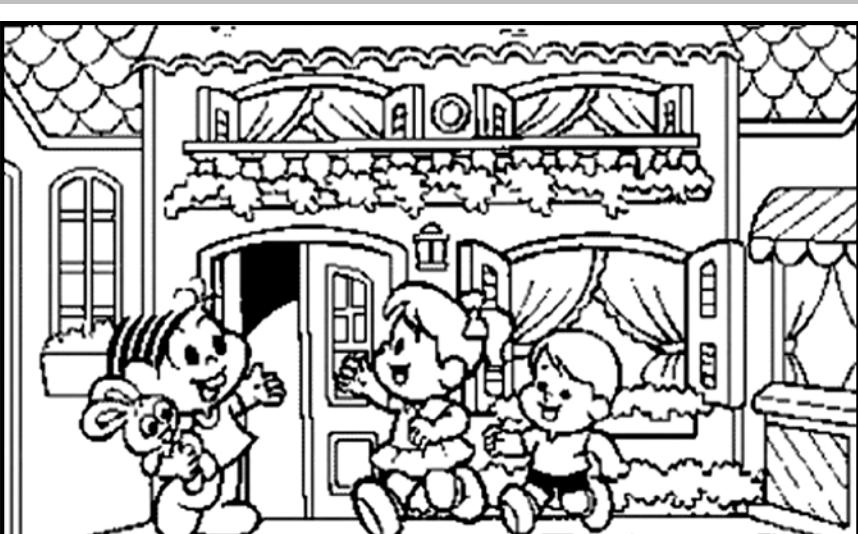


Horizontais

4. Hospedeiro
5. Que, ou o que dissemina
6. Que, ou aquele que transgride
10. Em cacho
12. Que, ou aquele que infinge
13. Que, ou aquele que lapida
15. Que, ou aquele que discrimina
16. Que trai ou atraiçoa
17. Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
18. Que, ou aquele que regateia
19. Mantenedor



Jogo dos 7 Erros



DO VESTIDO - 1. ROLHA - 2. TETO DA MENOIA - 3. COTTONY DEATHDAYA

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

Quarta-feira, 17h30

Kavaco afirma a Janete que não perdoará a avó por ter expulsado Amanda de sua casa. Todos se preocupam com o sumiço de Amanda, que não responde às mensagens do namorado. Márcio propõe acampar com Pérola. Kavaco acredita que Amanda esteja a caminho de Florianópolis, para realizar seu sonho de conhecer o sul do país. Hugo sugere que o motorista de seu pai leve Kavaco até Amanda. Paulo se anima com a nova vida de solteiro. Kavaco encontra Amanda e os dois se reconciliam. Hugo convida Amanda e Kavaco para passar um tempo em um hotel no caminho do Rio. Iohanna sugere que Hugo convide seus amigos da escola para o hotel. A turma comemora o convite de Hugo.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Susana se enfurece com Julieta e promete vingança. Olegário revela a Elisabeta que Petúlia está morando com ele. Ofélia tenta aproximar Ágatha de Vicente. Cecília segue Josephine e vê quando a sogra entra na casa de Uirapuru. Lady Margareth confabula com Kléber contra Elisabeta. Mariana procura Luccino. Olegário ajuda Elisabeta a fazer a cobertura jornalística da manifestação dos operários da fábrica. Ema e Jane se preocupam com a segurança de Ernesto e Camilo. Susana e Petúlia ouvem a conversa entre Lady Margareth e o delegado Kléber. Cecília questiona Josephine sobre Uirapuru. Julieta pede para Darcy e Charlotte continuarem vivendo em sua mansão. O supervisor da fábrica provoca Ernesto, e Elisabeta tenta acalmar o amigo.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Afonso faz um pedido a Virgílio, que se nega a revelar o paradeiro de Amália. Otávio comunica a Rodolfo que ordenou o corte do fornecimento de água para Montemor. Lucrécia incentiva Rodolfo a fazer as pazes com Afonso. Afonso revela a Gregório e Diana seu plano contra Catarina. Afonso diz a Catarina que Delano foi preso por suspeita da explosão da mina. Afonso e Gregório conseguem capturar Catarina em uma armadilha.

OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 20h30

Anoitece em Hesbom e Adira reencontra Ezequiel na casa de Jair. Bezalel e Baraquias conversam e trocam palavras de afeto. Em conversa com Leila, Gahiji dá notícias de Chibale e Radina. Zur segue a procura de Balaão. Abner desabafa com Betânia e diz que não pertence a povo algum. Iru avisa a Moisés sobre a aproximação de um exército inimigo. Oren diz para Adira que seguirá defendendo o povo hebreu. Betânia se decepciona ao saber que Cosby realizará sacrifícios ao deus Baal. Zur encontra Balaão.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Roger e Verônica chegam ao hospital público para ver o filho. Os dois acham que o hospital que ele está é terrível. Sr. Pendleton descobre a câmera que os meninos colocaram em seu cachorro e quebra o equipamento. Iuri começa a espionar Sophie por desconfiar que ela não tem um noivo. Gleyce discute com Ciro por ele não ter pago a conta de luz, que é cortada. Glória vai falar com Débora e diz que não acredita que ela seja a mulher que vai fazer Marcelo feliz. Glória diz para a mulher ser merecedora do esforço de Marcelo e provar que realmente ama o homem. Luisa, Cláudia e Joana se deparam com Marcelo e Iuri em um restaurante e acabam sentando todos juntos.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Agenor se enfurece com Rosa. Beto/Miguel ensina Ícaro a tocar violão. Valentim se desculpa com Luzia/Ariella por ter divulgado sua música. Zéfa visita Severo na cadeia e deixa Roberval revoltado. Cacau e Edgar se amam. Agenor escorraça Rosa, e Nície se desespera. Manuela tem uma crise e procura Narciso. Ícaro e Acácio ajudam Rosa. Doralice conta para Ionan sobre Rosa e ele sai apressado de casa. Valentim se desespera ao saber da humilhação sofrida pela namorada e vai atrás dela. Ícaro se preocupa com a irmã. Luzia flagra Manuela vendendo drogas.

Humor

FIM DA PENSÃO

A filha de pais separados faz 18 anos e o pai está todo feliz por emitir o último cheque da pensão que paga à ex-mulher.

Então ele encontra com a filha, faz o cheque e pede que ela conte a cara da mãe, ao dizer-lhe que é o último cheque que ela verá da parte dele.

A filha entrega o cheque a mãe e volta a casa do pai para lhe dar a resposta.

— Diga filha, qual foi a reação dela?

— pergunta ele, curioso.

— Ela mandou dizer que você não é o meu pai.

QUEBRAR ESPELHO

Dois amigos conversam num bar, quando um deles conta:

— Quebrei um espelho ontem. Eu deveria pegar sete anos de azar, mas falei com meu advogado e ele disse que consegue reduzir para cinco.

BRIGA HORRÍVEL

Ainda em lua de mel, a moça telefona desesperada para a mãe:

— Mamãe, mamãe, eu e o Paulo tivemos uma briga horrível hoje pela manhã!

— Calma, minha filha — pondera a mãe. — Não há nada de errado nisto. Todo casamento tem as suas brigas!

— Eu sei, mamãe, eu sei, mas e agora? O que é que eu faço com o corpo?

ENERGIA DESPERDIÇADA

Na aula de física:

— Joãozinho, me dê um exemplo de energia desperdiçada!

E o garoto responde:

— Contar uma história de arrepiar os cabelos pra um careca!

ACOMPANHANDO A ECONOMIA

Uma loira ficou sabendo que estava grávida e desse dia em diante, sempre que vinha do médico, lia o jornal na página da Economia.

O marido achou aquilo tudo muito estranho e perguntou:

— Querida, porque é que sempre que vem do médico, você corre para ler a página de economia do jornal?

— Eu explico, amorzinho. É que o médico me falou que, logo que a bolsa estourar eu tenho que ir correndo para o hospital.

JEGUE EMPACADO

O sujeito vai andando pela estrada montado num jegue quando, de repente, o bicho empaca.

O sujeito puxa pelo cabresto, em-

purra, mete o chicote e nada. De repente, ele vê uma faixa: "Consertam-se jegues". Ele vai andando até a oficina, procura o responsável, descreve o problema e o mecânico manda o ajudante guinchar o animal.

Chegam no local, o guindaste levanta o jegue, coloca-o sobre a carroceria e seguem todos para a oficina. Ao chegar lá, o dono da oficina fala pro ajudante:

— Bota ele na rampa!

O guindaste coloca o jegue na rampa. O dono da oficina pega duas pesadas raquetes de madeira, aproxima-se do jegue e dá uma bruta raquetada espremendo os testículos do animal que sai em disparada.

O dono do jegue, atônito com a eficiência do serviço, pergunta:

— E agora? Como é que vou pegar o jegue?

O dono da oficina fala pro ajudante:

— Bota ele na rampa!



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

Deborah Secco assume paranoia com peso e aparência: 'Estava fazendo mal para outras mulheres'

Deborah Secco desenca-nou. Depois de enfrentar dietas mirabolantes e passar anos preocupada com a silhueta, a atriz da novela "Segundo sol" vive um outro momento.

"Tirava a celulite nas fotos que postava das pernas e do bumbum, removia olheiras, manchas no rosto... Meu marido foi quem chamou minha atenção: disse que eu estava fazendo mal para outras mulheres. A ficha caiu!", diz Deborah, capa da "Boa forma": "Quem disse que tenho que ser magra para pegar bons papéis? Hoje sei que posso fazer outros personagens, mas precisamos lutar contra essa ditadura da magreza".

Quando mais jovem, na luta para ficar "gostosona", como ela mesmo diz, chegou a parar no hospital: "Meu corpo explodiu: tinha muito sono, um cansaço extremo e sintomas de depressão".



Deborah Secco revela que passou por dietas mirabolantes

Atriz Luana Piovani inicia mudança: "O Brasil não oferece dignidade"

A atriz Luana Piovani fez uma transmissão em seu canal de YouTube falando so-

bre o processo de mudança para Portugal pelo qual está começando a passar.



Atriz pretende morar em Portugal a partir de 2019

"Eu não tenho medo do novo, de desafio. Eu vou em busca do que eu quero, e o que eu quero é dignidade. O Brasil não oferece dignidade, definitivamente. Então se precisar eu vou vender roupa em loja, sim, feliz da vida, vou na porta de uma escola vender um bolo. Claro que isso não vai me trazer o dinheiro que eu gasto hoje, mas a gente se adequa", comentou, sobre a vida que pretende começar fora do País. "Além do que, sempre acho que se eu começar a vender um bom bolo, três anos depois eu vou abrir uma loja de bolos. Por-

que acredito em mim. Se eu for fazer bolo, vou fazer um p*** bolo!", garantiu.

A atriz, porém, garante que mudar de continente não a impedirá de continuar trabalhando por aqui: "Vou abrir um mercado de trabalho lá e não vou deixar de fazer as coisas no Brasil. Mas assim, quando você mora num lugar que te dá as coisas básicas pra que você possa viver, se você tiver como juntar um dinheiro, vender um carro, um apartamento aqui, é melhor passar justo lá do que passar justo aqui", falou, sobre a vida em Portugal.

Simone, da dupla com Simaria, desabafa sobre a dificuldade de fazer shows sozinha: "Muito cansada"

Simone, da dupla com Simaria, tem mostrado seu cansaço e vem sendo homenageada nas redes sociais. A cantora está fazendo shows pelo Brasil sem a companhia da irmã, que segue afastada dos palcos para tratar um tuberculose ganglionar. Nesta segunda-feira, Simone gravou um vídeo para seu Instagram enquanto recebia uma massagem, mostrando como tem lidado com o excesso de trabalho.

"Estou precisando relaxar. Estou muito cansada. Ela veio cuidar de mim", disse a baiana, mostrando sua massagista.

No último fim de semana, Kaká Diniz, marido de Simone, fez uma homenagem à mulher, explicando que ela tem lidado com o desafio com força:

"Quanto orgulho de você! Não está sendo fácil para você (sic) enfrentar toda essa jornada sozinha, sem sua companheira de palco, irmã, sem seu complemento, mas mesmo assim você enfrenta tudo com muita garra, com todas suas forças e todo seu vigor! Você é guerreira e cheia de virtudes que eu admiro muito! Veste uma armadura de guerreira, mas por dentro é uma mulher frágil e cheia de sentimentos como qualquer outra pessoa. Conte comigo sempre meu amor, estou aqui pra caminhar ao seu lado nos bons momentos e principalmente nas dificuldades!!! Você não merece vencer, pois já venceu!!! Deus é quem te blinda e de guarda para que mal algum seja capaz de te afeitar. Te amo".



Simone tem feito shows sem a irmã

horóscopo



ÁRIES

São acionados assuntos do relacionamento e de relações em geral. Avalie o que o outro está disposto a fazer de uma forma mais observadora e cooperativa. O fim do dia tende a ser mais complexo, porque a pessoa tocada está com dificuldades, o que torna necessária a maturidade na troca.



GÊMEOS

São acionados assuntos relacionados a filhos, lazer ou namoro. Mais no final do dia, preste atenção na interação com as situações tocadas acima. Para os filhos, é necessário analisar os limites e responsabilidades. Para os romances, é necessário avaliar as exigências que dificultam a troca.



LEÃO

São acionadas experiências com pessoas do seu convívio ou parentes. Mais no final do dia você sentirá dificuldades de estabelecer uma relação mais harmônica com as pessoas tocadas. O seu aprendizado é expressar o que pensa com maturidade e entendimento maiores. Pode se sentir desafiado nos estudos.



LIBRA

São acionadas experiências que pedem uma postura mais determinada da sua parte. Mais no final do dia você pode sentir um peso maior das responsabilidades que deve assumir e com as quais se comprometerá. Libriano, mais do que nunca você precisa amadurecer e se relacionar de uma forma mais harmônica.



SAGITÁRIO

São acionados projetos e relações com amigos. Mais no final do dia, é necessário avaliar como deseja conduzir alguns projetos ou as relações com amigos que envolvem dinheiro. É importante amadurecer alguns pontos para fazer parcerias mais adequadas para o seu desenvolvimento material.



AQUÁRIO

São acionados estudos, caminhos filosóficos e regras. É importante refletir sobre como vem conduzindo os estudos e a troca com pessoas que partilham ideias diferentes da sua. Está se sentindo exigido para olhar outros pontos de vistas e abrir a mente. Atenção com os medos e com a sensação de incapacidade.



TOURO

Deve dar uma atenção maior a experiências do trabalho, da rotina e também à saúde. Mais no final do dia você pode encontrar dificuldades para se relacionar com algumas pessoas do trabalho. Atenção redobrada com a forma como vem cooperando. É necessário encontrar um ponto de equilíbrio.



CÂNCER

São acionados assuntos familiares e domésticos. Mais no final do dia você pode encontrar dificuldades nas relações com pessoas próximas e de sua intimidade. Reflita sobre a experiência e, por mais difícil que pareça, encare a realidade de frente, com maturidade. Assuma o que cabe a você.



VIRGEM

São acionadas experiências financeiras e investimentos. Mais no final do dia, é importante fazer um planejamento mais adequado para o seu momento atual. Analise suas condições materiais, priorizando as contas ou investimentos de médio e longo prazo.



ESCORPIÃO

São acionados medos e possíveis experiências que envolvem o seu emocional significativamente. Mais no final do dia, é importante pensar sobre como deseja se relacionar com as pessoas do seu ambiente próximo. Você encontra dificuldades para interagir de uma forma mais saudável e equilibrada.



CAPRICÓRNIO

São acionados assuntos profissionais e responsabilidades importantes para uma convivência mais harmônica. É possível encontrar dificuldades para lidar com chefes ou responsabilidades que cabem exclusivamente a você. Mais no final do dia, avalie como está organizando a vida de uma forma geral e se esforce ao máximo.



PEIXES

São acionadas mudanças importantes e reflexões sobre possíveis investimentos. Mais no final do dia, você encontrará dificuldades para estabelecer uma troca mais harmônica com amigos ou projetos com os quais esteja envolvido. Você precisa avaliar o que deve manter e o que deve ser eliminado de sua vida.