



Em tratamento contra câncer, Ana Furtado dança música de Anitta com máscara

Página B4

"A razão manda em nós muito mais imperiosamente do que um senhor, é que, desobedecendo a um, é-se infeliz, desobedecendo a outro, é-se tolo".

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Isadora Artuzo Romero aniversariou ontem. Ela recebe inúmeras felicitações de amigos e familiares.



Hoje é dia de festa para **Ana Alice Delfino de Oliveira**. Na foto, ao lado do noivo **Tiago Della Rovere Binhardi**.



Aproveitando as férias na praia, **Caroline Souza** recebe os parabéns da galera.



Leonardo Garcia recebe votos de realizações e sucesso pela passagem do seu aniversário.



Jorginho Teixeira passou o final de semana em ritmo de comemorações. Parabéns!



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Gustavo Dória Rio**!



Luciana Ovidio dá boas vindas à idade nova. Na foto, o carinho especial do marido **Renato**.



O professor de história **Alexandre Andrade** comemorou ao lado da esposa e das filhas seu aniversário nesta segunda.



Muitos anos de vida para **Eduardo Marangoni**, aniversariante de sábado.



Agora com os MAIS FINOS PRESENTES!!!



GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
agora direto da china

Descubra 4 problemas que podem causar o fim do relacionamento

O início dos relacionamentos podem ser positivamente marcante. É durante essa fase que as emoções assumem o comando do vínculo afetivo, e as novidades tornam a vida a dois extremamente prazerosa. Entretanto, com o passar do tempo, a euforia inicial tem seus níveis reduzidos. As emoções perdem a intensidade e cedem lugar para a rotina.

Apesar de ser um processo natural, é comum que esta nova fase cause desconfortos, fazendo com que discussões ocorram com maior frequência, já que a preocupação em conquistar a pessoa com quem estamos é reduzida. É necessário encontrar o equilíbrio neste momento, para que não coloquemos a relação em risco.

1. FALTA DE DIÁLOGO

Quando não expomos nossas opiniões em relação ao que sentimos, podemos acumular sentimentos negativos dentro de nós, que alteram pouco a pouco nossa visão sobre o relacionamento e a pessoa com quem estamos juntos.

Quando o diálogo não ocorre, a situação vivida ganha uma interpretação em nossa mente que não corresponde ao que o outro está



pensando. Nesse momento, existe um distanciamento de dois mundos diferentes, esfriando a relação.

2. FALTA DE AUTOCONHECIMENTO

Todos nós temos valores e crenças que estabelecemos em nossas vidas. A crença é algo em que você acredita, e que faz sentido lógico e emocional para você. As convicções norteiam nossas vidas, nos levando a rumos que re-

presentam quem somos.

E por esse motivo, o autoconhecimento torna-se essencial em um relacionamento. Quando não sabemos o que buscamos em nós mesmos e no próximo, acabamos nos colocando em risco, pois as chances de agir contra as nossas próprias necessidades aumentam, o que consequentemente trará frustração com a relação no futuro, podendo trazer um fim a ela.

Quando as duas pessoas não têm conhecimentos sobre suas crenças pessoais, a situação pode tornar-se ainda pior. Nesse caso, a tendência é que o relacionamento seja sustentado pelas emoções, e que sensações como o prazer, conforto e conveniência atuem como a base da relação.

3. DESCUIDO COM AS PALAVRAS

O descuido com as pa-

avras em momentos de diálogo pode alterar os rumos de uma conversa, atribuindo sentidos negativos à ela. É importante refletir se o que será dito é necessário ou construtivo, especialmente em momentos de conflito.

O autoconhecimento também é uma ferramenta na hora de colocar o seu sentimento em uma discussão. Isso porque com mais tranquilidade, é possível esco-

lher palavras que realmente expressem o que você sente.

Ter compaixão e empatia pela opinião do outro é importante. Quando isto não acontece, as discussões tendem a assumir um caráter desrespeitoso, pois esquecemos a humanidade e a singularidade do próximo.

4. PRESSA EM SOLUCIONAR OS PROBLEMAS

O imediatismo em resolver os detalhes do cotidiano pode nuclar a visão da causa, nos impedindo de enxergar a raiz dos problemas. Buscar apenas cessar os sentimentos negativos de forma rápida, pode fazer com que você evite o conhecimento de si e da relação.

Com calma, você consegue ver o seu parceiro, e não o parceiro que você criou dentro da sua mente. Há uma grande diferença entre o parceiro que você imagina que existe e como ele deve se comportar e agir, e o parceiro que está de fato ao seu lado.

Trata-se de uma forma de defesa natural contra os desconfortos gerados pela verdade. Porém, é importante enfrentar essas questões tendo em mente que nenhum sofrimento é eterno, e que somos capazes de sobreviver às nossas aflições.

Biotipo corporal: você é endomorfo, mesomorfo ou ectomorfo?

Seu biotipo pode influenciar o ganho de peso, a hipertrofia e até o seu metabolismo

Você já deve ter percebido que existem algumas pessoas que possuem uma dificuldade maior em ganhar massa muscular, se comparadas a outras que em poucas semanas já modificam significativamente suas medidas corporais. Este fato está relacionado à genética, sistema muscular, metabolismo energético de cada pessoa e ao biotipo corporal, que pode ser classificado endomorfo, mesomorfo e ectomorfo.

ENDOMORFOS
Existem também os endomorfos. São pessoas que possuem facilidade para engordar. As características mais comuns são: dificuldade para conseguir definição, maior acúmulo de gordura corporal,

sistência, como as corridas de longa duração, os ectomorfos levaram vantagem. As características das fibras musculares dos ectomorfos possuem o predomínio oxidativo, ou seja, mais mitocôndrias e alta capacidade oxidativa geralmente. Possuem dificuldade para ganhar músculos, mas apresentam qualidades em provas de resistência. Este é o exemplo clássico dos maratonistas, os quais possuem um biotipo ectomorfo.

ECTOMORFOS
Existem também os endomorfos. São pessoas que possuem facilidade para engordar. As características mais comuns são: dificuldade para conseguir definição, maior acúmulo de gordura corporal,

metabolismo lento e dificuldade para controlar a ingestão de calorias. Um endomorfo, pode ter facilidade ou dificuldade para ganhar massa muscular e hipertrofiar.

O ideal é começar com treinos de baixa intensidade e volume, assim como os ectomorfos, aumentando gradativamente a intensidade, respeitando sempre a adaptação muscular e sua evolução cardiorrespiratória e metabólica. As pessoas endomorfas devem controlar muito bem sua alimentação e não podem cometer exageros sem que existam consequências em termos de ganho de gordura corporal.

MESOMORFOS

Existem também os mesomorfos, os quais possuem es-

trutura óssea grande, mais massa muscular e aparência esportiva. Este biotipo corporal tem facilidade tanto para hipertrofia muscular quanto para metabolizar gordura. As características dos mesomorfos são: aspecto esportivo, hipertrofia muscular, pouca gordura corporal, ombros largos e peitoral largo.

Os mesomorfos poderão in-

gerir mais calorias que o ne-

cessário sem se preocupar

tanto com ganho indesejado

de gordura já que o corpo con-

segue otimizar o metabolismo

dos nutrientes. Estas pessoas

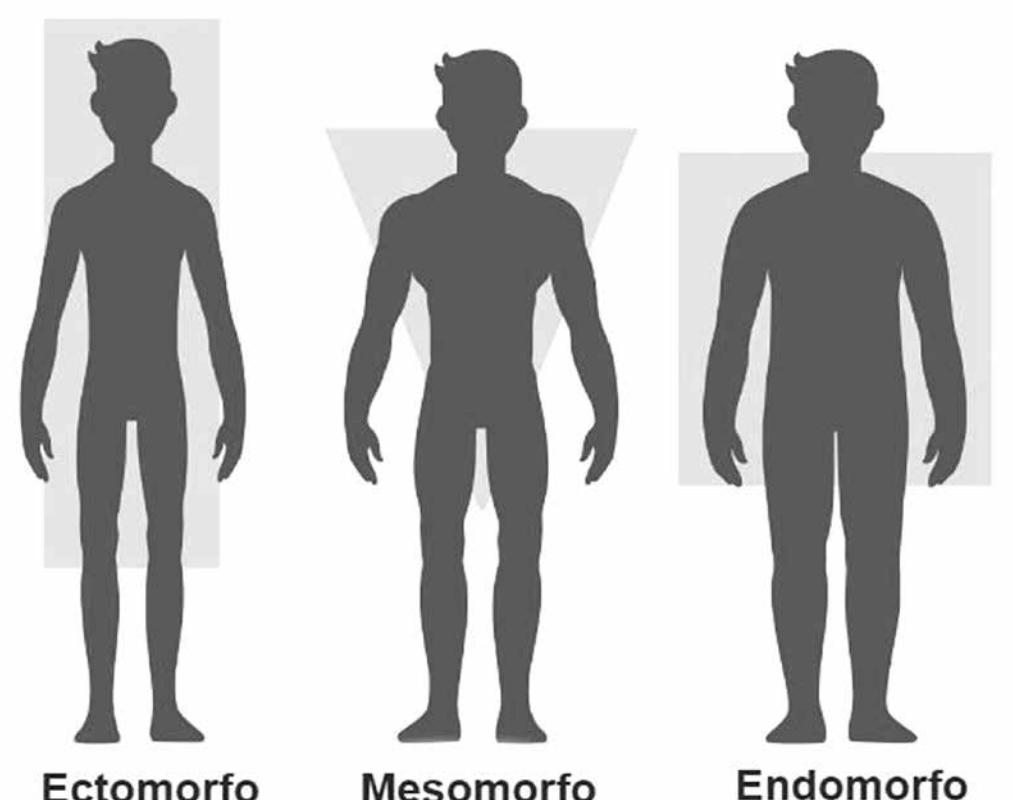
possuem características de re-

sistência e potência muscular,

sendo indicadas para esportes

como vôlei, basquete, tênis, fu-

tebol de salão e lutas.



receita

Queijadinha Cremosa

INGREDIENTES:

- 2 gemas
- 3/4 xícara (chá) de coco ralado (80 g)
- 1/4 xícara (chá) de leite (60 ml)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado bem fininho (100 g)



MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, coloque 2 gemas, 3/4 xícara (chá) de coco ralado, 1/4 xícara (chá) de leite, 1 lata de leite condensado, 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado bem fininho e mexa bem.
- Coloque as forminhas de papel para queijadinha dentro de forminhas pequenas de alumínio. Distribua a massa nas forminhas de papel enchendo até a superfície. Leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos. Retire do forno e do banho-maria, e deixe esfriar. Desenforme as queijadinhas das forminhas de alumínio e sirva.

Descubra as Palavras

REGSSNOCO							
LNCOOHEHS							
COLTENASÇÃO							
LIAHCEIDORR							
RAOCOLHAD							
JACRO							
RERCIOÇÃO							
DÉDCAA							
DEATICOC							
LOECNE							
XAEMEN							
XAEVONL							
RASDAQUE							
SIAHUADRLEQ							
XEÉCTIRO							
LAGNAEF							
MAAADAN							

Caça Palavras

M	O	L	H	O	Q	J	I	C	U	C	L	E	R	O
G	K	T	W	J	Y	U	I	K	D	Y	Q	J	M	J
F	Q	Z	J	T	F	N	S	V	T	R	N	P	Y	E
T	C	T	N	S	A	T	N	A	H	B	D	Z	L	W
X	E	X	B	L	U	A	L	E	L	P	R	O	U	Q
N	U	V	E	M	N	C	X	O	C	T	R	B	D	G
G	N	Y	S	L	A	D	G	R	K	P	A	B	U	E
E	H	X	G	T	D	D	E	D	A	Í	R	I	M	T
D	T	J	E	O	I	G	É	L	O	C	H	F	W	E
Y	Z	I	M	R	R	Z	Z	P	M	P	J	S	A	H
C	A	I	A	K	É	Y	X	B	A	N	F	V	L	L
S	D	H	X	J	C	S	R	E	N	T	Q	K	C	A
F	U	Q	N	I	Z	C	T	W	A	P	O	W	I	M
V	D	E	E	C	F	O	D	I	D	Q	N	R	W	A
W	Q	Z	L	A	B	N	C	C	A	E	R	G	F	R

Sudoku

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

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Amanda aceita voltar para a casa de Janete. Leandro comanda Hugo, Alex, Márcio, Érico e Tito em uma apresentação de dança no hotel, e Iohanna vibra. Todos voltam para o Rio de Janeiro. Gabriela comemora o reencontro com os filhos. Paulo conforta Marli, que sofre por amor. Amanda propõe um acordo para Janete. Getúlio aplica golpes nos clientes do Le Kebek. Janete, Amanda e Kavaco fazem as pazes. Gabriela recebe flores na escola, e Marcelo, Brigitte e Leonor provocam a professora. Jade, Úrsula, Maria Alice e Pérola conversam sobre seus trabalhos da feira do Sapiência. Amanda encontra Janete desmaiada.

ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Lady Margaret exige que Darcy beije Susana e termine o noivado com Elisabeta. Uirapuru foge de Lídia. Felisberto repreende Ofélia. Mariana tenta falar com Lídia. Elisabeta deduz que Darcy está sendo chantageado e chora com o fim de seu noivado. Susana se vangloria para Petúlia. Uirapuru se enfurece com Josephine. Julieta aceita namorar Aurélio e revela parte do seu passado. Amélia desmaia na frente de Tenório e do Barão. Brandão se desculpa com Mariana. Josephine tenta intrigar Rômulo contra Cecília. O Barão ouve a conversa de Mariko com Amélia. Elisabeta enfrenta Lady Margaret. Darcy pensa em Elisabeta. Ema e Ernesto confrontam os animais da mata. Susana revela a Elisabeta que se casará com Darcy.

DEUS SALVE O REI

Terça-feira, 19h15

Amália e Afonso se reconciliam. Lúcracia sente enjoo ao olhar para Rodolfo. Afonso pressiona Catarina. Brice faz uma revelação a Agnes e Selena. Amália incentiva Diana a lutar por Gregório. Otávio e seus aliados iniciam o plano de atacar Alfambras. Afonso e Romero descobrem que Catarina fugiu. Catarina faz um pedido a Brice.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Claudia e Durval conversam na padaria. Na hora de pagar a conta, Claudia descobre que seus cartões estão bloqueados ou sem limite, seja de crédito ou débito. Éric e Hugo acabam presos dentro de uma sala. Débora tenta encerrar as apresentações antes de Poliana, que insiste e se apresenta. Poliana comeceia com balé, mas termina dançando rock de forma um pouco desengonçada. Luísa lembra Afonso de suas diferenças a começar por ela ser vegetariana e ele dono de uma casa de carnes. Afonso insiste que os opositos se atraem. Débora anuncia que Yasmin e Filipa são as vencedoras, mas todos gritam que querem Kessya. Débora reconsidera e diz que como combinado era a decisão dos presentes, Kessya é a vencedora.

SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Ícaro tenta descobrir o que Rosa sabe sobre Laureta. Cacau manda Edgar embora. Roberval decide ajudar Severo. Karen pede demissão da casa de Roberval. Rochelle conta para Zéfa sobre o caso entre Edgar e Cacau. Manuela sofre com a crise de abstinência. Agenor mente para Cacau e Nice. Rosa procura Valentim e enfrenta Karola. Beto desmascara Remy e obriga Dodô a contar sobre seu relacionamento com Gorete. Nana impede que Ionan dê voz de prisão a Remy. Karola leva Remy para a casa de Laureta. Beto revela a Clóvis que Badu é filho de Dodô.

OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 20h30

O comandante Tibar e muitos soldados cananeus observam Josué da muralha de Jericó, em Israel. Do outro lado da muralha, Josué, ao lado de Calebe, aguarda o momento certo para invadir. Nas ruas de Jericó, o povo reclama da falta de água e comida. No palácio de Jericó, Tibar fala ao rei Marek que o povo está revoltado. O rei ordena que qualquer manifestação deve ser punida com a morte. Do lado de fora, Josué e Calebe avistam algo que chama a atenção. É um soldado mascarado que desaparece no deserto. Josué diz a Calebe que após a sétima volta ao redor da muralha, todos devem gritar acompanhando as trombetas dos Levitas. Deus revelou que, se agirem assim, o muro da cidade cairá abaixado e eles podem invadir.

Humor

AUMENTANDO

A INTELIGÊNCIA

Três mulheres acharam uma lâmpada mágica e ao esfregá-la se deparam com um gênio que foi logo dizendo:

— Cada uma de vocês poderá fazer um pedido.

A primeira disse:

— Quero ser 10 vezes mais inteligente do que sou agora.

E o gênio concedeu seu pedido.

A segunda disse:

— Eu quero ser 20 vezes mais inteligente do que sou agora.

Então o gênio transformou-a conforme seu pedido. E a última disse:

— Eu quero ser três vezes mais inteligente do que as duas juntas...

E então o gênio transformou-a em um homem.

COBRANDO

O sujeito, decepcionado, se lamenta com os amigos:

— Vocês não vão acreditar! Minha mulher agora está cobrando para fazer sexo comigo! Outro dia ela cobrou 100 reais!

— E você ainda reclama? Para nós ela está cobrando 200!



CRECI 67022

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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades



Bruna Marquezine tem se apegado à fé

A fé de Bruna Marquezine: Atriz frequenta cultos de igreja evangélica

Se não é fácil ser Neymar, como dizem alguns amigos do craque, também não é fácil ser Bruna Marquezine. A atriz tem se apegado à fé e frequentando os cultos da igreja evangélica Mananciais, localizada na Barra, Zona Oeste do Rio. Foi de lá, que no domingo de manhã, ela postou dois vídeos durante o show do cantor gospel Fernandinho, e se emocionou com os versos "Deus é tão bom pra mim, Deus é bom pra mim. Feliz estou, cantando eu vou, Deus é bom pra mim".

Desde que começou a ir aos cultos, Marquezine se aproximou de outros frequentadores da igreja, como a líder de adoração e cantora Larissa Araújo, a quem ela passou a seguir no Instagram há algumas semanas. Em seu momento de fé e oração, a atriz pede privacidade, não posa para fotos e

frequenta o lugar como qualquer outro fiel.

Com muitos jovens entre seu público, a Igreja Mananciais foi fundada pelo casal de pastores Ricardo e Aline Carvalho e tem quatro unidades no Rio: Campo Grande, Bento Ribeiro, Duque de Caxias, além da Barra.

"Ansiamos por criar uma cultura onde todos prezam pelo louvor, amam a Palavra, valorizam a família, experimentam sinais e maravilhas, guardam a honra e buscam o avivamento. Somos apaixonados pelas pessoas, pela nossa cidade e pelo mundo" é assim descrita a igreja em seu site oficial, que traz algumas expressões em inglês em sua página ("No Press Power buscamos, acima de tudo o Reino de Deus e a sua manifestação") e disponibiliza até um aplicativo com informações para os fiéis.

Em tratamento contra câncer, Ana Furtado dança música de Anitta com máscara

Ana Furtado não tem deixado a peteca cair. A apresentadora, que está em tratamento contra um câncer, surpreendeu os seus seguidores no Instagram, ao dançar a nova música de Anitta dentro de uma academia. Com a sua máscara estampada, que já se tornou acessório dela em viagens e até reuniões, ela dançou muito. Na legenda do vídeo curtido por Anitta a apresentadora escreveu: "Só na malemolência!!! Dancinha aproveitando a academia vazia... arrasou, @anitta! #Medicina". E a cantora respondeu: "Adorei hahaha".

Aos 44 anos, Ana passou por uma cirurgia de retirada de um tumor no dia 27 de maio e começou a fazer sessões de quimioterapia como parte do tratamento. "Foi um baque muito grande quando recebi a notícia. Mas apesar de tudo, busquei de todas as minhas formas, toda minha coragem, toda minha fé, toda minha esperança para conquistar a minha cura. E também agradecer muito a Deus pelo fato de sempre estar muito atenta à minha saúde e fazer com regularidade todos os meus exames de mama", disse ela na ocasião.



Ana Furtado dança música de Anitta com máscara estampada

Agatha Moreira e Rodrigo Simas têm amizade colorida, mas atriz quer manter a solteirice

Em "Orgulho e paixão", eles vivem um casal que pega fogo. Na vida real, não são um casal. Mas po-

deriam ser. Agatha Moreira e Rodrigo Simas se dizem brothers, mas a relação vai além da fraternidade. Ambos

sóteiros, os atores vivem o que nos anos 1980 era popularmente chamada de amizade colorida. Hoje em dia,

algo como amigos com benefícios.

E isso não é de hoje. "Rola desde quando fizeram 'Malhação'. Sempre teve uma coisa ali", conta um amigo da atriz, que terminou o namoro de quase dois anos com Pedro Lamin: "Quando estão na pista, ela e Rodrigo voltam a ficar juntos".

Ainda que os fãs de Agatha e Rodrigo façam torcida e shipem o casal, está longe de um envolvimento maior acontecer ali. "Ela está numa fase de Deus me livre, mas quem me dera. Quer aproveitar a solteirice e o momento profissional", diz a fonte. Agatha e Rodrigo foram fotografados no maior chamego na saída da festa de aniversário da colega Marina Ruy Barbosa, há menos de um mês.



Rodrigo Simas e Agatha Moreira: amizade colorida

horóscopo



ÁRIES

Bom dia para tomar uma decisão importante, que tem adiado há tempos. Você terá mais facilidade para cuidar das tarefas que podem ser feitas a sós. Preste atenção a uma boa oportunidade e aja rápido se quiser se destacar. Cor: branco.



GÊMEOS

Vai ser fácil concentrar sua atenção no serviço. Quanto mais se dedicar, melhor será o resultado: depende só de você. Defina o que precisa ser feito e tome a iniciativa, sem esperar ordens dos outros. Preste mais atenção ao seu corpo, também. Cor: verde.



LEÃO

Se trabalha em casa ou com produtos e serviços voltados para o lar, terá ótimos resultados. Agarre as oportunidades que podem surgir de repente e aja com rapidez. Os familiares talvez cobrem a sua presença: fique mais perto deles. Cor: branco.



LIBRA

Hoje, vai se sair bem ao lidar com as finanças. Não deixe escapar um bom negócio que pode surgir de repente. Aproveite a chance de engordar os seus ganhos e cuide bem do que possui. Aceite um convite de última hora e vai se divertir muito. Cor: marrom.



SAGITÁRIO

O trabalho pede mais dedicação da sua parte, mas vai dar conta do recado. Procure agir a sós para manter os invejosos bem longe. Pode descobrir um segredo, agora. A tentação de algo proibido vai atrair seu interesse, mas aja com cautela. Cor: creme.



AQUÁRIO

No trabalho, você precisa agir de maneira mais dedicada e ambiciosa para conseguir o que deseja. Aproveite qualquer chance de fechar um bom negócio. Em um programa ou evento relacionado à sua profissão, explore sua popularidade. Cor: vermelho.



TOURO

No trabalho, vai alcançar melhores resultados atuando ao lado dos colegas. Bom momento para trocar ideias e ouvir o que os outros têm a dizer. Sua energia aumenta à tarde e vai dar conta de tudo que precisa fazer. Cor: verde.



CÂNCER

Encarar o trabalho com bom humor ajuda a dar conta das tarefas. Vai se entender melhor com colegas e clientes: mostre suas ideias e explore a criatividade. A sorte está ao seu lado, seja no serviço ou em outros setores. Cor: preto.



VIRGEM

Aproveite o dia para colocar arquivos e documentos em ordem. Terá facilidade para fazer novos contatos e lidar com o público, já que vai se expressar melhor. Viagem a trabalho ou assunto fora do ambiente de trabalho traz bons resultados. Cor: vermelho.



ESCORPIÃO

No trabalho, explore suas habilidades para conquistar o que deseja. Aproveite para colocar a papela em ordem. Invista num bom papo para se entender melhor com colegas e cativar os clientes. Sair da rotina pode ser emocionante! Cor: marrom.



CAPRICÓRNIO

Bom dia para correr atrás dos seus maiores sonhos. Por mais que eles pareçam distantes, terá energia e ambição de sobra para perseguir. Trabalho feito em conjunto com os colegas rende mais. Reserve um tempo para se divertir com os amigos. Cor: marrom.



PEIXES

Hoje, sua disposição para aprender aumenta. Não perca a chance de se matricular em um curso. Também terá facilidade para agir em equipe, ainda mais se apostar na comunicação e no bom humor. Não tenha medo de correr alguns riscos. Cor: vinho.