

Sheron Menezzes sente dificuldade de malhar após ser mãe: “24 h grudada”

Página B4

“Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas podem ser ensinadas a amar.”

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



Isabella Ferreira está na lista dos homenageados de hoje. Felicidades!



Vinicius Lima comemora mais um niver ao lado de sua amada **Patricia**.



Marcelo Endrice rebece inúmeras homenagens em suas redes sociais.



A querida e soridente **Ana Livia Cestari Lima** é muito homenageada pelo seu aniversário.



Selfie da bela **Giovana Coutinho**. Ela completa idade nova nesta sexta-feira.



Vitor Renoildes celebra a passagem de mais um ano de vida ao lado de sua pequena.



Parabéns e muitas felicidades para ele, **Lucas Ribeiro!!!**



Frederico Tebar festaja mais um ano de vida.



Rafael Lima Horn é muito felicitado pela galera por mais um ano de vida.



Agora com os
MAIS FINOS PRESENTES!!!



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

Cisto: causas e tratamentos

O que é Cisto?

O cisto é uma espécie de bolsa de tecido, que pode ser cheia de ar, líquido, pus ou outro fluido. Tem um crescimento lento e normalmente não apresenta sintomas.

Os cistos podem se formar dentro de qualquer tecido do corpo. Cisto nos pulmões geralmente estão cheios de ar, enquanto os cistos que envolvem o sistema linfático ou os rins estão cheios de líquido. Certos parasitas podem formar um cisto ou mais dentro dos músculos, fígado, cérebro, pulmões e nos olhos. Mas cistos também são comuns na pele. Eles se desenvolvem como resultado de uma infecção, entupimento das glândulas sebáceas (cisto relacionado à acne) ou ao redor de um objeto estranho

espetado na pele. Também pode se desenvolver como resultado de uma anormalidade no desenvolvimento.

TIPOS

Confira os diferentes tipos de cistos que existem:

- Cisto de ovários
- Cisto de Baker
- Cisto pilonidal
- Cisto sebáceo
- Cisto na mama
- Cisto da acne
- Ceratocisto (cisto na mandíbula)
- Cisto aracnoide
- Cisto de Bartholin
- Cisto de calázio (nas pálpebras)
- Cisto coloide
- Cistos cisticercais
- Cisto dentígero
- Cisto dermoides
- Cisto epididimal
- Cisto glial
- Cisto hidático
- Cisto mucoide

• Cisto paratubário (na tuba uterina)

- Cisto periapical
- Cisto peritoneal (no revestimento da cavidade abdominal)

- Cisto pilar (cisto do escalp cabeludo)
- Cisto pineal
- Cisto radicular
- Cisto renal
- Cisto sinovial (articulações e tendões nas mãos/pés)
- Cisto testicular
- Cisto de Tarlov (coluna vertebral)
- Cisto na corda vocal
- Doença hepática policística
- Doença renal policística
- Ovários policísticos.

CUIDADOS

O tratamento do cisto irá depender de sua localização ou causa subjacente. Em alguns casos, ele poderá ser retirado cirurgicamente



sem qualquer risco, enquanto em outros casos a pessoa irá conviver com o cisto e fazer acompanhamento médico para se certificar de que está tudo sob controle. Desse forma, ao menor sinal de um cisto é importante buscar ajuda médica.

receita

Waffle Clássico

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colher (sopa) de açúcar
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 colheres amido de milho
- 3 ovos batidos
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida
- 1 e 3/4 de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

- Peneire em um recipiente a farinha de trigo, o açúcar, o amido, o fermento e o sal
- Reserve
- Em outro recipiente misture os ovos batidos com o leite, a manteiga derretida e a essência de baunilha
- Despeje sobre a mistura de farinha e rapidamente incorpore os ingredientes
- Aqueça o aparelho para Waffles
- Coloque uma concha rasa de massa e espalhe até cobrir o molde do aparelho, feche a tampa e deixe assar até a massa ficar bem dourada
- Retire com espátulas de silicone
- Sirva com mel, frutas ou geleia

Argiloterapia: conheça os prós e contras do tratamento para limpeza de pele

O que é argiloterapia?

A argiloterapia engloba os diversos tratamentos estéticos que usam argila dissolvida em bases como água, gel ou loções tónicas, para tratar a pele. Esse material orgânico é rico em oligoelementos, como o silício, que participa da reconstrução dos tecidos; o alumínio e zinco, que atuam na cicatrização; ferro, que produz energia e oxigênio para as células, entre outros. A terapia pode ser feita na pele e nos cabelos.

INDICAÇÕES

A argila tem diversas propriedades: é antioxidante, secativa, adstringente, tensora, reconstrutora, antisséptica e desintoxicante. Por isso, ela pode ser usada para tratamento de acne, após a limpeza de pele, para melhorar celulite (pois ativa a circulação sanguínea), flacidez tissular e seborreia, entre outros usos.

Elas podem ser aplicada no rosto, corpo e inclusive nos cabelos. No último caso, controla oleosidade e caspa do couro cabeludo.

COMO É FEITA

O tratamento é simples, consiste na aplicação dessas argilas na pele do paciente, deixando-as um tempo para que elas atuem sobre a pele. Para potencializar o efeito, a técnica pode ser associada a mantas térmicas ou bandagens da termoterapia.

CONTRAINDICAÇÕES

O ideal é que esse tratamento não seja feito em pessoas que tem alergias a esses componentes ou que estejam com alguma lesão na pele.

POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES DA ARGILOTERAPIA

A pele pode ficar um pouco ressecada (por isso a importância da hidratação). E

em casos de pele acneica, o paciente pode perceber uma piora da acne no início do tratamento porque a argila absorve a gordura e oleosidade.

ANTES E DEPOIS DA ARGILOTERAPIA

Depois do tratamento o paciente sentirá a pele mais firme, desintoxicada e com poros ocluídos. Além dis-

so, haverá melhor circulação da pele e melhora dos sintomas que o paciente buscava solucionar, como a acne, celulite e até gordura localizada.



NOVO NÚMERO DE WHATSAPP

Hotel

17 99659-0400

Parque Aquático

17 99601-0407



E-mail: reservas@aguaviva.tur.br

Whatsapp Hotel: 17 99659-0400

Rodovia Prefeito João Carlos Estuqui

KM 02 - S/N - Zona Rural - Fernandópolis/SP



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



Caça Palavras



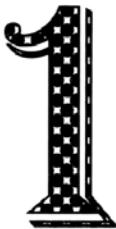
ATOR	
BARBEIRO	
BOMBEIRO	
CARTEIRO	
DENTISTA	
DIARISTA	
ELETRICISTA	
GARÇOM	
MÉDICO	
MOTORISTA	
POLICIAL	
PROFESSOR	
SECRETÁRIA	
TAXISTA	

Numerox

Coloque no diagrama abaixo os DÍGITOS que aparecem na lista, respeitando os cruzamentos.

5 DÍGITOS

16540
32107
116513
332107
654068
985980



6 DÍGITOS

1559420
2668173
7126506
8782787
9840352

7 DÍGITOS

1559420
2668173
7126506
8782787
9840352

9 DÍGITOS

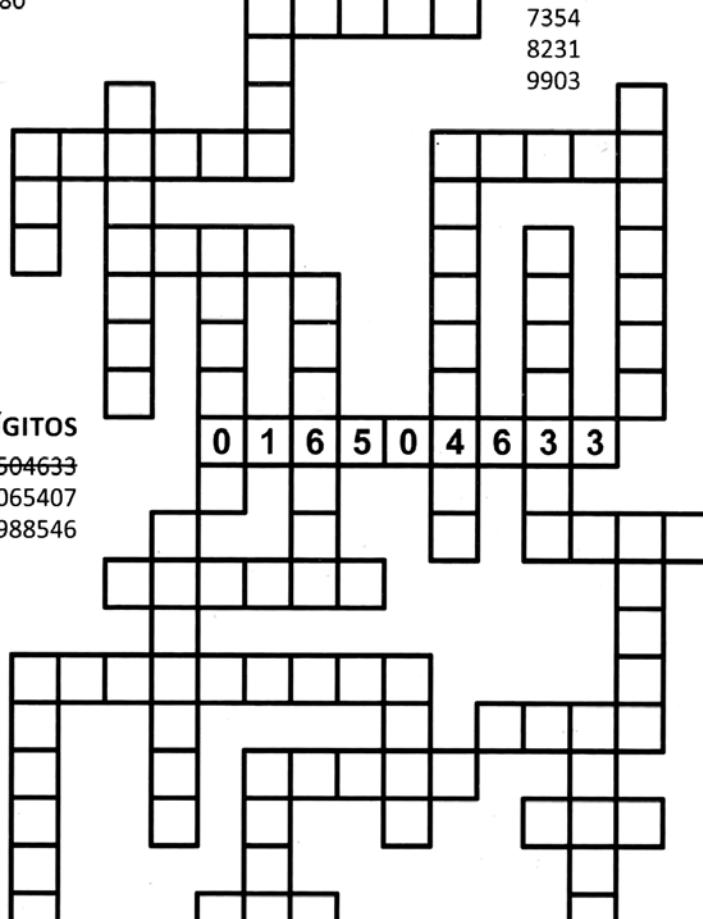
016504633
321065407
987988546

3 DÍGITOS

120
654
767

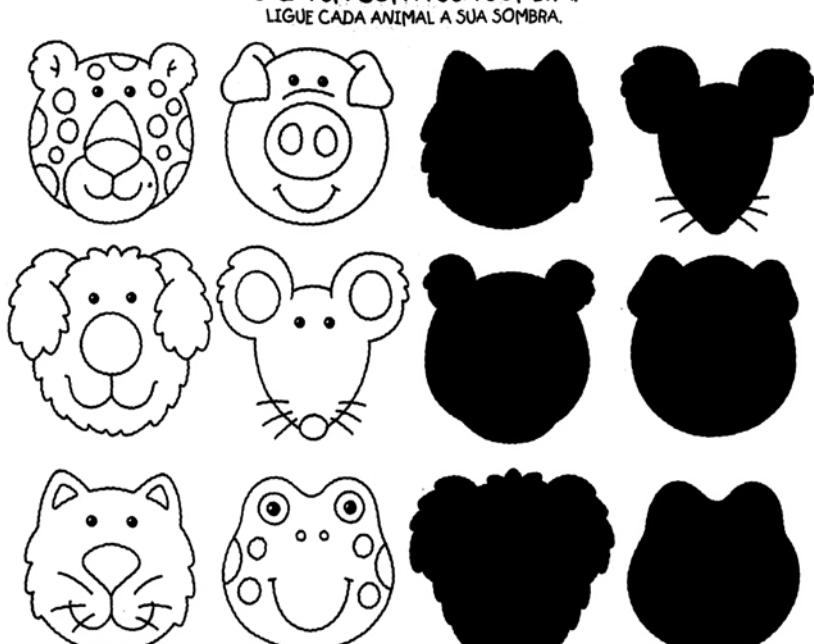
4 DÍGITOS

1496
2775
6540
7354
8231
9903



Descubra a Sombra

CADA UM COM A SUA SOMBRA.
LIGUE CADA ANIMAL A SUA SOMBRA.



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

Sexta-feira, 17h30

Alex, Flora e Mel se incomodam com a hostilidade de Márcio. Enzo fala sobre sua família com Úrsula. Paulo confessa a Marli que está provocando Beto intencionalmente. Úrsula e Enzo combinam um encontro. Jade e Michael comemoram a reaproximação dos dois. Getúlio flerta com Brigitte. Rafael não consegue se entender com Márcio. Márcio segue Rafael até uma reunião do grupo Alcólicos Anônimos e se enfurece ao ouvir o pai depor sobre Gabriela e seus filhos. Érico e Jade se beijam. Vinícius, Garoto, Flora, Tito, Alex e Maria Alice oferecem ajuda a meninos em situação de rua. Márcio desabafa com Pérola sobre Rafael. Márcio provoca Gabriela, e Marcelo convoca Rafael. Marli revela a Paulo que decidiu se afastar de Beto.

ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Susana garante que se vingará. Lídia dá esperanças para Randolpho. Aurélio se envergonha do Barão. Elisabeta comemora a notícia de jornal sobre Susana. Julieta humilha Susana. Agatha é irônica ao ver Mariana e Brandão juntos. Fani tira satisfações com Cecília. Susana obriga Darcy a acompanhá-la na compra de seu vestido de noiva. Julieta tenta se entender com o Barão. Januário faz retrato dos clientes de Manoel. Ofélia exige que Lídia aceite o pedido de casamento de Randolpho. Luccino repreende Mariana e Brandão. Cecília confronta Josephine. Xavier implica com Mariana e Brandão. Ema leva Elisabeta até seu trabalho. Ernesto é chamado para lutar. Josephine reclama de Cecília para Edmundo e Fani. Julieta enfrenta Lady Margareth.

DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Catarina ouve a conversa de Otávio e Aires. Agnes faz uma descoberta sobre Selena. Diana revela a Gregório que o ama. Afonso avisa que Otávio cercou Montemor, deixando a cidade sem água e alimentos. Afonso e Amália se surpreendem com o acordo proposto por Otávio. Aires avisa que os soldados de Montemor voltaram a atacar. Afonso atinge Otávio. Amália persegue Catarina.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Furioso, o rei Marek avisa que se banhará no sangue dos hebreus. Enquanto Raabe fica encantada com o Deus de Israel, Farduk avisa que este povo jamais conseguirá invadir Jericó. Elieber acorda e chama por Aruna. Samara e Léia não gostam do que ouvem, mas decidem atender ao pedido do rapaz e chamam a moça. Elieber pede para ficar sozinho com ela. Tarik finge estar desacordado enquanto avista uma faca na tenda. Elieber diz para Aruna nunca esquecer quem é e, logo em seguida, morre em seus braços. Léia se desespera com a morte do filho e, junto de Samara, culpa a moça pela morte de Elieber. Tarik aproveita a distração de todos e consegue pegar a faca, escondendo-a sob o lençol. Jéssica consola Aruna.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Joana descobre que Claudia foi mandada embora. Vini pergunta se Mirela acha ele muito feio. A menina diz que não, mas ele poderia arrumar os dentes e cabelo, mesmo assim é o menino mais lindo por dentro que conhece. Arlete não aguenta mais ficar longe do marido, que continua a dormir escondido na escola. O grupo musical ensaia a música de Gabi na casa de Raquel. Lindomar faz uma declaração de amor para a esposa, pede perdão e diz que a ama. Os dois se emocionam, dançam juntos e se perdoam enquanto João toca e canta com Poliana a música "Esperando na Janela". Na comunidade, Poliana e João fogem dos meninos perigosos. Glória se reúne com Débora e Lúisa para decidirem os detalhes da festa de 50 anos da escola.

SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Roberval humilha Cacau. Maura fica indignada com Rosa. Zefa implora que Roberval converse com Cacau. Severo se enfurece ao saber que deixou a cadeia com a ajuda de Roberval. Luzia cuida de Cacau. Dodô implora que Naná volte para casa. Nice volta a vender quentinhos. Dodô ameaça Nestor. Remy descobre um segredo de Galdino e o chantageia. Nice procura Maura. Manuela foge do casarão. Rosa discute com Valentim. Manuela segue Narciso até sua casa. Rochelle aparece na casa de Roberval. Beto descobre que Ariella é Luzia.

Humor

SEMINÁRIO SOBRE VIDA CONJUGAL

Um grupo de homens se reuniu em um seminário sobre como melhorar a vida conjugal. O palestrante perguntou quais deles ainda amavam suas mulheres. Todos levantaram a mão. Então, ele perguntou qual a última vez que eles tinham dito a elas que as amavam. A maioria não se recordava quando. Então o palestrante sugeriu que eles pegassem seus celulares e escrevessem "Te amo, querida" e enviassem a suas esposas. Depois, ele pediu que todos mostrassem as respostas. Segue abaixo algumas delas:

- 1) Você está bem?
- 2) O que foi?
- 3) O que você quer dizer com isso?
- 4) Aí tem.
- 5) Se não me disser para quem era esta mensagem, eu juro que te mato!
- 6) Nem vem! Tô menstruada!
- 7) Está com alguma doença terminal?
- 8) Que merda você andou fazendo?
- 9) Já tá bebendo de novo?
- Mas a melhor de todas foi essa:
- 10) Quem é?

DINÂMICA DOS RELACIONAMENTOS

Em uma palestra sobre relacionamentos o palestrante diz:

- Dê um passo a frente quem aqui é mandado pela sua mulher!
- De todos os presentes só um não deu um passo para frente. Então o palestrante perguntou:
- E você? Por que não deu um passo a frente?

E ele respondeu:

- Não fui pra frente porque minha mulher mandou eu ficar parado.

CONHECENDO O PICOLÉ

O português veio passar férias no Brasil e conheceu uma delícia chamada picolé. No dia em que estava voltando para Portugal, resolveu levar alguns picolés para seus pais. Quando chegou reuniu a família e todos os amigos e foi dizendo:

- Pessoal veja a delícia que eu trouxe do Brasil! Chama-se picolé. O que mais gostei foi o de laranja, por isso trouxe uma mala cheinha para vocês. Aqui está.

Porém, quando o português abriu a mala e só viu aquele líquido amarelo, ele exclamou:

- Estes brasileiros são mesmo uns



gozadores. Além de chuparem todos os meus picolés e deixarem sómente os palitos, ainda mijaram na minha mala!

SUBTRAÇÃO DO JOÃOZINHO

A professora pergunta:

- Joãozinho, quantos que é 1 - 1?
- É 1, professora.
- Não, Joãozinho. Eu vou dar um exemplo. Eu tenho uma manga, aí comi. O que sobrou?
- Sobrou o caroço.

FORMA DE PAGAMENTO

Em uma feira de carros usados, um comprador chega até o vendedor e pergunta:

- Aceita cheque?
- E o vendedor responde:
- Não sendo meu, eu aceito!

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS
TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809



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

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

De volta aos palcos! Simaria confirma apresentação em SP: "Com novo show"

L

onge dos palcos desde abril, quando foi diagnosticada com tuberculose ganglionar, Simaria já tem data para voltar aos palcos e cantar novamente com a irmã, Simone, que cumpriu a agenda de sho-

ws da dupla sozinha. O retorno da cantora vai acontecer no próximo mês, em São Paulo. "Dia 9 de agosto estarei de volta no Espaço das Américas com show novo. Espero vocês", escreveu no Stories do Instagram.



Simaria foi diagnosticada com tuberculose ganglionar



Sheron Menezes sente dificuldade de malhar após ser mãe: "24 horas grudada"

Sheron Menezes se manteve ativa durante a gravidez, mas admitiu que está com dificuldade para retomar as atividades físicas após o nascimento

do filho, Benjamin, de 9 meses. Em seu Instagram, a atriz contou que tem problemas em desgrudar do menino:

"Não consigo nem contar quantas vezes

eu 'voltei' aos treinos desde que tive o Benji... foram muitas voltas. Mas não importa. Eu continuo e continuarei voltando... tentando encontrar um tempo pra mim. Uma hora vai... uma hora meu coração de mãe entende que não é preciso

ficar 24hs grudada no passarinho (já melhorei gente, agora só fico 20hs...)".

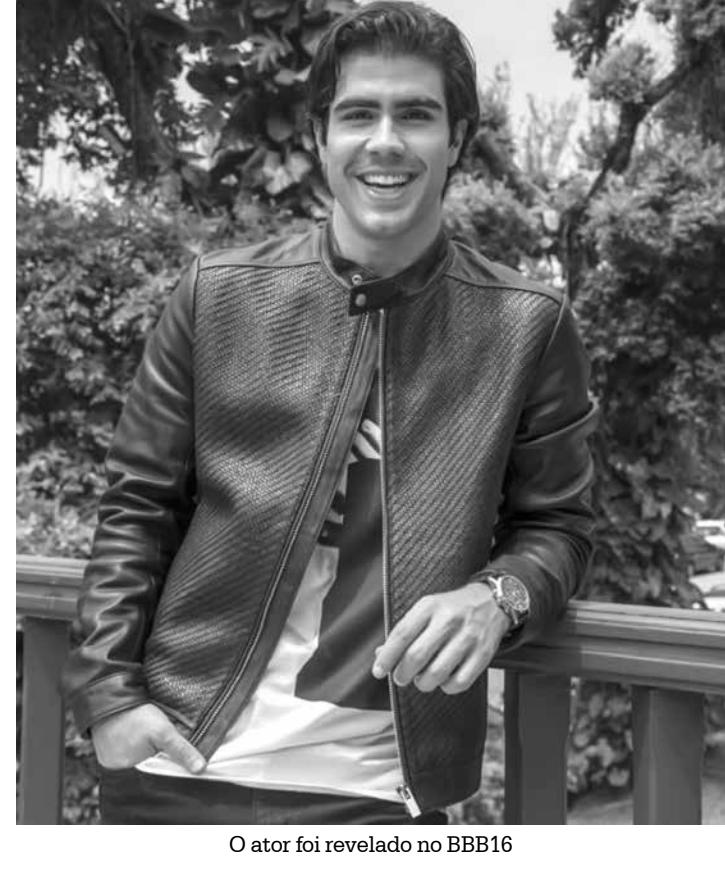
Atualmente, seu filho está com 9 meses

Juliano Laham não teme beijar outro ator em novela: "Não vejo como dificuldade"

Juliano Laham afirma estar preparado para um possível beijo em outro homem na novela "Orgulho e Paixão". "Eu não vejo problema algum, estou construindo meu personagem de forma harmônica e solar. Se tudo se encaminhar pra um beijo com outra pessoa do mesmo sexo, irei fazer com maior prazer. Não vejo o beijo como dificuldade", garante em entrevista. O mecânico do folhetim das seis revelou ter atração com homens ao conversar com Mariana (Chandelly Braz). O ator comemora ainda que as cenas de beijo entre pessoas do mesmo sexo não sejam mais raras na teledramaturgia. "Não é mais tabu. Mas também não acontece sempre. Não vemos isso ser retratado com tanta naturalidade quanto deveria", acrescenta.

Revelado no "BBB16" e

com passagem pela temporada anterior de "Malhação", o paulistano conta ainda não ter sido surpreendido com a homossexualidade de seu personagem. "Não meu pegou (de surpresa) não, através dos textos eu comecei a sacar a trajetória que meu personagem iria percorrer. E achei incrível poder conter essa história e esse desafio que para época (começo do século XX) era algo 'impossível' de se mencionar", explica Juliano. E nos próximos capítulos da trama de Marcos Bernstein, por pouco Luccino não vai beijar Otávio (Pedro Henrique Müller). Mas o possível casal formado pelo mecânico e pelo oficial já conta com a torcida do ator: "A princípio não sei sobre seu futuro par romântico, mas eu torço muito para que ele seja feliz e encontre um verdadeiro amor.



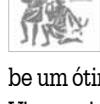
O ator foi revelado no BBB16

horóscopo



ÁRIES

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de movimento positivo em projetos profissionais e planos de negócios, que devem ser colocados em prática imediatamente. Uma boa notícia trazendo uma mudança para sua carreira pode chegar.



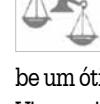
GÊMEOS

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de acordos e negociações, que podem envolver uma sociedade ou parceria financeira. Uma grande soma de dinheiro pode estar envolvida. O momento é ótimo para uma limpeza emocional.



LEÃO

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de movimento positivo no trabalho. Um novo projeto pode começar a trazer benefícios à sua rotina. Sua saúde passa por um ótimo momento de equilíbrio. Aproveite e mantenha-se saudável.



LIBRA

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de movimento positivo na vida doméstica e nos relacionamentos familiares. Você estará mais aberto e receptivo, mais próximo de seus pais e filhos. O momento é ótimo para começar uma reforma em sua casa.



SAGITÁRIO

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de interiorização e necessidade de solidão. O momento é ótimo para reflexão e mudanças positivas em seu mundo emocional. O dia pode ser bastante positivo para o planejamento de um novo projeto.



TOURO

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de boas negociações e dedicação a projetos que podem envolver publicações e/ou contatos com pessoas estrangeiras. O momento é ótimo também para planejar ou realizar uma viagem internacional.



CÂNCER

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de movimento positivo nos relacionamentos, pessoais e profissionais. O momento é ótimo para sair e se divertir com amigos. Uma sociedade comercial ou mesmo um namoro pode começar



VIRGEM

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em seu signo, indicando um dia de movimento positivo na vida social com a aproximação de pessoas interessantes. O momento pode envolver um romance, que começa tímido e dá passos transformadores em pouco tempo.



ESCORPIÃO

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de boa comunicação e movimento positivo na vida social. Uma viagem pode trazer algumas boas novidades no trabalho. Um acordo ou negociação pode levar à concretização de um projeto.



CAPRICÓRNIO

A Lua se une a Plutão em seu signo e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de abertura e benefícios em seu mundo emocional. Você estará mais afetivo e acolhedor, mais sensível e empático. Uma boa notícia, relacionada à sua vida pessoal ou profissional, pode chegar.



PEIXES

A Lua se une a Plutão em Capricórnio e recebe um ótimo aspecto de Vênus em Virgem, indicando um dia de movimento positivo na vida social e aproximação de amigos. O dia é ótimo também para fazer mudanças positivas em uma equipe de trabalho. Dia bom para novos contatos comerciais.