





# Acupuntura contribui para o controle de dores e do estresse

Acupuntura é um tipo de intervenção milenar que ainda não é muito bem compreendida em países do ocidente, principalmente por conta da enorme diferença cultural que existe em relação a alguns países do oriente, como China, Coreia e Japão, precursores dela. Ela pode ser resumida como uma terapia que se utiliza de agulhas, para estimular pontos específicos com o objetivo de equilibrar a energia da pessoa e sua interação com o meio ambiente.

## INDICAÇÕES DE ACUPUNTURA

As indicações são diversas, mas as principais costumam ser por conta de dores, dificuldades para dormir e controle da ansiedade e do estresse. Tratamentos mais complexos como tumores, problemas de coração, alterações hormonais, entre outros, devem estar sempre acompanhados por médicos especialistas, fazendo um trabalho em conjunto, quando indicado.

## CUIDADOS ANTES DA ACUPUNTURA

Antes de se submeter a uma sessão, é importante que a pessoa não esteja de jejum prolongado, se alimentando pelo menos uma hora antes. Outra orientação é que evite tomar café preto, chá preto, chupar balas ou ingerir qualquer coisa que possua coran-

te que altere a coloração da língua, pois isto pode prejudicar a avaliação. Também é importante que não deixe de usar os remédios que tem costume, para chegar à consulta o mais próximo do habitual.

Como é a sessão de acupuntura

Uma sessão de acupuntura se inicia com a avaliação energética. Nesta avaliação serão identificadas as causas dos distúrbios que geram os sintomas na pessoa, através de uma entrevista (anamnese ? questionários com diversas perguntas associadas aos hábitos de vida, presença de doenças, histórico familiar, sintomas, queixas, etc) e da observação dos pulsos, da língua, olhos e outras tantas características, que variam conforme a técnica que o profissional irá utilizar.

Depois de identificadas estas causas, os pontos serão escolhidos, iniciando-se assim, a inserção das agulhas. Na maioria das vezes a pessoa fica deitada de 15 a 25 minutos com as agulhas, que são esterilizadas e descartáveis, sendo quase nulo o risco de infecção ao paciente. Ao terminar o tempo, as agulhas são retiradas e as mudanças e melhoras podem ser sentidas tanto imediatamente pela pessoa como apenas após alguns dias, variando conforme cada caso e dependendo da sensibilidade de cada



paciente, sendo muito difícil prever um número definido de sessões até o indivíduo receber alta.

## CUIDADOS APÓS A SESSÃO DE ACUPUNTURA

Muitas vezes, ao fim de uma consulta, são feitas algumas orientações que incluem mudanças em termos de alimentação, rotina, observação e comportamento, relacionadas ao aspecto energético. Desta maneira, o paciente possui mais chances de potencializar e manter os benefícios da sessão, atingindo mais rapidamente a cura. Em alguns casos os pacien-

tes podem se sentir estranhos após uma sessão, geralmente após a primeira, pois foram estimulados de uma maneira totalmente diferente do que estão acostumados. Não são raros os casos onde a pessoa sente alterações de estômago, intestino, urina ou mesmo comportamentais (como por exemplo, mais distraída), mas que duram apenas alguns dias e indicam que a energia do corpo está sendo alterada, para encontrar um novo equilíbrio. É como reformar a casa, onde primeiro quebramos e sujamos, para depois organizarmos e limpamos.

# Manchas na pele: Saiba como evitar que elas surjam e veja dicas para prevenir e tratar a aparência das marcas

Seja morena, oriental, clara, negra ou miscigenada, a principal maneira de manter a cor da pele uniforme é protegendo-se dos raios solares e do calor excessivo. Apesar de alguns pacientes apresentarem tendências às manchas, qualquer um pode desenvolver o quadro de pigmentação, que, de acordo com a dermatologista Juliana Jordão, ainda não possui cura. Ela ainda explicou quais as maneiras de prevenir as marcas, como tratá-las e ainda os cuidados com a pele durante os procedimentos.

## Descubra quais são os tipos de pele mais suscetíveis às manchas e como é possível evitá-las

Segundo a médica, as peles morenas, miscigenadas, orientais ou claras com tom de olhos verdes - em geral, apesar de parecerem claras, bronzeiam facilmente e, por isso, são consideradas como morenas - costumam ter facilidade para manchar. Além disso, pacientes com sardas também possuem maior tendência às marcas. "A principal maneira de manter todos esses tipos de pele protegidos é através do uso rigoroso de filtro solar! O hábito deve ser adquirido ainda na infância", contou.

Além disso, outros costumes saudáveis podem, e devem, fazer parte da sua rotina:

- Evite a exposição excessiva ao sol e ao calor;

- Resfrie a pele sempre que necessário: a água termal é ótima alternativa;

- Utilize proteções físicas como chapéu e guarda-sol;

- Comprimidos antioxidantes à base de polypodium leucotomos ou picnogenol regularmente, que ajudam a prevenir os efeitos danosos de radicais livres.

## Saiba quais são as melhores maneiras de minimizar o efeito visual das manchas

A grande maioria das manchas pode ser clareada, porém não curada. "Isso quer dizer que, se houver exposição solar, provavelmente, grande parte delas irá voltar. Por esse motivo, os cuidados com a prevenção da exposição solar são fundamentais na manutenção dos resultados de qualquer procedimento", pontuou. Em geral, os cuidados se iniciam com tratamento domiciliar com aplicação de cremes à base de ácido retinoico ou glicólico, hidroquinona, resveratrol, entre

outros. "Além disso, as vitaminas C e E tópicas são muito úteis como antioxidante e potencializam o efeito do filtro solar", concluiu.

## Quais os melhores procedimentos para minimizar a aparência das manchas

Em cada caso será necessário um tratamento diferente. "Para sardas e também manchas senis - causadas pelo acúmulo de exposição solar

-, a melhor opção é a luz intensa pulsada. Para as mais resistentes, o laser erbium ou de CO2 são muito utilizados. Para os casos de melasma, temos muitas alternativas, que variam desde peelings clareadores até a indução percutânea de colágeno com agulhas (IPCA)", disse, afirmando que todos os procedimentos são bem tolerados e devem ser realizados por um dermatologista.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Jhonny L'attoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron

## receita

# Pé de Moça

### INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 500 g de amendoim torrado e sem pele
- 2 xícaras de açúcar
- 1/4 de xícara de água
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- açúcar refinado a gosto



### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, acrescente a manteiga, o amendoim, o açúcar e a água
- Aguarde o ponto de caramelo claro
- Em seguida, adicione 1 lata de leite condensado e o chocolate em pó
- Mexa até o ponto de brigadeiro mole
- Em uma travessa untada com manteiga e forrada com papel-manteiga, despeje o pé de moça
- Leve à geladeira por 30 min
- Para finalizar, passe no açúcar refinado

**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**



## Criptograma

|   |   |    |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |    |   |   |   |   |   |   |
|---|---|----|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|----|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C  | D | E | F  | G | H | I | J | K | L | M  | N | O | P | Q | R | S | T  | U | V | W | X | Y | Z |
|   |   | 11 | 8 |   | 24 |   |   |   |   |   | 3 | 16 |   |   |   |   |   |   | 17 |   |   |   |   |   |   |

\_\_ L \_\_ M \_\_ D \_\_ \_\_ L \_\_ S \_\_ S \_\_ C \_\_ S  
14 3 16 4 14 8 9 15 3 9 17 14 17 2 15 11 4 9 17

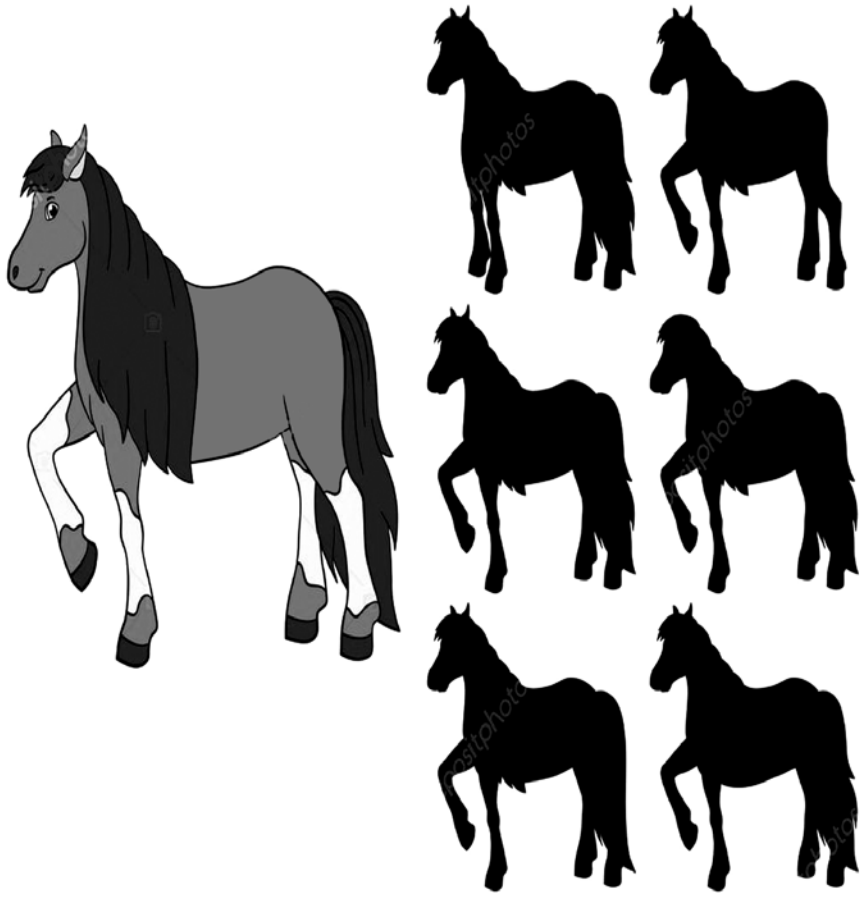
C \_\_ \_\_ D \_\_ S \_\_ S C \_\_ C D \_\_ C M \_\_  
11 14 18 18 15 8 9 17 14 17 11 9 26 9 11 4 8 9 11 9 16 9

C L \_\_ S \_\_ F \_\_ \_\_  
11 3 15 25 17 6 18 9 24 9 12 4 15

## Sudoku

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

## Encontre a Sombra



## Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Quarta-feira, 17h30

Érico beija Jade na frente dos amigos e a menina se incomoda. Úrsula confessa a Bárbara que está confusa com seus sentimentos por Enzo. Após beber, Rafael inventa uma desculpa para não encontrar Gabriela. Paulo se preocupa com Marli, que marca encontro com Guto. Pérola aconselha Márcio sobre sua relação com Rafael. Começa a feira do Sapiência e os alunos exibem seus estudos. Amanda consegue comparecer à feira. Bárbara insinua que Úrsula está com vergonha de ser vista com Enzo. Getúlio faz uma surpresa para Brigitte. Gabriela flagra Rafael bebendo.



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

Charlotte é levada pela polícia e Elisabeta parte para a delegacia. Kléber conclui que Charlotte está mentindo sobre a autoria do crime. Josephine manipula Fani. Luccino desafia Otávio para um duelo de esgrima. Lídia decide se mudar para a casa de Uirapuru. Camilo tem uma ideia para recomeçar sua vida profissional. Ludmila conta que retornará à presidência da fábrica. Lídia aceita voltar para casa com Mariana. Lady Margareth humilha Susana, que jura vingança contra a inglesa.



**O TEMPO NÃO PARA**  
Quarta-feira, 19h15

Elmo encontra parte da prancha de Samuca e se preocupa com o amigo. Marocas acorda, se assusta com Samuca e Marino ajuda a moça. Waleska e Mateus coordenam a remoção das pessoas congeladas para a Criotec. Elmo avisa a Betina que Samuca está desaparecido. Samuca tenta se explicar para Marino. Monalisa cuida de Marocas. Petra sugere que o caso dos congelados permaneça em sigilo. Marocas foge da casa de Marino, mas desmaia e é levada para o hospital em São Paulo. Betina se preocupa com o noivo. Samuca cuida de Marocas. Betina fica enciumada ao saber de Marocas. Petra, Waleska e Mateus especulam sobre a origem da família Sabino Machado diante das cápsulas criogênicas em que eles estão.



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

Luísa vai até a casa de Claudia, que está triste e desmotivada em casa. Claudia diz que vão abrir as capsulas do tempo na festa da escola. Luísa fica preocupada que se Poliana for na festa descubra toda verdade sobre Durval. Sérgio comenta com Waldisney sobre achar que Otto e Sr. Pendleton são a mesma pessoa. Waldisney comenta com a empresa toda isso. Iuri convida Poliana e Filipa para participarem de uma encenação na festa da escola. Otto pergunta para Roger se ele sabe o motivo de Sérgio querer falar com ele. Roger diz que não sabe, mas ao desligar fica nervoso. Mirela chega em casa e as malas dela estão prontas.



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

Karola persegue Luzia. Remy revela a Rosa que descobriu o segredo de Karola e Laureta, e propõe um acordo à moça. Severo e Zefa recebem o pedido de resgate de Manuela e se desesperam. Cacau procura por Nice, e Agenor acaba descobrindo que a esposa voltou a vender quentinhas. Karola confronta Valentim sobre Luzia, e Beto pede que o filho disfarce. Juarez proíbe a família de se apegar a Manuela. Zefa organiza uma reunião para arrecadar o dinheiro do resgate de Manuela. Luzia teme que Valentim revele a Karola sua identidade secreta. Rosa aconselha Valentim a não se intrometer no assunto de Beto, Karola e Luzia. Remy pressiona Karola. Valentim procura Luzia.



**A TERRA PROMETIDA**  
Quarta-feira, 20h50

Josué, Aruna e os outros se desesperam ao notar que a tenda está pegando fogo. Nobá chora ao presenciar Raabe ser agredida por Orias. Em meio a todo desespero, Josué ordena que ninguém saia da tenda em chamas. Tobias desobedece e deixa o local. Léia se desespera ao ver o filho sair. Racom vê o hebreu do lado de fora da tenda e manda os soldados atirarem flechas. Tobias corre apavorado tentando escapar, mas é atingido por uma flechada na coxa. Quemuel lamenta a atitude do filho de fugir da tenda. Chaia avista a tenda de Quemuel pegar fogo e vai buscar ajuda. Josué tenta usar uma mesa como escudo para protegê-los. Aruna se dispõem a lutar com Quemuel e Josué. Eles saem da tenda usando a mesa como escudo.

# Humor

### COMPARTILHANDO AS PROPRIEDADES

O caipira, muito do pão-duro, recebe a visita de um amigo.

A certa altura da conversa o amigo pergunta:

- Se você tivesse seis fazendas, você me dava uma?
- Claro, uai! - respondeu o mineiro.
- Se você tivesse seis automóveis, você me dava um?
- Claro que sim!
- E se você tivesse seis camisas, você me dava uma?
- Não!
- Mas por que não?
- Porque eu tenho seis camisas!

### A MULHER IDEAL

O professora pergunta para a turma:

- Zequinha?
- Presente professora.
- Quando você crescer que tipo de mulher você procurará?
- Ah professora, eu quero uma que seja advogada, assim quando

eu cometer algum delito ela poderá me ajudar.

- Luizinho?
- Presente professora.
- Quando você crescer que tipo de mulher você procurará?
- Ah, eu quero me casar com uma bombeira, assim quando acontecer algum acidente ela poderá me ajudar.
- Joãozinho?
- Estou aqui!
- Quando você crescer que tipo de mulher você procurará?
- Ah professora, eu quero uma mulher Lua.
- Mulher Lua? Ah, entendi, bonita, brilhante...
- Não professora, eu quero que ela venha de noite e vá embora de dia.

### FUTEBOL COM INSETOS

Os insetos resolveram organizar um campeonato de futebol. O time das formigas estava perdendo feio pro time das aranhas. O primeiro tempo termina em oito a zero.



**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**  
OPHTHALMOLOGIA - 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

## Safadão avalia críticas por ter pedido revisão de pensão do filho: “Injustiçado”

Wesley Safadão colocou um ponto final a respeito da revisão da pensão que paga para o filho, Yhudy, de 7 anos, fruto do casamento com a influenciadora digital Mileide Mihaile. Segundo o forrozeiro, o valor acordado é o mesmo que ele já pagava, informalmente, desde 2015. “Quero deixar bem cla-

ro que eu nunca pedi a redução e sim a revisão. Eu vivo nessa loucura, trabalho há 18 anos para dar o melhor para os meus filhos, minha família... Esse período agora serviu até para eu fazer contas de quanto realmente eu gastava com meu filho. Eu só quero regularizar tudo o que eu já faço, que fique registrado tudo o que eu já faço”, explicou o cantor.

**“ACHO QUE FUI INJUSTIÇADO”**  
Após se emocionar na web ao falar da disputa judicial, Safadão avaliou as críticas por ter pedido revisão de pensão do primogênito. “Anos atrás surgiu que eu queria tomar a guarda da Mileide, eu não queria tomar a guarda dela, queria poder ver mais o meu filho. Então, foi onde eu busquei a guarda compartilhada, de poder dor-

mir com o meu filho, que ele pudesse conviver com a minha família. Essa questão de ser injustiçado, eu acho que sim. E às vezes eu ficava chateado porque assim: estou uma quarta-feira em casa e queria estar com ele, mas não era possível. Então assim: o que você quer? Quero mais flexibilidade com meu filho. Vamos se acertar aqui, está resolvido, bom para os dois...”, disse.



Segundo o cantor, o valor acordado é o mesmo que ele já pagava



As duas lamentaram o fato de ainda não saberem dirigir

## Gleici e Ana Clara recebem os carrões de R\$ 55 mil do ‘BBB’, mas não sabem dirigir

Três meses após o fim do “BBB 18”, a campeã Gleici Damascena e a amiga Ana Clara Lima finalmente receberam o carrão que ganharam do programa e que custa R\$ 55 mil. Uau! Felizes da vida, as duas exibiram o prêmio nas redes sociais e lamentaram o fato de ainda não saberem dirigir. A integrante da Família Lima e atual apresentadora do “Vídeo show” conquistou o carro em uma prova recorde de re-

sistência com Kaisar que durou quase 43 horas. “Vou ter que tirar minha carteira ainda, daqui a uns dois meses eu me mostro dirigindo meu presente”, escreveu ela no Instagram. Já a acriana faturou o possante por ter sido a primeira colocada. Além, claro, do prêmio de R\$ 1,5 milhão que ela também acaba de receber. “Só não tenho carteira, mas amanhã já começo as práticas”, disse Gleici.

## Aos 15 anos, MC Loma tem shows cancelados por não ir à escola

Sucesso com o hit “Envolvimento”, MC Loma, de 15 anos, não poderá se apresentar em um show que estava agendado em Recife para os dias 15 e 16 de setembro. A Vara Regional da Infância e Adolescência da cidade barrou a apresentação da artista por ela não estar frequentando a escola e não seguir as regras obrigatórias que autorizam um jovem menor de idade a trabalhar. A produtora Start Music, que cuida da carreira da adolescente, foi multada por não possuir a documentação necessária para a apresentação da cantora.

Loma se apresenta no país inteiro com as gêmeas Lacração, as irmãs Mirella e Marielely Santos, que têm 18 anos. O clube Metrôpole, onde o trio faria uma das apresentações contratadas, emitiu um comunicado oficial relatando o cancelamento do show. “Após um mês de incessantes e-mails, telefonemas e mensagens com os produtores da artista, fomos informados pela Start Music que Mc Loma não conseguiria regularizar as suas condições de trabalho, exigências estabelecidas pela portaria nº 004/2011, da Vara Regional da Infância e Juventude

da 1ª Circunscrição Judiciária-TJPE, que disciplina a participação de criança e adolescente em espetáculos públicos, pois não está sequer frequentando a escola e nem está matriculada, o que lamentamos muitíssimo”. O empresário responsável pela artista garantiu que Loma está matriculada em uma escola em Pernambuco e disse que a assessoria de imprensa do trio está preparando um comunicado para esclarecer o assunto.

MC Loma e as gêmeas Lacração



## horóscopo



**ÁRIES**  
É indicado assumir as rédeas do campo profissional e olhar para o seu valor no trabalho. Vire a página com entendimento e não se culpe por experiências que não podem ser controladas. O emocional é o farol que ilumina suas escolhas e que dá tons para o trabalho. Desenvolva a sua autoestima.



**TOURO**  
A vida lhe permite alcançar maior entendimento para transformar valores importantes com amigos ou projetos nos quais esteja atuando. O campo afetivo é aberto e a manifestação de afetos fica mais evidente neste dia. O dia lhe propicia transformar os afetos e a sua forma de pensar.



**GÊMEOS**  
Virar a página para um novo ciclo é crucial para conduzir os objetivos de uma forma mais singular. A resiliência é uma ação que lhe possibilita vencer grandes obstáculos. Avalie se está consciente do seu valor e de sua capacidade de compor bons afetos.



**CÂNCER**  
O relacionamento lhe dá força e capacidade de transformar os seus valores. Está aberto para você um novo ciclo que envolve uma pessoa forte e atuante em sua vida. Coloque em movimento os valores que estão sendo reconstruídos para fortalecer os afetos com parentes ou pessoas próximas.



**LEÃO**  
Você está se encaixando com a sua verdadeira essência, por isso há um caos aparente para adotar posturas. Assumir o controle com desprendimento é necessário. Esteja desperto para as transformações no trabalho. Acreditar em seu potencial é fundamental para determinar finalizações financeiras e partir para uma vida próspera.



**VIRGEM**  
Se entregar verdadeiramente de corpo e alma no relacionamento é uma experiência forte e significativa neste ciclo. Virar a página de experiências do passado e ressignificar a história a dois é essencial para perceber o seu valor. Não sufoque os sentimentos e então permita o quanto a vida é generosa.



**LIBRA**  
O ciclo traz consciência do passado e dos processos emocionais que fortalecem o seu trabalho e a forma de conduzir a rotina. O foco e a determinação o ajudam a transformar os hábitos. Encare de frente o que trouxe de melhor para obter mais prazer nas pequenas atividades.



**ESCORPIÃO**  
Uma pessoa especial lhe permite entender o verdadeiro significado de amar. O mesmo pode ocorrer na troca com filhos, que o ajudam a processar sentimentos profundos. A conexão é forte e ativa transformação na forma de processar conhecimento. Acredite no amor e não permita que o ciúme interfira na troca.



**SAGITÁRIO**  
É um bom momento para dar forma ao cenário familiar por meio da resiliência e do poder regenerador. Você é capaz de transpor desafios e seguir mais fortalecido no setor financeiro. A sabedoria é essencial para conduzir os planos. As relações e troca de afetos vêm passando por processos curativos.



**CAPRICÓRNIO**  
Assumir o seu poder e transformar as relações com parentes e pessoas próximas vai ajudá-lo a seguir em frente mais fortalecido. Para que o seu poder seja manifestado, desapegue-se de qualquer tipo de controle inútil. Você está num ciclo libertador e muitas coisas boas vão acontecer.



**AQUÁRIO**  
O céu fortalece as suas posturas para lidar com a vocação e questões materiais. É necessário virar a página e seguir em frente de outra forma. Vencer os medos e tudo aquilo que camufla suas habilidades é o primeiro passo. Será necessário assumir o controle saudável para ancorar a sua vocação.



**PEIXES**  
Está disposto a ressignificar a sua história afetiva, curando mágoas do passado para seguir mais conectado com a pessoa amada. Há promessas de novos projetos que fortalecem a troca e lhe trazem a possibilidade e enxergar o seu verdadeiro valor.