

Whindersson Nunes rebate ao ser criticado por emagrecimento: “2 anos tentando”

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)



Destaque para **Wanessa Borim Janjullo** que brinda o aniversário em grande estilo.



Lumaylla Lima recebe o carinho especial de amigos e familiares.



Selfie de **Bruna Freitas** que celebra a passagem de mais um niver.



Jessica Brassaroto festejou a passagem de mais um ano de vida.



A simpática **Thaynara Yashima Pacheco** completou idade nova nesta semana. Parabéns!!!



O professor de História, **André Luiz da Silva**, festeja a chegada de seu aniversário. Na foto, ele aparece ao lado de sua esposa **Denise**.



Uelton Garcia também está na lista dos nossos homenageados da semana.



Láira Ferreira é muito homenageada pelo seu aniversário.



Felicidades e realizações para **Matheus Raphael!!!**



Temporada de FLORES PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES





Entenda o que é a ansiedade e como tratar

A pesar de ser uma reação emocional sentida por qualquer pessoa, a ansiedade é considerada o mal do século. Diversos acontecimentos cotidianos podem gerar a ansiedade, pois o problema se configura como um conjunto de sintomas que liberam as substâncias de adrenalina e noradrenalina do sistema nervoso, e causam efeito estimulante para enfrentar ou fugir de algo ameaçador.

SINTOMAS

Os indícios afetam o emocional e o físico com pensamentos depressivos, desmotivação, sentimento de vulnerabilidade, retraimento social, insônia, medo excessivo, cansaço demasiado, taquicardia, sudorese, palpitação, náusea, tremor, dor de cabeça, entre outros.

O problema pode se manifestar de várias formas:



transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo (recusa em falar em determinadas situações), transtorno de pânico, tricotilomania (impulso urgente da pessoa arrancar o próprio cabelo), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), fobia social e transtorno de ansiedade generalizada.

TRATAMENTO

O tratamento deve ser realizado por intermédio de uma equipe multidisciplinar com psicólogo, médico clínico e psiquiatra. Em alguns casos, o uso de medicamentos auxilia a regular e equilibrar os sintomas, já o apoio psicológico poderá explorar o que ocasionou o transtorno.

Meditação, controle da respiração, autoconfiança adquirida pelo autocontrole, realizar aquilo pelo qual se sente motivado, prática de atividade física, exercitar o cognitivo com boas leituras e manter a mente serena com pensamentos positivos também ajudam.

Cinta modeladora: benefícios, indicações e como escolher

Embora existam há muito tempo, as cintas modeladoras voltaram a fazer sucesso entre o público feminino, isso por que elas são vendidas com o objetivo de ajudar a definir as curvas e emagrecer.

As cintas modeladora possuem diferentes tipos de modelos e tecidos, porém o que possuem em comum é que todas comprimem toda a região abdominal em volta da cintura, ajudando a moldar e reduzir o seu tamanho com o uso adequado. Mas será que as cintas possuem todos esses benefícios mesmo?

BENEFÍCIOS DA CINTA MODELADORA

Segundo o ortopedista Maurício Marteleto, as cintas realmente ajudam a modelar e reduzir o tamanho da cintura. Além disso, o cirurgião plástico André Eyler revela que uso da cinta modeladora é fundamental após uma intervenção cirúrgica no abdômen, como lipoaspiração e abdominoplastia.

OS BENEFÍCIOS COMPROVADOS DA CINTA MODELADORA SÃO:

- Ajudam a reduzir a cintura: Quando usada da forma correta (sem fazer a compressão dos órgãos internos), a cinta pode sim ajudar a deixar a cintura mais fina
- Melhora a postura: Ao usar a cinta abdominal to-

dos os dias, você vai perceber que o seu corpo não fica mais curvado. Desta forma, a postura assume o formato uniforme e reto

- Contribuem para recuperação pós-cirúrgica: A cinta visa oferecer uma melhor recuperação e com menos incômodo, protegendo à área operada e ajudando, assim, a atingir resultados efetivos. Com seu uso a pele ganha mais firmeza, a postura se mantém ereta e o que melhor, a cinta modeladora vai enrijecer a região abdominal que foi moldada pelo procedimento cirúrgico

COMO ESCOLHER SUA CINTA MODELADORA

O ideal é que você experiente a cinta modeladora antes de usar, pois ela precisa estar confortável em seu corpo. No entanto, para ajudar você na hora da escolha separamos alguns tamanhos de cintas para diferentes tipos de corpo:

- Tamanho P:** Serve para cinturas de 60 a 68 cm
- Tamanho M:** Serve para cinturas entre 69 e 73 cm
- Tamanho G:** Serve para cinturas de 73 a 82 cm
- Tamanho XG:** Serve para cinturas de 83 a 85 cm
- Tamanho XXG:** Serve para cinturas de 86 a 90 cm.
- Para medir a cintura no lo-



cal certo, curve o seu tronco para o lado e coloque a mão na região que se dobra, essa é a sua cintura.

- Entre os diferentes materiais usados para fabricação das cintas modeladora, podem surgir alguns questionamentos sobre qual comprar. Se você está buscando por materiais mais resistentes e que mesmo assim ajudem a transpirar, o ideal são as feitas com cetinete ou nylon. Entretanto, é preciso consultar o médico que indicou o uso da cinta, para que ele possa avaliar qual a melhor opção para você.

INDICAÇÕES

O uso da cinta abdominal é indicado em:

- Casos de cirurgias na coluna ou órgãos abdominais
- Pós-cirúrgico de cirurgias plásticas, como abdominoplastia e lipoaspiração
- Casos estéticos para evitar o acúmulo de gordura abdominal

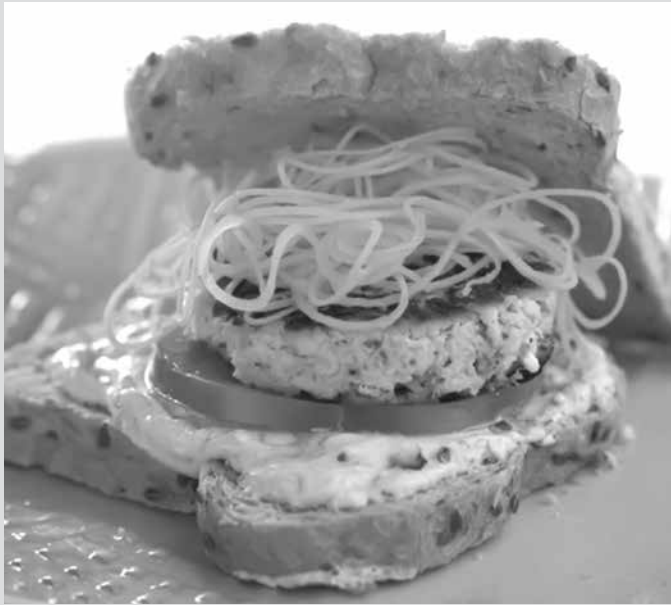
No entanto, é essencial lembrar que você não deve apertar demais a sua cinta, pois além de poder aumentar a sua pressão arterial, uma cinta muito apertada pode prejudicar a sua respiração, causar refluxo e um desconforto muito grande.

receita

Hambúguer de Tofu com creme de Cottage e Hortelã

INGREDIENTES:

- 10 folhas de hortelã
- ½ xícara (chá) de queijo cottage
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 2 pitadas de sal
- 8 fatias médias de pão de forma integral
- 4 rodelas de tomate
- 4 hambúrgueres de tofu
- 1 xícara (chá) de cenoura em fios



MODO DE PREPARO:

- Coloque em um miniprocessador a hortelã e 2 colheres (sopa) de cottage. Bata até a hortelã ficar totalmente processada. Junte o cottage restante, a páprica e o sal. Bata rapidamente
- Abra 4 fatias de pão e distribua o creme de cottage. Por cima arrume as fatias de tomate, os hambúrgueres de tofu e a cenoura. Cubra com as fatias restantes de pão.

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

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

**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

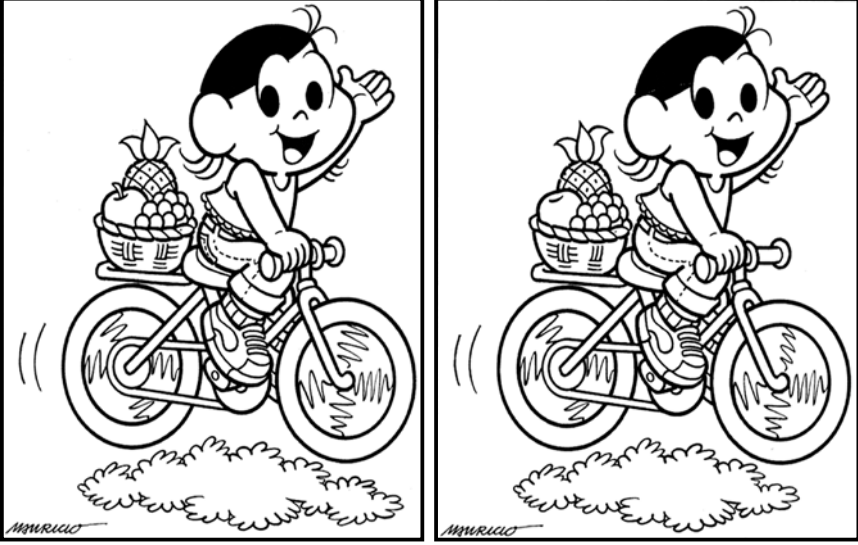
Jhonny L'attoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

Acesse nosso site:
www.oextra.net


extra

Jogo dos 7 Erros

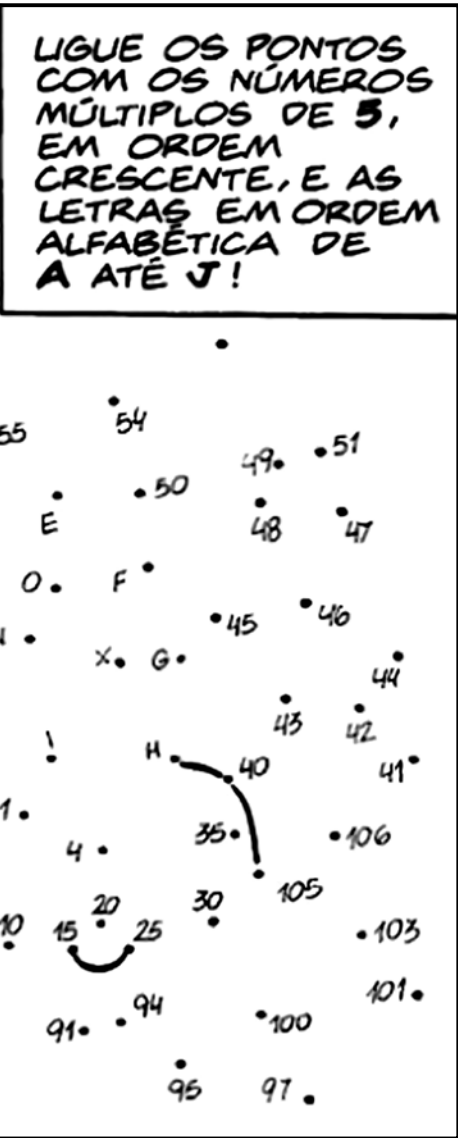


RESP.: 1- GRAVA; 2- CABINHO DA MACA; 3- COROA DO ABACAXI; 4- MOVIMENTO NA RODA DA FRENTE DA BICICLETA; 5- CESTA; 6- BOLSO DA CALÇA DA MAGALI; 7- GUIÃO.

Ligue os Pontos



LIGUE OS PONTOS COM OS NÚMEROS MÚLTIPLOS DE 5, EM ORDEM CRESCENTE, E AS LETRAS EM ORDEM ALFABÉTICA DE A ATÉ J!



Labirinto Kids



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 (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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




QUARTA-FEIRA, 29 DE AGOSTO DE 2018


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30


Maria Alice tem uma crise de ansiedade após receber a mensagem de Rei. Mel conta para Gabriela que viu o beijo de Paulo e Marli. Gabriela e Rafael tranquilizam Mel, que acaba gostando da nova relação do pai. Dandara discute com Marcelo. Michael é intimidado por um trio de jovens de Barreirinhas. Jade se aproxima de Santiago depois do jogo, mas é interpelada por Érico. Márcio finge que é namorado de Michael e o livra das ameaças homofóbicas. Érico e Jade se beijam. Os amigos convencem Maria Alice a ir a uma festa sertaneja. Mel conversa com Paulo e chama Gabriela e Rafael para irem ao Le Kebek com eles. A dupla Rei e Naldo se apresenta na festa e Maria Alice se desespera.

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


Darcy conta para Julieta que enviou Vicente a Londres para conversar com Lorde Williamson. Elisabeta tenta mediar a briga de Ernesto e Ema. Camilo se despede de Jane e rumo para São Paulo. Mariana e Luccino partem em busca de Otávio. Elisabeta entrevista Cecília. Luccino alcança Otávio e propõe que eles fiquem juntos. Cecília lamenta com Jane por não conseguir engravidar. Camilo pede que Mercedes lhe conte sobre seu pai. Elisabeta avisa às irmãs que pensa em escrever sobre o Motoqueiro Vermelho, deixando Brandão tenso. Xavier conta a Susana que Lady Margareth encomendou sua morte.

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


Samuca se enfurece com Emílio. Emílio se surpreende com a demissão de Mariacarla. Coronela pede Teófilo em casamento. Samuca vai ao escritório de Emílio, e Betina tenta se esconder. Amadeu avisa a Petra que Mariacarla será sua representante na Criotec. Dom Sabino não aceita que Marocas queira trabalhar. Helen leva Bento à pensão e Dom Sabino e Marocas se surpreendem. Bento diz que se casará com Marocas. Emílio descobre que os documentos de Dom Sabino estão inutilizados. Dom Sabino assina uma procuração para que Mariacarla o represente.

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

Waldisney revela para Roger que comprou o celular na comunidade e não sabia que o aparelho era roubado. Luísa, Poliana e Afonso jantam juntos. Marcelo conta para Débora que já está pensando no nome do filho que tanto sonha em ter. Após Poliana ir dormir, Afonso consegue dançar com Luísa na sala. Na comunidade acontece uma manifestação contra as regras impostas pelos criminosos da Bem-Te-Vi. Claudia vai até a casa de Filipa para falar com Verônica sobre suas filhas. Roger aparece e diz que Filipa deve ficar afastado de Yasmin. Roger entrega para Guilherme o celular que recuperou. Ruth não vê nada de susperito registrado pelas câmeras de segurança.

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

Belmiro conta que recebeu dinheiro para dar um falso testemunho contra Luzia. Clóvis revela que impediu Beto de tomar a bebida com sonífero e apoia o irmão, que é chamado para depor. Beto conta a verdade sobre o ocorrido em Boiporã e revela que não se chama Miguel. Os fãs de Beto Falcão se revoltam ao saber, durante o show, que ele está vivo. Gorete se enfurece ao descobrir que Miguel é Beto Falcão. A casa de Naná e Dodô é cercada por protestos contra Beto. O juiz ordena a prisão de Beto. Gorete briga com Clóvis. Os advogados de acusação e defesa fazem as considerações finais no julgamento de Luzia. O júri chega com o veredito.

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

Na estalagem, Tibar conta que o rei mandou prender todos os meninos com a idade de Nobá. O menino tenta roubar uma galinha para tornar-se um integrante do grupo de jovens assaltantes de Jericó. Salmon desperta e diz que precisa falar com Josué. Jéssica tenta acalmar o rapaz e ele se recorda de Raabe. Preocupado com o estado de saúde de Melquias, Acã decide dormir na porta da tenda de Darda. Rune janta com os familiares de Livana.

Humor

PROCURANDO A TOUCA
Um dia eu eu tava procurando minha touca, então eu disse:
- Pai, não estou encontrando minha touca.
E ele respondeu:
- Não es quente a cabeça com isso.

TESTANDO A VISÃO
No consultório, o oculista fazia os exames de rotina:
- O que está escrito aqui?
E o paciente responde:
- Não sei.
O médico aponta para uma palavra com letras maiores:
- E agora? O que está escrito aqui?
Ele se esforçou, mas não conseguiu ler nada. O médico aponta então para a palavra com as maiores letras e pergunta:
- O que está escrito aqui?
- Ainda não sei - responde o paciente.
- Bom, só tem um jeito: vamos ter que operar - diz o médico.
Depois da operação, o paciente pergunta ao médico:

- E agora, doutor? O senhor acha que eu vou conseguir ler tudo?
- Claro que sim! A operação foi um sucesso!
E o paciente, todo contente:
- Puxa, doutor, como a medicina está avançada. O senhor acredita que antes da cirurgia eu era analfabeto?

PROMOÇÃO DO MÉDICO CHINÊS
Um médico chinês não consegue encontrar um emprego em hospitais no Brasil, então ele abre uma clínica e coloca uma placa com os dizeres: "Tenha tratamento por R\$ 20. Se não ficar curado, devolvo R\$ 100."
Um advogado vê a placa, pensa que é uma grande oportunidade de ganhar R\$ 100 e entra na clínica.
Advogado: "Eu perdi o meu sentido do paladar."
Chinês: "Enfermeira, traga o remédio da caixinha 22 e pingue 3 gotas na boca do paciente."
Advogado: "Credo, isso é querosene!"



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



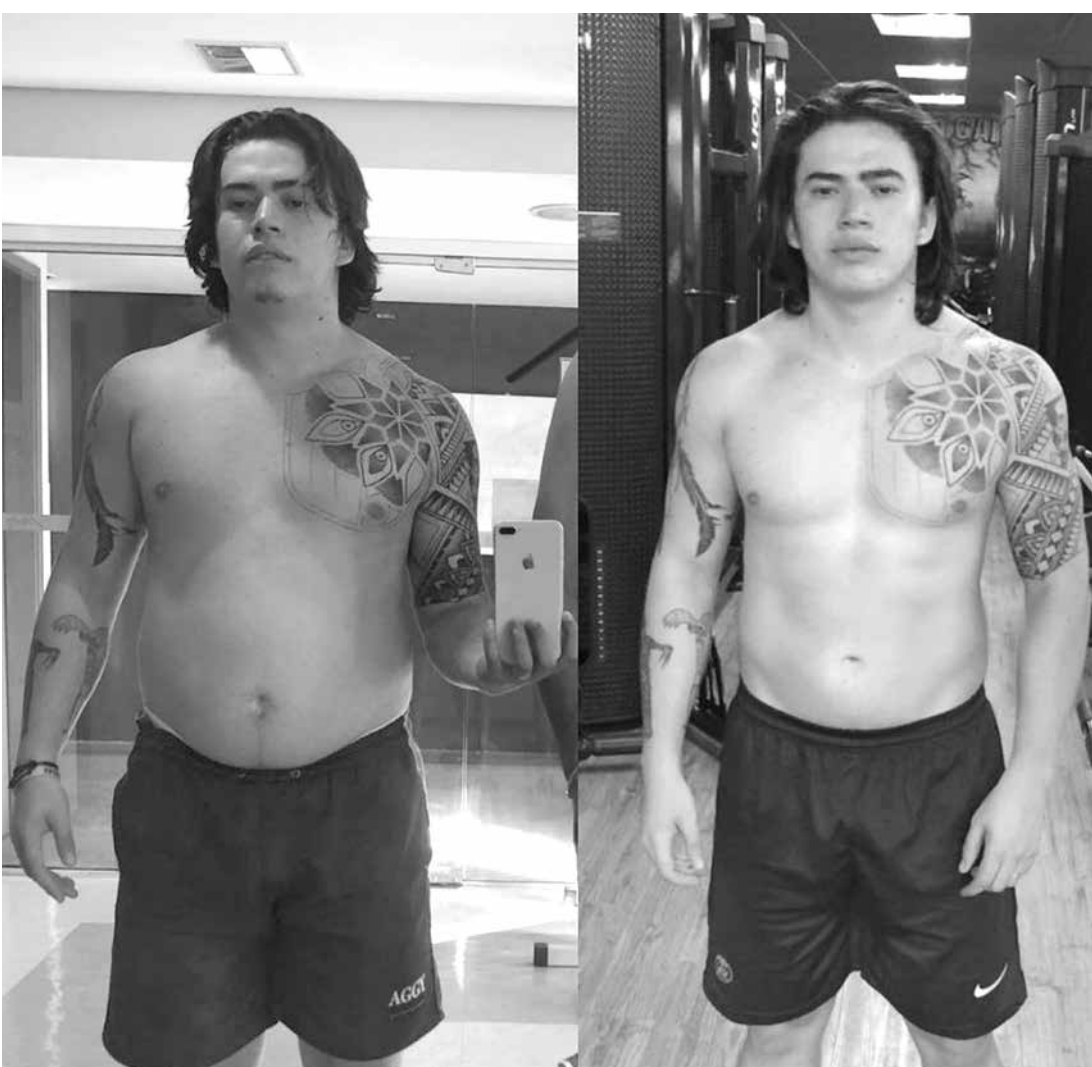
celebridades

Whindersson Nunes rebate ao ser criticado por emagrecimento: “2 anos tentando”

Whindersson Nunes tem compartilhado seu processo de emagrecimento nas redes sociais e não gostou de ver um comentário minimizando sua força de vontade. No Twitter, ele se posicionou: “Eu tô a 2 anos tentando e desistindo, estria nas pernas de tanto efeito sanfona. Há 6 meses, eu corro igual um imbecil todo dia de manhã e mudei minha alimentação. Há duas semanas, eu comecei com personal amigo meu. Não quer, não atrapalha”, iniciou o humorista, 15 kg mais magro desde o começo da mudança de hábitos.

‘NINGUÉM ESTÁ DIZENDO QUE TODO MUNDO NÃO FAZ EXERCÍCIO POR PREGUIÇA’, ESCLARECEU

Na sequência, o marido de Luísa Sonza - a quem defendeu de críticas por um look transparente - destacou que não fazia referência a pessoas que ganhavam peso por problemas pessoais. “O povo entende e se faz de besta pra lacrizar. Tem gente que tem problema, mas tem gente que só precisa de um em-



Humorista perdeu 15 kg

purrrão. E é pra essas pessoas que eu estou falando. “Não é assim, fulano tem depressão”. Se fulano tem depressão, então é óbvio que no caso dela é um assunto delicado, é óbvio que

tem que tratar de outra maneira, ninguém aqui tá dizendo que todo mundo não faz exercício por preguiça. Pessoas que engordam por conta da perda de um ente querido, um término de re-

lacionamento, um problema pessoal é um assunto totalmente delicado, isso é uma coisa a parte”, afirmou o jovem, que iniciou a transformação após descobrir gordura no fígado.



“1 mês e 4 dias pós-parto”, escreveu a mulher de Gustavo Lima

Andressa Suita exibe corpo um mês após o parto do segundo filho

Um mês depois de dar à luz ao segundo filho, Samuel, Andressa Suita mostrou o corpo em uma foto no Stories do Instagram e surpreendeu os seguidores. Na imagem, a mulher de Gustavo Lima surge em frente ao espelho no quarto do primogênito, Gabriel. “1 mês e 4 dias pós-parto”, escreveu nesta terça-feira (28). Apaixonada pela família que construiu com o sertanejo, a modelo tam-

bém publicou um clique em aparece com o caçula no colo. “Porque aqui estamos assim”, disse. Em outro registro, a loira contou que vai retomar as atividades físicas: “O retorno nunca é fácil, mas aos poucos começo a voltar a rotina de treinos. Hoje vai ser o primeiro dia, após o nascimento do Samuel. Se passaram 35 dias, e estava longe dos treinos e da dieta. Mas é preciso voltar”.

Kaysar Dadour prepara a chegada da família no Brasil: “Apartamento já tá alugado”

Quatro meses após o fim do “BBB18”, Kaysar Dadour está perto de reencontrar os familiares sírios. Em seu Instagram, o ex-participante do reality show contou que alugou um apartamento em Curitiba para receber os parentes: “Apartamento já tá alugado para a chegada da minha linda família, morrendo de saudades, logo logo estamos juntos! Obrigado pelo apoio de tudo mundo que

estão sempre comigo! Te amo. Hoje vai ser melhor dia no mundo”. O sírio fez um tour pelo apartamento no Stories e mostrou a foto do momento em que assinou o contrato do novo lar na rede social: “O contrato do apartamento já tá assinado! Mais uma vitória linda no meu caminho, muita emoção e cada dia mais perto! Coloca Deus na sua vida e vai forte firme! Nunca desista do teu sonho”.



O sírio fez um tour pelo apartamento em seu stories

horóscopo



ÁRIES

Você está passando por um processo de autocura e entendimento maior das experiências. O dia segue desafiador para tratar de responsabilidades ou questões com a chefia. Mas o seu regente, Marte, lhe favorece, já que proporciona energia e garra para seguir em frente.



TOURO

É importante fazer uma reflexão sobre questões que envolvem documentos ou regras. O dia segue mais pesado, com responsabilidades urgentes. Porém as decisões começam a se estabilizar, principalmente as referentes a atitudes de uma pessoa importante que atua em suas metas.



GÊMEOS

O céu favorece a tomada de decisões para conduzir projetos ou atividades com amigos. As pessoas passam por uma fase forte de trabalho e responsabilidades. É necessário priorizar as atividades e saber lidar com os compromissos.



CÂNCER

É desafiador lidar com o cônjuge ou com uma pessoa importante para a experiência. O céu indica que a pessoa passa por desafios e precisa amadurecer. Mas você estará mais capacitado a tomar decisões importantes.



LEÃO

É necessário priorizar as ideias ou estudos para encarar a rotina ou a forma de trabalhar. As responsabilidades são altas no trabalho e você vem amadurecendo muito as suas posturas. Atenção com documentos e normas.



VIRGEM

As mudanças pelas quais você vem passando lhe ensinam sobre responsabilidades e desafios para lidar com filhos ou com o campo afetivo. Reavalie o que precisa ser transformado em você. O céu lhe favorece na tomada de decisões.



LIBRA

O cônjuge ou uma pessoa importante para a experiência vem sendo levado a amadurecer e a adotar posturas mais condizentes com as responsabilidades que tem, principalmente na família. A pessoa tocada está em condições favoráveis para tomar decisões.



ESCORPIÃO

Você encontra desafios para resolver assuntos do trabalho, e isso afeta a sua expressão e as relações com algumas pessoas. É preciso priorizar as atividades e fazer o seu melhor diariamente. Mas é um dia excelente para tomar decisões assertivas para o imóvel ou para a família.



SAGITÁRIO

É importante determinar limites financeiros e entender a interação com os filhos. As responsabilidades também são altas para encontrar o seu autovalor e o reconhecimento merecido. Mas as decisões vêm com coragem e lhe favorecem a conduzir a experiência com direcionamento.



CAPRICÓRNIO

É desafiador manter uma postura na família ou priorizar os deveres que recaem em você. Não esmoreça e assuma as responsabilidades com maturidade. Mas as decisões vêm com realização e começam a tomar forma nos assuntos domésticos.



AQUÁRIO

Você se sente desafiado a expressar o que pensa e a lidar com pessoas próximas ou parentes. É importante amadurecer o campo das emoções para interagir de uma forma mais saudável. Mas você está com mais coragem e ousadia para tomar as decisões que precisa conduzir.



PEIXES

As responsabilidades financeiras são altas e você vem se sentindo muito exigido. É importante priorizar as contas e fazer um planejamento mais consistente. Mas você está em condições de tomar a frente e tomar decisões saudáveis para interagir com os recursos materiais.