

Sandy permite que o filho brinque com bonecas: “Se for gay, não tem problema”

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)



Sempre muito sorridente, **Gabriela Rezende** comemora mais um niver.



Daniel Cunha foi muito homenageado por sua noiva **Tais Oliveira**.



Célia Marqui aniversariou na última quarta-feira (29). Na foto, ela aparece ao lado do marido e dos filhos.



Rafael Moretti Gilioti celebra o niver ao lado de amigos e familiares.



Selfie do aniversariante **João Ricardo Marchiori**.



Felipe Bonfim também está na lista dos homenageados da semana. Ele celebrou a passagem de mais um aniversário ao lado de sua filha.



Parabéns e muitas felicidades para **Felipe Moretti de Andrade**.



Vitor Savoine também apaga as velinhas.



O querido **Murilo Henrique** recebe muitas homenagens especiais.

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!



Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA

sessão de FLORES PERMANENTES



Entenda como o tabagismo também pode afetar a saúde mental dos jovens

Apesar de todas as campanhas e esclarecimentos sobre os malefícios causados pelo consumo de cigarro, o hábito de fumar ainda é muito comum, principalmente entre os jovens. Mas é preciso sempre estar atento aos diversos riscos que o tabaco causa ao organismo, inclusive à saúde mental de jovens.

Um dos fatores para o crescimento do tabagismo entre jovens está nos altos índices de ansiedade. É uma fase da vida que exige muitas cobranças, inclusive a autocobrança, e o jovem deve decidir quem vai ser, o que vem pela frente e o que ele vai ter que enfrentar.

ANSIEDADE

Isso tudo eleva o grau de ansiedade e demanda uma responsabilidade maior na vida. Ainda existe a cobrança dos pais sobre qual profissão ele deve seguir, muitos carregam a responsabilidade de trabalhar cedo, ter filhos. Como o tabaco é uma droga ilícita, permitida por lei, eles acabam tendo acesso ao cigarro e ao álcool.

DEPENDÊNCIA

A nicotina é uma substância que vicia, dá uma falsa sensação de relaxamento e serve como uma forma de amenizar a cobrança interna. Além disso, o cigarro tem um valor simbólico e muitos



jovens o buscam por influência, para se inserir em um grupo, em um momento de busca por autonomia.

FATOR DE RISCO

Fator de risco para doenças crônicas, o tabagismo pode desencadear cerca de cinquenta problemas de saúde, dentre os quais, destacam-se: infarto do miocárdio, enfisema pulmonar, derrame, câncer de pulmão, traqueia, laringe e brônquio; impotência sexual no homem, infertilidade da mulher, hipertensão e diabetes. Estima-se que 90% das pessoas que desenvolvem câncer de pulmão apresentem como fator responsável o fumo, sendo importante destacar que as chances de cura para essa doença são bastante baixas.

SAÚDE MENTAL

Além dos males físicos, o

cigarro também pode afetar a saúde mental dos fumantes. Existe uma relação entre o fumo e a doença mental, pois além do tabagismo predispor doenças psiquiátricas, os indivíduos que já têm doenças mentais fumam mais que outros fumantes.

Como a nicotina provoca o efeito de relaxamento, muitas pessoas que tomam medicamentos para tratar transtornos mentais fumam para reduzir alguns efeitos colaterais, como desequilíbrios hormonais, por exemplo.

FATORES EMOCIONAIS

Toda pessoa que se vicia em algo tem uma situação emocional que precisa cuidar. Então, o cigarro funciona como uma válvula de escape. Muitos utilizam, mas não resolvem as questões que tem

dentro de si e usam a substância para se satisfazer de maneira geral, mas não vemos que aquilo piora o quadro, além de aumentar o grau de ansiedade.

TRATAMENTO

Além de ter total consciência sobre sua decisão, a pessoa que deseja parar de fumar deve buscar ajuda terapêutica para auxiliar na compulsão. Existem várias alternativas que inibem a vontade, como a terapia, que ajuda a entender melhor a ansiedade e a lidar com as emoções, e a questão medicamentosa, que inibe o desejo pela nicotina. Alguns não querem tomar remédios muito fortes e procuram tratamentos alternativos, como adesivos de nicotina e até técnicas terapêuticas que podem auxiliar nesse processo.

Como tirar olheiras escuras

Para tirar as olheiras escuras, pode-se recorrer a tratamentos caseiros simples, como pepino, camomila, batata ou gelo, mas também existem opções de tratamentos estéticos que alcançam ótimos resultados, como uso de um creme para olheiras e os tratamentos clínicos como o laser e o peeling com ácidos.

Os tratamentos caseiros apresentam melhores resultados para as olheiras que surgem de vez em quando, porque se dormiu mal, se passou a noite chorando ou se está muito cansado, por exemplo. Já para as olheiras muito escuras e profundas, geralmente é preciso recorrer a tratamentos especializados, realizados por médicos ou fisioterapeutas especialistas.

OPÇÕES DE TRATAMENTO CASEIRO:

1. Aplicar uma compressa fria de chá de camomila por 5 minutos antes de dormir e ao acordar, porque a camomila acalma a pele e a temperatura fria diminui o tamanho dos vasos sanguíneos, clareando a área dos olhos;

2. Colocar rodela de batata fria ou rodela de pepino e deixar atuar durante aproximadamente 15 minutos, a temperatura faz uma vasoconstricção, deixando a região menos inchada e tanto o pepino como a batata clareiam a pele naturalmente;

3. Colocar um pedaço de papel alumínio gelado



sobre a olheira, durante cerca de 15 minutos. Esta técnica funciona da mesma forma que a batata, contraindo os vasos e reduzindo o aspecto da olheira;

4. Passar uma pedra de gelo durante 10 segundos e repetir até 3 vezes, após acordar, pois o frio faz com que os vasinhos da pele contraíam, diminuindo a profundidade da olheira e clareando-a naturalmente.

Além disso, alimentar-se bem, beber bastante água, descansar o suficiente, deixar de fumar, evitar o estresse e as noites mal dormidas são também algumas formas de evitar a aparecimento ou agravamento das olheiras.

TRATAMENTOS ESTÉTICOS ESPECIALIZADOS

Alguns dos tratamentos estéticos mais realizados em clínicas para remover olheiras incluem:

1. Cremes para olheiras: devem ser prescritos pelo dermatologista e ajudam a diminuir os vasos sanguíneos, descongestionar a área e clareá-la. O creme escolhido deve ser aplicado à noite nas olheiras, com movimentos circulares no sentido anti-horário, de fora para o canto interno dos olhos, até que seja completamente absorvido;

2. Peeling com ácido (retinóico ou glicólico): Poten-

te tratamento estético, que alcança ótimos resultados, sendo especialmente indicado para casos de olheira genética, muito escuras e bem marcadas;

3. Laser: Excelente tratamento que deve ser realizado pelo dermatologista ou fisioterapeuta especializado, que consegue eliminar boa parte da olheira e em alguns casos até mesmo eliminá-la.

Seja qual for a terapêutica escolhida, é preciso ter consciência de que se as olheiras forem de origem genética, elas provavelmente nunca serão totalmente eliminadas, mas podem ser atenuadas com os tratamentos acima citados.



receita

Mousse de Chocolate Vegano

INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 4 colheres (sopa) de melado de cana
- 1 colher (chá) de essência de baunilha



MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, adicione o abacate, o cacau, a canela, o melado e a essência de baunilha
- Bata bem e leve à geladeira por 2 horas

B
B
I
M

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 - FERNANDOPOLIS-SP

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

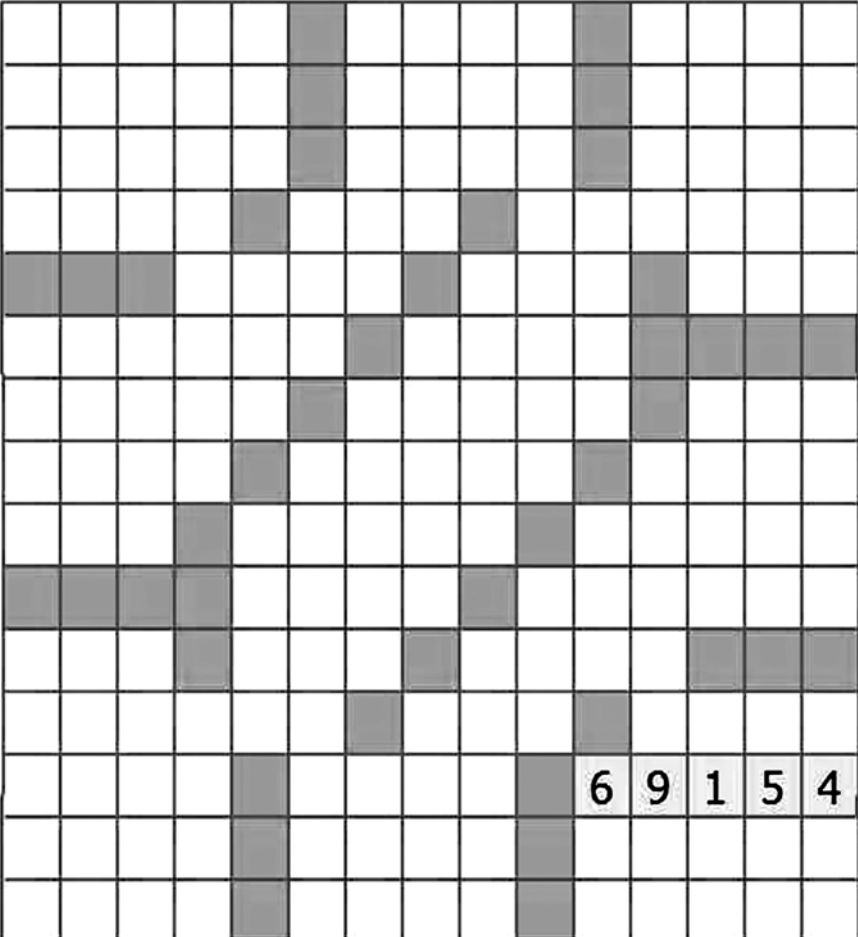
MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

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

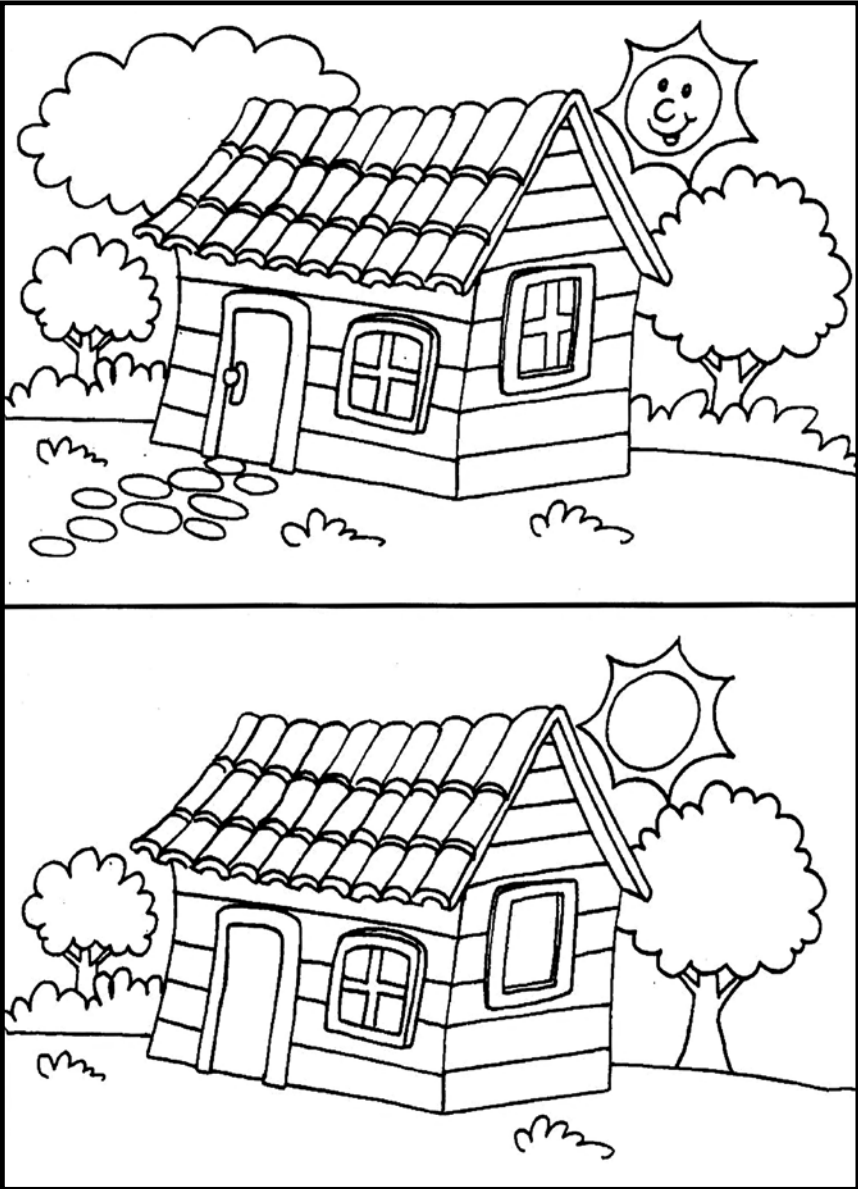
TRABALHAMOS COM MUDANÇA

Numerox



3	4	4	5
022	1876	8198	71852
044	2266	8311	75514
063	2291	8437	77652
110	2767	8739	93776
125	2796	9109	6
132	3067	9747	637753
217	3087	5	782008
237	3605	05877	879501
294	4026	06493	998480
335	4226	06631	8
577	5166	06964	24260628
604	5271	13998	37775975
606	5337	14069	66561076
610	5592	17803	67081461
832	5733	17903	
878	5868	19752	
4	5870	24562	
0293	6208	26691	
0340	6507	29952	
0382	6520	41309	
0418	7004	45534	
0635	7587	50760	
1027	7952	58796	
1674	7972	64438	
1715		69154	

Jogo dos 7 Erros



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Márcio conta para Pérola que o envolvimento de Maria Alice e Rei não acabou bem e os dois intuem que a menina está sofrendo por saudade dele. Álvaro encontra Verena no Le Kebek. Leandro tenta ir embora com Bárbara, mas ela admite ter outros planos. Hugo conta para todos o que Márcio descobriu sobre Maria Alice e Rei. Verena e Álvaro se beijam. Márcio provoca Alex e insinua que Maria Alice ainda gosta de Rei. Garoto e Tito decidem conversar com Rei e ele explica a confusão de sua música aos dois. Jade aceita o convite de Santiago para sair e deixa Érico enciumado.



ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Elisabeta consegue escapar, e Darcy luta contra o falso Motoqueiro Vermelho, mas acaba atingido. Jonatas socorre Darcy. Virgílio tira as roupas do Motoqueiro Vermelho e veste Brandão, que continua desacordado. Rômulo, Fani e Mariana se dividem para procurar Cecília. Brandão é preso por Baltazar, mas nega ter cometido o crime. Rômulo encontra Cecília, que se desculpa por seu sumiço. Jorge, Amélia e Mariko voltam para o Vale. Lady Margareth se desespera ao saber que Darcy está ferido. Mariana e Brandão desconfiam de Xavier. Lady Margareth visita Darcy no hospital, e Elisabeta a acusa de ser a mandante do atentado.



O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Elmo e Miss Celine flagram Marocas com Samuca. Dom Sabino e Agustina se amam. Paulina apresenta Omar para Marocas e Miss Celine. Dom Sabino entrega a arma que pegou de Lalá para Barão e pede que ele impeça o irmão de se aproximar de Carmen. Barão demite Lalá. Amadeu descobre que Dom Sabino precisa matricular as gêmeas em uma escola. Agustina pede que Carmen seja sua madrinha de renovação de votos. Marocas discute com Dom Sabino. Monalisa discute com Marino e liga para Mariacarla. Dom Sabino pede para conversar com Marocas.



AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Raquel e Guilherme recebem a mesma foto em seus celulares, com uma imagem deles se abraçando. Iuri diz para Sophie que os dois podem consultar os arquivos das câmeras de segurança do colégio para tentarem descobrir como João entra e sai da escola sem ser notado. Roger diz que Nadine teve uma ideia idiota ao resolver gravar a conversa de Sérgio. Poliana vai até a casa de Sr. Pendleton para levar o cachorro Bob que encontrou perto da escola perdido.



SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Karola aceita sair do país. Jomais de todo o mundo falam sobre o caso de Beto Falcão. Doralice e Ionan se desentendem. Selma pressiona Maura sobre seus sentimentos por Ionan. Os policiais implicam com Ionan por Beto estar preso, e Maura o defende. Maura e Ionan se beijam novamente. Manu visita Acácio no casarão. Remy comunica a Naná que está deixando o país. Guerra conta a Clóvis, Naná e Dodô que eles receberam uma proposta milionária para fazer um filme sobre a vida de Beto. Valentim cobra de Karola o dinheiro desviado, mas ela se esquivava. Remy e Karola se prepararam para viajar para Paris. Beto é libertado. Laureta conta para Rosa que Karola deixou o país, e a jovem se preocupa com a mesada que recebia.



A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Os Lagartos Gosmentos conversam e avisam que farão algo para impedir a ação dos oficiais. Angustiado, Elói aguarda pela volta de Josué. Na tenda hospital, Salmon relembra do momento em que ouviu Tibar falando da existência de um informante. Acã não se aguenta e se mete na conversa. Josué pede silêncio. O vilão tenta culpar Elói, mas o líder dos hebreus avisa que não se pode acusar alguém sem provas. Melquias, Gibar e Acã partem para cima de Elói e Josué se põe na frente. Em conversa com Raabe, Milah diz estar preocupada com o filho.

Humor

ESTE LADO PARA CIMA

Manoel conseguiu um emprego em uma transportadora e, no primeiro dia, o seu chefe pergunta:

— Manoel, você escreveu “Este lado para cima” nas caixas que transportam os copos de cristal?

— Sim senhor! E para ter certeza de que todos iam ler, eu escrevi de todos os lados!

TRÊS FILHOS DO JAPONÊS

O rapaz, depois de muito tempo encontra um velho amigo japonês:

— Oh, seu Tanaka! São muito lindos os seus filhos. São todos japoneses?

— Non! A mais velho nasceu no Japão. A do meio nasceu no Brasil.

— E o menorzinho com cara de mestiço?

— Esse de provetaaaa!

— Nossa. parabéns! Um filho de proveta é uma bela contribuição a ciência!

— Noonnnn! Contribuição nonnnnn! Tanaka exprica: Quando

Tanaka viaja, muié meu fica sozinha, aí negonprovetaaaaaa!

O PAPAGAIO SURDO

O cara entrou na loja de animais e pediu ao dono.

— Eu quero comprar um papagaio, mas quero um que não fale palavrão.

O dono da loja foi aos fundos, trouxe um e disse ao homem.

— Esse aqui é perfeito, ele é surdo, não vai aprender a dizer nenhum palavrão.

O cara levou o papagaio embora. Passado uns dois meses, o cara voltou com o papagaio e disse ao dono.

— Eu trouxe seu papagaio de volta, você me enganou, você me disse que ele não falava palavrão porque ele é surdo, e agora toda vez que eu chego em casa, ele me chama de corno e filho da puta.

O dono olhou bem pra ele e respondeu:

— É, meu amigo, ele é surdo, mas ele enxerga muito bem.

COMPRANDO PÃO

A mãe de Duduzinho diz:

- Filho toma um real e vá na padaria comprar de pão.

- Vou sim mãe - disse o filho.

O filho chega na padaria e diz à moça.

- Moça me dê um real de pão!

A moça pergunta ao menino:

- Você quer que eu ponha em uma sacolinha?

E responde o menino todo feliz.

- Não precisa minha bicicleta é azul.

TRADIÇÃO DE FAMÍLIA

O garotinho pergunta para a sua namoradinha:

- Quer se casar comigo?

E ela responde:

- Não posso... Na minha família a gente se casa entre nós mesmos. Meu avô se casou com a minha vó, meu tio se casou com a minha tia, meu pai se casou com a minha mãe.



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

OF TALMOLOGIA - 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

Na TV, Kéfera planeja mudança em canal do Youtube: “Ajudar na saúde mental”



Kéfera vai estreiar como Mariane na novela 'Espelho da Vida'

Kéfera faz sua estreia nas novelas em “Espelho da Vida”. Enquanto foca na atuação, a atriz vem diminuindo o número de vídeos no Youtube. Em conversa com o Purepeople, a youtuber conta que não pensa em deixar a plataforma, mas transformar o conteúdo do canal: “Acho importante estar presente até porque tem uma legião de pessoas que me seguem e não quero que elas se sintam abandonadas. Estou passando por uma mudança de comportamento e cada vez mais envolvidas em causas. Quero ajudar as pessoas a cuidar da saúde mental, física pela saúde e não pelo estereotipo de um padrão criado. Mas se tenho tanta gente me seguindo posso falar alguma coisa útil ao invés de só ficar publicando conteúdos vazios que não adicionam na vida de ninguém”.

Segundo a artista, sua intenção é trazer conhecimento para os fãs: “Quero agregar e que as pessoas parem para pensar e tenham um momento que reflitam um pouco mais sobre algum assunto. Ou que se cuidem mais por estar ansiosos. Coisas que sejam úteis”. Kéfera entrega que tem passado por mudanças pessoais: “Tem muito a ver com a minha idade. Mas o que digo sobre ser útil e não só publicar coisas vazias é porque na época que eu tinha 17 e comecei no youtube não tinha nada que me interessasse e me engajasse e enterrasse de causas sociais. Tinham pessoas com mais de 30 falando sobre esses assuntos com uma linguagem muito limitada que eu não entendia quando tinha 17 anos e por isso não chamava a minha atenção. Por mais que tive privilégios, o dialeto de algumas causas é difícil de entender quando se é novo”.



O filho de Sandy tem liberdade para brincar com o brinquedo que desejar

Sandy permite que o filho brinque com bonecas: “Se for gay, não tem problema”

Sandy entregou que ficou surpresa com a repercussão da postagem do marido, Lucas Lima, que mostra que o filho, Theo, brinca com bonecas. Em entrevista ao blog do jornalista Amaury Jr., a cantora disse que não vê problema com o brinquedo do menino: “Não imaginamos que pudessem ter tantas reações, como isso fosse uma grande coisa (a gente permitir que nosso filho brinque com uma boneca), sabe? E, se quiser

saber mais a fundo, se ele fosse ou virasse gay, não teria nenhum problema nenhum”. A cantora permite que o filho brinque com o que desejar. “Ele brinca com bonecas, bonecos, carrinhos, bola. A gente não coloca nenhuma restrição. Na nossa concepção, não existe isso de brinquedo de menina e menino. A gente tá criando ele para não ser uma pessoa machista, sexista e preconceituosa.”

Atriz Débora Nascimento cita dificuldade ao fazer dieta durante amamentação: “Detesto”

Débora Nascimento está fazendo educação alimentar após o nascimento da filha, Bella. Para perder o peso adquirido com a gravidez, a atriz tem o acompanhamento de um nutricionista materno infantil. “Eu já falei pra vocês que estou de dieta. Não é qualquer dieta porque eu sou uma mãe que amamenta. Eu tenho acom-

panhamento com nutricionista materno infantil e eu confesso: detesto dieta, detesto restrição alimentar. Para mim é bem difícil, mas... O mais importante na dieta que estou fazendo, que me foi passada pela Dr. Eveline Duarte, é que é cheia de nutrientes por causa do aleitamento”, disse no Stories do Instagram.



A atriz é mãe da pequena Bella de 4 meses

horóscopo

ÁRIES
É um dia agitado e que pede atenção absoluta em suas posturas. O céu indica imprevistos e cortes no campo afetivo. Avalie a forma como você ama e pense sobre como pode interagir com a pessoa. Atenção com a ansiedade.

TOURO
É importante cuidar do campo emocional para avaliar as questões afetivas ou de processos materiais. O céu indica desafios que interferem em sua rotina e na forma de lidar com pessoas do trabalho. Não se precipite!

GÊMEOS
O dia segue agitado e pode haver imprevistos para conduzir projetos ou atividades em grupo. Um amigo pode passar por uma fase de mudanças, e isso interfere na troca entre vocês. Seja flexível às mudanças.

CÂNCER
É desafiador lidar com o relacionamento ou o cônjuge. Existem desafetos que precisam ser encarados de frente. Avalie as mudanças que são necessárias e esteja aberto a imprevistos ou afastamentos.

LEÃO
Você está sendo levado a expressar o que sente e o que acredita na troca com pessoas próximas, inclusive parentes. Atenção com a forma como vai fazer isso, mas não deixe de fazer. É um dia em que a sua expressão se faz necessária.

VIRGEM
Seja flexível e aberto a mudanças com investimentos e com a forma como você lidar com os recursos materiais. Acreditar mais em si mesmo e desenvolver o seu potencial é primordial para o seu crescimento. Uma decisão é importante.

LIBRA
É importante avaliar a troca afetiva e permitir as mudanças que são necessárias para uma troca mais saudável. Atenção com imprevistos ou decisões precipitadas. O dia traz cortes ou afastamentos.

ESCORPIÃO
O dia de trabalho segue agitado e você será levado a tomar uma decisão forte e importante para interagir com as pessoas de uma forma mais saudável. Fique atento a imprevistos, cortes e decisões que injetam movimento.

SAGITÁRIO
Desenvolver a autoestima é importante para seguir mais consciente do seu potencial. Atenção com rivalidades e competições que colocam em risco os investimentos e as oportunidades de crescimento. O campo afetivo segue tumultuado e pede atenção.

CAPRICÓRNIO
Existem decisões fortes envolvendo a família e o campo afetivo. Desenvolver a autoestima é fundamental para seguir consciente da nova vida que surge. Esteja aberto a mudanças e inovação nos campos familiar e amoroso.

AQUÁRIO
Podem ocorrer embates para se comunicar com pessoas próximas e parentes. O cenário traz tumulto e imprevistos. Atenção com as palavras, mas se expressar sobre os sentimentos é necessário. Seja aberto e flexível ao novo.

PEIXES
Os movimentos materiais vêm mexendo muito com você. É importante avaliar a melhor forma de planejar e interagir com recursos guardados. Atenção com imprevistos e impulsividade para investir. Pode haver perda financeira.