



Thais Fersoza despista Melinda sobre ausência de Michel Teló: “Não falo que viajou”

Página B4

“Cada qual sabe amar a seu modo; o modo, pouco importa; o essencial é que saiba amar.”

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



Tulio Boaventura celebra a passagem de mais um ano de vida ao lado de sua namorada **Carla Sandiele**.



San Hatayama é muito homenageado pela sua querida esposa neste dia especial.



Renato Caldeira do Amaral festeja o niver ao lado de sua amada esposa **Luciana**.



Gabriel Alves Dias Ferreira recebe inúmeras mensagens de carinho de toda galera.



Selfie especial do aniversariante de hoje **Felipe Nossa**.



O querido **Silvio César** celebra a passagem de mais um aniversário. Parabéns e muitas felicidades!



Caio Faria completa mais um ano de vida nesta quinta-feira. Parabéns!



Sucesso e realizações para ele, **Vinicius Nogueira**.



Vitor Augusto também está na lista dos nossos homenageados da semana.

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de **FLORES PERMANENTES**

Pressão baixa: saiba os sintomas e as causas

Você já ouviu falar com frequência sobre a pressão arterial alta e os riscos que envolve para a saúde do coração. No entanto, a pressão arterial também pode ser baixa. Isso se conhece como hipotensão. Aqui, te contamos quais são os sintomas da pressão arterial baixa, suas causas e a quem pode afetar.

Você já mediu sua pressão arterial alguma vez? Se assim for, você saberá que, em cada leitura, é preciso levar em conta dois números: o primeiro e o mais alto é o que indica a pressão sistólica, ou seja, a das artérias do corpo quando o coração bate e as enche de sangue.

O segundo número, que é menor, mede a pressão diastólica ou a pressão das artérias do corpo quando o coração faz uma pausa entre cada palpação. A pressão arterial normal média é de 120/80, mas acontece que,

às vezes, além de aumentar (hipertensão) a pressão também pode diminuir para níveis que não são normais, chamada de hipotensão (pressão baixa).

Embora a pressão arterial varie de uma pessoa para outra, considera-se que, quando é reduzida a 90/60, é preciso prestar atenção.

Por quê? Embora, em muitos casos, a pressão arterial baixa seja devido ao fato de que você está desidratado por passar muito tempo sob o sol ou em uma banheira quente e pode não ser um assunto muito grave, em outros casos, você pode ter sintomas que não passam despercebidos e precisam de uma ação.

Além disso, a pressão arterial baixa pode ser um sinal de outras condições graves, como doenças cardíacas, problemas endocrinológicos ou distúrbios neurológicos, especialmente em adultos mais velhos.

SINTOMAS

- Tonturas
- Desmaio
- Visão turva
- Respiração rápida
- Dificuldade para se concentrar
- Sede

Quando a queda da pressão arterial é grave, pode fazer com que o oxigênio e os nutrientes que leva o sangue não cheguem aos órgãos vitais, o que pode provocar sérios danos ao seu coração e ao seu cérebro.

Além disso, se a sua pressão arterial cai e você desmaia, pode se machucar como resultado da queda.

CAUSAS

Quais são algumas das causas da pressão arterial baixa? Em primeiro lugar, devemos esclarecer que a pressão arterial baixa pode ser algo constante em algumas pessoas, enquanto que em outros, pode acontecer de maneira repentina. Se for o primeiro caso, as causas,



embora nem sempre sejam claras, podem estar relacionadas com:

- Gravidez
- Problemas hormonais
- Diabetes e hipoglicemia
- Efeitos colaterais de medicamentos vendidos sem

receita médica, incluindo suplementos ou plantas medicinais

- Arritmia cardíaca
- Falhas do coração
- Superdosagem de medicamentos para hipertensão
- Colapso pelo calor

- Problemas hepáticos, ou seja, de fígado
- Perda de sangue devido a hemorragia.
- Uma reação a um medicamento ou ao álcool.
- Reação alérgica grave, conhecida como anafilaxia.

Gelatina capilar: conheça o produto ideal para cachos



Quer dar mais definição aos seus cachos sem babyliss? A solução para conseguir atingir o efeito desejado pode estar no produto de beleza próprio para os fios cacheados. A gelatina capilar é uma espécie de gel mais natural e que traz benefícios nutritivos para o cabelo, além de não ter nenhum

mistério e ser fácil de manusear mesmo para quem não leva jeito. Em entrevista, o cabeleireiro Ítalo Cardoso esclarece como aderir a tendência e descreve o produto: “É um gel que dá textura aos fios, ou seja, ajuda na finalização e é livre de substância química. Ajuda a domar os cachos, principalmente pa-

ra quem está na transição capilar.”

APRENDA COMO USAR

Além de ser livre de substâncias prejudiciais, a gelatina pode ajudar na saúde do cabelo. “É um novo gel que, ao mesmo tempo em que finaliza os cachos, também oferece nutrientes para nutrir, hidratar e recuperar a fibra capilar. Também ajuda a combater o frizz”, revela o especialista ao ensinar quais são as melhores maneiras de uso: “Ela pode ser usada pura como um gel, ou misturada a um creme de pentear. Após a lavagem dos fios, é só ir amassando os fios de baixo para cima com o produto e deixar secar naturalmente.” A gelatina é mais apropriada para os cachos como explica o Ítalo: “É indicada para cabelos cacheados, que costumam ser oleosos na raiz e seco nas pontas.”

PRODUTOS SUBSTITUTOS

Se você é adepta aos tratamentos naturais, não se preocupe! O cabeleireiro da Esmell Leblon oferece uma opção para substituir o produto de beleza: “Muitas vezes, mulheres cacheadas usam a própria gelatina incolor para conseguir o efeito de cachos definidos. No entanto, este ingrediente tende a ressecar mais do que o normal. O bacana é que a gelatina capilar parece não ressecar os fios como o gel comum.” Já se você não encontrou a gelatina capilar e não quer aderir a tendência com o produto natural, o cabeleireiro também dá mais opções: “Algumas pomadas e mousses modeladoras possuem o mesmo efeito de definir e dar textura aos fios. No entanto, vários possuem parabenos e silicones que não são favoráveis aos fios.”

receita

Bolo de Fubá

INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 copo (americano) de óleo
- 1 copo (americano) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, adicione os ovos, o açúcar, o fubá, a farinha de trigo, o óleo, o leite e o fermento, depois bata até a massa ficar lisa e homogênea
- Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada
- Leve para assar em forno médio 180 °C preaquecido por 40 minutos.

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:
oextra

PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO

Thonny L'attoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron

B
BIM
M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

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

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

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com
credibilidade

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

extra

Jogo dos 7 Erros

Resp.: 1-CABRESTO; 2-ESPADA; 3-SOBRANCHELA; 4-BROCHE; 5-GRAMA; 6-CHAPEU; 7-FOCINHO.

Sudoku

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

Descubra a Sombra

Descubra qual das sombras abaixo corresponde ao Príncipe Hamlet.

a.

b.

c.

d.

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Maria Alice revela a Alex que Amando a humilhou e Rosália ouve. Todos voltam para a escola. Hugo provoca Dandara. Marcelo repreende Michael por estar de salto alto no colégio. Márcio comenta com Rafael que se sente excluído entre os colegas da escola. Todos discutem sobre a proibição de Marcelo em relação a Michael. Verena desabafa com as amigas sobre Álvaro. Érico confronta Brigitte em sala de aula. Dandara pede que Marcelo se explique sobre a proibição. Paulo comenta com Marli que precisa conversar com Alex e Flora sobre o relacionamento dos dois. Marcelo emite uma circular proibindo o uso de sapatos com salto no Sapiência. Flora e Alex flagram Paulo beijando Marli. Gabriela questiona a atitude de Marcelo.

ORGULHO E PAIXÃO
Quinta-feira, 18h00

Darcy aprova o romance entre Charlotte e Olegário. Ernesto procura Ema, que duvida de que o marido aprove sua ascensão profissional. Nicoletta vai à casa de Brandão e se reconcilia com Luccino. Ernesto reclama de Ema com Elisabeta, e Jane encoraja a reconciliação. Julietta aparece usando roupas coloridas e surpreende a todos. Josephine pede abrigo a Uirapuru. Rômulo libera Darcy a voltar para casa. Susana e Petúlia passam maus bocados escondidas na Fazenda Bittencourt. Ludmila e Ema ajudam Mariana a escolher um vestido de noiva. Susana e Petúlia procuram Darcy e Elisabeta.

O TEMPO NÃO PARA
Quinta-feira, 19h15

Samuca tenta acalmar Betina. Cesária pede para Marino vender uma de suas joias. Vanda e Carmen se preocupam com o estado de Betina. Coronela flagra Waleska e Mateus aos beijos. Marino pede ajuda a Carmen para vender a joia de Cesária. Samuca sugere que Betina se afaste da Samvita. Elmo beija Miss Celine. Marocas se aconselha com Agustina. Nico e Kiki veem Miss Celine deixando o quarto de Elmo. Samuca avisa a Betina que ela só poderá voltar à empresa depois de procurar um médico. Nico e Kiki chantageiam Elmo. Betina convida as irmãs de Marocas para tomar sorvete.

AS AVENTURAS DE POLIANA
Quinta-feira, 20h30

Jeferson tem uma surpresa quando o homem tira a máscara de Rato na comunidade. Dona Branca recebe uma entrega em casa de um produto que comprou pela internet para aumentar o seu pique para exercícios físicos. Sophie revela para Iuri que diz ter um noivo apenas para afastar qualquer pessoa que se aproxime dela e de sua banda. Iuri declara para a professora estar apaixonado por ela.

SEGUNDO SOL
Quinta-feira, 21h00

Remy exige dinheiro para revelar a Luzia o paradeiro de seu filho. Karola se surpreende ao ver Remy de volta em seu apartamento. Luzia adia sua ida para Boiporã, contrariando Beto. Nice vê Agenor boicotando sua comida no restaurante e enfrenta o marido. Roberval convida Cacau para sair. Luzia conta para Groa e Cacau sobre a conversa que teve com Remy. Ícaro insiste que o bebê que Rosa está esperando é seu filho. Roberval avisa a todos que Severo agora é seu motorista. Laureta aconselha Karola.

A TERRA PROMETIDA
Quinta-feira, 20h50

Mesmo sabendo da inocência de Elói, Mara o critica. Josué repreende Acã pela atitude impensada. Melquias e Salmon contam os detalhes sobre a cidade de Jericó para que Setur atualize os mapas de guerra. Josué ora a Deus e recebe uma resposta do Senhor. Acã encontra com Tibar no celeiro e diz que o próximo objetivo dos hebreus é atravessar o rio Jordão. O vilão pede ouro em troca da informação, mas o comandante lhe acerta um tapa na cara. Em Jericó, Marek afirma que o Deus dos hebreus não passa de uma lenda. Diante dos líderes tribais, Josué fala sobre a conversa que teve com Deus. Ele avisa que todos deverão acampar às margens do rio Jordão, pois a travessia está próxima. Diante de Marek e Kalesi, Tibar conta sobre a conversa com Acã.

Humor

METADE DA MELANCIA

O sujeito estava tranquilo na barraca de feira, vendendo melancias e gritando:

- Olha a melancia, boa e barata, apenas 20 reais cada.

Nisso, encosta um homem enorme de quase dois metros de altura, tipo 4x4, e diz:

- Ô meu amigo, 20 reais tá muito caro... não quero nem saber... só vou levar a metade, pode ir cortando aí.

O coitado, apavorado diz ao homem:

- Olha senhor, eu não sou o dono da barraca e não posso cortar... mas o senhor aguarde um instante que o patrão está em outra barraca ali na frente e eu vou falar com ele. Se ele autorizar, eu corto a melancia pro senhor.

Disse isso e foi falar com o patrão, só que ele não notou que o homem foi atrás dele. Chegando lá ele falou pro patrão:

- Ô patrão, tem um fi da égua aí,

querendo compra só a metade da melancia...

Quando ele olhou pra trás e viu o homem, complementou.

- E esse cavalheiro aqui, vai levar a outra metade.

BURACO NA RUA

Dois loucos estão em uma rua, quando um diz pro outro:

- Olha um buraco, será que dá pra ir pro Japão por ele?
- Claro que não, seu maluco! Não está vendo que não temos passagens?

HÓSTIAS NA MISSA

Na missa estava na hora da entrega da hóstia. No altar o padre dizia.

- Corpo de Cristo?
- Amém - diziam o católico.
- Corpo de Cristo? - disse o padre.
- Amém - disse o católico

Quando de repente chega um mulher muito linda, elegante e cheirosa, disse o padre.

- Cristo, que corpo!

PASSARINHO MORTO

Uma morena e uma loira estavam passeando. A morena disse:

- Veja, um passarinho morto!

A loira olhou pra cima e perguntou:

- Onde?

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!

VERSÃO DO MANOEL

- Conte-me, Manoel, a sua versão dos fatos. - diz o juiz.
- Pois, foi assim: estava eu na cozinha com a faca a cortar o presunto. Nesse momento entrou a minha mulher, tropeçou, caiu sobre a faca e espetou-se no peito.
- Sim... - diz o juiz - Continue...
- Pois foi assim... sete vezes seguidas!

MESSIAS, MEU FILHO, PRECISO TE FALAR SOBRE A VIDA... EUJA SEI!

VIDA SÃO AQUELES CORAÇÃOZINHOS ALI NO CANTO. PAI. SE PERDER OS TRÊS TEM QUE COMEÇAR TUDO DE NOVO.

QUEM SOU EU PRA DISCUTIR...?

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
OPHTALMOLOGIA - 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



Thais Fersoza ao lado dos filhos e do marido

Thais Fersoza despista Melinda sobre ausência de Teló: “Não falo que viajou”

Premiada por seu canal no YouTube, Thais Fersoza contou como explica para filha, Melinda, de 2 anos, a ausência do marido, Michel Teló. Por causa dos compromissos profissionais, o sertanejo muitas vezes fica longe de casa. “Lá em casa tem essa questão que o Michel viaja para fazer shows, então ele fica muito mais tempo fora. Não tem aquela coisa do pai que sai de manhã

e volta à noite. Não quero que ela ache que trabalhar é uma coisa ruim. Não posso falar que o papai viajou, vai ficar três dias fora porque está trabalhando. Porque ela vai acabar associando que isso é ruim. Eu falo: ‘o papai, ele canta, alegra as pessoas e é muito legal, depois ele vai voltar e ficar aqui em casa com a gente’”, disse a atriz em entrevista à Fernanda Gentil.

Ana Furtado faz última sessão de quimio: “Mais uma etapa será vencida”

Lutando contra o câncer de mama, Ana Furtado passou pela última sessão de quimioterapia. Em processo da cura da doença, a apresentadora do “É de Casa” agradeceu a torcida dos fãs em seu perfil do Instagram, nesta quarta-feira (5). “Vitória! É o meu sentimento neste momento. Passar por tudo o que passei até agora não foi fácil, mas foi possível graças ao amor e ao carinho da minha família, amigos e de vocês. Hoje mais uma etapa será vencida. Muito obrigada, meu Deus! Última quimio. Última sessão da vitória! Gratidão”, escreveu a jornalista, que comandou a nova edição do Brazilian Day, em Nova York, nos Estados Unidos.

JORNALISTA CITA IMPORTÂNCIA DOS ANIMAIS NA LUTA CONTRA DOENÇA

Além de falar sobre as mudanças em sua alimentação, Ana também já citou os benefícios trazidos por animais durante o tratamento. “Para quem tem alguma dúvida: o contato com cães e alguns animais de estimação é fundamental para o nosso bem estar. Diversos estudos já constataram a importância desses bichinhos no auxílio da qualidade de vida de pacientes em tratamento oncológico. Melhoram nosso astral, autoestima e minimizam qualquer fator de estresse que possa vir à tona. No entanto, é muito importante lembrar que o cuidado com o nosso amigo deve ser redobrado nesse momento. Como a quimio baixa a imunidade, manter o nosso pet saudável é imprescindível. Man-



Ana agradeceu os fãs em seu perfil do Instagram, nesta quarta-feira (5)

tenha as vacinas e vermifugação em dia; Leve periodicamente no veterinário; Dê banhos, mantenha a higiene em dia; Caminhas e cobertores do pet também devem estar sempre limpos. Qualquer dúvida, consulte sempre seu mé-

dico, explique como é o convívio com seu amigo e veja quais as recomendações no seu caso. Conversar com o veterinário do seu pet também pode ser proveitoso, já que ele conhece de perto a saúde do seu bichinho”.

Filho rebate comentário de Zilu sobre todo homem ser infiel: “Discordo 100%”

Filho de Zilu e Zezé Di Camargo, Igor usou o seu perfil no Instagram para rebater a declaração da mãe de que todos os homens são infiéis e cometem traições. Em entrevista para o canal de Matheus Mazzafera, a empresária – atualmente namorando o fotógrafo Marco Augusto Ruggiero –, afirmou: “Não existe homem

que não trai. Tenho oito irmãos, uma família grande, filho, muitos amigos. Nunca vi falar: ‘Esse é fiel’. Nem exceções”. Noivo de Ambylle Eiroa, o DJ se posicionou sobre o comentário da socialite.

“Em uma entrevista, minha mãe expôs a sua opinião de que todo homem é infiel. Nesse contexto ela

argumentou que tem irmãos, filho e amigos, e que por isso pode afirmar que não existe homem fiel. Sobre isso, discordo 100%. Eu sou fiel, sou fiel a 10 anos. Conheço outros homens que também são. Realmente, fidelidade é mais raro que infidelidade, mas existe, e muito de vocês sabem que existe”, iniciou.



Filho de Zilu conta que é fiel a 10 anos

horóscopo



ÁRIES

Você está em condições de entender o campo emocional, para tratar das relações familiares e domésticas. O céu lhe permite curar os sentimentos do passado e avaliar o melhor percurso. É provável que tenha crescimento para tratar de recursos guardados em prol da família ou de imóvel.



TOURO

É um dia excelente para usar a comunicação e o conhecimento. As relações sociais são ampliadas e você se sente mais pleno para agregar e conduzir os projetos. Há crescimento no relacionamento, especificamente para o cônjuge.



GÊMEOS

O céu está excelente para injetar foco profissional e desenvolver um planejamento elaborado para aumentar os recursos materiais. O seu crescimento está no trabalho e na execução de tarefas que são aprimoradas diariamente. Acredite em seus sonhos.



CÂNCER

O dia está excelente. Você está em processo de autodesenvolvimento e se sente realizado para aprimorar os talentos e a autoestima. Os estudos e o campo filosófico amplificam a sua fé e o envolvem com ideias elevadas. O dia está maravilhoso para o namoro e o lazer.



LEÃO

Você está passando por um processo emocional muito lindo de cura e ressignificação na interação com a família ou com pessoas com quem possui laços profundos. Há crescimento e prosperidade para tratar de experiências familiares ou com o imóvel.



VIRGEM

Há conexão e envolvimento absoluto com o cônjuge ou com uma pessoa especial. Os projetos de dois tomam uma proporção maior e intensificam a ligação entre vocês. Você está em processo de autodesenvolvimento, o que abre um campo excelente de crescimento nas relações sociais.



LIBRA

O campo profissional vem lhe proporcionando crescimento e prosperidade. Você está inserido num cenário fabuloso para encerrar as experiências profissionais com propósito maior de concretização dos sonhos.



ESCORPIÃO

Que dia lindo! Você está em processo de autocrescimento e se sente capaz de desenvolver novos valores e confiança em si mesmo. A fé é um fator importante, pois lhe conecta com crenças elevadas que impulsionam a autoestima.



SAGITÁRIO

O exercício de desafio lhe proporciona crescimento e maior consciência para integrar ideias e associações filosóficas. O processo de autoconhecimento amplia o seu campo de visão. A carreira segue ampliada e há identificação com a experiência.



CAPRICÓRNIO

O relacionamento vem lhe proporcionando crescimento e novas relações sociais. Está tudo aberto para seguir com plenitude e entendimento da experiência. Os amigos vêm abençoados e lhe trazem consciência sobre quem é você neste novo momento.



AQUÁRIO

O trabalho passa por crescimento e ampliação das oportunidades e suas capacidades. Está tudo aberto e depende de você usufruir ou desperdiçar as oportunidades. Para ter o sucesso que almeja, crie laços conectivos com valores que se afinizam com o seu momento atual.



PEIXES

O céu está excelente para conduzir a vida com maior autoestima e propósito em sua realização pessoal. O namoro e a relação com filhos seguem ampliados e em crescimento. Atenção para não nutrir expectativas e sucumbir a comportamentos nocivos.