



TERÇA-FEIRA, 11 DE SETEMBRO DE 2018

Marília Mendonça cogita carreira no exterior: “Depois de conquistar brasileiros”

Página B4

“Mesmo em meio a uma grande luz pode existir alguma sombra. Até o sol tem manchas”

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Adriana Pedreiro Calgaro dá boas vindas à idade nova.



Felipe Hiroshi celebrou a passagem de mais um aniversário ao lado da namorada Daniele Fabrete.



Branca Gomes está na lista dos homenageados deste mês.



Carla Maria aniversariou no último domingo (09). Parabéns!



A querida Claudia Ribeiro também está na lista dos homenageados. Na foto, ela aparece ao lado do marido Clécio Vilas Boas.



O soridente Heitor Vieira é muito homenageado pela data especial.



Muitos anos de vida para o querido Jefferson Vilela.



Sucesso e realizações para Gabriel Coutinho.



Matheus Armelin recebe inúmeras mensagens de toda galera.

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES

Bronquite: tipos, sintomas e tratamentos

Abronquite é um processo inflamatório dos brônquios - as estruturas que levam o ar para os pulmões. Ela pode causar tosse com produção de muco e falta de ar. A bronquite pode ser aguda ou crônica. A forma aguda da bronquite é muito comum e, geralmente, vem acompanhada de outras condições, como a gripe ou outro problema respiratório. No entanto, se você tiver crises repetidas de bronquite, você pode ter bronquite crônica, o que requer atenção médica.

TIPOS

Bronquite aguda

A bronquite aguda é um processo inflamatório agudo (ou seja, pontual) dos brônquios, em geral, associado a um processo infeccioso viral ou bacteriano. A bronquite aguda, também chamada de resfriado torácico, geralmente melhora em uma semana a 10 dias, sem efeitos duradouros, embora a tosse possa durar semanas.

Bronquite crônica

É um processo inflamató-

rio crônico dos brônquios, em geral, secundário ao uso do tabaco ou processo alérgico (a chamada bronquite asmática). A bronquite crônica pode durar às vezes por meses ou anos.

SINTOMAS

Os sintomas da bronquite, tanto aguda quanto crônica, são:

- Tosse com presença de muco
- Ronco ou chiado no peito
- Fadiga
- Dificuldade para respirar e falta de ar
- Febre e calafrios
- Desconforto no peito.

Mesmo após o desaparecimento da bronquite aguda, você ainda pode ter uma tosse seca e incômoda que se estende por várias semanas.

Outros sintomas de bronquite crônica consistem em:

- Infecções respiratórias frequentes, como resfriados ou gripes.



- Inchaço nos tornozelos, pés e pernas
- Lábios roxos devido ao nível baixo de oxigênio

TRATAMENTO

Os principais objetivos do tratamento da bronquite aguda e crônica são aliviar os sintomas e facilitar a respiração. Uma das melhores ma-

neiras de tratar a bronquite aguda e crônica é remover a fonte de irritação e danos aos pulmões.

Se os sintomas da bronquite não desaparecerem, seu médico pode prescrever a você um inalador para abrir as vias respiratórias, caso você esteja com chiado no peito.

Benefícios do colágeno e elastina para a pele

O colágeno e a elastina não podem ser absorvidos diretamente através da pele e, portanto, a produção dessa proteína deve ser estimulada por processos no corpo ou ingredientes. O colágeno é encontrado em várias formas de suplemento: cápsulas, pó, líquido, comprimidos, gelatina, dentre outros.

BENEFÍCIOS

O organismo de uma pessoa jovem é rico em colágeno, uma das proteínas mais complexas que existem naturalmente no corpo e que oferece suporte à órgãos internos, estrutura óssea, articulações, tendões, ligamentos e tecidos da pele. Além disso, a proteína proporciona hidratação e é um dos principais responsáveis por manter a beleza e firmeza da pele. Com o passar dos anos, o corpo vai perdendo capacidade de regular e processar proteínas que regulam a produção de colágeno, resultando na aceleração do processo de envelhecimento.

Pesquisas mostram que, a partir dos 30 anos, mesmo com uma alimentação balanceada, há uma perda anual em torno de 1% da proteína. Dos 50 anos em diante, a queda é bem mais drástica, vez que a produção cai para apenas 35%, em média. A queratina funcional desempenha o papel de recuperadora de colágeno, sendo necessária para o organismo. Quando existe uma oferta abundante de queratina funcional em nosso sistema, o colágeno e a elastina podem se regenerar continuamente, melhorando a elasticidade e resistência da pele. Alguns dos sinais mais evidentes da falta da proteína em nossa pele são as rugas e marcas de expressão.

PROCESSO

ANTIENVELHECIMENTO

O colágeno hidrolisado não interrompe o processo de envelhecimento, apenas o abrandá, mantendo por mais tempo a elasticidade da pele e deixando a aparência com aspecto jovem. As cápsulas podem ter ação mais profunda na pele devido a penetração das pequenas moléculas de aminoácidos em poros menores.

OUTROS BENEFÍCIOS DO COLÁGENO

Segundo especialistas, o uso de suplementos não beneficia só a pele, mas também os órgãos internos, vez que pode aumentar a resistência, fortalecimento e desempenho dos órgãos vitais. As estruturas e

órgãos internos absorvem o colágeno e restabelecem funções de quando eram jovens.

Segundo alguns estudos, isso pode beneficiar pessoas que sofrem de dores articulares e osteoartrite, além de poder ser útil para fortalecer unhas e cabelos fracos e quebradiços.

Algumas plantas medicinais como a Centella asiatica e o consumo de alimentos ricos em ácidos graxos ômega-3 e proteínas podem impulsionar a produção interna da proteína, vez que esses nutrientes ajudam na conversão de queratina funcional em colágeno. Tais nutrientes também ajudam a normalizar a produção de hormônios do crescimento.

COLÁGENO SINTÉTICO

Devido à sua estrutura complexa, não é fácil de clonar a proteína na forma sintética. Alguns laboratórios podem ter sucesso na criação de colágeno sintético, mas isso não garante que o organismo irá aderir à "invasão" deste ingrediente não natural. Em raros casos, os componentes sintéticos podem provocar reações alérgicas como erupções e vermelhidão da pele. Vale ressaltar que durante o processo de produção de suplemento colagenoso, alguns de seus nutrientes naturais são perdidos, seja como resultado do sabor, conservantes ou adição de qualquer outra substância.



receita

Doce de Abóbora com Côco

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 5 cravos-da-índia
- 1 kg de abóbora, sem casca, ralada grossa
- 2 xícaras (Chá) de coco fresco ralado



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, misture o açúcar com a água e leve ao fogo mexendo somente até dissolver o açúcar.
- Pare de mexer, junte os cravos e cozinhe por 15 minutos ou até a calda engrossar ligeiramente.
- Junte a abóbora e cozinhe por 10 minutos.
- Adicione o coco ralado, misture e cozinhe por mais 20 minutos, sem mexer.
- Retire do fogo e deixe esfriar.
- Leve para gelar.
- Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

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



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

WWW.oextra.net

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Celebração de origem indígena comemorada no México e em países da América**

Mulher habilitada a exercer a medicina.	?	★		?	?	?
Pertencente ou relativo a tribo.	?	?	?	?	?	?
— Franco: Ex-presidente do Brasil.	?	?	?	?	?	?
A voz do gato (plural).	?	?	?	?	?	?
Chuvisear.	?	?	?	?	?	?
Dar aviso a.	?	?	?	?	?	?
Língua de uma nação.	?	?	?	?	?	?
Casas de assistência social que abrigam crianças abandonadas ou idosos desamparados.	?	?	?	?	?	?
Amadurecido, maduro.	?	?	?	?	?	?
Menino.	?	?	?	?	?	?
Isaac — Físico e matemático inglês.	?	?	?	?	?	?
Funciona como degraus ou elevadores para navios.	?	?	?	?	?	?

Sudoku

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

Ligue os Pontos



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
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Dandara e Hugo se candidataram a líderes do grêmio estudantil e fazem seus discursos. Álvaro confessa a Verena que descobriu sobre sua armação para encontrá-lo. Fabiana decide se candidatar ao grêmio, e Talíssia se sente ofendida pelo discurso da menina. Talíssia orienta Dandara a ter mais calma para poder ser ouvida pelas pessoas. Hugo anuncia o lançamento de sua candidatura no Le Kebek. Verena e Álvaro conversam sobre seu relacionamento. Érico e Jade discutem sobre a presidência do grêmio. Fabiana tem uma surpresa ao abrir seu armário pessoal na escola.

ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Gaetano não resiste ao ferimento, e Lucinó e Ernesto se desesperam. Virgílio foge. Susana e Petúlia concluem que Lady Margaret está realmente fora de si. Estilingue pede que Tenório dê uma chance para o Barão. Baltazar chega à fazenda de Xavier para apurar o crime contra Gaetano. Darcy decide retomar o trabalho na ferrovia. O Barão se entende com Januário. Baltazar comunica a Darcy que a avaliação médica atesta que Lady Margaret perdeu a sanidade mental. Darcy e Elisabeta aceitam abrigar Lady Margaret em sua casa por uma noite até que os enfermeiros cheguem para levá-la a clínica. Nicoletta se desespera ao saber da morte de Gaetano. Otávio apoia Lucinó, e Ema conforta Ernesto. Lady Margaret ameaça Elisabeta.

O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Marocas acusa Betina de ter tentado envenená-la. Eliseu diz a Paulina que Dom Sabino não perdoará Samuca. Carmen avisa a Betina que ela está sendo destituída da Samvita e que Emílio não poderá representá-la na empresa. Natália informa a Marocas que ela terá uma equipe para ajudá-la na formulação dos produtos. Dom Sabino sente orgulho de Miss Celine. Dom Sabino fica indignado ao saber que Samuca empregou Marocas. Damásia se preocupa com o medo de Cecílio. Cesária discute com Coronela e paga a conta da família na pensão. Marocas se nega a obedecer a Dom Sabino.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Sr. Pendleton vê Roger maltratando Cláudia na empresa e diz que ele deve tratar todos os funcionários iguais, com respeito. Poliana chama João e o mascote Feijão para acompanhar ela, Lorena, Yasmin e Luigi na casa de Marcelo. Mirela diz para Dona Branca que não sabe mais o que fazer para conquistar Guilherme. Dona Branca fala para Mirela levar Guilherme para jantar lá. Waldisney diz que Roger deveria tomar cuidado com Cláudia, pois ela pode ter algum tipo de aproximação com Otto ou Sr. Pendleton. Nadine segue Sérgio.

SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Luzia afirma a Groa que tem certeza de que sofreu um novo golpe de Karola e Laureta. Dodô se incomoda com a presença de Nestor no velório de Remy. Beto sofre com seu amor por Luzia e acredita ter se apaixonado por uma bandida. Roberval garante a Zefa que Luzia é vítima de uma nova armação. Naná revela que Nestor é pai biológico de Remy, e Dodô se desespera. Rosa confronta Laureta pela morte de Remy. Karola convence Valentim a ajudá-la a se reaproximar de Beto. Edgar resgata Manu da casa de Cacau. Ícaro se embriaga e procura Rosa, mas é Laureta quem cuida do rapaz. Roberval diz a Cacau que acredita na inocência de Luzia e pede permissão para ajudar sua irmã. Edgar, Karen, Zefa, Rochelle e Acácio cuidam de Manu.

Humor

CAFÉ OU CHÁ?

A aeromoça pergunta pro senhor que esta sentado:

- Café ou chá, senhor?

Ele responde:

- Café!

E a aeromoça:

- Errou, é chá!

REPROVADO POR 3 PONTOS

- Professora, você vai me reprovar só por causa de 3 pontos?

- Vou sim!

- O que posso fazer para ganhar 3 pontos?

- Jogue contra o Vasco!

ALGUÉM CONTRA O CASAMENTO

No casamento, o padre diz:

- Se tiver alguma pessoa que é contra esse casamento, que fale agora ou cale-se para sempre!

Então, só um levantou a mão. E o padre diz:

- Meu filho, não vale! Você é o noivo!

TRÊS GRÃOS DE CAFÉ

O marido encontra, sem querer,

três grãos de café e 5000 reais entre as coisas da mulher. Quando ela chega, ele pergunta que história é aquela. E ela confessa:

— Bem, eu sempre quis ser fiel a você, mas algumas vezes caí em tentação. E, em cada caída dessas, guardei um grão de café na gaveta para lembrar para sempre do meu deslize.

Chateado, ele acaba admitindo, por sua vez, que também escorregou em algumas ocasiões. Afinal, ambos se entendem, reconhecendo suas fraquezas, num clima muito civilizado.

— Só não entendi uma coisa — diz o marido. — Por que os 5000 reais?

— É que quando o preço da saca de café chegou a 170 reais, eu resolvi vender tudo!

Fazendo as Contas

O professor pergunta para Joãozinho:

- Se eu lhe desse 2 gatos e outros 2 gatos e outros 2, quantos você teria?

Joãozinho responde imediatamente:

- Sete.

Bom. Agora, se eu lhe der dois gatos, e outros dois gatos e outros dois, quantos você teria?

- Sete!

- Joãozinho, de onde diabos você consegue sete?

- Porque eu já tenho um gato, carumba!

- Não, escute atentamente... Se eu lhe desse dois gatos, e outros dois gatos e outros dois, quantos você teria?

- Sete.

- Deixa-me dizer-te de outra forma: se eu te der duas maçãs, e mais duas maçãs e outras duas, quantas terias?

- Seis.

- Bom. Agora, se eu lhe der dois gatos, e outros dois gatos e outros dois, quantos você teria?

- Sete!

- Joãozinho, de onde diabos você consegue sete?

- Porque eu já tenho um gato, carumba!

BRIGA DOS DOIS GAROTOS

Um velho estava andando na rua quando viu dois garotos brigando, imediatamente foi separá-los e disse ao mais garoto velho:

- Que horror, você não tem vergonha de bater em alguém menor que você?

O garoto respondeu:

- E o senhor quer que eu espere ele crescer?



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

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - 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



A dupla declarou que é apaixonada por moda

Maiara e Maraisa entregam planos no mundo da moda: "Pensamos em criar uma marca"

Maiara e Maraisa podem não arrasar somente nos palcos no futuro. Em entrevista exclusiva ao Purepeople durante o festival Festeja Brasil, em Belo Horizonte, neste sábado (8), a dupla contou que possui planos para ingressar no ramo da moda. Donas de looks estilosos nas apresentações, as irmãs são apaixonadas pelo assunto. "Pensamos em abrir uma loja e criar uma marca. Mas não com nosso nome. A gente gosta mesmo", declarou Maiara.

DUPLA NÃO LIMITA ESTILO: 'A GENTE VESTE TUDO'

Maiara e Maraisa passaram a exibir silhuetas mais finas no último ano. Com a mudança no corpo, as du-

pas têm apostado em looks mais cinturados e até com a barriga à mostra, como fez Maraisa em um show no Amazonas. A dupla conta com a ajuda de uma stylist para a escolha dos figurinos dos shows, mas conta que não possui preferência quando o assunto é estilo. "A gente veste tudo. Eu ganho coisas e falo: 'Que maravilhoso! Vou usar'", contou a sertaneja, que confessou uma mania: "Sou viciada em olhar loja de roupa no Instagram". Em maio, a cantora surgiu com um vestido Balmain com brilho e cores em neon, destaque dos desfiles da semana de moda de Paris para o inverno 2018/2019.

Juliana Paes celebra 10 anos de casada com Eduardo Baptista



A atriz relembrou quando foi pedida em casamento pelo empresário



Acesse NOSSO site:
www.oextra.net



horóscopo



ÁRIES

Você está consciente das decisões que precisa tomar no relacionamento e das dificuldades pelas quais a pessoa está passando. A vontade deve ser mantida com equilíbrio para mover as relações com amigos e os projetos a dois.



GÊMEOS

É importante desenvolver a autoestima e creditar o seu potencial. O momento está excelente para tomar decisões viáveis para o seu desenvolvimento, dando destaque a talentos, lazer e autoestima. Porém é importante avaliar os limites.



LEÃO

É um dia favorável para tomar decisões que viabilizem informações, reuniões ou deslocamentos necessários para o seu dia. Você está assertivo com as palavras, mas o cenário indica desafios para tratar com uma pessoa específica que se relaciona com a sua rotina ou com o trabalho.



LIBRA

Você está mais consciente para tomar decisões assertivas, que impulsionam a sua imagem e lhe deixam em evidência. O autodesenvolvimento é essencial neste momento. Você sente dificuldade para lidar com as responsabilidades que vêm da esfera familiar.



SAGITÁRIO

Você está mais consciente sobre as decisões que deve tomar para tratar de projetos e envolvimento com amigos, mas ainda encontra desafios para tratar de investimentos que se relacionam com algum amigo ou projeto. A experiência vem lhe trazendo amadurecimento.



AQUÁRIO

Você está em condições de absorver conhecimento e entendimento de crenças que o ajudam a tomar decisões viáveis para o seu crescimento, mas é importante aprender a se relacionar, trazendo à tona os medos que vêm guardando em segredo ou que estão em seu inconsciente.



TOURO

É favorável conduzir decisões no trabalho, mas você será exigido na arte de se relacionar com as pessoas. Além disso, você está inserido num ambiente desafiador e sairá vencedor aquele que for justo e lidar com diplomacia.



CÂNCER

É favorável tomar decisões que geram mudanças para a família ou para o imóvel. O céu indica que as responsabilidades são altas e são encaminhadas ao cônjuge ou a uma pessoa importante para a experiência. É necessário amadurecer a forma como vem encarando as relações profissionais.



VIRGEM

Há favorecimento para tomar decisões financeiras ou prováveis negociações. O trabalho é produtivo e lhe traz experiências mais viáveis para o seu desenvolvimento profissional. Porém é necessário amadurecer a forma como vem encarando as relações profissionais.



ESCORPIÃO

Você está mais sensível e com vontade de silenciar. A fase está favorável para seguir em frente com decisões em família ou para promover assuntos domésticos. Há dificuldade para interagir e se relacionar com pessoas próximas ou parentes.



CAPRICÓRNIO

Há aberturas para direcionar metas que movem a carreira e responsabilidades maiores. Você está mais consciente das decisões que precisa tomar, mas ainda encontra desafios para se relacionar com algumas pessoas que de alguma forma limitam as suas posturas.



PEIXES

Você está consciente dos movimentos que precisa realizar em prol de investimentos ou de recursos guardados. Está mais decidido e firme em suas convicções emocionais, mas é importante amadurecer a sua atuação em grupos e projetos.