

Fátima Bernardes cita o que é importante em namorado: "Tratar bem as pessoas"

Página B4



"A arte de viver é simplesmente a arte de conviver...
simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!"

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



Dani Vieira
celebra
mais um
ano de
vida nesta
sexta-feira.
O click
especial foi
feito pela
fotógrafa
Danielle
Fabrete.



A estilosa
Larissa
Souza
recebe
inúmeras
mensagens
de pessoas
especiais.



Sempre de
bem com
a vida,
Leidiane
Oliveira
aproveita
a data
para
celebrar a
passagem
de mais
um niver.



A soridente
Isadora Aires
apagou as
velinhas ontem
(20). Parabéns!



A sexta-feira
será de muitas
comemorações
para **Mariele**
Cogo.

Dirceu Junior
é muito
homenageado
pelo seu
aniversário.



A professora da Etec, **Keila Ferreira Pavaneli**,
também está em ritmo de festa. Felicidades!

Parabéns
e muitas
felicidades
para o
querido
Matheus
Pereira.



Sucesso e muitas realizações para o auxiliar
administrativo da Etec, **Paulo César Bercelli**.

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no **GIGANTÃO** !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES

O que causa a salivação em excesso?

O que é salivação em excesso?

Saliva em excesso é definida como o aumento da produção de saliva pela boca. É geralmente um problema temporário e raramente causa preocupação. Normalmente, as suas glândulas salivares produzem cerca de 0,5 a 1,5 litros de saliva por dia. Se você de repente parece ter excesso de saliva na boca, pode ser porque suas glândulas salivares estão fazendo mais saliva do que o habitual ou porque você está tendo dificuldade em engolir.

CAUSAS

Saliva em excesso pode ser causada por um aumento na produção de saliva ou uma diminuição na sua capacidade de engolir ou manter saliva na boca.

CAUSAS DE AUMENTO DA PRODUÇÃO DE SALIVA

- Dentaduras novas ou não se encaixam bem
- Doença do Refluxo Gastroesofágico
- Infecção na boca ou garganta
- Medicamentos, como clonazepam, clozapina, pilo-



carpina e carbidopa-levodopa

- Gravidez
- Estomatite.

CAUSAS MAIS RARAS DE AUMENTO DA PRODUÇÃO DE SALIVA INCLuem:

- Envenenamento por arsénico
- Paralisia de Bell
- Atresia de esôfago (um distúrbio presente ao nascimento dos dentes. Tome cuidado para evitar sufocamento quando uma criança usa qualquer um desses objetos.

• Envenenamento por mercúrio

- Raiva
- Sífilis
- Tuberculose.

CUIDADOS

Objetos frios, como mordedores que ficaram na geladeira, podem ser úteis para as crianças com saliva em excesso em decorrência do nascimento dos dentes. Tome cuidado para evitar sufocamento quando uma criança usa qualquer um desses objetos.

PARA AQUELES COM SALIVA EM EXCESSO CRÔNICA:

- Os cuidadores podem tentar lembrar a pessoa de manter os lábios fechados e queixo para cima
- Limitar alimentos açucarados, pois eles podem aumentar a quantidade de saliva
- Preste atenção para rupturas da pele que podem acontecer ao redor dos lábios e no queixo.

Saiba como acabar com o frizz do cabelo

O QUE É O TAL DO FRIZZ?

Fantasma que ronda todos os tipos de cabelo, o frizz é uma resposta natural ao estado de saúde debilitado dos fios. "Quando estão com as escamas muito abertas, perdem hidratação e nutrientes, o que os deixa opacos, secos e quebradiços. E, se estão fracos, não conseguem manter o sentido correto das escamas e arrepiam", explica o cabeleireiro. As causas mais comuns do problema são os processos químicos, como tintura, alisamento e permanente. Outros fatores são a umidade do ar e as condições climáticas em geral. Muito sol (ou vento) pode desidratar o cabelo. Já um clima extremamente úmido – ou, pelo contrário, seco – danifica a estrutura, causando ressecamento e aquele efeito espetado.

PLANO BÁSICO DE COMBATE

Você não precisa viver sem procedimentos químicos, mas seguir alguns cuidados ajuda tanto a prevenir como combater o problema. Para começar, adote as táticas certas de limpeza. "Lave o cabelo em dias alternados, com água morna, usando xampu duas vezes e encerrando com condicionador, que pode ficar nos fios por até cinco minutos. Enxágue bem e não deixe resíduos, pois isso também leva ao ressecamento", alerta Nando Ardesore, cabeleireiro do salão L'Officiel III, em São Paulo. Ele ainda indica fazer hidratação em casa, o que garante nutrição. "Se o cabelo for fino, repita a cada 20 dias. Quem tem fios grossos deve optar por aplicações semanais", diz. Na hora de retocar a química, não aplique o produto sobre a área já

afetada, evitando, assim, danificar o fio de novo.

RECEITA CASEIRA ANTI-FRIZZ

A esteticista Roseli Siqueira, de São Paulo, recomenda, antes da hidratação, limpar o couro cabeludo, que, se não estiver saudável, atrapalha o crescimento dos fios e pode até levar à queda de cabelo. A expert ensina: "Bata no liquidificador 1 copo (200 mililitros) de água mineral e um punhado de folhas de hortelã. Coe e aplique no couro cabeludo com um algodão massageando suavemente com a ponta dos dedos".

Já para os fios, ela indica uma máscara rica em óleos para ajudar a recuperar a vitalidade e a saúde: misture 1 colher (sopa) de óleo de gergê-

lim, 1 colher (sopa) de mel de laranjeira e 2 colheres (sopa) de polpa de abacate. Bata até formar uma pasta homogênea e aplique. Potencialize o efeito enrolando uma toalha quente e úmida na cabeça. Depois de 15 minutos, lave com água corrente e finalize banhando o cabelo com 1 copo de água de coco gelada, que ajuda a selar as escamas.

PRODUTOS PARA INVESTIR

Leave-ins são indispensáveis para quem quer controlar o frizz. Nos cachos, prefira um modelador, usado nos fios ainda úmidos. Aplique amassando-os com as mãos para ajudar na formação das ondas. No dia seguinte, se não for lavar novamente, apenas umedeça o cabelo com o bor-

ifador ou com as mãos, repita o movimento e o produto volta a ficar ativo. No caso dos lisos ressecados por mechas ou luzes, o ideal é finalizar com cera ou balm. Fios finos pedem produtos com textura mais leve, como sprays. Já os grossos podem receber, com o leave-in, uma dose de óleo de argan, de abacate ou de ojon – assim, eles serão tratados ao longo do dia. O seccador contribui para um disfarce perfeito, já que sela as cutículas, melhorando a aparência geral. Mas lembre-se de aplicar protetor térmico antes para não causar mais danos aos fios. Truque extra: ao comprar uma escova, prefira as de madeira. Elas não causam tanta estática quanto as de materiais sintéticos.



receita.

Cookies de Aveia

INGREDIENTES:

- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar (opcional, pode ser mascavo)
- 1 colher de fermento em pó
- 2 colheres de manteiga (ou margarina)
- 1 ovo inteiro
- 1 banana madura
- 1/2 xícara de granola (opcional)



MODO DE PREPARO:

- Acrescente todos os ingredientes na ordem a cima e misture com uma colher (ou, se preferir, com a mão para facilitar)
- Com o auxílio de uma colher, pegue a massa (1/2 colher) e coloque na forma deixando uma distância de aproximadamente 3 cm um do outro
- Leve ao forno preaquecido em 180° C por aproximadamente 20 minutos (os cookies devem ficar morenos na parte de baixo e firmes em cima, mas não deixe torrar ou endurecer)
- Espere esfriar, retire da forma e pronto!

SENHOR FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-00

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

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

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

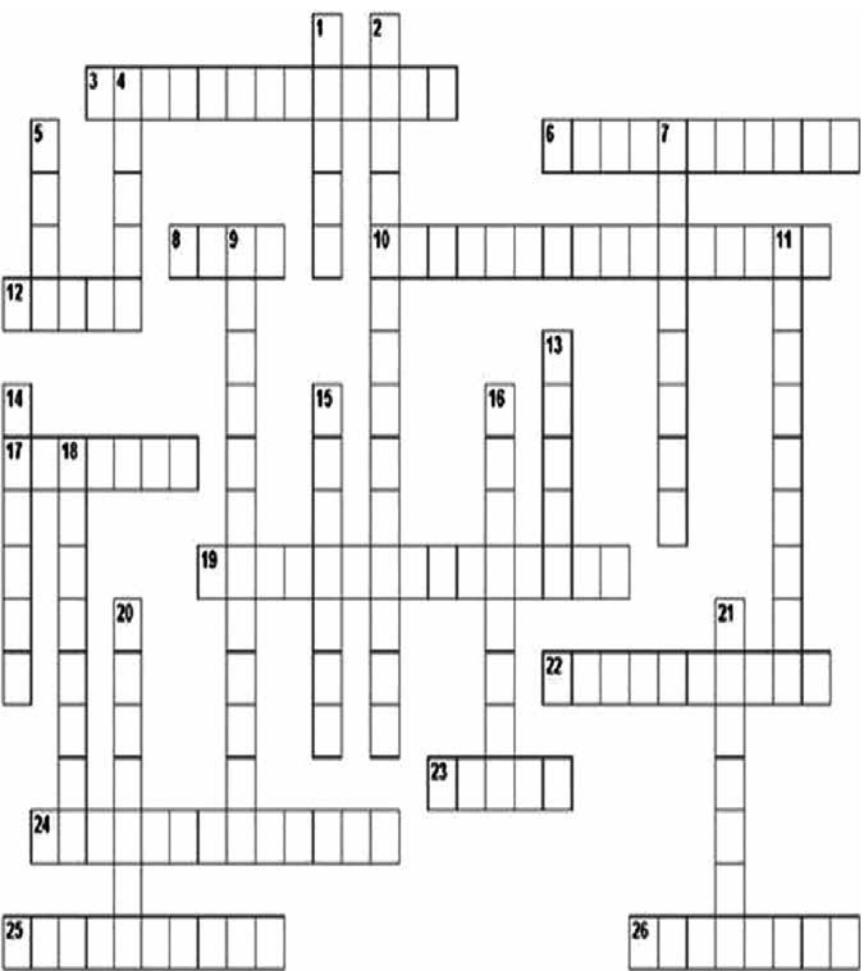
TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

www.oextra.net

Cruzadinha

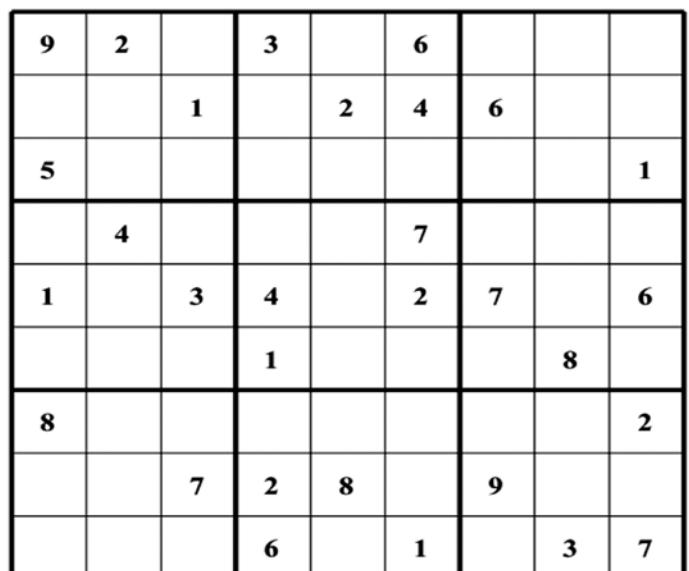
Escreva o nome dos estados conforme suas siglas:



Vertical	Horizontal
3. SC	1. BA
6. MG	2. RS
8. PA	4. AP
10. RN	5. AC
12. CE	7. SP
17. AL	9. RJ
19. MS	11. TO
22. MT	13. GO
23. PI	14. PR
24. ES	15. SE
25. PE	16. RO
26. MA	18. AM
	20. PB
	21. RR

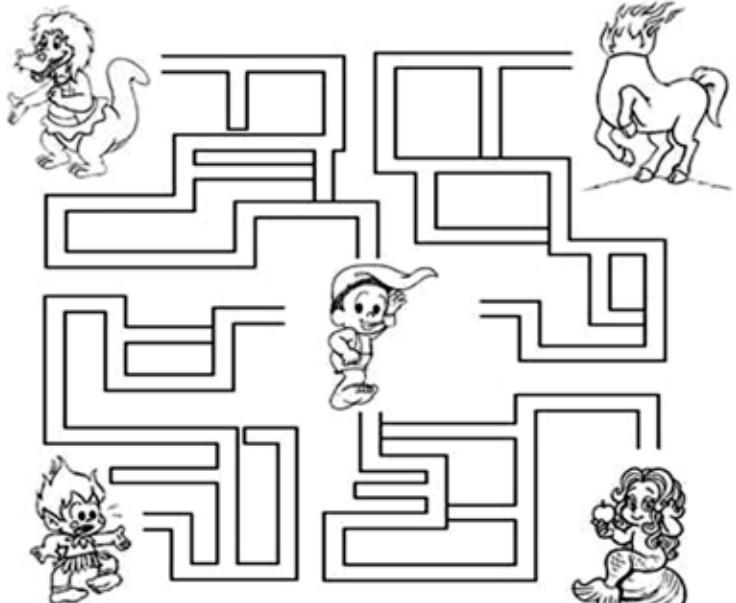


Sudoku



Labirinto Kids

Ajude as lendas a encontrar o saci:



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, HÍPERMETROPIA 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Todos se surpreendem com o beijo entre Dandara e Hugo. Jade especula sobre a sexualidade de Santiago. Flora e Tito se incomodam com as fofocas sobre Santiago. Marli comemora o sucesso do Le Kebek. Santiago estranha o comportamento dos alunos em relação a ele. Marcelo e Dandara se entendem sobre as propostas para os alunos e o colégio e Gabriela comemora. Cláudio provoca Santiago. Michael enfrenta Cláudio e Antônio conduz todos para a sala de Marcelo. Pérola se prepara para fazer as fotos para a loja de Beth. Santiago agradece Michael por defendê-lo e um homem provoca os dois.

ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Lady Margaret morre envenenada. Josephine tenta matar Cecília e cai no precipício. Amélia (Letícia Persiles) pede para Mariko (Jacqueline Sato) ficar responsável pela sua filha, deixa claro que Jorge (Murilo Rosa) está de acordo e morre. Mariko aceita. Após uma passagem de cinco anos, Jorge aparece com uma sua nova mulher, Mariko e a garota em um piquenique.

O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Cecílio observa Cairu e Dom Sabino, sem se revelar. Teófilo presenteia Dom Sabino e sua família com roupas novas. Vera Lúcia fica intrigada ao ver Betina saindo do cortiço. Bento promete ficar ao lado de Samuca em seu novo projeto. Carmen e Dom Sabino se aproximam. Marino sofre um acidente e desmaia do outro lado da ilha. Menelau decide procurar Marino. Cecílio decide deixar a pensão. Samuca incentiva Carmen a lutar pela presidência da SamVita. Marciana comenta com Marocas que Betina tem ido à casa de Samuca. Betina orienta Zelma a guardar os croquis de Marocas. Mrs. Calahans não aceita matricular Omar na escola. Samuca se recusa a fazer uma aliança com Betina.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Galimedes termina de contar o plano e morre. Raabe é reconhecida por alguns moradores. Eles a pressionam para entregar Nobá ao rei. Iru discute com Tobias e o desafia para um duelo. Kadmo chega e observa Raabe sendo pressionada pelo povo. Nobá aparece no alto de um telhado e chama os ofícios. O menino se esconde em uma carroça carregada de feno. Os Lagartos Gosmentos aproveitam o momento e colocam fogo na carroça. Nobá sai de baixo do feno e foge pelo outro lado. Desesperado, Kadmo grita dizendo que a oferenda vai morrer queimada. Fingindo desespero, Raabe chora e grita apavorada.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Débora conversa com Glória sobre Marcelo pedir um tempo no relacionamento. Glória diz para Débora que ela não é a mulher ideal para Marcelo e nem ele é o homem ideal para ela. Poliana leva flores para Sr. Pendleton para alegrar o homem. Raquel descobre que Mirela está fazendo o trabalho de texto para o Luca Tuber. Poliana ensina para Sr. Pendleton o que é como jogar o Jogo do Contente para ver o lado bom da vida.

SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Karola afirma a Beto que o bebê de Luzia morreu e acredita que Laureta a esteja traindo. Roberval e Luzia tramam contra Laureta. Laureta esconde as drogas de Juarez em sua casa. A família Falcão ajuda Gorete nas buscas a Badu. Karola decide se unir a Roberval e conta o que sabe sobre os crimes de Laureta. Luzia confirma as informações sobre Laureta com Galdino. Valentim pede que Rosa deixe de trabalhar com Laureta. Karola anuncia sua guerra contra Laureta e pressiona Rosa a decidir de que lado está. Ionan e Maura se beijam. Gorete revela à família Falcão que Dodô contratou Tomé para afastá-la de Clóvis.

Humor

NOTÍCIAS DO MÉDICO

O médico chega para o paciente e diz:

- Meu caro, receio que tenha uma boa e uma má notícia para você.

O paciente diz:

- Bom, Doutor, então me dê a má notícia primeiro.

- Repetimos alguns exames e constatamos que seu câncer é terminal. Daremos alguns medicamentos para aliviar a dor, mas você tem no máximo seis meses de vida. Lamento muito.

- Meu Deus do céu! Mas isso é terrível. Qual é a boa notícia?

O médico de curva e diz em voz baixa, apontando com o dedo:

- Está vendo aquela enfermeira logo ali?

- Sim...

- Muito bonita, não acha?

- Realmente!

- Pois então... tô pegando ela.

- Puxa, minha filha, achamos ótimo!

- Que bom... Suas malas já estão lá fora!

MESA BAMBA

Uma senhora vai à sala de jantar e nota que a mesa está bamba, como o jantar está quase pronto e ela não tem tempo para endireita-la decide pedir a seu filho.

- João.

- Sim, mãe?

- A mesa está bamba, use algo para calça-la que logo servirei a janta.

- Certo.

Poucos minutos depois ela volta para pôr a mesa e nota que esta continua tão bamba quanto antes.

- João!

- O que foi?

- Eu não disse para que calçasse o pé da mesa?

- Disse.

- Então porque você não fez isso?

- É que você não falou qual o número que ela usa.

UM PASSARINHO ME CONTOU

O pai falou pro filho:

- Filho, um passarinho me contou que você está usando drogas.

E o filho respondeu:

- Usando drogas deve estar o senhor, pra ficar falando com passarinho.

RECLAMAÇÕES DA SOGRA

O sujeito está saindo do seu apartamento com uma mala e cruza com o vizinho, que pergunta:

- Onde você vai com essa mala, Alberto? Tá se mudando?

- Ah, a minha sogra tá me encorrendo o saco! Pra você ter uma ideia hoje ela me xingou de vagabundo, inútil, preguiçoso, insensível, cretino, fracassado... Ah, canssei!

- O quê? Que velha folgada! Se eu fosse você, matava ela, cortava em quatro pedaços e jogava no rio!

- E o que você acha que eu tô levando dentro da mala?



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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

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



Ela precisou fazer terapia para superar as críticas

Mariana Goldfarb adoeceu com críticas sobre aparência: "Sentia fome e não comia"

Mariana Goldfarb já rebateu as críticas que recebe sobre o seu físico. Satisfeita com suas curvas, a modelo desabafou contra os padrões de beleza e contou que o julgamento nas redes sociais lhe gerou ansiedade. "Cheguei a ficar doente com as críticas sobre minha aparência. Sentia fome e não conseguia comer uma folha de alface sequer por não me achar magra o suficiente. O julgamento nas redes sociais me gerou uma ansiedade enorme, acabei me sabotando e isso foi triste. Um dia, parei diante do espelho e me dei três tapas na cara para acordar para a vida. Depois desse episódio, passei a usar os meios digitais para ajudar outras pessoas. A perfeição é um saco e não existe. O importante é o caráter e a generosidade, não se sua sobran-

celha direita tem cinco fios a mais. Quem faz esse tipo de coisa não deve ser feliz", falou a apresentadora.

APRESENTADORA FEZ TERAPIA PARA SUPERAR CRÍTICAS

Mariana, então, passou a usar o Instagram para levar a autoestima dos seguidores. Segundo a modelo, ela tomou iniciativa depois de sofrer ataques por motivos variados, inclusive sobre o volume e formato das sobrancelhas. Além disso, a apresentadora fez terapia para conseguir lidar com críticas ao seu corpo. "A terapia colocou uma lente de aumento em coisas que eu não notava, mas não é uma salvação. Temos que estar dispostos a nos entregar, querer se conhecer. Nesse aspecto, foi fundamental para eu entender muita coisa a meu respeito", afirmou.

Sertanejo Felipe Araújo, irmão de Cristiano Araújo, será pai

Felipe Araújo vai ser pai pela primeira vez! O cantor – que tem tatuado no braço o nome do irmão Cristiano Araújo, morto em junho de 2015 –, anunciou que ele e a psicóloga Caroline Marchezzi estão aguardando o nascimento de um menino. Os dois contaram a novidade para amigos e familiares durante chá revelação. "Vai se chamar Miguel. Eu e Carol escolhemos o nome juntos", conta Felipe. Separado da mãe do bebê, o músico relata como recebeu a notícia: "Fiquei muito feliz porque sempre tive muita vontade de ser pai. Se fosse menina ficaria feliz da mesma forma. Mas, eu ficava imaginando que seria menino porque sou um cara que gosta muito de futebol, sempre me imaginei jogando bola com meu filho. Quando isso acontecer pela primeira vez será a realização de um sonho de infância. Então, foi muito bacana quando descobri que seria pai de menino".

CANTOR NÃO DESCARTA POSSIBILIDADE TER MAIS FILHOS

Tio do pequeno Bernardo, cuja semelhança com Cris-



Os dois aguardam o nascimento de um menino

tiano impressiona fãs, Felipe faz planos para ter uma casa cheia de gente. "Sempre sonhei em ser pai! Sempre quis ser pai novo, estou

com 23 anos, sempre quis isso e imaginei que fosse dessa maneira, dessa forma... Sonho em ter uma família grande. Minha mãe, por

exemplo, tem 12 irmãos. Meu pai, tem 9. Então, minha família é enorme, tem muitos primos, tios... Mas penso em ter 3 ou 4 filhos", afirma.

A jornalista está há 10 meses com Túlio Gadêlha



Fátima Bernardes cita o que é importante em namorado: "Tratar bem as pessoas"

Em um relacionamento há 10 meses com Túlio Gadêlha, Fátima Bernardes contou quais qualidades que o namorado deve ter. No "Encontro", a jornalista debateu o que era importante que o parceiro fizesse e entendesse em um namoro. "Uma coisa que olho é: tem que tra-

tar todo mundo com muito respeito, tratar bem as outras pessoas. Observo muito como a outra pessoa trata os outros. Acho fundamental pra saber como a gente vai ser tratada no futuro. Tratando bem os outros é sinal de que vai tratar bem a gente também", explicou.

horóscopo



ÁRIES

Irá de encontro diretamente para com aquilo que você acredita, diante principalmente por causa do componente Fogo, precisará afastar qualquer iniciativa nociva neste momento. O planeta de Vênus irá gerar alguns problemas para você agora, pelo seu lado mais individualista.



GÊMEOS

Você tende a ficar mais bravo por causa do planeta Júpiter com o andamento do seu dia. Não haverá muita coesão naquilo que você está manifestando no decorrer deste dia. Tente deixar a energia de Marte fluir em você agora.



LEÃO

Suas costas precisarão ficar muito melhores neste momento tão importante para atingir força e boa vontade neste momento. Se sentirá muito prejudicado neste atual ponto da sua vida, mas poderá mostrar disposição caso tenha paciência.



LIBRA

Ter possibilidades será um verdadeiro estorvo para você no atual momento da sua vida mais complexo. Não terá tantas opções agora para você se reencaminhar na sua jornada, o astro rei lhe dará um pouco mais de força neste momento. Seja mais amigável com quem está ao seu lado.



SAGITÁRIO

Terá dificuldades para assumir aquilo que você não possui um domínio muito grande neste momento. O certo será poupar o máximo de energia possível para que consiga realizar as outras coisas que você tem maior capacidade.



AQUÁRIO

Poderá fazer tudo o que precisa para atingir grandes e melhores objetivos neste momento da sua vida agora. Então faça de tudo para criar o melhor equilíbrio possível para você agora. O planeta Saturno mandará o que lhe for necessário agora.



TOURO

Você irá ganhar neste uma maior força para sentir o que está atrapalhando você de fato nesta sua jornada. Poderá notar que houve muita tranquilidade para você obter um rompimento de limites para ganhar mais espaço. Só tenha cuidado com o planeta Plutão.



CÂNCER

Você poderá mostrar que dá a devida atenção para tudo o que for importante para você independente do que venha acontecer contigo. O planeta de Júpiter irá fazer com que você sintia um pouco mais de confiança.



VIRGEM

Os seus princípios estarão acima de qualquer coisa neste momento da sua vida tão crítico. O planeta vermelho de Mercúrio mostrará tudo o que tem dentro do seu peito agora. Já o planeta Júpiter tende a puxá-la um pouco para a escuridão.



ESCORPIÃO

Você estará tão firme para se sujeitar a questões problemáticas nessa altura da sua dos teus sentimentos mais profundos. O planeta Urano irá fazer com que você realize as coisas que você precisa neste bom momento da sua vida.



CAPRICÓRNIO

Uma boa trabalhadora você é, mas não adiantará batalhar tanto caso não crie oportunidades por um novo caminho. Se você encontrar mais força no que tiver na Lua poderá receber a ajuda de uma forte pessoa da constelação de Leão.



PEIXES

Os comandos do planeta Netuno serão magníficos e fortes para você, mas poderá apresentar um amor muito grande neste momento. Alguém de Virgem irá lhe mostrar as possibilidades para você manifestar e influenciar de acordo com a sua vontade.