



**Thaís Mendes** brinda à chegada de mais um niver.



Hoje a data é especial para **Thayná Gonçalves**.



**Caroline Teixeira** é muito homenageada por amigos e familiares. Ela completa idade nova nesta quarta-feira.



Click especial da querida **Isadora Paula** que esteve presente na Festa da Primavera da escola Ferrari.



O sorridente **Junior Andrade** festeja a chegada de mais um aniversário.



Selfie do aniversariante **Matheus Henrique**. Felicidades!



**Gabriel Pereira** se prepara para apagar as velinhas nesta quinta-feira.



**Tiago Fascina** recebe inúmeras felicitações de amigos e familiares.



Os trigêmeos **Luan, Lucas e Leonardo Vasconcellos** recebem muitas mensagens especiais de toda galera. Parabéns meninos!



os melhores **BRINQUEDOS** você só encontra aqui no **GIGANTÃO!!!**





## receita

# Espaguete ao Molho Gorgonzola e Brócolis

### INGREDIENTES:

- espaguete integral
- 1/2 cebola picada
- sal
- pimenta-do-reino a gosto
- brócolis frescos
- 1 fatia grande de gorgonzola
- 1 pitada de orégano
- 1 caixinha de creme de leite
- 40 ml de leite
- parmesão ralado



### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a massa e deixe al dente, cerca de 9 minutos
- Doure a cebola com o sal, no azeite
- Adicione os brócolis, cortados em tamanhos pequenos, deixe-os grelhar por cinco minutos
- Adicione o creme de leite, a pimenta do reino, o leite e por último os queijos
- Acerte o sal (cuidado, pois o gorgonzola já é salgado)
- Não cozinhe muito, para não deixar o molho secar.

**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**

**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

# Sintomas-chaves que podem indicar diabetes

**D**iabetes, você já deve ter ouvido falar, é doença traiçoeira e silenciosa. Acomete aproximadamente 12,5 milhões de brasileiros e é a terceira maior causa de morte no País. O grande problema é que metade dos diabéticos nem imaginam ter a doença.

O diabetes tipo 2, que representa mais de 90% dos casos, acomete pessoas principalmente a partir dos 40 anos e tem relação significativa com genética, envelhecimento, excesso de peso e sedentarismo. Muitos pacientes só descobrem a doença quando surgem complicações graves, como alterações nos rins, infarto ou AVC.

A seguir, listamos três sintomas característicos da enfermidade que merecem atenção e podem indicar a possibilidade da doença antes que eventos graves ocorram. Lembre-se: quanto mais rápido o diagnóstico, menor o risco de complicações.

## 1. MUITA SEDE E VONTADE EXCESSIVA DE URINAR

Como o açúcar não é adequadamente absorvido pelas células dos portadores de diabetes, ele se acumula na corrente sanguínea. De qualquer forma, o excesso precisa ser expelido do organismo; logo, os rins são acionados com frequência. O paciente, então, urina muito, fica desidratado e tem muita sede.

## 2. FOME E CANSAÇO

O açúcar proveniente dos alimentos e que nos serve de fonte de energia não é aproveitado de forma suficiente pelas células de quem tem diabetes. Assim, mesmo se alimentando, o paciente sente fome e cansaço. A sensação é semelhante a de quando a pressão arterial está muito baixa.

## 3. VISÃO TURVA

O excesso de glicose no



sangue causa uma espécie de inchaço do cristalino, a lente dos olhos, mudando sua forma e flexibilidade. A alteração diminui a capacidade de foco, o que torna a visão embaçada. A visão costuma ficar turva quando a glicemia está muito elevada, voltando ao normal após o controle da doença.

### EXAMES

Os exames de glicemia e hemoglobina glicada são os mais utilizados pelos médicos especialistas para confirmar o diagnóstico de dia-

betes. Os valores normais da glicemia em jejum de oito horas são inferiores a 99 mg/dL (miligramas de glicose por decilitro de sangue). Valores acima de 126 mg/dl indicam que a pessoa pode ter a doença. Já a hemoglobina glicada é medida em porcentagem e tem os seguintes valores de referência:

- Menor do que 5,7%: Baixo risco de diabetes
- Entre 5,7 e 6,4%: Pré-diabetes
- Maior ou igual a 6,5%: Diagnóstico de diabetes.

# 13 segredos de beleza que toda mulher deve saber antes de fazer 30 anos

Fazer 30 anos é sempre um marco na vida da mulher, mas junto com todas as novas metas estabelecidas para carreira, amor e família na nova idade, há também a preocupação com os cuidados com a beleza que parecem aumentar a cada ano que passa. Tratar dos cabelos com mais atenção e intensificar a rotina de beleza da pele são umas das metas principais nesta nova fase da vida. Para se sentir ainda mais linda e poderosa, confira 13 segredos de beleza que toda mulher deve saber ao completar três décadas de vida!

## 1. CUIDADO COM A PELE NÃO É APENAS PARA O ROSTO

Quando os cuidados com a pele se iniciam, é comum o foco ficar apenas no rosto. O pescoço, as mãos e colo também possuem uma pele mais sensível e tendem a ficar com aparência envelhecida e precisam de uma atenção especial. O ideal é buscar produtos que específicos para cada região do corpo e indicados para o tipo de pele.

## 2. OS CUIDADOS CAPILARES DIÁRIOS SÃO OS MAIS IMPORTANTES

Os menores e menos gratificantes cuidados com os cabelos, como aplicar um protetor

térmico ou um leave-in após o banho, são os que fazem mais diferença a longo prazo. Por isso, não adianta investir em hidratações potentes e negligenciar os cuidados simples e diários.

## 3. PROTETOR SOLAR REALMENTE É O MELHOR ANTI-IDADE

Você pode ter um arsenal enormes de produtos anti-idade nas prateleiras do banheiro, mas nada vai adiantar se não manter a disciplina de usar protetor solar todos os dias. Os raios UV são os maiores inimigos da beleza, penetrando nas áreas mais profundas da pele e causando o envelhecimento precoce. A dica é não abrir mão do filtro com FPS 30, no mínimo, todos os dias - até nos mais nublados.

## 4. CONCENTRE-SE NO PRODUTO ANTIENVELHECIMENTO IDEAL PARA VOCÊ

Existe uma grande variedade de tipos diferentes de produtos anti-envelhecimento para cada área do rosto e horário do dia. Mas aquelas que não são fãs de aplicar tantos produtos de beleza também podem investir em itens específicos. O ideal é buscar nas fórmulas as substâncias que mais são in-

dicadas para o efeito desejado e concentrar suas atenções sobre ele.

## 5. ESFOLIE A PELE

Se até hoje você não tinha adicionado a esfoliação na sua rotina de beleza, o momento é agora! Os movimentos circulares ajudam a eliminar as células mortas e estimular as outras. O mesmo processo também é valioso para o couro cabeludo, influenciando até mesmo na velocidade do crescimento dos fios.

## 6. NÃO ESFREGUE SUA PELE

Uma pele brilhante é o desejo de quase todas as mulheres, mas é preciso ir com calma nos processos de massagem e esfoliações. Esfregar o rosto, seja com uma toalha após o banho ou com algodão e removedor de maquiagem, pode piorar a aparência da cutis. Faça movimentos leves e circulares, como se tivesse massageando o rosto.

## 7. PARE DE ESFREGAR OS CABELOS COM A TOALHA DE BANHO

A dica de não esfregar também serve como uma luva para os cabelos. Ao sair do banho, apenas encoste cuidadosamente os fios na toalha, sem friccionar. Trocar a toalha por um tecido também pode ser valioso para as suas madeixas.

## 8. CORTAR AJUDA, SIM, NO CRESCIMENTO DOS CABELOS

Nós sabemos que cortar as pontinhas dos cabelos não vai influenciar em nada a raiz - onde surge o crescimento. Mas, remover as pontas danificadas vai ajudar a dar mais força aos fios e ainda garantir que todos os centímetros crescidos vão ser percebidos.

## 9. NÃO ESPREMA MAIS SUAS ESPINHAS

Essa dica acompanha a maioria das pessoas desde a adolescência, mas se espremer as espinhas ainda faz parte da sua vida, o momento de parar

## 10. DEIXE O SECADOR DE CABELO DE LADO, PELO MENOS UM POUCO

Para ter cabelos sempre lindos e saudáveis, a dica é não ligar seu secador logo assim que sair do chuveiro. As ferramentas de calor são ótimas aliadas para modelar as madeixas, mas o excesso podem acabar prejudicando a saúde dos fios, removendo o brilho e gerando as temidas pontas duplas.

## 11. INVISTA EM TRATAMENTOS NOTURNOS

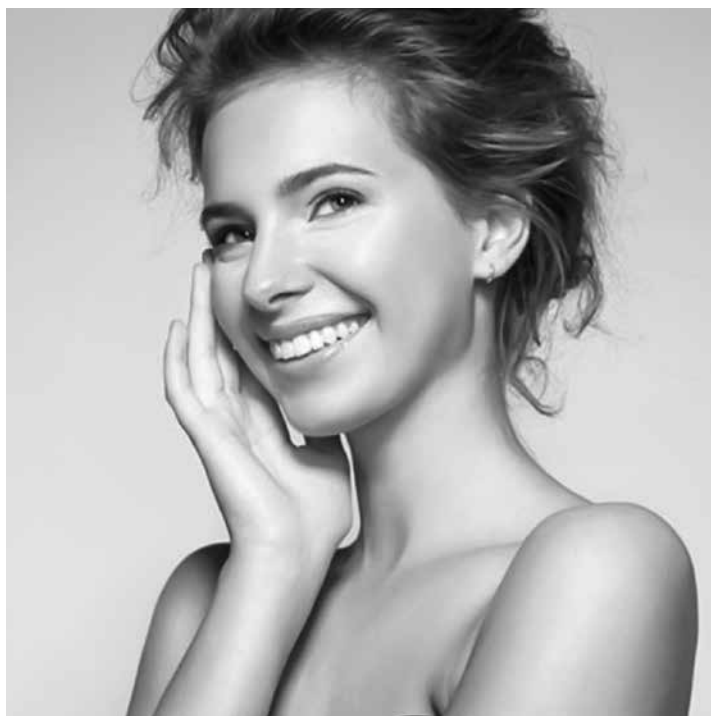
A noite é quando tudo acontece! Pelo menos quando o assunto é beleza. O momento de ir para a cama, quando o corpo está mais relaxado, é o horário nobre para hidratação profunda, para lutar contra linhas de expressão, além de tratar os lábios, cutículas, e outras áreas problemáticas do corpo. Por isso, junto com o seu pijama, já separe seu ritual de beleza noturnos.

## 12. FALTA DE SONO TRAZ PROBLEMAS BEM ALÉM DAS OLHEIRAS

Falando de sono, a falta dele é a grande causadora das temidas olheiras, mas também pode gerar muitos outros problemas de beleza. A privação do sono tem relação direta da pele desidratada e aparência cansada.

## 13. BOA AUTOESTIMA DEIXA TUDO MAIS BONITO

Na adolescência, todo assunto de beleza é relacionado a tendências e escolhas de celebridades. Quando as mulheres se aproximam dos 30 anos, porém, tudo isso pode parecer cansativo. Por isso, em vez de se concentrar naquilo que não gosta na sua aparência, esse é o momento de amar cada vez mais os detalhes que já adorava antes. Sentir-se bem com certeza vai deixar sua aparência muito mais deslumbrante.









# celebridades

## Léo Santana explica relação com Cleo após usar jaqueta da atriz: “Somos amigos”

Léo Santana está solteiro desde o fim do relacionamento com Lorena Im-  
prota, destaque no show de Anitta no Salvador Fest, em julho. Cleo foi apontada como novo affair do mú-

sico. Isso porque, segundo informações”, os dois dividiram jaqueta e o mesmo quarto durante a gravação do 1º

DVD de Dilsinho. Em entrevista, o cantor garantiu que está solteiro: “Somos só amigos. Na verdade, eu a conheci naquele dia, durante a gravação do DVD de Dilsinho. Mas é só amizade, até porque, acabei de terminar um relacionamento. No momento, meu foco é meu trabalho”.

### CANTOR EXPLICA USO DA JAQUETA DA ATRIZ: ‘ME AJUDOU’

Para o site “Ibahia”, Santana disse que Cleo emprestou a jaqueta após um imprevisto com o seu figurino: “Aconteceu do meu look não estar pronto e ficou meio em cima da hora. A jaqueta era dela. Ela me ajudou e curti”. O músico, porém, não descartou se envolver com a famosa no futuro: “Quem sabe...não estou nesse momento agora não. Terminei recentemente, respeito muito a Lore. Estou focado no trabalho, deixa Deus conduzir”.



Giovanna é mãe da pequena Titi de apenas 5 anos

## Giovanna Ewbank aprendeu truques para cabelo crespo com filha

Giovanna Ewbank não deixa de cuidar dos fios no dia a dia. Fã de piscina e mar, ela redobra os cuidados nas férias. “Eu sou garota de praia. Adoro praia, adoro piscina, sou loira, então preciso de um cuidado a mais. Se você não hidrata o loiro, ele resseca demais. Uso muito óleo e troquei o condicionador pela máscara para intensificar a hidratação. Parei de usar condicionador de vez. Lavo de duas a três vezes por semana e sou adepta ao xampu seco”, disse. Além de cuidar da própria madeixa, a atriz falou que aprendeu com a filha, Titi, que já virou ícone fashion aos 5 anos, sobre os truques para cabelo crespo: “Eu não sabia nada. Era um mundo novo para mim. O cabelo crespo quebra muito fácil

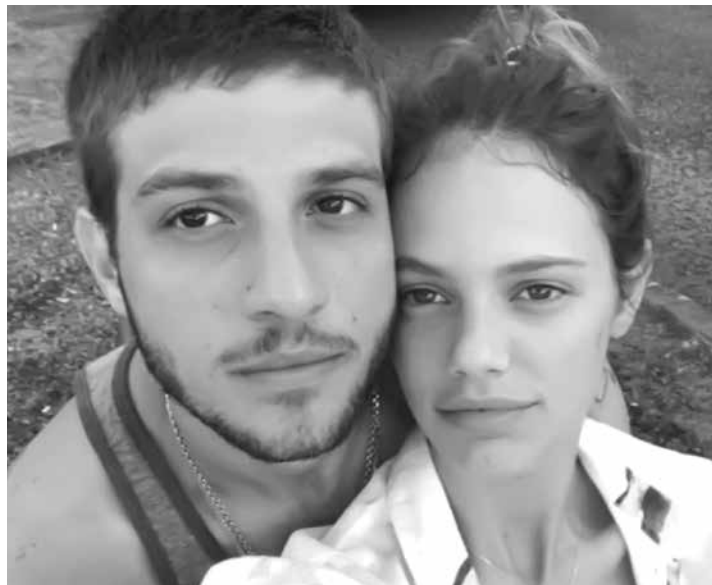
e tem uma escova específica. Para alguns tipos de cabelo crespo é bom dormir em fronha de seda para não amassar e quebrar. É o ideal é lavar uma vez por semana só com xampu porque é mais seco”. Giovanna contou também que incitava a herdeira a se vaidosa e a se cuidar. “Ela é muito vaidosa. Passei isso para ela”, afirmou. Ao opinar sobre empoderamento e aceitação das diferenças, a apresentadora entregou que mudou seus conceitos após ser mãe: “Eu já tive problema com corpo, cabelo, peito, nariz, mas hoje sou muito feliz. A gente vive um momento muito legal de aceitação e, além disso, depois de ter a Titi me libertei das minhas encanações comigo mesmo. Encontrei a minha beleza”.

## Chay Suede e Laura Neiva se reaproximam e voltam a se seguir no instagram

Separados desde julho, Chay Suede e Laura Neiva voltaram a seguir no Instagram. O ex-casal, que estava de casamento marcado para 15 de dezembro, após quatro anos juntos, se reaproximou neste fim de semana, durante as comemorações pelo aniversário de 25 anos de

Laura, completados na última sexta-feira.

Em recente entrevista ao programa “TV Fama”, Laura contou que o casal “continua se gostando”. “A gente não brigou, nem deixou de gostar. A gente continua se gostando, só não estamos mais juntos”, declarou ela.



O casal se reaproximou neste fim de semana

## horóscopo



### ÁRIES

Você está em evidência. As “coisas” começam a andar e você está mais apto a tomar decisões neste período. A dica do dia é avaliar negociações ou acordos comerciais. Atenção com conflitos quando interagir com uma pessoa que está presente em sua experiência e que pede fluidez na comunicação.



### TOURO

O cenário ainda indica desajustes afetivos ou rivalidades, mas é importante não perder o foco nas atividades que são importantes no campo profissional. Elabore os sentimentos para averiguar os movimentos que devem ser manifestados no trabalho ou inseridos em sua rotina. Precisa se organizar.



### GÊMEOS

O cenário ainda indica desajustes afetivos ou rivalidades, mas é importante não perder o foco nas atividades que são importantes no campo profissional. Elabore os sentimentos para averiguar os movimentos que devem ser manifestados no trabalho ou inseridos em sua rotina. Precisa se organizar.



### CÂNCER

É trabalhoso para você se deslocar ou fazer movimentos no seu dia. O cenário indica acúmulo de atividades que precisam ser organizadas e priorizadas. A demanda que recebe é profissional e familiar. Encare a experiência como um degrau a ser transposto com dedicação e empenho.



### LEÃO

Você está processando muitas ideias e informações, o que gera estafa e cansaço mental. A exigência maior é tratar de assuntos do trabalho e da rotina, entretanto está sendo testado em sua comunicação e conhecimento. Atenção redobrada no trânsito. Você recebe a ajuda necessária de uma pessoa próxima.



### VIRGEM

Sente-se exigido para analisar os recursos materiais. Isso ocorre porque existem novas oportunidades, o que pode gerar aflição por medo de errar. Analise sua trajetória profissional e perceba o quanto o crescimento é inevitável. Agora assumir o novo depende exclusivamente de seu preparo emocional.



### LIBRA

Você está com a palavra sob o seu domínio e precisa refletir sobre a melhor forma de expressar sua opinião com o cônjuge ou com uma pessoa importante para a experiência. Está amadurecendo as ideias e decidido a seguir um caminho mais promissor na interação afetiva e na sua autoestima.



### ESCORPIÃO

Está com dificuldades de expor suas ideias de uma forma objetiva. O desafio maior é amadurecer o emocional para interagir com as pessoas próximas. É essencial organizar seu dia e sua rotina. Você já parou pra pensar em quantas coisas boas estão acontecendo em sua vida? Exerça a gratidão.



### SAGITÁRIO

Os projetos e o envolvimento com amigos devem ser amadurecidos. Encare a experiência como uma forma de identificar o seu real valor e o que é preciso ser feito para desenvolver os seus talentos e vocação. Você está em condições favoráveis para adquirir autoconehecimento.



### CAPRICÓRNIO

A resolução dos desafios que vem enfrentando estão integralmente em suas mãos. Para dar conta do recado é importante amadurecer e buscar o autodesenvolvimento. Passa por uma fase decisiva que impacta o futuro e as relações com as pessoas, tanto com chefes quanto com familiares.



### AQUÁRIO

Está sendo desafiado a identificar seu valor, a desenvolver sua autoestima com maturidade e a ter consciência do que realmente você faz parte. Os caminhos estão abertos e com uma colheita favorável, entretanto o fator principal é saber se você está disposto a pagar o preço.



### PEIXES

O mundo está desabando e você está leve e flutuante. Isso é bom, entretanto deve ser bem avaliado porque pode trazer distorções e expectativas ilusórias. É importante amadurecer a sua relação com o dinheiro e como pode obter resultados consistentes no envolvimento com equipes ou projetos.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny's Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron

ACESSE: [www.oextra.net](http://www.oextra.net)

Informação com credibilidade