

Luisa Sonza conta como mantém boa forma sem academia: ‘Eu danço muito’

Página B4

“O que negas te subordina.
O que aceitas te transforma.”

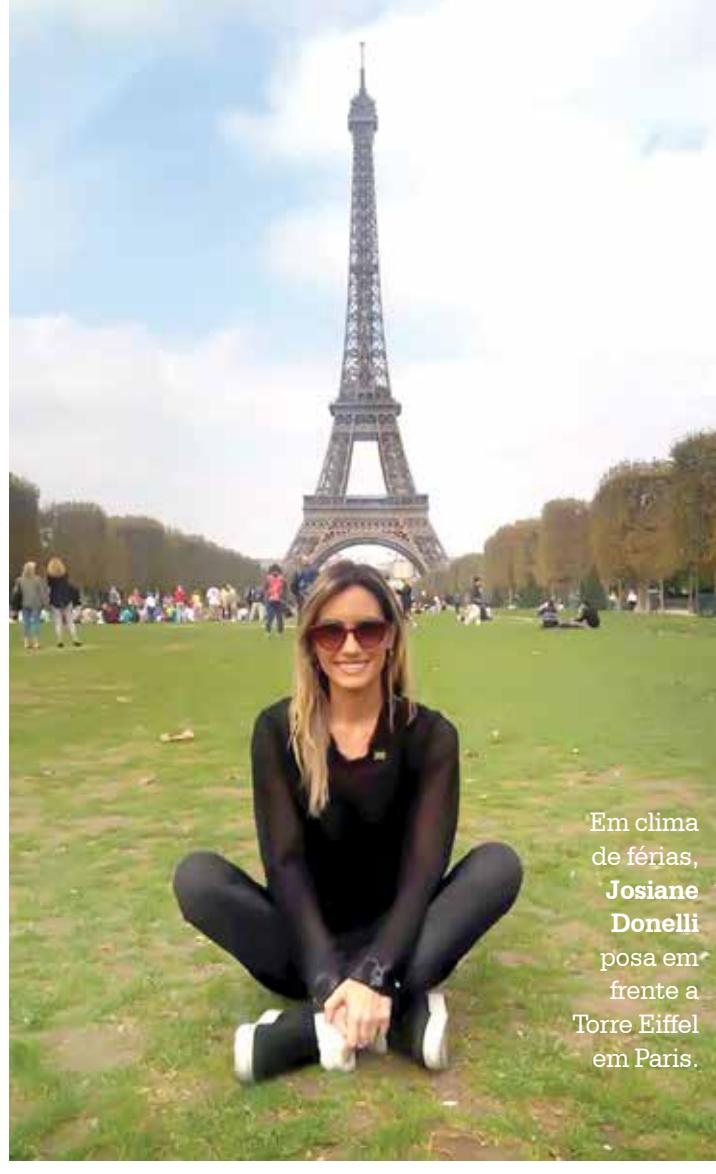
■ Carl Gustav Jung - Psicanalista (1875 - 1961)



Bruna Freitas recebe muitas homenagens em comemoração de seu aniversário.



Sucesso e realizações para Wanderson Carrasco.



Em clima de férias, Josiane Donelli posa em frente à Torre Eiffel em Paris.



Mateus Bueno é muito felicitado por amigos e familiares.



Vinícius Gregório celebra mais um ano de vida.



Érica Dutra festeja a passagem de mais um niver nesta sexta-feira. Parabéns!



Hoje o dia é de muita alegria para ele, Jonas Alves Jaspion.



Gabriel Vazarim também está na lista dos homenageados de hoje.



Luis Fernando Braz completou idade nova ontem (04). Felicidades!

O DEPUTADO QUE MAIS TRABALHA PELA NOSSA GENTE!

FAUSTO PINATO
DEPUTADO FEDERAL
1123



O valor deste anúncio é de R\$500,00 CNPJ: 31.181.950/0001-43
Cobrado: PP, PSD, DEM, PSCB, PP
CNPJ JORNAL: 39.855829/001-48

FICHA LIMPA

JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

TRABALHO PELA SAÚDE, EDUCAÇÃO, ASSISTÊNCIA SOCIAL, EMPREGO E RENDA.

DEPUTADO ESTADUAL

Carlão
Pignatari
45232

TRIPOLI
SENADOR
450

MARA GABRILLI
SENADORA
457



GOVERNADOR
JOÃO DORIA
Vice: RODRIGO GARCIA
45

PRESIDENTE
GERALDO ALCKMIN
Vice: ANA AMÉLIA
45

Vitiligo: o que é, causas e sintomas

Vitiligo caracteriza-se pela diminuição ou falta de melanina (pigmento que dá cor à pele) em certas áreas do corpo, gerando manchas brancas nos locais afetados. As lesões, que podem ser isoladas ou espalhar-se pelo corpo, atingem principalmente os genitais, cotovelos, joelhos, face, extremidades dos membros inferiores e superiores (mãos e pés). O vitiligo incide em 1% a 2% da população mundial.

CAUSAS

a) Teoria neural

Vitiligo segmentar: incide geralmente sobre a região de um nevo (pinta) e é provocado por substâncias que destroem os melanócitos, células que produzem melanina.

b) Teoria citótica

A despigmentação da pele é provocada por substâncias como a hidroquinona presente em materiais como borra-chá e certos tecidos.

c) Teoria autoimune

Consiste na formação de anticorpos que atacam e destroem o melanócito ou inibem

a produção de melanina. Parece estar associado a outras doenças auto-imunes, como diabetes e doenças da tireoide. Há ocorrência familiar em 20% a 30% dos casos.

SINTOMAS

Aparecem manchas brancas e bem delimitadas espalhadas pelo corpo. Não há como prever o surgimento e a evolução da doença, podendo ocorrer, em um mesmo paciente, regressão de determinadas lesões enquanto surgem outras.

Apesar dos danos estéticos que acarreta, o vitiligo não causa nenhum prejuízo à saúde.

TRATAMENTO

Os tratamentos convencionais são longos e geralmente envolvem aplicações de pomadas à base de corticoides, loções e fototerapia (exposição ao sol com uso de substâncias fotossensibilizantes). Raramente ocorre cura definitiva das lesões, pois há áreas que apresentam maior dificuldade de recuperar a pigmentação. Quando o processo afeta mais de 50% do



corpo a opção de tratamento pode ser a despigmentação total da pele.

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, os resultados do tratamento cubano que esteve em voga durante algum tempo não fo-

ram superiores aos da fototerapia convencional.

É importante levar em conta o estado psicológico do paciente, visto que fatores emocionais podem agravar o aparecimento e evolução das lesões.

receita

Nhoque de Macaxeira

INGREDIENTES:

- 500 g de macaxeira cozida e amassada em uma peneira
- 100 g de farinha de trigo sem fermento
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto
- 500 ml de molho de tomate de sua preferência
- 200 g mussarela ralada para levemente cobrir os nhoques



MODO DE PREPARO:

- Pegue a macaxeira coloque em uma bacia
- Agregue o sal o azeite os ovos e misture bem
- Dê o ponto da massa com a farinha não necessariamente coloque toda a farinha
- Modele os nhoques de sua preferência
- Em uma panela com água fervente cozinhe os nhoques aos poucos para não baixar a temperatura da água
- Depois que eles boiarem tire da água, escorra
- Arrume-os em um prato regado com molho de tomate com o queijo mussarela por cima
- Bom apetite

Dicas para cuidar da pele do pescoço

Sabia que a pele do pescoço precisa ser bem cuidada? Por ser uma pele mais fina e sensível do que a do rosto e do restante do corpo, a flacidez e as manchas costumam chegar mais rápido por ali e muita gente se esquece de proteger e cuidar da região.

Os cuidados com o pescoço podem começar em qualquer idade, ok? Protetor solar, creme hidratante com ativos anti-idade e alguns hábitos simples no dia a dia podem melhorar a aparência da pele, além de adiar o aparecimento de rugas. Saiba mais sobre a pele dessa região e aprenda as dicas para cuidar da área!

PELE DO PESCOÇO É MAIS SENSÍVEL

A maior diferença entre a pele do pescoço e a pele do rosto e do corpo é que a região tem poucas glândulas sebáceas. Por isso, é uma pele que tende a ser mais sensível e ressecada, principalmente com o uso de produtos adstringentes, como o sabonete ou o esfoliante.

Dica: se você costuma ficar com o pescoço vermelho após limpar a região, experimente usar soluções de limpeza leves e sem álcool, como água micelar, que limpa sem agredir e nem precisa de enxágue.

O PESCOÇO É UMA DAS PRIMEIRAS ÁREAS A APRESENTAR SINAIS DA IDADE

Além de mais seca, a pele do pescoço também é mais fina, com a derme pouco espessa e com pouca gordura. Isso faz com que ela seja uma das primeiras áreas a apresentar os sinais da idade, como flacidez e aspecto enrugado, que ao longo do tempo vão passando para a área do colo.

A PELE DO PESCOÇO PODE SER CUIDADA EM QUALQUER IDADE

É a partir dos 30 anos que a produção de colágeno e

elastina - proteínas responsáveis pela firmeza da pele - fica baixa, mas os cuidados com o pescoço podem começar em qualquer idade. Além do creme anti-idade, que precisa ter ativos específicos para cada faixa etária (25, 35, 45 ou 50 anos), hábitos como usar protetor solar para proteger manchas e aplicar um hidratante facial para repor água podem começar em qualquer fase da vida.

TRATAMENTO COM CREME ANTI-IDADE AJUDA A MELHORAR TEXTURA DA PELE

O uso do creme anti-idade vai muito além do rosto! O produto, que pode conter ativos rejuvenescedores como Retinol e anti-manchas como Niacinamida, recuperam a elasticidade da pele e amenizam a aparência das linhas de expressão, além de prevenir outros sinais como o enrugamento. Eles podem ser usados tanto pela manhã quanto à noite, antes de dormir. Veja os detalhes desses ativos:

Retinol: derivado da Vitamina A, o Retinol - também encontrado nos cremes como "Pró-Retinol A" ou ácido retinóico - protege o colágeno natural da pele e promete deixar a área do pescoço mais hidratada e uniforme.

Pro-Xylane: é uma molécula pequena e que, por isso, consegue ser absorvida pelas fibras de colágeno da pele. Ele promete deixar o pescoço mais denso e firme.

Niacinamida: para quem tem manchas na pele do pescoço, a dica é usar cremes com ativos clareadores como a Niacinamida, derivada da vitamina B3 que age regulando a transferência da melanina para a derme.

MASSAGENS FACIAIS AJUDAM A DAR FIRMEA À PELE DO PESCOÇO

As massagens faciais são

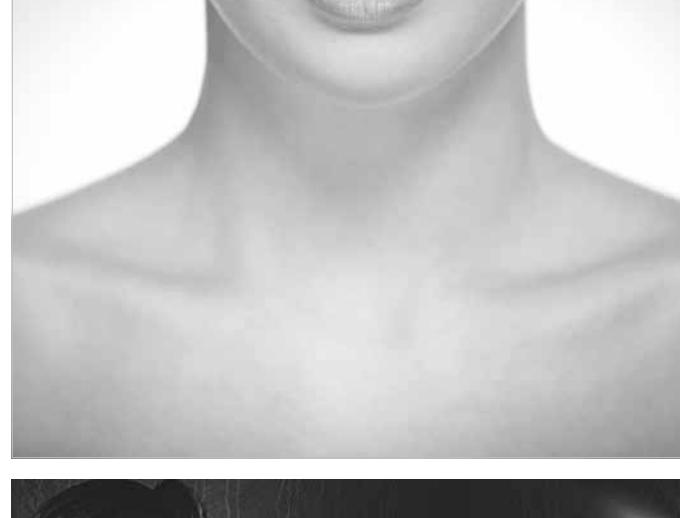
simples e que funcionam para evitar manchas no pescoço é usar filtro solar todos os dias, até mesmo nos nublados! Mesmo para quem já usa o produto no rosto, é natural se esquecer de aplicar o item por toda a pele do pescoço, nuca e colo, mas o hábito é fundamental: isso porque os raios solares, ao penetrarem na pele, aceleram a degradação das fibras de colágeno e elastina, responsáveis pela elasticidade e sustentação da pele.

FILTRO SOLAR DURANTE O DIA É ESSENCIAL PARA PROTEGER O PESCOÇO DE MANCHAS

Um dos cuidados mais simples e que funcionam para evitar manchas no pescoço é usar filtro solar todos os dias, até mesmo nos nublados! Mesmo para quem já usa o produto no rosto, é natural se esquecer de aplicar o item por toda a pele do pescoço, nuca e colo, mas o hábito é fundamental: isso porque os raios solares, ao penetrarem na pele, aceleram a degradação das fibras de colágeno e elastina, responsáveis pela elasticidade e sustentação da pele.

ESFREGAR A TOALHA DO PESCOÇO ACELERA APARECIMENTO DE RUGAS

Um outro hábito que estimula o aparecimento de rugas no pescoço é esfregar a toalha na região para tirar a água do banho. Além de deixar o pescoço mais sensível, o atrito da toalha também compromete a elastina, fazendo com que a pele fique mais fina e flácida. A dica é dar batidinhas suaves com o pano.



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



celebridades

Dira Paes avisa que se cansou de rótulo: "Não quero ser definida sempre como atriz do Pará"

Com mais de 30 anos de carreira, Dira Paes é uma atriz que se consagrou no cinema e mais tarde conquistou papéis marcantes na televisão. Mas ao longo desse tempo recebeu a alcunha de "atriz paraense". Rótulo do qual, avisa, estar cansada. "Assim como não utilizam como principal característica das atrizes do Rio o fato delas serem do Sudeste, não quero ser definida sempre e primeiramente como atriz do Pará", justifica. Dira discorre sobre a "prateleira" que a colocaram. "Eu sou o Pará. Eu nasci lá, sou uma cabocla amazônica. Mas é preciso olhar para o nortista com um olhar de integração, não de regionalização. Sou uma atriz brasileira. O resto do país costuma enquadrar tudo e todos que vêm do Norte como 'exótico'. Temos muito orgulho da nossa cultura, mas conectada a ela há muita modernidade,

nós somos muito mais do que 'o exótico'", analisa.

Aos 49 anos, mãe de dois filhos, um de 10 e outro de 3, a atriz será mãe de Rafael Vitti, já um adulto, em "Verão 90 graus", a próxima novela das sete. Em casa, ela costuma mostrar aos filhos como trabalhar faz bem. "É muito importante as crianças verem o que o pai e a mãe fazem, para que entendam por que você está fora de casa. Gosto de ensiná-los que trabalhar é bom e faz bem", reflete.

As horas vagas, no entanto, são aproveitadas ao máximo: brincando com os meninos de esconde-esconde, pega-pega, corrida, super-herói, entre outros passatempos infantis. Nas férias escolares, ela faz questão de os levar para a Amazônia, onde ficam em contato com a rica cultura da Região Norte do país, onde Dira nasceu e viveu até o final da adolescência. "Quero muito que eles carreguem essa identidade", conta ela.

A atriz estará na próxima novela das sete, "Verão 90 graus"



Viviane Araújo volta para o ex-namorado e evita exposição do relacionamento



Klaus é 13 anos mais jovem que Viviane

Viviane Araújo não está mais solteira. A atriz voltou para o ex-namorado, o engenheiro Klaus Barros, com quem teve um rápido namoro entre março e abril deste ano. Mas não espere ver agora juras de amor nem fotos dos dois juntinhos nas redes sociais. Desta vez, Vivi quer levar o relacionamento na maior discrição. Os dois têm se encontrado, na maioria das vezes, na casa dela, no Recreio. Quando estão acompanhados de amigos, celular é

um artigo praticamente proibido. Nada de fotos ou postagens que entreguem que eles estão juntos novamente.

Durante o tempo em que ficaram juntos, foram muitas as fotos apaixonadas, além das declarações públicas de amor. Klaus, que é 13 anos mais jovem que Viviane, ficou conhecido da noite para o dia e viu seu número de seguidores disparar. Agora, o combinado é preservar ao máximo a privacidade.

mas é isso: eu só como porcaria. Não como mais nada na vida. Não porque eu não quero, mas porque não tenho tempo para comer. Acreditem se quiserem". No entanto, ela ainda frisou a influência da genética em seu biótipo. "Não fiquem indignados porque a genética sempre ajuda. Minha mãe é professora de educação física e meu pai, agricultor, sempre mexeu com trabalho braçal", declarou a mulher de Whindersson Nunes, que recentemente exibiu o abdômen sardo durante viagem ao México.

Luisa Sonza conta como mantém boa forma sem academia: "Eu danço muito"

Luisa Sonza contou aos seus seguidores como consegue manter seu corpo em forma mesmo sem praticar atividade física. Em seu Instagram Stories, a cantora afirmou que sua rotina a ajuda a ter as curvas definidas. "Eu não faço academia, realmente. Porém eu danço muito, praticamente todos os dias. Nos shows e também agora que eu vou gravar clipe. Uma rotina muito pesada. É por isso que eu consigo me manter sempre", contou a artista.

"NÃO TENHO TEMPO PARA COMER", EXPLICA LUISA SONZA SOBRE NÃO TER ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL

A cantora começou a sequência de vídeos contando uma curiosidade: ela não sente fome de hambúrguer e outras guloseimas. "Eu tenho um rolê muito certo na vida que eu sinto fome e tenho vontade de comer coisas tipo repolho, goiaba...", contou, mas relatou ter ingerido algo diferente recentemente: "Mas eu comi um croissant de chocolate branco. Mas tô feliz de ter comido repolho". Em outro story, ela creditou o mau hábito alimentar à falta de tempo: "Aí vocês me perguntam como eu mantendo meu corpo sendo que eu só como porcaria,



Luisa ainda contou que não tem tempo de comer

horóscopo



ÁRIES

A autoestima é um fator importante para promover boas decisões no campo do amor. O cenário está aberto e propício para a troca, mas podem ocorrer divergências ou interferências de uma terceira pessoa. Examine a experiência com atenção para se posicionar e promover o bem-estar que merece.



GÊMEOS

O cenário está ótimo para promover o relacionamento e o entretenimento. Há abertura para concretizar tarefas que acentue a autoestima. É importante saber que existem desafetos ou rivalidades com pessoas próximas ou parentes. Fique atento a seja sábio na interação. A situação pode interferir em sua rotina.



LEÃO

O dia favorece suas posturas e a comunicação com o cônjuge, sócios ou clientes. Está aberto a trocar informações que promovam o seu crescimento. Mas atenção com interferências que causam rivalidades, ciúme, desafetos ou inveja. Reflita sobre o cenário, identifique e saia desta energia.



LIBRA

Você está em evidência e consciente do que é necessário para promover os projetos e as relações com amigos. Está disposto a seguir com plenitude e realização. Mas é importante desenvolver a autoestima, porque interferências prejudicam os seus rendimentos financeiros.



SAGITÁRIO

Está ótimo para os estudos e para promover relações benéficas com amigos e projetos. A comunicação é ampliada e traz bons movimentos. Atenção com rivalidades e trocas afetivas que interferem em seu emocional. A experiência ativa pessoas próximas ou parentes. Elabore novas ideias sobre o assunto e vire a página.



TOURO

Há realização para promover assuntos familiares que se relacionam com a rotina e o trabalho. O mesmo ocorre com o imóvel. Mas o relacionamento vem exigindo muito de você e há desafetos. As relações podem ser tanto com o cônjuge ou com pessoa específica do seu convívio.



CÂNCER

Sente-se seguro para promover investimentos para a casa ou assuntos domésticos. Acredite nesta nova etapa e siga em frente. Mas é importante saber que existem desafetos ou rivalidades que interferem em seus movimentos financeiros. Analise a forma que vem interagindo com filhos ou com a sua autoestima.



VIRGEM

É um dia favorável para entender sobre sua realização profissional e financeira. Uma orientação lhe possibilita seguir mais consciente dos medos que bloqueiam o seu crescimento. Não entre em interferências negativas que prejudicam o seu trabalho. O cenário indica rivalidades, competitividade e desafetos.



ESCORPIÃO

A profissão e as metas seguem em crescimento e você concretiza boas relações para alcançá-las, porém prefere fazer com reserva. O cenário indica rivalidades e desafetos que prejudicam o seu progresso. Examine os sentimentos e expectativas depositadas que dificultam o fluxo profissional.



AQUÁRIO

Você é uma pessoa importante para a experiência, realizam bons movimentos para resolver documentos e colher informações necessárias. O mesmo pode ocorrer para planos de viagens e cursos. Mas é necessário ficar atento a quantia necessária para dar esse passo, ou com rivalidades que interferem em seus projetos.



PEIXES

Há crescimento e progresso no trabalho, principalmente para promover boas relações e contatos. O cenário possibilita mexer com investimentos e mudanças pontuais em sua rotina. Mas fique atento a rivalidades ou assuntos que interferem em seu emocional. Existem pessoas que dificultam o fluxo.

dia das CRIANÇAS

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



GIGANTÃO