

Sasha Meneguel conta que aprendeu a costurar em Nova York

Página B4

"Sua mente é um espaço sagrado na qual nada de mal pode entrar, exceto com sua permissão!"

■ Arnold Bennett - Romancista (1867 - 1931)



Drielli Silvestrini se prepara para apagar as velinhas nesta sexta-feira.



Felicidades e realizações para, **Elis Monfardini Marques**.



Matheus Angelucci recebe os votos de realizações e sucesso pela passagem do seu aniversário.



Vagner Siqueira dá boas vindas à idade nova. Felicidades!

A belíssima **Gabi Semeghini** completou idade nova na última terça-feira (16). Parabéns!



Eduardo Ribeiro Grilo recebe inúmeras mensagens pela data especial.



Muitos anos de vida para **Junior Silva**, aniversariante de ontem.



Murilo Ferreira também está em ritmo de festa.



Na lista dos homenageados também está ele, **Luis Fernando Cabreira**.



HOMENAGEIE seu ente querido com AS MAIS LINDAS FLORES e ARRANJOS PERMANENTES



FINADOS



Descubra o que é Fascite Plantar

Fascite plantar é um processo inflamatório ou degenerativo que afeta a fáscia plantar (também chamada de aponeurose plantar), uma membrana de tecido conjuntivo fibroso e pouco elástico, que recobre a musculatura da sola do pé, desde o osso calcâneo, que garante o formato do calcanhar, até a base dos dedos dos pés. A doença se manifesta principalmente entre os 40 e 60 anos. Pode afetar homens e mulheres. Pessoas com sobrepeso, atletas, especialmente os corredores, bailarinos, ginastas. Mulheres por causa do uso frequente de sapatos com saltos muito altos estão mais sujeitas a desenvolver essa condição.

É importante não confundir a fascite plantar com o esporão do calcâneo. São duas patologias diferentes, embora possam ser desencadeadas por lesões muito semelhantes: microtraumatismos e inflamação crônica na região do calcanhar, nas proximidades da inserção do tendão de Aquiles. No caso específico do esporão, surgem depósitos de cálcio debaixo ou atrás desse osso. Eles formam saliências parecidas com ganchos que lembram as esporas dos pés dos galos. Esporões do calcâneo podem provocar uma dor



aguda, em pontada, que piora com o movimento e melhora com o repouso.

Geralmente a fascite plantar é um transtorno de bom prognóstico, mas a recuperação costuma ser bastante lenta.

CAUSAS

Ainda não se conhece a causa exata da fascite plantar. Na maioria dos casos, porém, a dor forte característica do transtorno é provocada pelo estiramento excessivo da fáscia plantar ou pela repetição de microtraumatismos nessa estrutura que dá sustentação e estabilidade ao

arco plantar. Em outras palavras: é a fáscia plantar que ajuda a manter a curvatura do pé firme, graças à sua capacidade de amortecer e distribuir o impacto.

Segundo o SBED (Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor), estudos recentes têm demonstrado que a dor própria da fascite plantar pode estar associada "a uma alteração estrutural mais condizente com processos degenerativos" causados pela prática exagerada de exercícios físicos, sobrepeso ou idade.

SINTOMAS

O sintoma característico da

fascite plantar é uma dor forte, em facada, debaixo do pé, perto do calcanhar. Em geral, essa dor é mais intensa pela manhã, mas alivia durante o dia, com a deambulação (caminhada). No entanto, nada impede que ela surja em qualquer ponto da fáscia, depois de longos períodos em pé, depois de subir escadas ou mesmo depois de ter repousado um pouco.

Inchaço (edema) e vermelhidão (eritema) são outros sinais de inflamação que podem estar presentes nos quadros de fascite plantar. Portadores dessa condição podem

apresentar também dificuldade para realizar o movimento de dorsiflexão do pé, isto é, apresentam dificuldade para trazer a ponta do pé na direção da canela.

Sem tratamento, a dor da fascite plantar pode tornar-se crônica e provocar alterações na marcha que revertem em lesões no joelho, quadril e coluna.

TRATAMENTO

O objetivo do tratamento da fascite plantar é reduzir a inflamação, aliviar a dor e habilitar o paciente para assumir suas atividades rotineiras.

Grande parte dos portadores de fascite plantar se beneficia com o tratamento conservador que inclui repouso, aplicação de gelo no local e sessões de fisioterapia para promover o alongamento de estruturas, como a própria fáscia plantar, o tendão de Aquiles e os músculos da panturrilha.

O uso de palmilhas ortopédicas visando à melhor distribuição do peso corporal sobre os pés e de órteses noturnas para evitar o encurtamento do arco e manter fáscia plantar alongada durante a noite são recursos não farmacológicos que podem ser benéficos.

A terapia por ondas de choque (ESWT ou TOC), consti-

tuída por ondas sonoras extracorpóreas aplicadas no local da lesão, tem-se mostrado útil para reduzir a dor, aumentar a irrigação de sangue na área afetada e promover a cicatrização e a regeneração dos tecidos moles.

Segundo a Sociedade Médica Brasileira de Tratamento por Ondas de Choque (SMB-TOC), esse método terapêutico deve ser prescrito por um médico ortopedista. Inicialmente desenvolvido para o tratamento de cálculos renais, no site www.sbtoc.org.br estão elencadas as condições clínicas em que a aplicação de ondas de choque não é recomendada. Por exemplo, em pessoas com distúrbios na coagulação de sangue, ou em áreas sobre os pulmões, olhos, cérebro e tumores malignos.

Quando necessário, o tratamento farmacológico inclui a prescrição de analgésicos e anti-inflamatórios não esteroides, a aplicação de toxina botulínica e a infiltração com anestésico ou com corticosteroides diretamente na região de maior dor na sola do pé.

A cirurgia para liberação da fáscia plantar só é indicada quando os outros recursos terapêuticos não produzem resultados.

Água de piscina tira a oleosidade da pele? Descubra!

Donas de pele oleosa costumam estar sempre atentas à aparência do rosto. E quem faz natação ou costuma ir à piscina frequentemente, geralmente, sente uma diminuição na produção de óleo no rosto. Por isso, a dúvida é comum: água da piscina realmente acaba com a oleosidade da pele? Para explicar melhor o que acontece na pele depois de encarar o cloro da piscina, nós preparamos uma explicação sobre a ação do componente no rosto. Confira!

CLORO DA PISCINA REMOVE OLEOSIDADE NATURAL DA PELE

Apesar de deixar a pele sequinha momentaneamente, o cloro pode causar o temido efeito rebote a longo prazo. Isso quer dizer que a remoção excessiva da oleosidade pode fazer com que o organismo "entenda" que é preciso produzir ainda mais óleo. Por isso, para quem faz natação ou vai à piscina frequentemente,

a dica é sempre lavar o rosto com água fria ou temperatura ambiente assim que sair da piscina para retirar os resíduos do cloro. Caso contrário, as chances de ficar com a pele desidratada e oleosa ao mesmo tempo é maior.

HIDRATANTE ANTES E DEPOIS DA PISCINA GARANTE PELE DO ROSTO SAUDÁVEL

Para amenizar a retirada da camada protetora da pele, a dica é caprichar na aplicação do creme hidratante, tanto antes quanto depois dos mergulhos na piscina. Mesmo quem tem a pele oleosa e mista po-

de tirar proveito do produto - basta escolher as versões de cremes com acabamento seco ou matte! Ao aplicar o hidratante algumas horas antes de entrar na água, o produto vai criar uma película de proteção contra o cloro. Já aplicando depois, o produto irá devolver toda a água perdida durante os mergulhos e evitar a descamação e o ressecamento da pele.

Dica: aplicar uma água micelar também é uma opção para limpar a pele, reequilibrar o pH da pele e ainda deixa o rosto sequinho e purificado.



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Apóio:
oextra

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

VISA Electron MasterCard Mastro

receita

Macarrão ao Molho Branco

INGREDIENTES:

- 1 pacote de macarrão tipo talharim
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de maizena
- 2 tabletes de caldo de galinha
- folhas de manjericão fresco
- azeite
- 2 cebolas médias picadas
- água
- queijo ralado



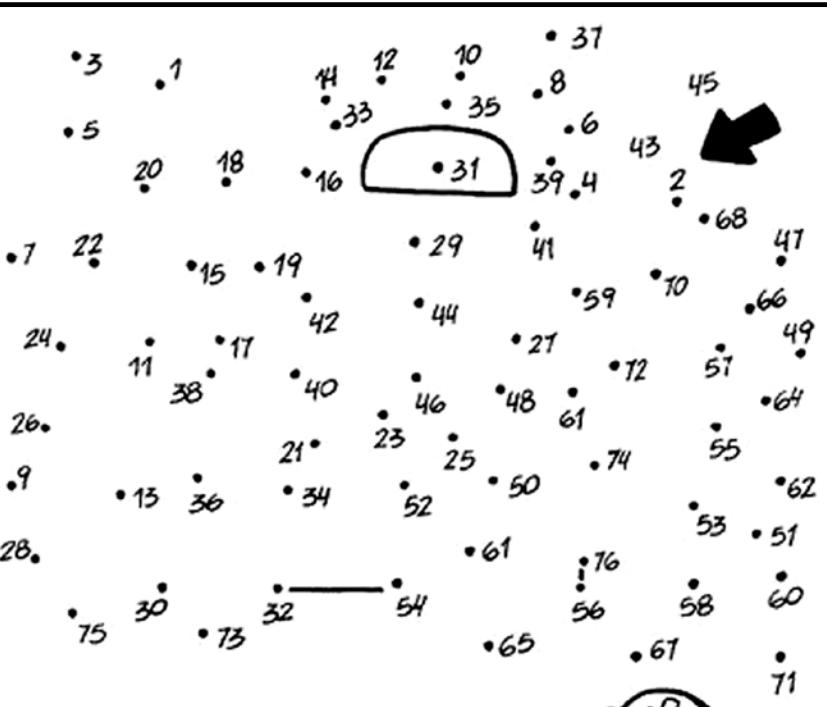
MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão em muita água até ficar macio
- Reserve
- Refogue a cebola no azeite e acrescente água o suficiente para o molho
- Coloque o caldo de galinha e deixe dissolver
- Quando a água estiver fervendo, dissolva a maizena em um pouco de água e acrescente
- Coloque o manjericão
- Assim que levantar fervura, coloque o creme de leite
- Deixe fervor novamente, sempre mexendo
- Despeje em cima do macarrão e polvilhe o queijo ralado
- Sirva quente

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

Ligue os Pontos



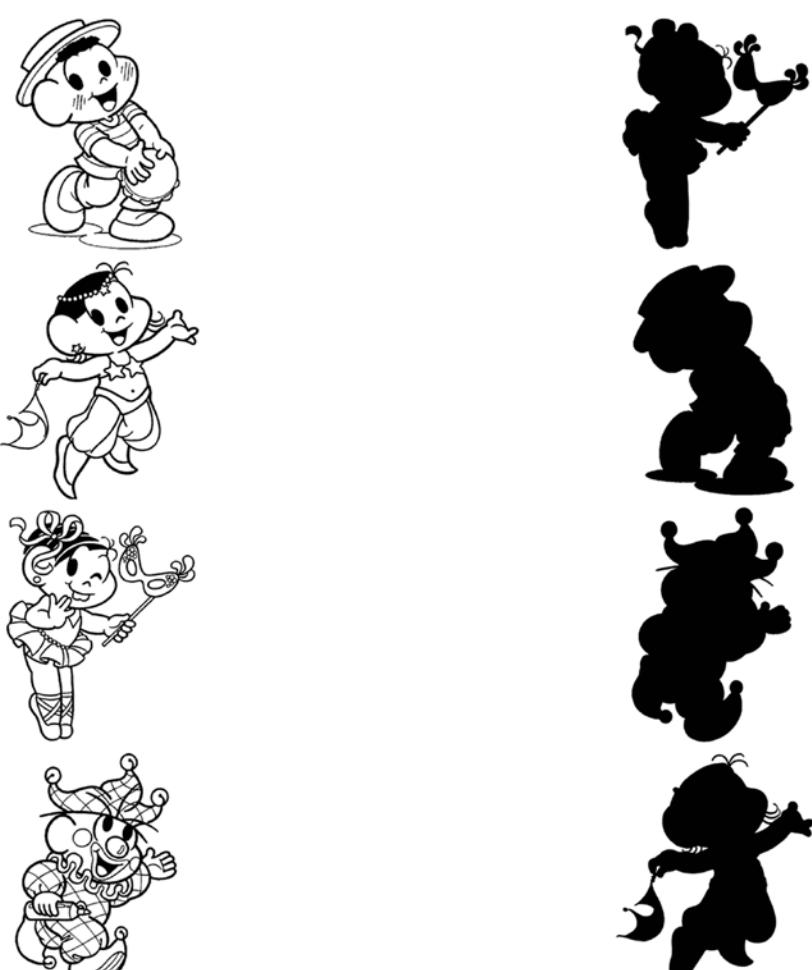
LIGUE OS PONTOS PARES E DESCOBRA O QUE FALTA PARA A MÔNICA BRINCAR DE MÉDICO!

Sudoku

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

Encontre a Sombra

Encontre a sombra correspondente e depois pinte



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Érico e Jade se beijam. Verena questiona Álvaro sobre o fim do namoro. Márcio, Pérola e Michael hostilizam Fabiana. Gabriela estranha o desânimo de Álvaro na aula. Paulo gosta de ser elogiado por Marli. Vinícius ouve um telefonema de Rafael e fica intrigado. Úrsula incentiva Verena a ir atrás de Álvaro. Rosália desconfia de que Marcelo esteja se envolvendo com alguém. Dandara tenta ajudar Talíssia. Verena decide seguir Álvaro e o observa entrar no mar. Tito revela a Heitor que Garoto tem uma namorada virtual. Verena se preocupa com Álvaro e pede ajuda. Leandro dá aula de dança para Úrsula. Érico pede que Getúlio arrume a casa para um jantar com Jade. Flora e Alex apoiam Verena.

ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Cris afirma a Alain que o Murilo não é o ator que ela imagina para representar Danilo. No Rio, Mauro e Mariane se beijam. Ana encontra Alain e compartilha sua apreensão com Cris. Lenita se enfurece com o descaso de Marcelo. Américo recebe alta do hospital, e Gentil o acolhe em sua pensão. Priscila provoca Alain ao falar de Isabel na frente de Cris, e o cineasta é rude com a menina. Priscila confessa a Margot que não gosta de Alain. Gerson entrega para Cris uma flor que foi deixada para ela por um senhor.

O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Dom Sabino aceita que Emílio seja seu advogado na intermediação com a seguradora. Elmo confessa a Marocas que se sente traído por Samuca. Emílio explica a Mariacarla seu plano para ameaçar Amadeu. Waleska questiona Marocas sobre Samuca. Mariacarla avisa a Monalisa, na presença do médico de fertilização, que Amadeu não pode ter filhos. Samuca fica arrasado ao ouvir Elmo lhe dizer que nunca o teria traído. Betina afirma para Samuca que Elmo e Marocas estão juntos. Samuca estranha o comportamento de Betina. O médico recomenda que Eliseu pare de trabalhar. Dom Sabino confidencia a Eliseu que está prestes a recuperar uma parte de seu patrimônio.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Samara corre para encontrar Léia e Adara. A vilã diz que a Cananéia se passará por mãe de Aruna. Após o ritual pagão, Kalesi chama a atenção de todos no palácio por sua beleza. Farduk fala sobre Raabe com Sandor. Melquias afia a espada roubada para sabotar o treinamento comandado por Salmon. Acá vai até Jericó e entrega o anel dado por Tibar a um oficial cananeu. O vilão pede para falar com o comandante. Nobá vai até a casa de Milah para procurar Kalu. Zaqueu pega a espada afiada por Melquias para treinar com Otniel. Acá pede mais ouro para revelar novas informações a Tibar. Nobá discute com Kalu ao ver que o menino está escondido na casa de Milah. Raabe volta para casa e é surpreendida por Sandor.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Jeferson descobre que o Rato cobra taxa de estacionamento de seus pais e resolve tomar providência. Arlete se preocupa com o comportamento de Verônica. Verônica reúne a família para falar sobre vida. Nancy vai a padaria e pede para Poliana voltar pra casa. Luisa chama a atenção de Nancy, porque ela a filmou sem autorização. Poliana tenta convencer Lorenna que não precisa se sentir desprezada pela sua mãe. Guilherme avisa Marcelo que dona Glória sofreu um acidente.

SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Beto explica a Luzia que Valentim está abalado e não quis lhe encontrar. Vicente corteja Nice, e Cacau os incentiva. Rosa desabafa com Maura, que apoia a irmã. Luzia afirma a Icaro e Manu que é grata a Rosa por ter revelado a verdade sobre Valentim. Roberval investiga o passado de Severo com Laureta. Zefa confronta Severo, e Edgar ouve. Karen sugere que Rochelle divulgue sobre sua doença em seu blog. Cacau e Roberval se beijam. Naná questiona a idoneidade de Luzia, e Beto se incomoda. Karola deixa a casa de Laureta. Valentim e Beto procuram por Karola.

Humor

MAS QUE COINCIDÊNCIA

Um criador de galinhas vai ao bar local, se senta ao lado de uma mulher e pede uma cerveja.

A mulher comenta:

— Veja, eu também pedi uma cerveja geladinha...

— Que coincidência! — disse o criador. — Hoje é um dia muito especial para mim, por isso é que estou celebrando.

— Pra mim também, hoje é um dia muito especial! — disse a mulher. — Eu também estou celebrando.

— Que coincidência! — disse o homem.

Quando eles brindam, ele complementa:

— E o que você está celebrando?

— Meu marido e eu víhamos tentando ter um filho e hoje meu médico ginecologista me disse que estou grávida.

— Que coincidência! — disse o homem. — Sou criador de galinhas e durante anos minhas galinhas não eram férteis. Mas hoje elas estão pondo ovos fertilizados.

— Isso é maravilhoso! — disse a mu-

lher — O que fez para que as galinhas ficassem férteis?

— Usei um galo diferente! — disse ele.

A mulher sorriu, brindou novamente e disse:

— Mas que coincidência!

PÊNALTI DO PORTUGUÊS

Manoel explica um lance do jogo de futebol para o amigo:

— Tinha que ver, Joaquim. Na hora de cobrar o pênalti o goleiro me dizia: "Se chutar na esquerda eu pego, se chutar na direita eu pego, se chutar no meio eu pego!"

— E você fez o quê, Manoel?

— Enganei ele, ora pois!

— Enganou como?

— Oras... Eu chutei para fora!

PRISÃO DAS ESTUDANTES

A polícia dá uma batida pela noite. A mulherada é levada pro distrito e o delegado de plantão começa o interrogatório:

— Você aí, o que você faz da vida?

E ela:

— Eu sou estudante. Estava indo pra faculdade quando a polícia me prendeu.

— E você?

— Ah... eu também sou estudante.

— E você?

— Também estudo à noite.

O delegado olhou pra outra e perguntou:

— E você? Também é estudante?

— Não, doutor. Eu sou prostituta mesmo!

— Gostei da sua sinceridade. E como é que foi a noite pra você?

— Uma merda, doutor... também, com tanta estudante pela rua.

FAZENDO SOPA

Seu Lunga estava doente e a esposa se propôs a fazer uma sopa. Quando terminou gritou da cozinha:

- Lunga você quer que eu coloque a sopa em um prato e leve para você?

Ele respondeu:

- Não, jogue no chão em empurre com um rodo!



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

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 mãe de Andressa ajuda a filha a cuidar dos netos

Andressa Suita cita mudança após ser mãe: “Amar o outro, mais que a nós mesmos”

Andressa Suita falou sobre mudanças na vida após a maternidade. Se mostrando muito madura, a mulher de Gusttavo Lima compartilhou um foto ao lado dos filhos, Gabriel e Samuel, encantando os seus seguidores no Instagram. “Deus nos concede os filhos para pôr à prova nossa capacidade de amar o outro, mas que a nós mesmos”, escreveu a modelo, não está sozinha nos cuidados com os pequenos. Recentemente, a influencer disse que tem ajuda de Sueley para cuidar dos herdeiros, clicados dormindo na cama da avó: “A minha mãe praticamente parou a vida dela para me ajudar com os me-

ninos e eu sou muito grata por isso, mas tem dias que ela precisa ir lá para o interior dar uma assistência para o meu pai, não dá para ela ficar direto comigo. E quando ela não tá comigo não é fácil não, mas é bom demais. O melhor cansaço do mundo. Mas eu amo porque o tempo passa tão depressa”.

MODELO RECUPERA CORPO ANTERIOR À GESTAÇÃO

Andressa contou, anteriormente, que voltou a fazer dieta e exercícios físicos. Exibindo a boa forma dois meses após dar à luz Samuel, a loira falou sobre a recuperação da silhueta e negou ter feito lipoaspiração. “Muitas mulheres estão me perguntando sobre a lista que ficei na barriga, acho que com o tempo ela vai clareando, sim. Perguntaram também seu eu tinha feito lipo. Não, gente. Não fiz lipo porque não tenho corte, são duas gestações de parto normal. Antes eu tinha vergonha de mostrar essa maternidade real, esse pós-parto, mas to aqui, incentivando todas as mulheres a terem parto normal e amamentar, porque eu não fiz dieta e não estou treinando, tem 35 dias. Sou uma pessoa real, que fico com listra na barriga, excesso de pele e agora estou voltando a correr atrás porque duas gestações mudam mesmo o corpo da gente, mas a felicidade é em dobro”, comentou.

Ex-bailarina Carla Prata nega gravidez em foto com o cantor Mariano e brinca: “Estou gorda mesmo”

Carla Prata negou que esteja grávida de Mariano, com quem assumiu namoro publicamente em junho, após o sertanejo publicar uma foto do casal em seu perfil no Instagram. Nos comentários, além dos elogios, uma mensagem chamou atenção da ex-bailarina do “Domingão do Faustão”. “Você está com cara de grávida. Que Nossa Senhora Aparecida abençoe vocês”, falou uma internauta. A modelo – que já é mãe de Kauê, fruto de um relacionamento anterior –, respondeu bem-humorada: “Estou gorda mesmo. Mas calma que já já vou emagrecer”. Os rumores de que Mariano e Carla estavam juntos surgiram em maio, quando eles foram vistos em clima de romance no casamento de Lexa e MC Guimê, em São Paulo. Discretos em relação à vida pessoal, os dois têm mostrado alguns momentos juntos e trocado declarações fofas na web.



Os dois assumiram namoro em junho

Sasha conta que aprendeu a costurar em Nova York

Sasha Meneghel embarcou de cabeça no mundo da moda quando foi morar nos Estados Unidos para fazer faculdade. Em entrevista, ela contou que passou a viver novas experiências no país por causa da profissão. “Eu nunca tinha pregado um botão até chegar aqui. Costuro umas seis horas por dia”, contou a estudante da The New School Parsons, em Nova York. Longe do Brasil, a filha de Xuxa Meneghel lamenta as saudades da família e do namorado.

ESTUDANTE SE DEDICA AO DESENHO: ‘MINHA TERAPIA’

Embora passe parte do dia em frente à máquina de costura, a grande paixão de Sasha Meneghel é desenhar. “É a minha terapia.” Com planos para a criação de uma coleção, ela usa a habilidade para pintar aquarelas e criar estampas com referências urbanas. Depois de passar as ideias para o papel, ela fotografa e edita as imagens em uma programa. “Aprendi a técnica na faculdade, e a parte de poder pintar tecido e criar estampas malucas não tem limites”, disse ela. E adiantou: “Tenho alguns projetos engatilhados”



Sasha relata que sua grande paixão é desenhar

horóscopo



ÁRIES

Atenção com desafetos ou rivalidades que são direcionados aos amigos ou em atividades em grupo que esteja atuante. Atenção com ações impulsivas e precipitadas. Examine o cenário e faça o seu melhor. É importante entender que algumas situações podem fugir do seu controle, mas tudo está certo.



GÊMEOS

É desafiador colocar as ideias em movimentos no trabalho e imprevistos podem ocorrer. Atenção com um cenário competitivo ou interferências em sua rotina e produtividade. É essencial ter flexibilidade para lidar com mudanças e jogo de cintura para promover movimentos.



LEÃO

O relacionamento é tocado consideravelmente. É fundamental se colocar no lugar do outro para entender o cenário que afeta a relação e o cenário familiar. Há possibilidade de afastamento ou cortes. A experiência pede flexibilidade e adaptação.



LIBRA

É importante examinar se está realizado com os resultados financeiros. Há exigências e um cenário que pede atenção na forma de lidar com investimentos. Experiências com filhos e afetos interferem na sua conta bancária. A autoestima é essencial para obter resultados financeiros.



SAGITÁRIO

Há notícias e interação com pessoas próximas que geram um tumulto. Você é levado a processar informações importantes e expressar o que pensa em segredo. É essencial avaliar as informações e interagir com as pessoas de uma forma mais flexível e adaptativa. Pessoas do convívio passam por mudanças.



TOURO

Atuar com coragem é importante para ancorar as metas e a sua carreira. É um dia importante para tomar decisões. Existem rivalidades e desafetos que influenciam o relacionamento. É importante manter uma postura sólida e segura para manter as ideias em construção. Atenção com imprevistos.



CÂNCER

O cenário indica mudanças e cortes que afetam o campo afetivo. Atenção com a insatisfação e baixa autoestima para avaliar este cenário. É natural ficar introspectivo e avaliar a situação com profundidade. A vida abre oportunidades para o campo afetivo, mas existem conflitos.



VIRGEM

O trabalho pede de você flexibilidade. O céu ativa mudança de trabalho ou uma nova forma de interagir com funcionários ou colegas de trabalho. É importante ser flexível e avaliar o formato de sua rotina e hábitos. Atenção com possíveis desafetos ou rivalidades que afetam a comunicação.



ESCORPIÃO

Há desafios para lidar com família e laços com pessoas importantes. O cenário indica afastamentos, cortes e imprevistos. É essencial avaliar a forma que deseja interagir, porque está em destaque e todos esperam algo de você. A ansiedade acentua os desafios e exige de você consciência do seu valor.



CAPRICÓRNIO

Há importante ter posturas em relação ao setor material. As posturas também estendem-se à interação em projetos ou amizades. O cenário indica que existem imprevistos ou cortes que afetam o setor material e projetos que estejam envolvidos. Não tome decisões precipitadas e examine o cenário profissional porque há mudanças.



PEIXES

Atenção com situações que afetam o seu emocional. Há segredos ou uma notícia que mexem muito com o seu emocional e afloram os sentimentos. A experiência aciona cortes ou algum tipo de afastamento. É essencial avaliar a forma que deseja interagir, colocando em movimento suas ideias.