

**Carolina Oliveira está namorando o ator  
e cantor argentino Juan Ciancio**

Página B4

*"A razão manda em nós muito mais imperiosamente do que um senhor, é que, desobedecendo a um, é-se infeliz, desobedecendo a outro, é-se tolo".*

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Sempre ao lado da amada **Mandinha**, **Vinicius Ferreira** celebra mais uma data especial.



**Caroline Amaral de Gouveia** recebe inúmeras mensagens de carinho.



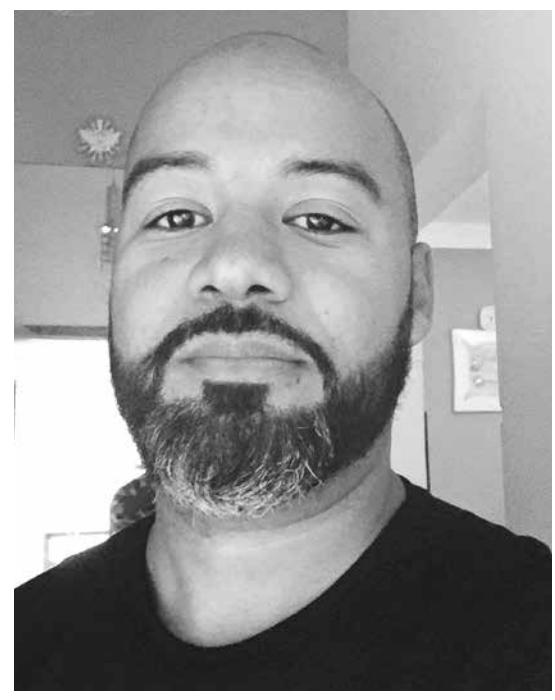
Close especial da querida aniversariante desta semana **Ana Andrade**.



**Pablo** comemora a passagem de mais um aniversário ao lado da esposa **Mariele** e do filho **Davi**. Parabéns e muitas felicidades!



**Maína Lara** festeja o niver em grande estilo.



**Claudinei Marques** completa mais um ano de vida.



**Humberto Vitorasso** também é muito felicitado nesta data.



**Danilo Camilo** se prepara para apagar as velinhas nesta sexta-feira.



Está chegando  
o maior **NATAL** de  
todos os tempos

[redegiantao.com.br](http://redegiantao.com.br)**GIGANTÃO**  
20 ANOS COM VOCÊmaior ESTOQUE, maior VARIEDADE e  
todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.

# Saiba mais sobre a infertilidade masculina

Quando um casal procura o médico para tratar de infertilidade, o primeiro passo é começar uma bateria de exames direcionados para a mulher. Porém, o problema pode afetar homens e mulheres, e os cuidados e exames devem ser voltados para os dois. A infertilidade é definida pela ausência de gravidez em um período de 12 meses, com relações sexuais frequentes e sem o uso de método contraceptivo.

## CAUSAS

As causas que acometem apenas os homens podem ter uma variedade de fatores como infecções, alterações hormonais e/ou anatômicas. Outros motivos podem sugerir que um homem tenha infertilidade como atrofia testicular e varicocele, apareci-

mento de "varizes" na bolsa escrotal.

A infertilidade também pode surgir sem causa aparente, que é definida como idiopática e corresponde a cerca de 15% dos casos de infertilidade masculina. Trata-se de quando um paciente busca apoio médico, mas o esperograma, exame que avalia o espermatozoide, encontra-se normal, sem nenhuma alteração.

## DIAGNÓSTICO

O diagnóstico e a investigação devem ser individualizados, pois o médico precisa ter uma boa conversa, realizando avaliação completa do paciente. Deve ser analisada o histórico sexual, uso de drogas e medicamentos, cirurgias prévias, doenças crônicas, qualidade e quantidade de espermatozoides, infecções como a caxumba e



infecções sexualmente transmissíveis (IST's).

## TRATAMENTOS

Os tratamentos para infertilidade masculina consistem na orientação sobre o problema, tratamento das causas reversíveis ou direcionamen-

to para as técnicas de reprodução assistida, quando indicado. Vale ressaltar que uma das causas mais comuns de infertilidade masculina é a varicocele, porém é considerada uma causa reversível.

# Encontrou o primeiro fio de cabelo branco? Saiba o que você pode fazer

Mais cedo ou mais tarde, todo mundo encontra o primeiro fio de cabelo branco. Para algumas mulheres, essa descoberta vem com um sentimento de orgulho e aceitação, enquanto outras correm para cobrir qualquer vestígio de cabelo grisalho. Independentemente se você lida super bem com esse momento ou prefere adiar ao máximo, você tem várias opções para escolher - inclusive não fazer nada.

Se você acabou de encontrar o seu primeiro cabelo branco e não sabe como lidar, a gente separou algumas dicas do que fazer - e o que não faz de forma nenhuma - para te ajudar. Vem conferir!

## ANTES DE TUDO: RESISTA À TENTAÇÃO DE ARRANCAR O FIO

Quando os primeiros fios brancos começam a aparecer, muitas pessoas se sentem tentadas a arrancá-los. Pode parecer uma solução super prática, mas isso pode acabar te trazendo problemas. A verdade é que depois que o fio nasce branco, nunca mais nascerá um fio com pigmento de cor natural daquele mesmo folículo capilar.

Além disso, depois do primeiro fio, é provável que surjam outros cabelos brancos e o costume de arrancá-los pode destruir a fibra capilar. Você não quer isso né? Se a sua ideia é esconder esse primeiro fio, a dica é trocar a risca do cabelo e disfarçar o aparecimento da madeixa grisalha.

## VOCÊ PODE USAR UM SPRAY TEMPORÁRIO PARA COBRIR OS FIOS

Se você ainda tem poucos fios brancos - e, principalmente, se eles são concentrados em uma única região - a coloração temporária em spray pode ser uma ótima solução para disfarçá-los. Ela é ideal para quem não quer colorir totalmente o cabelo. O spray é super prático de usar e você pode aplicá-lo no dia a dia ou quando tiver um evento mais sofisticado.

É só escolher o produto mais próximo ao tom natural do seu cabelo e aplicar diretamente na raiz. Assim, você consegue cobrir totalmente os fios grisalhos e fica com um aspecto super natural.

## QUE TAL EXPERIMENTAR AS COLORAÇÕES SEMIPERMANENTES?

Se você já tem cabelos brancos em maior quantidade ou quer aproveitar os primeiros fios para fazer uma mudança no visual, a coloração semipermanente é uma ótima escolha. Os tonalizantes são ideais para quem tem até 40% de fios grisalhos - ou seja, super indicado para quem encontrou os primeiros fios.

Você pode usar esse tipo de coloração para manter a sua cor natural ou optar por mudar a tonalidade: quem escolhe é você. Além disso, os tonalizantes têm a vantagem de não agredir o seu cabelo, que po-

de continuar macio e cheio de brilho.

## SAIBA COMO CUIDAR DOS CABELOS BRANCOS

É normal que os cabelos brancos sejam mais grossos. A falta de melanina no fio também faz com que ele fique ressecado com mais facilidade, além de ficar quebradiço. Então, para manter as madeixas grisalhas saudáveis e brilhosas, é importante caprichar na hidratação e reconstrução capilar.

Para isso, o ideal é apostar em produtos que contenham queratina, arginina ou aminoácidos, que ajudam a fortalecer a fibra capilar. Proteger o cabelo do sol e de fontes de calor também ajudam a manter os fios macios.



## receita

# Panqueca de palmito ao molho branco

## INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 50g de queijo parmesão
- 1 vidro de palmito picado
- 1 cebola picada
- Azeite
- Sal e pimenta do reino branca
- 150 ml de creme de leite ou leite
- 2 colheres de (sopa) rasa de farinha de trigo
- 200 gr de catupiri
- Salsinha picada
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Leite até dar ponto de creme
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 1 pitada de noz moscada
- 2 colheres (sopa) de parmesão ralado
- Sal à gosto



## MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador, o ovo, o leite, a farinha de trigo, sal e o queijo parmesão. Unte levemente uma frigideira com óleo e aqueça em fogo médio. Despeje uma quantidade de massa suficiente para cobrir o fundo da frigideira, frite de um lado, vire e frite do outro. Repita até terminar a massa. Reserve.
- Em uma panela doure a cebola no azeite, adicione o palmito deite refogar um pouco. Dissolva a farinha de trigo no creme de leite ou no leite e junte ao palmito quando engrossar desligue o fogo e adicione o catupiri coloque sal, pimenta e finalize com salsinha.



# 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



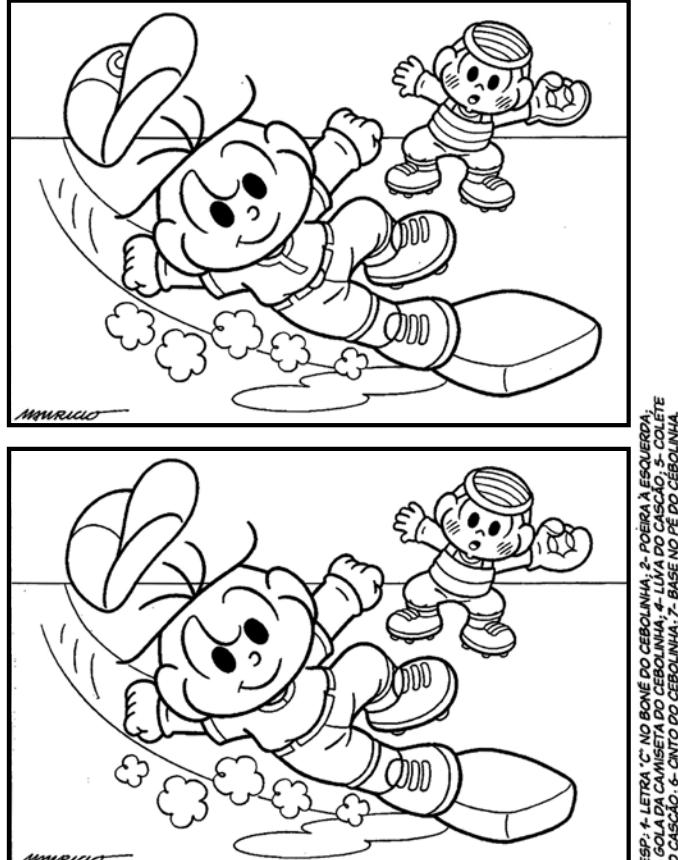
## Criptograma

Dica para a palavra chave oculta:

Documento pontifício dirigido aos bispos de todo o mundo.

Relativo ao leite.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Forçar, obrigar.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Que tem erro.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Um dos lados adjacentes ao ângulo reto de um triângulo retângulo.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
— Carlos: Cantor e compositor brasileiro.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Capacidade de reter o ar nos pulmões.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Período de dois anos.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Colocar embaixo.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Escolhido em ato eleitoral.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Pôr marca.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Fazer tremer ou oscilar.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Grande contentamento.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Frear.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Que pirou.	✿	✿	✿	✿	✿	✿

## Jogo dos 7 Erros



## 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  
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

Quinta-feira, 17h30

Rafael, Márcio e Pérola tentam acalmar Camila. Valéria agradece Gabriela por cuidar de Márcio. Flora teme os treinos com Paulo para a apresentação no show de talentos. Jade se emociona com a história de Márcio e Camila e todos se surpreendem. Mel pede que Getúlio se apresente com ela no evento do Sapiência e Brigitte incentiva. Dandara, Talíssia e Érico falam com Jade sobre racismo. Márcio vê Fábio com Camila e avisa a Rafael. Fábio ameaça Camila, mas Rafael intercepta o rapaz, que acaba preso. Todos cuidam de Camila. Bárbara e Leandro se preocupam com a situação da comunidade em que dão aulas. Pérola questiona sobre a segurança de Camila e Rafaela.

### ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Lenita decide ir ao jantar com Emílio, e Gentil se preocupa. Cris conhece Jorge e se impressiona. Michele ajuda Pat a se arrumar para o jantar. Américo atende o telefone de Ana para falar com Flávio. Edmínia/ Graciele tem um sonho com Margot e Ana. Solange derrama bebida em Emílio ao vê-lo chegar com Lenita. Mariane se insinua para Marcelo. Ana se espanta com os comentários de Alain sobre Cris. Alain dança com Cris e a faz confessar que existe outro homem em sua vida.

### O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Marocas promete ajudar para que Carmen não sofra com o encontro entre Samuca e seu pai. Lúcio afirma a Betina que fará o possível para encontrar Livaldo. Marciana expulsa Vera Lúcia de casa. Betina recebe a visita de Lalá, que está disposto a chantageá-la para conseguir dinheiro. Carmen se enfurece quando Dom Sabino lhe conta que acordou com Agustina e que eles dormiram em quartos separados quando as gêmeas estiverem sob sua tutela. Paulina diz a Barão para não voltar para casa. Marocas se sente mal e acaba desmaiando.

### A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Os soldados cananeus avistam a aproximação do exército hebreu. Tibar chega com Raabe disfarçada à saída da cidade. O comandante manda os oficiais abrirem os portões. O exército de Israel começa a rodear Jericó. Ao tentar deixar a cidade, Tibar é avisado sobre a aproximação dos hebreus. Os guerreiros de Israel seguem na ronda. Ruth conversa com Inês e fala sobre o convite de Boá. Fárduk lamenta a morte de Liora. Tibar diz que os hebreus jamais conseguirão passar pelas muralhas. Inês diz que Ruth deve pedir orientação a Deus. Tibar prende Raabe novamente no esconderijo dos Lagartos. Livana conversa com Jéssica e fala sobre a atitude corajosa de Rune. Marek e Kalesi são avisados sobre a aproximação dos hebreus.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Débora chama a atenção de João durante o jantar. Afonso dorme vendo filme com Luísa. Josefa telefona para João e ele conta como foi seu primeiro dia de aula. Mirela e Gabi assistem ao vídeo de Luca Tuber e descobrem que a menina da vez é Raquel. Helô conta para Ruth que o Sr. Pendleton desenvolveu o site de busca. Mirela fica muito brava com Raquel. Sérgio se surpreende com Joana indo trabalhar bem arrumada. Raquel mostra para Mirela as mensagens trocadas por ela e Luca Tuber. Waldiney pede para Jeferson vender um vaso. Luísa expõe uma ideia para reerguer o Comitê do Laço Azul. Marcelo encontra Luíza na escola. Yasmin vai à casa de Filipa pedir desculpa. Mário acha que Joana e Sérgio vão se separar.

### O SÉTIMO GUARDIÃO

Quinta-feira, 21h00

Valentina revela a Egídio que Gabriel é seu filho, e Sampaio ouve a conversa. Gabriel e Luz se amam. Afrodite esconde de Nicolau o quimonô de Diana. Rita de Cássia fica interessada na filmagem feita por Leonardo. Sampaio abre a porta para Valentina, que entra na gruta da fonte. Egídio se desespera com a invasão e sofre um acidente. Leônidas ataca Valentina. Lourdes Maria beija Júnior. Marilda teme que a passagem secreta para a fonte não exista mais. Luz encontra Leônidas machucado. Judith encontra o corpo de Egídio e se desespera. Gabriel afirma a Sôstenes que se casará com Luz. Olavo chega a Serra Azul. Os guardiões avisam a Eularico da morte de Egídio. Louise se surpreende ao olhar para Valentina pela manhã. Valentina descobre o segredo da fonte.

## Humor

### A MOTO DO PORTUGUÊS

O português chegou no Brasil e queria comprar uma moto comprar uma moto, mas acabou indo parar num sítio. O caipira que era muito esperto vendeu um bode para o português como se fosse um tipo diferente de moto.

O português montou no bode e ao chegar na primeira descida percebeu que não sabia onde ficava o freio.

Procurou pra lá, pra cá e puxou o saco do bode. O bode imediatamente gritou:

- Bééééééé!  
E o português disse:  
- Vixe, aqui é a buzina!

### PERGUNTA DE COBRA

Uma cobra pergunta à outra:

- Será que sou muito venenosa?

- Achou que sim. Por quê?

- Mordi a língua.

### DISCUSSÃO DO CASAL JAPONÊS

Um casal japonês está discutindo. O homem grita:

- Sukitaki!  
A mulher responde:  
- Kowanini.  
O homem:  
- Toka a anji rodi roumi yakoo!  
A mulher de joelhos suplica:  
- Mimi nakoundinda tinkouji.  
O homem:  
- Na miaou kina tim kouji.  
E a mulher:  
- O fiukha, makutamy ojioi...  
E você fica aí que nem besta, lendo como se soubesse falar japonês!

### UM ASSALTO DIFERENTE

O homem estava andando pela rua e quando de repente apareceu um assaltante. Ele entrega 50 reais ao ladrão que em seguida devolve 25 para a vítima. A vítima confusa questiona:

- Mas isso não é um assalto?  
E o ladrão diz:  
- É sim, mas hoje estou dando 50% de desconto da Black Friday.

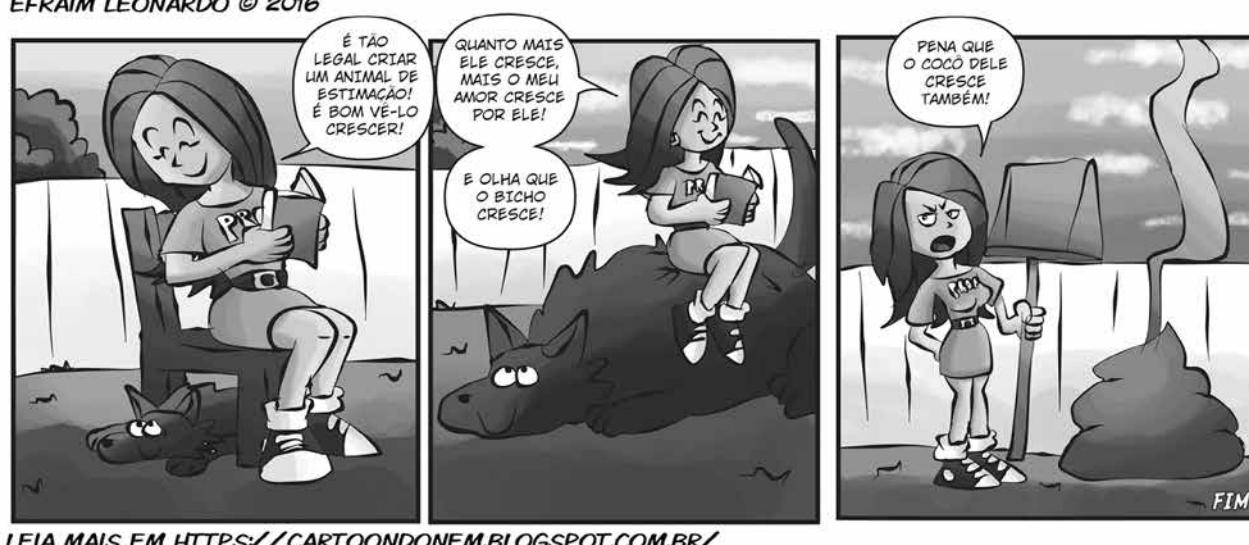
### TRATADO DE TORDESILHAS

O professor fazendo uma pequena revisão do assunto da aula passada pergunta ao aluno mais despercebido da sala:

- Onde foi assinado o tratado de Tordesilhas?  
- Ora fessô, no final da folha?  
- Ganhou 10, miserável!

## EI, PROFESSORA!

EFRAIM LEONARDO © 2016



LEIA MAIS EM <https://cartoondone.com.br/>

**CRECI 67022**  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração  
**Tel. 17 3843.1505**  
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: [imobiliariaouroeste@hotmail.com](mailto:imobiliariaouroeste@hotmail.com)

# celebridades

## Marina Ruy Barbosa cita luta contra síndrome do pânico: 'Entendi que era capaz'

**E**leita Mulher do Ano pela "GQ Brasil", Marina Ruy Barbosa abriu o coração para a revista e revelou que enfrentou síndrome do pânico no passado, assim como Gisele Bündchen. "Tive momentos em que não acreditei em mim, medos, inseguranças, início de síndrome do pânico. Mas passou. Entendi que eu era, sim, capaz e que tinha sempre que me manter firme para realizar meus so-

nhos. Não podia deixar nada nem ninguém me parar. E eu não vou deixar", garantiu.

### RUYVA COMEMORA PRÉMIO: 'AINDA ME VEJO MUITO MENINA'

No palco da premiação, a atriz agradeceu pelo reconhecimento da publicação: "Estou nervosa e emocionada com todos esses discursos e histórias tão lindas e inspiradoras. Ser eleita Mulher do Ano é muita respon-

sabilidade. Ainda me vejo muito menina, mas muito mulher, sempre focada em minhas metas e fazer o meu melhor. Paro e penso: o que faz uma mulher ser a mulher do ano? A gente tem que ser grata! Agradeço a todos que me convidaram na minha carreira para trabalhar, e as pessoas que me incentivam a trabalhar e acreditar em mim – e também a todos os 'nãos' que recebi na minha carreira". Para finalizar,

a ruiva destacou que 2018 foi um ano agitado no trabalho: "Nesses 12 meses, vivi mais a vida de minhas personagens que a minha. Este prêmio, é para minhas personagens, e de todas as mulheres que habitam dentro de mim, e todas as mulheres do mundo. Incansáveis e guerreiras que me inspiram diariamente. Desejo que todas essas mulheres tenham a chance e direito de mostrar seu melhor".



Atriz ficou famosa após protagonizar a minissérie 'Hoje é dia de Maria'



## Após viagem com Fátima Bernardes, Túlio Gadêlha é diagnosticado com trombose

De volta ao Brasil após o fim das férias ao lado da namorada, Fátima Bernardes, Túlio Gadêlha foi com o pai ao hospital e acabou precisando cancelar uma viagem a Brasília. Deputado eleito em outubro, ele iria à capital federal para uma ambientação no Congresso, mas foi diagnosticado com trombose. "Aproveitando

minha ida ao hospital para ver uma dor muscular que tenho sentido há uma semana", afirmou o pernambucano, relatando que já durante a viagem sentiu o incômodo.

"O que pensei que fosse uma dor muscular por conta das caminhadas no frio, na verdade se trata de uma trombose nas fibulares",

disse o jurista, mostrando também os exames pelos quais passou. A trombose é uma doença caracterizada pela formação de um trombo, uma espécie de coágulo, no interior dos vasos sanguíneos.

Túlio está internado em um hospital particular do Recife



# horóscopo



## ÁRIES

As limitações no orçamento restringem atividades hoje, pois a Lua passa pela área material e se tensiona com Vênus. Diante disso, procure aproveitar as coisas simples da vida, focando no que há de positivo no ambiente e nas pessoas!



## TOURO

Você se mostra mais introspectiva e reservada, com a passagem da Lua pelo seu signo e a tensão do astro com Vênus, Júpiter e Saturno. Ainda que anseie por dinamismo, você será socialmente testada. Que tal curtir ambientes mais calmos?



## GÊMEOS

Você tende a se fixar nos problemas, e não nas soluções. A Lua passa pela área de crise e se tensiona com Vênus, Júpiter e Saturno, alertando que o estresse afeta o seu senso crítico. Relaxe para conseguir enxergar as soluções!



## LEÃO

A Lua se tensiona com Vênus, Júpiter e Saturno, indicando um conflito entre o lazer e as obrigações. Será preciso se sacrificar para harmonizar a vida. Seja racional ao encarar os desafios, evitando que o estresse tome conta de você.



## LIBRA

Lua, Vênus, Júpiter e Saturno se desarmazam hoje, prejudicando a sua racionalidade e levando-lhe a ações equivocadas. Não deixe que a impulsividade guie seus gastos. Zele pelo equilíbrio financeiro e não se arrisque.



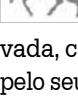
## SAGITÁRIO

Sua integridade física e emocional é afetada pela tensão da Lua, na área de saúde, com Vênus, Júpiter e Saturno, que lhe fragiliza energeticamente. Evite sobrecargas, definindo e respeitando limites até mesmo para a diversão!



## AQUÁRIO

Conflitos de interesses territoriais são exaltados pela tensão entre Lua, Vênus, Júpiter e Saturno, que afeta as relações familiares. Defenda sua individualidade, mas esteja aberta para acordos. A coletividade deve ser respeitada.



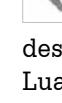
## CÂNCER

Buscar diversão para compensar carências afetivas pode prejudicar seu orçamento, neste dia em que a Lua tensiona a sua área de amizades e se aspecta com Vênus, Júpiter e Saturno. Analise a si mesma antes de tomar decisões.



## VIRGEM

Você pode reagir exageradamente diante de situações insignificantes, neste momento em que a Lua se tensiona com Vênus, Júpiter e Saturno, criando uma carga emocional. Uma vez consciente desta tendência, procure amenizar a falta de confiança.



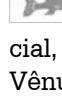
## ESCORPIÃO

A convivência com os mais próximos é desafiada pela passagem da Lua pelo setor de relacionamentos, tensionada com Vênus, Júpiter e Saturno. Seja flexível e diplomática, pois as críticas podem gerar conflitos.



## CAPRICÓRNIO

Suas fragilidades são ressaltadas pela tensão da Lua com Vênus, Júpiter e Saturno no setor social. A atual montanha russa emocional afeta seu comportamento, então procure preservar-se, ficando mais recuada!



## PEIXES

Será preciso planejar melhor a vida social, neste dia em que Lua, Vênus, Júpiter e Saturno se tensionam. Selecione suas companhias, mas não saia da zona de segurança, pois sua energia está fragilizada neste momento!

A atriz recebeu o prêmio de Mulher do Ano