



# Cantora Simone anuncia afastamento das redes sociais: ‘Me conectando com Deus’

Página B4

*“Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas podem ser ensinadas a amar.”*

■ Nelson Mandela - Advogado, líder rebelde e presidente da África do Sul (1918 - 2013)



A soridente **Gabriela Pezzatti** é muito homenageada pelo seu niver.



A data é de muita festa e alegria para **Amanda Rossini**.



A querida **Josanie Branco** recebe muitas homenagens da galera. Na foto, ela aparece ao lado do marido **Marcus Rodrigues**.



Karol Dalan festeja a data em grande estilo.



Parabéns e muitas felicidades para **Keith Souza**.



Sempre ao lado da amada **Natiele, Júlio Fernandes** comemora mais um aniversário.



Carlos Ruiz celebra a passagem de mais um aniversário rodeado de amigos e familiares.



Eder Serafim completa 25 anos nesta quinta-feira. Ele recebe o carinho especial da mãe Joana Serafim.



**Gabriel Cabreira** recebe muitas felicitações pela data especial.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

[redegigantao.com.br](http://redegigantao.com.br)



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



# Principais vitaminas para diabéticos

**A**s pessoas com diabetes têm o dobro de probabilidade de desenvolver doenças cardíacas do que aquelas que não sofrem desta doença, e as vitaminas podem ser benéficas. Por isso vamos explicar quais são as principais vitaminas para os diabéticos.

A diabetes é uma condição na qual o corpo não pode utilizar de forma eficaz a glicose para obter energia, de modo que o excesso de glicose permanece no sangue, o que leva a ter o açúcar elevado no sangue, e se chama hiperglicemia.

## VITAMINAS PARA DIABETES

As vitaminas B1, C e D, são benéficas para os diabéticos, porque estudos clínicos demonstraram que existe uma deficiência desses nutrientes na diabetes.

## VITAMINA B1

A vitamina B1 ou tiamina possui várias funções, já que é um poderoso antioxidante, melhora a circulação e ajuda a produzir ácido clorídrico, o que ajuda a realizar a digestão.

A vitamina B1 é essencial para os diabéticos, já que está envolvida no metabolismo do açúcar e com a função nervosa, que muitas vezes

se vê afetada nestes casos, podendo ser ajudar uma variedade de problemas vasculares em diabéticos.

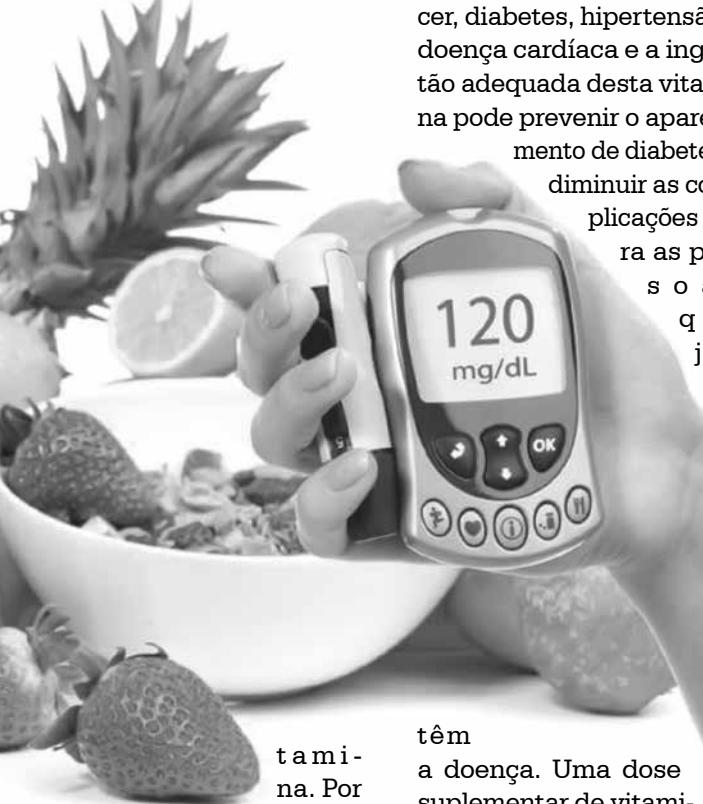
## VITAMINA C

A vitamina C tem vários benefícios para a saúde, e desempenha um importante pa-

p e l  
na for-  
mação  
de colá-

gено e na in-  
tegridade dos músculos, va-  
sos sanguíneos e tecidos  
corporais. É um antioxidante  
importante e tem propriedades anti-inflamatórias.

Foi estudada a relação entre a diabetes tipo II, os níveis sanguíneos de vitamina C e o consumo de frutas e verduras e se chegou à conclusão de que a probabilidade de desenvolver diabetes foi 62% menor nos indivíduos que tinham níveis mais elevados a vitamina C, em comparação com aqueles que tinham níveis mais baixos dessa vi-



tam-  
na. Por  
isso, foi incluída entre as  
principais vitaminas para  
os diabéticos.

## VITAMINA D

A vitamina D, tem uma dupla função como vitamina e como hormônio, já que o corpo pode produzi-la através da ação da luz solar sobre a pele, e tem o papel de regular a calcificação e mineralização dos ossos; além de fortalecer a saúde neuromuscular e a função imunológica.

Esta vitamina tem mostrado ser benéfica em condições como osteoporose, cân-

cer, diabetes, hipertensão e doença cardíaca e a ingestão adequada desta vitamina pode prevenir o aparecimento de diabetes e diminuir as complicações para as pessoas que já

têm  
a doença. Uma dose suplementar de vitamina D pode melhorar a utilização de glicose e a saúde dos ossos.

## MULTIVITAMÍNICOS

Um bom multivitamínico deve ter de 50 a 150% do valor diário de cada vitamina e mineral, como a vitamina A, complexo B - riboflavina, tiamina, niacina, ácido fólico, B6 e B12-, vitamina C, D, E, K, e minerais, tais como o cromo, ferro, cobre, zinco, cálcio, magnésio e selênio. Ou seja, deve conter as principais vitaminas para os diabéticos.

## receita

# Torta de Quinoa com Escarola

## INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1/2 maço de escarola
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite
- 1 cebola pequena cortada em pétalas
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- orégano a gosto



## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a quinoa em fogo baixo na água com sal a gosto até secar (quando está cozida, fica transparente por fora), reserve
- Aqueça o azeite e junte o alho, mexa por alguns segundos e acrescente as folhas de escarola cortadas em tiras grossas
- Refogue até murchar, reserve
- Como escarola solta muita água, escorra excesso antes de juntar à receita
- Bata bem os ovos e tempere com sal, pimenta e orégano
- Junte a cebola crua, a quinoa e a escarola e misture bem
- Coloque numa assadeira antiaderente, ou outra untada com azeite e enfarinhada com a farinha fina da sua preferência
- Asse por 25 minutos no centro do forno, a 200°C
- A escarola pode ser substituída por folhas de espinafre (meio maço)

# Cabelo normal: saiba como cuidar e quais produtos escolher

que fios normais precisam!

## COMO CUIDAR DO MEU CABELO NORMAL? SAIBA O QUE NÃO PODE FICAR DE FORA DA ROTINA DOS FIOS

- Aposte nas hidratações com frequência: fazendo o ritual a cada 15 ou 20 dias o resultado vai ser fios sempre macios, brilhosos e com a medida certa de hidratação. De qualquer forma, vale apostar também num cronograma completo com nutrição e reconstrução, viu?
- Óleo capilar e leave-in são indispensáveis: para continuar cuidando dos cabelos ao longo do dia, um dos segredinhos é apostar nos finalizadores. Aplique no comprimento e pontas e garanta que os fios estejam selados e protegidos de qualquer agente externo!
- Redobre o cuidado em dias de praia e piscina: o sal e



cloro podem ressecar e desequilibrar bastante os fios, né? Para contornar isso, o segredo é proteger os cabelos com óleo capilar antes dos mergulhos. Depois, outro truque é sempre lavar os fios com água normal ao sair do mar ou piscina para que os cabelos sequem sem interferências.

- Tente espaçar mais o uso

das ferramentas de calor: chapinha, secador e babyliss tendem a ressecar as madeixas com mais facilidade, por isso, vale a pena usá-las com menos frequência! Maaas, se você não abre mão de uma dessas ferramentas, não tem problema: só não esqueça de proteger os fios antes com o leave-in, ok?

## 14º Leilão

## DireitodeViver

MIRA ESTRELA/SP

Data: 09 de Dezembro de 2018

Horas: Almoço das 11 às 13 horas

### ADQUIRA SEU INGRESSO

Comprando o ingresso para o almoço até 07/12, você ganhará 1 cartela de bingo que será realizada às 16h e terá como premiação 3 leitões.

Local: Recinto de Festa de Peão "Kioskão"

INFORMAÇÕES / COORDENADORES:

Macarrão / Zezé Magalhães

APOIO: PREFEITURA, CÂMARA DO MUNICÍPIO E O Povo de MIRA ESTRELA

o hospital de câncer de Barretos agora se chama hospital de amor.

em prol  
ha  
hospital de amor

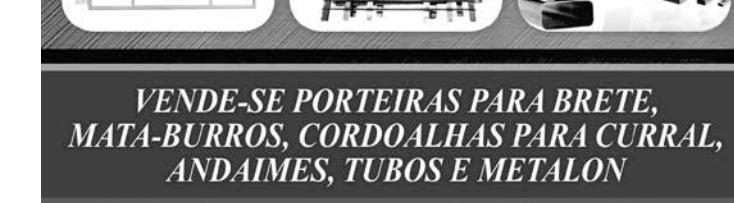


MIRA ESTRELA  
20 ANOS  
PARCERIA QUE  
SALVA VIDAS  
1998 a 2018

B  
BIM  
M

# 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

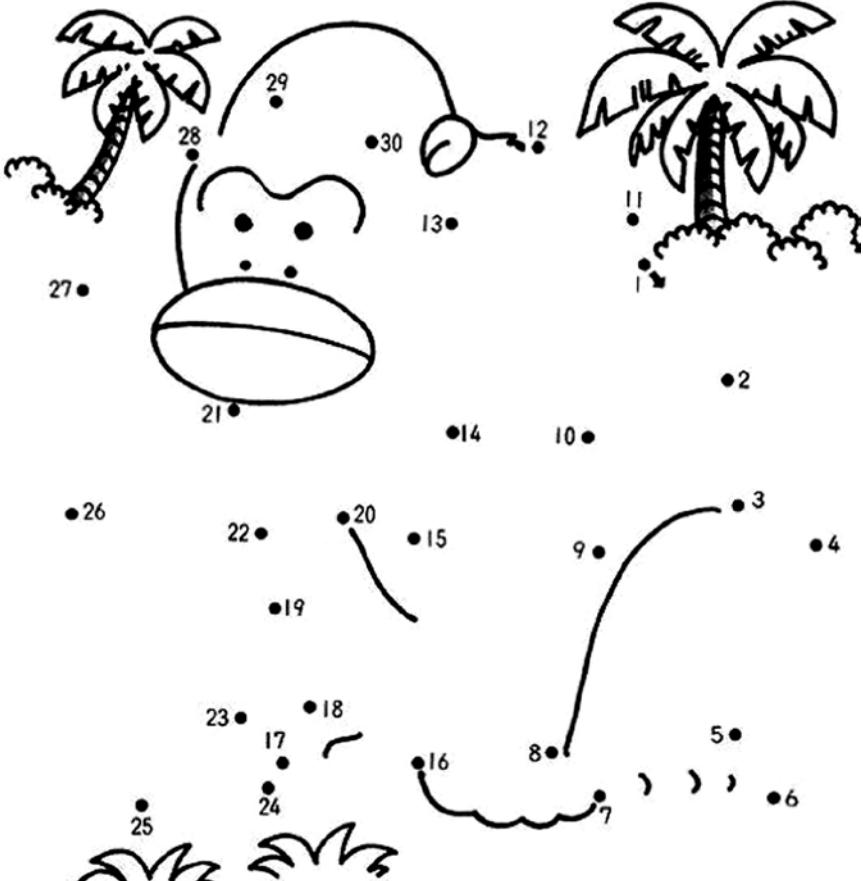
## Jogo dos 7 Erros



## Sudoku

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

## Ligue os Pontos



CRECI 67022  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração  
**Tel. 17 3843.1505**

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
**LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS**  
**Tel: (17) 99723-1809**

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Vagner e Soninha trocam olhares apaixonados. Hugo e Dandara pedem desculpas a Marcelo e Leonor. Garoto vê a foto de um amigo de Lia e sente ciúmes da namorada, que não percebe. Leandro convida Vagner para fazer aulas de dança. Soninha e Vagner se beijam. Tito aconselha Garoto, que sofre por ciúmes de Lia. Vagner descobre que Soninha é prima de Júnior e fica aprensivo. Júnior afirma que seu chefe deseja ver Vagner.

### ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Alain não gosta de ver Priscila e Isabel. Alain impede que Cris vá com Jorge para a fazenda. Margot decide deixar a foto do filho exposta. Américo engana Tavares. Gentil visita Margot. Neusa manda fotos suas com Jorge para Tavares. Sheila debocha de Margot. Américo finge não conhecer Edméia/ Grace. Carmo e Débora implicam com Solange por causa de Emiliano. Priscila vê Isabel se afastar e vai atrás da mãe. Cris procura a casa de Danilo. Priscila ouve Isabel dizer que Alain é seu pai.

### O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Livaldo pede a Lúcio um tempo para conquistar a confiança de Samuca e furtar o documento. Livaldo finge querer um emprego, e Samuca oferece uma vaga na SamVita, a contragosto de Carmen. Eliseu consegue aprovar a parceria da SamVita com a cooperativa que Cecílio quer criar junto aos catadores de materiais recicláveis. Carmen insinua a Dom Sabino que Agustina quer separar os dois. Betina manda Agnese tirar a vida de Marocas.

### A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Durgal fica triste ao saber que Kalesi está morta. O rei diz que o reino de Ai corre perigo e grita descompensado. Acá, Gibar e Melquias cavam um buraco no interior da própria tenda para esconder o tesouro roubado. Aruna conversa com Ioná e diz que revelou seu último segredo a Josué. Samara e Aruna ajudam Darda a cuidar dos feridos. Machucado, Jesana chega na tenda hospital e recebe os cuidados de Chaia. Salmon apresenta a família de Raabe à Lila. Calebe fala sobre a aparição do Soldado Mascarado e Josué descontra. Emocionada, Léia reencontra Tobias. Jéssica fica aliviada ao rever Elias. Tobias se emociona ao receber os cuidados de Léia. Kamir tenta tranquilizar Durgal e diz que o protegerá.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Débora conversa com Nanci sobre um possível casamento com Marcelo. Guilherme encontra um desenho romântico no caderno de Raquel. Poliana pergunta para Mirela como Nanci está. Raquel encontra um bilhete de Guilherme em seu caderno. Waldiney conta para Nanci toda a verdade sobre o vaso. Débora sugere um compromisso mais sério de Marcelo. Afonso e Durval combinam um evento para assistir futebol na padaria. Marcelo convida Luigi para fazer um vídeo do concurso de artes da escola. Rato pensa em como irá reconquistar Nanci para continuar tendo acesso à mansão. Arlete tenta convencer o Comitê do Laço Pink a armar contra o evento de artes da escola.

### O SÉTIMO GUARDIÃO

Quinta-feira, 21h00

Valentina faz uma proposta de trabalho a Marcos Paulo. Geandro tenta impedir que Júnior saia de casa armado, mas o rapaz escapa do irmão. Adamastor convence Ondina a permitir a entrada de Júnior no cabaré. Eurico questiona Marilda sobre sua conversa particular com Valentina. Laura desconfia do interesse de Valentina pelo lavabo de sua casa. Rita de Cássia revela a Machado que perdiu que Leonardo fizesse um teste com ela para seu filme. Ypiranga confronta Valentina sobre a obra em seu lavabo. Marcos Paulo afirma que irá ao encontro de Valentina. Elisa admira Maltoni, e Jurandir desconfia. Raimunda provoca Lourdes Maria por causa de Olavo. Gabriel e Luz conversam sobre Leônio. Guilherme sofre ao encontrar João Inácio.

## Humor

### DESEMPENHO NO TRABALHO

A patroa, furiosa, dá uma bronca na empregada:

- Maria, você é muito relaxada! Olha só a poeira desses móveis! Parece que não são lustrados há uns três meses!

- Ah, patroa! - interrompe a empregada - Tá na cara que a culpa não é minha! Eu só estou aqui há um mês!

### PESCANDO NO PRATO

Um homem estava sentado em frente de casa com um prato vazio no chão, com uma varinha e pescando no prato. Um homem que passava na rua parou e perguntou:

- Ô atordoado, quê idiotice é esta que você está fazendo?

Ele respondeu:

- Vendo quantos intrometidos eu consigo pescar.

- É mesmo? E quantos você conseguiu?

- Até agora pouco eram cinco, agora são seis.

### COM PARAFUSO SOLTO

A bicha chega no consultório e fala para o médico:

- Ai, Doutor! Eu não sei o que tá acontecendo comigo! Eu tô cheia de problemas, confusa, atrapalhada... Tô ficando louca!

- E o que você quer que eu faça? — pergunta o médico, com desprezo.

- Ai, Doutor! Eu quero que o senhor me examine! Eu acho que eu tô com algum parafuso solto!

Mal acabou de falar, a bicha tirou a roupa e deitou na maca. Como era pago pra isso, o médico foi examinar a bicha. Olhou aqui, olhou ali e concluiu:

- Olha, meu amigo... Você não tem nenhum parafuso solto não! O seu único defeito é a rosca espanhola!

### VINHO DA LOIRA

Uma loira havia comprado um caiote com 12 garrafas de vinho dentro, com o custo aproximado de R\$ 25,00. Chegando em casa, a mulher

fica indignada e joga tudo pela janela. O marido ao ver a cena, pergunta o porquê dela ter feito aquilo e ela responde:

- Porque no rótulo das garrafas estava escrito: "desde 1935", já estava vencido, amor.

### BILHETE PARA O MARIDO

Para ver a reação do marido, uma mulher escreveu em um papel:

"FUI EMBORA, NÃO VOLTO MAIS."

Escondida debaixo da cama, a mulher esperou que marido chegasse. Ele entrou no quarto, viu o papel, escreveu alguma coisa no papel e pôs se a cantar, todo satisfeito. Alguns minutos depois ele pegou o celular e ligou para alguém:

- Amor, estou indo agora. A louca foi embora. Estou a caminho, te amo muito.

Logo ele pegou o carro e saiu. Louca de raiva, a mulher saiu de baixo da cama e lê o que ele escreveu:

"CONSIGO VER SEUS PÉS."

"FUI BUSCAR PÃO."

### DIFERENÇAS NOS SEPARAM...



### SEMELHANÇAS NOS UNEM!



### O QUE TEM MAIS IMPORTÂNCIA...



### ...SOMOS NÓS QUE ESCOLHEMOS!



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OPTOMOLÓGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

# celebridades



Apresentadora sofreu com a doença em 1991

## Ana Maria Braga lembra luta contra câncer de pele: "Sorte de não ter metástase"

**A**na Maria Braga voltou a falar sobre o câncer de pele, batalha que enfrentou em 1991. Durante conversa com o dermatologista Otávio Macedo sobre a doença no "Mais Você", a apresentadora citou as práticas ruins que fazia e que levaram ao surgimento do problema. "Tomei muito sol numa época que não tinha protetor solar. A gente passava coisas para ficar com aquele bronze. Misturava tudo que era marrom com urucum. Aquilo fritava no sol. Essa falta de informação me levou a ter câncer

de pele. Até hoje tenho problema de pele", contou ela.

Ao relembar a doença, Ana Maria Braga ainda declarou que poderia ter enfrentado problemas piores. "Eu tive a sorte de não ter uma metástase. As pessoas não acreditam que câncer de pele mata, mas o assunto é muito sério", disse ela. Além da luta em 1991, Ana ainda enfrentou o câncer por mais duas vezes: em 2001 descobriu tumor na virilha e no reto. Já em 2015, ela contou que passou por uma cirurgia de retirada de tumor cancerígeno no pulmão esquerdo.



A cantora disse que quando estiver de volta, contará sobre a experiência

## Neymar explica constantes mudanças de visual

Vaidoso, Neymar gosta de mudar o cabelo! Na nova série "Ask Neymar Jr.", o craque – que sempre aparece com um novo corte, cor ou penteado –, explicou para o jogador Suárez as constantes mudanças de visual. "Eu não sei! Sempre gostei de mudar as coisas e o cabelo é a primeira coisa que me encanta mudar para algo novo. E, bom, não sei porque eu gosto das palhaçadas! Mas, na verdade, eu sei que você gosta! Mas eu sou um pouco mais louco e posso fazer tudo", falou. Para a estreia contra a Suíça na Copa do Mundo na Rússia, o atleta apareceu com cachos longos e mais loiros durante um treino da seleção brasileira. Depois, o craque surgiu com um certo volume no topete e laterais raspadas.

### RELEMBRE MUDANÇAS DE VISUAL DO JOGADOR

Na mesma época, Neymar exibiu os fios mais curtos em jantar com amigos e familiares, em Sochi. Ao desembarcar na cidade de Sama-

ra, onde o Brasil enfrentou o México pelas oitavas-de-finais, o jogador ostentou as madeixas castanhas. Para a Liga dos Campeões, em outubro, o craque deu um tapa no visual com o cabeleireiro, Tenório Wagner, responsável pelos looks do craque há anos, e deixou as laterais raspadas e um topete dourado para partida do Paris Saint-Germain contra a Estrela Vermelha. No mesmo mês, o atacante adotou cabelo liso e topete em um treinamento da Seleção Brasileira em Londres enquanto se preparava para enfrentar a Arábia Saudita.

O craque revelou que sempre gostou de mudar as coisas



## horóscopo



### ÁRIES

Você se expressa de maneira um tanto dramática, neste dia em que a Lua se opõe a Sol, Mercúrio e Vênus. Seus julgamentos apaixonados podem lhe prejudicar, então procure conter-se no trabalho e em meios que exigam formalidade!



### TOURO

Você tende a gastar indiscriminadamente, pois a Lua se asperga com Sol, Mercúrio e Vênus, exacerbando sua impulsividade. Procure controlar-se! Use a criatividade para superar situações inesperadas na vida material.



### GÊMEOS

A ambiguidade típica do seu signo é exaltada pela presença lunar em sua primeira casa, e pela sua oposição a Sol, Mercúrio e Vênus. Você está mais vulnerável, mas esforce-se para superar os problemas na convivência!



### LEÃO

Sua presença atrai as pessoas para perto de você, pois a Lua passa por sua área de amizades, mas a oposição a Sol, Mercúrio e Vênus indica maior vulnerabilidade. Evite se expor, sobretudo para quem não é de sua confiança!



### LIBRA

Seus pensamentos e convicções demonstram grande carga emocional, neste momento em que a Lua passa por sua área espiritual. A tensão com Sol, Mercúrio e Vênus no setor de comunicação alerta para atitudes radicais. Cuidado!



### SAGITÁRIO

Lidar com as emoções torna-se mais difícil, neste dia em que a Lua se opõe ao seu signo e a outros astros. Não se guie pelas emoções, aja de maneira mais racional e lúdica. Ao lidar com as dificuldades, mantenha a autoconfiança!



### AQUÁRIO

Você procura aquilo que lhe traz plenitude, pois a Lua traz mais emoção para sua área de prazeres. Mas a oposição com Sol, Mercúrio e Vênus alerta para julgamentos superficiais e equivocados, prejudicando suas interações sociais!



### CÂNCER

A tensão da Lua, em sua área de crise, em oposição com Sol, Mercúrio e Vênus traz à tona suas inquietações, lhe deixando mais introspectiva. Não deixe que a melancolia lhe abata, procure ser mais racional neste momento!



### ESCORPIÃO

Dificuldades em equilibrar trabalho e vida pessoal são trazidas pela oposição da Lua, em sua área profissional, com Sol, Mercúrio e Vênus. Não se deixe abater pelas pressões, conduza as coisas sem estresse. Saiba priorizar!



### CAPRICÓRNIO

A vida fica mais dramática com a tensão da Lua no setor de desafios cotidianos e a sua associação com Sol, Mercúrio e Vênus na área de crises pessoais. Ao se deparar com suas insatisfações, trabalhe-as de maneira objetiva!



### PEIXES

A oposição que a Lua estabelece com Sol, Mercúrio e Vênus lhe deixa dividida entre suas demandas práticas e emocionais. Ainda que seja difícil, procure manter o foco para lidar com as dificuldades. Evite sobre-cargas!