

Bruno Gagliasso responde crítica de Cesar Menotti com elogios: **“Desejo todo amor do mundo”**

Página B4

“Amar a leitura é trocar horas de fastio por horas de inefável e deliciosa companhia.”

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



Festa hoje para a bela **Bruna Orati Mazeti**, que celebra mais um aniversário.



Destaque para o jornalista **Gustavo Jesus**, que ontem recebeu o carinho da galera pelo seu aniversário. Na foto, em momento de descontração com o advogado Henri Dias.



Simpatia e beleza de **Naila Fonseca**, também festejando nova primavera hoje.



Super simpática e bela, **Nailla Menezes** recebe hoje o carinho e os cumprimentos dos amigos pelo seu aniversário. Parabéns!



Felicidades para **Ronaldo Queiroz**, que ontem celebrou a passagem de mais um aniversário com a família.



Vinicius Mariano fez a festa no último domingo, data em que celebrou a chegada de mais um niver.



A gatinha **Júlia Dias** assoprou velinhas ontem, sendo acarinhada por toda família e amigos. Felicidades!



Claudinei Marques Domingo comemorou niver no último domingo, recebendo inúmeros cumprimentos dos amigos.



Ontem o dia também foi de festa para **Monique Silva**, que curtiu seu niver em alto astral e diversão.



oferta
a partir de
R\$1,99

oferta
a partir de
R\$3,49

oferta
a partir de
R\$8,49

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Natal Feliz!
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Coisas que o dentista faz e você nem imagina



Rosto, pescoço, língua e garganta também são itens avaliados em uma consulta odontológica

Para manter o sorriso bonito e saudável é importante visitar o dentista pelo menos duas vezes por ano. Mas engana-se quem pensa que nessas consultas somente os dentes são analisados e que o profissional só serve para caçar cáries. Há muitas coisas que acontecem na cadeira do dentista que você nem imagina, mas a gente vai te contar.

■ **Exame da gengiva:** A gengiva, junto com os ossos, ajuda na sustentação dental e, caso esteja inflamada, é obri-

gação do profissional tomar providências para reverter o quadro. Além do sangue, é possível detectar o problema ao perceber a gengiva avermelhada, inchada e sensível. Uma gengiva inflamada e sem cuidados pode acarretar perda dental.

■ **Análise dos tecidos internos da boca:** Um problema bastante comum encontrado na mucosa bucal é a afta, lesão que merece uma atenção especial. Alimentos ácidos e estresse podem desencadear o aparecimento delas. Porém,

úlceras que não se resolvem em duas semanas devem ser examinadas por um profissional. As lesões de câncer bucal podem ter início como uma pequena úlcera indolor.

■ **Check-up na língua:** Não sei se você sabia, mas a língua é um órgão indicador de doenças. Uma língua saudável deve ser rosa, com uma superfície lisa e homogênea. Qualquer alteração de cor, forma ou tamanho pode ser um indicativo de doença, desde anemia e falta de vitaminas até um câncer ou AIDS.

■ **Teste de oclusão:** O encaixe entre a mandíbula e a maxila devem ser analisados na consulta. Problemas oclusais (de mordida) podem passar despercebido pelos pais, que costumam só olhar o alinhamento dental, mas um profissional especializado vai saber identificar esse tipo de problema logo na primeira consulta.

■ **Teste da saliva:** Também é função do dentista analisar o volume, a viscosidade e a densidade da saliva. No en-

tanto, segundo uma pesquisa da Universidade de Brasília, apenas 7% dos dentistas costuma fazer um exame para avaliá-la. O baixo fluxo salivar pode causar mau hálito, facilitar o aparecimento de infecções gengivais e cáries, além de causar amigdalites, faringites, esofagites e até úlcera.

■ **Garganta inflamada?** Até uma garganta inflamada pode causar problemas bucais. Respiração bucal, ressecamento da mucosa e inflamação das amídalas são fatores que podem estar interligados. Mais do que alterar a respiração, as infecções da amígdala podem provocar problemas no desenvolvimento da arcada dentária e dos músculos faciais.

■ **Exame do rosto:** Só de olhar para o rosto de uma pessoa dá para saber se há problemas de desenvolvimento da mandíbula, na musculatura do rosto ou algum tipo de má oclusão. Alguns desses problemas alteram tanto o formato da face que cirurgias podem ser indicadas.

■ **Como vai o seu pescoço?**

É cada vez mais importante o papel do cirurgião-dentista na detecção precoce de doenças de cabeça e pescoço. Um pescoço inchado pode indicar inflamação nos gânglios linfáticos. Essa inflamação pode ser causada por um resfriado, infecções na garganta ou até dentárias, por isso, às vezes, só de passar a mão do pescoço do paciente o dentista saberá se pode encontrar um problema dental.

■ **Atenção aos ruídos:** Outra função dos dentistas é examinar as articulações que ligam o crânio à mandíbula. Para saber se há algum problema. Pessoas que sofrem de disfunção da articulação temporomandibular costumam se queixar de dores de ouvido, cabeça e dente.

■ **Avaliação do aparelho dental:** Se a pessoa usa aparelho ortodôntico, também caberá ao dentista observar se não há problema com o aparelho. Mesmo que a ortodontia não seja a especialidade daquele profissional, ele com certeza verificará se as peças

estão no lugar, se não há nenhuma lesão mais séria nos tecidos da boca e se a higienização está sendo feita corretamente.

■ **Limpeza dos dentes:** Quase toda visita ao dentista inclui uma limpeza nos dentes. Se não houver placa calcificada, a limpeza será simples e tranquila com raspagem da superfície dental, próxima à gengiva, para a retirada de restos de alimentos e outros resíduos. Essa limpeza serve para evitar o acúmulo de placa bacteriana e, assim, o surgimento de cáries e problemas gengivais.

■ **Percepção do mau hálito:** Embora seja o último item citado, a percepção do mau hálito se dará logo na primeira abertura de boca na cadeira do dentista. Ao identificar o problema, o dentista poderá fazer uma avaliação mais criteriosa da higienização bucal, da presença de placa bacteriana, saburra lingual e, se for o caso, encaminhar o paciente a um especialista no assunto.

receita

Pudim de amendoim crocante

Pudim:

- 6 ovos
- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 biscoitos do tipo maisena

Crocante:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem pele



MODO DE PREPARO:

■ **Pudim:** bata no liquidificador todos os ingredientes e coloque em uma forma de 20 cm, untada com manteiga. Asse em banho-maria no forno, preaquecido em temperatura média, por 50 minutos ou até assar e dourar. Deixe esfriar, gele por quatro horas e depois desenforme.

■ **Crocante:** leve ao fogo o açúcar, mexendo sempre até derreter e ficar bem dourado. Junte o amendoim e misture rapidamente. Jogue em uma assadeira pequena forrada com papel-alumínio untado e deixe esfriar. Quebre em pedacinhos com um martelo de carne e sirva sobre o pudim.

Perder peso é diferente de emagrecer. Entenda a razão e mude seus conceitos

É comum as pessoas se queixarem de que, mesmo ao seguir uma alimentação adequada e praticar exercícios físicos, não veem resultados na balança. Mas, o fato de não ter perdido peso não significa que não tenha emagrecido.

Primeiramente, é preciso entender que o peso do nosso corpo corresponde à massa de diferentes tecidos: músculos, gordura, ossos, água etc. Portanto, quando falamos em perder peso, estamos nos referindo a diminuição de qualquer um desses componentes. Já o termo "emagrecer" diz respeito à perda de gordura, que é o que nós queremos já que ela

está associada a diversos malefícios para a saúde.

Nem sempre emagrecer significa que você perdeu gordura

Quando reeducamos nossa alimentação e aliamos isso à prática de exercícios físicos, ingerimos menos e gastamos mais calorias (energia) fazendo com que haja uma redução na gordura corporal (energia armazenada). No entanto, ao mesmo tempo, há um aumento na nossa massa muscular, pois estamos desenvolvendo os músculos com exercícios. Com isso, você pode até não ter perdido peso, mas emagreceu, ou seja, perdeu gor-

dura e ganhou massa magra (músculos). Isso significa que sua composição corporal está mudando, o que é muito bom!

Os músculos são tecidos metabolicamente ativos, ou seja, eles demandam energia a todo o momento, até mesmo quando estamos dormindo. São eles que mais gastam calorias no nosso corpo, afinal não é à toa que são considerados nossos "queimadores de gordura". Sendo assim, não queremos perder massa muscular, mas sim ganhar ou manter. Pois quanto mais músculos temos, maior a facilidade de perder gordura.

Vale destacar que o tecido

muscular é mais denso e compacto do que a gordura, sendo assim, 1 Kg de gordura ocupa mais espaço no nosso corpo do que a mesma quantidade de músculo. Por isso, mesmo mantendo o peso, o formato do nosso corpo se modifica e, consequentemente, nossas medidas corporais diminuem (circunferência da cintura e do braço, por exemplo.).

Agora que você já conhece a diferença entre emagrecer e perder peso, não coloque suas expectativas somente na balança. Não foque seu sucesso somente com base no seu ganho ou perda de peso, mas na sua composição corporal.



ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo




Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)


Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA



CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

celebridades

Gracyanne Barbosa exhibe o corpo esculpido em campanha e comenta estilo fitness: ‘Eu me apaixonei. Não existe sacrifício, existe prazer’



Gracyanne Barbosa posa para campanha em Las Vegas

Representando mais de dez marcas nacionais, Gracyanne Barbosa vem conquistando o mundo da moda, além de ser o nome do momento no mundo fitness. Ex-jogadora de vôlei, com novo anos de balé no currículo e praticante de musculação desde os 12 anos, aos 32 ela ostenta um corpo digno de deus grego, com barriga trincada e pernas torneadas. Quem olha pode até pensar que a modelo leva uma vida de privações, mas ela garante que pegar peso não é um esforço. “Eu comecei a malhar para melhorar o desempenho no esporte e me apaixonei por esse estilo de vida”, recorda ela. “Só tem dificuldade para atingir um objetivo quem não tem foco nem disciplina. Superei os obstáculos com determinação e tudo aconteceu naturalmente. Sigo nesse caminho por opção. Não existe sacrifício, existe prazer. É uma questão de vida saudável”, diz a dona de 69 kg dis-

tribuídos em 1,74m de altura. E a disciplina da mulher de Belo vem servindo de inspiração. Em seu perfil no Instagram, a morena já conta com mais de 2,3 milhões de seguidores. No facebook, esse número ultrapassa os quatro milhões com fãs em Portugal, México, Estados Unidos, Canadá, Itália, Espanha, Reino Unido e Alemanha. Em seus perfis ela dá dicas de treino e alimentação, mas afirma que nunca recebeu críticas de nenhum grupo de profissionais da área de saúde, o que frequentemente acontece com outras blogueiras fitness. “Tenho uma equipe qualificada e competente que me acompanham e todos sabem disso. Nutricionista, preparador, médicos, fisioterapeuta... cada um cumprindo seu devido papel com todo critério necessário. Minhas dicas são orientadas por profissionais capacitados em suas áreas”, afirma Gracyanne Barbosa.



Beijo entre atores vira assunto da internet e Gagliasso defende sua postura

Bruno Gagliasso responde crítica de Cesar Menotti com elogios: “Desejo todo amor do mundo”

Se enganou quem achou que Bruno Gagliasso rebateria as críticas de César Menotti a respeito do beijo que o galã deu na boca de João Vicente Castro na última quinta-feira durante a premiação “Men of the Year 2015”, no Rio de Janeiro. O bonitão elogiou o sertanejo, que faz dupla com Fabiano, em resposta a uma seguidora que o questionou sobre o tema polêmico. “Adoro todas as músicas dele. Desejo todo amor do mundo para ele e sua família. Muito talentoso”, escreveu. Para quem não sabe Gagliasso e João Vicente deram um selinho durante evento promovido pela revista “GQ” e disparou: “Aos machistas de carteirinha, hipócritas de plantão e preconceituosos...

O nosso carinho e nosso amor de homem com H”. Pouco tempo depois, Cesar Menotti usou suas redes sociais para dizer que não precisa desse gesto para demonstrar sua postura. “É assim que demonstra ser um homem com H? Se postar um vídeo transando com outro homem aí ser homem mesmo, seguindo esse raciocínio? Não sou machista, não sou hipócrita, não sou preconceituoso e não beijo outro homem na boca. Mesmo assim, continuo sendo homem com H”, palpitou. Horas depois, questionado por uma seguidora se havia se ofendido com o beijo, o cantor se defendeu: “A imagem não me ofendeu em nada, apenas coloquei minha opinião pública em um texto público. Seja mais tolerante”.

Sinônimo de elegância, Carolina Ferraz repete peças despojadas que vão ao calçadão e às festas

“Pegou uma camisa listrada e saiu por aí...”. Bem que Carolina Ferraz poderia sair por aí cantarolando os versos de “Camisa listrada”, de Assis Valente. A atriz, que sempre foi sinônimo de elegância, repete a mesma blusa branca com listras azuis desde 2014. Assim também é com uma bermuda jeans destroyed, que foi sua companheira durante a

gravidez e continua no armário, que vai ao calçadão como às festas no Rio. Na última quarta-feira, Carolina foi clicada com sua listradinha preferida, combinada com calça de malha preta e chinelos. Pelo menos quatro vezes, Carolina já foi clicada com a peça. A bermuda jeans também se tornou um coringa para a

Ex-‘Malhação’, Thais Vaz monta produtora e diz que atual visual a impede de ser reconhecida nas ruas: ‘Totalmente diferente’



Thais Vaz em 2004, em “Malhação”, e atualmente

No ar no canal Viva, a temporada de 2004 de “Malhação” revelou, além de Marjorie Estiano — a vocalista da Vagabanda — a carioca Thais Vaz, que interpretou a estudiosa Flávia, namorada do lutador Murilo (Paulo Nigro). Lembra dela? É provável que se você esbarrar com a atriz por aí, talvez não a reconheça, por conta do atual visual da gata. Sim!, ela deixou de ser loira e hoje exhibe as madeixas morenas. “Muita gente acaba não me reconhecendo por isso. Com o passar dos anos, o meu cabelo foi escurecendo naturalmente e fiquei totalmente diferente”, explica ela, hoje com 35 anos. Após ser revelada na novela teen, a carioca voltou a trabalhar como modelo, participou de outras duas novelas (“Bicho do Mato” e Rei Davi”), fez cinema e investiu pesado no teatro. Há seis anos, Thais

resolveu montar sua própria produtora e passou a produzir peças teatrais no Rio. “Participei de workshops de dublagem, edição de vídeos, roteiro, produção cultural, de eventos e etc. Comecei a escrever projetos em editais, editar vídeos, e produzir. Uso dessa experiência na produtora e faço um pouco de tudo. Sempre gostei de produzir, e acabei indo mais para esse lado. Também quero, um dia, me tornar diretora teatral”, conta. Atualmente, Thais pode ser vista no teatro, na comédia que ela mesma produz, “El Pá-nico”, com direção do argentino Ivan Sugahara. “O segredo da profissão é nunca parar de estudar. A nossa carreira é isso: estudar sempre. E, mesmo não estando na TV, sempre tive boas oportunidades porque sempre procurei amadurecer e me aperfeiçoar como atriz”.



horóscopo

ÁRIES
Procure lidar com as questões práticas de forma mais racional e objetiva, neste dia em que Lua e Saturno se opõem em sua área material. Não faça julgamentos superficiais e impulsivos, você pode acabar sendo injusta!

TOURO
As desavenças em suas relações ainda lhe desafiam, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam. Sua vontade de expandir entra em conflito com as atitudes mais tradicionais. Busque o consenso em conjunto através do diálogo!

GÊMEOS
Sua vontade de ficar mais quieta se choca com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!

CÂNCER
Lua, Mercúrio e Urano se articulam, elevando seu poder criativo e beneficiando a atuação nos projetos. A ousadia de suas ideias se alia à expansividade, colocando suas ações em destaque. Procure boas parcerias que possam contribuir para os seus empreendimentos.

LEÃO
Não se dobre às tensões no trabalho e em casa. A oposição entre Lua e Saturno continua lhe exigindo maior empenho, porém, confie em seu poder de superação. Todos se surpreenderão com a sua capacidade de vencer os obstáculos!

VIRGEM
Desafios intelectuais mais complexos são trazidos pela tensão Lua-Saturno, que persiste. Certifique-se da confiabilidade das informações, zelando pela verdade. Analise, pondere e construa suas opiniões de forma autêntica!

LIBRA
Ainda antagônicos, Lua e Saturno continuam trazendo desafios materiais. Reveja os rumos de seus empreendimentos, evitando embrenhar-se em aventuras. Não é hora de especular, pois é preciso priorizar a segurança!

ESCORPIÃO
Embates hierárquicos e de cunho territorial tomam lugar, neste dia em que Lua e Saturno, opostos, tensionam sua área de relacionamentos e seu signo. Não entre em cabo de guerra com os outros. Seja esperta e evite confrontos!

SAGITÁRIO
O rendimento no trabalho é prejudicado pelos conflitos de ego. Tudo parece ficar mais difícil e lento, e você enfrenta problemas de autoridade. Será preciso muita diplomacia para lidar com as invasões de espaço, seja paciente!

CAPRICÓRNIO
Os diferentes desejos na vida social se chocam, gerando conflitos. A Lua ainda se encontra em sua área de prazeres, se opondo a Saturno, que transita por sua área de amizades. Tome a iniciativa sem depender dos outros!

AQUÁRIO
Suas responsabilidades, tanto em casa quanto no trabalho, continuam pesando. Lua e Saturno, antagônicos, trazem maior complexidade para suas tarefas. Evite sobrecarregar-se, cultivando a concentração e a serenidade emocional!

PEIXES
Ainda opostos, Lua e Saturno atrapalham a comunicação e alertam para seu impulso de interferir nos conflitos de opiniões. Prefira ficar mais quieta e reavalie seus projetos, definindo melhor seus planos e estratégias!