

## Cauã Reymond e Matheus Nachtergaele protagonizam cena picante no cinema

Página B4



Destaque para **Alexandre Sabadin** que, ao lado da esposa **Jéssica**, celebra a passagem de mais um ano de vida.



Na lista dos homenageados do dia também está ela, a bela **Olivia Permegiani Vilarinho**!

*"Não penses mal dos que procedem mal; pensa somente que estão equivocados."*

■ **Sócrates** - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Selfie da simpática **Letícia Moreira**, aniversariante da última segunda.



**Tiago Navarro** recebe inúmeras homenagens nesta terça. Na foto, o carinho especial da esposa **Adriana** e da filha **Ana Laura**.



**Lislyan Darley** deu boas vindas à idade nova neste final de semana. Felicidades!



**Rafael Salioni** recebe felicitações pelo seu aniversário. Na foto, ao lado da namorada **Bárbara**.



Click de **Padre Zezinho**, ao lado de **Cleber Rocha** e do empresário **Jurandir de Oliveira**.



**Barbara Gazolla** aniversariaria nesta terça. Na foto, com o namorado **Gabriel**.



O último domingo foi de muita festa para **Julia Nagle**, que completou idade nova.

**CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR**

**CAPINHA** de CELULAR R\$ 14,99    **GIGANTÃO**

**peliculas de vidro**

**R\$ 7,99**

**SanDisk 32 GB microSD**

**Baixo pra Caramba**

**produtos** **oferta** à partir de **R\$ 1,99** **GIGANTÃO**

**GIGANTÃO** REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

# Os seis erros mais cometidos na ginástica aeróbica

Saiba evitá-los e acelere os resultados desejados

**A**atividade aeróbica, além de liberar neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar, é uma ótima aliada do emagrecimento, pois ajuda a queimar calorias e acelerar o metabolismo. Entretanto, para fazer efeito, ela deve ser realizada da forma correta, na intensidade adequada, por um tempo mínimo e mais de uma vez por semana. Se você pratica exercícios aeróbicos e não está satisfeita com os resultados, verifique se está fazendo algum procedimento errado. A seguir, veja os erros mais comuns nessa atividade para você corrigir e fazer o seu treino render ainda mais.

## ESQUECER A DIVERSÃO

Curtir a prática de atividade física é essencial. Quando o treino se torna chato, a pessoa fica sem estímulo para

continuar e acaba desistindo. É muito importante fazer algo que te dê prazer para conseguir encarar o treino com disposição e animação, alcançando mais rapidamente os resultados. Atividades em grupo com amigos ou familiares são boas alternativas para mexer o corpo.

## LER DURANTE O EXERCÍCIO

Se você é daqueles que resolve deixar a leitura em dia na academia com livros e revistas, saiba que isso pode fazer o seu treino não evoluir, pois é necessário ter concentração na hora de praticar atividades para não comprometer a evolução pessoal. O exercício aeróbico só surte efeito se houver uma respiração concentrada. Quem não foca, acaba não alcançando o pico de trabalho cardíaco (patamar esperado do desempenho aeróbico).

## NÃO RESPEITAR A SUA CONDIÇÃO FÍSICA

Um dos maiores erros dos que estão iniciando a atividade física é querer resultados rápidos e se esforçar além do que podem para atingi-los. O resultado nunca vem depressa, por isso, não adianta ficar quatro horas seguidas na academia e não conseguir manter o treino.

Não respeitar a própria condição física pode acarretar lesões. É preciso fazer uma avaliação, pois cada pessoa consegue ter um empenho diferente na ginástica. Os iniciantes devem seguir um programa de treinamento adequado, juntamente com uma alimentação saudável e uma hidratação eficiente.

## SE EXERCITAR SÓ AOS FINS DE SEMANA

Jogar bola no fim de semana e dar aquela corrida



nha depois de uma semana toda de ócio parecem atividades inofensivas. O índice de lesão entre os praticantes de atividade só aos fins de semana é grande, pois eles não têm preparo cardiovascular suficiente.

Se a pessoa não costuma praticar atividade física, deve começar aos poucos, duas vezes por semana. Depois, pode aumentar para três vezes por semana e alternar os dias. Quando sentir que o seu condicionamento físico melhorou, pode praticar todos os dias alternando treino aeróbico com anaeróbico - sem exagerar no tempo que não deve

ve ultrapassar uma hora. Para aqueles que já estão acostumados a treinar e também para os iniciantes, monitorar o treino pode ajudar na evolução e evitar a desistência.

## FAZER SÓ DEZ MINUTOS DE AERÓBICA

Muitas pessoas acham que pouco tempo de atividade aeróbica já faz efeito e acabam fazendo apenas dez minutinhos do exercício como aquecimento. O recomendado é realizar o trabalho numa intensidade de 65 a 75% da frequência cardíaca máxima no mínimo por 30 minutos. É importante uma dieta balan-

ceada, porque, se a ingestão for maior que o gasto, não há como emagrecer.

## ACHAR QUE ISOTÔNICOS SUBSTITUEM A ÁGUA

Os isotônicos, como o Gatorade, repõe os eletrólitos (sódio, potássio) e deve ser consumido por atletas que têm grandes perdas de água, principalmente quando a atividade envolve corridas ao ar livre no calor de 30 °C a 35 °C. O ideal para o restante das pessoas que fazem exercícios é beber só água antes, durante e depois da atividade física para melhorar a hidratação e o desempenho.

## Plástica gengival: prós e contras da cirurgia que corrige o sorriso gengival

Entenda como é feito esse procedimento estético que pode aumentar ou reduzir o tamanho da gengiva

Cirurgia plástica gengival é o nome que é dado às cirurgias reconstrutoras gengivais, de recobrimento de raízes expostas, de aumento de espessura no caso de gengivas finas (onde até podem aparecer escurecimentos, devido à pinos ou raízes com canal tratado).

## PRÉ-REQUISITOS PARA PLÁSTICA GENIVAL

Para que a cirurgia plástica gengival seja realizada e tenha um índice bom de sucesso é necessário que a periodontite (doença da gengiva)

val está indicada em casos de gengivas muito grandes (sorriso gengival), retrações (quando a gengiva se desloca e expõe a raiz) - recobrimento gengival, em casos onde a gengiva tem pouca espessura, é muito fina e acaba ficando com coloração ou contornos esteticamente indesejados.

**COMO É FEITA**

Existem diversas técnicas de cirurgias plásticas gengivais, mas basicamente são cirurgias onde se descola suavemente a gengiva, sempre preservando as papilas ("triângulo" que fica entre os dentes), deslocando-a para cima, para baixo, para o lado, dependendo do objetivo da cirurgia, ou até mesmo tirando um pouco de tecido do palato ("céu da boca") e enxertando o tecido em outro lugar da gengiva para criar espessura ou volume.

A anestesia usada nos procedimentos de cirurgia plástica gengival é local infiltrativa, com carpules e tubetes anestésicos adequados ao paciente, suas particularidades, sua anamnese, exame clínico e história pregressa.

## TEMPO MÉDIO DA CIRURGIA GENIVAL

Uma cirurgia plástica gen-

val simples, como um aumento de coroa clínica (o que aparece para fora da gengiva) pode durar uns 30 minutos; já uma cirurgia de enxerto gengival livre, uma cirurgia do sorriso gengival podem durar até uma hora e meia.

## POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES DA CIRURGIA GENIVAL

As cirurgias plásticas gengivais são cirurgias delicadas, que em geral envolvem poucos riscos. Pode ocorrer infecção no local, pode haver insucesso caso o paciente não faça repouso adequado, ou fume no pós-operatório, ou até mesmo se o profissional que realizou a cirurgia não estiver habilitado e não tiver destreza para a realização daquele tipo de técnica.

## ANTES E DEPOIS

Sempre que uma cirurgia plástica gengival é realizada paciente/profissional esperam uma gengiva esteticamente mais harmoniosa, mais bonita, mais simétrica e que possa, juntamente com os dentes, compor um lindo sorriso.



**Médica Veterinária**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881

Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**

**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

  
Atendimento Clínico (17) 99164-7581  
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

**SOS Empresas**  
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

## EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissionário

Troca de função / Retorno ao Trabalho

## EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria

Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

## ELABORAÇÃO DE PCMSO

## ELABORAÇÃO DE PPRA

## ELABORAÇÃO DE LTCAT

## ELABORAÇÃO DE PPP

## TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP

Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

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

**ACESSE:**  
**www.oextra.net**



**Informação com credibilidade**



# celebridades

## Frota detona a ex, Claudia Raia, e a compara com travesti; Fãs se revoltam

**S**empre polêmico, Alexandre Frota não perdeu a oportunidade de detonar sua ex-mulher, Claudia Raia, publicamente. O ex-ator português não gostou da opinião da atriz, exposta durante um debate no programa "Altas Horas", no último sábado, sobre a polêmica performance do artista Wagner Schwartz no Museu de Arte Moderna de São Paulo, e usou o Twitter para atacá-la.

"Quando eu comia a Claudia Raia ela era legal e se comportava como mulher. Foram 5 bons anos. Hoje é ela que come o marido então ficou assim", postou ele na rede social.

No programa de Serginho Groisman, Claudia falou sobre a polêmica recente, envolvendo uma performance no museu, na qual uma criança manipulou o corpo de um artista nu. "A educação é de cada um. Como é

que você vai interferir e dizer que a educação dessa mãe é errada? A gente não sabe como ela foi criada. Se ela foi criada de uma maneira mais livre? Como é que alguém faz um movimento na internet dizendo que é contra? Isso virou uma palhaçada. Todo mundo se mete na vida de todo mundo", justificou ela.

E Frota não parou por aí. Em outro post, ele continuou sendo bastante rude. Com-



Frota detona Claudia Raia na web

partilhou a capa de uma revista da época em que namorava Claudia Raia e comparou a atriz a uma travesti.

"O cara me marca essa foto e escreve que sempre gostei de travesti desde a época da Claudia Raia. Olhando a capa, ele parece

ter razão", escreveu. Os comentários de Alexandre Frota sobre Claudia Raia causaram revolta nos fãs da atriz nas redes sociais.

## Junior Lima mostra rosto do filho pela primeira vez

Pela primeira vez, Junior Lima mostrou o rostinho do filho em suas redes sociais. Otto, que veio ao mundo no dia 1º de outubro, é o primogênito do irmão de Sandy. Fruto de seu casamento com a designer Monica Benini, o menino nasceu de um parto humanizado feito dentro de casa.

Desde que encerrou a jornada profissional ao lado da irmã Sandy, em 2007, Junior Lima fez uma viagem de experimentações sonoras até encontrar na música eletrônica sua realização profissional. Cantor e multi-instrumentista, ele forma, atualmente, a dupla Manimal, com o DJ Julio Torres.

Com vocais, bateria, guitarra e bases eletrônicas, o projeto é classificado por ele como "autoral e visceral".

— Hoje, sinto uma realização muito grande porque encontrei na música eletrônica maior liberdade para criar. É o que me dá tesão! Sou um pesquisador e aventureiro musical. Isso me alimenta — confessou o artista, de 33 anos, em recente entrevista.

No momento, porém, ele estagnou os compromissos profissionais. Sua última apresentação aconteceu no Rock in Rio. Agora, os cuidados com o filho têm tomado o tempo. Ele quer curtir, bem próximo, o momento em família.

## Faustão erra várias vezes nome de Pabllo Vittar durante o "Domingão"

Cantora foi uma das atrações musicais do quadro Ding Dong



O apresentador Fausto Silva errou várias vezes o nome de Pabllo Vittar, durante a atração "Ding Dong" desse domingo (8), e chamou a cantora de Pablo Villar.

A cantora chegou a conversar com o apresentador, mas não corrigiu o erro. "Vem aí Pabllo Villar", anunciou Faustão.

Provavelmente alertado pela produção do programa, apenas no meio da segunda música que Faustão falou o sobrenome da cantora corretamente.

## Cauã Reymond e Matheus Nachtergaele protagonizam cena picante no cinema

Cauã Reymond como você nunca viu. O clichê não é exagero diante de como o público verá o galã no filme "Piedade", novo e já polêmico trabalho do diretor pernambucano Cláudio Assis, de "Amarelo manga", sua obra mais famosa. O ator protagoniza uma cena de sexo (quente!) com o ator Matheus Nachtergaele.

Na história, os dois se conhecem depois que o execu-

tivo vivido por Matheus deixa São Paulo para trás e viaja até Recife, onde o personagem de Cauã trabalha num cinema pornô famoso na cidade. O filme conta com outros nomes conhecidos no elenco, como Fernanda Montenegro, Irandhir dos Santos e Gabriel Leone.

Matheus Nachtergaele  
Cauã Reymond  
filmaram juntos



Imagen de Otto, filho de Junior

## horóscopo



### ÁRIES

As conversas e atividades que se baseiam na cumplicidade são exaltadas pela harmonia de Sol, Lua e Mercúrio entre os setores de relacionamentos e de comunicação. Sua inteligência emocional tende a se beneficiar do equilíbrio que as trocas intelectuais promovem para o meio a sua volta.



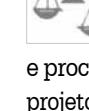
### GÊMEOS

A harmonia entre Sol, Lua e Mercúrio harmoniza seu signo e o setor social neste início de semana, tornando as interações com as pessoas que fazem parte de seu cotidiano mais agradável. As atividades coletivas ficam favorecidas neste momento, seja na vida doméstica ou profissional.



### LEÃO

Ao passar pelo setor de amizades, a Lua forma triângulo com Sol e Mercúrio no setor de comunicação, trazendo um clima de cumplicidade para suas relações e estimulando as boas conversas. Prefira a companhia de pessoas que tenham interesses em comum aos seus e aproveite as boas trocas.



### LIBRA

Organize sua mente, aliviando as tensões e procurando refletir sobre seus projetos de vida. A Lua adentra a nona casa e se aspecta positivamente com Sol e Mercúrio em seu signo, lhe estimulando também a pensar em novas ideias, pois elas tendem a ser bem delineadas neste momento.



### SAGITÁRIO

As conversas, acordos e a cumplicidade são favorados, ainda que seu emocional seja testado pelos desafios coletivos. A harmonia da Lua com Sol e Mercúrio fortalece as relações, especialmente as de cunho afetivo. Demonstre abertura para o diálogo e ofereça sua ajuda para quem precisa dela.



### AQUÁRIO

Você tende a expandir o alcance de seus interesses, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam entre as quinta e nona casas. A expansão intelectual promove uma maior extroversão e disposição para interagir com os outros. As pessoas podem trazer experiências e ideias enriquecedoras.



### TOURO

Sol, Lua e Mercúrio articulados aguçam sua percepção para as demandas, o que influencia positivamente sua performance no trabalho. Você busca a otimização de recursos e processos. Procure concretizar ideias que ajudam a impulsionar sua carreira. Que tal fazer cursos e treinamentos?



### CÂNCER

Você se sente internamente harmonizado e suas decisões ficam fortalecidas, propiciando as superações, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio se conectam harmoniosamente entre os setores de crise e familiar. Você se mostra mais lúcido diante dos problemas e a renovação lhe acompanha.



### VIRGEM

A Lua passa pela décima casa e se harmoniza com Sol e Mercúrio, fortalecendo suas ideias e seu senso de oportunidades, e lhe aconselhando a organizar suas atividades do trabalho. Planeje suas iniciativas e procure analisar os recursos necessários para os seus empreendimentos.



### ESCORPIÃO

A entrada da Lua no setor de crise e sua harmonia em triângulo com Sol e Mercúrio traz um tom de otimismo que lhe ajuda a encarar desafios e a abraçar as oportunidades. Aproveite este clima de fortalecimento emocional neste início de semana e avalie quais ações se fazem necessárias. Coloque-se em ação!



### CAPRICÓRNIO

Ao se harmonizarem, Sol, Lua e Mercúrio beneficiam as parcerias de trabalho, ressaltando as afinidades e fortalecendo o espírito de grupo neste período. Bom momento para debater sobre novas ideias e para estabelecer parcerias que sejam positivas para as pessoas que estejam envolvidas.



### PEIXES

Promova melhorias, aproveitando o impulso de valorização pessoal que os aspectos estabelecidos entre Sol, Lua e Mercúrio lhe trazem. O convívio familiar se mostra mais sereno neste período, e as atividades do dia a dia mais simples e prazerosas realizadas em conjunto ficam favorecidas.