

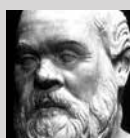


## Cauã Reymond e Matheus Nachtergaele protagonizam cena picante no cinema

Página B4

“Não penses mal dos que procedem mal; pensa somente que estão equivocados.”

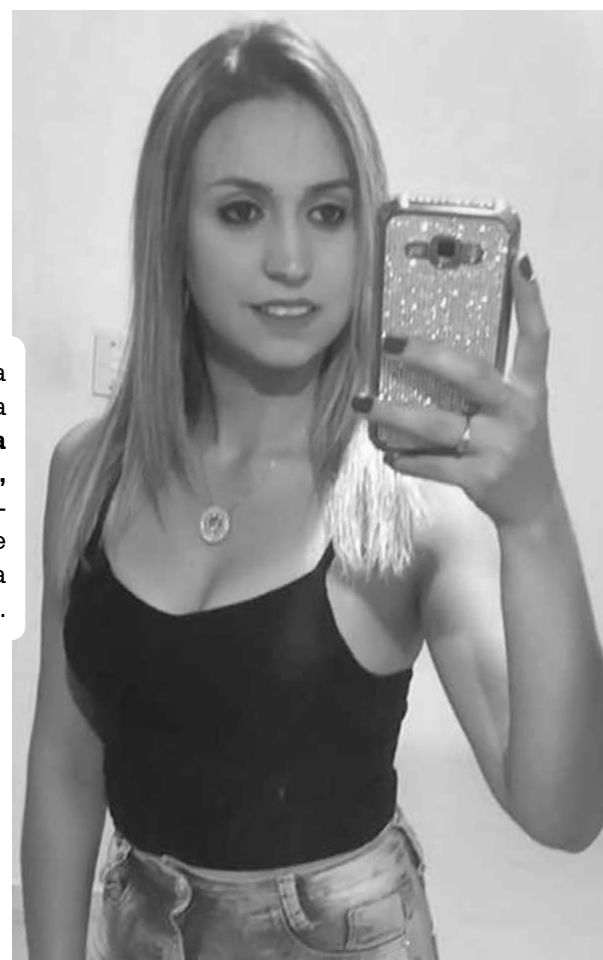
■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



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!**



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** aniversaria 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

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



### pêliculas de vidro

R\$ 7,99





SanDisk 32 GB microSD



SanDisk

Barato pra Caramba



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

## REDE GIGANTÃO

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 satisfeito 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 corridi-



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 aeróbio com anaeróbio - sem exagerar no tempo que não de-

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).

São cirurgias para melhorar a estética vermelha, ou seja, a estética da gengiva que tem que estar em harmonia com a estética branca, os dentes em si.

## INDICAÇÃO

A cirurgia plástica gengi-

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.

## PRÉ-REQUISITOS PARA PLÁSTICA GENGIVAL

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

tenha sido curada, não tenha mais a presença de biofilme dentário (placa bacteriana), que o paciente seja bem colaborativo com relação à higiene oral, que esteja tudo bem com a saúde geral deste paciente.

## 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 GENGIVAL

Uma cirurgia plástica gen-

gival 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 GENGIVAL

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.



## receita



## Bolinho de Espinafre

### INGREDIENTES:

- 1 maço médio de espinafre cozido
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1/2 cebola pequena, cortada em pequenos pedacinhos

### MODO DE PREPARO:

- Limpe os talos do espinafre cortando o que restou grosseiramente
- Coloque em uma panela com água
- Depois que abrir fervura deixe cozinhar por 5 minutos
- Escorra bem o espinafre e corte - os
- Coloque em uma tigela juntamente com o ovo, o sal, a cebola e a farinha de trigo
- Misture tudo, modele com a colher e frite em óleo quente

**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 / Demissional  
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

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

extra

Palavras Cruzadas

Realidade que se opunha ao plano sensível, na filosofia platônica	Ato de transitar (com auto-móveis)	Futebol, no inglês americano	Função do bíbelô, na decoração	Segmento interno de partido político	Tem como expoente o medalhista e recordista olímpico Usain Bolt
Titulo de Monaliza Alcântara em 2017					Acusar de delito
Programa de formação que pode complementar o EAD	Modelo (?): auxílio o estudo do corpo humano		Alonso Arinos, jurista mineiro		Braço, em inglês
Ponto do macramê	Carne do "picadinho" Flor de buquês			Waza (?), pontuação do judô	
Duas membranas do olho (Anat.)			Sigla do estado de Jorge Amado	Tipica medida de fazendas (pl.)	3.000, em romanos
Conceder			Calçado de vaqueiro "Vida", em "Biologia"		Lua de Júpiter
O território russo, pelo tamanho				Sopa para adoentados Agregados (bras.)	
Gênero de Martinho da Vila	Pedro (?), imperador do Brasil			Creme, em inglês Larápio (pop.)	
Sucedee; acontece	Otima				(?) meridional, região da Índia e do Butão
"O Segundo (?)"*, obra de Simone de Beauvoir					
			Planta da qual se extrai a garapa	(?) Elron, ator de "Vizinhas"	Radio (símbolo) Gestar muito de
Animal como Papé Le Pew (TV)	"Fatiar" do sócio (?) Kulner, atriz			Perém	
			Sua Majestade (abrev.) Grupo sanguíneo		Leonardo Tavares, tenista português
				(?) Moore, escritor de "Hellblazer" (HQ)	
Cidade histórica da Toscana onde se localiza o Duomo					
Cerâmica usada pelos antigos gregos para armazenar óleos					

3/an — arm — zac, 5/cream — gambá, 6/ximtia — soccer, 9/alabastro, 14/mundo das ideias.

RANCO

Caça Palavras

Encontre no diagrama as palavras que estão destacadas nas frases abaixo:

a m i n a w m e i o a m b i e n t e  
r e c i c l a g e m d j d o q w p o  
m n z n c f s h s u w a l u e n c m  
v a d a s h s m i n e r a c a o m p  
a s o t g e u j h s l k m b a q u e  
o a l u k j e u r y t q m z n x b v  
t r t r g d h s x n j a i e t b c k  
s m c e v a t z j m i n e r i t a p  
n z r z o z j z m c n c s s k s l d  
a c n a x o p a i e n m c c m k g a

Quase tudo que nos cerca é construído de produtos que vêm da mineração.

A reciclagem é a maneira mais inteligente de dar adeus ao lixo!

Preservar o meio ambiente é preservar a vida.

Desenvolvimento sustentável é progresso sem destruição da natureza.

A Minerita produz minério de ferro e preserva o meio ambiente.

Sudoku



PREENCHA O QUADRO COM NÚMEROS DE 1 A 6. NÃO VALE REPETIR NA HORIZONTAL, VERTICAL, NEM DENTRO DOS QUADRINHOS MENORES.

5				2	
	1	2			4
		1	6		
4				1	
	3	5			2
		3	4		

Lavanderia

Ouroeste

Direção:

Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE

OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OPHTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Tato se revolta com Aldo, que se embriaga com o dinheiro do filho. Após a manifestação dos alunos, Marta se desculpa com Bóris, e Ana Maria encerra a reunião. Edgar volta atrás e afirma a Bóris que não quer que o orientador deixe a escola. Aldo torna-se agressivo com Tato, e Janete teme a atitude do namorado. Roney sugere que Deco ocupe o quarto em que Tato dormia. Ellen, Benê e Tina comentam com Keyla sobre Deco e Tato. Dóris e Keyla têm maus pressentimentos ao pensar em Tato. Janete sugere que Aldo se esconda em sua casa. Mitsuko pede que Tina faça exames médicos. Tato, machucado, perambula pelas ruas. K2 se preocupa com o sumiço de Tato, e Keyla decide consultar Dóris.

CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Rodrigo Antunes entrega o contrato de comprometimento para que Inácio assine para o homem empresariar Zeca. O garoto insiste para o pai assinar, mesmo sem ler o documento. Jorjão (Thogun Teixeira) apresenta a escola de samba para Francieli e convida ela para fazer um teste de rainha de bateria. Mais tarde, Francieli escuta Gustavo conversar com o Padre Gabriel e conta para Silvestre que Gustavo beijou Cecília: "Rolou o GuCília". Rodrigo Antunes vai até a casa de Luciano e entrega para o pai dele o contrato de Zeca. O falso empresário diz que a família parecia pedinte e caiu igual um pato na história. As meninas pedem para que a Madre Superiora deixe elas terem aula de futebol no colégio com Inácio, mas a religiosa diz não.

TEMPO DE AMAR

Terça-feira, 18h00

Maria Vitória vende seu medalhão para comprar uma passagem para o Brasil. José Augusto exige que Padre João descubra o que aconteceu com Maria Vitória e Mariana. No Rio, Alzira fala de Mafalda para Celina e se comove ao contar sobre a sobrinha que nunca mais viu. Em Portugal, Imã Imaculada se recusa a dar informações sobre Mariana para José Augusto. Fernão observa Tereza. Maria Vitória consegue uma passagem de navio para o Brasil e escreve para Inácio antes de embarcar. Delfina arma contra Maria Vitória e mente para que José Augusto se desencontre da filha. No Rio, Celeste sente-se mal e Conselheiro pede que a amada consulte Reinaldo. Lucinda quase beija Inácio e Tiana vê.

A FORÇA DO QUERER

Terça-feira, 21h00

Rubinho é preso e Bibi pede ajuda a Alesia para voltar ao Rio de Janeiro. Jeiza intercede por Ritinha, mas Joyce e Zu despistam a policial para proteger Ruy. Abel visita Zeca no hospital. Cândida afirma a Edinalva que a amiga tem ciúmes de Mere por causa de Abel. Ritinha grava um vídeo para afrontar Joyce. Rubinho provoca Jeiza. Dita desabafa com Nonato sobre as atitudes de Silvana. Bibi comenta com Dedé que deixou uma reserva de dinheiro com uma amiga. Cibele alerta Ruy sobre a campanha feita por Ritinha para resgatar Ruyzinho. Dita aconselha Silvana a falar a verdade para Eurico. Shirley desconfia ao ouvir Cibele comentar sobre a dívida assumida por Dantas. Zeca volta para casa e Jeiza o ajuda. Bibi chega à casa de Alessia. Biga conhece João.

PEGA PEGA

Terça-feira, 19h15

Aginaldo acaba confessando que pichou as câmeras, deixando Antônia desconfiada da possibilidade de ele estar protegendo alguém. Malaguetta resgata as provas do acidente da ex-mulher de Eric. Pedrinho pergunta a Sabine se ela está com alguma doença grave. Júlio confirma que Aginaldo pichou as câmeras. Sabine revela a Pedrinho que tem uma doença crônica. Arlete procura Malaguetta para pedir os documentos que estavam no chapéu. Arlete conforta Dulcina sobre a prisão de Sandra Helena. Antônia e Domênico percebem que Aginaldo e Sandra Helena mentem em seu depoimento e concluem que existe uma quarta pessoa envolvida no assalto.

O RICO E LÁZARO

Terça-feira, 22h15

Nebuzaradã avisa que Arioque deve estar longe no momento do golpe. Alguns babilônicos nas ruas reclamam da atitude de Evil. Amitis pede para falar com Asher. Daniel diz que precisa proteger o rei. Ilana conversa com Joana. Amitis pede para Asher ficar de olho em Nebuzaradã. Joana ajuda uma criança carente. Zac arma um plano com uma mulher na Casa da Lua. Zac encontra Beroso e diz ter encontrado alguém para o plano. Evil autoriza a partida de Joaquim. Asher diz que ficará ao lado do rei. Evil avisa que fará um pronunciamento. Amitis encontra Nitócris e diz que a esposa e filhas de Evil fugirão. A princesa se recusa a deixar o palácio. Neusta não aceita partir com Joaquim. Elga se prepara para o casamento com Fassur.

Quando faz muito frio na minha cidade, que é perpetuamente quente...

Combinação aleatória de quem claramente só tem uma roupa de frio no armário.

Mistura de roupas muito quentes e partes do corpo nuas, porque nos recusamos a acreditar que tá frio de verdade.

Dignidade deixada de lado para sair de pijama na rua.

Alguns pequenos exageros.

...o que realmente acontece:



© comoeurealmente.com

