

Com ciúme, Neymar lamenta volta de par romântico de Bruna Marquezine à novela

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)



Felicidades e muitos anos de vida para ela, **Marcela Curti**.



Daniel Alex recebe os votos de realizações de sua amada **Thaís Mendes**.



Selfie da aniversariante **Daiane Rodrigues**.



Ana Paula Silva comemora a chegada da nova idade. Na foto, o carinho do marido **Luis Fernando**.



O aniversariante **Murilo Lopes**, é homenageado pela noiva **Fran Belentane**.



Click especial do cantor **Elian Flores**.



Sucesso e muitas realizações para **Jhonas Carlos**.



Hoje o dia é de muita alegria para **Murilo Galavoti**!!! Parabéns.



Sempre ao lado da esposa **Josiane**, e também de seu filho, **Mateus Monteiro Marques** celebra mais um aniversário.



Bruxismo tem cura?

Você convive com o problema há um tempo e os reflexos são inegáveis. Lidar com o bruxismo, na prática, se tornou mais complicado do que parecia. Por causa dele, o sono não é mais o mesmo e, além disso, sintomas como dores de cabeça e desgaste nos dentes já viraram velhos conhecidos. Mas será que vai ser assim para sempre?

MINIMIZANDO IMPACTOS

O quadro de bruxismo é definido pela Academia Americana de Dor Orofacial como uma atividade para-funcional que inclui o ranger, apertar ou esfregar os dentes entre si, podendo acontecer durante o dia ou à noite. O problema é frequentemente

associado ao estresse emocional, fatores psicológicos, nutricionais e hereditários.

Essa condição, infelizmente, não tem cura, mas tem tratamento. A ideia é minimizar ao máximo os possíveis impactos que ela possa causar como fraturas, doenças periodontais, sensibilidade dentária, mobilidade dos dentes e até mesmo problemas na articulação temporomandibular (ATM).

A MELHOR MANEIRA DE ENFRENTAR O BRUXISMO

Assim que comecem as desconfianças sobre a presença da doença, o primeiro passo deve ser procurar um dentista especialista no assunto. Ele é quem analisará os sinais e começará a in-

vestigar junto ao paciente de que forma e com que intensidade o problema tem se manifestado.

Mas por ser um problema ligado a fatores emocionais, além de procurar ajuda na parte física, é importante aliar os cuidados com o bem-estar. "Acredita-se que buscar o controle do estresse e mudar de estilo de vida possa conduzir à melhora do quadro clínico", explica a profissional.

CUIDADOS DURANTE O DIA E DURANTE A NOITE

Quando se fala do bruxismo diurno, é possível ter controle sobre a para-função de maneira consciente. "A maioria dos pacientes pensa que o normal é ter os dentes em conta-

to durante a maior parte do dia, mas não é", explica. A posição maxilo-mandibular mais confortável é a que os dentes da parte de cima e de baixo ficam levemente separados.

Agora, se o assunto é o bruxismo noturno, uma maneira de amenizar o problema é buscar ao máximo um sono de qualidade. Os pacientes, segundo a dentista, devem ser orientados a realizar uma espécie de "higiene do sono", que consiste em respeitar a hora certa para dormir e acordar, além de buscar uma noite em que a sensação ao acordar seja de descanso físico e mental.

TRATAMENTO

"Existem diversos tratamentos, que podem ser



indicados, mas sempre de acordo com o tipo e intensidade do bruxismo. O controle geralmente é feito por uma equipe multidisciplinar que envolve dentista, fonoaudiólogo e psicólogo", ressalta a profissional. Assim, dependendo do caso, o controle da doença pode envolver o uso de placas, toxina botulínica, remédios

e até mesmo terapia para o controle do stress e da ansiedade.

"Tomando todas essas medidas e procurando o tratamento adequado, o paciente pode manter a doença sob controle de forma praticamente imperceptível, tendo qualidade de vida e não prejudicando dentes, músculos e articulações", finaliza.

5 dicas para hidratar cotovelos, joelhos e calcanhares

Você já deve ter percebido que a nossa pele resseca mais em algumas regiões do corpo, como cotovelo, joelho e calcanhares. Isso acontece porque são locais de articulação, nos quais a pele precisa ser mais elástica para permitir a movimentação.

Para manter a elasticidade necessária, os tecidos não produzem gordura natural suficiente, que garantem a hidratação contínua da pele e por isso acontece o ressecamento. A fim de melhorar o aspecto da pele nessas áreas, trazemos neste artigo cinco dicas para hidratar cotovelos, joelhos e calcanhares.

1 - CREMES SÃO FUNDAMENTAIS PARA HIDRATAR CALCANHARES E COTOVELO

Os cremes corporais hidratantes são imprescindíveis para manter a pele dos calcanhares e cotovelos com a aparência mais saudável. Produtos com óleo de amêndoas, manteiga de cupuaçu e uréia são ótimos para isso. Contudo se você tem calcanhares com fissuras ou rachaduras é preferível a aplicação dos óleos de copaíba e amêndoas, mais manteiga de cupuaçu.



O ideal é que o creme seja aplicado nessas regiões mais ressecadas todos os dias, até duas vezes (manhã e noite), massageando bem até a total absorção.

2 - USE ESFOLIANTE SEMANALMENTE

Além de usar os cremes hidratantes todos os dias, é interessante utilizar gel esfoliante toda a semanas. Isso porque o produto ajuda a remover as células mortas, limpando a região profundamente e preparando a pele para absorver melhor o creme hidratante e garantindo maior maciez.

Para alcançar o máximo de efeito, massageie a região da pele com o produto, espere um minuto para que ele possa agir, e depois continue a massagem de forma circular até sentir a esfoliação. O produto não precisa de enxágue. Em seguida use um hidratante.

Ressaltando que não é aconselhável, utilizar o esfoliante em calcanhares com fissuras ou rachaduras profundas, o melhor nestes casos é procurar um profissional habilitado.

3 - EVITE ÁGUA MUITO QUENTE NA HORA DO BANHO

A temperatura da água do banho tem impacto direto na hidratação da pele. Quando ela esquenta demais acaba removendo a oleosidade natural, provocando o ressecamento.

Em regiões onde a pele é mais fina o problema pode ser ainda maior, por isso é importante hidratar o corpo todo, dando maior atenção na hora de hidratar cotovelos, joelhos e calcanhares. Além de utilizar cremes específicos para essas regiões do corpo, é importante usar água morna.

4 - UTILIZE A BUCHA VEGETAL

Facilmente encontradas em lojas de produtos de beleza e higiene a bucha vegetal é excelente, principalmente, para a região dos pés. Pode ser utilizada diariamente durante o banho. É importante salientar que seja esfregada com suavidade para não provocar irritações.

Portanto, bucha vegetal pode ser ótima para hidratar cotovelos, joelhos e calcanhares.

5 - HIDRATAÇÃO DE DENTRO PARA FORA

Essa dica vale para pele do corpo como um todo. Ingerir pelo menos dois litros de água por dia é importante para manter a pele hidratada e viçosa. Frutas e legumes ricos em água também cumprem a função e ajudam a hidratar cotovelos, joelhos e calcanhares e outras partes do corpo.

receita Purê de maçã

INGREDIENTES:

- 6 maçãs verdes ou vermelhas
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- canela em pau
- 2 cravos-da-índia
- 120 ml de maracujá fresco (opcional)
- 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO:

- Lave, descasque, retire as sementes e fatie as maçãs.
- Em uma panela, coloque a manteiga e as maçãs, a canela, os cravos e o açúcar.
- Deixe secar em fogo baixo, mexendo com uma colher delicadamente.
- Se for usar o maracujá, coloque a polpa com as sementes em uma panela e deixe reduzir.
- Peneire.
- Coloque o maracujá nas maçãs cozidas e adicione sal.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhonny's Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron MasterCard

DOE SANGUE
DOE VIDA

Apoio:

oextra

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

BIM

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

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

