

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 **Thais 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.



Toda linha
únicornio



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 parafuncional 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 começarem 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 parafuncção 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 COTOVELOS

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 devidamente.
- 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.



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

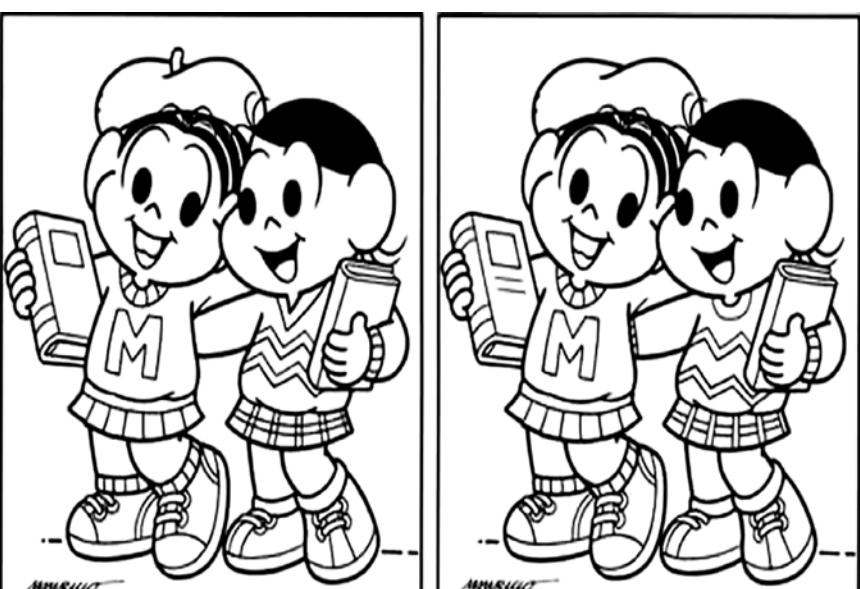


Criptograma

Para letras iguais, números iguais. Resolvido o passatempo, surgirão, nas casas em destaque, três pseudociências que buscam métodos de explicar o passado e prever o futuro.

Instrumento musical de Tom Jobim.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	5	8
Pessoa que não se submete.	5	6	4	10	6	5	2	6	3	11	6
Imóvel; parada.	6	12	8	7	2	4	3	8	13	2	8
Que não pode voltar ao estado anterior.	2	13	6	14	6	13	12	2	14	6	15
Viagem aérea realizada dentro do país.	14	4	5	4	16	6	12	11	2	7	4
Característica da nação sempre propensa à guerra.	10	6	2	7	4	12	2	5	8	5	6
Manifestação súbita de um sentimento.	8	7	16	6	11	2	16	6	3	11	4
A máquina de supermercados.	13	6	2	12	11	13	8	5	4	13	8
Os gêmeos que são idênticos.	9	3	14	2	11	6	15	2	3	4	12
O trabalho que traz prazer.	17	13	11	2	18	2	7	8	3	11	6
A dieta baseada nos grãos.	16	8	7	13	4		2	4	11	2	7
Reorganizar sobre novas bases.	13	6	6	12	11	13		11	9	13	8
Ameaça iminente nos morros em tempos de chuva.	5	6	12	15	2		8	16	6	3	11
Atividade das plantas que produz oxigênio.	18	4	11	4	12	12		3	11	6	12
Ramo da climatologia.	1	15	9	14	2		16	6	11	13	2
Determinar a existência de doença.	5	2	8	17	3	4		11	2	7	8
Pena imposta a Tiradentes. Líder da Inconfidência Mineira.	6	3	18	4	13	7	8	16		3	11
Olhada rápida.	17	4	15	1	6	5	6	14	2	12	
Revista semanal brasileira.	7	8	13	11	8	7	8	1	2	11	
Primeiro período da História.	2	5	8	5	6	5	8	1	6	5	
O Tremendo da Jovem Guarda.	6	13	8	12	16	4	7	8	13	15	

Jogo dos 7 Erros



Sudoku

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

Lavanderia Ouroeste
Fornecemos Nota Fiscal
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
Buscamos e entregamos em Domicílio
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Rua Antônio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Gabriela exige que sua relação com Rafael seja estritamente profissional. Maria Alice sofre ao ver Alex e Pérola. Isadora chantageia as mulheres da alta sociedade, e Rosália desaprova. Rafael anuncia a Érico que sua mãe deixará a prisão em breve. Maria Alice aceita o convite para sair com Leandro. Érico conta a história da sua vida para Flora, e Tito vê os dois conversando. Tito pede Flora em namoro. Jade vê Érico em uma casa de câmbio e o questiona sobre a origem do dinheiro.

ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Darcy sente ciúmes de Olegário com Elisabeta. Mariana discute com Brandão. Ernesto entra no quarto de Ema e se irrita ao ver o mapa de casais feito por ela. Ema mostra o diário de Jorge para Elisabeta, que incentiva a amiga a falar com o advogado. Susana sugere que Julieta promova um jantar para Ludmila e Camilo não gosta. Ernesto briga com Virgílio para defender Luccino. Susana instrui Olegário em um novo plano. Elisabeta e Ludmila se preocupam com Ema. Olegário convida Elisabeta para ir ao cinema. Brandão conta para Luccino que Mariana o procurou. Olegário prende Ludmila no banheiro e fica sozinho com Elisabeta. Lídia joga pó de mico em Mariana e Uirapuru e em toda a cidade. Tibúrcio vai à casa de Felisberto e Ofélia. Tibúrcio precisa de sua ajuda.

DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Catarina manda Delano seguir Diana. Diana vai à casa de Brumela ver Amália. Glória se desespera ao acordar com sua aparência antiga. Os conselheiros de Rodolfo avisam ao prisioneiro Enoque que sua vida será poupança, mas deverá deixar Montemor. Glória come novamente o fruto encantado. Agnes mostra a Selena os homens que estão a sua procura. Afonso afirma a Otávio, rei de Lastrilha, que precisa de sua ajuda.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Flávio arruma suas malas para viajar e diz para a mãe que não quer nenhum namorado dela lá durante esse período. Haydee responde a casa é dela e que a única pessoa que pensa em dar um golpe nela, é ele mesmo. Dulce Maria confessa para Cecília que está gostando da presença do avô em sua casa. Dr. André revela para o Padre que as artérias de Madre Superiora estão seriamente comprometidas e por isso necessita passar por uma cirurgia. O religioso promete tentar convencer Madre Superiora a fazer o procedimento.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Aguilar confessa estar preocupado com a saúde de Beth. Rafael diz a Renato que ele está obcecado por Clara. Adriana recebe alta do hospital. Clara confidencia a Patrick que considera Adriana egoísta. Beth declara seu amor por Clara e Renan. Samuel pede o divórcio a Suzy e decide reatar com Cido. Clara implora ajuda a Mercedes para salvar Beth. Adriana tem alta e Nicolau a ajuda. Henrique é convocado para voltar ao trabalho. Rafael pede que Laura alerte Clara sobre Renato. Renato autoriza a transferência de Beth para sua casa. Nádia e Gustavo se encontram às escondidas, e Odair flagra os dois. Estela e Amaro anunciam seu casamento e Lívia, Gael, Rosalinda e os alunos da professora comemoram. Henrique pede que Patrick fique com Adriana.

APOCALIPSE

Quinta-feira, 20h30

Zoe e Benjamin saem da igreja e são recebidos por chuva de pétalas. Ângela critica a festa feita na casa de Estela. César descobre que Natália salvou Uri. Dylan lança um olhar apaixonado para a policial. Zoe agradece por todo o cuidado de Celeste na decoração da festa. Glória organiza tudo. Ângela tenta provocar Estela. Dylan puxa assunto com Natália. Benjamin fala a verdade sobre André para Felipe. Dudu mente para Celeste e se encontra com uma mulher no bar de Diogo. Tião diz que não desistirá de Robinson e o abraça. Preocupado, André chora sozinho. Oziel fica mexido com a presença das Duas Testemunhas. Arthur Pessanta noticia o milagre feito por Elias e Moisés.

Humor

ONDE COMEÇAR

O rapaz vai ao psiquiatra, deita-se no divã e confessa:

— Doutor, estou tão nervoso que não sei por onde começar...

E o médico, em tom de brincadeira:

— Comece do princípio.

— Bem, no princípio eu criei o Céu e a Terra...

AULA DE PORTUGUÊS

A professora faz perguntas de língua portuguesa.

- Ferrugem, com que letra se escreve a palavra COELHO?

- C, professora!

- Acertou, garoto!

E continua:

- Galinda, a palavra ÍNDIO, se escreve com I ou H?

- Humm... I fessor!

- Isso mesmo garota, acertou!

E continua:

- Pezão, com a primeira letra da palavra BRASIL?

- B, tia!

- Isso mesmo, garoto!

E a vez de Joãozinho, que estava mexendo com o celular:

- Joãozinho, vamos vê se você está prestando atenção na aula: A palavra queijo começa com que letra?

O moleque olha distraído sem ter ouvido a professora e diz:

- O quê?

- Isso mesmo, meu gorducho.

SÓ QUANDO O TRATOR ESTIVER PAGO

O fazendeiro tinha 3 filhos. Um

dia o mais veio lhe fazer um pedido:

- Pai, o senhor podia me dar um carro. Na minha faculdade só eu que não tenho carro.

- Só quando eu pagar o trator, responde o pai.

Vem o outro filho:

- Pai, eu queria uma moto...

- Só quando eu pagar o trator.

Nisso vem o menorzinho:

- Pai, me dá uma bicicleta.

- Só quando eu pagar o trator.

O pequenino vai pro quintal amado, triste com a resposta do pai e vê o galo em cima da galinha. Ele vai até lá, dá um chute no bicho e fala:

- Enquanto papai não pagar o

E AÍ? EM QUAL RESTAURANTE NÓS VAMOS HOJE?

POR MIM PODE SER QUALQUER UM!

BELEZA! VAMOS NESSE?

AH! ESSE, NÃO!

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

celebridades

Monique Evans fala sobre relacionamento com DJ: "Não gosto de mulher, só da Cacá"

Em 2014, a ex-modelo Monique Evans surpreendeu o público ao assumir o relacionamento com a DJ Cacá Werneck. Mãe de dois filhos, Armando e Bárbara, a Titia virou alvo de preconceito. Mas o relacionamento já dura quatro anos. Em conversa com a apresentadora Luciana Gimenez, Monique falou sobre o relacionamento:

"Foi amor à primeira vista, uma coisa que rolou que não tem explicação. Era para ser. Eu não queria acreditar no que estava sentindo. Pensei: 'será que estou ensapando?'. E, no fim, descobri que estava. E eu não gosto de mulher, gosto só da Cacá".

Ainda no bate-papo, a loira fala sobre sua nova fase. Aos 61 anos, ela realiza um trabalho social para ajudar

dar pessoas mais velhas a elevarem a autoestima. "A ideia é compartilhar minha experiência com pessoas que depois dos 30, por exemplo, não podem mais ser modelo de passarela. Então eu levo essas moças, que tem até 77 anos, de volta ao mundo da moda para fazerem campanhas publicitárias", conta Monique: "Dou palestras falando da minha vida e tem uma agência que está dando esse espaço para nós".

A carreira de apresentadora, no entanto, continua suspensa. "Quando saí da TV, me senti um pouco chateada por não poder continuar fazendo o que eu gosto, mas estou vendendo tanta gente fora do mercado... Está meio difícil ter um programa".

"Foi amor à primeira vista", relata Monique



Tati Quebra Barraco pede para que não crucifiquem tatuador: "Quem nunca errou?"

Tati Quebra Barraco falou sobre a polêmica tatuagem que fez na costela com um erro visível de português. A funkeira afirma que não ficou abalada com a repercussão do caso e aproveitou para pedir aos internautas que não crucificarem o tatuador responsável.

"O menino está mal, estão crucificando ele. Ele tem apenas 18 anos e está come-

cando a carreira agora e não é nem daqui. Acho desnecessário o que fizeram. Quem nunca errou uma letra, trocou o 's' pelo 'i'?", defende ela.

A cantora disse que pretende corrigir a tatuagem e conta que aconselhou o tatuador a não se importar com as críticas.

"Não posso corrigir porque está recente, mas depois a gente vai corrigir. Sou da mí-

dia e entendo essas notícias sobre mim e não me abalo. Só que é o menino que está sendo prejudicado, né? Ele me manda mensagens tristes, eu falei para ele: mais crucificado do que eu fui quando perdi o meu filho?".

ENTENDA A POLÉMICA

Tati Quebra Barraco tatuou na costela o refrão de uma música gospel que cita

um trechinho bíblico extraído do Salmo 91. O desenho chamou atenção dos internautas pela falta de pontuação e acento (no caso do "verás") e também por um erro visível de português. No lugar de "mas" está escrito "mais" (repare no início da quarta frase).

"O Salmo é lindo. Mas os erros de pontuação e esse "mais" são inaceitáveis em algo que não terá correção", escreveu uma seguidora da artista. "A gramática deixou muito a desejar, uma pena", lamentou outra. "Esse 'mais' não tem 'i'. É 'mas'! Tatuador precisa se ligar, não dá pra passar a borracha", comentou mais uma.

O texto foi tirado da música da música "Prioridade", da cantora gospel Midian Lima, e diz: "Filho, enquanto Eu for tua prioridade, pode vir o que vier. Podes também contar comigo, seja lá para o que for. Mil cairão ao teu lado e dez mil à tua direita. Mas tu não serás atingido, verás livramento. Sou eu o teu Deus!".



A cantora disse não se importar com as críticas

horóscopo

ÁRIES

Hoje o Sol está finalizando o movimento anual pelo seu signo. Você ainda está vivenciando a lunação ariana, que é uma época de novas iniciativas e começos. O dia pede flexibilidade e inteligência emocional para lidar com diferentes situações.

TOURO

Estamos na véspera do ingresso do Sol em seu signo. Esta é uma fase de reflexão, reavaliação e percepção do que você está colhendo. É um momento que enfatiza o final de um ciclo e a resolução de pendências em termos emocionais e espirituais.

GÊMEOS

Hoje a Lua se move em seu signo, ressaltando as emoções dos gêmeianos. Há um anseio de racionalizar suas emoções e sentimentos. É uma fase muito importante para as amizades e para os sentidos de equipe e comunidade.

CÂNCER

Um dia que pede mais recolhimento, introspecção e observação. É uma fase oportuna para dar o seu melhor em termos profissionais. Roupamento com antigas formas de expressão caracteriza esta fase.

LEÃO

O Sol, regente leonino, está finalizando o movimento por Áries. É um momento oportuno para repensar sua filosofia de vida, seus ideais, crenças e valores. Contatos com amigos podem trazer ideias interessantes.

VIRGEM

Um dia importante para seus objetivos profissionais. A capacidade de comunicação, de expressão e do uso da inteligência são fundamentais para as realizações da carreira. Momento de fazer um balanço do que aconteceu ao longo das últimas semanas.

LIBRA

O dia favorece intercâmbios, trocas, diálogos e aprendizados. Viagens, cursos e workshops estão favorecidos neste momento. Continua sendo uma fase de grandes mudanças em suas relações.

ESCORPIÃO

Os escorpianos podem perceber uma dualidade em seu comportamento. É um dia significativo para olhar mais para suas emoções e para questões que estão reprimidas. Importantes resoluções vinculadas ao trabalho, à qualidade de vida e ao bem-estar.

SAGITÁRIO

O dia se move no signo oposto ao seu, enaltecendo os relacionamentos sagitarianos. É um momento oportuno para você parar de repetir padrões do passado. Acontecimentos surpreendentes na esfera afetiva e na ligação com crianças.

CAPRICÓRNIOS

Dia oportuno para agir com mais inteligência no ambiente de trabalho. Buscar informações pode ajudar também em temas ligados à saúde. É um momento interessante para se sintonizar mais com a energia da autonomia e da independência.

AQUÁRIO

Um bom dia para passear, conversar e desenvolver seus interesses criativos. O contato com crianças e adolescentes está enaltecido neste momento. É um bom período para iniciar novos estudos ou interesses pessoais.

PEIXES

Você deve olhar mais para suas próprias incongruências e ambivalências. O dia pede interiorização, observação de suas atitudes e das situações que se repetem ao longo do tempo. É um bom momento para expressar suas atitudes com mais confiança.