



## Sheila Carvalho justifica ausência em show comemorativo do ‘É o Tchan’

Página B4

“Sou como você me vê. Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania, depende de quando e como você me vê passar.”

■ Clarice Lispector - Escritora e jornalista (1920 - 1977)



Muito querido por todos, **Osamar Junior** completa idade nova ao lado da amada **Taís Chaves**.



**Paula Rodrigues** está pronta para apagar as velinhas.



Destaque para a bela **Vitória Engracia Biazzi** que reuniu amigos e familiares para festejar o niver.



Selfie da aniversariante desta quarta-feira, **Ana Paula Alves**.



A festa hoje é especial para o aniversariante **Miller Guapo**.



O jornalista **Jean Lipter** recebe os votos de realizações de toda à galera.



Em ritmo de muita animação, o professor de Educação Física da Etec, **Vincenzo Jose Cavenagui**, é homenageado pelo seu dia.



Quem completa idade nova hoje é o querido **Fernando Zocal**.



O Professor de Automação da Etec, **Fernando Corsini Landim**, celebra a passagem de mais um ano. Parabéns!

### Dia das Mães

O MAIOR E MELHOR DIA DAS MÃES DE TODOS OS TEMPOS É AQUI NO:









REDE

## GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



# Hidrolipo: conheça essa minilipo e quais são os riscos e resultados

A hidrolipo é uma lipoaspiração que utiliza solução tumescente (ou seja, anestésica) antes da retirada da gordura e é usualmente feita apenas com anestesia local, com ou sem sedação.

## INDICAÇÃO

A melhor indicação da hidrolipo é para aqueles pacientes com gordura localizada que não estejam em sobrepeso exagerado. Portanto, ela leva a uma redução das medidas e melhora da silhueta de maneira mais sutil que a lipoaspiração convencional. Afinal, trata-se de um procedimento comumente de menor porte, no qual se retira menos gordura.

Muitos pacientes têm preferência por pouca retirada de gordura através da hidrolipo, pois utilizam o resultado obtido como um estímulo para início de um processo de modificação corporal, já que com a diminuição de medidas e melhora do contorno corporal proporcionada pela lipoaspi-

ração observa-se que a maioria das pacientes fica mais estimulada para o início da prática regular de exercícios físicos e modificação seus hábitos alimentares, levando a um emagrecimento efetivo a médio prazo.

## COMO É FETTA

Para realizar a hidrolipo primeiro o paciente é sedado, uma solução tumescente é aplicada na região e então a gordura é retirada.

Alguns cirurgiões plásticos realizam a hidrolipo em seu próprio consultório e, nesses casos, é importante ter certeza que o ambiente é adequado para cirurgia e deve estar dentro dos parâmetros obrigatórios de segurança da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Para melhorar a segurança, alguns médicos optam por realizar pequenas lipoaspirações com alguns intervalos de tempo (entre um e dois meses), mas isso não é consenso.

Essa cirurgia pode ser com

anestesia local (com ou sem sedação) dependendo da região ou anestesia geral. Cada caso deve ser avaliado de maneira particular e o tipo de anestesia é discutido em consulta. Deve-se sempre enfatizar que a segurança do paciente deve ser sempre prioridade, não devendo economizar para isso.

A hidrolipo pode ser feita em praticamente qualquer parte do corpo que possui excesso de gordura localizada, sendo as regiões mais comuns: abdômen, flancos (cintura), costas (região inferior e superior), culotes (região externa da coxa), região interna da coxa, papada, axilas, braços e região pubiana.

## PÓS-OPERATÓRIO

Por ser uma cirurgia de menor porte que a lipoaspiração convencional, a recuperação da hidrolipo costuma ser mais rápida e isso é interessante para os tempos modernos que exigem rápido retorno ao trabalho. Dependendo



do caso, pode-se ficar afastado do trabalho por curto período de tempo (entre dois e quatro dias) e o inchaço decorrente da cirurgia e manchas roxas (se ocorrerem) tendem a regredir mais rápido também. O importante é sempre seguir a orientação de seu cirurgião plástico, mesmo tratando-se de um procedimento de menor porte.

## RESULTADOS

A hidrolipo costuma ser feitas em regiões menores do corpo, se compararmos com a lipoaspiração convencional. O mais importante é que o paciente tenha objetivos bem definidos e confira com o médico se eles podem ser alcançados. Cuidado com expectativas irreais. Não se compare aos homens e mulheres das revistas, nem eles são daquele jeito!

# 4 razões para fazer cardio no elíptico

## 1. Você usa mais grupos musculares do que com qualquer outro aparelho cardio

Você pode imaginar caminhar, correr e subir escadas ao mesmo tempo? Parece impossível, certo? Bem, isso é precisamente o que fazemos quando subimos em uma bicicleta elíptica. Esta máquina foi criada para combinar os movimentos utilizados nestes três exercícios, de modo que nos ajuda a trabalhar muitos grupos musculares mais importantes do nosso corpo (usamos principalmente o quadríceps, isquiotibiais, glúteos, peito, costas, bíceps e tríceps). Na verdade, não existe outra máquina de academia orientada para cardio que nos permita usar

tantos grupos de músculos ao mesmo tempo.

Embora os atletas de alto nível, costumem utilizar a bicicleta elíptica apenas durante o aquecimento, trata-se de um exercício aeróbico que melhora o nosso sistema cardiovascular e que fornece muitos benefícios para o nosso estado de saúde.

## 2. Não prejudica o seu sistema articular

O exercício realizado na elíptica não desgasta tanto as articulações como outras atividades aeróbicas (como correr, por exemplo). Graças ao seu movimento elíptico, a máquina recria o passo de forma natural, de modo que usamos o tornozelo, o joelho e o

quadril em cada passo, mas evitando os impactos que receberíamos ao correr. Assim, ao usar uma elíptica nos beneficiamos das vantagens de correr sem prejudicar os nossos sistemas articular e muscular.

## 3. Você levanta peso

Outra de suas vantagens é que, além de realizar um exercício aeróbico, a bicicleta elíptica produz um levantamento de peso. Durante os exercícios cardiovasculares se queima mais calorias e gorduras, mas a elíptica também favorece o aumento do músculo, já que ao usar, por sua vez, as extremidades inferiores e superiores de maneira alternada, obriga o usuário a sustentar o seu próprio peso.

## 4. É uma atividade divertida

Se os treinamentos se tornam muito pesados e você nota que te custa se manter no ritmo, isto pode ser devido a dois fatores:

- **Ao seu corpo falta energia:** o nosso organismo necessita receber uma série de nutrientes que lhe forneçam a força necessária para seguir em frente. Se você se sente cansado e vê que o seu corpo não aguenta quando pratica esportes, é provável que este seja o seu problema. Recomendamos que você cuide da sua alimentação.
- **Você pratica exercícios muito monótonos:** outra possibilidade é que o esporte você está praticando te entedia. Se você leva muito tempo seguindo a mesma rotina e não sai dela, deveria tentar mudar, alternando o exercício que você faz habitualmente com outros, ou inclusive passando para um novo por completo. A vantagem que as bicicletas elípticas têm sobre outras máquinas esportivas neste aspecto é que o exercício resulta mais ameno nelas.

Qualquer atividade de cardio é recomendada se você quer queimar calorias e gorduras, entrar em forma ou manter uma condição física saudável.



## receita

# Canelone Invertido

## INGREDIENTES:

- 1/2 pacote de macarrão cabelo de anjo
- 400 gramas de presunto magro fatiado
- 400 gramas de queijo mussarela fatiado
- 250 gramas de requeijão catupiry
- Orégano
- 2 latas de molho de tomate
- 1 pacote (50 g) de queijo parmesão ralado



## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão por 5 minutos em água e sal
- Escorra
- Coloque sobre uma tábua de carne 1 fatia de presunto, por cima 1 fatia de queijo mussarela
- Com um garfo pegue uma pequena porção de macarrão e coloque por cima do queijo, por cima do macarrão uma porção de catupiry
- Finalize com 1 pitada de orégano
- Enrole como canelone
- Coloque-os lado a lado em uma forma refratária
- Cubra com o molho de tomate e salpique o queijo ralado por cima
- Leve ao forno por 20 minutos
- Sirva quente.

B

B

I

M

M

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

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Taffoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA

VISA Electron

Master

elo







# celebridades

## Tatá Werneck vira par de Luan Santana em clipe e ganha elogio: “Fiquei surpreso”

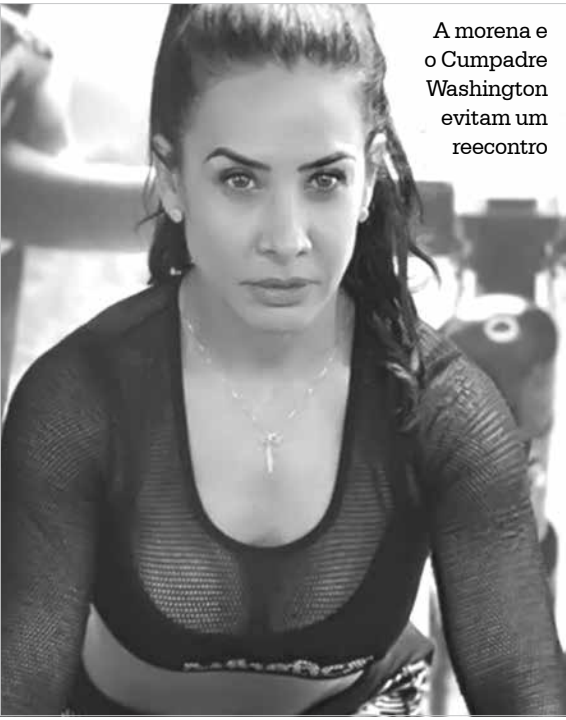
Luan Santana gravou seu novo clipe nesta segunda-feira (14) em São Paulo com uma convidada especial: Tatá Werneck. No próximo hit lançado pelo cantor, ainda sem nome divulgado, ele vai viver o par romântico da intérprete de Lucrécia em “Deus Salve o Rei”. Noiva de Rafael Vitti, em quem deu um trote durante uma entrevista, Tatá está fazendo sua estreia em vídeos de música. “É a primeira vez que faço um clipe e estou amando”, vibrou a artista.

### ‘RODA E PNEU’, BRINCA TATÁ SOBRE CARRO DO CANTOR

No Instagram Stories, a global mostrou um vídeo rápido nos bastidores com o cantor. “Obrigada pelo convite maravilhoso e pelo lanquinho. E pelas coisas que estavam no seu carro, que eu tive oportunidade de pegar”, zuiu a humorista. “Você pegou? O que você pegou?”, perguntou o namorado de Jade Magalhães, para quem o sertanejo se declarou recentemente. “A roda e o pneu!”, disparou Tatá, arrancando risos do parceiro de cena. Luan comemorou a parceria com a artista. “Fiquei muito surpreso quando a Tatá chegou no estúdio dizendo que nunca havia gravado um clipe. É um presente ter a grande Tatá no clipe de estreia dela. Saber que a agenda da Tatá é intensa e ela cedeu um dia de folga da Lucrécia de “Deus Salve o Rei” para participar do meu clipe é uma honra imensurável”, disse o jovem, convidado por Camila Queiroz e Klebber Toledo para ser padrinho de casamento do casal.



O clipe deve ser lançado em junho



A morena e o Cumpadre Washington evitam um reencontro

## Sheila Carvalho justifica ausência em show comemorativo do ‘É o Tchan’: “Compromisso”

A ideia inicial era reunir tanto Sheila Mello quanto Scheila Carvalho no show que É o Tchan fará no próximo fim de semana, durante a Virada Cultural, em São Paulo. Mas só a loira estará presente. A morena justificou a ausência: “Infelizmente eu não vou

poder participar pois tenho compromisso”.

Sem Scheila, a apresentação até foi batizada de “A volta da loira”. Não é segredo para ninguém que ela e Cumpadre Washington evitam ao máximo um reencontro.

## Paolla Oliveira alia messy hair a look Gucci em evento: “Legal é se sentir bem”

Paolla Oliveira lançou o filme “Alguém Como Eu” em uma sessão para convidados no shopping Rio Sul, na zona sul do Rio de Janeiro, nesta segunda-feira (14). A atriz foi prestigiada pelo namorado, Rogério Gomes, o Papinha, no evento. Com novo visual, a artista apostou na tendência de messy hair e deixou a barriga de-

finida à mostra ao investir em um look Gucci. “Estou trabalhando com Juliano e Zuel. Eles me vestiram hoje e me ajudam quase sempre. É um look total Gucci e o mais legal é estar se sentindo bem. Acha que estou bonita? É o que vale. Também saí de casa achando que estava bem, então está bom”, brincou.



Atriz lançou o filme 'Alguém Como Eu', no Rio, nesta segunda-feira (14)

### Lanches e Sucos

## RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS

**Tel: (17) 99723-1809**

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

## horóscopo



### ÁRIES

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas e significativas em sua maneira de ganhar dinheiro.



### TOURO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de seu signo marcando o início de um período de mudanças intensas dentro e fora de você.



### GÊMEOS

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em seu mundo emocional, que começam a partir de um novo interesse.



### CÂNCER

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas na vida social, com aproximação de pessoas interessantes em sua vida.



### LEÃO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas na vida, principalmente na área profissional.



### VIRGEM

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças, que podem começar a partir de projetos de viagens e contato com estrangeiras.



### LIBRA

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em projetos que envolvem parcerias e sociedades financeiras.



### ESCORPIÃO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas no setor familiar e nos relacionamentos.



### SAGITÁRIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua rotina, que se torna mais prazerosa, especialmente no trabalho.



### CAPRICÓRNIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua vida social, com aproximação de pessoas diferentes.



### AQUÁRIO

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em sua vida doméstica e nos relacionamentos familiares.



### PEIXES

Urano, que esteve em Áries durante sete anos, começa sua caminhada através de Touro marcando o início de um período de mudanças intensas em questões que envolvem a comunicação, as viagens e os estudos.