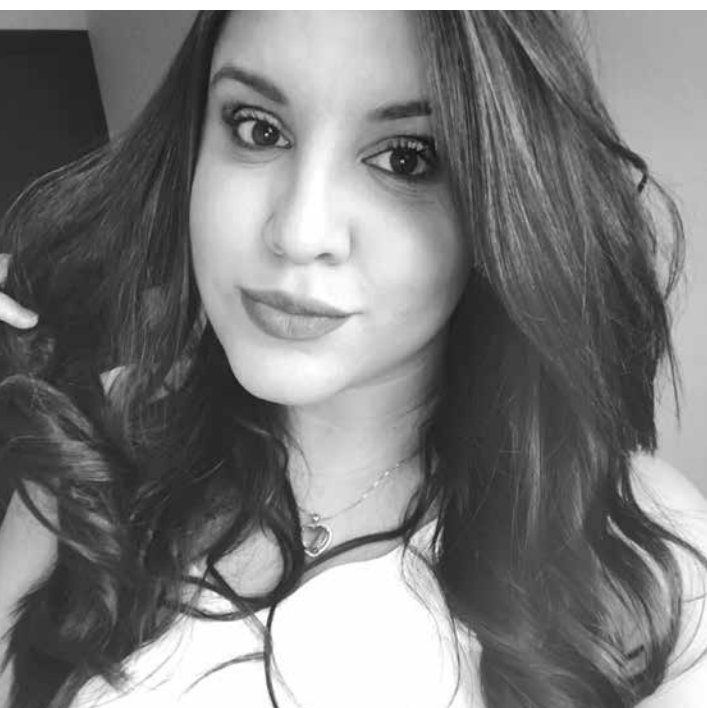


Gafe: Ana Maria Braga, no 'Mais Você', parabeniza ator que já morreu

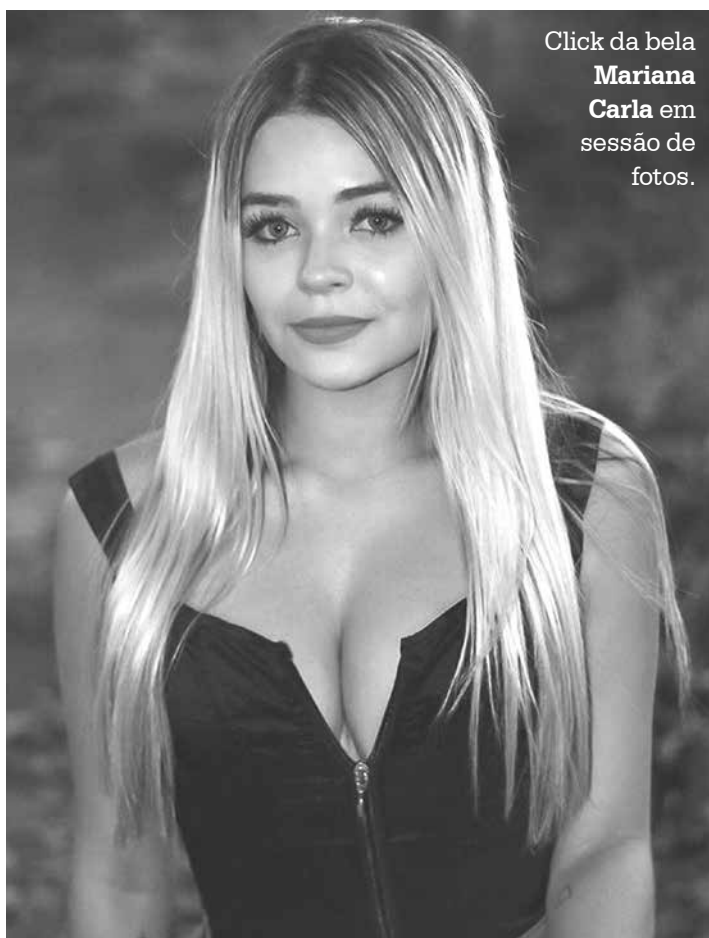
Página B4

"O ouro é sempre ouro, quer seja transformado em anel, quer em moeda ou em broche. A aparência pode mudar, mas a essência do ouro permanece inalterada. Também o homem, qualquer que seja a sua aparência e ainda que seu corpo seja destruído, é filho de Deus na sua essência e jamais se destrói."

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



Lilian Marinho apagou velinhas ontem. Ela recebe os parabéns dos amigos.



Click da bela **Mariana Carla** em sessão de fotos.



Amanhã a data será especial para **Jéssica Tavares Gomes**. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Jessica Lopes!**



Merina Felizardo recebe votos de realizações e sucesso pela passagem de seu aniversário.



João Fábio Lopes recebe felicitações de amigos e familiares.



Mateus Redigolo Fernandes dá boas vindas à idade nova neste dia 26.



Carlos Henrique já está em ritmo de festa para comemorar seu aniversário amanhã.



Diego Godoy está na lista dos aniversariantes da semana.



Agora com os
MAIS FINOS PRESENTES!!!



REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

agora direto da china

Como parar o uso do anticoncepcional?

Veja as mudanças positivas e negativas que podem acontecer no corpo ao parar de usar métodos anticoncepcionais!

Você já em pensou em parar o anticoncepcional e ficou se perguntando como? Inicialmente pode haver um desespero e uma enxurrada de dúvidas, principalmente para mulheres que já fazem o uso há muito tempo e estão completamente adaptadas.

MAS, E AGORA? COMO PARAR?

Após entender os motivos pelo qual você está decidindo para o anticoncepcional, deve-se procurar o médico pois cada método possui uma variação de hormônios e uso. Veja abaixo como interromper a utilização de cada tipo:

Pílula: Se pílula de uso contínuo, pode-se parar em qualquer momento. Se pílulas com pausa, parar na pausa para evitar sangramentos de escape. É sempre bom lembrar que sua primeira menstruação natural pode demorar um pouco, cerca de 1 a 3 meses

Adesivo: Retire o adesivo no fim da validade. A menstrua-

ção natural pode demorar uns poucos meses para voltar.

Implante hormonal subcutâneo: Neste caso você vai depender do auxílio de um médico para o procedimento, que deve ser feito com anestesia local e com material esterilizado. Os níveis de progesterônio liberado pelo implante caem imediatamente, mas o retorno com a menstruação natural é muito variável

Injeção de anticoncepcional: Pode-se parar as injeções imediatamente. São definitivamente os que mais demoram com o retorno à fertilidade. Há casos de mulheres que demoram mais de um ano para menstruar regularmente. Para aquelas que têm desejo de gravidez breve, porém não de imediato, vale a pena pensar em outro método de contracepção, inclusive métodos de barreira

Anel vaginal: Funciona da mesma forma que a pílula. Se uso contínuo, suspender de imediato. Se uso com pausa, parar na pausa. Comporta-

mento bem semelhante ao da pílula após

DIU hormonal e não hormonal: Vai precisar da ajuda de um médico para a retirada. Pode ser ambulatorial, no próprio consultório, ou pode necessitar de um procedimento chamado histeroscopia para aqueles casos em que o fio não está visível. Para o DIU de cobre, as menstruações não foram suspensas e continuarão a ocorrer naturalmente. Para o DIU Hormonal (Mirena, por exemplo), a menstruação pode demorar de 1 a 3 meses.

EFEITOS NO CORPO APÓS PARAR O ANTICONCEPCIONAL

O período de adaptação após parada do anticoncepcional pode ser bastante sofrido se não se fizer a preparação adequada. São alterações comuns:

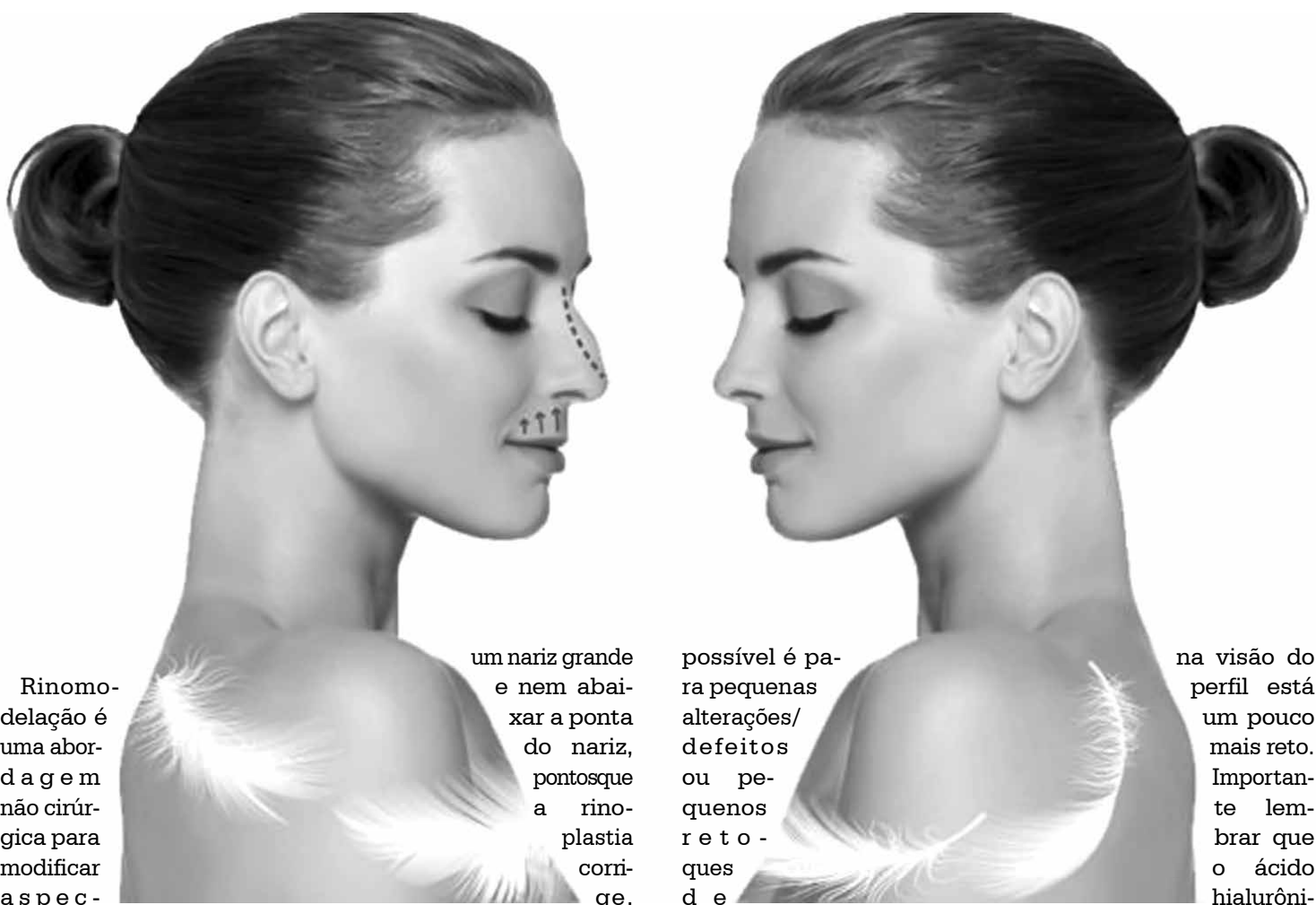
- TPM e oscilações de humor: podem provocar aumento do apetite e compulsão por doces. Invista na alimentação com chás calmantes, 1 tablete de

chocolate amargo e exercícios físicos e de relaxamento

- Cólicas, sangramento mais intenso e mais prolongado: pode-se usar um anti-inflamatório (se não houver contraindicação) além de compressa morna.
- Aparecimento de acne: cuide bem da pele, controle a oleosidade e, se necessário, consulte um dermatologista para ajudá-la
- Irregularidade menstrual: na maioria das mulheres, porém, cerca de 3 meses após, o ciclo já estará regularizado. Se persistir, consulte seu ginecologista para avaliar alterações hormonais
- Aumento de pelos: a parada do anticoncepcional faz aumentar a testosterona livre no corpo e, por isso, pode provocar engrossamento da voz e aumento de pelos. Se houver incômodo, invista em depilação, que pode ser definitiva, e no clareamento dos pelos.



Rinomodelação modifica o nariz sem cirurgia? Entenda melhor



Rinomodelação é uma abordagem em não cirúrgica para modificar a aparência

um nariz grande e nem abaixar a ponta do nariz, pontos que a rinoplastia corrige.

possível é para pequenas alterações/defeitos ou pequenos retoques de

na visão do perfil está um pouco mais reto. Importante lembrar que o ácido hialurônico

cosméticos do nariz. Usualmente utiliza produtos de preenchimento que são injetados no nariz por meio de seringas com agulhas.

Enquanto a rinoplastia é o tratamento cirúrgico de todas as alterações estéticas do nariz, podendo ainda tratar aspectos respiratórios, a rinomodelação consegue basicamente aumentar e disfarçar alguns aspectos indesejados do nariz.

Por exemplo, a rinomodelação não consegue diminuir

INDICAÇÕES DA RINOMODELAÇÃO

Não existe consenso sobre a indicação da rinomodelação pois não existem estudos padronizados e com seguimento adequado para as técnicas atuais. Também ainda não temos consenso sobre qual o melhor material a ser injetado (usualmente é o ácido hialurônico, mas existem muitos subtipos desse material). O importante é ser avaliado por um profissional capacitado. Uma indicação

possível é para pequenas alterações/defeitos ou pequenos retoques de

COMO É FEITA

O profissional da saúde habilitado vai avaliar a região que pode se beneficiar com um preenchimento e, após fazer a assepsia do local e aplicar anestesia tópica (em creme), cuidadosamente vai injetar pequena quantidade do material na região acometida. Por exemplo, pessoas com maçãs do rosto grandes podem disfarçar isso aumentando a região do nariz que fica entre os olhos, dando a impressão de que o nariz

co é um produto não definitivo, pois é reabsorvido pelo corpo com o tempo.

TEMPO

- O procedimento leva de 20 a 30 minutos.

ANTES E DEPOIS

Ao realizar uma rinomodelação, o resultado esperado é um nariz com menos imperfeições. Lembrando, claro, que a rinomodelação não consegue diminuir um nariz grande e nem abaixar a ponta do nariz, pontos que devem ser corrigidos em uma rinoplastia.

receita Coxinha de Frango rápida e fácil

INGREDIENTES:

- 2 copos de farinha de trigo
- 2 copos de água (cozimento do frango)
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 1 colher de margarina bem cheia (sopa)



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe um peito de frango com caldo de frango, desfie.
- Numa panela refogue o frango com temperos a gosto e reserve.
- Coloque numa panela 2 copos da água do cozimento, 1 colher de margarina, derreta a margarina aos poucos vá colocando a farinha de trigo, mexa sem parar para não empelotar.
- Deixe esfriar e modele na palma da mão coloque o recheio, passe no ovo e na farinha de rosca e frite.

**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio: **oextra**

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Electron

BIMM

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 - FERNANDOPOLIS-SP

