

Marina Ruy Barbosa ficou doente após novela:  
“Se não se cuidar, não aguenta’

Página B4

“A arte de viver é simplesmente a arte de conviver...  
simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!”.

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



A simpática **Haysla Zonato** recebe muitíssimas mensagens de carinho pela data especial.



**Rayani Eloy** está em ritmo de muita festa e comemorações.



Destaque para a querida **Silvia Martins** que festeja mais um niver ao lado de seu esposo **Murilo Jacob**.



**Ailton Nossa** é muito homenageado pela esposa **Marcia** e também pela filha **Isabela**. Parabéns!!!



A belíssima **Natália Finotello** festeja mais um ano de vida. Na foto, ela aparece ao lado do maridão **Jhonny Ramos**.



A belíssima **Geisse Mara** celebra a passagem de mais um aniversário nesta sexta-feira. Na foto, ela aparece ao lado do noivo **Iago Saves**.



**Mateus Nagib** também está na lista dos homenageados desta sexta-feira.



Hoje a festa será comandada por ele, **Rafael Marques**. Parabéns e muitas felicidades.



O aniversariante **Vitor Giacomini** recebe inúmeras mensagens de amigos e familiares.

Temporada de

FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!



Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA  
sessão de FLORES PERMANENTES





# Gengivite: conheça os principais tratamentos

A boca pode ser um grande acesso para a entrada de bactérias. E se a higienização do local não for realizada corretamente, esses microrganismos criam uma placa bacteriana que se aloja nos dentes, próximo à gengiva, ocasionar um quadro de inflamação: a gengivite. O problema tem se mostrado cada vez mais presente nos consultórios odontológicos e chama a atenção dos profissionais de saúde. “Geralmente o paciente não faz escovação adequada, nem passa fio-dental ou vai ao dentista, dessa forma ocorre um acúmulo da placa bacteriana no local, que endurece e evolui para o cálculo dental (conhecido popularmente como tártaro)”, descreve a odontologista. O tártaro não pode ser removido apenas pela escovação, e se acumula, irritando a gengiva e causando sua inflamação.

O quadro de gengivite em si é simples. No entanto, se a inflamação não for tratada,



pode evoluir para uma situação mais séria: a periodontite e se espalhar para outras estruturas, como os tecidos periodontais, que ligam o dente aos ossos, levando até mesmo à queda dos dentes. Vale lembrar que periodontite é a principal causa de perda dental em adultos. Portanto o ideal é previni-la, evitando a gengivite e tratando-a quando ela aparece.

Os principais sintomas da gengivite são sangramento durante a escovação e uso do fio dental, inchaço e sensibilidade. Mas se você perceber isso, não se preocupe: o tratamento da gengivite é bem simples! “A gengivite é reversível e pontual, mas precisa da colaboração do paciente para ser tratada”, ressalta a dentista. Veja a seguir

quais os passos do tratamento da gengivite.

- 1. Limpeza no dentista
- 2. Higiene bucal correta diária
- 3. Enxágue antisséptico
- 4. Uso de medicamentos
- 5. Alinhamento dos dentes

Caso tenha dúvidas sobre como fazer uma higiene bucal, consulte um dentista, ele irá te ajudar a sanar suas dúvidas.

# Carboxiterapia: para tratar estria, celulite e gordura localizada

Tratamento com gás carbônico estimula a circulação sanguínea

A carboxiterapia é um tratamento estético realizado através da infusão de gás carbônico em diferentes camadas da pele. O método é usado desde 1777 para tratamentos da pele e, desde as primeiras observações científicas, mostrou eficácia em regeneração dos tecidos e melhora da circulação sanguínea.

## COMO É FEITA?

A carboxiterapia é feita com o uso de um aparelho acoplado a um cilindro de gás carbônico medicinal. Este equipamento regula a vazão do gás (que pode atingir, no máximo, 80ml de gás por minuto) para uma seringa com agulha de calibre mínimo. A profundidade da aplicação da agulha varia em cada caso. “Para tratamento de celulite a agulha é inserida entre a pele e a gordura, já no tratamento da estria, o gás carbônico é aplicado dentro da cicatriz”, explica o cirurgião plástico membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

## PARA QUE SERVE ?

O gás carbônico atua dilatando os vasos sanguíneos e estimulando a formação de novos vasos sanguíneos, promovendo melhor irrigação de sangue nos tecidos e, consequentemente, melhor oxigenação da região tratada. O gás carbônico atua também no rompimento de fibroses

do tecido subcutâneo. Alguns estudos mostram o favorecimento de formação de colágeno e elastina e efeito lipolítico (quebra das células de gordura) decorrente da carboxiterapia.

## PARA QUAIS CASOS ESTÁ INDICADA

O uso da carboxiterapia é recomendado principalmente para o tratamento da celulite. O desenvolvimento da celulite passa por três fatores: edema, gordura e fibrose - a carboxiterapia é o único tratamento que atua nesses três níveis. O edema é resolvido pela dilatação dos vasos e otimização da circulação, a fibrose é rompida pela

injeção de gás, e a gordura mais facilmente queimada pelo aumento do metabolismo que ocorre no local. É o tratamento mais completo em comparação com outros, como endermologia e drenagem linfática, por exemplo.

No caso da estria, o gás carbônico atua distendendo o tecido desta cicatriz - a elevação visível durante o tratamento. O descolamento preenche essa região de gás carbônico e estimula a formação de colágeno no local. O cirurgião conta que os benefícios são muito mais visíveis para estrias novas, avermelhadas. Estrias brancas são mais antigas e fibras

elásticas que já estão totalmente rompidas não se regenerarão. Da mesma maneira a carboxiterapia atua no tratamento de cicatrizes e no tratamento de fibroses decorrentes de cirurgias plásticas, como a lipoaspiração, por exemplo. “O ácido carbônico rompe a fibrose e ameniza irregularidades”, explica.

Contraindicações da carboxiterapia

A carboxiterapia está contraindicada em casos de infecção ativa na região a ser tratada e doença pulmonar que cause retenção de gás carbônico, como a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).



## receita

# Bolo Integral de Batata Doce

## INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1/2 xícara de coco ralado desidratado sem açúcar
- 1 e 1/2 xícara de trigo integral
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres de (sopa) de flocos finos de aveia
- 1 copo de leite (temperatura ambiente ou gelado)
- 1 colher (sopa) de fermento
- 2 xícaras cheias de batata doce (cozidas e amassadas - aproximadamente 3 batatas médias)
- 1/2 xícara de óleo



## MODO DE PREPARO:

- Bata em uma tigela as claras em neve e deixe separado
- Coloque em um recipiente, as quatro gemas, o óleo, o açúcar e bata bem (na batedeira); acrescente as batatas doce e continue batendo
- Adicione o trigo, o coco e a aveia
- Alterne os ingredientes com o leite, pois a massa fica pesada, dessa forma você consegue fazer uma mistura bem completa
- Por ultimo, com a batedeira desligada, você irá acrescentar as claras em neve
- Com uma espátula, faça movimentos leves de baixo para cima, misturando a clara na massa de modo delicado
- Quando estiver bem misturado, coloque o fermento e mexa mais um pouquinho
- Coloque a massa em uma forma untada, o forno deve estar preaquecido; Deixe assar à 180° C

**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV's  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**  
**17 99745 2459 | 99742 2459**

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

**ACESSE:**  
**www.oextra.net**

**Informação com credibilidade**

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Jhonny Tatfoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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



# Criptograma

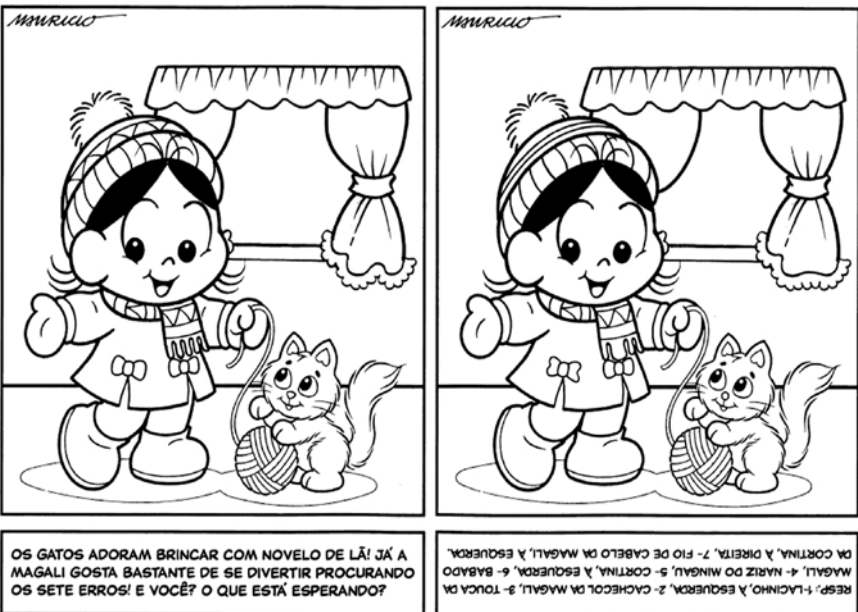
Dica para a palavra chave oculta: **Construída durante as décadas de 50 e 60, liga Foz do Iguaçu e Ciudad del Este.**

Animal que não tem uma temperatura corporal constante.						
Imediato, instantâneo.						
Cobrir com venda.						
Referente às atividades escolares.						
De temperatura elevada.						
Aquele que discursa em público.						
Homem muito rico.						
Fazer a dublagem de.						
Sumário.						
Dividir em partes.						
Cidade italiana famosa devido aos seus canais.						
Tornar nulo.						
Corajoso, destemido.						
É usado para espalhar tinta, cola, verniz, etc.						

# Numerox

[illegible]

# Jogo dos 7 Erros



  
**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACODEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO,  
HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

# Resumo de Novelas



## MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Getúlio cogita pegar dinheiro do caixa do Le Kebek, mas pensa em Brigitte. Brigitte canta no Le Kebek e Getúlio a ovaciona. Gabriela tenta descobrir de Flora o que houve entre ela e Tito. Marli e Paulo se beijam. Amanda fala sobre sua doença com Santiago. Sofia presenteia Garoto com uma coleção de poemas. Tito e Flora trocam carinhos e todos voltam a falar sobre o relacionamento dos dois. Marli e Paulo conversam sobre o beijo que deram.



## ORGULHO E PAIXÃO

*Sexta-feira, 18h00*

Mariana inventa para Brandão uma desculpa sobre seu desaparecimento. Ofélia confessa a Lady Margareth que colocou laxante em seu chá. Elisabeta sofre ao lado de Tornado. Petúlia e Susana deixam o baú em que prenderam Kléber em uma igreja. Lady Margareth sofre por causa do laxante. Ofélia, Ema e Darcy tentam animar Elisabeta. Kléber consegue sair do baú. Julietta comemora a gravidez de Jane com o Barão. Mariana leva Elisabeta para andar de motocicleta. Darcy organiza um piquenique para Elisabeta. Aurélio chega à casa dos Benedito para dar o diagnóstico de Tornado.



## O TEMPO NÃO PARA

*Sexta-feira, 19h15*

Emílio manipula Samuca. Dom Sabino discute com Agustina e Marocas se preocupa. Petra proíbe Helen de avisar que Menelau e Cesária despertaram. Mariacarla faz uma proposta para Marino e Monalisa a mando de Amadeu. Petra mostra os “congelados” para Amadeu. Marocas aceita o pedido de Samuca. Betina mostra para Marocas o vídeo que gravou de seu beijo em Samuca. Betina desiste da demissão. Dom Sabino vai com Agustina à pensão de Coronela. Marocas enfrenta Betina. Coronela se insinua para Teófilo. Betina procura Emílio.



## SEGUNDO SOL

*Sexta-feira, 21h00*

Roberval e Edgar brigam. Doralice se diverte com o fato de Naná ter dois namorados. Beto acusa Karola de chantagear Luzia. Cacau se anima com uma viagem de trabalho de Edgar, que sofre por não poder contar a verdade sobre seu patrão. Agenor ameaça contar para todos sobre o bebê de Maura e Iolan. Rosa passa mal e Laureta constata que ela está grávida. Rosa não sabe se o bebê que espera é filho de Ícaro ou Valentim. Manu devolve a Beto o dinheiro emprestado para seu resgate. Groa joga búzios para Luzia e prevê maus acontecimentos em seu caminho. Cacau flagra Edgar chorando e tenta consolá-lo. Karola se vitimiza para Valentim, que pede à mãe a senha de suas contas bancárias.



## A TERRA PROMETIDA

*Sexta-feira, 20h50*

Desesperado, Acá chora preocupado com Melquias. Acsa finge gostar do convite feito por Otniel. Envergonhada, Tirda janta com a família de Haniel. Eleazar diz que o líder da tribo Manassés deve conquistar sua futura noiva. Caleb e Noemi pedem para Acsa não magoar Otniel. Ioná diz que ajudará Aruna a se vestir para o casamento. Kadmo prende Grok na masmorra. O carcereiro se apavora ao ver Zuma no interior da cela. Raabe se emociona ao reencontrar Nobá. Ela leva o irmão para se esconder na estalagem. Salmon e Melquias trocam de roupas com dois mendigos. Liora vai para o quarto com um cliente e estranha o barulho vindo de um baú. Ela encontra dois nobres de Hai presos e amordaçados.

# Humor

## SALVANDO O BEBÊ

Ao avistar um bebê caindo de um prédio, a bichinha que andava calmamente pela rua desperta do seu torpor e corre para socorrer a criança.

Ainda ofegante, com o nenê entre os braços ela vê bem à sua frente um rapaz alto, forte e musculoso.

— Puxa, estou emocionado — diz o rapaz. — Parabéns! Que reflexo!

Ela joga o bebê no chão e diz, passando as mãos nos cabelos:

— Gostou? É Wellaton!

## BOLSA OU A VIDA

Numa livraria, entra um ladrão:

— A bolsa ou a vida!

— De que autor?

## NO PONTO DE ÔNIBUS

Uma bonita moça no ponto de ônibus viu um homem já maduro e sem hesitar foi até ele e disse:

- Te achei muito bonito. Gostei de  
você.



 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



A atriz confessa estar apreensiva com algumas coreografias

## Erika Januza destaca desafio no ‘Dança dos Famosos’: “Passos que saem do chão”

**E**rika Januza, participante do “Dança dos Famosos” de 2018, está animada com o início do programa exibido a partir deste domingo no “Domingão do Faustão”, mas já avista um novo desafio a ser enfrentado. Em entrevista, a artista que já têm torcida do público da atração assim como Bia Arantes revela estar apreensiva com algumas coreografias junto de seu professor, o venezuelano Elias Ustariz.

Para a atriz que viveu recentemente a juíza Raquel na novela “O Outro Lado do Paraíso” diz que seu maior objetivo é se divertir, aprender e vencer suas barreiras. “Meu foco é esse. E me superar. Morro de medo desses passos que saem do chão e estou doida pra ver se vou conseguir fazer”, fala. Erika Januza, que superou pânico do mar para interpretar uma personagem na TV, lembra ter conseguido enfrentar outro desafio também muito temido por ela em um quadro do “Caldeirão do Huck”: “É como foi no ‘Saltibum’, que eu não sabia nadar, tinha medo de altura e fui fazer. Amo dançar, mas quero ver até onde posso chegar”.



Marina passou as férias em Mykonos e Santorini na Grécia

## Mateus Solano posa em meio ao lixo e faz campanha: “Somos todos garis”

Mateus Solano visitou a Companhia Municipal de Limpeza Urbana do Rio de Janeiro, a COMLURB, para entender como é o processo de descarte e de destinação para a reciclagem dos resíduos. Por lá, o ator aproveitou para fazer uma campanha de conscientização para que todas as pessoas separem o próprio lixo.

“Saí de lá com a missão de fazer você separar o ‘lixo’ seco do molhado”, escreveu o ator, acompanhado das hashtags “somos todos garis” e “mudar para preservar”.

Ao postar outras fotos, Mateus Solano aproveitou para falar das dificuldades do trabalho dos catadores e escreveu em caplock, para chamar bastante atenção, para atitudes mínimas que todos podem fazer em casa.



Mateus visitou a COMLURB do Rio de Janeiro

nimas que todos podem fazer em casa.

“O trabalho dos catadores que separam os 22 diferentes materiais é árduo e merece nosso profundo agradecimento. Para ajudar nossos

heróis a salvar nosso Planeta e a nossa Saúde e para ajudar a Comlurb a dar emprego formal a eles, falta principalmente a responsabilidade das Empresas (que “criam o lixo”) e do cidadão (que con-

some e joga fora). SEPARE SEU LIXO. É SÓ BOTAR O MOLHADO NO SACO PRETO E O SECO NO TRANSPARENTE. NÃO É PRECISO MAIS DO QUE ISSO. Você vai estar ajudando muito!”

## Marina Ruy Barbosa ficou doente após novela: “Se não se cuidar, não aguenta”

De volta da viagem à Grécia, Marina Ruy Barbosa participou do lançamento da nova coleção da Colcci, Brazilian Art, em São Paulo, na noite desta quarta-feira (15). A ruiva protagoniza a campanha da marca ao lado de Cauã Reymond. Durante a passagem pela Galeria Central, a atriz revelou que ficou doente após o fim das gravações da novela “Deus Salve o Rei”: “Tive que mudar meus hábitos alimentares por conta de saúde e da imunidade. Comecei a fazer mais exercícios e a me alimentar melhor. Com a rotina louca de gravação, trabalhando de domingo a domingo, se não se cuidar, não aguenta. Assim que terminei a novela eu fiquei do-

ente, de cama. Então resolvi prestar mais atenção nas minhas escolhas”.

### ATRIZ COMENTA FÉRIAS COM O MARIDO: “MÁGICO E MUITO GOSTOSO”

A passagem por Santorini e Mykonos foi uma espécie de nova lua de mel para Marina e o marido, Xandinho Negrão. Segundo a artista, a viagem foi bastante especial: “Já conhecia a Grécia, fui quando tinha 10 anos, mas voltar 13 anos depois com o marido é bem diferente, você tem outra visão das coisas. Foi bem mágico e muito gostoso. É bom ter um tempinho pra gente e pra relaxação. Passei um ano intenso gravando e ele também trabalha muito”.

## horóscopo



### ÁRIES

O ciclo é de inovação financeira, principalmente para investimentos ou projetos que se relacionam com ganhos materiais. Atenção com os imprevistos materiais. Seja flexível em sua avaliação. O planeta Saturno lhe auxilia, indicando caminhos profissionais sólidos.



### TOURO

O cônjuge ou uma pessoa importante para a experiência passa por inovações e desejo de mudança. As decisões da pessoa tocada interferem consideravelmente na sua vida. É necessário ser flexível para não cair em posturas radicais.



### GÊMEOS

O trabalho passa por inovações e você será levado a pensar sobre as mudanças que são necessárias para encaminhar a rotina e a produção. O dia segue agitado e tomado por imprevistos. Mas o planeta Saturno lhe auxilia, oferecendo solidez para lidar com investimentos.



### CÂNCER

O campo afetivo está ampliado e você deseja ter mais liberdade para interagir com a pessoa amada e com amigos. Caso tenha filhos, é importante entender que o ciclo mudou e está ativa a independência ou afastamentos dele(s).



### LEÃO

O cenário familiar passa por mudanças e inovações. É necessário se abrir e se adaptar às mudanças. As inovações tocam, inclusive, o rumo de objetivos importantes. O planeta Saturno lhe concede um cenário estruturado para organizar experiências domésticas ou de imóvel(s).



### VIRGEM

Existe a necessidade de se expressar para conduzir planos mais elaborados e que toquem projetos com pessoas próximas. Avalie as palavras e o modo como pode encaminhar as suas ideias. O planeta Saturno lhe auxilia para estruturar habilidades profissionais, experiências com filhos ou romances.



### LIBRA

Os investimentos passam por inovações, o que lhe possibilita encerrar o dinheiro de uma forma diferente. Atenção com imprevistos materiais. Porém o planeta Saturno lhe auxilia em planos financeiros elaborados de médio e longo prazo para questões familiares ou domésticas.



### ESCORPIÃO

Você está em evidência e precisa se abrir para novos caminhos. Existem experiências que não cabem mais no relacionamento ou parcerias que você está disposto a mudar. Atenção com posturas radicais. O planeta Saturno indica solidez para conduzir estudos.



### SAGITÁRIO

Você está refletindo sobre as mudanças no trabalho que são importantes para o seu crescimento e evolução. É preciso dar atenção especial a questões energéticas ou medos que podem dificultar a experiência. O planeta Saturno lhe auxilia na elaboração de planos materiais com solidez.



### CAPRICÓRNIO

O cenário de amigos vem lhe trazendo inovações e projetos com os quais você se identifica. A interação com os amigos lhe permite enxergar a vida com mais leveza e liberdade. Saturno lhe traz aberturas profissionais e uma postura madura para interagir com o novo cenário que se aproxima.



### AQUÁRIO

Atenção com a ansiedade diante de mudanças que você vem enfrentando. As mudanças afetam diretamente suas posturas e o rumo dos seus objetivos. Fique atento aos imprevistos e a posturas radicais. Saturno lhe auxilia a perceber os medos ou experiências que você precisa vencer.



### PEIXES

A fé e a credibilidade em si mesmo são fatores importantes para o seu desenvolvimento. As ideias passam por mudanças e envolvem consideravelmente as pessoas do seu convívio ou parentes. Atenção no trânsito!