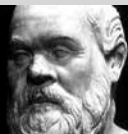


“Deve-se temer mais o amor de uma mulher do que o ódio de um homem.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Barbara Almeida posa para foto na festa dos 500 dias da turma de Direito.



Sucesso e realizações para a simpática Rafaela Oliveira.



O estiloso João Alves também está na lista dos homenageados desta semana.



A bela Nathália Emyle festeja mais um niver nesta sexta-feira. Muitas felicidades!



Hoje a festa fica por conta da belíssima Viviane Henklain.



A querida Morisa Zanata Alves aniversariou no último dia (18). Parabéns!



Iam Augusto se prepara para apagar as velinhas neste sabadão.



Em momento de descontração, Fabio Vizelli faz um click em Campos do Jordão.



O querido e simpático Régis Ferreira celebra a passagem de mais um aniversário.



Temporada de FLORES PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES



O que fazer antes e depois de tirar os sisos

Nem sempre eles nascem e, quando nascem, não são adequados ao espaço da boca. Estamos falando dos temíveis dentes sisos, os últimos molares de cada lado dos maxilares e últimos dentes a nascerem, geralmente entre os 16 e 20 anos de idade.

Como são os últimos dentes permanentes a aparecerem, geralmente não há espaço suficiente na boca para acomodá-los. A dor acontece porque esses dentes chegam tarde e tentam conquistar o seu espaço ao lado dos outros dentes. Porém, nem sempre isso é possível, causando dor, desconforto e por vezes uma série de outros problemas que obrigam à sua extração.

Normalmente, eles são extraídos por falta de espaço, erupção anormal, higiene oral insuficiente, alteração do alinhamento dos dentes (maxilares e pericoronarite (inflamação)).

PREPARAÇÃO

Mas calma, antes da extração, é preciso haver um preparo! O paciente deve tirar todas as suas dúvidas. Além disso, o ideal é fazer uma boa higiene oral, não fumar ou beber nas 12 horas que antecedem a cirurgia, usar roupas confortáveis no dia da cirurgia e ir acompanhado.

Se a sua preocupação é com o tempo de duração da extração do siso, não se desespere. A cirurgia varia conforme a dificuldade da extração e da quantidade de dentes que será retirada. Em média, a cirurgia de extração do siso leva de uma a duas horas para ser feita.

RECUPERAÇÃO

Depende do grau de dificuldade da extração. Em geral, o paciente pode sentir esses sintomas:

- A anestesia dura em torno de quatro a cinco horas, salvo em casos de eventual formigamento, frio e calor na área, decorrente dos proce-



dimentos associados à extração do siso. Neste caso, a sensação de anestesia irá perdurar por alguns dias, até cessar por completo;

- Pode ser que ocorram sangramentos em uma ou mais aberturas nas primeiras 24 horas. Para controlá-los, coloque um pedaço de gaze limpa sobre a área do dente retirado e tente mordê-la firmemente até sentir que o sangramento foi estancado. Caso seja necessário, troque a gaze por outra limpa. Se persistir um sangramento intenso, comunique o seu dentista;
- Edemas faciais na área onde o dente foi extraído são comuns. Para diminuir o in-

chaço, aplique nas primeiras 24 horas uma compressa gelada a cada 20 minutos, durante 10 minutos aproximadamente. Repita conforme necessário. Após esse primeiro dia, trate o inchaço com compressas quentes, aplicando uma toalha quente e úmida na área de 20 em 20 minutos, repetindo conforme necessário;

- Em alguns casos, pode ser que o paciente tenha dificuldades para abrir ou fechar a boca, em virtude da tensão gerada pela extração do siso. Essa situação é transitória e se recupera juntamente com a cicatrização das áreas de extrações dos sisos.

Confira 10 truques para fazer o esmalte durar mais



a sua superfície. Caso a unha esteja com sua base descamando, o esmalte vai descascar mais fácil.

Um dos maiores desgostos da vida de uma mulher é, após uma sessão de manicure, ter unhas de despertar inveja, mas ver seu brilho se desfazer rapidamente e não conseguir fazer o esmalte durar mais.

Se esse é um drama na sua vida, saiba que a arte de fazer o esmalte durar mais envolve pequenos segredinhos que devem ser colocados em prática desde o antes da aplicação do esmalte até mesmo após a pintura das unhas.

É importante conferir se as suas unhas estão bem limpas antes de começar.

10 DICAS PARA FAZER O ESMALTE DURAR MAIS

1. Antes de pintar a unha, passe é importante polir

malte engrossou e ainda está dentro da validade, uma dica válida é colocar umas gotas de óleo de banana ou removedor de esmalte.

5. Além disso, para fazer o esmalte durar mais é importante cuidar da sua forma de aplicação: cuide para passar sempre camadas finas do produto.

6. Depois de aplicar o esmalte, tire o excesso das pontas das unhas com algodão e removedor. Isso evita que ela descasque antes da hora.

7. Outra boa pedida antes de finalizar o processo de manicure é a aplicação de um óleo secante por cima do esmalte. Existem secantes que fazem efeito em trinta segundos e isso facilita a vida de quem faz a unha e logo reinicia as atividades, podendo cometer eventuais es-

barros em objetos antes do esmalte secar.

A aplicação de extra brilho de secagem rápida, além de ser uma boa pedida, ainda protege o esmalte por mais tempo. Além disso, durante a semana, você pode dar uma repassada no extra brilho, o que ajuda a retomar a cara de novo.

8. Quando você perceber que o seu esmalte está começando a descascar, resolva na primeira lasquinha. Como? Passando uma fina camada de algum top coat, cobertura ou ultra-brilho. Isso irá renovar o esmalte, trazendo brilho e evitando que ele descasque.

9. Antes de fazer a sua unha, para ajudar na durabilidade do seu esmalte, uma boa dica é tentar ficar pelo menos um dia deixando as unhas respirando antes de pintar novamente. Isso fortalece a unha, e unha fortalecida tende a descascar menos o esmalte.

10. Por fim, uma das mais conhecidas dicas para fazer o esmalte durar mais: evite o toque direto da ponta da sua unha com outras superfícies, principalmente com água abundante e quente. Ou seja: use luvas na hora da limpeza.

receita

Pudim de Aveia com Banana

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 banana-nanica média descascada e picada
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 100 g de bananada diet (sem adição de açúcar) picada
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 4 ovos médios
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 5 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
- 3 colheres (chá) de margarina light
- 3 colheres (sopa) de coalhada seca



MODO DE PREPARO:

- Coloque no copo do liquidificador o gengibre, a banana, o leite, a bananada, a canela em pó, os ovos, a farinha de aveia e 4 colheres (sopa) de adoçante. Bata por 2 minutos. Despeje em 10 assadeiras (capacidade para 100 ml) untadas com a margarina.
- Leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C), em banho-maria, por 40 minutos ou até que enfiando um palito no pudim ele saia limpo. Retire do forno.
- Sirva gelado com coalhada seca misturada com o adoçante restante. Decore com canela em pó e com canela em rama.



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 nosso **site:**
www.oextra.net

Dica para a palavra chave oculta: **Político, pacifista e líder indiano**

Acanhado, retraído.	☂	🔍		🔍	🕒	🔧
Combustível.	★	☂		⚡	🔧	🐦
Que não é nosso.	🐦	🐦		★	🔍	🔧
Na parte inferior.	🐦	🚩		🔍	👑	🔧
Fazer tatuagem em.	☂	🐦		🔑	🐦	👉
Tornar limpo.	🐦	🔍		💀	🐦	👉
Clareza intensa.	😊	🐦		👉	🐦	🔧
Castigar, punir.	👤	🔍	⚡		🐦	👉
Que sofreu lesão.	🐦	★	👤		🕒	🔧
País africano.	👤	🔑	★		🔍	🐦
Gobrir com venda.	👤	★	⚡		🐦	👉
Inexistente; nulo.	⚡	★	⚡		🔑	🎵
Duque de ____: Um dos militares mais importantess da história do Brasil Império.	😊	🐦	👑		🐦	👤

Sudoku

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

Caça Palavras

B P M Z W G M H C R Q C W W J
O O E X T I N T O R N A M N B
A T E S C A D A U G Q Z R O R
T Z O B I J X A Y F L O R T T
B Z H I A A F Z O O O V R E I
D I O I N W C Q H T O Y C L X
O P G J B D I L N S I C P E X
N U P E X F A A Z R R Z O U Q
B D Z I O T M U P R Q B J Q V
Y Y R G N K L R N S Y Z G S X
Z L O A C R B Q O D H H L E C
A S P T U W A J G V D L O F O
I S X W V Q U S Z A O M B H I
E S T R E L A P B W T W O X Z
M C G N S A T U R F U O Y W W

ESCADA
ESPANTALHO
ESQUELETO
ESTRELA
EXTINTOR
FLOR
FOGO
FRUTAS
GATO
GLOBO

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Sexta-feira, 17h30


Rosália exige que Maria Alice a acompanhe ao velório de Armando. Amanda percebe o estado de Maria Alice e a encoraja a enfrentar seus medos. Getúlio percebe o envolvimento entre Paulo e Marli. Pérola decide se instalar na casa de Michael até que Rosália e Maria Alice retornem da viagem. Michael, Fabiana, Jade e Pérola admiram Santiago na escola. Alex tenta fazer com que Maria Alice se abra com ele, mas a menina acaba terminando o namoro. Maria Alice recebe uma mensagem misteriosa no celular. Kavaco aconselha Alex a investigar o segredo de Maria Alice. Verena fica decepcionada com Álvaro.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**
Sexta-feira, 20h30


Luca Tuber vira sua cadeira atraído pela voz de Mirela e finalmente é notada pelo youtuber ao vencer a ação do grêmio. Éric e Hugo tentam pegar Luigi fora da escola, mas como João havia escutado o plano dos dois, ajuda o amigo. Sr. Pendleton vai falar com Poliana na saída da escola para que ela vá com ele buscar o telescópio. Durval e Luísa descobrem que os presentes que receberam foi um planejamento de Afonso. Claudia consegue ser selecionada para entrar no comitê. Arlete e Verônica ficam de fora. Glória e Ruth decidem criar mais uma vaga no comitê, mas desta vez as apresentações precisam ser individuais. Com isso, Arlete e Verônica passam a ser concorrentes.

**ORGULHO E PAIXÃO**
Sexta-feira, 18h00


Camilo conta seus planos de negócio a Julieta, e o Barão ouve. Ernesto desconfia de que Otávio seja o amor de Luccino. Lídia aceita o pedido de casamento de Randolpho. Edmundo e Fani recebem um alerta misterioso sobre Josephine. Darcy recebe a família Benedito para um jantar de comemoração ao noivado de Lídia e Randolpho. Olegário despista Kléber e parte em busca de Susana e Petúlia. Gaetano maldiz Ernesto, e Otávio o defende. Darcy e Elisabeta conversam sobre seu futuro casamento. Gaetano flagra Luccino com Otávio e expulsa o filho de casa. Edmundo e Fani descobrem que Josephine amou contra Tibúrcio e decidem deixar a mansão. Camilo confronta Julieta sobre seu segredo. Susana e Petúlia surpreendem Darcy e Elisabeta.

**SEGUNDO SOL**
Sexta-feira, 21h00

Ícaro e Manu decidem dar uma nova chance a Beto, e Luzia comemora. Belmiro e Dalva expulsam Remy de sua casa. Laureta ordena que Galdino tire a vida de Belmiro. Beto revela que Valentim terá um filho com Rosa, e Ícaro sofre. Valentim e Rosa fazem amor. Doralice alerta Selma sobre o envolvimento de Ionan e Maura. Ionan confessa que não quer se afastar de Maura e do bebê. Rosa repreende Nice por acreditar em Agenor. Edgar descobre que Roberval pretende comprar o casarão ocupado pelos jovens. Rochelle revela a Karen que Edgar e Roberval são irmãos. Karen confronta Zefa e Severo. Roberval compra o casarão, e Acácio, Márcio, Renatinha e Ludi se mobilizam.

**O TEMPO NÃO PARA**
Sexta-feira, 19h15

Samuca fica furioso por não ter comprado a Criotec. Helen é demitida. Coronela e Teófilo se beijam. Miss Celine questiona Marocas sobre Elmo. Betina beija Emílio. Helen descongela Bento e o leva para sua casa. Amadeu desiste de investir na Fundação Vita. Dom Sabino aceita conversar com Amadeu. Cesária reconhece seu colar no pescoço de Monalisa. Amadeu leva Dom Sabino para sua casa.

**A TERRA PROMETIDA**
Sexta-feira, 20h50

Tibar espeta Melquias com uma lança e o hebreu leva a mão à boca para não gritar. Antes que o comandante pudesse espetar Salmon, Kadmo chega e avisa que prenderam os espiões hebreus. Raabe agradece a Deus. Ela e Salmon cuidam do ferimento de Melquias. O ex-noivo de Jessica diz que eles serão fies à Raabe. Alguns bandidos beduínos do deserto observam o acampamento dos hebreus. Ioná e Elói riem do mau humor de Mara. Calebe estranha o fato de Josué comentar sobre Ana. Setur conversa com Boá e diz que ter duas mulheres sob o mesmo teto pode trazer problemas. Os bandidos beduínos se aproximam do acampamento. Raabe ajuda os espias a fugirem pela Janela. Salmon diz que voltará para busca-la no dia da invasão dos hebreus.

Humor

PIADA DO ALZHEIMER
- Você conhece piada do Alzheimer?
- Não, qual?
- Qual o quê?

DINÂMICA DOS RELACIONAMENTOS
Em uma palestra sobre relacionamentos o palestrante diz:
- Dê um passo a frente quem aqui é mandado pela sua mulher!
De todos os presentes só um não deu um passo para frente. Então o palestrante perguntou:
- E você? Por que não deu um passo a frente?
E ele respondeu:
- Não fui pra frente porque minha mulher mandou eu ficar parado.

HORAS DE TRABALHO
Um patrão colocou o empregado para trabalhar 8 horas por dia cavando no campo.
Passando uma semana o patrão não vê grande resultado e coloca o

empregado para cavar com uma mão e a semear com outra, trabalhando 10 horas por dia.
Passando 3 semanas, sem grandes resultados. Mesmo assim o patrão descontente com o trabalho do empregado diz:
- Cave com as duas mãos, coloque as sementes com a boca e trabalhe 12 horas por dia.
O empregado chega a casa sempre cansado. Um dia chegou a casa e viu a mulher com outro homem, começou a chorar muito. Chorava... Chorava. ... A mulher pergunta o motivo dele chorar tanto já que fazia tempo que ele nem dava muita atenção para ela. O empregado responde:
Se o meu patrão descobre, ele vai pendurar duas lanternas nos chifres e me colocar para trabalhar também de noite.

CHINESES PARECIDOS
O aluno chinês confuso pergunta ao seu mestre:

- Mestre Shi porque todos os chineses são tão parecidos?
E o mestre respondeu:
- Eu não sou o mestre Shi.
Transplante de Cérebro
Depois de passar por vários exames, o paciente recebe o diagnóstico da junta médica que o assistia:
— O senhor precisa fazer um transplante de cérebro!
— Transplante de cérebro?
— Sim e já arranjamos três doadores. O primeiro é um engenheiro que morreu há duas horas atrás, a família está querendo 50 mil pelo cérebro dele.
— Cinquenta mil?
— O segundo é um cientista que morreu pela manhã, a família está querendo 80 mil pelo cérebro dele.
— Oitenta mil?
— O terceiro é uma mulher que acaba de falecer. O marido está pedindo 200 mil.
— Duzentos mil? Por que tão caro?
— Porque está novinho, nunca foi usado!





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

Atriz Taís Araújo incentiva filhos a serem engajados: “Não quero crianças omissas”



Taís Araújo é engajada com causas sociais e ensina os filhos, João Vicente e Maria Antônia a terem responsabilidade social. Em entrevista, a nova jurada do “Popstar” conta os ensinamentos que passa para os herdeiros: “Quero que eles entendam, de cara, que eles são muito privilegiados e vivem em um país com muita desigualdade e há uma responsabilidade com isso. Eles têm que saber de onde eles veem, em que país eles estão e o que vão fazer com isso. Não quero crianças omissas e nem passivas, quero crianças que façam alguma coisa”.

ATRIZ SENTE PRAZER COM ENGAJAMENTO SOCIAL: ‘NÃO É OBRIGAÇÃO’

A mulher de Lázaro Ramos afirma que se orgulha do seu engajamento com causas sociais: “Eu tenho prazer, não é uma obrigação. No país que a gente vive não dá para achar que está tudo bom para todo mundo, não está. Não dá para eu fazer minha mala e viajar com meus filhos. Eu faço isso, não é que eu não faça, vou para onde for. Mas preciso agir com responsabilidade. Precisamos refletir sobre o nosso tempo. Não é uma obrigação de todo mundo não. Mas eu, como artista, me vejo nessa posição e tenho prazer em fazer. E preciso refletir o meu tempo.”

Taís afirma que sente prazer com engajamento social



Kelly Key falou sobre isso em seu canal no Youtube

Kelly Key conta que recusou novelas por veto do marido

Kelly Key contou em seu canal do Youtube sobre os convites para fazer novelas e revelou que recusou papeis por veto do marido, reconhecido agora como o pai de Suzanna Freitas. “O Mico disse assim: ‘Você pode fazer, mas aí eu vou embora’. Ele disse para eu não fazer, né? Ameaçou”, disse. Em seguida, o empresário explicou por que vetou a cantora de atuar. “Eu sempre abdiquei de muitas coisas que tive oportunidade lá fora e nunca pude aproveitá-las por causa de-

la aqui no Brasil. Conheci ela cantora, começando a carreira, e quando foi chamada para posar para Playboy para mim não teve problema nenhum, fui um dos primeiros a dizer para ela posar. Agora, o beijo, não tenho essa maturidade para ver minha mulher beijando outra pessoa. Acho que é um negócio que na maioria das vezes acabam estragando os relacionamentos, eles não duram”, se defendeu o padraсто da jovem, que mantém sobrenome de Latino.

Sergio Guizé não usa redes sociais: “Não tenho nem aplicativo no celular”

Sergio Guizé entrega, em entrevista, que não é adepto das redes sociais. O ator conta que as postagens no Instagram são feitas por sua empresária e que prefere ter contato com os fãs pessoalmente. “O meu Instagram é minha empresária que toma conta. Não tenho nem o aplicativo no celular. Nunca tive Facebook. Já tentei ter, até porque tem fã-clubes que

cheguei a conhecer e queria ter essa habilidade. (Tentei) Há quatro anos e durou só uma semana porque enlouqueci. Hoje tem isso de haver e prefiro o pessoal do love que me liga para elogiar ou falam comigo na rua. Acredito no olho, no coração.

“Prefiro o pessoal do love que me liga para elogiar ou falam comigo na rua”, afirmou o ator



horóscopo



ÁRIES

Você está ansioso e com a necessidade de definir situações com projetos ou amigos. Dê atenção especial às suas decisões e impulsos que podem lhe prejudicar, mas se as ações já foram avaliadas siga firme em sua decisão. O dia traz imprevistos e cortes para concretizar projetos.



TOURO

É um dia importante para você. Estão em evidência questões profissionais ou circunstâncias que colocam em risco os objetivos futuros. É importante entender o cenário e avaliar como é possível seguir firme com os projetos que você vem executando.



GÊMEOS

O cenário de estudo e campo filosófico é forte e promissor para o seu aprimoramento emocional, porém o dia traz imprevistos e cortes importantes, que envolvem o seu emocional significativamente. Esteja atento à melhor forma de interagir com regras dentro de projetos.



CÂNCER

Você tende a tomar uma decisão importante de corte ou de afastamento de projetos e pessoas com as quais esteja envolvido. O céu também indica que os amigos podem passar por mudanças significativas, e isso mexe muito com você ou com a interação na troca.



LEÃO

Existem definições importantes que interferem no relacionamento ou em sociedades. O cenário pode trazer cortes, imprevistos ou possíveis afastamentos com uma pessoa importante. Para seguir mais pleno, é importante seguir com maior independência e consciência.



VIRGEM

Uma decisão importante pode trazer cortes e possíveis afastamentos no trabalho. Dê atenção especial à forma como você vem encarando a sua rotina e como pode obter maior independência em suas ações dentro de projetos ou grupos nos quais esteja atuante.



LIBRA

Tenha atenção especial à forma como você vem direcionado o campo afetivo ou a relação com o(s) filho(s). No caso de namoro, a pessoa deseja uma troca mais dinâmica e está em busca de novos projetos. No caso de filhos, é importante entender que ele(s) passa(m) por mudanças.



ESCORPIÃO

Uma decisão importante situa movimentos em família ou para tratar de assuntos com o imóvel. É importante entender os processos que você vem vivendo com a pessoa amada e avaliar como vocês podem seguir com maior independência. O cenário pode trazer cortes importantes.



SAGITÁRIO

Uma conversa importante ativa decisões fortes com pessoas do seu convívio ou com parentes. O cenário pode trazer cortes ou afastamentos de uma pessoa em sua rotina ou no ambiente de trabalho. Pense sobre a melhor forma de expressar como encara a experiência.



CAPRICÓRNIO

Há decisões importantes que colocam em movimentos questões materiais. O assunto se relaciona com a sua autoestima ou com a forma de tratar experiências com filhos. É necessário avaliar o cenário, priorizando autonomia e independência financeira.



AQUÁRIO

Você está em evidência e destaque neste dia. Não se coloque em experiências e risco neste dia. Você está passando por um processo forte de mudanças, em que decisões são necessárias e urgentes. Avalie suas posturas e, se tiver a certeza, tome a sua decisão.



PEIXES

É importante cuidar do campo emocional e das expectativas que você vem nutrido. Expressar uma decisão pode ser desafiador e exigir muito de você. Avalie o cenário com sabedoria sobre a melhor forma de lidar com parentes ou pessoas próximas.