

## Atriz Grazi Massafera explica por que não expõe a filha na web

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)



A bela **Nathalia Freitas** recebe muitos votos de realizações e sucesso.



**Talita Borges** também festeja a data de hoje.



**Isabela de Freitas Candelaria** recebe inúmeras mensagens de amigos e familiares.



Hoje a data é especial para ele, **Gabriel Gasques**. Parabéns!



A simpática **Juliana Bianchin** também está em ritmo de festa.



**Bruno Pereira** completou ontem idade nova. Felicidades!



**Joaquim Augusto** se prepara para apagar as velinhas nesta sexta-feira. Parabéns!!!



O querido **Pedro Veiga** está na lista dos homenageados da semana.



A data é especial para o professor de Informática e coordenador de Laboratórios da Etec, **Tiago Ribeiro Carneiro**. Ele recebe muitas mensagens especiais.



### Temporada de FLORES PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

### Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA sessão de FLORES PERMANENTES





# Como cuidar da gengiva?



## HIGIENIZAÇÃO DA BOCA

Para a prevenção da cárie e da doença periodontal (gengivite e periodontite), é necessário que se faça uma completa remoção da placa bacteriana, através de uma correta escovação. Para higienização, é recomendado consultar o dentista para informar-se qual a melhor escova dental para cada caso. A escovação deve ser feita de 2 a 3 vezes ao dia.

## FIO DENTAL

O uso do fio dental é essencial, pois remove a placa bacteriana e alimentos que ficam entre os dentes e abaixo das gengivas, onde a escova não pode alcançar. Utilize o fio dental uma vez ao dia.

Utilize o fio dental da seguinte forma: Enrole aproximadamente 50 cm de fio dental nos dedos médios, segurando-o com o polegar e o indicador. Passe o fio dental esticado entre os dentes, nos sentidos horizontal e vertical alternadamente. Penetre um pouco o fio na gengiva e deslize-o em movimentos suaves. Logo no início, passar o fio dental pode parecer um tanto incômodo. Mas insista!

Com apenas um pouco de paciência e um pouco de prática, isto se tornará tão natural como escovar os seus dentes.

## CREMES DENTAIS

Como auxiliar na escovação temos as pastas dentais. Estudos na literatura científica demonstraram que a efetividade da remoção de placa bacteriana é 70% maior quando se usa as pastas dentais. A escolha de uma pasta dental é muito importante, mas sempre siga a orientação do seu dentista para saber qual é recomendada.

## ENXAGUATÓRIOS BUCAIS

Como auxiliar também na escovação, existem os enxaguatórios bucais, que devem ser utilizados durante o tratamento odontológico, de acordo com a prescrição feita pelo dentista e que, de acordo com o quadro clínico, orientará quanto à forma e ao tempo de uso.

Os enxaguatórios bucais são substâncias químicas que atuam nas bactérias presentes na cavidade bucal, sendo utilizados para auxiliar no controle e na redução da formação da placa bacteriana. Caso não esteja fazendo

um tratamento, os enxaguan-tes bucais devem ser usados com critério, de 2 a 3 vezes por semana.

Além disso, é importante frisar que os enxaguatórios são produtos coadjuvantes no combate à placa bacteriana. Eles não substituem de maneira alguma o uso da escova de dentes e nem o fio dental!

## ALIMENTAÇÃO

A dieta é muito importante para a prevenção de doenças gengivais, além de ser essencial na nutrição dos maxilares, tecidos gengivais e dentes.

O excesso de açúcares e bebidas ácidas, como os refrigerantes, podem desmineralizar os dentes. O açúcar também colabora significativamente na formação da placa bacteriana. Portanto a ingestão do

açúcar (carboidratos) deve ser controlada. Caso coma muito doce, o ideal é fazer uma escovação para evitar que esse açúcar fique na boca por muito tempo.

## VISITA AO DENTISTA

Essa é a maior prevenção que se pode fazer, pois o dentista vai fazer uma avaliação completa para saber a condição da sua saúde bucal.

A limpeza dental (profilaxia) realizada pelo dentista no consultório odontológico é extremamente importante, pois caso a placa bacteriana se acumule e endureça na superfície do dente, formará o tártaro e apenas o dentista poderá removê-la.

Cuide da sua gengiva e de seus dentes, sua saúde agradece!

## receita

# Bolo Mármore

### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 200 g de manteiga derretida
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal



### MODO DE PREPARO:

- Na batedeira, bata as gemas com o açúcar por 3 minutos.
- Junte a manteiga derretida já fria e o leite e bata até ficar homogêneo.
- Acrescente a farinha com o fermento e misture bem.
- Na batedeira, bata as claras em neve e junte à massa.
- Misture com uma espátula.
- Divida a massa em duas partes iguais: à uma delas, junte o cacau em pó e misture.
- Acrescente a baunilha à outra metade e misture.
- Em uma forma de buraco no meio de 23 cm de diâmetro, bem untada com manteiga e polvilhada com farinha, coloque metade da massa branca.
- Por cima, ponha colheradas da massa com chocolate e cubra com a massa branca restante.
- Com uma colher, mescle as duas cores de massa, fazendo movimentos circulares de baixo para cima.
- Leve ao forno moderado (180°C), preaquecido, por 45 minutos ou até que, ao espetar um palito de madeira, este saia limpo.
- Deixe amornar e desenforme sobre um prato.

# As maravilhas do chá verde para sua pele

Você já deve ter ouvido falar das propriedades terapêuticas do chá verde: atua como um ótimo antioxidante, ativa o sistema imunológico, diminui as taxas de colesterol, previne contra o câncer e muitos outros benefícios.

Mas o que muita gente não sabe é que o chá verde também possui propriedades cosméticas, que trazem diversos efeitos benéficos para nossa beleza. Diante dos benefícios potenciais, a indústria da beleza lançou sabonetes, shampoos, cremes e hidratantes à base de chá verde.

## BENEFÍCIOS E PROPRIEDADES

As substâncias contidas no chá verde ajudam a repelir as bactérias que causam as espinhas, além de reduzir a inflamação. O chá verde também diminui as chances de pele seca, coceira e alergias por contato. Ótimo para quem tem cabelos oleosos, basta fazer um chá e usar como um último enxágüe após lavar o cabelo.

Devido aos flavonoides presentes em sua composição, o

chá verde — quando aplicado de tópica ou oralmente — reduz os efeitos adversos na pele pela exposição a raios UV: danos à pele, eritema e peroxidação lipídica, vermelhidão, assim como risco de câncer de pele, que também é diminuído.

O consumo de chá verde melhora a hidratação, firmeza e elasticidade da pele. Os flavonoides também melhoram o fluxo sanguí-

neo, ou seja, melhoram a microcirculação o que facilita o transporte de oxigênio e nutrientes para a pele. Isso promove aumento de elasticidade e diminuição da rugosidade, além de proporcionar uma melhora no teor da umidade da pele.

Outras características estruturais da pele são afetadas positivamente com o uso do chá verde na pele, incluindo elasticidade, aspereza,

descamação, densidade e homeostase de água. Estudos mostraram que a ingestão de bebida de polifenóis de chá verde por 12 semanas aumenta o fluxo sanguíneo e o fornecimento de oxigênio para a pele. Foi constatado que os polifenóis do chá verde de fato protegem a pele contra a radiação ultravioleta e ajudavam a melhorar a qualidade geral da pele das mulheres.



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny Tattoos**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio: **oextra**

**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**







# celebridades

## Gusttavo Lima afasta planos de ter mais filhos com Andressa Suita: “2 está bom”

Quase dois meses após o nascimento do segundo filho, Samuel, Gusttavo Lima entregou que não tem planos de aumentar a família com Andressa Suita. A revelação foi feita enquanto o sertanejo respondia perguntas dos fãs nos Stories na madrugada desta quarta-feira (19). “Por enquanto não, dois está bom, né”, disse. O cantor, aliás, contou qual foi a primeira palavra do primogênito, Gabriel, com quem foi fotografado em um momento fofo: “Vovó”

### CANTOR SENTE MUDANÇA APÓS SER PAI: “VIDA TEVE COR”

Anteriormente, na rede social, o sertanejo incentivou os seguidores a terem filhos e disse que a vida se transformou após a chegada das crianças: “Pessoal aí fica obcecado por balada, bebida e vida de solteiro. Acho que cada fase é uma fase, mas posso afirmar para vocês: Se eu pudesse desejar alguma coisa, para alguma pessoa hoje, desejaria filhos, uma família, uma esposa ou esposo, para qualquer pessoa. Realmente o Gabriel e o Samuel vieram para mudar nossa vida, a minha mais a da Andressa. Depois que eles chegaram a casa teve cor, a nossa vida teve cor, e a casa é assim o dia inteiro. Então, se for para desejar algo para alguém, desejo que todo mundo tenha família e filhos, porque é maravilhoso”.

Andressa, por sua vez, disse que se tornou mais forte após a maternidade e dispensou opiniões alheias na criação dos meninos após o nascimento do segundo filho: “Me livrei da culpa e me dei conta de que muita gente sabe muito sobre crianças, mas que dos meus filhos eu sei mais. Sou uma leoa! Sou a mãe que posso ser e a melhor mãe para os meus filhos”.



Revelação foi feita em seu stories do instagram

## Grazi Massafera explica por que não expõe a filha na web

Grazi Massafera disse que é responsável pelo o que posta nas redes sociais, diferentemente de Sergio Guizé, e contou controla bastante o conteúdo compartilhado na rede social. A atriz, por exemplo, evita expor a filha, Sofia, de 6 anos, com quem recentemente fez um safári pela África do Sul. “Não tenho uma equipe para fazer, posto o que me dá vontade, tirando o que está fechado em contrato, né? É raro hoje em dia alguém da mídia fazer isso. A única coisa que não compartilho é a intimidade com minha filha. Não gosto de dividir minha intimidade mesmo”, explicou ela.

“Minha intimidade mesmo”, disse Grazi

## Daniel procura novo parceiro para turnê: “Fiel e versátil para rodar comigo pelo Brasil”

Antes de botar o pé na estrada numa nova turnê, Daniel busca um novo parceiro de trabalho. O cantor sertanejo divulgou nesta terça-feira que procura um nome para dividir o palco com ele.

“Pode parecer inesperado e repentino para os fãs que me acompanham há tanto tempo, mas estou em um novo momento e percebi que é chegada a hora de encontrar um parceiro fiel e versátil para rodar comigo pelo Brasil”, disse Daniel nas redes sociais. O cantor conta com a ajuda e sugestões do público na busca: “Está mais do que na hora de encontrar um novo parceiro de estrada”.

Antes de botar o pé na estrada numa nova turnê, Daniel busca um novo parceiro de trabalho. O cantor sertanejo divulgou nesta terça-feira que procura um nome para dividir o palco com ele.

“Pode parecer inesperado e repentino para os fãs que me acompanham há tanto tempo, mas estou em um novo momento e percebi que é chegada a hora de encontrar um parceiro fiel e versátil para rodar comigo pelo Brasil”, disse Daniel nas redes sociais. O cantor conta com a ajuda e sugestões do público na busca: “Está mais do que na hora de encontrar um novo parceiro de estrada”.

Daniel surgiu para o grande público fazendo dupla com o cantor João Paulo, que morreu num acidente de carro, em setembro de 1997.



Daniel já fez dupla com o cantor João Paulo

ACESSE:  
**www.oextra.net**

Informação com credibilidade

## horóscopo

**ÁRIES**  
O teu relacionamento propende a ficar inseguro neste momento de tanta tensão na tua vida. As questões que envolvem a sorte estarão bem conectadas a você agora. Pense em tudo o que você pode fazer para melhorar agora.

**TOURO**  
No seu cerne encontrará as repostas que você precisa para sair de uma estagnação horrível para neste momento. De todos os componentes naturais Terra será o principal para você neste momento. Se as coisas não forem se acalmando agora, precisará ter mais calma.

**GÊMEOS**  
Nas conversas que você tiver com as pessoas ao seu lado, só deverá explanar as coisas que realmente precisa dizer agora. Tente pegar cada chance que tiver e colocar no mais alto nível agora. No planeta de Marte algumas portas irão abrir para você.

**CÂNCER**  
As coisas que você vier vivenciar neste dia, farão com que reflita sobre a melhor maneira de lidar com intempéries. Irá sentir uma grande timidez que vem se arraigando pelo elemento Água neste momento para que supere as dificuldades.

**LEÃO**  
Surgirá de dentro do seu coração uma vontade de viver em glória agora para seguir. O que ocorrer no planeta Netuno tende a ser favorecido pelos eventos no nosso imperial astro rei. O elemento Fogo mostrará quais serão os seus grandes objetivos agora.

**VIRGEM**  
Ao demonstrar o que você sente estará com o coração mais aberto e iluminado pelo planeta Netuno agora. Não haverá ponta soltar agora para você crescer ainda mais naquilo que você tanto acredita. Avalie toda a segurança que você possa vir a ter neste dia.

**LIBRA**  
Um universo mais diplomático será o ideal para que você tenha um resultado mais coerente para a sua vida agora. Não coloque em causa a sua integridade moral, precisará agir sem qualquer tipo de frivolidade, valorizando sempre o que for ideal.

**ESCORPIÃO**  
O que estiver conectado no campo da paixão irá fazer o seu coração transbordar de emoção. O planeta Urano irá melhorar e muito a sua relação tornando tudo possivelmente mais apaixonante. O satélite Lua fará tudo ser diferente e pior.

**SAGITÁRIO**  
Mostrará uma boa disposição para conseguir ampliar os seus ideais neste seu grande momento de intrigas. O poderoso planeta Júpiter irá melhorar as condições da sua constelação e lhe trará um bom humor. Haverá muitas situações estranhas neste momento.

**CAPRICÓRNIO**  
Seus pensamentos ficarão um pouco confusos por causa da Lua neste momento soturno. Ficar vulnerável neste momento aos desejos de algumas pessoas na sua vida. Tente fugir de qualquer coisa negativa na sua vida.

**AQUÁRIO**  
O planeta Mercúrio irá transformar você muito em relação ao que o elemento Fogo tem feito com você agora. Um arco íris muito iluminador irá conduzir você para um novo e bom rumo. Na sua vida sopesa apenas o que for importante.

**PEIXES**  
O seu sistema respiratório irá estar de certa forma comprometido agora, nesta fase tão ruim. O planeta Netuno irá ajudar você agora, para que não tenha mais problemas durante o dia. O seu coração irá ser um grande aliado agora.