

Talita Younan prioriza aeróbico em treino para manter corpo: “3 vezes na semana”

Página B4

“Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos.”

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



Victória Navarro também está na lista dos homenageados. Parabéns!



Tais Zen completa mais um ano de vida. Na foto, o carinho especial do namorado Rafael Beato.



Geisi Chicarelli recebe muitas mensagens de carinho de toda galera.



Parabéns e felicidades para o querido André Tadeu Da'Tarde.



Muita festa e alegria para Aila Naiara.



Ana Carolina Franco Silveira comemora idade nova nesta terça-feira.



Sempre sorridente, Sérgio Barreto posa para um click especial.



Vitor J. Rodrigues é muito felicitado pela data.



A empresária e jornalista Joyce Fernandes posa com Cássio Araújo para um click especial ao lado do cantor Paulo Ricardo.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.





Site: **O Extra.net** Facebook: **Jornal O Extra.net** Instagram: **jornaloextra.netoficial** Whatsapp: **99711-2445** E-mail: **contato@oextra.net** Fones: **(17) 3462-1727 / 3442-2445**

Terapia de reposição de nicotina: conheça os prós e contras desse tratamento para parar de fumar

O que é a terapia de reposição de nicotina?

A terapia de reposição de nicotina (TRN) fornece ao paciente dose de uma das substâncias mais viciantes do cigarro sem o risco das outras substâncias presentes nele que são mais nocivas, como o alcatrão e o monóxido de carbono. Assim ajuda a reduzir as crises de abstinência, retirando a nicotina aos poucos e ajudando no processo para parar de fumar.

Entre os métodos disponíveis para a TRN, o que tem maior adesão é o adesivo de nicotina, por apresentar menos efeitos adversos e desagradáveis. Mas existem também métodos como o chiclete de nicotina, a pastilha de nicotina e o spray nasal de nicotina.

O cigarro eletrônico não é considerado um método da terapia de reposição de nicotina, pois seu uso nem sempre prevê a retirada gradual da substância, além de conter quantidades da substância maiores do que o recomendado na TRN.

PARA QUEM É INDICADA?

Em geral a Terapia de Reposição de Nicotina é usada quando o paciente tem alta dependência, ou seja, caso o paciente tenha pontuado acima de cinco em teste específico, chamado de Teste de Fagerström, ou quando há histórico de síndrome de abstinência quando a pessoa fica privada do fumo. No geral, o uso dessa terapia em pessoas que fumam menos de 10 cigarros por dia é controverso, mas precisa ser considerado caso a caso.

COMO FUNCIONA?

O método consiste em oferecer apenas a nicotina em quantidades bem menores do que as oferecidas no cigarro, reduzindo gradualmente a quantidade dada ao paciente, e assim controlando sua vontade de fumar enquanto ele reduz o número de cigarros ou deixa totalmente de consumi-los.

No caso do adesivo, ele é colado na pele e libera nicotina gradualmente ao longo de 24 horas, para depois ser trocado. Já o chiclete, a pastilha e spray são usados pontualmente, o que permite que seja usada uma dose extra nos momentos de fissura. Por isso mesmo, o mais comum é que se adote o adesivo de nicotina aliado ao chiclete ou a pastilha. Mas o esquema mais adequado deve ser orientado por um médico especialista em parar de fumar.



VANTAGENS E DESVANTAGENS DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO DE NICOTINA

Qualquer terapia de reposição de nicotina tem como vantagem o fato de só repor a nicotina, pou-

pando o até então fumante de estar em contato com as outras substâncias nocivas do tabaco (como o alcatrão, por exemplo), mas reduzindo as crises de abstinência, já que a nicotina é reduzida gradualmente. Não há risco de

o paciente viciar no adesivo ou em qualquer outro método desse tipo de terapia.

As desvantagens dependem do efeito colateral de cada um dos métodos usados dentro da terapia de reposição de nicotina.

O que passar no cabelo antes de entrar no mar? Confira essas dicas para o verão

Os dias de calor do verão estão chegando e, no meio do banho de mar, não dá pra descuidar das madeixas, né? O excesso de sol e a água salgada do mar podem prejudicar a saúde dos fios e deixá-los opacos e ressecados. Por isso, é importante ter sempre à mão algum produto para proteger o cabelo na hora de entrar no mar.

Quer saber o que você pode usar para proteger os fios contra os danos provocados pela água do mar? A gente preparou uma lis-

tinha com algumas opções que você pode usar para deixar os cabelos lindos ao longo do verão inteiro. Vem conferir!

ÓLEOS VEGETAIS NUTREM OS FIOS E PROTEGEM DO SAL DO MAR

A água salgada do mar pode ser uma delícia para um mergulho, mas ela provoca danos à estrutura do seu cabelo. Sabe aquela sensação de que o cabelo está ressecado e mais áspero depois de alguns dias na praia? Os óleos capilares

podem evitar que isso aconteça, mantendo as madeixas bem macias.

Isso porque o óleo capilar cria uma camada protetora ao redor dos fios e não deixa que o seu cabelo sofra os danos causados pelo sal - como o ressecamento e mesmo aquele aspecto esverdeado em cabelos claros. É só espalhar algumas gotinhas do óleo pelas madeixas e curtir a praia sem medo.

LEAVE-IN TAMBÉM PROTEGE CONTRA O SOL

Além do óleo capilar, você também pode optar por um leave-in - ou mesmo um creme para pentear. Ele também vai criar uma película de proteção ao redor dos fios e evitar que os danos da água salgada e altas temperaturas que atinjam seu cabelo.

Para garantir que a proteção permaneça ao longo do dia inteiro, o ideal é reaplicar o produto toda vez que mergulhar no mar. Assim, você consegue aproveitar o melhor do verão sem abrir mão da saúde e beleza do seu cabelo.



receita

Aperitivo de Batatinhas com Bacon

INGREDIENTES:

- Batatinhas pequeninas
- Água sal
- Fatias de bacon
- Azeite
- 2 dentes de alho



MODO DE PREPARO:

- Pré cozinhe as batatinhas em água com sal a gosto.
- Colocar as batatas só quando a água ferver, e depois de voltar a ferver deixa-se apenas uns 3 minutinhos. Escorrem-se.
- Enrola-se cada batatinha em fatia de bacon e prende-se com um palito.
- Numa frigideira coloca-se um pouco de azeite com os dentes de alho cortados ao meio, quando os dentes de alho começarem a ficar dourados retiram-se, para não queimarem.
- Juntam-se as batatinhas enroladas e deixam-se saltar no azeite, até o bacon ficar estaladiço... Sempre em fogo baixo para não queimar.
- Sirva em seguida e bom apetite.

14º Leilão DireitodeViver MIRA ESTRELA/SP

Data: 09 de Dezembro de 2018
Horas: Almoço das 11 às 13 horas

ADQUIRA SEU INGRESSO

Comprando o ingresso para o almoço até 07/12, você ganhará 1 cartela de bingo que será realizado às 16h e terá como premiação 3 leitoas.

Local: Recinto de Festa de Peão "Kioskão"

INFORMAÇÕES / COORDENADORES:

Macarrão / Zezé Magalhães

construa sua VIDA salvando VIDAS

"Você é nosso convidado especial, venha e traga seus amigos para um ato de solidariedade em favor da vida"

APOIO: PREFEITURA, CÂMARA DO MUNICÍPIO E O POVO DE MIRA ESTRELA

o hospital de câncer de Barretos agora se chama hospital de amor.

ha hospital de amor



MIRA ESTRELA 20 ANOS PARCERIA QUE SALVA VIDAS 1998 a 2018

Palavras Cruzadas

Frio e (?):
o psico-
pata, por
seus atos
(Psicol.)

Aperitivo
de co-
quetéis

Abrevia-
tura da
"Noruega"
no CÔI

Movi-
mento
cultural
produ-
zido na
Broadway
Sufixo de
"formol"

Vareta de
bateristas

Aeronave
turboéli-
ce da
Embraer
(?) Moore,
atriz

Rubor
temporá-
rio da pe-
le (Patol.)

Molécula
genética
coletada
pela
perícia
policial

Canoa es-
porti-
va (pl.)

Grau de
ensino do
Mestrado

(?) de Barros,
poeta de "Livro
Sobre Nada"
(?) Graef, latista

Exame
atento
Bairro
carloca

Sulca a
terra
Corcova
do zebu

Conterrá-
neos de
Paul
Tergat

"(?) do
Avião",
clássico
da MPB

Álgebra
(abrev.)
Síncopa
de "soror"

Projectar; desejar

Estância hidro-
mineral gaúcha

Raiz, em
inglês
Adornos
do cocar

Mistura
usada em
obras de
alvenaria

Épico, em
inglês
Minha e
(?): nossa

Unidade
de acele-
ração
(símbolo)

Duração aproxi-
ma-
da do ci-
clo lunar

Algebra (abrev.)
Síncopa de "soror"

Vontade
(francês)
O dia
decisivo

Temas de crônicas
de jornais e revistas

Toca de
onça

Estou
(aférese)

Peça do
PC utili-
zada na
digitação

E, em
inglês
Lástima

Ave cujo
estômago
contém
areia

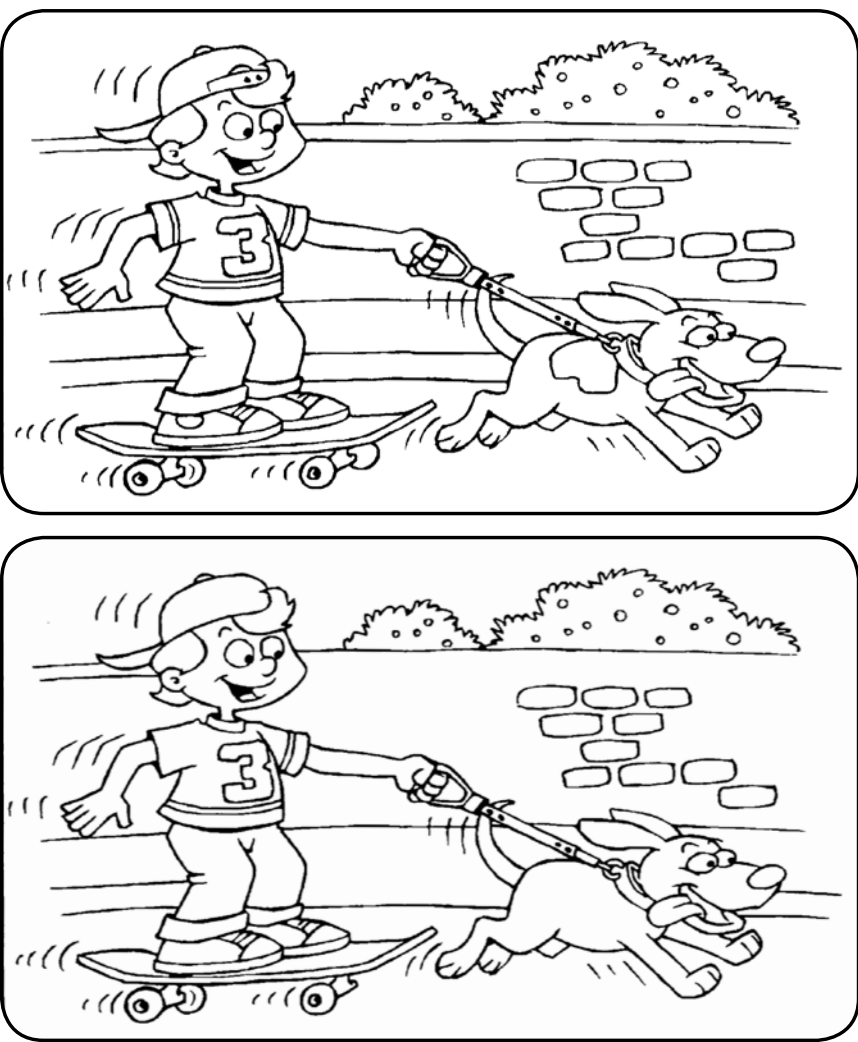
Ondas
Tropicais
(sigla)

Díodo
luminoso
Rio do
Acre

Índole
da bruxa
nos livros
infantis

Fruto da
salada
Waldorf

Jogo dos 7 Erros



Sudoku

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Érico pede um tempo para pensar em como ajudar Vagner. Jade desiste de mudar seu visual. Tito e Garoto decidem falar com Marcelo sobre a suposta ligação de Heitor. Pérola, Maria Alice e Rosália saboreiam os quitutes de Márcio. Paulo sente dores após os treinos com Flora para a apresentação dos dois. Todos se mobilizam para contribuir com o projeto de Bárbara e Leandro com a comunidade. Marcelo insinua a Tito que Heitor pode estar com problemas de memória. Flora reconhece Vagner e pede cuidado a Érico. Ao conversar com Marcelo, Tito e Garoto concluem que Hugo está envolvido nas supostas ligações de Heitor. Érico se preocupa com a situação de Vagner.



AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Mirela pede desculpas para Raquel, mas ela continua magoada. Roger reclama do atraso de Joana e Sérgio no trabalho. João desabafa com Sophie sobre o roubo do vaso. Guilherme pergunta para Raquel se está tudo bem entre ela e Mirela. Luigi, Mario, Benício e Gael fogem da escola para libertarem os pais do quarto. Joana e Sérgio vão até à escola para encontrar os meninos. João pede desculpas para Poliana. Joana e Sérgio descobrem que Mário e Luigi não estão na aula. Benício, Gael, Luigi e Mário são surpreendidos por Joana e Sérgio em casa. Débora conta para Glória sobre a ideia do Comitê do Laço Pink. Luísa conversa com Afonso e tenta descobrir quem roubou o vaso.



ESPELHO DA VIDA

Terça-feira, 18h00

Gustavo tranquiliza Eugênio e ajuda Cris/Julia e Danilo. Flor se emociona ao ver Sheila. Alain sente ciúmes de Jorge com Cris. Gustavo troca olhares com Dora, sem que Cris/Julia perceba. Gustavo beija Cris/Julia, que fica perturbada. Isabel finje estar com ciúmes de Marcelo com Mariane. Emiliano namora Lenita em um bar. Gerson fica tenso quando Sheila pensa em trabalhar com a equipe do cinema. Alain se descontrola ao ver Cris beijando Jorge em cena. Alain conta para Cris que é pai de Priscila.



O SÉTIMO GUARDIÃO

Terça-feira, 21h00

Gabriel e Luz confrontam Valentina, que ameaça o filho. Valentina manda que Sampaio investigue Luz. Sóstenes lembra do dia em que encontrou Luz. Stefânia e Katiucha comentam sobre as escolhas do visual de Luciana. Lourdes Maria consegue se aproximar de Olavo. Gabriel vai até a casa de Egídio, e Ondina alerta os guardiães. Stella e Mirtes trocam ofensas. Valentina chantageia Eurico para se apropriar do casarão de Egídio. Lucilene conta a Júnior sobre o noivado de Gabriel e Luz. Geandro questiona Lourdes Maria sobre Olavo e se declara para a menina, que lhe dá um fora. Judith se incomoda com as perguntas de Gabriel sobre o casarão. Rita discute com Machado. Júnior garante a Gabriel que lutará por Luz.



O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Livaldo diz a Samuca que está arrependido por tê-lo abandonado. Teófilo não se lembra de ter colocado o dinheiro no colchão. Eliseu conta a Dom Sabino que Cecílio pensa em criar uma cooperativa com os catadores de material reciclável. Nat flagra Vera Lúcia beijando Bento. Barão flagra Teófilo queimando o dinheiro desviado. Lúcio revela a Betina que sabe que ela está envenenando Marocas.



A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 20h50

Calebe e Josué entram no reino de Jericó liderando o Exército de Israel. O povo cananeu tenta fugir desesperado. Os soldados hebreus perseguem a todos os inimigos. Os guerreiros de Israel lutam com os cananeus. Maquir coloca fogo em uma casa cananeia. Acã chama Gibar e Melquias para entrar no palácio em busca de ouro. Kadmo luta contra Iru e leva a pior. O oficial cananeu cai no chão ferido. Orlas diz que não permanecerá dentro de casa à espera dos hebreus. O sapateiro se assusta ao abrir a porta e ver que só sua casa permanece de pé. Os líderes tribais e os outros guerreiros hebreus seguem lutando contra os cananeus. Quemuel se emociona ao reencontrar Tobias. Josué estranha ao notar que Acã e os filhos chegaram primeiro à porta do palácio.

Humor

TEATRO DE FANTOCHES

A loira vai a um teatro assistir uma peça de fantoches. O teatro estava lotado, quando começa a peça. O ator começa a apresentar piadas de loiras. Então a loira revoltada levanta da platéia e diz:

- Você não tem vergonha de contar esse tipo de piada preconceituosa!?

O ator sai de trás da muradinha e diz:

- Desculpe moça eu não queria ofender.

E a loira responde:

- E você fica quieto que eu estou falando com esse bonequinho ridículo.

INSTRUMENTOS MÉDICOS

Naquele dia a professora de Ciências tinha pedido que cada aluno trouxesse algum instrumento que os médicos utilizam no exercício de sua profissão.

- Pedrinho, o que você trouxe?

- Um bisturi, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Meu pai!
- E para que serve um bisturi?
- Para fazer cirurgias!
- Muito bem! Mariazinha, o que

você trouxe?

- Uma seringa!
- Quem é médico na sua família?
- Minha tia!
- E para que serve uma seringa?
- Para aplicar injeção!
- Muito bem! Joãozinho, o que vo-

cê trouxe?

- Um tubo de oxigênio, professora!
- Quem é médico na sua família?
- Ninguém!
- E como você conseguiu isso?
- Com minha avó!
- E ela não disse nada?
- Disse: Socorro!

DOIS SAPOS VOANDO

Dois sapos voando. De repente um olha pra o outro e diz:

- Epa! Sapo não voa!

- É mesmo!

Começaram cair. No meio da queda o outro sapo diz:

- Mas espere aí! Sapo não fala!
- É mesmo!

E continuaram voando...

QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:

- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o brasileiro:

- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

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
OFALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

