

## Total, totais

Julio Groppa Aquino

*O totalitarismo é uma forma de domínio radicalmente nova porque não se limita a destruir as capacidades políticas do homem, isolando-o em relação à vida pública, como faziam as velhas tiranias e os velhos despotismos, mas tende a destruir os próprios grupos e instituições que formam o tecido das relações privadas do homem, tornando-o estranho assim ao mundo e privando-o do seu próprio eu (Hannah Arent).*

Duzentos e noventa e nove pontos não formam uma reta. Ponto.

Totalitarismo é um sistema de governo em que um grupo centraliza todos os poderes políticos e administrativos num país. Ponto.

Tudo no Estado, nada contra o Estado, nada fora do Estado. Ponto.

O tempo todo com você – Banco do Brasil. Ponto.

Desculpem-nos pelo transtorno. Estamos em obras. Ponto.

Adote um lema, um hábito, novas medidas, um hobby. Tenha coragem, fé, sorte, vontade. Faça barulho do seu jeito, muitos aniversários, o que der na telha. O melhor plano de saúde é viver. O segundo melhor é Unimed. Ponto.

Ao persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Ponto.

Manda quem pode, obedece quem tem juízo. Ponto.

Pinho Bril, Pinho Sol, Lysoform, Sanol, Harpic, Lysol, Veja. Indispensável. Ponto.

Não alimente os pombos. As fezes secas das aves contêm fungos que se espalham no ar, podendo causar doenças pulmonares graves. Ponto.

Deposite aqui o seu lixo. Separar metal, papel, plástico e vidro. Descartar orgânico. Ponto.

Não se esqueça da lei dos três erres: reciclar, reduzir e reutilizar. Seja gentil com o planeta. Ponto.

Também não se esqueça dos outros três erres: respeito por si próprio, respeito pelo próximo, responsabilidade por suas ações. Ponto.

Durante a relação sexual, sangue e espermatozoides do parceiro nunca devem entrar em contato com partes internas de seu corpo, através do ânus, boca ou ferimentos. Seja homem ou mulher, a camisinha é item obrigatório. No sexo anal, não se esqueça de usar também gel lubrificante, para evitar o rompimento da camisinha. Ponto.

A vida na sua mão – Claro. Ponto.

---

Julio Groppa Aquino é professor da Faculdade de Educação da USP.

Cansa-me ser assim quem sou agora: planície, monte, treva, transparência. Ponto.

Sistemas esquelético, muscular, circulatório, nervoso, endócrino, respiratório, digestivo, urinário e reprodutor. O corpo humano é uma máquina fisiológica complexa, cujo funcionamento e constituição são quase inteiramente idênticos aos dos corpos de outras espécies de animais, particularmente daquelas que estão evolucionariamente mais próximas do homem (os mamíferos, dentre estes os primatas, e, dentre os primatas, os macacos antropóides). Ponto.

Você só tem um corpo. Cuide bem dele – Rainha. Ponto.

Durma pelo menos oito horas e tente acordar sem despertador. Ponto.

Modafinil é o nome da nova droga que reduz a necessidade de sono a 3 ou 4 horas apenas, sem as conhecidas conseqüências da privação de sono no ser humano (depressão, visões, dores de cabeça, etc...). O *modafinil* é uma antecipação de uma série de medicamentos que, nos próximos 10 ou 20 anos, serão capazes de manipular o ritmo circadiano, de forma a desligar e ligar o sono, criando turnos de atividade de 22 horas seguidos, sem conseqüências negativas. Ponto.

Trabalhamos pela vida – Pfizer. Ponto.

*Carpe diem! Carpe diem!*

Ponto de exclamação.

Todo homem tem seu preço. Ponto.

Anderson: moreno claro, malhado, 25 anos, 1,82 m, 70 kg, 21 cms, liberal. Insaciável. Para homens e casais. Atende no local. 24 horas. Ponto.

Pagável em qualquer banco até o vencimento. Após esta data, somente nas agências do Santander Banespa. Inovando para você crescer. Ponto.

Jogue fora seus velhos extratos bancários. O que ficou para trás não importa mais. Ponto.

Desde cedo faça seu filho entender a importância de não desperdiçar e cuidar do dinheiro. Dar mesada à criança irá ajudá-la a tomar decisões e fazer escolhas, mesmo que em pequena escala. Ponto.

O melhor da vida – Credicard. Ponto.

Está chovendo dinheiro em Nova York. Deu no rádio. Deu na CBN – A rádio que toca notícia. Ponto.

Na segunda noite, já não se escondem; pisam as flores, matam nosso cão, e não dizemos nada. Ponto.

O totalitarismo fundamenta-se numa doutrina que abrange todos os aspectos vitais da atividade e da existência humanas, aos quais todos devem aderir. Ponto.

Dedicação total a você – Casas Bahia. Ponto.

Invista em você, consulte um cirurgião-dentista. Ponto.

Você pode ser o que quiser – O Boticário. Ponto.

Os sintomas físicos de uma crise de pânico aparecem subitamente, sem nenhuma causa aparente. Diante do perigo, o organismo trata de aumentar a irrigação de sangue no cérebro e nos membros usados para fugir – em detrimento de outras partes do corpo, incluindo os órgãos sexuais. Eles podem incluir: contração muscular, palpitações, vertigem, náusea, dificuldade de respirar, calafrios ou ondas de calor, distorções de percepção da realidade, medo de perder o controle, medo de morrer. Ponto.

Com Maracujina, você vai ficar calminho, calminho. Ponto.

*A fleur de la passion* pragmática, servil, assexuada. Ponto.

50% dos medicamentos vendidos no Brasil são prescritos ou usados de maneira inadequada. Quando o medicamento é um antibiótico, a situação é ainda pior: 75% das prescrições são equivocadas. O uso inadequado de medicamentos é a principal causa de intoxicações no Brasil, com 27% do total de casos. Os remédios amargam a segunda posição no número de mortes causadas pela utilização inadequada de fórmulas químicas, perdendo apenas para os agrotóxicos. Ponto.

Seja breve no embarque e desembarque. Ponto.

Fazendo do céu o melhor lugar da Terra – Air France. Ponto.

Quando eu me encontrava preso na cela de uma cadeia foi que vi pela primeira vez as tais fotografias. Terra, qual é a sua? Ponto de interrogação.

Eu preciso jejuar, não posso evitá-lo – disse o artista da fome. Ponto.

Mirem-se no exemplo da apresentadora Angélica: Café da manhã: uma bisnaguinha com uma colher de sobremesa de requeijão + uma fatia de bolo de cenoura com calda de chocolate + sanduíche de pão integral com queijo branco quente + chá à vontade. Almoço: um prato grande de salada de verduras e legumes cozidos + quatro colheres de sopa de arroz integral + um filé médio de carne de soja + um doce. Jantar: um prato grande de salada de verduras e legumes cozidos + quatro colheres de sopa de arroz integral + um filé médio de peixe + uma pêra. Ponto.

É impossível comer um só. Elma Chips. Ponto.

O que você faria com uns quilos a menos? Informe-se com seu médico. Ponto.

No seio de certas populações indígenas, é aquele que, por meio de magia e conhecimentos medicinais práticos, debela as enfermidades, acumulando muitas vezes os papéis de curandeiro e de chefe do grupo. Ponto.

Medicina é a nossa vida – Amil. Ponto.

Então, ele jurou solenemente: “Em toda a casa, aí entrarei para o bem dos doentes, mantendo-me longe de todo o dano voluntário e de toda a sedução, sobretudo longe dos prazeres do amor, com as mulheres ou com os homens livres ou escravizados”. Ponto.

O mais seguro – Jontex. Ponto.

Só se lembra de Santa Bárbara quando troveja. Ponto.

Se as coisas não vão bem entre o casal, procure um terapeuta sexual. Ponto.

Olá, me chamo Adalgisa e procuro mulher do Recife para meu marido, para amizade ou algo mais. Tenho 29 anos, sou morena clara, cabelos longos. Ele tem 32, moreno, 1,80.

Procuro mulheres maduras ou descompromissadas que queiram esse tipo de relacionamento, pois me sinto muito carente. Aguardo contato. Ponto.

Intimus entende você. Ponto.

E se eu desaparecesse de repente, alguém sentiria minha ausência? Ponto de interrogação.

Uma carta que chegou depois, o amor acaba. Ponto.

Mandou, chegou – Sedex. Ponto.

Uma carta que chegou antes, o amor acaba. Ponto.

Conte Comigo – Chevrolet. Ponto.

Se A é igual a “eu dirijo” e B é igual a “Deus me guia”, então C equivale a “sou rastreado por Jesus”. Certo? Ponto de interrogação.

O Brasil gera um passivo anual de 40 milhões de unidades de pneus usados. Segundo o Ministério do Meio Ambiente, existem mais de 200 milhões de pneus abandonados à espera de uma destinação economicamente sustentável. Ponto.

Potência não é nada sem controle – Pirelli. Ponto.

Quando nada acontece, há um milagre que não estamos vendo. Ponto.

Inscrições! Inscrições! Ponto de exclamação.

Totalitarismo é um termo surgido nos anos 20 e designa um fenômeno típico da modernidade revolucionária. Ponto.

O futuro em nossas mãos – Bolsa de Mercadorias e Futuros. Ponto.

Ufologia, cabala, Quiromancia. / Fitoterapia, tarô, Numerologia. / Teosofia, feng shui, Cromoterapia. / Psicografia, runas, Grafologia. / Reflexologia, mantras, tantras, Bioenergia. / É verdade que cada um de nós tem um anjo particular? Ponto de interrogação.

Aline: 19 aninhos, loira, universitária, pele branquinha, linda. Para executivos. Com direito a beijo grego. *Speak english*. Atende no local, hotel e motel. Ponto.

Olhei muito para ela, boca não disse palavra. Ponto.

Boca limpa de verdade – Listerine. Ponto.

Rumba, rumba, rumba – era só o que meu coração dizia. Ponto.

E então era sábado, sábado, sábado! O amor deve dar sentido à semana. Ponto.

Declare seu amor com os melhores presentes. [www.submarino.com.br](http://www.submarino.com.br). Ponto.

Não há sábado sem sol, domingo sem missa nem segunda sem preguiça. Ponto.

Dê férias para seus pés – Ryder. Ponto.

Não estacione dia ou noite. Sujeito a guincho. Ponto.

Mapeie as suas zonas erógenas e de sua parceira. Ponto.

Não confie em ninguém que beija de olhos abertos, lembrei-me. Ponto.

O amor, já de si, é algum arrependimento. Abracei Diadorim, como as asas de todos os pássaros. Ponto.

Para não pintar arrependimento, acerte na lata. Suvinil. Ponto.

Traduzir uma parte na outra parte, que é uma questão de vida ou morte. Ponto.

*I see dead people.* Ponto.

Fumar causa impotência sexual e infarto do coração, que se dilata e se quebra, e o médico sentença imprestável para o amor. Ponto.

O amor tem esse sabor – Sonho de Valsa. Ponto.

A gente não quer só comer. A gente quer comer e quer fazer amor. Ponto.

Alimente-se a cada três horas, em pequenas quantidades. Cheire a comida, pegue as folhas com as mãos e mastigue o mais devagar possível. Ponto.

O envenenamento por agrotóxicos no Brasil atinge mais de 14 mil pessoas por ano, causando em média 250 mortes. Na verdade, os números podem ser muito maiores, porque os casos registrados são, geralmente, de intoxicação aguda, com sintomas imediatos. Por isso, todo cuidado é pouco. Prefira os alimentos orgânicos. Custam um pouco mais, mas valem a pena. Ponto.

Quem pede um pede Bis. Ponto.

Dar de comer a quem tem fome. Dar de beber a quem tem sede. Vestir os que estão nus.

Visitar os enfermos. Dar pousada aos peregrinos. Remir os cativos e oprimidos. Enterrar os mortos. Ponto.

Por isso temos braços longos para os adeuses. Ponto.

O que arde cura, o que coça sara, e o que aperta segura. Ponto.

Picou, coçou, ardeu? Caladril. Ponto.

Seja paciente com seu corpo. Em um mês, você não vai recuperar o atraso de dez anos. Ponto.

Córnea: 30.000 reais. Rim: 80.000. Fígado: 120.000. Pâncreas: 170.000. Coração: 400.000. Pulmão: 550.000. Saúde! Ponto de exclamação.

Pra curar, Apracur. Ponto.

Em gestantes, o cigarro provoca partos prematuros, o nascimento de crianças com peso abaixo do normal e facilidade de contrair asma. Ponto.

Quem sai aos seus não degenera. Ponto.

Pense em você amanhã, exija Orloff hoje. Ponto.

A melhor linha pedagógica é aquela cujos resultados deixam perceber que seu filho está crescendo, aprendendo e amadurecendo intelectual, afetiva e socialmente. Ponto.

Nunca feche o cruzamento. Ponto.

Para a mais empolgante de todas as estradas: a vida – BMW. Ponto.

Uma vez por ano, vá a algum lugar onde nunca esteve antes. Amplie seus horizontes. Ponto.

Porque a vida é agora – Visa. Ponto.

Anota aí: não tenho dez coisas para fazer antes de morrer. Ponto.

Ópios edens analgésicos; não me toquem nessa dor; ela é tudo que me sobra. Ponto.

Existe uma providência especial na queda de um pardal. Se for agora, não está para vir; se não está para vir, é esta a hora; e se esta é a hora, virá de qualquer modo. Tudo é estar prevenido. E como nenhum homem é senhor do que abandonará um dia, que importa abandoná-lo cedo ou tarde? Seja como for. Ponto.

Totalitarismo é um regime inserido na sociedade de massas e conduz à desintegração da sociedade civil organizada. Ponto.

O que é permitido a Júpiter não é permitido aos bois. Ponto.

Um estilo de aprendizagem é um método que uma pessoa usa para adquirir conhecimento. Cada indivíduo aprende do seu modo pessoal e único. Atualmente, existem pelo menos sete diferentes tipos identificados: Físico; Interpessoal; Intrapessoal; Lingüístico; Matemático; Musical; Visual. Descubra seu estilo de aprendizagem na clínica psicopedagógica mais próxima. Ponto.

Tecnologia para a vida – Bosch. Ponto.

A verdade é que eu me arrependo de quase tudo que fiz até hoje. Ponto.

Resista à tentação às drogas e a maneiras fáceis (e falsas) de ser feliz. Não se esqueça que a felicidade e o sucesso são construídos no dia-a-dia por nossas atitudes e comportamentos. Acredite em você! Lembre-se que você é a pessoa mais importante do mundo! Você merece o melhor! Cuide-se! Ponto de exclamação.

Você é o que você consome. Simples assim. OI. Ponto.

Conheça o valor calórico de cada dose que você ingere. Conhaque: 249 calorias; Rum: 231; Vodca: 230; Cerveja: 126; Uísque: 120; Vinho: 80; Champanhe: 70 calorias. Ponto.

Se em certa altura tivesse voltado para a esquerda em vez de para a direita. Ponto.

Deslize por aí – Motorola. Ponto.

Este assento é reservado para idosos, gestantes ou mulheres com crianças no colo, deficientes e obesos. Na ausência de pessoas nessas condições, o uso é livre. Ponto.

Crianças no banco traseiro. Ponto.

Ninguém quer ser velho nem morrer novo. Ponto.

A terceira idade deve ser a melhor fase da vida. Estude, exercite-se e leia. Ficar parado acelera o envelhecimento. Ponto.

Pedra que rola não cria limo. Ponto.

Faz parte da sua natureza – Ob. Ponto.

Repetir, recordar e elaborar. Até a semana que vem. Ponto.

Tudo é uma questão de manter a mente quieta, a espinha ereta e o coração tranquilo. Ponto.

O queijinho do coração – Chaminho. Ponto.

Demonstre afeto incondicionalmente por seu filho, isso não o tornará mimado. É muito saudável abraçar e beijar os filhos, independentemente da idade deles. Ponto.

É gostoso e faz bem – Kibon. Ponto.

Não há alimento proibido. O segredo é não exagerar em nada. Fuja das fórmulas mágicas e das dietas milagrosas. O importante é aprender a comer. Ponto.

Abra a boca, é Royal. Ponto.

Somos felizes? Esta é uma pergunta que fazemos com certa frequência, e cuja resposta geralmente não satisfaz, porque cobramos muito de nós mesmos. Desejamos ser bem-sucedidos em todas as áreas de nossa vida, para condizer com as nossas expectativas e com as dos outros. Procuramos uma vida plena e feliz que não sabemos onde encontrar. Mas ela é fácil de encontrar. *As melhores dicas para viver bem e ser mais feliz*, escrito por um grupo de renomados psicanalistas da USP, é o mais novo lançamento da Editora *Mais você*. Por apenas 9,90. Ponto.

Lugar de gente feliz – Pão de Açúcar. Ponto.

Diga “saúde” quando alguém espirrar. Quando disser “eu te amo” ou “sinto muito”, seja verdadeiro e olhe para a pessoa nos olhos. Ponto.

Há números felizes e números tristes. Para descobrir a fórmula da felicidade, escolha um número natural maior do que 1 e calcule a soma dos quadrados dos seus algarismos. Pegue o número encontrado e repita a operação, calculando a soma dos quadrados dos seus algarismos. Quando a sequência calculada terminar em 1, teremos um número feliz. De 1 a 50, são números felizes apenas: 7, 10, 13, 19, 23, 28, 31, 32, 44 e 49. Ponto.

Saia da rotina, ligue 23 – Intelig. Ponto.

Onde foi exatamente que larguei naquele dia mesmo o leão que sempre cavalguei? Lá mesmo esqueci que o destino sempre me quis só. Um deserto sem saudade, sem remorso, só, sem amarras. Barco embriagado ao mar. Ponto.

Questão de ordem! Questão de ordem! Ponto de exclamação.

No totalitarismo, o discurso cientificista adquire conotação profética. Ponto.

O desenvolvimento humano abrange processos fisiológicos, psicológicos e ambientais. Eles produzem mudanças nos âmbitos físicos, mental, emocional e social do indivíduo, independentemente de sua vontade. As mudanças ocorrem segundo uma ordem invariante. Apesar das diferenças individuais de cada criança, há evidências de que o processo maturacional, a seqüência dos estágios evolutivos e a direção do desenvolvimento são comuns a todos os seres humanos em todos os lugares e em todos os tempos de sua história. Ponto.

Os cães ladram e ladram e a caravana passa e passa. Ponto.

Lamber o líquido seminal, deixar gozar na boca ou engolir o esperma são práticas arriscadas. Já o sexo oral no ânus traz menos riscos em relação ao HIV, mas pode ser a porta de entrada para sífilis, hepatite e outras doenças. Ponto.

É gripe? Benegrip. Ponto.

Não há mal que sempre dure, nem bem que não se acabe. Ponto.

Ó meu Deus! Não deixes nenhum mal me sobrevir em tempos de provas e, em momentos de inadvertência, guia meus passos no caminho certo, através de tua inspiração. Ponto.

Tudo anda bem com Bardahl. Ponto.

Segundo informes dos peritos da ONU sobre as mudanças climáticas, restam apenas dez anos para que possamos frear a catástrofe ambiental e climática que se aproxima. A responsabilidade não é só política e empresarial, mas também de cada habitante da Terra diante do fenômeno. Definitivamente, cada um de nós pode e deve colocar seu grão de areia. É a chave

para salvar o planeta, nossas vidas e as futuras gerações. Ponto.

A união faz a força – Açúcar União. Ponto.

Obediência também se aprende. Disciplina e autoridade são necessárias para o equilíbrio psicológico da criança. Em um ambiente de exigência, os filhos vivem mais seguros e felizes. Ponto.

Compartilhe Momentos. Compartilhe a Vida – Kodak. Ponto.

O construtivismo propõe que o aluno participe ativamente do próprio aprendizado, mediante a experimentação, a pesquisa em grupo, o estímulo à dúvida e o desenvolvimento do raciocínio, entre outros procedimentos. Suas bases encontram-se nas formulações de Piaget, para quem a criança raciocina segundo estruturas lógicas próprias, que evoluem conforme faixas etárias definidas, e são diferentes da lógica do adulto. Ponto.

Quem pariu Mateus que o embale. Ponto.

Crianças começam a fumar ao verem os adultos fumando. Ponto.

Onde há fumaça, há fogo. Ponto.

Calcule seus gastos calóricos diários. Limpar a casa: 300 calorias por hora; fazer compras no supermercado: 270; fazer amor: 190; digitar: 95; falar ao telefone: 85; trabalho mental: 60 calorias por hora. Ponto.

Às vezes começa-se a brincar de pensar, e eis que inesperadamente. Ponto.

Refresca até pensamento – Brahma. Ponto.

Para relaxar, ponha um comedouro para pássaros na janela de sua casa ou apartamento e observe os movimentos dos animais. Com eles, você aprenderá que todas as crises são passageiras. Ponto.

Dedique-se mais ao sexo. Na hora do sexo, faça apenas sexo. Ponto.

Justifica tudo – Negresco. Ponto.

Corretores de plantão. Ponto.

A *Ritalina*, nome comercial do metilfenidato, experimenta um aumento de vendas surpreendente no Brasil. Estima-se que mais de 1 milhão de caixas são consumidos hoje no país.



Utilizada no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, a droga ganha adeptos entre executivos, estudantes e moças que querem emagrecer. Alguns adolescentes trituram as drágeas e cheiram o pó. Outros diluem o comprimido em água, para injetá-lo na veia. Ponto.

Até o que já é perfeito pode ficar melhor – Peugeot 307. Ponto.

Sempre alerta! Sempre alerta! Ponto de exclamação.

Jacaré que fica parado vira bolsa. Ponto.

Não perca muito tempo do seu dia no trânsito. Se você mora longe do trabalho, mude-se para mais perto do trabalho. Se não for possível, aproveite o trânsito para escutar alguma música de que goste, estudar um idioma ou, se não estiver dirigindo, leia. Ponto.

Faça o seu caminho – Hyundai. Ponto.

Queria querer gritar setecentas mil vezes como são lindos, como são lindos os burgueses e os japoneses, mas tudo é muito mais. Ponto.

O totalitarismo conta com um sistema de terrorismo policial, apoiado na ciência moderna e, especialmente, na psicologia científica. Ponto.

Eu sou é doido. É por isso que eu como cocô. Ponto.

Obsessões são pensamentos ou impulsos que invadem a mente de forma repetitiva e persistente. Podem ainda ser imagens, palavras, frases, números, músicas etc. Sentidas como estranhas ou impróprias, as obsessões geralmente são acompanhadas de ansiedade, medo, aflição ou desconforto que a pessoa tenta neutralizar realizando rituais ou compulsões. Ponto.

Mais barato, mais barato. Extra! Extra! Em pesquisa realizada pelo IBOPE com os psicólogos credenciados junto ao Conselho Federal de Psicologia, os entrevistados escolheram os principais autores de referência e admiração. Os três primeiros são: Sigmund Freud, Carl Jung e Içami Tiba. Ponto.

Muito mais para sua vida – Itaucard. Ponto.

Oncinha pintada, zebrinha listrada, coelhinho peludo. Legiões deles. Ponto.

A psicanálise ocorre num contexto de confiança, onde a pessoa pode se desnudar, entrar em contato com suas emoções mais profundas, suas incoerências, suas feridas. O psicanalista é como um espelho que a ajuda a enxergar sua verdade pessoal, de forma a ficar livre de medos e culpas que a perseguiram, de padrões e mecanismos de defesa destrutivos, dos fantasmas de sua herança familiar e de sua história pessoal. É um espaço de reconciliação consigo mesmo. Até a semana que vem. Ponto.

Desperte o tigre em você – Kellogg's. Ponto.

Passarinho que anda com morcego acaba dormindo de ponta cabeça. Ponto.

Na vida conjugal, o “não” deve ser dito com firmeza, pois a falta de convicção predispõe à dúvida e ao desentendimento. Ponto.

Boca saudável, hálito puro – Cepacol. Ponto.

Dar bons conselhos. Ensinar os ignorantes. Consolar os tristes. Castigar os que erram. Perdoar as injúrias. Sofrer com paciência as fraquezas do próximo. Rogar a Deus pelos vivos e defuntos. Ponto.

No caminho do inferno encontrei tantos anjos. Bandos, revoadas, falanges. Ponto.

Homem negro, cor parda, procura mulheres, com finalidade de amizade ou algo mais. Tenho 35 anos, solteiro, um pouquinho acima do peso, não sou bonito nem feio. Procuro mulher do Rio de Janeiro ou São Paulo, enfim alguém independente, solteira, que queira amar e ser amada. Não precisa ser bonita por fora; tem que ser elegante por dentro. Ponto.

Ou você tem, ou você não tem – Fiat Stillo. Ponto.

Desfrute do poder e da beleza da juventude. Não se preocupe com o futuro. Ponto.

Porque você vale muito – L'oreal. Ponto.

A anorexia nervosa caracteriza-se pela recusa voluntária a ingerir alimentos, devido a uma percepção deformada da imagem corporal, havendo a preocupação em se manter um peso excessivamente baixo (em média, 15% do peso ideal). Na compulsão alimentar, por outro

lado, há uma vontade irresistível de ingerir grandes quantidades de alimento, até o limite do desconforto físico. A bulimia também é caracterizada por surtos de compulsão alimentar, mas eles são seguidos por sessões de desintoxicação, por meio de vômitos, laxantes, diuréticos, jejuns e exercícios físicos excessivos. Ponto.

Sua vida com mais vida – Quaker. Ponto.

Mais vale ser rabo de pescada que cabeça de sardinha. Ponto.

Os peixes na travessa, vamos dormir. Coisas prateadas espocam. Ponto.

Você não imagina do que uma Du Loren é capaz. Ponto.

Procure logo um serviço de saúde se aparecer ferida, verruga, corrimento, ardência ou cocceira, seja no pênis, no ânus ou na vagina. Ponto.

O importante é ter saúde – Golden Cross. Ponto.

Inclua pelo menos três frutas na alimentação diária. Elas garantem quantidades mínimas de vitaminas, fibras e minerais, que ajudam a prevenir diversos tipos de câncer. Ponto.

Goiaba na beira de estrada, ou é verde ou está bichada. Ponto.

Atualmente, muitos tipos de câncer são passíveis de cura, desde que diagnosticados e tratados nos estágios iniciais da doença. São mais de 200 tipos de tumores. Os mais comuns são: entre crianças, a leucemia, o linfoma, os do sistema nervoso central e o de olho. Entre as mulheres, o de mama e de colo do útero. Para os homens, o de próstata e o dos testículos. Para ambos, o do reto e o de pele. Ponto.

Seja o primeiro a saber – CNN. Ponto.

Parem os relógios. Cortem o telefone. Impeçam o cão de latir. Ponto.

Questão de ordem! Questão de ordem! Ponto de exclamação.

O totalitarismo destrói as fronteiras entre o público e o privado. Ponto.

Absorvente, Hastes flexíveis, Adstringente. / Fio dental, Sabonete, Loção facial, Papel Higiênico, Enxágüe bucal. / Condicionador, Creme depilatório, Gel fixador. / Desodorante,

Shampoo, Hidratante, Antiacne, Esfoliante. / Espuma de barbear, Antirugas, Filtro solar. / Acreditem em mim quando eu falo do filtro solar. Os benefícios, a longo prazo, do uso do filtro solar foram cientificamente comprovados, enquanto os demais conselhos que dou baseiam-se unicamente em minha própria experiência. Ponto.

Invente seu jogo – Olympikus. Ponto.

Prezado usuário, sua conta será banida em 72 horas por motivo de irregularidade. Você está utilizando dados não autorizados. Para que sua conta não seja excluída do sistema, clique aqui e siga as instruções no nosso programa. Essa mensagem serve unicamente como notificação, e não serão monitoradas as respostas. Ponto.

Quem avisa amigo é. Ponto.

Não deixe a torneira aberta enquanto escovar os dentes ou se barbear. Mantenha a ducha aberta só o tempo indispensável, fechando-a enquanto está se ensaboando. Tome banho com água fria, que é mais saudável. E muito cuidado com os vazamentos: dez gotas de água por minuto desperdiçam dois mil litros de água por ano. Ponto.

Água mole em pedra dura tanto bate até que fura. Ponto.

Protege o que é bom – Tetra Park. Ponto.

Seja mais um dos *Amigos da Escola*, projeto criado pela Rede Globo que tem o objetivo de contribuir com o fortalecimento da escola pública de educação básica por meio do trabalho voluntário e da ação solidária. Ponto.

O fenômeno que não pára de crescer – Assolan. Ponto.

O voluntariado é uma ação social de transformação, por meio da prestação de serviços não remunerados em benefício da comunidade. Doando seu tempo e conhecimentos, o voluntário realiza um trabalho gerado pela energia de seu impulso solidário, atendendo tanto às necessidades do próximo ou aos imperativos de uma causa, quanto às suas próprias motivações pessoais, sejam estas de caráter religioso, cultural, filosófico, político ou emocional. Ponto.



Só ele é assim – Campari. Ponto.

Por medida de segurança, portas e janelas deverão permanecer trancadas. Ponto.

Você passa a maior parte do dia no trabalho. Por isso, você precisa amar o que faz. Dê o melhor de si no trabalho. Ponto.

De olho no futuro – Itaútec. Ponto.

Colocando os profissionais numa pirâmide, podemos dividi-los em três partes. Na base estão os trabalhadores não especializados, que vendem sua força física e precisam estar presentes na empresa. No centro da pirâmide ficam os profissionais que têm especialização. No topo, estão os que, além de terem especialização, têm qualidades adicionais para serem líderes. Esse profissional *top* deve ter autoconhecimento, autocontrole, empatia, coragem de optar sem medo e, finalmente, mas não menos importante, habilidade de se antecipar ao futuro. Ponto.

Pode entrar que o mundo é seu – HSBC. Ponto.

Não dê esmola. Dê igualdade de oportunidade. Ponto.

Uma grande oportunidade para quem tiver condições e puder adotar um filhote de Weimaraner. É doação; paga-se apenas R\$ 50,00 da vacina. São muito lindos. Faça essa caridade, senão os coitadinhos serão sacrificados. Ponto.

Não jogue no vaso sanitário cotonetes, papéis, pontas de cigarro, compressas, absorventes ou preservativos. Utilize a lata do lixo. Ponto.

Só tire a camisinha da embalagem na hora em que for usá-la. Aperte a ponta para sair todo o ar. Desenrole a camisinha até a base do pênis. Ao término da relação, tire a camisinha com o pênis ainda duro, segurando-a pelo anel, para evitar vazamentos. Use uma nova camisinha para cada relação sexual. Ponto.

Quando dois búfalos lutam, quem sai mal é o capim. Ponto.

O seu companheiro de aventuras – Toddyinho. Ponto.

Sou Antenor, 46 anos, boa presença, corpo legal, pele branca, cabelo castanho grisalho curto, olhos verdes, 1,72 de altura e 67 kg de

peso. Sou bastante peludo. Estou à procura de homem jovem, ativo, simples de corpo e mente legal, para amizade e futuro relacionamento. Uso óculos. Ponto.

Faz com carinho – Walita. Ponto.

Te chamam de ladrão, de bicha, maconeiro. Transformam o país inteiro num puteiro. Ponto.

Brasil – um país de todos. Ponto.

Se os pais têm dificuldade em estabelecer limites e metas educacionais e se, além disso, são superprotetores, os reflexos dessa permissividade costumam se fazer sentir na escola. Ponto.

Mais forte que a sua dor de cabeça – Neosaldina. Ponto.

A criança disléxica é um mau leitor: é capaz de ler, mas não é capaz de entender eficientemente o que lê. A estimativa é a de que, no Brasil, existem pelo menos 15 milhões crianças e jovens sofrem com distúrbios de letras. Elas apresentam uma caligrafia muito defeituosa, verificando-se irregularidade do desenho das letras, e denotando, assim, perda de concentração e de fluidez de raciocínio. A dislexia pode conduzir a comportamentos anti-sociais, à agressividade e a uma situação de marginalização progressiva. Ponto.

Sua companhia para a vida toda – Faber-Castell. Ponto.

Antes de sair, não se esqueça de levar boné, garrafa d'água, protetor solar, repelente, esparadrapo, bactericida, anti-inflamatório e analgésico. Ponto.

Tomou Doril, a dor sumiu. Ponto.

Em posição de lótus, feche os olhos e respire profundamente por cinco minutos. Então, com os joelhos contra o peito e o queixo nos joelhos, balance de frente para trás e da direita para esquerda. Ponto.

Bem estar bem. – Natura. Ponto.

Veja o nascer do sol pelo menos uma vez por ano. Admire o mais bonito espetáculo que Deus criou para cada um de nós. Ponto.

Da mais alta janela da minha casa, com um lenço branco, digo adeus. E não estou nem alegre nem triste. Ponto.

Um aparte! Um aparte!

Ponto de exclamação.

O totalitarismo apóia-se na mobilização de uma sociedade inteira ao mesmo tempo em que elimina a sua autonomia. Ponto.

Onde canta o galo não canta a galinha. Ponto.

Independente, sem deixar de ser mulher – Revista Cláudia. Ponto.

Além das diferenças anatômicas externas e dos caracteres sexuais primários e secundários, está provado que homens e mulheres têm funções cerebrais distintas, por exemplo, quando calculam o tempo, estimam a velocidade de objetos, realizam cálculos matemáticos mentais, orientam-se no espaço e visualizam os objetos tridimensionais. Por isso, existem mais homens matemáticos, pilotos de avião, arquitetos e pilotos de Fórmula 1 do que mulheres. Por outro lado, as mulheres são melhores em relações humanas, na expressão emocional e artística, na apreciação estética, na linguagem verbal e na execução de tarefas detalhadas e pré-planejadas. Por exemplo, as mulheres normalmente são melhores do que os homens para lembrar listas de palavras. Ponto.

Alfazema, Chafariz, Azulejo, Elixir, Alecrim, Laranja, Alcachofra, Xadrez, Azeitona, Zênite, Açúcar, Xeque-mate. Palavras-tuareg, hermafroditas, desérticas. Ponto.

Tenho um dragão que mora comigo. Não isso não é verdade. Ponto.

Reclamar da vida só causa stress. Em vez de resmungar porque faz frio, vista um agasalho. Ponto.

Exerça alguma atividade física pelo menos três vezes por semana. A regularidade traz mais benefícios à saúde do que a intensidade da atividade física. Ponto.

Deixe a pessoa que você era para trás – Honda Civic. Ponto.

Jatobá, almoço de páscoa e vírgula no lugar errado são coisas inexplicavelmente horrendas. Ponto.

As coisas não têm paz. Não têm. Não têm. Ponto.

Não compre ou use produtos de PVC em nada. Eles contaminam muitíssimo o meio ambiente e não são recicláveis. Ponto.

As almas são incombustíveis. A sua pegou fogo alguma vez? Ponto de interrogação.

Santo Anjo do Senhor, meu zeloso guardador, se a ti me confiou a piedade divina, sempre me rege, me guarda, me governa, me ilumina. Ponto.

Eu não via nenhum espetáculo mais edificante do que pertencer ao chão. Ponto.

Porque se sujar faz bem – Omo. Ponto.

Coelhinho da Páscoa o que trazes pra mim? Ponto de interrogação.

*Total Shape Plus* é um programa para entrar em forma. Ele produz pequenas estimulações liberadas de forma suave pelas placas eletroestimuladoras colocadas sobre a musculatura das coxas e do glúteo. Essas estimulações ativam os nervos motores adjacentes, criando contrações musculares sem risco ao usuário. Foi especialmente criado para melhorar seu tônus muscular, sua qualidade de vida e garantir bumbum e coxas enrijecidos e tonificados. Ponto.

Porque você nasceu para brilhar – IG. Ponto.

Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e quem vive e crê em mim nunca morrerá. Ponto.

Você nasceu para voar – Tam. Ponto.

Depilação a laser. Grandes promoções: braços e axilas: R\$ 1.104,00; coxas: R\$ 1.326,00; pernas, buço e linha do abdômen: R\$ 1.323,00. Para homens: barba: R\$ 663,00. Sem dor, tecnologia de ponta, profissionais qualificados. Satisfação 100% garantida. Ponto.

Fiado, só amanhã. Ponto.

Não existe idade certa para falar de sexo com os filhos. A conversa deve acontecer quando for o momento adequado. E o importante é responder especificamente aquilo que se pergunta. Quando os filhos perguntam se podem namorar, a resposta deve ser sempre negativa. Liberar as crianças para fazerem o que quiserem só porque pediram é educar mal. Ponto.

Me aperta, me cheira, me chama de Mon Bijou. Ponto.

Estou à procura de um companheiro para relacionamento sério. Gostaria muito de me apaixonar, ter aquelas noites românticas, acordar como se o mundo fosse cheio de flores, surpresas, alegrias, fascinação. Quer fazer parte da minha história? Tenho 27 anos, extrovertida, formada em Letras, falo espanhol e inglês fluentemente. Procuo homens estrangeiros e estabelecidos na vida, na faixa etária entre 40 e 50 anos. Os interessados, favor deixar e-mail ou telefone que entro em contato logo mais. Ponto.

Casa de ferreiro, espeto de pau. Ponto.

Se você tem dificuldade em acordar de manhã, deixe a janela do quarto entreaberta. A luz ajuda o cérebro a perceber que já é dia. Ponto.

Os melhores pedaços do dia – Pullman. Ponto.

Em casa onde não tem pão, todos ralham e ninguém tem razão. Ponto.

Talhado em penumbra sou e não sou, mas sou. Mas sou cada vez mais, eu que não me sabia e cansado de mim julgava que era o mundo um vácuo atormentado, um sistema de erros. Ponto.

O totalitarismo tem o controle e a direção central da economia, e os meios de comunicação de massa são monopolizados. Ponto.

Os nossos japoneses são mais criativos que os japoneses dos outros – Semp Toshiba. Ponto.

Carga e descarga permitidas. 15 minutos. Pisca alerta aceso. Ponto.

Na nossa frente, só você – SBT. Ponto.

Fumar causa mau hálito, perda de dentes, câncer de boca e de pulmão. Ponto.

Pés de galinha, bigode chinês, rugas de preocupação. Carne navalhada pelo tempo, o rosto perde o contorno em poucos anos. A única opção é você cuidar de si mesma e, na medida do possível, tentar reverter ou pelo menos amenizar a situação. Sua pele reflete sua história. Existem alguns bons cremes antienvelhecimento no mercado. Prefira os franceses. Ponto.

*I can't get no satisfaction. I try and I try and I try and I try.* Ponto.

Traga sua mamografia recente e ganhe 80% de desconto na matrícula. Ponto.

Para você ficar legal, Melhorall. Ponto.

Devido aos avanços científicos recentes da área, tornou-se possível diagnosticar personalidades históricas portadoras do déficit de atenção. A lista não pára de crescer. Eis apenas alguns exemplos: Beethoven, Churchill, Dali, da Vinci, Einstein, Galileu, Hemingway, Lincoln, Napoleão, Newton, Nostradamus, Picasso, Rachmaninov, Rodin, Sócrates, Tolstoi, Van Gogh. Caso o distúrbio do déficit de atenção tivesse sido descoberto antes, o mundo seria diferente do que é hoje. Ponto.

Aqui, o espetáculo é a vida – Rede Record. Ponto.

Diminua o consumo de carnes vermelhas. A criação bovina contribui para o aquecimento global, para a devastação de ecossistemas e para a diminuição dos rios. Produzir um quilo de carne gasta mais água do que 365 duchas. Ponto.

O mundo, meu bem, não vale a pena. Não vale, não vale. Ponto.

Viva o que é bom – Coca-Cola. Ponto.

Julgue seu sucesso pelas coisas que você teve que renunciar para consegui-las. Mas a corrida é longa e, no final, tem que contar só com você. Não espere apoio de ninguém. Ponto.

Retire a senha e aguarde na fila para atendimento. Ponto.

A gente se vê por aqui – Globo. Ponto.

Em tempo de guerra, não se limpam armas. Ponto.

Aborto é a interrupção da gravidez pela morte do feto ou embrião, junto com os anexos ovulares. Pode ser espontâneo ou provocado. O feto expulso com menos de 0,5 kg ou 20 semanas de gestação é considerado abortado. No Brasil, são realizados, em média, 1 milhão e 400 mil abortos anuais. A morte por aborto constitui a terceira causa de mortalidade materna no Brasil. Ponto.

Porque nós somos mamíferos – Parmalat. Ponto.

Algema: R\$ 58,00, arreio: R\$ 85,00, capuz: R\$ 90,00, chibata: R\$ 65,00, chicote: R\$ 45,00, coleira: R\$ 32,00, máscara: R\$ 10,00, mordaza: R\$ 52,00, palmatória: R\$ 55,00, venda de olhos: R\$ 20,00. Modelos em couro, vinil e látex para o seu prazer mais requintado. Produtos de primeira linha. Compre com segurança, praticidade e conte com o nosso atendimento *online*. Embalagem para presente grátis nas compras por boleto bancário ou cartão de crédito. – INCLUDEPICTURE: <www.mire.com.br/linguagens/portuguesbr/imagens/flechav.gif>. MERGEFORMATINET: <www.volupiasmil.com.br>. Ponto.

Viva o amanhã – Avon. Ponto.

Depois de amanhã, sim, só depois de amanhã... Levarei amanhã a pensar em depois de amanhã, E assim será possível; mas hoje não... Não, hoje nada; hoje não posso. Ponto.

O totalitarismo opera uma combinação habilidosa de propaganda e terror. Ponto.

*In the very top of my mind, my heart and my soul:* Volkswagen; Zero cal; Indaiá; Nokia; Arno; Gallo; Banco do Brasil; Nestlé; Mercedes Benz; Visa; Skol; Petrobrás; LG; Caixa Econômica Federal; Rexona; Colgate; Dako; Parmalat; Ninho; Samsung; Itambé; Casas Bahia; Philips; C&A; Hellmann's; Dorian; Sadia; Cônsul; Nike; TIM; Colgate; Unimed; Pirelli; Coca-cola; Orient; Omo; Lux; Bradesco; Seda; Kibon; Carrefour; e Suvinil. Ponto.

Encaminhamentos, por favor! Ponto de exclamação.

Desligue a TV, o rádio, o computador. Apague a luz, feche a porta e deixe de ter barulhos de chinelos no corredor. Ponto.

Em caso de emergência, empurre a janela com as duas mãos. Ponto.

Mal por mal, antes na cadeia do que no hospital. Ponto.

Embriaga-te; embriaga-te sem cessar! Ponto de exclamação.

Seu espaço em disco está atingindo o limite máximo. Favor verificar pastas e remover arquivos desnecessários. Ponto.

Encaminhamentos! Encaminhamentos, por favor! Ponto de exclamação.

Então, ele disse: “O ponto mais intenso das vidas, aquele em que se concentra sua energia, é bem ali onde elas se chocam com o poder, se debatem com ele, tentam utilizar suas forças ou escapar de suas armadilhas”. Ponto.

Quando um cronópio canta, as esperanças e os famas acorrem a ouvi-lo, embora não compreendam muito seu arrebatamento e, em geral, se mostrem um tanto escandalizados. Ponto.

Encarcerado num presente reiterativo, sempre em busca de experiências “customizadas”, só restaria ao homem contemporâneo o apego a formas-pastiche de vida, esse veredicto implacável da miséria do mundo atual. Recusá-las exige uma atitude limítrofe de volúpia criativa e improvável liberdade. Arte, talvez. Ponto final.