



## Daniel grava clipe com crianças da APAE da Apae de São Paulo

Página B4

## social

*"Se eles tivessem me dito após oito temporadas que meu comportamento não estava legal, teria me ajustado."*

■ CHARLIE SHEEN



Festa e muitas realizações para **Natiele Dinato**, também comemorando mais uma primavera nesta quarta-feira. Felicidades!

O assessor da Prefeitura de Fernandópolis, **João Carlos** – carinhosamente conhecido como "JC" – assopra velinhas hoje, sendo homenageado por toda família, amigos e companheiros de trabalho. Na foto ao lado da prefeita Ana Bim.



Close da bela **Carol Belman**, arrasando em ensaio fotográfico realizado pela competente Célia Souza.



Hoje o dia é de muita festa para o aniversariante **Alan Bim**, que certamente reunirá a galera para comemorar a data especial.



Em destaque **Flávio Bonfim**, que hoje celebra mais um ano de vida, recebendo o carinho da galera.



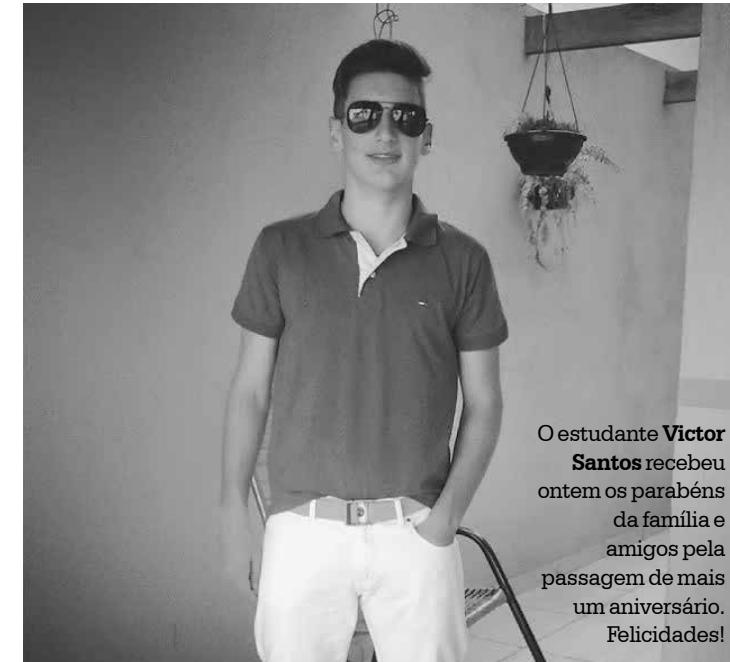
Ao lado do esposo Patrik e do filhão Vinícius, **Ana Cláudia Pereira** celebrou ontem mais um aniversário sendo agraciada por todos os amigos.



Selfie do servidor municipal **Sérgio Rodrigues**, que também esteve em festa ontem, recebendo inúmeras felicitações. Parabéns!



Close de **Rafaela Demarco**, sendo muitíssimo homenageada hoje pela passagem de mais um aniversário ao lado da família.



O estudante **Victor Santos** recebeu ontem os parabéns da família e amigos pela passagem de mais um aniversário. Felicidades!

**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços imbatíveis  
A partir de **R\$ 1,99**

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)

**PEÇA AGORA!**

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Ácido Glicólico traz benefícios para a pele



O ácido glicólico pode fazer maravilhas na pele, é um potente antienvelhecimento, assim como é útil para peles com tendência a acne. Mas primeiro vejamos o que é ácido glicólico...

## ■ O que é o ácido glicólico?

O ácido glicólico é o AHA mais utilizado (alfa-hidroxiácido). É um ingrediente natural derivado da cana-de-açúcar,

mas também é possível ser obtido de maneira sintética.

O ácido glicólico gera um efeito esfoliante, ou seja, que estimula o desprendimento de células mortas da pele. Esta qualidade é que permite que a pele tenha uma aparência com um brilho saudável e jovem.

É possível utilizar produtos com ácido glicólico de forma regular, e também é eficaz no tratamento de acne e poros

obstruídos. O ácido glicólico também ajuda a igualar a pigmentação irregular e pode reduzir as manchas de idade, cicatrizes de acne e outras imperfeições.

Existem muitas classes de produtos com ácido glicólico, desde produtos de limpeza facial e cremes hidratantes a produtos específicos para esfoliação. Este ácido se encontra entre os principais ativos em um cosmético seguido de uma percentagem.

## ■ Esfoliante com ácido glicólico

Recomenda-se as esfoliações com ácido glicólico em casos de pele seca, foto enve-

lhada, com acne leve ou com manchas. Este ácido exerce o mais suave dos peelings químicos e é bastante seguro.

Quando utilizado de forma regular, é capaz de restaurar o brilho natural da sua pele.

## ■ Loções com ácido glicólico

As loções de ácido glicólico são recomendadas para peles com tendência a acne. Graças ao seu efeito esfoliante ajuda a limpar os poros obstruídos e pode prevenir futuras erupções.

Uma boa loção é a que tem ácido glicólico a 10%, e também tem de estar enriquecida com vitamina E, que é a

que proporciona os benefícios antioxidantes adicionais.

## ■ Cremes com ácido glicólico

Os cremes de ácido glicólico têm tanto um esfoliante como um efeito hidratante e pode ajudar a desacelerar e remover os problemas de envelhecimento. São apropriados para peles secas e danificadas pelo sol.

Um bom creme com ácido glicólico deve ter uma concentração de 10% e ácido glicólico, com ricinoleato de cetilo, o que também o torna adequado para a pele seca e sensível.

## ■ Produtos de limpeza facial com ácido glicólico

Os produtos de limpeza facial com ácido glicólico vêm em uma ampla gama de fórmulas e concentrações.

Para escolher o mais adequado deve-se levar em conta as necessidades da pele, por exemplo, se é oleosa você tem que optar por um que tenha AHAs e peróxido de benzoíla, enquanto que as peles envelhecidas precisam de um com AHAs e retinol ou colágeno.

É importante evitar os que possuem uma alta concentração de ácido glicólico, e já que pode ser muito intenso para a pele, estes apenas são utilizados em consultório.

# Beleza e higiene para os pés



- Cortando as unhas: A cada três semanas, depois do banho, corte as unhas com um alicate. Unhas compridas, além de horríveis, facilitam o acúmulo de resíduos de poluição. É importante respeitar o formato natural, reto! Cantos arredondados aumentam as chances das unhas encravarem. Nada de tirar cutícula! Não use alicate, eles servem para cortar unha e não cutícula, que funcionam como proteção, impedindo a instalação de microorganismos. O ideal é empurrar a cutícula cuidadosamente com uma espátula e remover o excesso dos cantos com uma escovinha. Assim, não corre risco de ganhar uma inflamação enquanto fica cutucando com o alicate.

- Hora de lixá-los: A lixa funciona como uma esfoliação remove células mortas e até calos pequenos. O recomendável é lixar os pés uma vez por semana e durante o banho, já que a pele está amolecida. Cuidado com pedra-pomes, lixas de metal e as muito rugosas, pois são agressivas e podem ter um efeito contrário: engrossar a pele. Se a pele do seu pé é muito fina, em vez da lixa, você pode recor-

rer a um esfoliante, usando-o duas vezes por semana. Atenção, não confunda pele grossa com ressecamento, muitas costumam usar lixa para resolver o ressecamento, quando tudo que os pés necessitam são de cremes.

- Hidratando: Agora que seu pé já está feito, é hora de hidratá-lo, esse é o único procedimento que deve ser repetido todos os dias. Após o banho ou antes de dormir, essas são as horas mais indicadas. Aproveite o momento e faça uma massagem rápida, isso ajuda na circulação e serve como um pequeno aliado contra pequenos vasinhos. Mas

nada de passar creme entre os dedos! Caso seu pé esteja com calcanhar branco ou até rachado, você pode recorrer a tratamentos de intensa hidratação em podólogas – que nada mais é que um banho de parafina.

- Cremes indicados para os pés: Com uréia, lactato de amônio, silicone, alfa hidroxi-ácidos e ácido salicílico.

- O perigo do talco: Talco é para ser usado nos sapatos e não nos pés, em contato com a umidade dos pés pode causar micose, o que implica feridas e mau cheiro.

- Relaxando: Se você quiser de vez em quando dar um trato

especial em seus pés, deixe-os de molho por dez minutos em água morna com vinagre (para cada litro de água acrescente meio copo de vinagre) para amolecer a pele. Esse banho ajuda no relaxamento muscular e na circulação sanguínea e o vinagre impede a proliferação de microorganismos. Em seguida, massageie a região com óleo de amêndoas, óleo de semente de uva ou com manteiga de karité. Essa receita que tem ação calmante e antiinflamatória pode ser repetida até duas vezes por semana.

Essas são algumas das dicas para você manter a Beleza e Higiene para os Pés.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Jeferson

17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20%  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015  
**ASTRÓLOGA VIDENTE  
SENSITIVA  
SINARA**

**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA  
COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA  
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

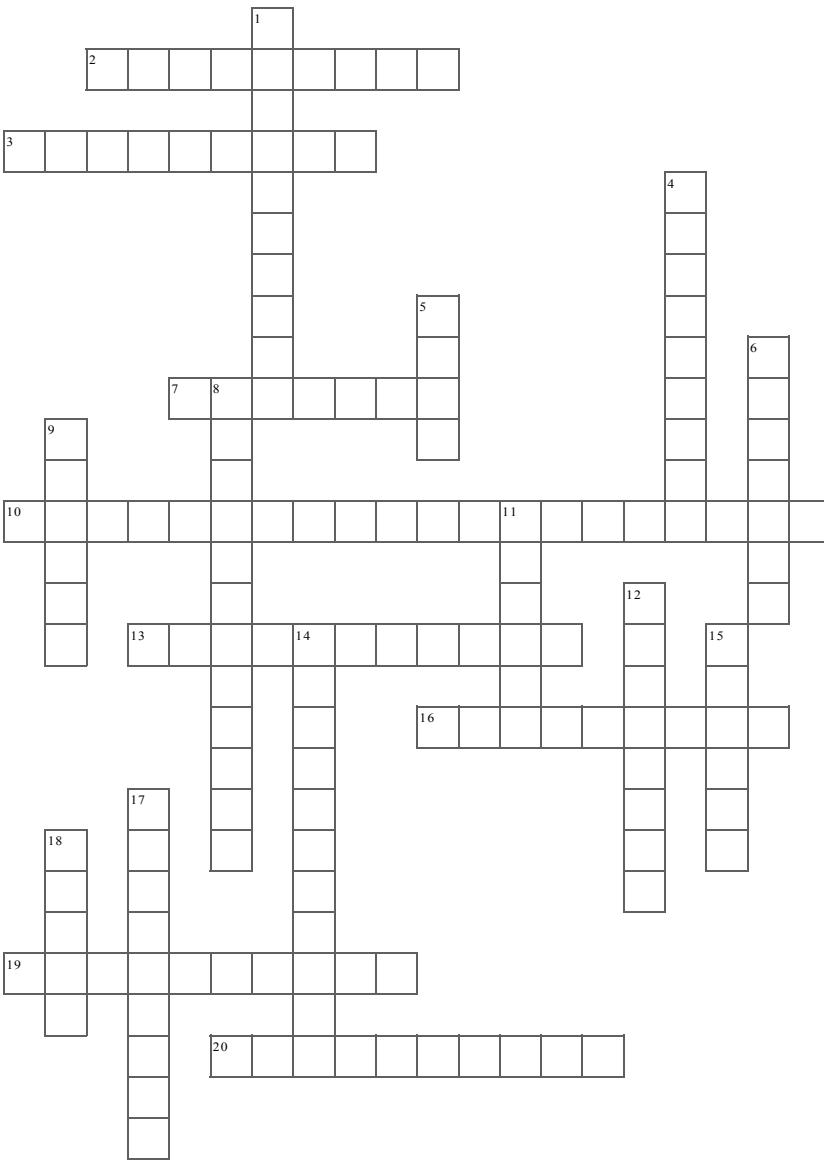
**(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



# Palavras Cruzadas



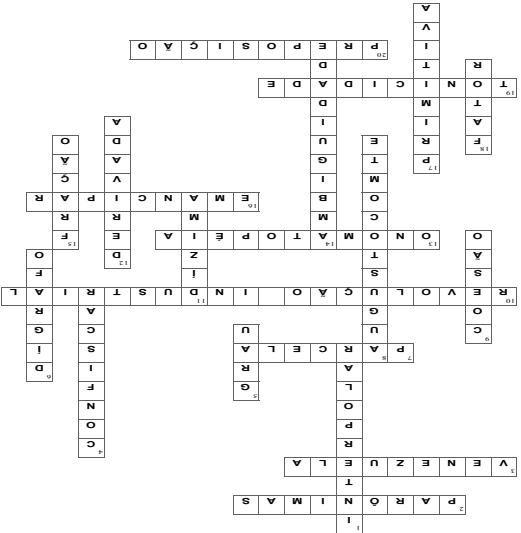
## Horizontais

- Palavras que guardam semelhança na forma.
- País sulamericano que faz fronteira com os estados de Roraima e Amazonas.
- Cada um dos elementos de uma soma.
- Segunda grande fase da história do capitalismo.
- Formas linguísticas que reproduzem sons da natureza ou de objetos.
- Tornar independente.
- Intensidade com que pronunciamos sílabas ou palavras.
- Conectivo que subordina uma palavra a outra. Ex. Bolo "de" chocolate.

## Verticais

- Ação de introduzir entre extremos, de intercalar novos elementos entre dois já existentes.
- Apreender.
- O maior expoente de x.
- Encontro de duas letras que representam um único fonema.
- Filósofo francês, considerado o fundador da sociologia.
- Um dos elementos que proporcionam coerência a um texto.
- Número que tem infinitas ordens decimais.
- Palavra formada a partir de uma outra palavra.
- Possibilidade de interpretação dúbia de uma palavra ou frase.
- Representação de um número racional na forma a/b.
- Palavra que dá origem a uma outra.
- Cada elemento de uma multiplicação.

## Respostas



# Caça Palavras



MOLO  
PUDOR  
OVINOCULTOR  
EXPECTADOR  
JESUITISMO  
PREEXISTIR  
POLIDO  
JULGADO  
DESPEJADO  
LARVADO  
GRADUADO  
ENCALHE  
PROCEDIMENTO  
TIRO

# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Luciana vence Rodrigo e é eleita a representante dos alunos. Nilton conta aos filhos que pedirá a guarda dos dois na justiça, e Max não gosta. Monique comenta com Alina que Rodrigo está próximo de Ciça. Jéssica exige que Luan seja sincero com Luciana. Bento cria um vídeo denunciando as condições do Dom Fernão e é suspenso por Samuel. Miguel apoia a decisão de Lívia deixar o colégio e se desentende com Ana. Jorge é promovido no trabalho. Ana e Monique se enfrentam para conseguir o apoio de Luciana.

## ALÉM DO TEMPO

Quinta-feira, 18h00

Ariel liberta Bernardo sem que ninguém veja. Raul adoece. Pedro pede perdão a Lívia. A carruagem de Vitória passa por Pedro e Lívia, que decidem seguir a condessa. Dorotéa invade o quarto de Vitória e comenta com Roberto suas novas descobertas. Vitória ofende Bento ao encontrar Cícero no lugar de Bernardo. Lívia acredita que Vitória tenha resgatado Bernardo e se desespera. Felipe visita o convento e descobre que Lívia não esteve no local. Ariel é repreendido por seu Mestre por ter ajudado Bernardo. Felipe confronta Lívia.

## I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Quinta-feira, 19h15

Cícero avisa a Benjamin que ele não é mais o acionista majoritário da Pilar-tex. Dom Pepino comunica que ficará em Paraisópolis. Soraya e Ximena trocam ofensas. Grego pede a Armandinho que arrume um berço de princesa para a filha de Margot. Benjamin discute com Grego e proíbe que ele interfira na vida de sua filha. Margot confronta Benjamin.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Zelofeade, Oseias e os outros chegam à Casa de Senet. Bakenmut e Ikeni pegam água na fonte dos hebreus. Ahmós diz que Karen está morta e ordena que os guardas expulsem os escravos. Joquebede e Miriá dão apoio à Safira. Zelofeade diz que eles precisam ser fortes para cuidarem de Bak. Deborah diz para Abigail que algo ruim aconteceu com a mãe de Bak. Ahmós manda os guardas sumirem com o corpo de Karen. Ramsés se desentende com Hennutmire e pede para ela se retirar da sala do trono. Janes e Jambres jogam um pó na água da Vila dos escravos e a transforma em sangue. Aoliabe e Deborah avistam de longe e correm para contar a Moisés. Os magos chamam o Deus dos hebreus de farsa.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

sbt Quinta-feira, 20h30

Marina percebe que não se trata de Isabela, mas fica confusa. Manuela sai correndo após entregar o correio elegante. Marina vai embora da festa. Manuela fica preocupada em se disfarçar para casar. Marina ainda esteja na festa. Geraldo recebe na gravadora um material da "Manuela e Seus Amigos" como triagem de novas bandas. Isabela descontra-se e tenta ficar longe das perguntas de Marina. A babá pensa que uma delas pode estar se passando pela outra, mas decide ir até o vilarejo para averiguar. Marina conversa com Ofélia e descobre que a garota se chama Manuela. Marina chega a conclusão que elas trocavam de lugar para Manuela cantar no lugar de Isabela. Marina pressiona Isabela e pergunta, quem é Manuela.

## A REGRA DO JOGO

Quinta-feira, 21h00

Tóia é libertada e agradece Romero, que a leva até a casa de Djanira. Atena consegue enganar Samara. Romero lembra-se de quando conheceu Tóia, ainda criança. Merlô promete fazer uma festa no hostel para comemorar a liberdade de Tóia e Juliano. Paty flagra Romero com outra mulher. Paty vê Romero passar mal e ajuda o namorado, que acaba desmaiando. Nora afirma a Gibson que sairá de casa caso o marido impeça a permanência de Nelita. Ninha se desentende com Djanira, Juliano e Tóia, mas Adisabeba interfere. Juliano garante a Tóia que provará para todos que foi preso injustamente. Atena apresenta Victor a Sumara. Romero acorda no hospital e Paty o questiona.

# Humor

## TESTE PARA SER MÃE

"A minha mulher caminhava com minha filha de 4 anos, quando ela apanhou qualquer coisa do chão e ia pôr na boca. Ralhou com ela e disse-lhe para nunca fazer isso.

- Mas, por quê? - perguntou ela.

A minha mulher respondeu que se estava no chão, estava sujo e cheio de microrganismos.

Nesse momento, a minha filha olhou-a com admiração e perguntou:

- Mãe, como sabe tudo isso? É tão inteligente...

A minha mulher respondeu-lhe:

- Todas as mães sabem estas coisas. Quando alguém quer ser mãe tem que fazer um teste e tem que saber todas estas coisas, se não, não pode ser mãe.

Caminharam em silêncio e depois de alguns minutos, depois de pensar no assunto a minha filha de re-

pente disse:

- Ah, já percebi. Se não passasse no teste, você seria o pai.

- Exatamente... - respondeu minha mulher com um grande sorriso na boca.

## MENDIGO DISCIPLINADO

Ricardo está no bar, tomando uma cervejinha e jogando baralho com os amigos quando de repente um mendigo, todo maltrapilho, com a barba enorme, vem falar com ele:

- Cara, por favor... Me paga um café!

- Claro! - diz Ricardo, muito bondoso - Quer uma cerveja também?

- Não, obrigado... Eu não bebo! Só quero o café mesmo!

- Então senta aí! - insiste Ricardo

- Vamos jogar baralho com a gente!

- Eu também não jogo - diz o mendigo - Só quero o cafezinho mesmo!

## LIVRE!

O Juquinha, meio com medo, pergunta:

Professora, alguém pode ser castigado por algo que não fez?

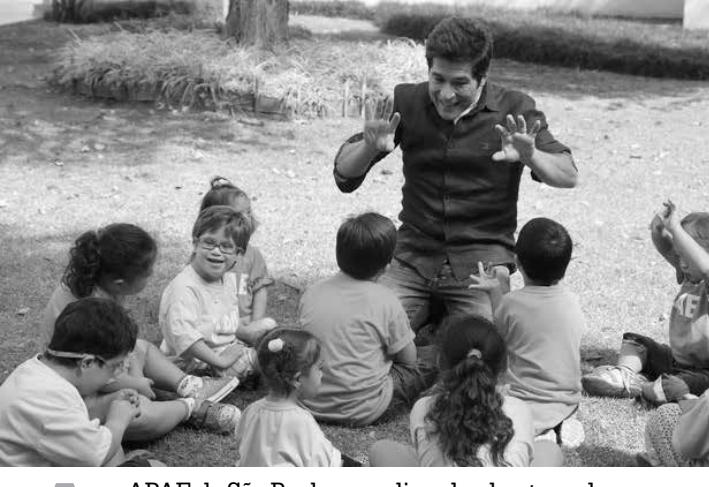
Não, Juquinha, nunca!!!

Obaaa!!! Estou livre, não fiz a lição...



# celebridades

## Daniel grava clipe com crianças da APAE



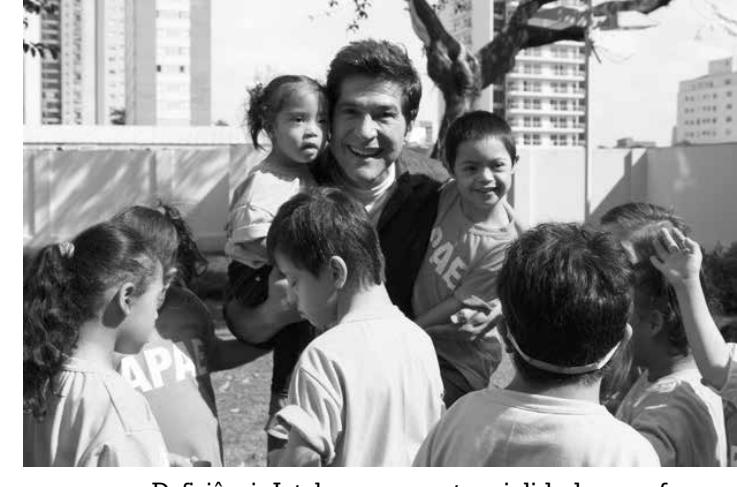
**A** APAE de São Paulo recebeu na tarde da última terça-feira (1), o cantor Daniel - Embaixador das APAEs do Brasil, para gravação do

clipe de abertura de seu novo show, Trilha Sonora. Além de interagir com as crianças e jovens com Deficiência Intelectual, o Embaixador mostrou alguns dos serviços realizados



pelas Apaes, ao som da música A paz, versão do clássico Heal The World, do cantor Michael Jackson. Os shows de lançamento acontecerão nos dias 11 e 12 de setembro,

no Tom Brasil, em São Paulo. A APAE DE SÃO PAULO é uma Organização da Sociedade Civil, sem fins lucrativos, que há 54 anos, promove o diagnóstico, a prevenção e a inclusão da



pessoa com Deficiência Intelectual, produzindo e difundindo conhecimento. Atua desde o nascimento ao processo de envelhecimento, propiciando o desenvolvimento de habilidades

e potencialidades que favoreçam a escolaridade e o emprego apoiado, além de oferecer assessoria jurídica às famílias acerca dos direitos das pessoas com Deficiência Intelectual.



Daniela Mercury e Malu Verçosa: casadas desde 2013

**Mães de três filhas adotivas, Daniela Mercury e Malu Verçosa pensam em aumentar a família: 'Não falta vontade de um bebezinho'**

Mãe biológica de Gabriel, de 29 anos, e Giovanna, de 28, Daniela Mercury adotou três meninas em 2012: Márcia, de 17, Alice, de 13, e Ana Isabel, de 5. A chegada das meninas aconteceu um ano antes do casamento com Malu Verçosa. Mas as duas mamães querem deixar a família ainda maior. "As meninas são inteligentes, têm personalidade forte e precisam de muito amor e atenção, mas não falta vontade de curtirmos um bebezinho", disse a cantora. Ela não revelou, porém, se recorreria à adoção para isso.

Ela, que assumiu recentemente a sua bissexualidade, comentou ainda que a maior

aventura da sua vida foi se casar com Malu Verçosa, e acrescentou que a preocupação com o futuro dos filhos é constante. "Não nascemos para este mundo, temos que nos adaptar a ele. Meu medo é proteger demais. Por mais que eu queira libertar, sou muito amorosa e acabo protegendo. Sou mãe-leoa. Muito afetiva, atenciosa, carinhosa, mas que empurra os filhos para voar", disse.

Malu Verçosa comentou sobre a relação dela e de Daniela Mercury com as filhas. "Não disputamos um pódio. A gente divide esse lugar sagrado de ser mãe. O amor é forte demais e as crianças sabem disso", comentou ela.

## Daniella Cicarelli vai voltar para a televisão!

Quem não sente saudades de Daniella Cicarelli nas telinhas da televisão? Pois agora ela está com data marcada para voltar - só não esperem ver o Beija Sapo, extinto programa da MTV, de volta!

Daniella participará do quadro Desafiadão: As Superprovas do Caldeirão, que, obviamente, acontecerão no Caldeirão do Huck, na Globo.

Maiores detalhes sobre o quadro ainda não foram revelados, mas as gravações começam na próxima terça-feira, dia 8, em Buenos Aires. Bom, se alguma prova envolver corrida, natação ou ciclismo já sabemos que Dani tirará de letra, já que em seu tempo afastada ela virou triatleta e ficou com a barriga trincada!



A ex-VJ da MTV vai enfrentar um desafio no Caldeirão do Huck

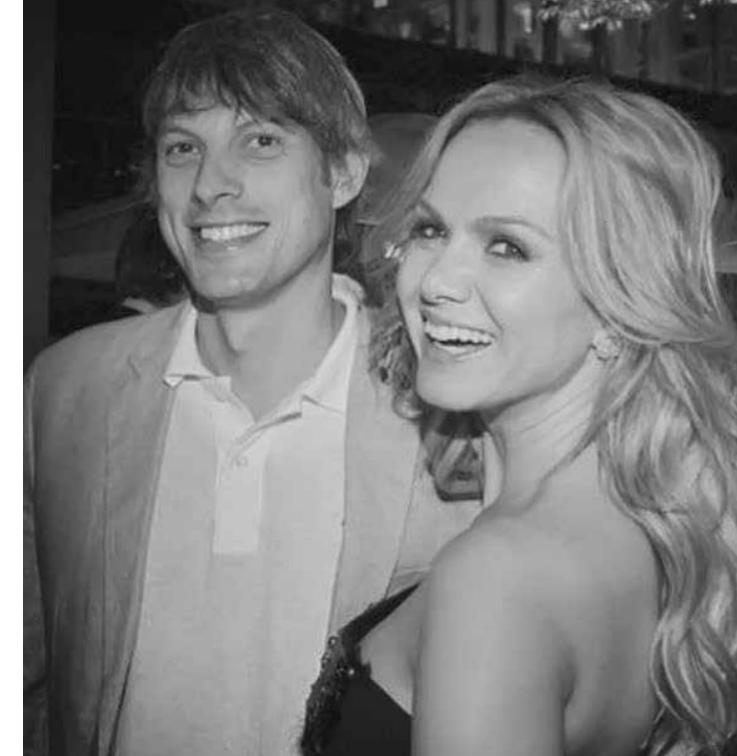
## Eliana diz que o namorado é o dono do pedaço

Nem só de viagens ao fim do mundo Eliana sobrevive. A apresentadora mostrou que o lado pessoal também vai muito bem! Isso porque o namoro entre Eliana e o diretor de TV Adriano Ricco está ótimo. Ela mal consegue esconder a felicidade ao lado do amado.

Prova disso é que a bela usou a rede social Instagram para postar uma imagem dos dois que, aliás, estão lindos e sorridentes. Na legenda, ela

escreveu 'o dono do pedaço', deixando claro que não tem pra mais ninguém!

A apresentadora, que está cada dia mais bonita e bem resolvida, foi vista em clima de romance durante jantar que comemorava seus dez anos de apresentação de programas aos domingos com a presença de amigos da mesma emissora. Parece que não tem ex que faça Eliana mudar de ideia... Que continuem sendo muito felizes!



Eliana e Adriano: sintonia total

# horóscopo



### ÁRIES

Mercúrio retrógrado retorna à sua área de comunicação, lhe pedindo a revisão de estratégias e um planejamento mais coerente. Ainda que precise dar alguns passos para trás, perceba que isto lhe ajudará a ampliar sua visão!



### GÊMEOS

Certas ideias e esquemas recentes precisarão ser revistas, pois Mercúrio retrógrado retorna ao seu signo. O que parecia resolvido precisará ser olhado com atenção novamente. Isso trará maior qualidade às suas iniciativas!



### LEÃO

Bom momento para recuperar relacionamentos e rever suas atitudes nas interações pessoais. Mercúrio retrógrado, em sua área de amizades, incentiva você a perceber o que lhe mantém presa às relações de dependência!



### LIBRA

Você tende a refletir mais profundamente sobre suas decisões do passado, pois Mercúrio retrograda para sua área espiritual. Aos poucos você enxerga as circunstâncias sob um novo viés e suas ideias ganham maior clareza!



### SAGITÁRIO

Que tal resgatar amizades e amores? Mercúrio retrógrado, oposto ao seu signo, lhe traz um momento de esclarecimentos. Além disso, questões que pareciam já estar resolvidas serão reavaliadas sob uma ótica mais ampla!



### AQUÁRIO

Amizades que andavam estremecidas podem ser retomadas, neste momento em que Mercúrio se movimenta em retrogradação à sua área social. Resgate certos prazeres e fortaleça a autoestima, pois isso favorece a vida social!



### TOURO

A falta de planejamento financeiro e a escassez de recursos voltam a lhe atrapalhar, pois Mercúrio retrograda para sua área de crise. Você pode se sentir frustrada em ter que lidar com eles novamente, mas perceba quais atitudes suas eles indicam que precisam de mudança!



### CÂNCER

Problemas recorrentes voltam a incomodar, pois Mercúrio retrograda para sua área de crise. Você pode se sentir frustrada em ter que lidar com eles novamente, mas perceba quais atitudes suas eles indicam que precisam de mudança!



### VIRGEM

Você fica mais consciente de aspectos imprescindíveis para o trabalho e para a vida em geral, por conta de Mercúrio retrógrado em sua área profissional. Sua visão acerca das atuais ações e oportunidades profissionais será expandida



### ESCORPIÃO

Aspectos que não foram bem compreendidos recentemente ficam mais claros, pois Mercúrio retrógrado lhe faz perceber o quanto sua teimosia lhe limita. Adapte suas ideias às atuais circunstâncias e tome decisões mais realistas!



### CAPRICÓRNIO

Momento de rever suas atividades em grupo no trabalho. O movimento retrógrado de Mercúrio, para sua sexta casa, lhe traz a oportunidade de acertar amigos mal entendidos, trazendo um clima de sinergia para a comunicação nos grupos!



### PEIXES

Aspectos delicados em suas relações familiares e próximas podem ser mais bem compreendidos, neste momento em que Mercúrio retrograda à sua área familiar. Que tal retomar ideias de gerenciamento do lar que deixem mais acolhedor.