



Extra

net

SENA-TEATRO, 02 DE MARÇO DE 2016

Mais

Flávia Alessandra fala sobre o casamento com Otaviano Costa:
'Estamos longe de ser um casal de comercial de margarina'

Página B4

“Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo.”; “Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade. A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções.”

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)





Muitos anos de vida para **Erika Cristina**, que celebrou idade nova ontem. Na foto em momento de diversão com a filhinha Valentina.



Hoje o dia é especial para a bela e simpática **Ana Clara Volpe**. O carinho e as homenagens ficam por conta de toda família, em especial do namorado Caio Pacheco.



Galera unida e pronta para comemorar hoje o niver de **Leticia Martins**. Parabéns!



O advogado **Artur Watson Silveira**, sempre junto a amada Márcia Marson, recebeu inúmeras manifestações de afetos pela recente data especialíssima do seu niver. Parabéns!



Momento especial para **Aline Souza**, futura jornalista, aniversariante do último domingo, em click com Lu & Robertinho e Natani Elen.



O professor e apresentador do Canal Dez, **Reginaldo Gouvêa do Prado** completou nova idade, sendo muito homenageado pelos amigos. Felicidades!



O popularíssimo **Ricardo Cova** também comemorou idade nova com direito a muitas homenagens. Parabéns!



Ontem a data foi especial para **Sônia Pavanello** que completou idade nova muito cumprimentada por amigos e familiares.



Completando idade nova e de malas prontas de volta à “terrinha”, eis **Luciano Ramos**, sempre ao lado da esposa Josi e do filhão Arthur.



APAE

Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar

diga SIM!

Nossa Central de Doações

terá prazer em te mostrar

nosso trabalho!





(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151



Rua Bahia,

nº 1446 - Centro

Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO

SEU ESTILO.

Tatuagens

e Piercings

VOLTA

AS AULAS



REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Imbatíveis

A partir de

R\$ 1,99

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Tem de

TUDO

DO

GIGANTÃO



Benefícios dos **morangos** para as grávidas

Os morangos são uma das frutas ricas em vitamina C e em outros nutrientes importantes durante a gravidez, fortalecem o sistema imunológico, possuem antioxidantes que protegem contra o câncer e previnem doenças degenerativas, além de promover a saúde cardiovascular. Reduzem os níveis de colesterol LDL e previnem a aterosclerose, entre outros benefícios.

É importante tomar vitamina C durante a gravidez, já que ela está envolvida no desenvolvimento ósseo do bebê e dos dentes, e ajuda a absorver o ferro no organismo, e assim prevenir a anemia por deficiência de ferro, que é frequente em mulheres grávi-

das. Recomenda-se durante a gravidez, o consumo de 85 gramas diárias de vitamina C.

Os morangos são capazes de diminuir os níveis de colesterol ruim e de reduzir o risco de sofrer doenças cardiovasculares, além de proteger as artérias do endurecimento e da perda de função, uma condição conhecida como aterosclerose.

Os radicais livres causam estresse oxidativo, o que causa a destruição das células saudáveis, o que ao longo do tempo pode produzir danos ao coração, os morangos graças aos antioxidantes, que combatem os radicais livres, ajudam a proteger contra estes danos.

Os morangos também fornecem quantidades mínimas de ferro e cálcio – 2% da dose diá-

ria recomendada, mas contém potássio, que desempenha um importante papel no metabolismo dos carboidratos, proteínas e gorduras, e equilibra o sódio do organismo. O potássio também contribui na saúde da pele, na atividade muscular e no funcionamento dos rins e do coração, entre outras funções. Os morangos também fornecem 2 gramas de fibra dietética, que proporciona uma digestão saudável e uma sensação de saciedade, o que ajudará a controlar o seu peso, tão importante na gravidez. Se você é alérgica a aspirina, você não deve consumir morangos, já que são ricos em salicilatos e pode produzir efeitos indesejáveis, tampouco abuse desta fruta se você sofre de azia.



O que está fora: erros de maquiagem e o que nunca devemos fazer

Há uma diferença muito clara entre o que as mulheres acham que fica bem (cores, texturas, estilos), quando fazem a maquiagem e o que não devem utilizar, seja por causa da idade, porque não favorece ou porque simplesmente passou de moda. Maquiar-se é simples se soubermos como e estivermos atentas para destacar nossas características e ocultar os defeitos, mas sem exagerar, para que pareça natural e altamente favorecedor. Fique atenta para o que já está fora de moda, alguns erros e o que é necessário substituir nos cosméticos e o que nunca usar.

■ **Excesso de Base:** A base é o mais difícil de encontrar e por isso devemos nos colocar nas mãos de um especialista que nos ajude a conseguir qual combina com a nossa pele, estilo e necessidade de duração e textura. Uma vez que temos a cor indicada temos que pensar que mais nunca é melhor. O excesso de base faz com que o rosto pareça muito duro, como revogado, de manequim. Apaga as linhas de expressão e se observa pesado. O mesmo acontece quando também colocamos muito pó por cima. Neste ponto, é preciso se moderar e saber que existe um tipo de base para cada idade e cada pele. Nem todas nós precisamos da quantidade de maquiagem que precisa alguém que vai estar na TV para termos uma boa aparência.

■ **Lábios Opacos:** Houve

uma época em que as peles muito brancas e os batons e as sombras marrons (em todas as suas tonalidades) foram sucesso para qualquer idade. Hoje isso não é mais assim, nem mesmo com um pouco de brilho. A ideia em qualquer caso tem que ser levantar os lábios, dando um aspecto de saúde, vitalidade, e não que estejam apagados e sem vida. Por isso, se você deseja se maquiar pouco ou não destacar a sua boca deve buscar os brilhos, gloss ou brilhos transparentes que tenham um pequeno pigmento vermelho, coral, laranja ou rosa, a cor que mais te levante e modernize.

■ **Retro VS Disfarce:** As bocas escuras dos anos 20, os olhos pronunciados e chamativos dos anos 60 ou os lábios vermelhos fortes dos anos 50 tiveram a sua época de ouro e, hoje, podem ser recriados sem a necessidade de montar um look completo que pareça um disfarce daqueles anos.

■ **Blush Por Todo o Rosto:** Normalmente se vê o blush utilizado por todo o rosto de forma indiscriminada para dar teoricamente cor e boa aparência ao rosto. Então aparecem manchas de pó compacto na testa, nariz, maçãs, como se tivesse sido golpeada ou queimada com o sol nestas partes. Para estas áreas, existe o tonalizante ou o pó bronzeador. Em contraste o blush deve estar nas bochechas porque sua finalidade é simular que está levemente



corada e destacar esta área.

■ **Delinear os Olhos:** Se a pessoa não sabe usar corretamente o delineador é melhor deixá-lo de lado. O mesmo acontece se não temos certeza de que o delineador favorece melhor a nossa forma de olhos, seja da textura que for. É preferível utilizar apenas rímel e assim destacar os olhos. Também é importante na escolha tentar fazer uso de um à prova d'água, pois garante que não irá escorrer de uma só vez e deslizar até as olheiras. Isso acontece muito com aquelas que colocam o rímel dentro do olho e não por fora, que é onde melhor funciona e dura, abrindo e ressaltando o olhar.

■ **Sobrancelhas:** O Marco do Olhar: O que nos dá personalidade definitivamente no rosto é o cabelo da cabeça, mas também o das sobrancelhas. Ambos são traços que podemos modificar, melhorar e piorar mudando de cor, forma ou corte. Por isso, é muito importante ter claro o que fica bem e o que é necessário, especialmente quando se trata das

sobrancelhas. Uma área muito delicada, que se depilamos muito, provavelmente nunca voltará a crescer. Aqui devemos ter muito cuidado, nunca encolher e afinar ao extremo. Apenas dar-lhes forma e remover os pelos que vão para qualquer direção ou os típicos pelos negros que atrapalham o seu contorno.

MAIS DICAS

■ As peles muito bronzeadas pelo sol ou artificialmente já possuem muita cor por si só, então evite os contrastes com sombras brilhantes, fortes ou peroladas. Cores como celeste, verde ou azul, causam um grande impacto negativo. Apenas podem ser utilizadas em pequenas quantidades e melhor durante a noite, com um bom esmaçado.

■ O mesmo acontece com os lábiais perolados muito claros que fazem ressaltar os lábios dando-lhes um tom branco contrastante e feio em todos os sentidos. Cuidado com as bases líquidas que prometem se tornar pó. Muitas vezes, destacam muito mais as imperfeições e deixam expostos

todos os poros da pele. Apenas favorecem as mulheres muito jovens de boa pele.

■ As marcas de cosméticos lançam milhares de produtos por ano, que procuram cobrir todos os tons possíveis e os tipos de mulheres, de qualquer idade e estilo. Mas nem tudo o que é tendência ou moda hoje em dia, nos favorece e resul-

ta bonito para a nossa pele. Basicamente, com uma base bem escolhida, o labial clássico de sempre, um bom corretivo e uma máscara de cílios já é suficiente para ficar perfeita e organizada, sem incorrer ou inovar em produtos novos que provavelmente nunca te farão parecer como a modelo de publicidade da marca.

receita

Torta de Sorvete

INGREDIENTES:

- 2 pacotes de biscoito de chocolate recheado
- 1/3 xícara (chá) de castanha-do-pará picada
- 80g de margarina
- 1 litro de sorvete de morango
- 1 embalagem de cream cheese (150 g)
- 2 colheres (sopa) de leite



MODO DE PREPARO:

■ Unte com um pouco de óleo uma fôrma retangular de 25 cm x 12 cm. Forre com filme plástico e reserve. No processador, bata os biscoitos e a castanha-do-pará até obter uma farofa. Com essa farofa forre o fundo e as laterais da fôrma, apertando bem. Deixe amolecer um pouco o sorvete, misture o cream cheese e o leite. Despeje na forma, cubra com filme plástico e leve ao freezer no mínimo 12 horas. Na hora de servir, desenforme. Decore com calda de chocolate e morangos.

Dica: Substitua o biscoito de chocolate por biscoito maizena.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades



Eike Batista faz oferta de R\$ 700 mil a Iemanjá e vidente diz: ‘Ele vai voltar ao topo’

No último dia 2 de fevereiro, Dia de Iemanjá, Eike Batista despachou no mar de Ipanema, na Zona Sul do Rio, uma oferta que, se achada, poderia valer um tesouro. Aproximadamente R\$ 700 mil foram gastos com a oferta à rainha do mar. Eike foi aconselhado por dois videntes a “fazer as pazes com Iemanjá”. “Falei com ele que tudo o que havia tirado do mar teria que ser devolvido e agradecido. Tudo que ele explorou nos últimos anos estava ligado ao oceano”, diz um destes videntes, que prefere se manter no anonimato.

Eike chegou à Urca, também na Zona Sul do Rio, numa lancha grande, e encontrou um babalorixá à sua espera com a oferta pronta. No barco foram colocadas flores, perfumes importados, garrafas de champanhe, imagem da entidade e 700 moedas de ouro. As moedas não têm um valor exato. Mas para se ter uma ideia, uma destas moedas comemorativas da Copa do Mundo de 2014 pode ser encontrada no mercado por R\$ 1 mil.

O despacho aconteceu numa cerimônia muito íntima no mar de Ipanema, do qual só participaram Eike, a tripulação e o pai de santo. “Ele vai

voltar a ser o homem mais rico do Brasil em questão de meses”, profetiza. Em junho de 2015, na primeira entrevista que deu após meses sem fazer declarações públicas, Eike Batista disse que sua dívida de US\$ 1 bilhão, cerca de R\$ 4 bilhões, estava zerada e que ele iria recomeçar. O empresário, que já foi o sétimo mais rico do mundo segundo a “Forbes”, em 2011, no entanto, continua pedindo aos céus uma ajudinha extra, com um X bem grande.

Esta não é a primeira vez que Eike Batista recorre ao oculto. Supersticioso, o empresário chegou a ir para Cusco, no Peru, após os conselhos de uma vidente carioca que o mandou alinhar os chakras e a fazer uma readaptação cósmica. O ex-marido de Luma de Oliveira ficou deitado por pelo menos cinco minutos no alto de uma colina, meditando sobre seu futuro. Depois disso, por indicação de um guia, chegou até uma mulher que fazia previsões com folhas de coca. Na mesma viagem, nos anos 90, deu de cara com um sol inca, numa barraquinha de souvenir, e teve a ideia de colocar aquele símbolo como logomarca de suas empresas.

Flávia Alessandra fala sobre o casamento com Otaviano Costa: ‘Estamos longe de ser um casal de comercial de margarina’

Flávia Alessandra e Otaviano Costa estão há dez anos casados. Juntos, eles têm uma filha, Olívia, de 5 anos. Ela faz sucesso nas novelas — atualmente pode ser vista na das seis, “Êta mundo bom!” —, e ele, na bancada do programa “Video show”. Um casamento perfeito? Para Flávia, a resposta vem na ponta da língua. “Estamos longe de ser um casal de comercial de margarina, como muita gente acredita. Sou muito feliz no meu casamento, mas eu e o Ota-

viano temos pavor do rótulo de casal modelo. Somos um casal como outro qualquer, com seus altos e baixos e suas desavenças. Casal que briga e que volta. Nós dois temos muita personalidade e somos muito teimosos”, diz a atriz em entrevista.

Flávia Alessandra fala também sobre seu variado jeito de se vestir: “Como boa geminiana, o que irei vestir no dia está muito ligado ao humor com que eu acordei. Se levantei esportiva, romântica ou rock’n’roll”.



Flávia Alessandra posa cheia de classe



Irmã de Gretchen, Sula Miranda ganha elogios ao posar de biquíni aos 52 anos

Irmã da eterna rainha do bumbum, Sula Miranda não fica nem um pouco atrás de Gretchen no quesito beleza. Aos 52 anos, a cantora voltou a surpreender os seus seguidores ao publicar uma foto só de biquíni, exibindo a barriga chapada numa rede social, e ganhou muitos elogios pela postagem como “linda”, “maravilhosa” e “gata”.

Dona de um bumbum de 98cm, e pesando atualmente

62kg, distribuídos em 1,59m de altura, Sula admite, porém, que faz uso do botox há dez anos. “Não sou contra aos procedimentos de prevenção nem os corretivos, mas tudo na idade certa. Quanto mais cedo você fizer, melhor o resultado. Não gosto dessa coisa de preenchimento. Não sou escrava da beleza e até me permito sair da dieta de vez em quando. Quero envelhecer naturalmente, respeitando a minha idade”.

Justiça proíbe David Brazil de falar o nome do ex, Amin Khader, que luta agora pela indenização por danos morais



Amin e David tiveram um longo relacionamento

Companheiros de longa data, Amin Khader e David Brazil romperam em definitivo no ano de 2011 e travam agora uma batalha na Justiça. Na época, o boato de que o primeiro tinha morrido teria sido confirmado pelo promotor, causando transtornos à vida pessoal e profissional de Amin. Uma tutela antecipada acaba de ser deferida pela juíza Adriana Angeli, da 5ª Vara Cível da Barra da Tijuca. É a primeira vitória de Amin Kha-

der contra o ex. “Defiro a antecipação dos efeitos da tutela para determinar ao réu que se abstenha de falar a respeito do autor em qualquer matéria de jornalística ou veículo de comunicação”, diz um trecho da decisão. Caso David Brazil não cumpra o que foi decidido, a multa é de R\$ 10 mil.

Mas a batalha não para por aí. Agora Amin Khader quer uma indenização por danos morais, incluída no mesmo processo.

horóscopo



ÁRIES

A Lua entra em sua área material e se opõe a Mercúrio, lhe pedindo novas abordagens para o gerenciamento financeiro e patrimonial. Novas situações lhe farão refletir sobre mudanças que tornem seus desafios mais fáceis de encarar!



TOURO

Você fica sujeita a interferências externas, pois a Lua passa por seu signo e se opõe com Mercúrio em sua área de relacionamentos. Dê limites às pessoas que estejam se intrometendo em sua vida, mesmo que bem intencionadas!



GÊMEOS

Cansaço e desgaste excessivo lhe deixam abatida, neste momento em que Lua e Mercúrio se opõem entre suas áreas de crise e de saúde. Seja objetiva e não se abale, mesmo diante das pressões mais agressivas no trabalho!



CÂNCER

Suas amizades ficam mais complicadas, pois a desarmonia entre Lua e Mercúrio em sua área social ressalta as diferenças nessas relações. Evite provocar embates e não force a convivência. Procure agir diplomaticamente!



LEÃO

Reveja prioridades e ajuste suas atividades de maneira mais compatível. A oposição entre Lua e Mercúrio indica a falta de sintonia entre as demandas da vida pessoal e do trabalho, então será preciso conciliá-las. Aja pontualmente!



VIRGEM

Não é momento de tomar grandes decisões, pois Lua e Mercúrio se opõem, colocando em dúvida o gerenciamento de seus interesses. Ainda que veja seus planos tomando caminhos desanimadores, não desista diante das dificuldades!



LIBRA

Esteja mais atenta às suas finanças e a assuntos práticos, pois Lua e Mercúrio se opõem em sua área material. Não se deixe levar por oportunidades enganosas, averigue-as antes de abraçá-las. Busque auxílio de especialistas!



ESCORPIÃO

Você tende a refletir sobre o papel de certas pessoas em sua vida, pois a Lua adentra sua área de relacionamentos e se opõe a Mercúrio em seu signo. Isso lhe tira da acomodação, então não apresse a concretização de mudanças!



SAGITÁRIO

A oposição Lua-Mercúrio entre suas sexta e décima casas alerta que a sobrecarga de tarefas pode afetar sua saúde. O excesso de atividade mental tende a se refletir em seu corpo, então trabalhe somente com prioridades!



CAPRICÓRNIO

Lua e Mercúrio opostos trazem à tona certas lembranças do passado. Perceba que o apego, seja a pessoas ou emoções, apenas atrapalha o descanso e o lazer. Que tal se permitir curtir a vida? Seja mais bondosa consigo mesma!



AQUÁRIO

Seja mais prática e direta ao lidar com as situações de tensão. A oposição Lua-Mercúrio entre suas áreas familiar e profissional lhe deixa mais ansiosa e lhe aconselha a gerenciar suas tarefas, evitando assim se sobrecarregar!



PEIXES

Você anseia por novidades, mas sente timidez diante delas, pois Lua e Mercúrio opostos despertam certas contradições internas. Sentindo-se mais insegura, o ideal é não sair do que já está acostumada. Preze pela segurança!