



oextra
net

QUARTA-FEIRA, 18 DE MAIO DE 2016

Mais

Fotógrafa nega ser a mulher que namora Bruna Linzmeyer: *‘Estamos dando risada’*

Página B4

“Porque amor é justamente isso. É ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle.”

FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta





Bárbara Scholl sorridente ao lado do seu ídolo Thiago Leifert.



Close da bela **Leticia Trivelato Martins**, que hoje dá boas vindas à idade nova.



Douglas Pelentil e família no aniversário da priminha.



Felicidades também para **Mayara Barros**, assoprando velinhas nesta quarta.



Natalia Mollaz, aniversariante de ontem, recebeu inúmeras homenagens pelo seu dia, sempre ao lado do esposo Gabriel Ribeiro.



A médica veterinária **Mirian Rodrigues** também está na lista dos aniversariantes de hoje, com votos de muitas felicidades.



Book mãe e filha com **Vitória e Daniela Pezzatti**, clicadas pelas lentes de Célia Souza.



Niver hoje de **Camila Fantini**, comemorando a data ao lado das amigas. Felicidades!



O empresário **Reginaldo Souza** aniversaria hoje, feliz com os resultados alcançados pelo Consórcio Tarraf.

ASSINE oextra
net
SEU JORNAL DIÁRIO

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



PEÇA AGORA!

Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO





Tem de TUDO no GIGANTÃO



oferta
produtos a partir de **R\$1,99**
GIGANTÃO

Açúcar é uma bomba para os hipertensos

A notícia não é doce, aliás é até indigesta, para os mais de 40 milhões de brasileiros com pressão alta - especialmente para a parcela dessa gente que tem paladar de formiga. Segundo um estudo recém-publicado por dois médicos americanos, exagerar na sobremesa e em outros produtos açucarados teria um efeito mais pernicioso sobre os vasos sanguíneos do que sobrecarregar no sal. O título do artigo já dá uma ideia das suas conclusões: "Os cristais brancos errados..." Ora, se já está comprovado que os fãs do saleiro tendem a sofrer com o aperto nas artérias, será que o açúcar tornaria o cenário mais drástico?

Para a pesquisa, os cardiologistas James DiNicolantonio e Sean Lucan compararam 120 casos de pessoas que se excediam nas porções de doces ou salgados, notando um efeito hipertensivo duas vezes maior nos indivíduos que ingeriam mais açúcar e carboidratos. Não contentes em revelar esse elo,

os estudiosos foram examinar quais as razões fisiológicas que fariam do açúcar um vilão para os vasos. E perceberam que elas não são poucas.

Uma das principais é que seu consumo exacerbado e frequente costumam elevar a concentração de ácido úrico no organismo, situação que por si só causa alterações no revestimento interno das artérias capazes de levar ao aumento da pressão. Mais: a alta no ácido úrico contribuiria para a retenção de sódio, outro estímulo para a hipertensão aparecer.

A confusão molecular dá as caras em outras frentes. Sempre que uma pessoa abusa do açúcar de mesa e de outros carboidratos, ela se sujeita a desenvolver, com o tempo, uma espécie de má atuação do hormônio que libera a entrada da glicose nas células. O organismo até tenta compensar, despejando mais insulina na circulação.

Por fim, ainda há uma ligação indireta entre o apetite

açucarado e o sofrimento dos vasos. É o ganho de peso. A obesidade instaura um processo inflamatório generalizado que sabota a circulação e ainda está associada à tal resistência à insulina e à elevação do ácido úrico. Aí o raciocínio se fecha e a pressão decola. Não por menos, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica calcula que metade dos cidadãos acima do peso tenha hipertensão.

CILADAS E SAÍDAS

Preocupação em dose dupla despertam refrigerantes e outras bebidas industrializadas. Um levantamento conduzido pela Sociedade Europeia de Nutrição Clínica e Metabolismo com 13 843 espanhóis flagrou uma íntima relação entre o maior consumo desses produtos e o aparecimento da pressão alta. Isso reforça a necessidade de manejar nesses refrescos - sobretudo se você já é hipertenso.

Agora, tantas acusações contra o açúcar (seja no co-



po de refri, seja na bolacha recheada) não devem desligar o alerta sobre o sal. Pelo contrário. Os dois ingredientes em excesso são prejudiciais e devem ser ingeridos com parcimônia. Na dúvida entre o pior dos cristais brancos, é prudente tomar cuidado com os dois.

Sinais de que a sua pele está ressecada

Considerado o maior órgão do corpo humano, a pele tem uma importante função: ela é responsável por agir como uma barreira entre o nosso organismo e o meio ambiente, controlando a entrada e saída de água. Isso é feito por meio do manto hidrolipídico, uma película formada por uma mistura de água e gordura que recobre todo o tecido e impede a perda excessiva da umidade.

Só que, algumas vezes, essa barreira natural para de funcionar corretamente. Resultado: a pele perde mais água do que deveria e começa a ficar doente. Alguns sinais de que isso está acontecendo são aparência esbranquiçada, excesso de rugas e linhas finas (no rosto e no corpo!), descamação e coceira. Quanto mais intensos eles surgirem, mais comprometido está o seu manto hidrolipídico.

Quer saber mais? Conheça os quatro sinais clássicos de que a sua pele está pedindo reforço na hidratação:

■ **A PELE ESTÁ ESBRANQUIÇADA E SEM BRILHO:** Geralmente, este é o primeiro estágio da perda de água



da pele e já demonstra que o manto hidrolipídico não está funcionando.

■ **A PELE SE TORNA CADA VEZ MAIS ENRUGADA, COM PONTOS DE DESCAMAÇÃO E ATÉ RACHADURAS:** Sem reforço na hidratação, a pele seca começa a sentir ainda mais os efeitos da falta de água. Coceira, racha-

duras e até placas avermelhadas são comuns neste estágio.

■ **VOCÊ SENTE MÃOS E COTOVELOS ÁSPEROS:** Algumas áreas do corpo estão mais expostas ao contato no dia a dia e, por isso, sofrem mais com o ressecamento. São elas: cotovelos, joelhos, mãos e pés. Essas áreas precisam de reforço extra na hidra-

tação, com produtos específicos para peles extremamente ressecadas.

■ **RUGAS E LINHAS FINAS SE TORNAM MAIS EVIDENTES:** Tanto no corpo como no rosto, a pele ressecada deixa evidentes rugas e linhas de expressão - na face, elas aparecem principalmente abaixo dos olhos e no pescoço.

receita

Coxinha de Calabresa

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de água
- 1/3 tablete de caldo de galinha
- 1 colher (café) de sal
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1/3 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja
- 200 gramas de batata cozida e amassada
- 200 gramas de linguiça calabresa fresca
- 1/2 xícara (chá) de tomate picado
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha-verde picada
- 1 colher (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- 1/3 xícara (chá) de requeijão



MODO DE PREPARO:

Modo de preparo do caldo

■ Diluir 1/3 do tablete de caldo de galinha em 2 xícaras de chá de água quente e colocar 1 colher de café de sal. Reservar.

Modo de preparo da massa

■ Em uma panela, colocar o caldo para ferver junto com 2 colheres de margarina, 1 colher de óleo de soja e o leite. Quando ferver, ir colocando as 3 xícaras de farinha de trigo, aos poucos, e a outra colher restante do óleo de soja. Mexer sempre, até cozinhar a massa. Por último, acrescentar os 200g de batata cozida, mexer e desligar o fogo.

Modo de preparo do recheio

■ Tirar a tripa dos 200g de linguiça calabresa fresca e, em uma panela, fritar a linguiça com uma colher de óleo de soja. Escorrer o excesso de gordura que soltar no momento da fritura e reservar. Na panela, colocar uma colher de margarina, a cebola e o tomate para refogar. Juntar a linguiça frita. Por último, com o fogo desligado, acrescentar o requeijão.

www.oextra.net

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso



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

17 99628-6060
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 1/2 polegada

Fabricação Própria

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

Fotógrafa nega ser a mulher que namora Bruna Linzmeyer: ‘Estamos dando risada’

A pontada pela imprensa como a nova namorada de Bruna Linzmeyer, a fotógrafa paulista Julia Rodrigues garantiu ser apenas uma grande amiga da atriz. “É boato. Estamos dando risadas disso. Não é comigo que ela namora”, disse Julia, sem querer revelar a

identidade da eleita da atriz. Os boatos de um romance entre elas começaram depois que Bruna concedeu uma entrevista a um jornal paulista afirmando estar namorando atualmente uma mulher. O nome de Julia ganhou força depois que as duas começaram a aparecer juntas nas redes sociais. “Hoje eu namo-

ro uma mulher, mas pode ser que eu namore um homem, e daí?”, declarou ela em entrevista. Bruna namorou por quatro anos com o ator e apresentador Michel Melamed. Eles colocaram um ponto final no relacionamento em outubro de 2015. Logo depois, a atriz emendou um romance, desta vez, com uma mulher.



Fotógrafa foi apontada como a namorada de Bruna Linzmeyer

Evaristo Costa cria perfis e, com bom humor, vira sucesso na rede

“Tchau, fakes”, escreveu Evaristo Costa ao ter seu perfil verificado no Twitter, no último dia 13. Era a senha que os fãs precisavam para ter certeza de que era mesmo o apresentador do “Jornal Hoje” aderindo às redes sociais. Não demorou muito para os perfis de Evaristo atraírem milhares de seguidores.

Entre curiosidades dos bastidores dos telejornais — ele postou um vídeo mostrando o cenário do “JH” se transformando no do “Jornal da Globo” — o que mais chama atenção nas postagens é o bom humor. Ao postar uma selfie, embarcando do Rio para São Paulo no domingo, pouco antes das 7h da manhã, uma fã não o reconheceu de óculos escuros, e ele brincou: “É muito cedo, né?”.

Outro momento divertido foi quando ele postou um antes e depois, do figurino despojado de quando chegou aos estúdios do “Jornal Nacional”, e, em seguida, já pronto, prestes a sentar na bancada. Na segunda, mostrando que é gente como a gente, apareceu num vídeo, sendo bem amigo da verdade: “Segunda-feira, pode acreditar, não é fácil para ninguém. Boa semana”. E se ainda existe dúvida dos fãs de que seja ele mesmo, Evaristo Costa grava outro vídeo, e ainda pede desculpas por estar se acostumando a essas novas tecnologias.



Evaristo Costa posta foto no Rio com a praia do fundo

Após brigas, Gretchen e Sula Miranda posam juntas na França: ‘Anos esperando por isso’



Gretchen e Sula Miranda em Mônaco, na França

Após alguns desentendimentos, Gretchen, de 56 anos, e Sula Miranda, de 52, vivem finalmente em paz. As irmãs, que começaram as carreiras artísticas juntas, passaram algum tempo se estranhando, mas agora estão mais unidas do que nunca. Sula foi com a mãe, Maria José, passar um dias com a irmã mais velha na França.

Durante a viagem por Mônaco, elas posaram juntinhas, mostrando a semelhança entre elas e falando do bom relacionamento que têm hoje. “E depois de tantos anos, Deus proporciona o tempo de estarmos juntas e viver o que nossos pais nos ensinaram. ‘Sejam sempre unidas!’”, escreveu a eterna rainha do bumbum na legenda da imagem. “Hoje a noite é nossa. Muitos anos esperando por isso”, postou Sula ao compartilhar a mesma imagem em sua rede social.

Maitê fala de corpo após polêmica com dublê em ‘Liberdade’: ‘Satisfeita’



A atriz também comemorou viver uma personagem à frente do seu tempo na novela das onze

Em “Liberdade, Liberdade”, as cenas quentes de Maitê Proença tem dado o que falar: a mais recente polêmica da atriz elogiada pela boa forma na trama das onze envolveu uma atriz que afirmou ter sido dublê de corpo da atriz na cena em que Dionísia apareceu de costas, mostrando o bumbum. Em entrevista, Maitê afirmou estar feliz com a silhueta.

“Meu corpo está muito satisfeito. E aquilo não foi nada, só um bumbum em busca de cinco minutos de fama”, alfinetou a artista, criticando novamente Juliana Scalco, sua dublê na novela.

A global aproveitou ainda para comentar a importância de tramas atuais retratarem mulheres fortes, como sua personagem. “É fato comprovado que dar à mulher a possibilidade de estudo, de trabalho, beneficia a sociedade. As sociedades mais pobre e retrógradas são aquelas que subjugam as mulheres”, opinou a participante do “Truque VIP”.

Questionada sobre como mantém a boa forma, Maitê - que ao ver suas primeiras cenas mais quentes, se mostrou chateada com a aparência - atribui à memória corporal. “Sempre fiz muito exercício, apesar de ter 22 ossos quebrados do meu corpo”, garantiu. “Eu me divirto fazendo as coisas. Tem muito a ver com você se jogar em vez de reclamar. Eu sou assim, fico apaixonada pelo o que estou fazendo”, contou.

horóscopo

ÁRIES
Gerencie suas finanças e recursos materiais de maneira mais consciente, pois Sol e Lua se opõem entre as oitava e segunda casas hoje. Respeite seus limites, não se deixe seduzir pelas tentações que extrapolam seu orçamento.

TOURO
As relações pessoais são estremecidas pelos embates territoriais que a oposição Sol-Lua traz, pois conflita as demandas pessoais e coletivas. Não se deixe levar pela energia de competição, pois isso apenas agrava a situação!

GÊMEOS
Sol e Lua tensionados alertam para um exaustimento energético diante das demandas e lhe aconselham a cuidar de sua mente e de seu corpo. Procure manter-se harmonizada, pois você poderá ser confrontada com desafios mais complexos!

CÂNCER
A falta de sinergia invade a vida social, pois a Lua, em sua área de amizades, se opõe ao Sol. Não entre em discussões, por menores que pareçam, pois os ânimos exaltados no calor dos embates tendem a distorcer suas opiniões!

LEÃO
Você tem dificuldades em defender suas opiniões, seja em casa ou no trabalho, pois a Lua entra na décima casa e se opõe ao Sol hoje. Não deixe que a falta de incentivo enfraqueça seus sonhos. Acredite em si mesma!

VIRGEM
Mantenha o centramento ao lidar com as pressões intelectuais, neste dia em que Sol e Lua se opõem entre a terceira e nona casas. As pessoas tendem a criticar suas opiniões, mas procure encará-las como parte do processo!

LIBRA
Imprevistos financeiros podem lhe tirar o sossego, neste momento em que Sol e Lua se tensionam. Conscientize-se de que com planejamento e tranquilidade você superará os desafios com facilidade, então se mantenha calma!

ESCORPIÃO
Ainda que as divergências com os mais próximos se intensifiquem, mantenha o centramento. A oposição Sol-Lua entre seu signo e o setor de relacionamentos lhe pede para saber ceder quando for preciso, ao lidar com temperamentos difíceis!

SAGITÁRIO
A tensão da Lua com o Sol traz a tona conflitos territoriais do passado no âmbito profissional. Não bata de frente, conduza a situação de maneira mais madura e equilibrada, tomando a iniciativa para promover as conciliações!

CAPRICÓRNIO
O lazer pode ser prejudicado pela falta de sintonia que a oposição Sol-Lua entre os setores de amizades e social lhe traz. Seja diplomática ao lidar com as atitudes mais impositivas, mas saiba também defender seus interesses!

AQUÁRIO
Suas décima e quarta casas são confrontadas pela oposição Sol-Lua, neste dia em que as atividades do lar e do trabalho se incompatibilizam. A sobrecarga de atividades é um desafio a ser superado, então procure se organizar!

PEIXES
Prefira atividades calmas, neste dia em que Sol e Lua, tensionados, opõem suas nona e terceira casas. Cuidado com a sobrecarga física e mental! Faça tudo com tranquilidade, consciente de que seu poder de análise está prejudicado hoje.