



**oextra**  
net

08 DE JULHO DE 2016

# Mais

## Mateus Liduário, da dupla sertaneja com Jorge, se casa em Goiás

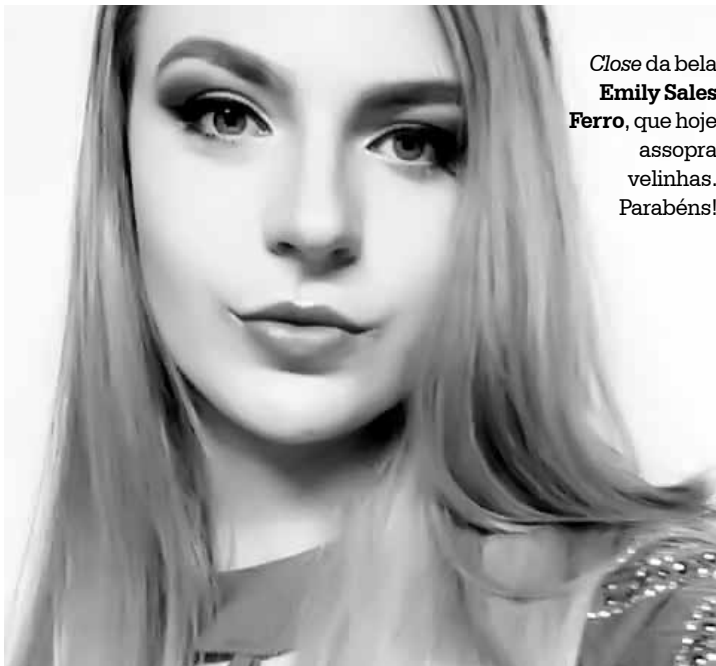
“A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam.” “As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce.”

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)





Click do charme e beleza de **Nicole Novaes**, fotografada por Célia Souza.



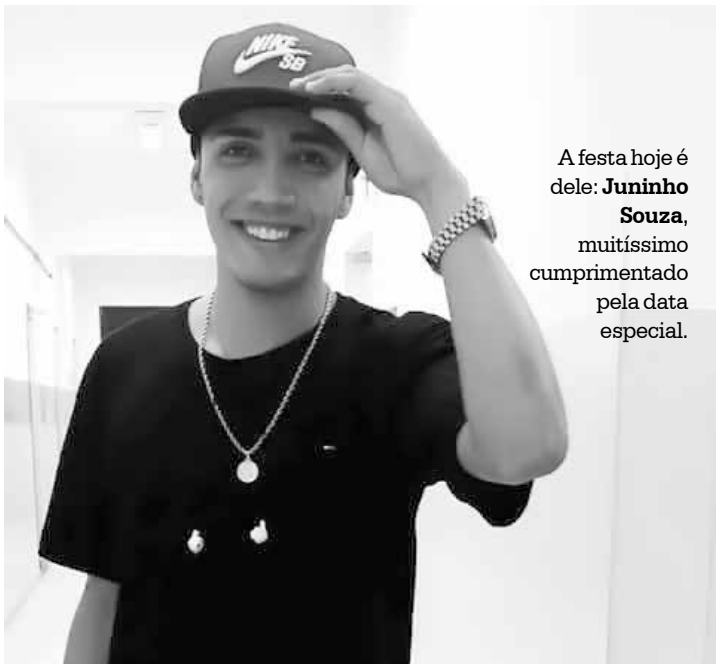
Close da bela **Emily Sales Ferro**, que hoje assopra velinhas. Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para **Taelen Carla**, também na lista dos homenageados de hoje.



**João Henrique Sgoti** também celebrou idade nova recentemente, em clima de muitas comemorações e novos projetos.



A festa hoje é dele: **Juninho Souza**, muitíssimo cumprimentado pela data especial.



Felicidades também para a diretora d'A Tribuna, de Jales, **Val Andrade**, que completou idade nova ontem recebendo o carinho de amigos e familiares. Em especial do filho Júnior e do marido Franley.



Close da estudante de direito **Naiara Soares**, que hoje festeja mais um ano de vida com muita animação.



Destaque para o sorriso e toda beleza da estudante de medicina **Thainá Geraldelli**, celebrando hoje mais um aniversário em grande estilo.



Ontem o dia foi de muitas homenagens para o jornalista **Claudinei Cabreira**, que celebrou mais um aniversário recebendo o carinho de todos os amigos.



# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

**PEÇA AGORA!**

## GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por

**R\$ 1,00**  
APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**GIGANTÃO**

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



R\$ 1,00  
APENAS



# Automassagem para combater estresse

É possível que a massagem tenha sido o primeiro ato terapêutico da história humana, lá em nossos primórdios, quando a primeira criança caiu enquanto tentava dar seus inexperientes passos e foi instintivamente acariciada por sua mãe. Uma definição moderna para a massagem, de 1950, a situa como o movimento das mãos praticado na superfície do corpo vivo com um objetivo terapêutico. Pode ser usada com objetivo de reduzir dores, combater o estresse, drenar líquidos e promover melhora na circulação e no relaxamento dos músculos.

Todos esses benefícios refletem problemas muito presentes em nossas vidas. O passar do tempo trouxe para a humanidade inestimáveis avanços tecnológicos, indissociáveis de doses cavalares de estresse e, acompanhados silenciosamente por uma carência de toque, nem sempre conscientemente, mas cada vez mais universal. O homem moderno carece de autoconhecimento, de entendimento das relações do seu corpo com o meio.

Automassagem como forma de atender aos pedidos do seu corpo

Nesse sentido, a participação ativa de cada um na evolução da própria saúde só tem a se beneficiar com a prática simples da automassagem. Em culturas orientais, que valorizam mais o autoconhecimento, algumas técnicas de automassagem são amplamente conhecidas pela população, ensinadas em escolas e hospitais e incentivadas como fonte de saúde.

Para praticar a automassagem, o ideal é buscar um espaço de tempo confortável e um local onde não haverá interrupções, sem poluição sonora, com iluminação agradável e que proporcione um

posicionamento confortável. Esse roteiro inicial simples pode ser seguido:

■ **1 - Sente-se com a coluna ereta**, de olhos fechados, trabalhando a percepção do ambiente, seus sons, cheiros, temperatura, brisa do ar etc.. Concentre-se na respiração, assumindo o controle sobre ela. Após alguns minutos, abra os olhos aos poucos e torne a perceber o ambiente.

■ **2 - Comece, então, energizando suas mãos**, friccionando as palmas, de modo que ao colocá-las frente a frente, tenha a sensação de um volume entre as mãos. Não há necessidade de utilizar cremes ou óleos, salvo em indivíduos com muitos pelos.

■ **3 - Com as mãos energizadas**, comece a aplicá-las por todo o corpo, concentrando-se em pontos mais tensos ou doloridos, energizando-os com o movimento e a concentração mental. Comece pela ca-



beça, trabalhe o rosto, a nuca, descendo pelo pescoço em direção aos ombros e tórax, seguindo pelos braços ou tronco abaixo, massageando abdome, região lombar, baixo ventre e períneo. Finalize massageando região glútea, coxas, pernas e pés, cruzando a perna sobre o joelho oposto.

■ **4 - Encerre sua sessão com**

**uma boa espreguiçada**, alongando assim seu corpo todo. Adote essa rotina com a maior frequência possível, pelo menos uma vez por semana. Observe ao longo das semanas como o seu corpo responde a diferentes períodos de estresse e calma, como ele cede ao estímulo das suas próprias mãos, como ele se com-

porta em outros momentos no dia da massagem: dormiu melhor? A digestão foi mais fácil? O estresse incomodou menos? As dores foram menos frequentes?

Aprenda a se escutar e atender aos pedidos do seu corpo, mas não se esqueça de buscar ajuda e orientação profissional sempre que julgar necessário.

# Uma possível combinação: celulite e cosméticos naturais

Manter longe o maior problema que enfrentam todas as mulheres é possível mediante o uso de vários métodos. Podem ser através de tratamentos estéticos, cremes, massagens, aparelhos, etc.

Mas a questão é sempre ir até os métodos naturais, que não sejam tão invasivos para o corpo, levando em conta todos os avanços da indústria cosmética e farmacêutica tem feito sobre este tema. Neste artigo conheceremos sobre ingredientes e produtos bons para todas as mulheres que têm celulite e desejam eliminá-la.



A celulite é um problema que todas as mulheres têm na pele, algumas mais e outras menos, e quando chega o verão e queremos usar menos roupas a preocupação sobre como eliminá-la surge com força.

A primeira coisa, a saber, é que este problema surge a partir de uma alteração do sistema circulatório e linfático, que produz um acúmulo localizado de gordura e líquido. Isso é o que dá à pele uma aparência acolchoada com nódulos na pele, comumente chamado de "casca de laranja".

Essa condição afeta o tecido celular subcutâneo e o incapaz para cumprir suas funções normais de transporte de alimento e oxigênio para as células, juntamente com a elimi-

nação de toxinas. Geralmente se observa altamente localizada no abdômen, coxas, quadris, nádegas e braços, mas sempre tem uma solução ou ajuda mediante cosméticos (cremes, géis e óleos) que bem aplicados e com muita constância dão resultados muito favoráveis.

Se você tem celulite devido à predisposição genética, problemas hormonais (estrogênio que ocorre em excesso na puberdade, gravidez, pós-parto, uso de anticoncepcionais orais, menopausa, etc.), estresse, ansiedade, obesidade, sedentarismo e maus hábitos entre outras, algumas destas causas podem ser evitadas e, se possível trabalhar com elas. Quando não existe

outra maneira, então temos que recorrer a qualquer coisa que possa nos ajudar a melhorar a pele.

Neste sentido, é sempre melhor ir pela via natural, utilizando diariamente cremes nas áreas de maior conflito.

**COMO MELHORAR A COSMÉTICA NATURAL**

É muito importante antes de começar qualquer tipo de tratamento preparar a pele para a posterior aplicação de produtos específicos, pelo menos uma vez por semana. Para isso, existe uma variedade de esfoliantes corporais que varrem as células mortas da pele e ativam a renovação celular para assim melhorar o efeito anticelulite.

## receita

### Chocastanha

**INGREDIENTES:**

- 1 1/4 de xícara (chá) de manteiga
- 1 kg de farinha de castanha de caju
- 1/2 xícara (chá) de rum
- 18 biscoitos tipo champanhe
- 200 g de chocolate meio amargo
- 200 g de chocolate ao leite
- 2 latas de creme de leite sem soro
- 1 lata de leite condensado
- 250 g de castanha



**MODO DE PREPARO:**

■ Derreta a manteiga e transfira-a para um liquidificador. Junte a farinha de castanha de caju e acrescente três colheres (sopa) de rum. Bata até obter uma pasta lisa. Reserve. Umedeça os biscoitos com o resto do rum e forre com a metade deles o fundo de uma forma de aro removível. Espalhe metade da pasta de farinha de castanha e cubra com os demais biscoitos. Finalize com o restante da pasta e reserve. Derreta o chocolate meio-amargo e o chocolate ao leite picados no banho-maria. Retire do fogo e acrescente o creme de leite e o leite condensado. Misture bem e despeje na forma com os biscoitos. Decore com as castanhas inteiras e leve à geladeira por seis horas. Sirva gelado.

# 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 1/2 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

## Sócia de Flávia Alessandra, Gabi D'Avila agora cuida de negócios no Sul e tenta engravidar: 'Vida normal, ganhei até uns quilinhos'

Há dois anos Gabi D'Avila, de 22 anos, era conhecida como a sócia de Flávia Alessandra, e posou reproduzindo algumas poses da atriz em outros ensaios. Ela morava no Rio, era assistente de palco de Sérgio Mallandro em seu programa no Multishow e sonhava em ser atriz. Agora ela vive no interior do Rio Grande do Sul, administra uma loja e uma grife de bolsas, e a cada mês aguarda ansiosa a chegada do primeiro filho. "Estou levando uma vida normal agora, ganhei até uns quilinhos. Sei que engordei pelas roupas e pelo que vejo no espelho. Não tenho vontade de me pesar, aprendi a me amar assim mesmo", conta a gata.



Flávia Alessandra



Gabi D'Avila diz que ainda é confundida com a atriz

## Sarah Sheeva sobre revelação de Bianca Toledo: 'Estou sabendo há semanas e orando'

Filha de Baby do Brasil e pastora evangélica, Sarah Sheeva prestou solidariedade à amiga Bianca Toledo, após a postagem de um vídeo no Facebook de Bianca em que a também pastora comenta sobre a prisão do marido, Felipe Heiderich. Que, em tempo, também é pastor. Bianca e Felipe são líderes do Ministério AME (Aliança Mundial de Evangelização e Ensino), com sede no Rio de Janeiro.

Em um longo comentário, Sarah fez algumas considerações, digamos, polêmicas: "Homem que quer casar rápido, que tem pressa, a gente tem que desconfiar! Não beije na boca, não se envolva com um homem que você ain-

da não conhece. Tem muito pilantra que beija bem. Tem muito safado que beija bem. Tem até muito psicopata que beija bem. Tem que tomar cuidado com o envolvimento". Na sequência, ela pontua que acredita que o caso da amiga pode servir de "lição" para outras mulheres: "Que essa triste experiência da minha amiga Bianca possa servir para todas as mulheres que estão doidas pra casar, ou doidas pra se envolverem emocionalmente com alguém... Acordem, não se apressem, deem tempo ao tempo (sem beijo) no namoro, e deixem o homem mostrar quem ele é, como ele é, principalmente quando está nervoso, etc.".



Sarah Sheeva exibiu na web sua solidariedade à amiga Bianca Toledo.



## Mateus Liduário, da dupla sertaneja com Jorge, se casa em GO

As fãs que ainda sonhavam em ter uma chance com Mateus, da dupla com Jorge, podem perder as esperanças. O cantor oficializou na última terça-feira, num cartório em Goiânia, a união com (a agora, sua mulher), a estudante de Medicina Marcella Barra. No fim da tarde, eles reuniram amigos e familiares para uma cerimônia num parque de wakeboard de Goiânia, com direito a pôr do sol e tudo.

O casal está junto há cerca de dois anos, e esperavam a formatura de Marcella Barra em Medicina para subirem ao altar. A festa desta noite acontece no Sunset Wake Park, o complexo de wakebord do cantor. Mas os noivos não terão muito tempo para ficarem juntinhos logo após o casamento, já que a dupla tem show marcado para este sábado na cidade de Guaxupé, em Minas Gerais.

## Gagliasso e Giovanna Ewbank comemoram a chegada da filha

Várias viagens à África e muito amor para dar. Depois de um longo processo - a todo tempo negado por eles - Bruno Gagliasso e Giovanna Ewbank finalmente já estão com a filha, Titi em casa.

A africaninha de 2 anos, natural do Malauí, chegou ao Brasil na última segunda-feira (4). Em seu perfil no Instagram, Gian Lucca Ewbank, irmão de Giovanna, comemorou.

"O anjo da família chegou. Bem-vinda, Titi. Nós te amamos", escreveu ele legendado a imagem da fofa menina.



Mãe de Giovanna, Deborah Ewbank comentou a imagem. "Amor da vovó!". Muito amor e felicidades à família!



Antonio Fagundes e seus convidados estrelados

## Antonio Fagundes reúne estrelas para 'reuniãozinha' e foto ganha status de histórica

Imagina ter no mesmo ambiente nomes como Antonio Fagundes, Patricia Pillar, Palla Oliveira, Paulo Betti, Malu Mader, Carolina Dieckmann, Domingos Montagner, Mariana Ximenes entre outros. É o sonho de qualquer autor e não

é nem num elenco de novela das 21h! O ator reuniu estes e muitos outros nomes numa reuniãozinha em casa, no Rio. Fagundes é reconhecidamente um anfitrião daqueles. Frequentemente chama alguns amigos de ofício para estudar

e debater temas ligados à arte. Vira festa, claro. Nesta última, cada um dos privilegiados convidados levou uma bebida e o papo varou a noite. A foto foi postada por Marcelo Serado, que está com Fagundes em "Velho Chico".

## horóscopo

 <b>ÁRIES</b> As áreas espiritual e de comunicação são tensionadas pela oposição Lua-Vênus, que traz intensidade emocional e subjetividade excessiva na maneira como você expõe ideias. Melhore o seu discurso nos meios formais. Foque-se na verdade!	 <b>GÊMEOS</b> Opostos em sua área de relacionamentos, Lua e Vênus alertam para a divergência de interesses nas relações. As demandas dos outros enfraquecem os seus planos, então será preciso buscar uma maneira de promover conciliação!	 <b>LEÃO</b> Antigas frustrações podem prejudicar as suas amizades, neste dia em que Lua e Vênus se opõem. Não fique remoendo as mágoas. Saiba lidar com as diferenças de maneira natural, sem atitudes intolerantes!	 <b>LIBRA</b> A Lua passa pela terceira casa e se opõe a Vênus, trazendo um momento de intensidade emocional que pode prejudicar a comunicação. Mantenha-se mais reservada até que as coisas melhorem, procurando preservar as suas relações!	 <b>SAGITÁRIO</b> A falta de sinergia atrapalha o bom entendimento e o bem-estar de todos, pois a Lua passa por seu signo e se opõe a Vênus na área de relacionamentos. Compreenda esse momento de distanciamento, respeitando o espaço de cada um!	 <b>AQUÁRIO</b> Os interesses externos devem limitar seu desejo por satisfação pessoal, neste momento em que Lua e Vênus se opõem. Saiba ceder, porém não abra mão da sua felicidade tentando agradar as pessoas. Promova conciliações e diálogos!
 <b>TOURO</b> As insatisfações são exaltadas pela tensão Lua-Vênus, que te aconselha a refletir sobre os seus ideais emocionais e materiais. Seus anseios por mudança colidem com o apego que você nutre. Encare pacientemente os desafios!	 <b>CÂNCER</b> Emoções mal resolvidas em seu íntimo podem te deixar fragilizada, pois Lua e Vênus se opõem hoje. Ainda que anseie por deixar as decepções para trás, respeite o ritmo das coisas e perceba as lições que as situações trazem!	 <b>VIRGEM</b> Os conflitos e sobrecargas das demandas pessoais e profissionais nos últimos dias podem te deixar estressada hoje, pois Lua e Vênus se tensionam. Não desanime, tudo voltará ao normal. Divida e delegue responsabilidades!	 <b>ESCORPIÃO</b> Evite tentar compensar suas carências de maneira material, pois Lua e Vênus se opõem no setor financeiro hoje, alertando para gastos exagerados e desnecessários. Mantenha-se ocupada e aguarde, pois você voltará ao equilíbrio!	 <b>CAPRICÓRNIO</b> Um momento de fragilidade emocional é trazido pela oposição Lua-Vênus, que alerta que você tende a se colocar como vítima ao lidar com desafios. Seja mais proativa e torne-se agente da sua própria vida. Não caia no pessimismo!	 <b>PEIXES</b> Adaptar-se a fatores externos exigirá sacrifícios, pois Lua e Vênus se opõem entre as áreas profissional e familiar. Seus planos podem ser prejudicados por imprevistos. Reveja estratégias e tenha um plano de emergência!