



**oextra**  
net

SEXTA-FEIRA, 23 DE SETEMBRO DE 2016

# Mais

## Dani Suzuki decide morar nos EUA de olho na carreira internacional e por medo de violência

Página B4

A vida é um processo fluente e em alguns lugares do caminho coisas desagradáveis ocorrerão. Podem deixar cicatrizes, mas a vida continua a fluir. É como a água fluente, que ao estagnar-se, torna-se podre; não pare! Continue bravamente... porque cada experiência nos ensina uma lição.

■ BRUNCE LEE





Felicidades e muitos anos de vida para **Ana Laura Goulart**, que hoje comemora mais um niver.



A bela jornalista **Elka Candelária** também assopra velinhas hoje. Homenagens de toda imprensa e amigos.



Destaque para o personal trainer **Eduardo "Duzão" Saraiva**, também aniversariando nesta sexta.



Parabéns hoje para a empresária **Andreia Idenaga**, muitíssimo homenageada pelo seu niver.



**José Henrique Araujo**, funcionário da Etec- almoxarife, também está na lista dos aniversariantes de hoje, recebendo o carinho de todos os companheiros de serviço.



O professor e corintiano **Juninho Giliotti** dá boas vindas à idade nova, muitíssimo felicitado.



**Thiago Galdino** também recebe felicitações hoje pelo seu aniversário. No *click* com a noiva Laís.



Hoje também é dia de comemorações para **Christiano Telles**, recebendo o carinho da família e amigos.



Destaque especial para o músico **Ricardo Moyses**, um dos maiores talentos musicais da região que ontem foi homenageado pelo seu dia.



**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**



**ASSINE oextra**  
net  
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**  
BARATO PARA CARAMBA  
**#BaratoPraCaramba**  
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>
 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>	 <div>R\$ 1,00 APENAS</div>



# O que é Bioplastia? Saiba mais sobre a técnica

A todo o momento, pessoas se encontram insatisfeitas com seus próprios corpos. Não gostam do que olham no espelho. Por isso, recorrem a métodos cirúrgicos muitas vezes com possibilidades de efeitos colaterais. São utilizados, por exemplo: ■ Botox; ■ Definitivo (Guia Completo) ■ Prótese de silicone; ■ Lipos aspiração; ■ Braquioplastia. Tendo em vista a necessidade dos clientes de corrigirem suas “imperfeições” e se adequarem aos padrões estéticos que consideram adequados, o cirurgião plástico de nome Almir Moojen Nacul inovou com um método diferenciado, a Bioplastia.

■ **O QUE É BIOPLASTIA?** O grande problema da maioria das cirurgias plásticas clássicas é o corte. As incisões feitas, ainda que com cicatrizes pequenas, perturba e ame-

dronta muita gente. Com base nelas e analisando uma forma de extinguir esses danos, foi desenvolvida a Bioplastia. A Bioplastia seria então a prática de aplicação de substâncias sintéticas ou biológicas em camadas intrínsecas como os músculos subcutâneos. Essa aplicação é feita com a utilização de minúsculos aparatos (microcânulas) para a inserção do material e, assim, apenas os benefícios estéticos ficam visíveis.

■ **QUAIS MATERIAIS SÃO USADOS?** Atualmente, para esta técnica foi liberado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) apenas o uso da substância polimetilmetacrilato (PMMA).

O PMMA é um material compatível com a pele que não causa danos normalmente. Ele é muito utilizado também para a efetivação de cirurgias ortopédicas, em implantes pa-

ra reparação dos ossos, crânio e até mesmo em cirurgias dentárias. Fisicamente, ele é formado por grãos sólidos, sem capacidade de formar atrito (são lisos) e de tamanho igual a, aproximadamente, 50 micrômetros em diâmetro. Ele se associa a proteínas da pele e forma uma camada de volume que depende da reação do corpo com o material. Logo, o resultado da operação varia a cada paciente.

■ **A BIOPLASTIA É PERMANENTE?** Essa técnica contém certo grau de segurança, pois não exige anestesia geral nem tempo após de recuperação em repouso. Apesar disso, estudos apontam inúmeros riscos pós-cirúrgicos. Contudo, é fundamental ter conhecimento de que ela é permanente, ou seja, não há possibilidade de arrependimento depois de feita. É uma opção viável para



quem tem certeza daquilo que deseja aplicar e se encontra “nas mãos” de um médico de confiança e sua equipe. Caso surjam graves problemas, o médico recorrerá a alternativas cirúrgicas para drenar o material se isso for possível no caso. A maneira como se fará o trabalho é crucial para um resultado bem finalizado. A Bioplastia exige um profissional competente em sua área para que não surjam efeitos colaterais.

■ **PARA QUAIS CORREÇÕES A BIOPLASTIA É INDICADA?** Indica-se a Bioplastia para a resolução de diversas correções estéticas. Seus usos são direcionados a: • Aumento dos glúteos; • Aumento das panturrilhas; • Afirmamento das pontas nasais; • Atenuação de rugas; • Aumento de maçãs do rosto; • Aumento de membros inferiores; • Preenchimento de bíceps; • Preenchimento facial; • Engrossamento de

lábios; • Contorno da mandíbula; • Tratamento de marcas na região frontal dos sulcos nasolabiais; • Alívio estético de cicatrizes; • Correção do queixo.

■ **CONTRAINDICAÇÕES** Existem contraindicações para essa operação. Pelo fato de que os grãos do PMMA se associam ao colágeno, pessoas com collagenopatia, infecções na área a ser implantada, bem como inflamações ou varizes na mesma.

## Estafa: entenda seus sintomas e veja como tratar esse problema

Desânimo sem explicação aparente, dores no corpo, falta de motivação para continuar aquela atividade de que tanto gosta e uma vontade enorme de ir embora logo após chegar ao trabalho. Se você está com algum desses sintomas, fique de olho, pode ser estafa. De origem emocional ou física, ela pode atingir crianças e adultos e compromete o desempenho na escola, no trabalho e na relação com as demais pessoas no dia a dia, tornando todas as atividades antes prazerosas, em obrigações desgastantes e chatas. Por alterar todo o funcionamento do organismo, pode desencadear outras doenças como hipertensão, fobias e ansiedade, problemas cardíacos e gastrite.

**A estafa pode ser física (periférica) ou mental (central) e está muito ligada a rotina que a pessoa leva**

Ai que cansaço! Treino, caminhada, corre-corre com as crianças e muito cansaço. Mais popularmente conhecida como fadiga, a estafa periférica se caracteriza por dores musculares e cansaço físico ocasionados principalmente pela combinação entre desgaste excessivo (sem respeitar o tempo de recuperação) e pela má alimentação. Não há quem suporte esse ritmo frenético, é fadiga na certa. Nestes casos, o tratamento é uma mudança radical na rotina e na alimentação.

Geralmente estas duas ações resolvem o problema. Se não for tratada, pode desencadear outras doenças como: anemia, prisão de ventre, diarreia e até queda de cabelo.

■ **Mente e corpo em equilíbrio**

A forma mais comum da estafa é a fadiga mental. Caracterizada pela alteração do sistema nervoso central, ocorre em função do excesso de responsabilidades e tensões acumuladas que provocam um desgaste metabólico e mental muito grande. O cansaço mental é tamanho que o paciente chega a sentir dor física. As pressões psicológicas se refletem no corpo. Neste caso, a melhor indicação é o relaxamento. É preciso rever a maneira como lidamos com os nossos problemas e frustrações. Às vezes, uma mudança simples de postura pode te livrar de um dano maior a saúde.

A estafa mental é muito mais grave do que a física porque tende a causar danos psicológicos e físicos. Caso não seja tratada adequadamente pode provocar doenças como: falha de memória, insônia, irritabilidade, desânimo, tristeza profunda e angústia.

■ **Estresse x estafa**

Muita gente confunde, mas estafa e estresse são problemas diferentes. Algumas diferenças ajudam a diferenciar os dois quadros. A fadiga ou estafa é um sintoma do estresse,



se, mas não a sua causa. No estresse, a intensidade da fadiga é maior e a maneira como nosso organismo reage a estes sintomas é bem diferente. Enquanto a estafa pode ser tratada com mudanças de hábitos ou tratamento médico, o mesmo não ocorre com o estresse, uma espécie de estágio crônico das duas formas de fadiga. O grau de irritabilidade e da dor sentida no estresse é maior, além disso, o estresse é muito mais mental do que físico, por isso, não adianta usar os mesmos procedimentos. É uma questão de intensidade e durabilidade da fadiga.

Relaxar é o lema para curar a estafa. Muitas vezes o tempo que se ‘perde’ indo ao cinema ou em um parque, por exemplo, é um ganho de saúde e bem-estar. É melhor parar agora do que

perder o controle depois.

■ **Estafa física (periférica)**

Entre as manifestações da estafa física, se encontram os seguintes sintomas: • Dores por todo o corpo; Apatia, falta de ânimo; Baixa resistência imunológica; Distensão muscular.

■ **Tratamento**

O processo de cura envolve muito mais atividades relacionadas ao corpo. **Confira as opções:** • Pratique atividade física com moderação • Respeite o ritmo de seu corpo • Procure ter uma alimentação balanceada e saudável.

■ **DOENÇAS DESENCADADAS PELA ESTAFA** • Hipertensão arterial (pressão alta) • Doenças emocionais (ansiedade, pânico, fobias) • Doenças gastrointestinais (colite, gastrite e úlcera) • Doenças do coração (arritmia, angina e infarto).

### receita

#### Pudim de Iogurte

**INGREDIENTES:**

- 4 potes de iogurte grego
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 latas de leite condensado

**Calda de Morangos**

- 3 xícaras (chá) de morangos cortado em 4 partes
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- ¼ xícara (chá) de suco de limão
- ½ colher (sopa) de amido de milho



**MODO DE PREPARO:**

**Iogurte**

- 1. Num liquidificador coloque 4 potes de iogurte grego, 1 caixinha de creme de leite, 2 latas de leite condensado e bata bem até formar uma mistura homogênea (+/- 5 minutos).
- 2. Transfira a mistura para uma forma de pudim (20 cm de diâmetro) untada com óleo e leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C em banho-maria por +/- 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme delicadamente e leve para gelar. Sirva em seguida com calda de morango.

**Calda de Morangos**

- 1. Numa panela coloque 3 xícaras (chá) de morangos cortado em 4 partes, ½ xícara (chá) de açúcar cristal e leve ao fogo médio até cozinhar (+/- 5 minutos). Adicione ¼ xícara (chá) de suco de limão, ½ colher (sopa) de amido de milho, misture e deixe engrossar (+/- 3 minutos). Retire do fogo e deixe esfriar. Utilize em seguida.

## 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

## Dani Suzuki decide morar nos EUA de olho na carreira internacional e por medo de violência

Danielle Suzuki está morando em Los Angeles há três meses. Esta é uma primeira temporada, porque, ao que tudo indica, nossas praias vão perder a japinha, que acaba de completar 39 anos. “Estou aqui para uma primeira experiência e vamos retornar porque tenho projetos no Brasil. Também preciso resolver algumas coisas antes de vir de vez”, conta a atriz.

Após ver sua escalção para “Sol Nascente” não se concretizar, Suzuki optou por embarcar num sonho de anos. Ao decidir morar nos EUA, ela quer abrir a possibilidade de uma carreira internacional, mas também fugir da violência: “A temporada fora era um desejo antigo e a violência no Brasil me impulsionou bastante para acelerar isso, já que tenho um filho pequeno e desejo para ele um lugar seguro, onde ele possa ter uma excelente educação”.

A saída da trama das seis, ela encara como um sinal: “A saída da novela é um processo que faz parte da escalção de elenco, onde não cabe a mim decidir. Deus sempre sabe meu lugar”.

Dani Suzuki pode se considerar uma mulher de sorte.

Ela acaba de ver seu primeiro curta, “Pulse”, que roteirizou e dirigiu, ser lançado em Hollywood e já vem angariando alguns prêmios em festivais. “Ha dois anos, fui para NY estudar direção e filmmaking, queria aprender a usar os equipamentos sozinha e comecei a desenvolver uns curtas, esse ultimo resolvei contratar uma verdadeira equipe de cinema para fazer um filme mais profissional... Encontrei amigos especiais que acreditaram na ideia e tudo começou acontecer. Estou muito feliz de estar conquistando esse espaço no cinema internacional, principalmente com meu primeiro filme, me sinto muito orgulhosa da minha equipe. Estou pronta para o próximo”, avisa

Com carinha de 25 anos — e corpão de 18 —, a atriz não teme a proximidade dos 40. “Cada ano que passa, curto mais a minha vida. Está ficando melhor”, avalia ela, que está solteira: “Solteira, porém com meu coração preenchido! Numa fase linda equilibrada, me sentindo livre, forte, cheia de possibilidades, exercendo o mundo em movimento e me posicionando pra voar!!! momento de grandes decisoes, coragem e muito amor a vida!



Dani Suzuki: agora ela é uma garota californiana

## Vera Holtz sobre posts nas redes sociais: ‘Publico e fico sentadinha acompanhando’



Vera e o grande sucesso nas redes sociais

Aos 63 anos, Vera Holtz virou um sucesso nas redes sociais desde que começou a publicar em seus perfis séries de fotos artísticas relacionadas com assuntos do momento. Os post feitos durante o carnaval, por exemplo, foram compartilhados por muitas pessoas. Empolgada com a repercussão de seu trabalho, a atriz diz que acompanha tudo de perto. “Quando publico alguma coisa, fico sentadinha acompanhando. Não dou mi-

nha opinião, colocar uma estrelinha é meu código”, entrega Vera, que resolveu fazer essas fotos para ocupar o tempo antes de começar a gravar “A lei do amor”, próxima novela das nove: “Encontrei uma identidade performática que não sabia onde estava. Acho que fiz um trabalho no Facebook e no Instagram diferenciado, eram fotos com muito conceito e que me aproximaram do público jovem. Achei o máximo”.

## Marion Cotillard diz que está grávida e nega romance com Brad Pitt: ‘Respeito muito’

A atriz Marion Cotillard negou que tenha qualquer envolvimento amoroso com o ator Brad Pitt. A francesa, que atua no filme “Allied” - ainda a ser lançado -, ao lado do americano, foi apontada por algumas publicações como o pivô da separação do astro e da mulher, Angelina Jolie. Em um desabafo, por meio de uma rede social, Marion afirmou que respeita muito o casal e anunciou ainda que está grávida de seu companheiro. “Esta vai ser a minha primeira e única reação ao turbilhão de notícias que saltaram nas últimas 24 horas e em que fui envolvida. Não estou habituada a comentar este tipo de coisa ou levá-las a sério, mas esta situação está afetando as pessoas que amo, por isso, tenho de falar.

Primeiro, há muitos anos, conheci o homem da minha vida, pai do nosso filho e do bebê que esperamos. Ele é o meu amor, o meu melhor amigo, o único de que preciso”, diz Marion, se referindo ao companheiro, ator Guillaume Canet.

Em seguida, ela falou sobre os rumores de que estaria “devastada” após ter sido apontada como pivô da separação de Brad e Jolie. “Segundo, para os que indicaram que estou devastada, estou muito bem, obrigada”.

Por fim, Marion desejou ao companheiro de trabalho e à companheira dele mais tranquilidade. “Finalmente, desejo muito que Angelina e Brad, que respeito muito, encontrem paz neste momento tumultuoso. Com todo o meu amor, Marion”, finalizou a atriz francesa.



Foi a coluna “Page Six” que deu início aos boatos de que Marion teria começado um affair com Pitt durante as filmagens de “Allied”, em Londres

## Gloria Pires vai estrear série no “Fantástico”



Gloria de volta à telinha

Longe da TV desde o fracasso de “Babilônia”, Gloria Pires retornará ao vídeo como protagonista da série “Segredos de Justiça”. O projeto será exibido dentro do “Fantástico” a partir de 9 de outubro

A produção terá cinco episódios e irá apresentar casos de direito de família baseados no livro “A Vida Não É Justa”, da juíza da va-

ra de família Andrea Pachá. Todas as tramas serão inspiradas em processos julgados pela magistrada - papel que caberá à mãe de Cleo Pires.

Nomes como Felipe Camargo, Heloisa Périssé, Natália Lage, Igor Angelkorte, Marcello Melo Jr, Ângelo Antônio, Nelson Freitas, Gisele Fróes e Tonico Pereira também estão confirmados no elenco.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Que tal curtir e se divertir um pouco? Ao passar por sua quinta casa, a Lua intensifica seu poder criativo e estimula a companhia dos mais queridos. Sol em quadratura pede responsabilidade com as obrigações e finanças!

**TOURO**  
As pessoas mais íntimas e suas questões entram em foco com o trânsito da Lua por sua área familiar. Não absorva as inseguranças dos outros, pois o Sol tensionado alerta que isso pode lhe prejudicar significativamente!

**GÊMEOS**  
Ao passar por sua área de comunicação, a Lua deixa você mais extrovertida, o que lhe faz chamar atenção diante dos grupos. Mas a quadratura com o Sol alerta que é preciso zelar pela veracidade do que fala, evitando contradições!

**CÂNCER**  
A tensão do Sol, em sua área de amizades, com a Lua, no setor material, alerta para gastos exagerados com divertimentos. Evite absorver problemas das outras pessoas e saiba usar seu dinheiro de maneira mais racional!

**LEÃO**  
Cuidado para não agir de forma exageradamente emocional, neste momento em que a quadratura Sol-Lua tensiona sua área profissional e seu signo. Use mais a razão e mantenha o foco na resolução das demandas práticas!

**VIRGEM**  
Sol e Lua em quadratura entre suas áreas espiritual e de crise abalam seu emocional. Evite atividades que demandam objetividade e sagacidade racional, assim como tomadas de decisão. Prefira descansar neste momento!

**LIBRA**  
Os embates de força e a falta de tolerância podem atrapalhar as relações próximas, pois Sol e Lua se tensionam hoje. Afaste-se das pessoas emocionalmente desafiantes. Prefira atividades serenas e espere as coisas melhorarem!

**ESCORPIÃO**  
Você oscila emocionalmente entre a vida pessoal e o trabalho, pois o Sol transita por sua área de relacionamentos e a Lua passa por sua área profissional. A melhor solução para a situação é organizar-se e definir prioridades!

**SAGITÁRIO**  
A instabilidade emocional que a tensão Sol-Lua lhe traz pode acabar afetando sua saúde. Seja disciplinado com horários e hábitos e evite, ao máximo, situações preocupantes. Diminua seu ritmo e realize atividades agradáveis!

**CAPRICÓRNIO**  
Não seja irresponsável com os divertimentos! A tensão Sol-Lua alerta que sua sede por prazeres pode sobrepor os limites financeiros e as prioridades. Saiba se valorizar, não adianta tentar se preencher com coisas supérfluas!

**AQUÁRIO**  
Que tal harmonizar a convivência, sobretudo em casa e no trabalho? Sol e Lua transitam por suas áreas familiar e de relacionamentos, alertando que atitudes intolerantes apenas agravam as faltas de afinidade. Contenha seus ímpetos!

**PEIXES**  
Os processos comunicativos no ambiente profissional são prejudicados pela tensão Sol-Lua. Portanto, tenha cuidado com a falta de diálogo e com a qualidade das informações. Mantenha o autocontrole, zelando pela imparcialidade!