

## Cleo Pires admite já ter usado drogas, mas pondera: 'hoje só recreativamente'

Página B4

Assim, meus caros Americanos: Não exijam o que o vosso país pode fazer por vós - exijam o que vocês podem fazer pelo vosso país. Meus caros cidadãos do mundo: não exijam o que a América irá fazer por vós, mas sim o que, juntos, poderemos fazer pela liberdade do homem.

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



Felicidades e muitos anos de vida para o músico e conselheiro tutelar, **Alan Mateus**, que hoje comemora idade nova.



O cabeleireiro e maquiador **Walber Saraiva** também assopra velinhas hoje, muitíssimo homenageado.



Close da bela **Nah Guzzo**, também na lista dos homenageados de hoje.



Parabéns para **Karina Campos Boaventura**, festejando mais um aniversário hoje. No click, m omento de muita diversão com sua princesinha **Manu**.



Close da estudante de medicina **Hevelyn Mendes**, que dá boas vindas à idade nova nesta terça. Felicidades!



Ontem foi dia de homenagens para **Claudia Ribeiro**. Resende que celebrou idade nova ao lado da família e amigos. Na foto, o carinho do esposo **Milton**.



A simpática Maria Souza, do "Salada Café", recebeu ontem inúmeras homenagens pelo seu aniversário. Felicidades!



Estilo, beleza e simpatia da nutricionista **Dayani Menezes**, assoplando velinhas hoje.



## ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

ENTREGAS:  
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380  
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

## GIGANTINHO DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
GIGANTÃO  
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

# 5 bons hábitos para prevenir a osteoporose

**C**om o passar dos anos os ossos enfraquecem e podem sofrer com a osteoporose que causa o desgaste ósseo e possível ruptura dos mesmos. À osteoporose se caracteriza por uma alteração no volume e na qualidade da mineralização óssea; causa uma relativa fragilidade no esqueleto, o que aumenta o risco de fraturas vertebrais e dos quadris. De acordo com o Sistema Nacional de Saúde, no México 17% das mulheres acima de 50 anos sofrem osteoporose. Estima-se que 1 em cada 12 mulheres e 1 em cada 20 homens terão uma fratura de quadril após os 50 anos, mas como prevenir a osteoporose?

Os fatores de risco são o gênero (é mais comum nas mulheres), o uso de esteroides, a menopausa, os desequilíbrios hormonais, e uma alimentação escassa quanto a frutas e verduras, entre outros.

O Centro Nacional de Recursos de Doenças Ósseas Relacionadas e Osteoporose dos Estados Unidos detalha que a osteoporose pode ser prevenida ao adotar estes hábitos:

■ 1. **Faça exercício.** Está confirmado que se você fizer 30 minutos de exercícios de resistência, como carregar halteres ou realizar aeróbicos, você aumenta em até 5% sua massa óssea.

■ 2. **Consuma cálcio.** Ao ingerir diariamente quatro porções de produtos lácteos como queijo, nata ou leite, você terá o cálcio, proteínas e minerais necessários para estimular o desenvolvimento da estrutura óssea, de acordo com a Sociedade Espanhola de Reumatologia.

Embora por muitos anos tenha-se acreditado que a principal fonte de cálcio são os lácteos, a ciência confirmou que você também pode adquiri-lo através das verduras, co-

mo couve, brócolis e espinafre, ou frutas como laranjas.

■ 3. **Tome sol.** A exposição ao sol por 20 minutos três vezes por semana (com as medidas adequadas de proteção solar) ajuda o corpo a sintetizar melhor a vitamina D, que é vital para a saúde dos seus ossos.

■ 4. **Deixe de fumar.** Uma de cada oito fraturas nas mulheres está relacionada ao tabagismo. As pessoas mais velhas que fumam têm até 50% maior risco de sofrer uma lesão no quadril.

■ 5. **Evite o consumo de álcool.** Aqueles que o ingerem de forma frequente são mais propensos à descalcificação e as fraturas ósseas; não têm uma correta alimentação e correm o risco de sofrer mais quedas.

Os principais estudos para detectar a osteoporose são a densitometria óssea, que pode ser realizada a partir dos 30 anos, assim como o teste



de composição corporal, a tomografia axial computadorizada e o ultrassom.

Se você tem antecedentes familiares de osteoporose ou osteopenia, o ideal é que realize uma densitometria óssea antes dos 30 anos.

## receita

### Torta gelada de Bis®

#### INGREDIENTES:

##### MASSA:

- 2 caixas de chocolate Bis
- ½ colher (sopa) de margarina

##### CREME:

- 1 e ½ latas (medida de lata) de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 lata de leite condensado

##### 1 gema

- 1 colher (sopa) de manteiga

##### MOUSSE:

- 200 g de chocolate meio amargo picado
- 1 lata de creme de leite
- 2 claras em neve
- 3 colheres (sopa) de açúcar



#### MODO DE PREPARO:

##### MASSA:

No processador, triture todas as unidades de uma caixa de bis e a manteiga até formar uma pasta. Com a pasta, forre o fundo de uma forma de aro removível com 22cm de diâmetro. Reserve.

##### CREME:

Em uma panela, misture o leite e o amido, acrescente o leite condensado, a gema e a manteiga

Leve ao fogo mexendo até engrossar

Deixe esfriar e coloque sobre a pasta de bis reservada

##### MOUSSE:

Derreta o chocolate em banho-maria, acrescente o creme de leite e misture. Reserve.

Bata as claras em neve, junte o açúcar e bata mais, misture as claras batidas ao chocolate reservado. Por cima do creme branco distribua o restante de bis picado e coloque a mousse por cima. Leve ao freezer por 2 horas. Conserve na geladeira até servir e decore com bis.

# Alimentos prejudiciais para a pele



perdem todas as suas propriedades naturais; por isso, são deficientes em nutrientes. Ao carecer destes agentes, não oferecem nenhum benefício para a pele; na verdade, sua ingestão pode levar à desidratação.

■ **Lácteos.** Embora sua aplicação tópica suavize a pele e faça com que pareça mais saudável, seu consumo em excesso não é recomendado, devido ao fato de que estimula a produção das glândulas seborreicas que favorecem o aparecimento da acne.

■ **Gorduras trans.** Tornam a circulação do sangue mais lenta e pesada, obstruem os poros, favorecem o aparecimento de cravos e espinhas. Adicionalmente, favorecem a acumulação de bactérias.

■ **Carnes vermelhas.** Os produtos químicos usados para alimentar os animais permanecem em seu tecido e criam desequilíbrios hormonais. Isso se manifesta com acne e inflamação da pele naquelas pessoas que as consomem mais de quatro vezes por semana.

■ **Frutos do mar.** Os camarões e lagostas são ricos em iodo, e este composto promove o aparecimento de acne. Tem sido determinado que os excessos podem aumentar a produção de gordura e obstruir os poros.

■ **Estresse Celular.** O sal e o café favorecem a inflamação dos tecidos e a retenção de líquidos. As primeiras células da pele danificada e subtraí elasticidade. Além disso, embora o café possa ajudar a

combater estados de ansiedade em pequenas quantidades, tomá-lo em excesso durante o dia aumenta o nível de cortisol no corpo.

Ao ativar este produto glandular, o organismo entra em um estado de estresse constante, e isso faz com que se canse, o que afina a pele, a desidrata e acelera o processo de envelhecimento.

#### HÁBITOS NOCIVOS PARA A PELE:

- Aplicar protetor solar com FPS menor do que 45.
- Fumar.
- Beber álcool em excesso.
- Descuidar da higiene dos pinceis e escovas de maquiagem.
- Esfoliar a pele com muita frequência.
- Não remover a maquiagem à noite.
- Negligenciar a rotina de exercícios.
- Não se hidratar o suficiente.

**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

► Fabricação Própria

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

Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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



# celebridades

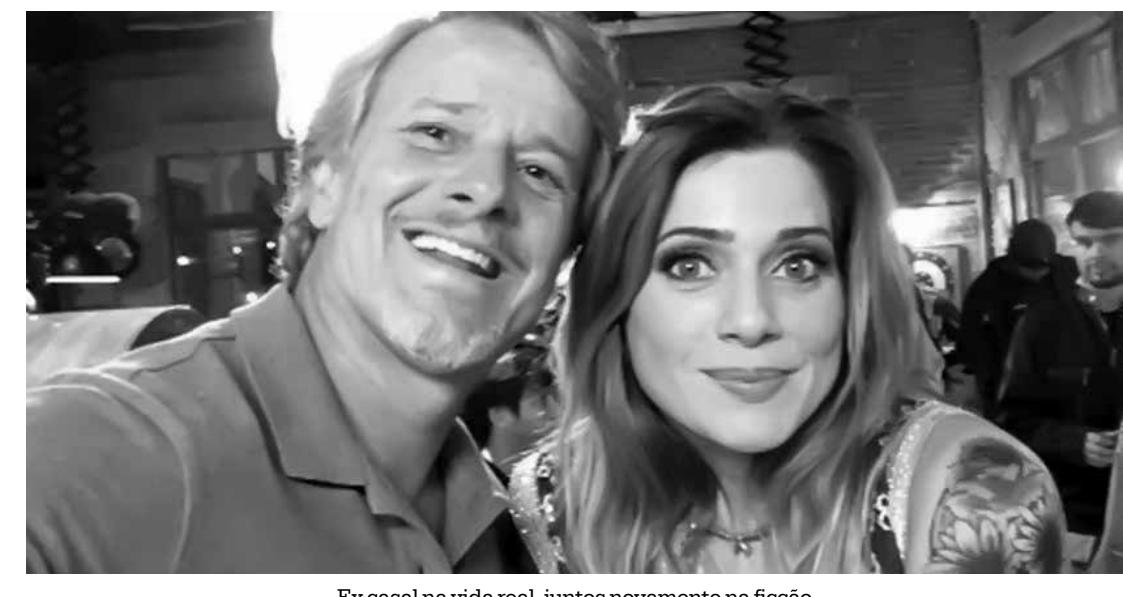
## Marcello Novaes fala sobre a ex, Letícia Spiller: As pessoas perguntam se vamos voltar a ser um casal na vida real

**A**nos se passaram após o casal Raí e Babalu na novela Quatro por Quatro, mas, pelo visto até hoje a memória de Marcello Novaes e Letícia Spiller vive na cabeça dos telespectadores e fãs dos atores, que já foram casados. E quem revelou isso foi o ator, que já falou sobre viver um par romântico com a ex. "As pessoas me perguntam direto se vamos voltar a ser um casal na vida real. É muito curioso. Eu respondo que vai acontecer, sim, mas só na novela, disse ele".

A primeira cena do beijo entre Vittorio e Lenita, personagens dos atores na novela Sol Nascente, foi ao ar na noite de ontem, e pelo visto, não é só o público ficou esperando esse momento, já que Marcello disse que toda equipe e o elenco da novela também estavam bem entusiasmados com a cena. "Todo mundo foi ao estúdio para assistir. Eu e Letícia somos amigos e trabalhamos numa harmonia muito grande. Acho que isso transparece e deixa as pessoas animadas. Elas querem ver Babalu e Raí juntos. Ainda existe es-

sa associação quando falam da gente", contou Marcello.

O ator também contou que a gravação da cena com Letícia, que terminou seu relacionamento de sete anos, foi bem tranquila. De acordo com ele, a ex é uma profissional e tanto e não existe nada além disso entre os dois. "Só existe mesmo o lado positivo, da intimidade e do carinho muito grande. Depois dessa, gravamos muitas outras cenas de beijo. Beijar está virando cotidiano. Estou adorando contracenar com ela, completou Marcello".



Ex casal na vida real, juntos novamente na ficção

### Autores de 'Sol Nascente' reescrevem capítulos após afastamento da atriz Laura Cardoso



Laura descartava a aposentadoria

Laura Cardoso precisou se afastar das gravações da novela "Sol Nascente". A atriz, que interpreta a personagem Dona Sinhá, avó do mau-caráter Cesar (Rafael Cardoso) na trama das seis, foi diagnosticada em um hospital com infecção urinária, mas já está se recuperando em casa. A artista ainda não tem previsão de voltar a gravar.

Os autores Walther Negrão, Suzana Pires e Júlio Fischer tiveram apenas uma alternativa: reescrever blocos de capítulos, já que o papel de Laura, uma das maiores vilãs do folhetim, é um dos mais indissociáveis e que teve maior

destaque na novela protagonizada por Bruno Gagliasso e Giovanna Antonelli, intérpretes de Mario e Alice, dois amigos que se apaixonam na história.

Aos 86 anos, quando fazia "A Flor do Caribe", Laura descartava a aposentadoria. Agora, aos 89 anos de vida, continua cheia de disposição para continuar trabalhando. "Eu faço andar. Andar é muito bom para qualquer um. Não tenho nenhum cuidado especial com a alimentação", contou, ao ser questionada sobre sua rotina para manter a saúde. "Eu prefiro ver o lado bom da vida", finalizou ela.

### Cleo Pires admite já ter usado drogas, mas pondera: 'hoje só recreativamente'



Cleo Pires abriu o jogo e falou com franqueza sobre temas como drogas, sexo e relacionamentos. Queridinha do público na estreia da série "Supermax", a atriz foi enfática ao falar de vícios. "É óbvio que já usei drogas. Seria hipócrita se eu negasse, mas hoje só uso recreativamente", afirmou em entrevista. A artista desde os 17 anos vai a consultórios de psicoterapeuta e chegou a ser diagnosticada como hiperativa com tendência a obsessão compulsiva e vícios.

A filha mais velha de Gloria Pires já comprou de uma só vez uma dezena de bolsas Louis Vuitton e Balenciaga. Atualmente, Cleo possui uma grande quantidade de facas. "Tenho mais de trinta modelos. Gosto delas, às vezes brinco, fico olhando, pesquiso sobre suas peculiaridades e as limpo cuidadosamente", disse a atriz, envolvida em polêmica ao estrelar uma campanha paralímpica.

A irmã de Fiuk não vê problema em falar de forma aberta sobre sexo. "Gosto muito da coisa e do seu universo. Assisto filmes pornôs e tenho fetiches como o bondage e o choking", afirmou Cleo, que já transou várias vezes em um banheiro de avião. Ao ser questionada sobre sua reação quando se depara com uma fila ao sair do reservado, a atriz minimizou. "Ué, volto para o assento normalmente. Faço a louca", garantiu.

A artista faz, no mínimo, duas vezes por ano o exame de HIV. "Fiz muito sexo casual, mas isso está me deixando vazia ultimamente", admitiu Cleo, apontada como namorada de sua assessora de imprensa. Ambas já negaram a relação, mas a atriz usa o bom humor para dizer que não descarta um relacionamento com alguém do mesmo sexo. "Nunca rolou, mas, se eu tiver tesão numa mulher, tudo pode acontecer", disparou a artista dona de 21 tatuagens, com frequência exibidas nas redes sociais.



Débora e o amor incondicional pela pequena Maria Flor

### Deborah Secco diz que pensa em se aposentar por causa da filha

Convida de Marcelo Adnet no "Adnight", Deborah Secco teve que fazer, mas uma vez, o que passou a vida inteira fazendo: posando para revistas. Na brincadeira, a atriz e musa global tinha que fazer a pose de acordo com a manchete proposta pelo apresentador.

Na manchete "Colégio libera uso de saia para meninos", a atriz fez pose e comemorou: "Até que enfim! É libertador", comentou.

Com 36 anos e 27 só de car-

reira, Deborah se deparou com a manchete sobre aposentadoria e revelou que já pensou em se aposentar por causa da filha. "Antes de ser mãe, eu não pensava em me aposentar. Mas agora eu penso.

Minha vontade de cuidar da minha filha é maior do que qualquer vontade", confessou a atriz.

Deborah é mãe de Maria Flor e casada com Hugo Moura que estreou na última sexta-feira no Teatro como ator.

# horóscopo



## ÁRIES

É hora de realizar melhorias no seu lar, pois Marte adentra hoje a quarta casa. Invista no bem-estar e nas relações pessoais. Procure encarar as divergências de interesses com mais respeito e tolerância!



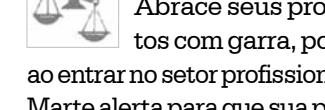
## GÊMEOS

Você se mostra mais decidida para colocar suas ideias em prática, pois Marte adentra o setor material. É hora de se impor, mas tenha cuidado com investimentos arriscados. Zele pela eficácia e defina prioridades!



## LEÃO

Você precisará se dedicar à superação de desafios e desapegar-se das questões que não lhe servem mais. Ao entrar no setor de crise, Marte indica que seus problemas devem lhe trazer importantes aprendizados. Saiba aproveitar!



## LIBRA

Abrace seus projetos com garra, pois, ao entrar no setor profissional, Marte alerta para que sua persistência não se transforme em obstinação. Verifique se suas causas são viáveis, antes de sair defendendo-as ferrenhamente!



## SAGITÁRIO

Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que Marte passa pela oitava casa. Você chama as atenção por onde passa, então não deixe que os dramas prejudiquem o que você diz. Conquiste quem lhe interessa!



## AQUÁRIO

Planejamento e pontualidade com metas lhe impulsionam a superar desafios, neste momento em que Marte adentra sua sexta casa. Mantenha a disciplina, mas seja ousada o suficiente para expandir horizontes, libertando-se de dogmas!



## TOURO

Você se sente mais segura para defender seus interesses, neste dia em que Marte entra no setor de comunicação. Seus potenciais e habilidades devem ser estimulados e desenvolvidos. Use sabiamente as palavras.



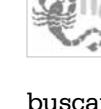
## CÂNCER

Você buscará agir de maneira estratégica e eficaz hoje, pois Marte entra em seu signo, lhe trazendo garra para conduzir projetos e planejamentos. Seus ideais lhe guiam pelo caminho da realização e suas ações transbordam energia!



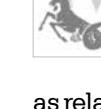
## VIRGEM

As atividades em grupo são favoráveis, seja na vida social ou no trabalho. Ao entrar no setor de amizades, Marte exalta seu poder de liderança, mas cuidado para não agir de maneira ditatorial. Procure inspirar os outros!



## ESCORPIÃO

Que tal desenvolver seu intelecto e buscar novas fontes? Marte adentra a nona casa, alertando que a diversidade de estímulos desperta sua volubilidade de opiniões, então seja criteriosa com as buscas. Mantenha-se focada!



## CAPRICÓRNIO

Você se sente mais confortável em suas relações, mas a entrada de Marte na sétima casa pode deixar suas atitudes um tanto ditatoriais. Não deixe que sua autoconfiança se transforme em arrogância. Seja flexível e diplomática!



## PEIXES

A vida social e a companhia dos amigos entram em foco hoje, pois Marte adentra a quinta casa. Você poderá se divertir e conhecer pessoas que lhe ajudarão em seus projetos. Valorize as amizades e busque ambientes alegres!