



Bruna Hamú: De 'Malhação' para a novela 'A Lei do Amor'

Página B4

Eu sou à esquerda de quem entra. E estremece em mim o mundo. (...) Sou caleidoscópica: fascina-me as minhas mutações faiscantes que aqui caleidoscopicamente registro. Sou um coração batendo no mundo. Faça com que eu tenha a coragem de me enfrentar. Receba em teus braços o meu pecado de pensar.

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista



Felicidades e muitos anos de vida para **Carla Ramos**, celebrando seu niver hoje.



A sorridente **Fernanda Amorim** completa hoje seus 22 anos, sempre de bem com a vida. Na foto ao lado do maridão Russel Oliveira.



Muitos anos de vida para **Lennon Attili**, recebendo hoje o carinho de familiares e amigos.



A galera se reúne hoje para festejar o niver de **Natiele Carvalho**. Parabéns!



Estilo e simpatia de **Gigi Carvalho**, assoprando velinhas hoje.



Hoje também é dia de celebrar mais um aniversário de **Tiago Nishikawa Marques**. Homenagens da família e amigos.



A estilosa **Marina Bortoluzo** também está na lista dos aniversariantes de hoje, com votos de muitas felicidades.



Gislane Aparecida Lucatte Viana, coordenadora Pedagógica da Etec também é felicitada hoje pelo seu aniversário.



Charles Miller também está em festa nesta quarta, muitíssimo felicitado.

oextra

net

SEU JORNAL DIÁRIO

ASSINE oextra

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

Como emagrecer os braços gordos sem perder músculos

Com o passar dos anos, ganhos ou perdas de peso e a gestação surge à flacidez em diferentes áreas do corpo, assim como o acúmulo de gorduras localizadas que desejamos eliminar, mas existem muitos tratamentos para combater esses problemas e também podemos praticar exercícios físicos para fortalecer e recuperar a tonicidade de diversas áreas.

Treinar com exercícios de força específicos não significa que automaticamente seus músculos vão crescer de forma desproporcional, já que se você for mulher não tem os hormônios necessários para produzir uma grande hipertrofia. Além disso, você precisa treinar todos os dias, durante vários meses e em uma intensidade que dificilmente você pode conseguir se não é um atleta de alto rendimento competitivo. Se seus braços estão grossos, e você não faz exercícios específicos para reduzir os braços, é porque têm acúmulo de gordura. Portan-



to, qual é o problema em trabalhar a musculatura e tentar substituir a gordura por músculo?

Se você vê que crescem mais do que considera estético, com apenas suspender o exercício para reduzir os braços, em uma semana eles estarão como no início do programa, ou seja, igualmente grossos e com a flacidez própria dos músculos não treinados. Igualmente devemos lhe dizer que é importante ajustar a sua alimentação para tentar reduzir a gordura nos braços, já que quando você emagre-

ce o tecido adiposo se reduz de forma uniforme por todo o corpo.

EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER OS BRAÇOS:

Se o que você deseja é reduzir o volume dos seus braços, o que podemos recomendar é que você adicione à sua rotina de exercícios, exercícios de braços. Trata-se de exercícios específicos para os braços gordos, que te ajudarão a conseguir sua meta rapidamente.

■ **Exercício 1:** • Pegue uma garrafa de água de 500 ml em cada mão. • Com a palma virada para cima, dobre o coto-

velo até formar um ângulo de 90° e estique. • Repita o movimento 20 vezes.

■ **Exercício 2:** • De pé, estique os braços para os lados, de forma que fiquem paralelos ao chão. • Realize com os braços pequenos círculos para frente, enquanto contrai o abdômen ao mesmo tempo. • Tente realizar o movimento por um minuto. • Repita o traçado de círculos, cerca de 30 vezes.

■ **Exercício 3:** • Estique bem os braços para cima, até que os cotovelos estejam situados acima da sua cabeça. • Pegue com ambas as mãos uma garrafa de água de 500 ml e dobre para trás até que a garrafa fique sobre a nuca. • Volte a esticar os braços para cima e repita o movimento 20 vezes.

OUTROS EXERCÍCIOS PARA MODELAR O CORPO:

Se, além de tirar as dúvidas de como reduzir os braços, mediante a repetição diária de exercícios para braços em casa, você quer modelar outras partes do seu corpo, pode começar a praticar com os exer-

cícios listados abaixo.

Exercícios para levantar os glúteos. São os exercícios indicados para trabalhar os glúteos, de forma que sejam tonificados e formem bons glúteos.

Exercícios para tonificar as pernas. É uma série de exercícios para praticar diariamente, que depois de algumas sema-

nas, te farão mostrar pernas bem torneadas e nádegas firmes.

Exercícios para moldar a cintura. A forma correta de começar com uma rotina de exercícios para afinar o abdômen, que te permitirá em pouco tempo mostrar vários centímetros a menos de cintura.

receita

Bolo bem casado

INGREDIENTES:

Massa

- ½ xícara (chá) de fécula de batata
 - ½ xícara (chá) de farinha de trigo
 - 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
 - 4 claras
 - ¾ de xícara (chá) de açúcar refinado
 - 4 gemas
 - Manteiga, para untar
 - Farinha de trigo, para enfarinhar
 - Papel manteiga
- #### RECHEIO E COBERTURA
- 1 lata de leite condensado
 - 1 colher (sopa) de amido de milho
 - ¾ de xícara (chá) de leite
 - 1 colher (sopa) rasada de manteiga sem sal



MODO DE PREPARO:

■ **Massa:** Unte e enfarinhe as laterais e forre o fundo de uma forma redonda grande (30 cm de diâmetro) com papel manteiga. Reserve. Em uma tigela, misture a fécula de batata, a farinha e o fermento e reserve. Na batedeira, bata as claras até atingir o ponto de neve firme e junte o açúcar refinado até dobrar de volume. Coloque as gemas uma a uma, e bata até formar uma mistura clara e fofa. Adicione a mistura da fécula com farinha e fermento, e misture delicadamente para não perder o volume. Despeje na forma reservada e asse no forno preaquecido por 25 minutos ou até que, ao espetar a massa com um palito, este saia limpo. Desenforme morno.

■ **Recheio e cobertura:** Em uma panela de pressão, coloque a lata de leite condensado fechada e cubra com água. Tampe a panela, leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, contados após o início da pressão. Retire do fogo e reserve até esfriar e sair toda a pressão. Abra a panela, retire a lata com cuidado e deixe-a esfriar completamente antes de abri-la. Coloque o doce de leite em uma panela pequena. Em uma tigela pequena, dissolva o amido no leite e adicione aos poucos no doce de leite, mexendo sempre, até formar uma mistura homogênea. Leve ao fogo e cozinhe até soltar do fundo da panela. Retire do fogo, junte a manteiga e misture bem. Utilize morno ou frio.

■ **Montagem:** Forre com filme plástico a forma em que o bolo foi assado e reserve. Corte o bolo ao meio, na horizontal, formando dois discos. Coloque um dos discos na forma reservada, espalhe a metade do creme de doce de leite e cubra com o outro disco de massa. Pressione levemente, cubra com filme plástico e reserve na geladeira por no mínimo 2 horas ou até ficar firme. Desenforme sobre um prato, cubra o bolo com o restante do creme de doce de leite e polvilhe o açúcar de confeitiro no momento de servir.

Como lidar com má absorção intestinal

Para obter o alimento, o corpo deve primeiro digerir (reduzir seus componentes elementares) e depois tem que passar a partir do lúmen intestinal para o sangue. A má absorção de nutrientes interfere nesses processos, evitando a utilização adequada dos alimentos. Pode ser devido a alterações no trato intestinal, fígado, pâncreas, afetando ambos os sexos em qualquer idade. O tratamento consiste no uso de medicamentos e seguir uma dieta recomendada pelo seu médico ou nutricionista.

CAUSAS: ■ Deficiência de enzimas intestinais. Indigestão causada por doenças do pâncreas (tais como a fibrose cística), vesícula biliar e fígado. Alterações nas bactérias que vivem no trato intestinal. Doença das paredes intestinais, incluindo vermes e parasitas e doença celíaca. A cirurgia para reduzir o comprimento do trato intestinal, diminuindo a área de absorção. **SINTOMAS:** ■ Diarreia. Fraqueza. Perda de peso. Gases e desconforto abdominal. Anemia leve (às vezes).

FATORES DE RISCO: ■ Histórico familiar de má absorção ou fibrose cística, ou consumo excessivo de álcool. Re-



médios, tais como óleo mineral e outros laxantes. Cirurgia intestinal.

PREVENÇÃO: ■ Evitar a dependência prolongada de óleo mineral e outros laxantes. Evite o consumo excessivo de álcool. Chame um médico se: tiver fezes escuras, febre (38,3° ou mais), dor de estômago aguda, câibras musculares. ■ Diagnóstico e tratamento: Medidas gerais: ■ Você pode precisar de injeções de vitamina B12 e ferro.

MEDICAÇÃO: ■ Seu médico pode prescrever: enzimas, que substituem as que faltam. An-

tiespasmódicos para reduzir o desconforto. Atividade: sem restrições. Retornar à sua atividade normal, quando os sintomas melhorarem. Dieta: não beba álcool. ■ Você precisa de uma dieta especial, de acordo com a origem da doença. O seu médico ou nutricionista informará. Diagnóstico: sua própria observação dos sintomas. Histórico clínico e exame físico por um médico. Análise de fezes e sangue. Raios-X do trato intestinal.

POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES: ■ Doença prolongada. Problemas de desenvolvimen-

to em bebês e crianças pequenas. Doenças causadas por deficiências nutricionais, vitaminas ou minerais.

PROGNÓSTICO: ■ O grau de controle dos sintomas depende da causa, mas há muitas coisas comuns nas condições de má absorção. Em geral, o início é lento e difícil de diagnosticar. As condições podem existir por meses ou anos antes de serem identificadas. O tratamento é longo, complicado e pode ter que ser alterado com frequência. Portanto, paciência e atitude positiva são muito importantes.

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

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

celebridades

Fãs lançam #SomosTodosFatimaBernardes para defendê-la de críticas por enquete



Enquete de Fátima Bernardes ainda causa polêmica

Nos últimos dias, cidadãos de todo o país têm discutido preferências diante de policiais e bandidos feridos com necessidade de atendimento emergencial.

A hashtag #EuEscolhoSalvarOPolicial invadiu as redes sociais, sinalizando uma resposta ao programa Encontro com Fátima Bernardes exibido na última quinta-feira (17). Na ocasião, para divulgar o filme Sob Pressão e o dilema vivido por médicos de pronto-socorro, foi feita uma pergunta aos convidados. Quem eles prefe-

riam salvar: um policial levemente ferido ou um traficante em estado grave?

No trecho exibido do filme, um dos médicos responde que “vai operar quem está morrendo na nossa frente”. Na última segunda-feira (21), essa polêmica ganhou um novo capítulo. Milhares de internautas alçaram a hashtag #SomosTodosFatimaBernardes aos assuntos mais comentados do microblog. As mensagens prestam apoio à apresentadora e criticam a interpretação que foi feita da enquete.



Walcyr Carrasco comemora com atores o prêmio no Emmy Internacional em Nova York, nos Estados Unidos

Walcyr Carrasco agradece apoio após ‘Verdades Secretas’ vencer o Emmy

Walcyr Carrasco usou seu perfil do Instagram para agradecer o apoio e a torcida dos fãs após sua novela “Verdades Secretas” vencer o Emmy Internacional 2016 na última segunda. A 44ª edição da premiação aconteceu no hotel Hilton em Nova York, nos Estados Unidos. A produção escrita pelo autor, que concorria na categoria melhor novela, desbancou a “Regra do Jogo” e uma produção do Canadá e outra da Filipinas.

“Após uma noite como essa, só tenho uma coisa a dizer: obrigado. Agradeço a todos que acompanharam e torceram por #verdadesscretas. Um ótimo dia para todos vocês! #iemmys #emmyinternacional #melhornovela”, escreveu ele.

Por meio da assessoria de comunicação da Globo, Walcyr também comentou a premiação: “‘Verdades Secretas’ foi uma novela onde mergulhei profundamente, um trabalho

feito com a alma. A direção e o elenco também deram esse mergulho para dar vida aos personagens. Foi uma novela inovadora, que trouxe assuntos polêmicos, como a prostituição no mundo da moda - o famoso book rosa - e a destruição humana causada pelo crack. Foi libertador escrevê-la. Em si só, uma viagem profunda ao meu interior como artista”.

Mas não foi só Walcyr quem agradeceu. Além de atores do elenco, Grazi Massafera - indicada ao Emmy como Melhor Atriz por sua interpretação como Larissa na novela - escreveu nas redes sociais: “Ganhamos! Parabéns direção, atores e equipe”. De autoria de Walcyr Carrasco e direção artística de Mauro Mendonça Filho, a novela foi exibida na Globo entre junho e setembro de 2015 e conquistou a audiência com sua trama sobre o submundo da moda. A Globo já acumula quinze estatuetas.

Bruna Hamú: De ‘Malhação’ para a novela ‘A Lei do Amor’



Ex-modelo tems e destacado em novela global

A ex-modelo Bruna Hamú estreou no horário nobre poucos meses após aparecer na TV pela primeira vez, quando participou da novela teen “Malhação”. Com a polêmica patricinha Camila na novela “A Lei do Amor”, a atriz de 26 anos diz que agora vive sua melhor fase profissional e também pessoal. “Sempre foi um sonho, achei que não aconteceria tão rápido. Dá um frio na barriga, a pressão é muito grande. Mas a felicidade com o resultado positivo compen-

sa. A repercussão tem sido boa e o público tem aprovado a personagem. É engraçado porque as pessoas nas redes sociais brincam que queriam dar uns bons tapas na Camila”. Apesar de ter uma relação tumultuada com a personagem de Grazi Massafera (Luciane), Bruna conta que é fã de carteirinha de sua madrastra na ficção. “Adoro gravar cenas com ela, nos divertimos muito. Grazi é talentosa, amiga e humana. Uma vencedora”, elogia a atriz.

Após 13 anos na Globo, Bruno Laurence é demitido

O repórter Bruno Laurence não faz mais parte do quadro de repórteres da Globo. Ele foi demitido pela emissora na última segunda-feira (21), na qual trabalhava desde 2003, quando se revezava entre o canal de TV aberta e o SporTV. “Fui desligado da empresa, fui demitido, foi uma opção deles. Eles não querem mais o meu trabalho, só isso. Só tenho que agradecer. Não tenho nada de ruim para falar de ninguém lá. De ninguém. Fiquei quase 14 anos lá. É uma opção deles. A partir do momento que tomam essa decisão, paciência, segue o jogo. Não tenho nada a reclamar ou a falar mal de absolutamente ninguém dali. Foi uma opção deles. A direção deve ter outros planos, não estava satisfeita com meu trabalho, imagino, e resolveram tomar a decisão. Não tem problema algum, é absolutamente do jogo”, comentou Laurence, sem fazer qualquer tipo de crítica à



Bruno se despedirá da Globo

emissora e ainda agradecê-la.

Bruno é filho do importante jornalista Michel Laurence, que faleceu em 2014. Natural do Rio de Janeiro, mudou-se para São Paulo em 1998, quando ainda estava fazendo faculdade. Antes de chegar à Globo, o jornalista foi assessor de imprensa de uma equipe de basquete e também trabalhou na Band. Atualmente, ele aparecia constantemente cobrindo o dia-dia dos principais clubes paulistas no Globo Esporte local e participou de grandes coberturas, incluindo Copas do Mundo e Olimpíadas.

horóscopo



ÁRIES

Você vai se sair melhor se apostar na diplomacia para manter seus interesses em segredo. Preste atenção com pessoas falsas, que podem tentar enganar ou tirar vantagem de você. Talvez seja melhor deixar a paquera para outro dia. Cor: laranja.



TOURO

Está com mais disposição para ampliar seus limites e tentar coisas novas, inclusive no trabalho. Saia da sua zona de conforto e se arrisque. Encontro com os a galera pode ser muito animado, além de trazer surpresas afetivas. Cor: rosa.



GÊMEOS

Bom dia para deixar seu lado ambicioso vir à tona. Não tenha medo de lutar pelo que deseja: se você andou se esforçando, pode colher os frutos agora. Há chance até de pintar um aumento. Sua popularidade ficará mais forte hoje. Cor: preto.



CÂNCER

Você estará com mais disposição para agir em equipe. Sua facilidade para lidar com os colegas também vai crescer. Não perca a chance de aumentar seus conhecimentos. Paquera com alguém de longe tem mais chance de emplacar. Cor: laranja.



LEÃO

Hoje, sua disposição para lidar com assuntos delicados fica mais evidente. Podem surgir algumas mudanças, mas elas serão positivas. Ouça sua intuição e saberá como tirar o melhor de cada situação e até ganhar uma grana extra. Cor: vermelho.



VIRGEM

Tarefas que podem ser feitas em conjunto ou que dependem da colaboração de um colega vão deslanchar. Você vai se sair bem ao fechar acordos ou iniciar uma sociedade. Seja mais confiante para se aproximar de quem deseja. Cor: azul.



LIBRA

Bom momento para dar uma atenção extra a um problema de saúde. O trabalho vai exigir mais empenho, mas você está com foco nas tarefas e vai dar conta do recado numa boa. Com o seu amor, se esforce para ser mais flexível. Cor: vermelho.



ESCORPIÃO

Hoje, nada vai atrapalhar o seu caminho! A Lua em seu paraíso astral traz novo ânimo no trabalho, além de aumentar sua sorte. Seu charme também facilita o contato com colegas e clientes. A dois, aposte na descontração e afaste a rotina. Cor: creme.



SAGITÁRIO

A família pode precisar de atenção extra: faça a sua parte. No trabalho, seu lado prático fica mais evidente e não terá problemas para cuidar dos seus assuntos. Se está saindo com alguém, deixe para apresentar a pessoa à família em outro momento. Cor: roxo.



CAPRICÓRNIO

Aproveite para trocar ideias e ouvir novos pontos de vista. Serviços externos, que exigem deslocamentos, serão beneficiados. Frequentar um lugar diferente vai aumentar as suas chances de conhecer alguém. Cor: marrom.



AQUÁRIO

Aproveite pra cuidar das suas contas. Esse é um bom momento para ganhar um dinheiro a mais. Pedir um aumento, agora, pode ser uma boa estratégia, mas vai depender do seu desempenho. A relação ganha nova estabilidade, mas evite as críticas. Cor: cinza.



PEIXES

Com a Lua em seu signo, sua confiança aumenta, assim como a sua disposição. Bom momento para cuidar de assuntos que exigem iniciativa. Aja com sinceridade com quem ama, assim, vão superar qualquer problema. Cor: marrom.



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779
3442-2945/3442-5060

