

## Marina Ruy Barbosa **exibe sensualidade** com pernas à mostra e decote generoso

Página B4

*Estou me afastando de tudo que me atrasa, me engana, me segura e me retém. Estou me aproximando de tudo que me faz completo, me faz feliz e que me quer bem. Não se preocupe, não vou tomar nenhuma medida drástica, a não ser continuar, tem coisa mais auto destrutiva do que insistir sem fé nenhuma?*

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Muitos anos de vida para **Eliza Lacerda**, que ontem assoprou velinhas. Parabéns!



Close para o belo e estiloso **Elias Mesquita de Paula**, celebrando seu niver nesta quarta.



A bela **Jessica Lopes** está em festa hoje, muitíssimo felicitada pelos amigos.



Destaque para a **Keith Souza**, também na lista dos homenageados de ontem.



Close da bela **Kele Louis**, felicitada hoje pelo seu niver.



Em destaque, os irmãos **Gabriel Doimo Melo e Ryan Doimo Melo**, em momento diversão com o priminho **Davi de Melo Bruno**, durante almoço de confraternização.



Momento *selfie* de **Juliana Sabino**, aniversariante de hoje, ao lado do namorado Pedro.



**Júlio Fernandes** comemorou a chegada da idade nova ontem recebendo inúmeros cumprimentos, sempre ao lado da namorada Natiele.



Muitos anos de vida para **Augusto Martins**, comemorando idade nova hoje.



# 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**  
#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



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

# Frutas vermelhas para proteger a pele do sol

Todos os alimentos possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para prevenir e tratar doenças. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios e propriedades que podem oferecer.

O sol está cada vez mais prejudicial com um índice de UV elevadíssimo, por isso é essencial reforçar o arsenal de proteção solar. Não apenas é preciso aplicar constantemente cremes com um FPS adequado, mas é necessário fortalecer a pele desde dentro, para que possa resistir às agressões dos raios ultravioletas.

Os principais fatores de destruição e enfraquecimento da derme são moléculas de oxigênio, denominadas radicais livres. Para estimular a auto-reparação e proteção é neces-

sário combater estes agentes com ingredientes antioxidantes, os que vão eliminando os radicais livres e, assim, previnem os transtornos degenerativos que derivam de estresse oxidativo persistente.

Os cientistas endossam o valor que tem a dieta para aumentar a resistência da pele à luz solar. Por exemplo, o consumo de um quilo de uvas pretas e uma porção de repolho por dia, dá um fator de proteção solar de aproximadamente 10.

Uma dieta diária que ajude a construir uma barreira natural na pele contra os raios UV deve estar composta por frutas e verduras, como mirtilos, amoras, framboesas, morangos, figos, laranjas, uvas pretas, groselhas negras, pimentão verde escuro, couve e espinafre, entre outros.

Estes alimentos são ricos em ácido elágico, antocianinas, fito químicos e vitamina C, os que atuam como antio-

xidantes para proteger a pele dos danos do sol.

## FRUTAS VERMELHAS QUE PROTEGEM A PELE:

■ **Mirtilos.** Especialmente os silvestres, possuem uma elevada concentração de antocianinas e resveratrol, substância que protege as células da epiderme, que estão expostas as longitudes de onda UVA. Especial cuidado com aqueles cultivados em fazendas não orgânicas, estes têm altas concentrações de agrotóxicos.

■ **Framboesas:** As framboesas contêm ácido elágico, esta substância é eficaz para bloquear a produção de enzimas causada pela exposição ao sol, as quais decompõem o colágeno da pele, resultando em rugas, aspereza e uma redução da elasticidade. As framboesas também são ricas em vitamina C, que combate os danos no DNA das células da pele. Os pesquisadores des-

cobriram que as pessoas que consomem framboesas têm menos rugas, a pele mais suave e firme do que aquelas que não consomem.

■ **Amoras.** As amoras têm intensas propriedades antioxidantes devido às antocianinas, também são uma excelente fonte de vitamina C, essencial para formar colágeno e elastina, as proteínas estruturais da pele.

■ **Morangos.** Estas frutas fornecem grandes quantidades de vitamina C e antocianinas com poder antioxidante. Mas os morangos não apenas são eficazes se nós consumimos, diversos estudos têm sugerido que uma aplicação tópica de extrato de morango pode ajudar a proteger a pele contra os raios UV.

■ **Açaí.** As bagas de açaí contêm o dobro de antocianinas que os mirtilos, além de resveratrol e ácido elágico, vitamina C e E.



# Remédios caseiros para a pele irritada por depilação

A depilação pode ser realizada de muitas formas, algumas temporárias e outras permanentes. Trata-se de um procedimento que muitas vezes pode ser desconfortável para as mulheres, assim como causar irritação na pele.

A depilação com cera é um dos melhores métodos para eliminar os pelos; no entanto, costuma causar pele irritada, inflamada, ressecada e com manchas vermelhas.

A irritação é agravada é exposta, ao dia seguinte de aplicar esta técnica, ao sol da praia apenas para mostrar as pernas perfeitas.

Então, surgem as seguintes perguntas: O que podemos fazer para prevenir e combater essa irritação? Existem remédios caseiros para a pele irritada por depilação?

## REMÉDIOS CASEIROS PARA A PELE IRRITADA POR DEPILAÇÃO:

■ Misture 3 colheres de sopa de manteiga de karité em um recipiente em banho-maria, com uma colher de óleo de amêndoas e uma de mel. Retire do fogo e espere até que esfrie. Se você quiser dar um toque refrescante, adicione pepinos à mistura, depois que repousar. Deixe atuar durante 15 minutos, enxague com água morna e seque com suaves toques utilizando uma toalha.



■ Misture um punhado de folhas de alecrim, uma colher de sopa de folhas de tomilho ou cinco gotas de óleo essencial da mesma erva, e um quarto de litro de água. Prepare uma infusão, deixe esfriar e coloque sobre a área depilada; para isso, você pode usar um recipiente com difusor em spray. Espere até que seja completamente absorvido. Se você decidir usar o óleo essencial de tomilho, primeiro deixe esfriar o de alecrim, coe e, em seguida, adicione.

■ Embeba uma bola de algodão com óleo da árvore do chá e passe pela pele, várias vezes depois de se depilar. Despeje 5 gotas de óleo de jojoba em 1 colher de sopa de óleo de amêndoas e misture. Esfregue entre as mãos antes de aplicar, para aquecer e penetrar melhor nos poros. Repita o procedimento uma ou duas vezes no mesmo dia e no próximo, especialmente se sua pele é seca ou escamosa.

■ Corte uma folha e aplique o gel de aloe vera diretamente sobre a área afetada. Este remédio alivia o desconforto produzido depois da depilação.

■ Polvilhe bicarbonato de sódio sobre a área para evitar os grãos vermelhos, já que facilita que os poros se fechem e evitará uma possível infecção.

■ Umedeça um pano com leite frio e aplique dando suaves toques na área depilada. Este remédio hidrata e suaviza a pele avermelhada ou irritada.

■ Polvilhe com talco para melhorar a aderência da cera aos pelos e, assim, reduzir a dor.

**Recomendações:** Não dar, uma vez terminada a sessão com cera, retoques com pinças, lâminas de barbear ou máquinas de barbear. Utilize corretamente a cera, para que não se submeta a uma repetição. No dia seguinte, você poderá eliminar os pelinhos que sobraram, se necessário. ■ Evitar a exposição solar pelo menos 24 horas antes

e após o barbear, a fim de evitar manchas ou marcas. Prever as queimaduras ou danos; se é a primeira vez que você vai se depilar, procure um especialista. ■ Limpe muito bem a área, elimine os restos de cremes e loções antes da depilação. Isso ajudará a melhorar a aderência da cera ao pelo. Espere, se você estiver em seu período menstrual, que passe para iniciar o processo, pois o seu corpo é mais suscetível à dor durante esses dias. ■ Usar, depois do procedimento, roupas folgadas, nada de roupas ajustadas ou que esfreguem. Isto evitará a irritação, ressecamento, e permitirá a entrada de ar. Usar, se desejar, produtos para os cuidados depois da depilação adequados para a pele sensível, livres de álcool e sem perfume. Evite a maquiagem, os esfoliantes, perfumes fortes, desodorantes e sabonetes perfumados, durante cinco dias, já que alguns cosméticos podem causar irritações.

## receita

### Arroz doce com chocolate

#### INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de arroz arbório
- 2 xícaras de água
- 3 ¼ xícaras de leite
- ¼ de xícara de açúcar
- 50 gr de chocolate meio amargo
- 30 gr de chocolate branco



#### MODO DE PREPARO:

■ Coloque o arroz e a água em uma panela e leve ao fogo até ferver. Baixe o fogo e cozinhe o arroz, sem a tampa da panela, por 10 minutos. Escorra o arroz e o enxague. Lave a panela, coloque o leite e o açúcar, misture bem e leve ao fogo. Quando o leite ferver, baixe o fogo, e adicione o arroz. Mexa ocasionalmente e deixe cozinhar em fogo baixo por 50 minutos. Retire do fogo e divida em duas porções. Misture o chocolate meio amargo em uma parte e o chocolate branco na outra. O creme ainda vai estar líquido, o que é normal. Ele ficará um pouco mais consistente depois que for para a geladeira. Cubra o creme com papel filme e leve a geladeira por 6 horas antes de servir.

# 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

## Larissa Manoela termina com João Guilherme: ‘Fechou o ciclo’

Chegou ao fim o namoro de Larissa Manoela e João Guilherme. No dia 5 de dezembro, a atriz anunciou o término em seu Instagram. “Hoje, o casal Jolari fechou um ciclo. Foram um ano, dois meses e 20 dias de tantas aventuras, tantos sorrisos, gargalhadas, lágrimas, viagens, voos, shows, cenas, todas as datas comemorativas (todas) e até outro país”, escreveu.

A adolescente garantiu que a amizade permanece. Hoje, não quero que a lembrança recente seja mais forte do que os bons momentos, por isso decidi lembrá-los para falar do quanto foi gostoso, divertido e o quanto valeu a pena todos esses dias de carinho, de companheirismo, cumplicidade e amizade. Não é porque não somos mais um casal que vou deixar de admirar a



Casal Jolari não existe mais

pessoa que o João Guilherme é, não é por seguirmos caminhos diferentes que vou deixar de amar a família dele que, por todo esse tempo, juntou-se a minha também.”

Inclusive, a jovem disse que não deseja mal ao ex-namorado. “Quero que o sucesso cresça a cada dia e que possamos

atrair apenas coisas boas, pois todas as sementes que plantamos hoje nascerão amanhã. Quero que o respeito seja a base para as nossas vidas. As coisas vão mudar um pouco, tomar um novo rumo, encontrar um novo espaço, mas faço questão de manter em mim somente aquilo que é bonito.

Não é por conta do término desse ciclo que vou transformar tantas coisas boas num sentimento ruim, um ressentimento ou uma mágoa para carregar comigo. Vou carregar comigo somente os grandes momentos de felicidade.”

“Tantas coisas podem ser ditas nesse momento, mas poucas palavras, acredito que sejam suficientes: foi tudo maravilhoso. Você é a menina mais especial que já existiu em minha vida. Vamos seguir caminhos independentes, mas com a certeza de que, o que construímos juntos, ficará para sempre em meu coração. A todos os fãs de Jolari, só tenho a agradecer por todo amor, carinho e por todo tempo que fortaleceram a nossa relação. Vocês foram muito importantes o tempo todo em nossa história. Gratidão”, finalizou.



Dr. Rey participa de evento em Búzios e fala em ser candidato à presidência da república

## Dr. Rey diz que vai se candidatar à presidência em 2018: ‘Vou tirar o Brasil da miséria’

A vitória inesperada de Donald Trump à presidência dos EUA deixou o cirurgião plástico Dr. Rey ainda mais esperançoso em governar o Brasil. Nascido em São Paulo, mas criado nos EUA, o Dr. Hollywood, como ficou nacionalmente conhecido, afirma que vai se candidatar à presidência da república nas eleições de 2018 e acredita na vitória. “Vou tirar o Brasil da miséria”, prometeu ele, durante um discurso no sábado, na noite de autógrafos da sua autobiografia. Empresário e apresentador de TV, Roberto Miguel Rey Júnior, de 55 anos, diz que tem planos ousados para o Brasil e prometer acabar de vez com a corrupção e elevar a economia do país através da redução de impostos. Ele se espelha em ideias e no conservadorismo de Trump para mudar a nação.

“O comunismo não funciona no Brasil. Ele remove a motivação da pessoa. Se o comunismo é tão bom, por que o Brasil tem tanta miséria? Nos EUA não tem diferença entre o rico e o pobre. Vamos valorizar o indivíduo, baixar os impostos e criar o maior ambiente corporativo do mundo. Vou dar esperança para essa geração” afirmou ele, que cogita a pré-candidatura pelo Partido das

Mulheres (PMB).

O cirurgião plástico diz que sempre sonhou em ocupar a cadeira de presidente da República e contou que vem investindo nesse projeto há anos. Rey lembra um episódio da sua infância numa igreja dos EUA e revela que já estava, desde então, predestinado a governar o país.

“Eu entrei numa igreja americana e o pastor veio em minha direção e perguntou o meu nome. Ele pegou colocou uma gota de óleo na minha cabeça e falou: ‘escolha bem as suas escolas e estude bastante’. Eu estudei tanto que não beije meninas até os meus 24 anos. Não ia à festa, não saía com ninguém.... Eu fiz exatamente o que ele falou: ‘Porque no fim da sua vida, você voltará para a sua gente e tirará a sua gente da miséria’. A televisão e o Dr. Hollywood foram passos para isso. Tenho 23 companhias e 35 clínicas no Brasil, e já ajudei muitos, mas isso é um passo de cada vez. Agora, finalmente, estou numa posição que eu possa levar uma nação”.

Dr. Rey foi candidato a deputado federal em 2014, quando recebeu 21.371 votos e não foi eleito. Ele credita à derrota ao fato de não ter se rendido à corrupção no país. “Fiz a minha campanha honestamente.

## Marina Ruy Barbosa exhibe sensualidade com pernas à mostra e decote generoso

Sabe aquela famosa frase “ser sexy sem ser vulgar”? Marina Ruy Barbosa é um bom exemplo, e mostra isso nesta foto. Com um look que deixa suas pernas à mostra e que não economiza no decote, a atriz mostra toda sua sensualidade, mas sem perder a elegância.

A foto foi feita para a edição especial da revista “Veja Rio”, que escolheu a gata para receber o prêmio Cariocas do Ano na categoria Atriz. O que não faltaram foram motivos: além de consolidar o sucesso de “Totalmente Demais”, que estreou no fim de 2015, ela participou da elogiada série “Justiça”.

O ano de Marina Ruy Barbosa ainda teve o noivado: ela recebeu do piloto de Stock Car, Xandinho Negrão, um romântico pedido de casamento durante uma viagem à Tailândia. Eles se conheceram no último Réveillon, em Fernando de Noronha. E, no fim de 2016, ela foi escolhida como a mais sexy do mundo pela revista “Vip”. Arrasou!



## Ator Alexandre Nero ficará longe das ‘telinhas’ até fim de 2017

Alexandre Nero vai demostrar para aparecer de novo na televisão. O último trabalho do ator na emissora carioca foi na pele de Romero Rômulo, em “A Regra do Jogo”.

O contratado da Globo é o protagonista de “Filhos da Pátria”, nova série de humor escrita por Bruno Mazzeo e as gravações já

começaram. No entanto, a série só estreia em setembro do ano que vem. São informações da coluna “Zapping”, do jornal “Agora São Paulo”.

A atriz Fernanda Torres também está confirmada entre os papéis principais. Sobre Nero, ele ficará quase dois anos fora do ar.



Nero fora do ar

## horóscopo

**ÁRIES**  
No trabalho, terá que se empenhar mais para atingir seus objetivos e vencer a concorrência. Mas com a sorte ao seu lado, suas iniciativas caminham para o sucesso! Não falta otimismo para encarar os desafios. Cor: vermelho.

**TOURO**  
Trabalho ou serviço ligado a casa recebe boas energias. Mas vai ter que ralar dobrado para superar os concorrentes, portanto, mantenha os pés no chão e não se distraia. A família pode fazer cobranças, se você anda meio distante. Cor: vinho.

**GÊMEOS**  
Sua capacidade de comunicação será a melhor arma para vencer qualquer rivalidade no trabalho. Encare numa boa e aproveite o desafio para fazer novos contatos profissionais. Manter o otimismo e sair da rotina será a melhor maneira de se dar bem. Cor: azul.

**CÂNCER**  
Sua atenção continua focada nas finanças, mas talvez enfrente alguns desafios. Controle seu dinheiro, faça a sua parte e redobre a determinação. Se mantiver o foco, nada vai atrapalhar os seus planos. Vá em frente! Cor: marrom.

**LEÃO**  
Você continua brilhando e agindo com confiança no trabalho. Mas talvez encontre alguma resistência entre os colegas. Mantenha o bom humor para vencer qualquer disputa. Nada de desanimar nem perder seus objetivos de vista! Cor: cinza.

**VIRGEM**  
Bom dia para cuidar dos seus assuntos a sós. Se trabalhar nos bastidores, irá se sair melhor do que espera. Rivalidade ou traição pode atrapalhar o trabalho, mas você tem tudo para dar a volta por cima. Fique na sua e repense algumas coisas. Cor: cinza.

**LIBRA**  
Se depender dos astros, você vai conseguir a ajuda dos amigos para o que precisar. A concorrência pode incomodar, mas se juntar forças com os colegas, não será tão complicado alcançar o sucesso. Mantenha o otimismo! Cor: vinho.

**ESCORPIÃO**  
Hoje, explore seu lado mais ambicioso. Bom momento para ir atrás do que deseja, ainda que pareça algo distante. Renove suas forças para vencer qualquer obstáculo. Essa é a hora de cuidar melhor da imagem que passa aos outros. Cor: amarelo.

**SAGITÁRIO**  
Bom dia para aumentar seus conhecimentos e se interessar por coisas novas. Talvez precise de um esforço extra para isso, mas não desanime. Com otimismo e bom humor, tudo fica mais fácil. Se pensa em viajar, vá em frente. Cor: rosa.

**CAPRICÓRNIO**  
Concentre-se nos seus assuntos e ouça sua intuição. Agindo assim, vai superar os obstáculos! Não falta disposição para renovar algumas coisas no dia a dia. Mudança de última hora pode atrapalhar seus planos, mas drible o inconveniente. Cor: rosa.

**AQUÁRIO**  
No trabalho, contar com a ajuda dos colegas pode ser importante. Aproxime-se de quem pensa como você e aposte em uma sociedade para vencer um rival. Talvez precise se esforçar em dobro, mas o resultado vai compensar. Cor: creme.

**PEIXES**  
Sua disposição para o trabalho continua em alta. Foque sua atenção em uma coisa de cada vez e não se intimide com as tarefas. No final, a sensação de dever cumprido vai levantar seu astral. Sua saúde também é importante: cuide do seu corpo. Cor: vermelho.