



Familiares e amigos parabenizam **Jeferson Paiva** pelo seu aniversário ontem (25). Na foto, ao lado da esposa, das filhas e das sobrinhas.



Esta quarta foi especial para **Evaldo Botazzo**, data em que comemorou mais um aniversário.



Linda e loira, **Gabrielle Zambotto** festeja hoje a chegada dos seus 25 anos de idade.



Close para o sorriso de **Juliana Oliveira**, que completa idade nova nesta quinta. Parabéns!



Na lista dos homenageados também está ele, **Lennon Ferreira**. Felicidades!



Em destaque, a beleza de **Lígia Freitas**, aniversariante do dia.



Certamente esta quinta será de muitas comemorações para **Matheus Foreman**. Sucesso e felicidades!



Festa hoje e muitos anos de vida para a sorridente **Mariana Luchesi**.



A simpática **Thais Cristina Francisco** festeja a passagem de mais um niver e recebe o carinho da família e amigos.



**ASSINE oextra**  
net  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**





**FÉRIAS #BaratoPraCaramba**

**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO**



**produtos**

**oferta**

**à partir de**

**R\$ 1,99**

**GIGANTÃO**



**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



# Disfarce as imperfeições do rosto apenas com o corte de cabelo

Adeque o penteado ao formato do rosto e levante sua autoestima

Um bom corte de cabelo pode fazer verdadeiros milagres pela sua aparência e autoestima. Uma mudança no visual pode elevar o seu astral, mas precisa ser feita do jeito certo, levando em conta formato e características do rosto que podem comprometer o look se o corte não for harmônico. Nariz grande ou rosto redondo demais perdem o foco com o cabelo certo.

Na hora de escolher o corte, além do formato do rosto, é preciso levar em conta o estilo, a personalidade e, é claro, a praticidade.

■ **ROSTO QUADRADO:** Para quem tem o rosto quadrado,

ou seja, testa larga e o maxilar saliente, o ideal é um corte mais clássico. Boas soluções: cabelo comprido com franja para suavizar os contornos rígidos. Os cabelos volumosos ou ondulados também garantem esse efeito.

■ **ALONGADO:** Pessoas de rosto alongado podem adotar o modelo de cabelo mais comprido e corte assimétrico, para que o cabelo não fique muito volumoso e cubra o rosto.

■ **REDONDO:** O rosto redondo é aqueles sem ângulos definidos e pede cabelos volumosos e desfiados, para tentar afinar o rosto. Comprido ou curto, ambos os jeitos ficam bons, contanto que tenha volume.

■ **FORMATO CORAÇÃO:** Para pessoas que tem o rosto com formato coração, testa mais largo e queixo estreito,

corte médio e assimétrico com franja na diagonal é uma ótima opção. O mesmo corte pode ser usado para quem tem o rosto ovalado.

■ **TRIANGULAR:** O rosto triangular se caracteriza por apresentar a linha do maxilar forte e larga com maçãs do rosto e testa estreitas. Para esse tipo de rosto, o Chanel clássico ou desfiado fica muito bem, porque compensa as partes mais estreitas.

■ **DIAMANTE:** Já para as pessoas com rosto em formato de diamante, com mandíbula pequena e maçã do rosto mais saliente, o ideal é um corte comprido com franja ou médio e curto desfiado.

■ **CARACTERÍSTICAS FACIAIS:** Além do formato do rosto, para não ficar descontente com o corte é preciso levar em conta as suas caracte-



rísticas faciais. Por exemplo, para as pessoas que tem olhos grandes, como o de Miley Cyrus, é indicado o desfiado na lateral com volume. Esse tipo de corte evidencia o rosto todo, compensando a atenção nos olhos.

■ **NARIZ SALIENTE:** Para quem tem o nariz um pouco mais saliente, o comprimento e o volume ajudam a disfarçar



essa característica. Já para o nariz fino e alongado, o desfiado na lateral deixa o look mais leve e impede que a atenção fique voltada para o nariz.

■ **TESTA SALIENTE:** A testa saliente pode ser bem disfarçada com uma franja simples ou franja na diagonal. O corte suaviza mais o rosto. Para quem tem as bochechas muito cheias, o especialista indi-



ca um corte mais volumoso ou mais reto para alongar o rosto.

■ **BOCA GRANDE:** A boca grande com lábios carnudos é um charme cobiçado, por isso, se você tem essa característica, saiba valorizá-la. O cabelo curto ou muito curto ficam ótimos, pois ajudam a evidenciar os lábios. Para quem não arrisca muito, usar os cabelos presos causam o mesmo efeito.

## Câncer de mama pode causar coceira e secreção

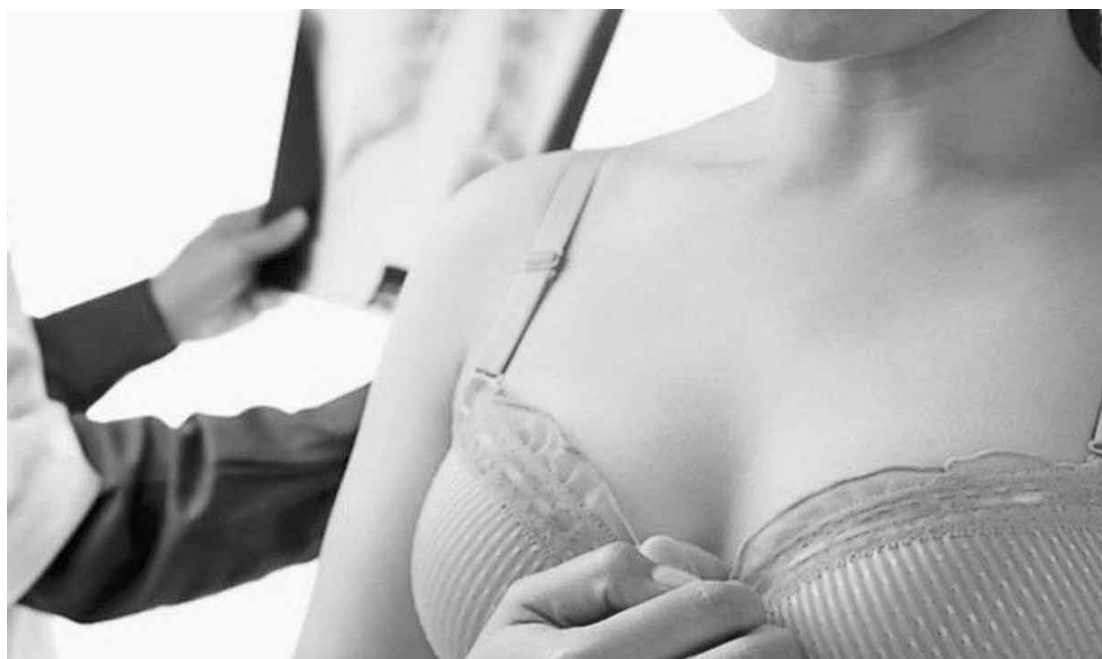
Conheça outros sintomas da doença que vão além do nódulo doloroso

O câncer de mama é o segundo tipo mais frequente no mundo e o mais comum entre as mulheres. No Brasil, a estimativa em 2012 foi de aproximadamente 50 mil novos casos. Estatísticas indicam aumento no número de casos mundialmente. Se diagnosticado precocemente e tratado, seu prognóstico é relativamente bom. No Brasil, a mortalidade por câncer de mama continua elevada provavelmente por ser uma doença diagnosticada ainda em estágios avançados.

O câncer de mama não é comum antes dos 35 anos, porém a partir dessa idade o número de casos aumenta progressivamente. Mulheres com história familiar de câncer de mama, especialmente se parentes de primeiro grau foram acometidas pela doença antes dos 50 anos, merecem mais atenção, devendo ser acompanhadas a partir dos 35 anos. Outros fatores de risco incluem menstruação precoce, menopausa tardia (após os 50 anos), primeira gravidez após os 30 anos, obesidade, ingestão de álcool e não ter tido filhos.

**FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS E DIAGNÓSTICO**

Os sinais do câncer vão além da presença de um nódulo na mama, podendo se apresentar das seguintes formas: ■ Alte-



rações na pele que recobre a mama, como abaulamentos ou retrações, inclusive no mamilo, com aspecto semelhante à casca de laranja ■ Coceiras e vermelhões, que devem ser avaliados ■ Secreção pelo mamilo com sangue ou secreção mais clara também é um sinal de alerta ■ Há o sintoma do câncer palpável, que é o nódulo no seio, acompanhado ou não de dor ■ Podem também surgir nódulos palpáveis nas axilas.

Lembre-se de que nem sempre essas alterações são sinais de câncer de mama. Por exemplo, a causa mais comum de dor no seio são as mudanças hormonais que ocorrem durante o ciclo menstrual de uma mulher.

As formas mais eficazes para a detecção precoce do câncer de mama são o exame clínico e a mamografia. O exame

clínico das mamas deve ser feito uma vez por ano pelas mulheres a partir de 40 anos. A mamografia deve ser realizada a cada dois anos por mulheres entre 50 e 69 anos, ou conforme orientação médica. **SÓ O AUTOEXAME RESOLVE?**

O autoexame pode ser realizado pela própria mulher para que conheça melhor seu corpo e possa notar possíveis alterações, mas não é eficaz para a redução da mortalidade do câncer de mama, porque ele só possibilita o diagnóstico de nódulos mais volumosos, enquanto a mamografia pode encontrar nódulos menores, e com isso em fases de mais fácil curabilidade. Portanto, o exame das mamas feito pela própria mulher não substitui os exames realizados por um profissional de saúde qualificado para essa atividade.

**HISTÓRICO FAMILIAR**  
Os critérios para identificar o risco genético para a doença são: ■ Dois ou mais parentes de primeiro grau com câncer de mama ■ Um parente de primeiro grau e dois ou mais parentes de segundo ou terceiro grau com a doença ■ Dois parentes de primeiro grau com esse tipo de câncer, sendo que um teve a doença antes de 45 anos ■ Um parente de primeiro grau com câncer de mama bilateral ■ Um parente de primeiro grau com a doença e um ou mais parentes com câncer de ovário ■ Um parente de segundo ou terceiro grau com câncer de mama e dois ou mais com câncer de ovário ■ Três ou mais parentes de segundo ou terceiro grau com a doença ■ E dois parentes de segundo ou terceiro grau com câncer de mama e um ou mais com câncer de ovário.

## receita

### Merengue de Morango Simples

#### INGREDIENTES:

- 9 claras
- 3 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro (750 gramas)
- 1 colher de chá de suco de limão
- 3 caixas de morangos lavados e picados (deixe alguns para decorar)
- 1 lata de leite condensado
- 1 coco ralado
- 500 ml de creme de leite fresco
- 4 colheres de sopa de açúcar de confeiteiro
- Baunilha



#### MODO DE PREPARO:

■ Bata na batedeira as claras, o açúcar de confeiteiro e o suco do limão na velocidade máxima por + ou - 20 minutos. Unte um refratário e forre com o merengue. Nas laterais, com a ajuda de um saco de confeitar com bico pitanga, faça rosas. Leve assar, sendo que nos primeiros 10 minutos em forno médio e no mínimo por 2 horas. Deixe esfriar na forma.

■ Misture o leite condensado com o coco ralado. Espalhe os morangos picados sobre o merengue frio e cubra com a mistura do leite condensado e o coco.

■ Bata o creme de leite, acrescente o açúcar e a baunilha. Espalhe sobre os morangos. Decore com os morangos inteiros. Leve gelar e sirva.

# 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

## Amigo segura vela e brinca com namoro de Neymar e Bruna Marquezine

Colega de Neymar no Barcelona, o jogador Rafinha fez uma brincadeira com o namoro do amigo com Bruna Marquezine ao postar uma foto com o casal recém-assumido no seu Instagram, nesta terça-feira (24).

Na foto, Rafinha aparece segurando uma vela ao lado de Neymar e Bruna. “Era uma vez um amigo, aí ele come-

çou a namorar”, escreveu na legenda. Neymar e Bruna já não escondem mais que estão juntos, embora não assumam oficialmente que reataram o namoro. E eles têm dado vários relances do relacionamento aos fãs.

O craque publicou nesta segunda-feira uma foto no Instagram ao lado da companheira e da irmã, Rafaella, curtindo um jantar com vinho na ca-

sa dele, na Espanha. Na foto, Neymar aparece sentado e em camisa, com Marquezi-ne agarrada a ele de um lado e Rafaella do outro. Na legenda da publicação, Neymar substituiu as palavras por dois emojis: um de uma taça e outro de coração.

Depois, Bruna postou em seu Instagram um vídeo em que o casal aparece dando um rápido selinho.



Rafinha, do Barcelona, posta foto com Neymar e Bruna Marquezine e brinca com vela



O ex-atleta se submeteu, em dezembro, a uma cirurgia polêmica

## Romário deleta foto após críticas à magreza

Alvo de críticas nas redes sociais após surgir bem mais magro - com mais de 10kg a menos - em decorrência da recentemente cirurgia que ele passou para reduzir o diabetes, o ex-jogador Romário Faria acabou deletando uma foto que postou em uma rede social. Na semana passada, o senador havia publicado em seu Instagram a foto abaixo, em que aparece num shopping. Só que muitos internautas passaram a criticá-lo por conta da magreza. Romário, então, resolveu deletar o post.

O ex-atleta se submeteu, em dezembro, a uma cirurgia po-

lêmica para reduzir o diabetes, chamada interposição ileal. A cirurgia tem como objetivo reduzir o diabetes Tipo 2, mais comum em adultos e associado a algum grau de sobrepeso ou obesidade. A interposição ileal é considerada experimental quando o paciente tem o Índice de Massa Corporal menor que 35. Com 1,69 metro de altura, o Romário precisaria pesar 100 quilos para realizá-la (ele pesava 80kg).

Neste fim de semana, o Baixinho esteve, como de costume, na Praia da Barra jogando futebol e tirou um novo registro com fãs.

## No aniversário da filha, Tais Araujo posta foto em que aparece grávida e nua

Para comemorar o aniversário da filha Maria Antônia, fruto do casamento com Lázaro Ramos, Tais Araújo tirou do baú uma foto em que aparece nua, quando estava grávida da pequena. No Instagram, a atriz compartilhou a imagem com um texto em homenagem à aniversariante do dia, que completa dois anos. No post, Tais falou sobre sua preocupação com o machismo quando soube que esperava uma menina, e declarou seu amor à filha.

“Ela começou uma mudança em mim bem antes da minha barriga estar do tamanho que está nessa foto. Lembro bem do início dessa transformação. No momento em que abri o envelope e estava escrito: ‘Sexo – Feminino’. Fiquei tão impactada que achei

que estavam falando do meu sexo, mas eu estava grávida, fazendo um exame pra descobrir o sexo do bebê!!!! Claro que meu sexo é feminino e o bebê que estava dentro de mim também era. Foi isso que me desesperou, minha vida inteira passou pela minha cabeça em segundos. Todas as meninices, as alegrias e as dores de uma mulher passaram a povoar meu pensamento. Assim como toda machismo embutido na minha cultura e na minha educação também”, escreveu Tais Araújo no texto postado na rede social.



## Afastada dos holofotes, Pamela Anderson surge com rosto completamente desfigurado

Conhecida por sua beleza, Pamela Anderson chocou após surgir com o rosto completamente diferente em evento.

A atriz de 49 anos, sucesso na série “S.O.S Malibu” esteve presente em uma festa be-

neficente para ajudar o Haiti. Assim que pisou no tapete vermelho, ao lado do filho mais velho, Brandon Thomas Lee, Pamela surpreendeu a todos por estar completamente diferente. Ela preferiu não comen-

tar sobre o assuntos nas entrevistas. Muitos fãs criticaram a aparência da atriz, que porém, disse não se abalar: “As críticas sempre existem, principalmente neste meio artístico, já aprendi a conviver com elas”.



Fãs ficaram assustados com a aparência da atriz

## horóscopo

**ÁRIES**  
As ideias tendem a ser dinamizadas pela associação de Lua, Mercúrio e Plutão na décima casa. Sua vida profissional deve se beneficiar, então, analise e desenvolva os projetos já iniciados e abra-se às novas perspectivas. As mudanças devem lhe favorecer, não tenha medo delas.

**TOURO**  
Que tal elaborar grandes estudos? Ao se associarem, Lua, Mercúrio e Plutão indicam possíveis viagens, que devem servir de base para as pesquisas relacionadas aos seus projetos. Os bons resultados e novos desafios devem acontecer, caso você saiba se programar devidamente.

**GÊMEOS**  
Seu poder de renovação é potencializado pela passagem da Lua pela oitava casa e, especialmente, pela sua conjunção com Plutão e Mercúrio. Que tal se libertar do que não mais lhe serve? Comece pelas menores coisas e abra-se para as mudanças em sua vida, pois elas serão essenciais.

**CÂNCER**  
Você tende a colocar nas pessoas suas demandas emocionais, neste momento em que Lua, Mercúrio e Plutão se associam. Cuidado ao envolvê-las em seus planos de vida, pois você pode estar sendo movido pelas carências superficiais. Em compensação, os vínculos mais verdadeiros tendem a se fortalecer.

**LEÃO**  
A influência da Lua, que hoje se associa com Mercúrio e Plutão, traz à tona seus ímpetos perfeccionistas, o que pode lhe deixar um tanto ansioso. Seu corpo pode acabar manifestando os reflexos desta ansiedade, portanto, abra-se às mudanças e cuide de seu equilíbrio emocional.

**VIRGEM**  
Seus relacionamentos pessoais se beneficiam do intenso poder criativo que a Lua lhe confere, ao passar pela quinta casa, se associando com Mercúrio e Plutão. Procure aproveitar os possíveis convites para festas e outros eventos, atualizando as conversas e permitindo-se curtir.

**LIBRA**  
Você tende a refletir profundamente sobre as demandas de sua vida familiar, pessoais e relacionadas à vida íntima, pois Lua, Mercúrio e Plutão se associam na quarta casa. Esteja mais próximo dos familiares e divida seus pensamentos com eles, pois as trocas afetivas e intelectuais estão favorecidas.

**ESCORPIÃO**  
Sua simpatia favorece a sinergia social, neste momento em que Lua, Mercúrio e Plutão se associam na terceira casa. Você tende a perceber aquilo que vai além das aparências físicas, o que lhe permite também enxergar as sutilezas em suas relações, favorecendo as relações de intimidade.

**SAGITÁRIO**  
Lua, Mercúrio e Plutão se associam em conjunção na segunda casa, expandindo sua percepção para as oportunidades financeiras. Reveja suas finanças e procure opções de investimento. Bom momento para planejar seu futuro, mas procure buscar ajuda especializada para isso, se for possível.

**CAPRICÓRNIO**  
Você se mostra mais inquieto hoje, e os mais próximos podem estranhar sua atitude arredia e distante. Lua, Mercúrio e Plutão se associam em conjunção no seu signo, indicando que ainda que o clima seja de introspecção e reflexão acerca da vida, não convém se fechar à vida social.

**AQUÁRIO**  
Você tende a absorver as energias ao seu redor, neste momento em que a Lua passa pelo setor de crise e se associa com Mercúrio e Plutão, exaltando sua sensibilidade. Ao buscar a compreensão emocional acerca de suas relações, você pode acabar negligenciando a vida prática, cuidado!

**PEIXES**  
As trocas com pessoas próximas podem lhe render ideias inovadoras. Lua, Mercúrio e Plutão, conjuntos na área de amizades, lhe incentivam a se abrir para as interações intelectuais, pois isso deve lhe ajudar a reconhecer e a aproveitar as oportunidades. Faça boas parcerias para o futuro.