



xtra
net

TERA-FEIRA, 09 DE FEVEREIRO DE 2017

Mais

Anitta e Lucas Lucco trocam chamegos em ensaio para campanha e aticam imaginação

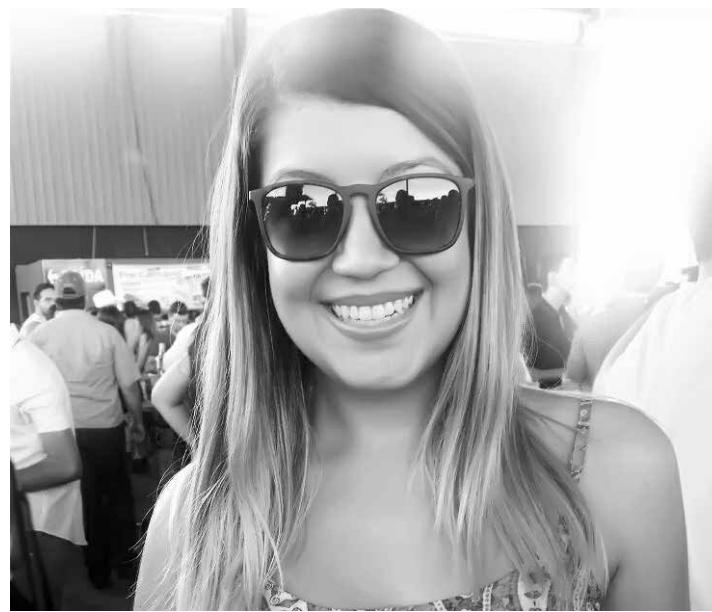
Página B4

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer."

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



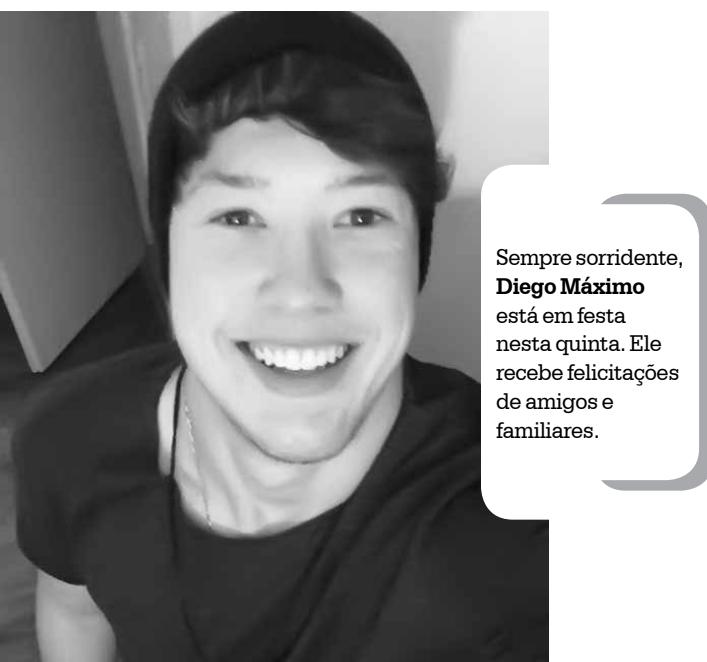
A data de hoje é especial para a estudante de história **Carla Coutinho**. Parabéns!



A simpática **Juliana Almeida** também assopra velinhas hoje. Felicidades!



Pedro Henrique também está em clima de comemorações, recebendo o carinho especial da família.



Sempre sorridente, **Diego Máximo** está em festa nesta quinta. Ele recebe felicitações de amigos e familiares.



Muitos anos de vida para **Leonardo Carvalho**, que dá boas vindas à idade nova.



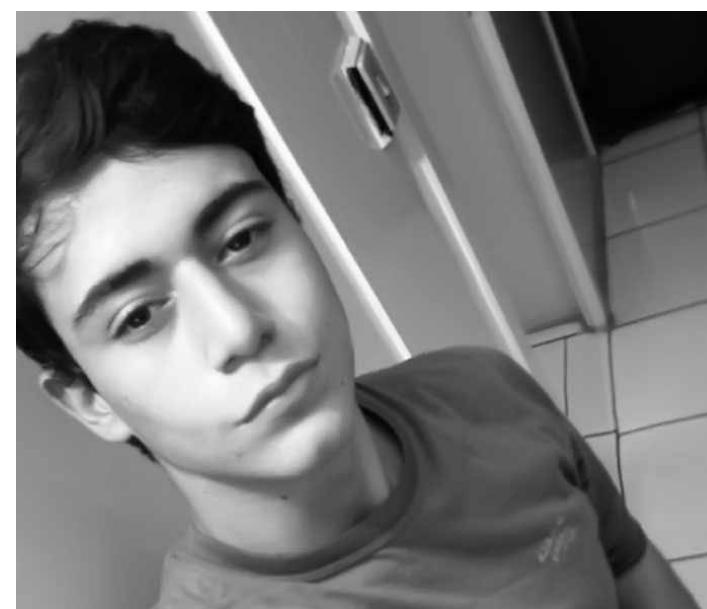
Selfie de **Luciane Costa**, aniversariante de hoje. Ela recebe votos de felicidades e realizações.



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Neto Vieira**!



Em clima de férias, **Letícia Mantelo** também celebra mais um aniversário nesta quinta.



Destaque para **Vinicius Pádua**, que completa idade nova. Parabéns!

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

ASSINE o extra

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
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Antioxidantes: entenda por que eles podem te deixar mais jovem

Eles combatem os radicais livres e podem ser encontrados na alimentação e em cosméticos

O tempo todo, são formados em nosso organismo os radicais livres, responsáveis por parte significativa do envelhecimento celular. A exposição ao sol, a dieta desequilibrada, o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar são os principais causadores da criação deles.

Embora a ação dos radicais livres nos atinja por dentro e por fora, é na pele que ela se faz notar, uma vez que é a parte visível do corpo. Existe um processo natural de morte celular, e as fibras colágenas e elásticas, que dão sustentação para a pele, também envelhecem. Os radicais livres estimulam ainda mais essa degradação.

Mas o organismo é inteligente e consegue combatê-los com o auxílio de antioxidantes, presentes na alimentação e em produtos cosméticos. Os antioxidantes limpam nosso organismo de radicais livres. 'Roubam' o que há de errado neles, tornando-os substâ-

cias incapazes de nos fazer mal.

EM VITAMINAS E EM ELEMENTOS QUÍMICOS

A descoberta dos antioxidantes começou com a pesquisa da vitamina C e sua capacidade de bloquear ou pelo menos reduzir a ação dos radicais livres. Aos poucos, descobriu-se que outras vitaminas, como a A e a E, também conseguem proteger o organismo.

Elementos químicos, como zinco, selênio, cálcio, ômega 3 e resveratrol foram estudados e entraram na lista dos principais antioxidantes a que temos acesso.

Sejam vitaminas, sejam elementos químicos, todos têm a mesma função. De maneira bem simples, qualquer antioxidante vai se sacrificar para remover do nosso organismo os radicais livres.

PRATO CHEIO DE ANTIOXIDANTES

A alimentação é uma das formas de acrescentar antioxidantes ao organismo no dia a dia. Valéria e Rafael indicam comidas fáceis de serem colocadas no prato e no copo para combater os radicais livres:

■ Acerola, caju, laranja, limão, melão, morango e tomate: frutas repletas de vitamina C

■ Cenoura, batata doce, abó-

bora, damasco, folhas verdes (como espinafre e brócolis), melão, manga e mamão: ótimas fontes de vitamina A

■ Grãos em geral, castanha do Pará, gérmen de trigo, semente de girassol, arroz integral, amêndoas e nozes: para consumir vitamina E, zinco e selênio

■ Leite e seus derivados (iogurte, queijo): ricos em zinco e cálcio

■ Uva roxa (Niágara) e chocolate: melhores fontes de resveratrol

■ Salmão, atum, sardinha e linhaça: ricos em ômega 3.

A melhor maneira de consumi-los é naturais, com casca e, quando possível, crus. Os alimentos naturais modificados, como sucos, extratos, polpas e refinados, terão uma quantidade menor de antioxidantes.

COSMÉTICOS: IMPORTAIS

ANTIDANTES ALIADOS

Além da alimentação, os cosméticos podem ser ótimas fontes de antioxidantes. Nas fórmulas, as substâncias mais usadas são o resveratrol, o ácido ferúlico, o café e a vitamina C.

Os protetores solares também têm um papel fundamental na luta contra os radicais livres. A dermatologista explica: A radiação solar é responsável por boa parte do en-

velhecimento da pele, porque os raios ultravioleta alteram o metabolismo normal da célula, gerando os radicais livres. O protetor solar diminui o processo de envelhecimento, já que bloqueia os danos do UVA e do UVB nas células.

Se a fórmula do protetor solar tiver também antioxidantes como vitamina C, vitamina E e resveratrol, sua eficácia será ainda maior.

ATENÇÃO NA HORA DE ESCOLHER O COSMÉTICO

Em primeiro lugar, o frasco não deve abrir para o ambiente. Deve ser um formato em que se aperte para pegar uma pequena quantidade, sem deixar o restante entrar em contato com o ar. Isso porque, os antioxidantes reagem com o oxigênio do ar, o que diminui sua ação.

A substância antioxidante deve estar especificada no rótulo, pois mostra que é o principal ativo da composição; quando isso não acontece, a concentração é muito pequena para ser eficaz e deve haver pelo menos 10% de vitamina C na fórmula.

Por fim, cuidado com as marcas. Dê preferência para marcas consagradas, que têm a responsabilidade de comprovar sua eficiência com estudos.



receita

Bolinho Assado de Arroz

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara de leite
- 2 ovos
- 3 colheres (chá) de queijo ralado
- 7 colheres (chá) aproximadamente de farinha de trigo
- Salsinha, sal, sazón, pimenta-do-reino a seu gosto
- Manteiga para untar a assadeira



MODO DE PREPARO:

- Num recipiente coloque o arroz, o leite, ovos, queijo ralado e o tempero a seu gosto
- Coloque 4 colheres de farinha de trigo, o restante da farinha é acrescentado conforme for preciso
- Misture até que fique homogêneo
- Modela os bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada
- Leve para assar no forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até que estejam dourados

Sintomas de caxumba: Entenda como eles se manifestam

Inchaço na região do pescoço é o principal indício da doença

Caxumba é uma infecção causada pelo vírus Paramyxovírus, transmitido por saliva ou perdigotos de pessoas infectadas. A doença afeta justamente as glândulas parótidas, responsáveis pela produção de saliva.

O ser humano é o único hospedeiro natural da caxumba. Sendo assim, só é possível contraí-la pelo contato com outra pessoa infectada.

SINTOMAS

Algumas pessoas podem ter caxumba sem apresentar qualquer sintoma, ou então síntomas muito brandos da doença. Quando os sintomas se desenvolvem, eles usualmente aparecem após duas ou três semanas do contato com o vírus.

O primeiro e mais importante sintoma é o incha-

ço das glândulas salivares.

Outros sintomas incluem:

- Febre
- Calafrios
- Perda de apetite
- Dor de cabeça
- Dor muscular
- Dor ao mastigar e engolir
- Fraqueza

QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA:

O indicado é procurar orientação médica ao sentir os primeiros sinais. O tratamento da caxumba visa amenizar os sintomas. A caxumba é tratada naturalmente pelo organismo, e o paciente se recupera sem grandes complicações em duas semanas. Após a doença ser curada, a pessoa é considerada imune à caxumba.

TRATAMENTO

Assim como a maioria das infecções virais, a caxumba é tratada naturalmente pelo organismo. Felizmente, a maioria dos adultos e crianças se recupera da caxumba sem grandes complicações em duas semanas.



De forma geral, você não é considerado mais contagioso uma semana após o diagnóstico e pode retornar as atividades cotidianas. Após a doença ser curada, a pessoa é considerada imune à caxumba.

COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

As complicações da caxumba são potencialmente sérias, mas raras. A maioria das com-

plicações da caxumba envolvem inflamação e inchaço em alguma parte do corpo, tais como:

- Testículos
- Pâncreas, causando náusea a vômitos
- Ovários e seios
- Cérebro, podendo se tornar grave
- Meningite, que pode ocorrer se o vírus da caxumba se espalha através de sua corrente sanguínea para infectar o seu sistema nervoso central.

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 99628-6060
vivo 17 99168-5170
claro 17 3442-7088

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

Fabricação Própria

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

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

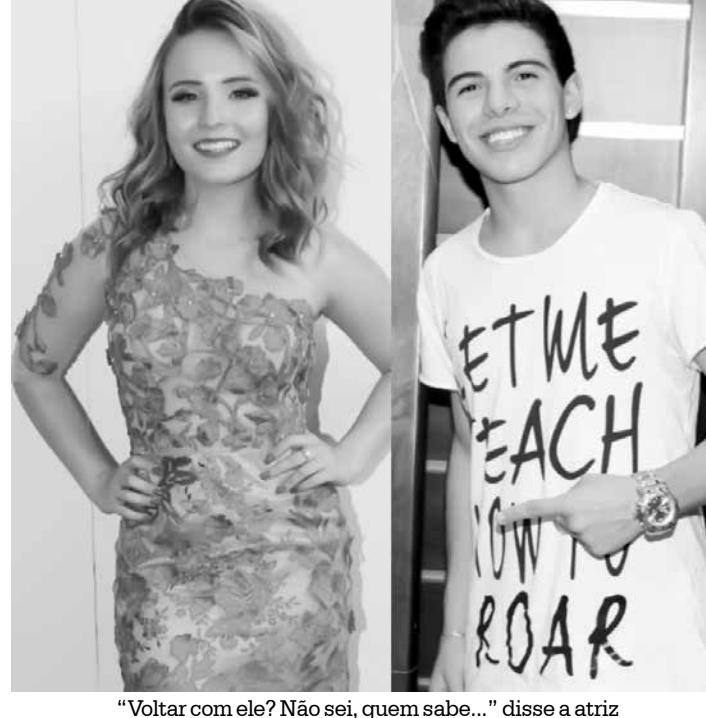
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Larissa Manoela não descarta reatar namoro com Thomaz Costa: 'Nada impede'

Desde o término do relacionamento com João Guilherme Ávila, com quem descarta voltar com o romance, Larissa Manoela se reaproximou de Thomaz Costa, seu ex-namorado. A atriz, que entrou para o time de famosas que deram adeus ao cabelão, chegou a ser vista usando uma pulseira ganhada de presente do ator e, em entrevista declarou que "nada impede" de reatar com o jovem.

"A gente não pode se blindar das coisas. Ele é uma boa pessoa", afirmou a menina. "Volta? Remember? Não sei. Vai muito da gente conversar. Nós crescemos, muda-



"Voltar com ele? Não sei, quem sabe..." disse a atriz

mos, não temos que atropelar isso, somos amigos e mantemos contato", desconversou.

Depois do sucesso na novela "Cúmplices de um Resgate", a adolescente, que fez festa para comemorar a marca de 8 milhões de seguidores no Instagram, afirmou que vai continuar na emissora de Silvio Santos:

"Veio a possibilidade há um tempo atrás, mas por enquanto estou no SBT, estou na próxima novela, fechamos o contrato há pouco tempo, no ano passado, mas acho que nada impede de futuramente outras portas se abrirem. Temos que colocar tudo sempre nas mãos de Deus, que ele sabe o que faz".



Anitta e Lucas Lucco fizeram um ensaio fotográfico para uma campanha publicitária

Núbia Óliiver revela ter feito sexo com mais de 400 homens

Núbia Óliiver, em entrevista soltou o verbo sobre o desejo incontrolável que tinha por sexo. "Dormia pensando nisso, tinha que dormir fazendo isso, acordar fazendo isso, procurar alguém para fazer isso comigo. Era sexo o tempo todo".

A empresária e modelo afirma que no começo não enxergava esse comportamento como uma obsessão, porém, após um ano com essa rotina intensa, ela percebeu que havia algo errado.

"Quando eu vi que realmente se transformou em uma doença foi no dia em que eu tive quatro parceiros em um dia

só, cheguei em casa e não estava satisfeita. A compulsão vai tirando cada vez mais o livre arbítrio da pessoa, a vontade dela decidir".

"Eu tive mais de 400 homens". Núbia revela ainda que, na maioria das vezes, o sexo era feito sem nenhum tipo de proteção: "Sabia o risco que estava correndo, mas não tinha responsabilidade".

Era uma coisa realmente desvairada". Núbia Óliiver afirma que se livrou dessa compulsão. "Minha vida sexual hoje é boa. Ela é intensa, mas ela é boa, dentro dos parâmetros normais".



Atriz revela que sofreu de compulsão por sexo

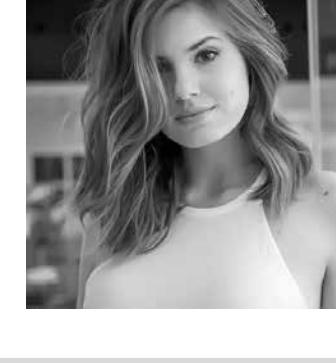
Camila Queiroz propôs cabelo curto para novela 'Pega Ladrão': 'Não tenho apego'

Camila Queiroz deu adeus aos fios longos e adotou o cabelo curto e mais iluminado para viver a protagonista de "Pega Ladrão", próxima trama das seis na qual será par romântico de Mateus Solano. A atriz contou que ficou sem cortar tanto os fios por algum tempo.

"Tive uma fase em que tive

cabelo curto, quando eu era criança tinha o cabelo chanelzinho. Depois, quando era modelo tive uns cortes um pouco mais curtos, mas tão curto faz tempo que eu não cortava", explicou em entrevista. Ela disse também que está fazendo aulas com uma fonoaudióloga para viver uma carioca em seu novo trabalho.

Sem medo de mudanças, Camila explicou ainda que foi ela mesma que propôs o corte. "Até foi uma proposta que eu levei para o Luiz (Henrique Rios), nosso diretor: eu também já queria cortar a muito tempo, adoro isso. Já falei em vários programas que já raspei a parte de trás do cabelo, já tive ele colorido na frente.



Anitta e Lucas Lucco trocam chamegos em ensaio para campanha e aticam imaginação

Anitta até onde se sabe está solteira. Lucas Lucco até onde se sabe também. Daí os dois são convidados para estrelar uma campanha de relógios e o clima entre os dois é de tanta intimidade que deixa aquela pulga atrás da orelha. Não seria um casal daqueles?

Mas não são. Os dois se en-

contraram na tarde desta ter-

ça-feira, dia 7, para fotografar

a campanha. Mas bastaram al-

guns vídeos e registros vazá-

rem na web para que a ima-

ginação dos fãs começasse a rolar solto. Ainda mais que

Anitta e Lucco aparecem no

maior chamego um com o ou-

tro. Vários fãs comentaram a

foto publicada nas redes so-

ciais: "Que casal perfeito!"

disse um. "Nossa, que clima

que ta rolando entre vocês"

disse outra. Até o momento,

nenhum deles se pronunciou

sobre os boatos que estão ro-

lando na internet.

**[DOE SANGUE
DOE VIDA]**

horóscopo



ÁRIES

Grandes conquistas estão favorecidas, pois Marte adentra seu signo despertando seu poder pessoal. Aproveite para dedicar-se às suas ideias e planos. Seu visual e postura se beneficiam da energia, mas cuidado com a agressividade!



GÊMEOS

Estar em grupos, seja no trabalho ou na vida social, tende a ser bastante positivo, pois Marte entra hoje na área de amizades. O clima competitivo pode gerar conflitos, tenha cautela. Compartilhar experiências será enriquecedor!



LEÃO

Ousadia é a marca de sua vida, neste momento em que Marte adentra a nona casa, impulsionando sua busca por motivação. Porém, contenha a empolgação, pois ela pode acabar lhe levando a fazer escolhas inconsequentes!



LIBRA

Os esforços coletivos promovem grandes conquistas, pois Marte adentra a sétima casa hoje. Busque parcerias, mas cuidado para não agir de maneira dominadora. Não deixe que a autoconfiança transmita aos outros um tom de arrogância!



SAGITÁRIO

A entrada de Marte na área social promove espontaneidade e lhe abre para novas experiências. Curta bons momentos junto aos amigos e aproveite para conhecer pessoas diferentes também. Mas faça escolhas conscientes, não se arrisque!



AQUÁRIO

Você se sente mais segura para explorar ideias, pois Marte adentra a área de comunicação. Mas seja cuidadosa com as palavras, pois você pode afastar as pessoas com sua franqueza exagerada, sobretudo em meios formais!



TOURO

Bom momento para superar desafios mais difíceis, pois ao entrar em sua área de crise, Marte lhe traz um importante fortalecimento interior. Perceba que as experiências podem lhe trazer grandes aprendizados. Tudo tem seu valor!



CÂNCER

Seja obstinada e forte na conquista de seus objetivos. Ao entrar em sua área profissional, Marte lhe traz um momento de conquistas. Aja com diplomacia diante dos conflitos e promova um convívio harmonioso no trabalho!



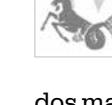
VIRGEM

Ao entrar na oitava casa, Marte traz um momento de transbordamentos emocionais que lhe ajudarão a deixar ir sentimentos obsoletos. Mas cuidado para não se descontrolar em ambientes formais, como o meio profissional, por exemplo!



ESCORPIÃO

Dificuldades cotidianas, especialmente quanto à realização de ações pontuais, atrapalham seu dia, pois Marte adentra hoje sua sexta casa. Certifique-se de que você alcançará seus objetivos, portanto procure planejar-se!



CAPRICÓRNIO

Que tal reunir esforços dos familiares e dos mais próximos para conquistar objetivos em comum? Demonstre companheirismo e mantenha o foco emocional diante dos desentendimentos em grupo!



PEIXES

Suas decisões são fortalecidas pela entrada de Marte no setor material, porém seja cautelosa ao lidar com investimentos arriscados. Defina as áreas da vida que mereçam mais atenção e defina limitações para os gastos.