



Marina Ruy Barbosa muda hábitos alimentares e treinos: 'Gordurinhas do biquíni melhoraram'

Página B4

"Em outros tempos diria - Tomei raiva de você. Mas nem foi raiva, vejo isso agora. É só tristeza mesmo.", "Sem apego. Sem melancolia. Sem saudade.

A ordem é desocupar lugares. Filtrar emoções."

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



Ontem o dia foi de muita festa para a loira **Amanda Simião**, que comemorou a chegada de mais um aniversário.



Hoje o dia é de comemorações para **Barbara Laurienne Gonçalves**, que celebra idade nova.



Camila Brumato também apaga velinhas hoje, recebendo votos de felicidades e realizações.



Em destaque, o estilo e beleza de **Camila Rosolem**, aniversariante do dia.



Muitos anos de vida para **Carolina Borges**, que dá boas vindas à idade nova.



Na lista dos homenageados desta sexta também está ele, **Felipe Lacerda**. Parabéns!



O professor **Fernando Oliveira** recebe felicitações de familiares e amigos pelo seu aniversário.



Edinho Faria recebe os parabéns da família e dos amigos. Na foto, o carinho especial da esposa Silvana de Faria.



A bela **Thainá Zanini** festejou ontem seu niver, em clima de muita festa e curtição. Felicidades!

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Truques para aumentar os lábios com maquiagem

As mulheres e sua eterna insatisfação com suas características não é mais novidade, assim, estão sempre querendo mudar o formato do corpo, os cabelos, o nariz, a cor dos olhos, o tamanho dos seios e, entre tantas outras características, nem mesmo o tamanho dos lábios escapa. Ou querem diminuí-los ou aumentá-los, nem que para isso tenham que lançar mão de tratamentos ou cirurgias. Pois então, pensando nisso, saiba como, sem nenhuma intervenção cirúrgica, através apenas de pequenos truques no seu make up, é possível aumentar os lábios.

Embora já seja possível contar com muitos recursos para aumentar os lábios, como o preenchimento com ácido hialurônico, existe uma forma bem mais rápida e barata para fazer isso, através de uma boa maquiagem. Pois é, ela pode ser sua aliada para

sair por aí desfilando lábios carnudos à la Angelina Jolie, basta apenas ter em mãos um corretivo, pó, contorno labial e gloss, e pronto!

■ 1. Primeiro aplique o corretivo em volta dos lábios suavemente;

■ 2. Então, agora terá que definir um novo contorno labial bem como um novo formato, com o pincel para boca ou o lápis de contorno labial, desenhe ou contorne a boca fazendo com que este novo contorno fique no máximo 2 milímetros para fora do formato natural. É importante lembrar que um contorno maior que este pode deixar um aspecto artificial e pesado à maquiagem para aumentar os lábios.

Para fazer este "novo" contorno, você poderá observar o formato natural da sua boca e traçar o contorno um pouco além da linha natural, fazendo com que o formato natural sirva de orientação para este novo contorno.

■ 3. Use um lápis mais escuro, no caso, o vermelho, nos cantos internos superiores e inferiores. Esse truque deixa os centros dos lábios mais carnudos. Em seguida, espalhe com pincel o seu batom.

■ 4. Agora esfumace o traço com auxílio de um pincel para conseguir um resultado natural, e aplique o batom.

■ 5. Depois escolha outro batom, de preferência cintilante, e um pouco mais claro do que já foi utilizado e passe-o apenas no centro dos lábios inferiores, para criar um ponto de luz. É possível também usar um pouco de sombra cintilante nessa área ao invés do batom, o resultado também fica fantástico.

■ 6. Para finalizar, ainda pode colocar um ponto de luz com batom dourado bem no meio da boca. Isso também cria uma ilusão ótica de volume, e deixando o look super sensual!



POTENCIADORES

Existem vários tipos disponíveis no mercado. A maioria deles trabalha causando uma reação alérgica moderada que faz com que os lábios aumentem de volume. afirmam que ingredientes como

alfa hidroxi ácidos (AHA) faz aumentar a produção de colágeno o que deixaria os lábios mais cheios durante um longo período de tempo. Segundo especialistas, o melhor ingrediente a procurar no rótulo é o menthoxypropanediol, que

segundo eles, ajudaria a deixar os lábios mais cheios e assim aumentar o tamanho dos lábios, entretanto afirmam não ser recomendável usar para um longo período de tempo, pois poderiam danificar a pele em seus lábios.

Disfunções temporomandibulares: sintomas, tratamentos e causas

O QUE É

Disfunções temporomandibulares (DTM) são um resultado de problemas no maxilar, articulações maxilares e músculos da mastigação. Outro nome comum para esse problema são disfunções da ATM.

A articulação temporomandibular é aquela que liga o maxilar inferior (mandíbula) ao osso temporal do crânio, localizado à frente das orelhas em cada lado da cabeça. Essa articulação é flexível, permitindo que você mastigue, fale e morda alimentos. Os músculos dessa articulação e aqueles em torno dela são responsáveis por controlar a posição e movimentos da mandíbula.

As disfunções temporomandibulares são um grupo de condições que podem causar dor, dificuldade de abrir ou fechar a boca, zumbidos e podem ser decorrentes de problemas musculares, articulares ou como consequência de doenças sistêmicas.

CAUSAS

A causa de distúrbios da articulação temporomandibular é desconhecida em muitos casos. Trauma na mandíbula ou conjunta pode desempenhar um papel no desenvolvimento de distúrbios da ATM. Além disso, existem outras condições de saúde que podem contribuir para o desenvolvimento

destas patologias. Estes incluem:

- Artrite na articulação temporomandibular
- Danos na articulação causados por impacto ou idade
- Ranger os dentes
- Problemas estruturais presentes no nascimento
- Estresse e tensão muscular.

SINTOMAS

Pessoas com disfunções temporomandibulares podem sentir uma forte dor e desconforto, que pode ser temporária ou durar muitos anos. A dor e sensibilidade ocorrem mais comumente nesses lugares:

- Rosto
- Área correspondente à articulação temporomandibular
- Pescoco
- Ombros
- Ao redor da orelha durante a mastigação, ao falar ou abrir a boca.

Os sintomas comuns de disfunções temporomandibulares são:

- Capacidade limitada para abrir a boca
- Maxilar "preso" na posição de boca fechada ou aberta
- Sons saindo da articulação ao abrir ou fechar a boca ou mastigar. Pode ou não ser acompanhados de dor
- Sensação de cansaço no rosto
- Dificuldade para mastigar ou ter uma mordida repentina desconfortável - como se os dentes superiores e inferiores não estivessem encaixando corretamente
- Inchaço do lado da face
- Zumbidos.

Esses sintomas podem ocorrer em um ou ambos os lados da face.



Outros sintomas comuns da DTM incluem dores de dente, dores de cabeça, tontura, dores de ouvido, problemas de audição, dor no ombro superior e zumbido nos ouvidos.

TRATAMENTO

Em alguns casos, como em casos de trauma agudo ou tensionamento por um estresse momentâneo, os sintomas de DTM podem passar sem tratamento. Se os sintomas persistirem, o médico ou médica pode recomendar uma variedade de tratamentos baseado nas alterações encontradas no exame físico e nos exames de imagem.

MEDICAMENTOS

Os medicamentos que podem ajudar a aliviar as dores

da disfunção temporomandibular incluem:

- Analgésicos
- Antidepressivos tricíclicos
- Relaxantes musculares
- Sedativos.

Entretanto, a maioria dos medicamentos necessita de receita médica para serem usados.

TERAPIAS

Tratamentos não-cirúrgicos e não-farmacêuticos incluem:

- Talas orais. Muitas vezes, as pessoas com dor no maxilar podem se beneficiar de um dispositivo macia ou firme inserido sobre os dentes
- Fisioterapia nos músculos do maxilar
- Terapia psicológica, para pessoas que tem a DTM por fatores emocionais, como estresse.

receita

Doce de Abacaxi Cremoso

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi cortado em cubos
- 1 lata de creme de leite
- 2 caixas de gelatina em pó sabor abacaxi
- ½ litro de água
- 1 chicára (chá) açúcar



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, coloque o abacaxi, meia água e o açúcar e deixe cozinhar até ficar bem molinha e formar uma calda
- Coloque a gelatina no doce ainda quente e misture até que a gelatina esteja bem dissolvida, coloque o restante da água e o creme de leite e misture até ficar bem homogêneo
- Coloque em um recipiente e leve à geladeira por 2 horas

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

ClimaCold
Ar Condicionado



Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso



Jeferson

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

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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 Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Passatempo

LIGUE·PINTE

DE 1 A 24.



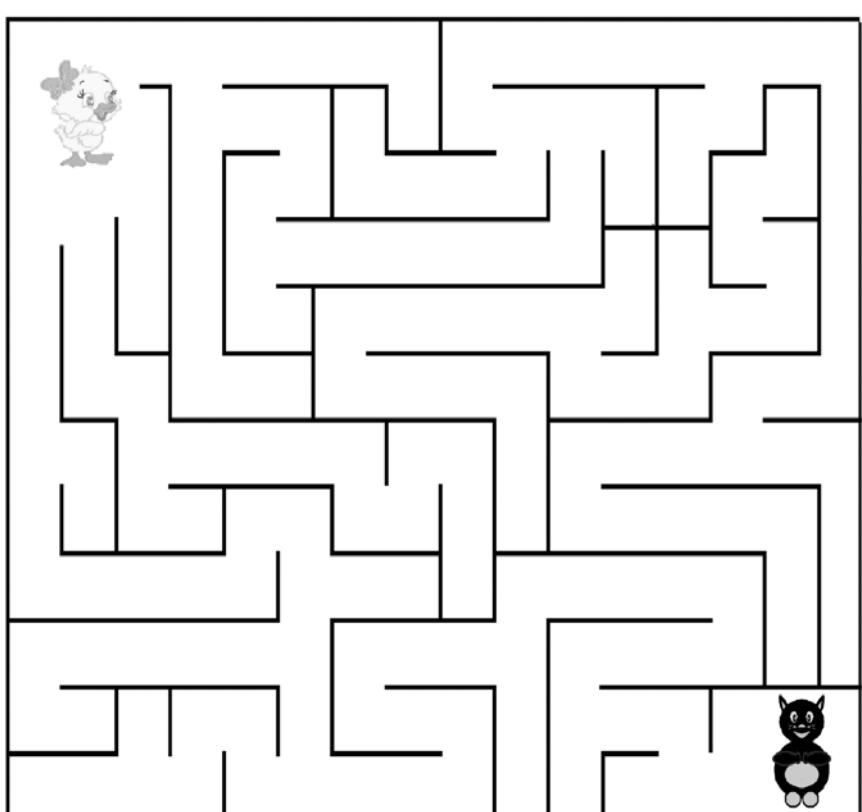
Sete Erros



A MAGALI FICOU TÃO ASSUSTADA COM O FANTASMINHA QUE NEM NOTOU OS SETE ERROS ENTRE AS ILUSTRAÇÕES. VAMOS ACHALOS?

7 - BOCA DA MAGALI
5 - BOCA DO FANTASMINHA
6 - LINGUIM DO FANTASMINHA
3 - ASA DO MOLDEZINHO
4 - BERRANTE NO CANTINHO
2 - CABEÇA DO FANTASMINHA
1 - PESSEGO NA BARRA
8 - SÓCIA DA MAGALI

Jogo do Labirinto



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Martinha e Luiza se enfrentam. Rômulo vê Renato e Nanda se beijando. Rômulo confronta Renato. Fábio e Manuela se preocupam com o destino do cachorro que encontraram na rua. Joana se despede de Giovane, que se prepara para viajar para mais uma etapa do torneio de vôlei. Rômulo conversa com Jéssica e Belloto sobre a desconfiança de Renato. Renato se declara para Nanda. Rômulo ajuda Sula. Ricardo pede Tânia em casamento.

SOL NASCENTE

Quinta-feira, 18h00

Alice se desespera com as acusações de Louzada, e Renata e Mesquita tentam acalma-la. Cesar ataca Sirlene e Felipe defende a namorada. Mario impede que Felipe agrida Cesar. Mario pede que Carolina se afaste de Cesar, mas a advogada pede que o ex-namorado confie no trabalho dela. Patrick pede que Júlia fale com Wagner ao telefone. Chica volta a Arraial e desfalece ao saber da prisão de Alice. Milena conversa com Loretta sobre Lenita. Ralf diz a Vittorio, Gaetano, Geppina e Mario que deseja se casar com Milena. Chica visita Alice na prisão e afirma que a filha de Carolina e Mario irá salvá-la. Peppino se apresenta no palco do Rota 64 e faz declaração de amor para Nanda.

ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Gui tenta acalmar Júlia. Gordo conversa com Eva. Romildo e William convencem Alex a viajar pela manhã. Alex é parado numa blitz, mas consegue fugir. Lorena finge surpresa quando Júlia conta da morte de Alex. Gilda pede para ter aulas de samba com Edith. Luana é avisada de um aumento em seu aluguel. Léo convence Diana a deixá-lo marcar a data de seu casamento. Gordo conta para Nanda sobre Eva. Diana impede Vanessa de marcar uma reunião para tratar do divórcio. Néia sofre com o desprezo de Léo. Lázaro manda Marisa convidar JF para falar com ele. JF diz que não pode ajudar Luan. Júlia e Gui se emocionam com a ultrassonografia. Alex se despede de Romildo e William. Nicolau descobre o problema de Luana com o aluguel e pede ajuda a Marisa.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Vitor define o cardápio do food truck, com crepes. Dulce Maria conta para as amigas que Bárbara e Frida estão obrigando ela a renunciar. Nicole vai até a casa de Inácio e leva flores para Diana. Nicole conversa com os dois e dizem como Zeca deve se comportar durante a entrevista com o empresário Pedro Paulo, que acontecerá em breve. Dulce Maria e suas amigas descobrem o gravador de Frida com a gravação de sua conversa com Fabiana. Dulce apaga todo o áudio, mas não revela para as amigas o segredo da noviça. Rosana e Juju chega na casa de Inácio e se deparam com Nicole. As duas ficam nervosas e chocadas. Zeca conversa sozinho com Juju e tenta se explicar, enquanto Inácio fala com Rosana.

A LEIDO AMOR

Quinta-feira, 21h00

Helô discute com Tião e passa mal. Letícia flagra Marina massageando Tiago. Yara leva Helô para o hospital e avisa a Pedro. Helô é levada às pressas para uma cirurgia. Depois de falar com Ciro, Suely pede a Salete que não denuncie Gustavo. Antônio decide trabalhar no posto e Robinson sente ciúmes de Jessica. Gigi exige que Ruty Raquel e Jader cumpram o aviso-prêmio no SPA. Pedro tenta saber notícias sobre o estado de Helô. Tião comemora com Magnólia o sucesso de seu plano contra Helô. Misael se encontra com Flávia. Pedro tenta falar com Laura. Venturini liga para Luciane. Pedro acusa Laura de ser cúmplice de Tião. Ciro sai da cadeia. Pedro sofre ao lado de Helô e toma uma decisão. Magnólia chega para o seu depoimento.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Salmon e Otniel conseguem entrar na cidade inimiga e libertam os escravos. Entre os cativos estão Mandisa e Bomani, esposa e filho de Zuma. Salmon e Otniel indicam o caminho do acampamento a eles. Ula chega ao palácio. Tobias diz que ele e Samara precisam arrumar um jeito de aproximar Quemuel e Yana. Racal finge passar mal e grita por socorro. Raabe escuta o pedido de ajuda e corre para ver o que houve. Mara aproveita o momento e captura Boaz. Raabe retorna à tenda e se desespera ao ver que o bebê sumiu. Salmon e Otniel entram na taberna e são atendidos por Lina. Mara chega à margem do acampamento com o bebê de Raabe. Sem saída, Ula pede para descansar um pouco. Cínico, Racal avisa aos hebreus sobre o sumiço de Boaz.

Humor

PAPO DE LIVROS

O que fala o livro de Matemática para o livro de História?

- Não me venha com história que eu já estou cheio de problema!

NA SALA DE AULA

A professora pergunta na sala de aula aos seus aluninhos:

- João, qual a profissão de seu pai?

- Médico, professora.

- E a do seu pai, Aninha?

- Engenheiro.

- E o seu, Fernanda?

- Ele é advogado.

- E o seu pai, Carlinhos, o que faz?

- Ele... ele é dançarino numa boate gay!

- Como assim? - pergunta a professora, incrédula.

- Fessora, ele dança na boate, com uma tanguinha bem pequena e máscara na cara. Os homens lá passam a mão e colocam dinheiro no elástico da tanguinha.

A professora, sem acreditar no que ouviu, manda todas as crianças para o recreio, exceto o Carlinhos.

Ela caminha até o garoto e novamente pergunta:

- Menino, o seu pai realmente faz isso?

- Não, fessora! EU menti pra senhora. Agora que a sala está vazia, posso falar a verdade! Meu pai é depurado... e eu tenho vergonha de falar isso na frente dos outros...

O ESPECIALISTA

Um sujeito com o saco inchado foi ao clínico geral. O médico, após examiná-lo, disse que ele estava com uma inflamação no testículo esquerdo e recomendou que se consultasse com um especialista que iria indicar. Mas, em vez de dar o telefone de um urologista, o clínico se enganou e lhe deu o número de um advogado.

Depois de marcar hora com o novo doutor, o sujeito se apresenta diante do advogado, pensando ser um urologista. E este lhe pergunta:

- Em que posso ajudar?

O homem mais que depressa abaixa as calças e mostra suas partes genitais:

- Como vê, doutor, estou com uma inflamação no testículo esquerdo.

O advogado, surpreso e sem entender absolutamente nada, diz:

- Meu amigo, a minha especialidade é o Direito.



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (ACOMODAÇÂO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

APAE
Fernandópolis/SP

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



Quando a APAE ligar
diga SIM!

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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

CRECI 67022

celebridades

Marina Ruy Barbosa muda hábitos alimentares e treinos: 'Gordurinhas do biquíni melhoraram'

Sempre clicada em looks praianos, Marina Ruy Barbosa passou por uma mudança de hábitos alimentares recentemente. Disposta a ficar mais saudável, a ruiva também intensificou as atividades físicas e já notou o resultado.

"Eu comia muita besteira, tomava muito refrigerante, fazia tudo errado! Eu malhava até, mas não me alimentava bem. De uns tempos pra cá, eu mudei e senti diferença no meu corpo. As gordurinhas ali do biquíni melhoraram", explicou em entrevista.

Já adepta de lutas para manter a silhueta em dia, a noiva de Xande Negrão decidiu conciliar novos exercícios para manter a silhu-

ta. "Faço boxe, muay thai, funcional e um pouquinho de musculação", explicou a atriz, sem planos de adotar novamente o cabelo curto: "Por enquanto estou curtindo as madeixas compridas. Gosto muito dos fios longos, cabelo enfeita".

A protagonista da novela "O Sétimo Guardião", prevista para 2018 na Globo, contou ainda qual item passa longe do seu guarda-roupa. "Calça saruel. Eu não gosto. Acho difícil ficar bom em alguém. A pessoa tem que ter muito estilo e fazer uma produção muito legal. São coisas que a gente olha e depois fala: 'não tinha nada a ver comigo'", opinou a jovem, que não se considera consumista.



"Eu comia muita besteira, tomava muito refrigerante, fazia tudo errado!"

[DOE SANGUE DOE VIDA]

Apoio:
o extra