



extra
FEIRA, 23 DE MARÇO DE 2017


Mais

Paula Fernandes publica foto sem maquiagem e fã alfineta: “Nem parece a pessoa que vemos na TV”

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)





A data é especial para o advogado **Marcelo Nossa** que completa idade nova. Na foto, o carinho da esposa Angélica e da filha Lara.



Felicidades e muitos anos de vida para **Patricia Medri**, que na última segunda comemorou o aniversário ao lado do esposo Rafael.



Meiga e simpática, **Fernanda Ramos** também assopra velinhas hoje.



Hoje também é dia dela, **Jéssica Bordin**! Na foto, com o namorado Renan. Parabéns!



Destaque para o estilo e beleza de **Karol Moreno**, aniversariante do dia. Felicidades!



A estudante de medicina **Larissa Nakai** recebe votos de felicidades e realizações pelo seu niver.



Eli Sanches também é homenageada nesta quinta, recebendo os parabéns de familiares e amigos.



A vereadora **Maiza Rio** celebra a passagem de seu aniversário, sendo felicitada por amigos e familiares.



Sandro Santana dá boas vindas à idade nova. Parabéns!

**ASSINE o extra**
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR
APINHA de CELULAR R\$ 14,99
GIGANTÃO

**pêliculas de vidro**
R\$ 7,99

**SanDisk 32 GB**
Barato pra Caramba

**oferta produtos a partir de R\$ 1,99**
GIGANTÃO
#EuAmoEconomizar

Você sabe quais são os principais inimigos de uma pele saudável?

Ninguém quer exibir um rosto com rugas, manchas e flacidez, certo? Mas há agressões que ficamos expostas diariamente que causam o temido envelhecimento

O penteado pode ser o mais moderno, o modelito super descolado, o sapato mais chique, porém... se a pele não estiver bonita, com certeza, o resultado da produção ficará comprometido. A pele é um indicador de nosso estilo de vida, tudo é transmitido pela pele, acredite, até ou principalmente, se você leva uma vida estressada, se alimenta mal, sua pele revelará. Ou seja, todo o cuidado é pouco com ela. O problema é que, quando se é jovem, na flor da juventude, é bem comum ignorá-la, mas acredite, ela contribui muito para a percepção estética que passamos para os outros.

O fato é que é bom ter em mente que uma pele viçosa, brilhante, tonificada, hidratada, livre de impurezas, ou seja, bem tratada, faz com que o rosto fique jovem por muito mais tempo, além de saudável e mais bonito.

■ **EXPOSIÇÃO SOLAR SEM FOTO-PROTEÇÃO:** Sem dúvida o maior inimigo, essa exposição leva a um dano cumulativo, inclusive mudança nas bases do DNA que provocam reações de mutação celular, com consequente fotoenvelhecimento precoce, inflamação relacionada ao melasma e cancerização. O filtro deve ter proteção eficiente contra as radiações UVA e UVB, mas também deve proteger da luz visível e da Infrared — hoje é uma unanimidade mundial a necessidade do amplo espectro do filtro solar. A exposição solar está ligada à inflamação, ao dano oxidativo e à produção de enzimas que degradam colágeno, resultando em uma pele mais flácida, com rugas e manchas.

■ **INGESTÃO DE AÇÚCAR EM DEMÁZIA:** Esse consumo colabora para um processo de glicação, que é quando nossas fibras de colágeno e elastina endurecem, perdem a maleabilidade, a flexibilidade,

a sustentação e a ancoragem da pele. O acúmulo de AGEs (espécies avançadas de glicação) provocam ainda a perda do contorno, da sustentação e do tônus da pele. Com isso inicia-se uma mudança da boa morfologia e da anatomia primária da pele jovem.

■ **ESTRESSE: O MAL DO SÉCULO:** Sim, ele também afeta nossa pele já que desequilibra as descargas de adrenalina e outros hormônios como cortisol e prolactina, potencializando, assim, o estado inflamatório persistente no tecido cutâneo e consequentemente faz com que nossas células tenham um tempo de vida e atividade diminuídas, acarretando perda da longevidade.

■ **NOITES MAL DORMIDAS:** A falta de sono diminui todo o metabolismo do ciclo circadiano, comprometendo o tempo necessário para que ocorra o reparo e regeneração do organismo como um todo. Mas não é só isso, o fato de dormir com o rosto virado 100% para o travesseiro, ou sempre de um dos lados, vai formando rugas de dinâmica importantes, e que muitas vezes nos faz envelhecer mais assimetricamente com demarcações mais profundas dos sulcos, das linhas e das rugas.

■ **CIGARRO ACESO:** O consumo de cada cigarro induz ao envelhecimento, pois está associado à vasoconstrição periférica por um período de dez minutos, o que diminui o fluxo sanguíneo para o tecido cutâneo e cabelos. Isso traz consequências na perda da viçiosidade e luminosidade, favorece o amarelamento do tecido e influencia, também, na falta de ancoragem e firmeza por conta da oxigenação e nutrição diminuídas.

■ **RELÓGIO BIOLÓGICO:** Envelhecer é um processo natural que todas as pessoas passarão. Uma pesquisa recente de Harvard pontuou que na faixa dos 20 anos, fi-

siologicamente, temos o primeiro processo de envelhecimento, com o declínio da produção natural de antioxidantes; aos 30, o metabolismo do corpo começa a abrandar e isso afeta a bioenergia das células da pele; já aos 40 anos, a senescência celular entra em ação em um processo em que o ciclo de vida natural das células da pele é menor, e isso pode afetar sua aparência de muitas maneiras.

■ **ALIMENTAÇÃO:** A alimentação exerce um papel importantíssimo na estética facial e corporal. Fernanda Giannecchini afirma que determinados nutrientes atuam na promoção e manutenção de uma pele saudável, no controle dos efeitos deletérios dos radicais livres e assim amenizam e retardam o envelhecimento.

Confira abaixo alguns hábitos e atitudes diárias que poderão ajudar na sua prevenção:

- Manter uma alimentação saudável, equilibrada a base de frutas, legumes, verduras e carnes brancas, evitando alimentos gordurosos e industrializados;
- Ingerir cerca de 2 litros de água por dia ajuda a hidratar a pele de dentro para fora, além de purificar o organismo;
- Praticar atividade física ao ar livre, pois ajuda a levar sangue e nutrientes à pele e tonificando os músculos;
- Dormir em média 8 horas de sono todas as noites;
- Evite fumar. Fumar destrói a vitamina C, que mantém as fibras de colágeno presas à pele e a pele presa ao tecido adiposo subjacente, além de aumentar os radicais livres no organismo;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Limpar, tonificar e hidratar a pele no mínimo 2 vezes ao dia adequados ao seu tipo de pele;
- Utilizar filtro solar, mesmo em dias nublados ou chuvosos;
- Aprenda a descontraí-se e a levar a vida com menos seriedade. Sorria mais - quando estamos mais tensos toda pele fica mais enrugada e com aspecto mais velho.



receita

Torta Holandesa

INGREDIENTES:

- 250 g de margarina
- 180 g de açúcar refinada
- 600 ml de creme de leite sem soro
- 80 ml de leite condensado

Cobertura

- 200g de biscoito maisena
- 200 g de chocolate meio amargo
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 10 g de margarina



MODO DE PREPARO:

- Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter um creme mais ou menos branco
- Acrescente o leite condensado e continue batendo
- Coloque o creme de leite e mexa bem
- Derreta a barra de chocolate no microondas ou em banho-maria até ficar bem derretido, aqueça o creme de leite sem deixar ferver
- Misture o chocolate e a margarina e o creme de leite até ficar em creme bem homogêneo
- Coloque as bolachas maisenas em baixo (forrando o fundo), dos lados da forma coloque os biscoitos calipso (deixando espaço entre uma e outra), e adicione o creme levemente para as bolachas não subir, e depois a cobertura e pronto

Seu corpo pede água

O Dia Mundial da Água, celebrado no dia 22 de março, nos força a pensar em quão imprescindível esse líquido é. A síntese de todas as substâncias indispensáveis ao organismo ocorre no meio aquoso.

Reações químicas vitais dependem do equilíbrio de líquidos em circulação e é justamente por isso que, quando o escape hídrico é muito maior do que o ganho, nós adoecemos. Em dias de extremo calor, pode ocorrer fácil, fácil a perda de 3 litros de água, principalmente por meio da transpiração.

Leseira, falta de concentração, dor de cabeça e queda na pressão são as pistas de que o corpo está secando. E, quando



Conheça a importância da hidratação adequada para o organismo, do cérebro ao intestino

ele está prestes a virar um deserto, órgãos vitais podem ficar bem comprometidos.

Agora, ainda que o calorão escancare a necessidade de abusar dos copos, é preciso alertar que o hábito continua importante quando a temperatura baixa. Nos dias mais frios e com falta de umidade, as mucosas ressecam, gerando desconfortos e problemas respiratórios. Daí vêm

tosse, irritação no nariz...

Além de lubrificar as membranas, a hidratação adequada fluidifica secreções e facilita sua eliminação. Isso é importante, por exemplo, diante de gripes e resfriados, quando brônquios e outros ramos da árvore pulmonar acumulam muco, servindo prato cheio às bactérias. Se o trânsito nas vias aéreas emperra, o fornecimento de oxigênio cai e o corpo todo sofre. Veja só quanta confusão uma garrafa d'água sempre por perto ajuda a evitar.

O desbalanço hídrico também mexe com a cabeça. Há evidências de que o desempenho cognitivo e até mesmo o humor fiquem aquém do desejado entre aqueles que não são fãs de água. Faz sentido se pensarmos que neurônio desidratado esmorece. Estudos indicam uma melhora nas habilidades relacionadas ao estado de atenção quando a ingestão de líquido é satisfatória.

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 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

Juliana Paes sobre beleza: ‘Nunca farei plásticas’



Atriz disse que cuidar da imagem ‘não é um fardo’.

Juliana Paes será Bibi Perigosa na nova novela das nove, “A Força do Querer”. Em conversa com a imprensa na coletiva da trama na terça-feira, 14, ela falou sobre beleza, a boa forma invejável e os looks estilosos que usa. A atriz contou que sente que se aprimorou com o tempo: “Me sinto tão mais preparada agora, tão mais capaz, e me sinto lidando com isso de uma maneira muito saudável. Acho que quando você envelhece diante dos olhos do público, na TV, precisa ter muito cuidado. A minha profissão tem essa demanda. Preciso cuidar do meu corpo, do meu rosto, isso está embutido na minha rotina e eu pretendo continuar assim. Me cuido, faço atividade física, passo creminho aqui e ali, mas acho que nunca farei grandes intervenções porque sou contra. Cada um tem que fazer o que faz feliz, mas para quem está na TV o cuidado tem que ser maior”.

Bem-resolvida, ela diz que a imagem não é um peso. “Eu não carrego isso como um fardo. Acho que faz parte do meu trabalho, mas me permito sair sem maquiagem em lugares em que isso não é exigido de mim. Levo meus filhos na escola de cara lavada. A minha vida é normal. Não acho que é um fardo ou grande obrigação. Me considero uma mulher como outra qualquer. Talvez tenha mais acesso às ferramentas de beleza, ao que há de mais novo em maquiagem, tecnologia e cremes, mas não me acho diferente de nenhuma outra mulher. Tenho meus dias de acordar com o olho inchado, de estar me sentindo feia, sou 100% como outro mulher. Me acho mais bonita do que quando vivi a Ritinha (primeiro papel da atriz em novelas em ‘Laços de Família’). Vejo fotos e me acho bochechuda. Também acho que estava com a sobrancelha muito fina... Por que que ninguém me falou isso (risos)?”, brincou.

Mesmo separados, **Brad Pitt e Angelina Jolie** estão vendendo azeite na França

É a primeira colheita de azeite feita na propriedade dos atores Brad Pitt e Angelina Jolie, no sul de França, conhecida como Château Miraval. O anúncio do novo produto biológico surgiu esta terça-feira da parte da família Perrin, os viticultores que são responsáveis pela gestão da herdade.

A propriedade, onde os atores celebraram o seu casamento em 2014, comercializa um vinho rosé, “Miraval Rosé Côtes de Provence”, muito popular nos Estados Unidos.

Tem também várias oliveiras cultivadas, das quais resulta agora a produção de azeite.

“Há doze hectares e agora (as oliveiras) já têm doze anos. Nós extraímos um azeite extravirgem, 100% biológico”, revelou a atriz.

A quantidade de azeite produzida não é conhecida. Mas sabe-se que 10 mil garrafas de 50 centilitros estarão à venda a partir deste mês, por 29 euros.

Na apresentação comercial, o azeite Brad Pitt e Angelina Jolie é descrito como



“É um investimento para a nossa família, para nossos filhos” disse Brad

sendo “suave, com apontamentos de amêndoa, avelã e alcachofra”. É engarrafado numa garrafa de grés, para melhor o conservar, de cor preta.

O casal está em processo de divórcio desde setembro de 2016, mas, segundo a imprensa francesa, os rumores da venda da propriedade Château Miraval são falsos.

Demi Lovato é hackeada e **tem fotos íntimas** publicadas em site adulto

Demi Lovato teve fotos íntimas hackeadas de seu computador e divulgadas pela internet, principalmente em sites pornós.

De acordo com informações, as fotos estão nos sites há alguns dias. Em um dos cliques, a cantora aparece deitada vestindo um top com o zíper aberto.

Outras fotos, que aparentemente são da compositora, mostram ela completamente nua, mas sem mostrar seu rosto.

Recentemente, as atrizes Emma Watson, Jillian Murray e Amanda Seyfried também foram alvo de ataque de hackers.



Fotos da cantora foram parar em sites pornográficos

Paula Fernandes publica foto sem **maquiagem** e fã alfineta: “Nem parece a pessoa que vemos na TV”

Paula Fernandes acordou nesta quarta-feira (22) e decidiu publicar uma foto ainda deitada na cama. Sem maquiagem, a cantora posou segurando sua cachorrinha.

Ela usou a hashtag #SemMake para confirmar que não usava nenhum tipo de produção no rosto.

— Minha menininha branquela que aqui em casa é chamada de Tieta, Unicornio, “Piquena” e Elefantinho... Adoro quando ela me acorda...

A imagem dividiu a opinião dos internautas. Alguns elogiaram a cantora.

— Maravilhosa ao natural!

— Achei linda de qualquer jeito!

Outros, no entanto, preferiram alfinetar.

— Nossa! Nem parece a pessoa que vemos na TV!

— Se não tivesse o nome dela ali em cima da página eu nem diria que é a Paula Fernandes.



Cantora divulgou clique ao lado de cachorrinha

horóscopo



ÁRIES

O equilíbrio entre as demandas do trabalho e da vida pessoal fica difícil, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Saiba ceder para se adequar às prioridades. O meio profissional fica desestabilizado e suas inseguranças vêm à tona para serem enfrentadas em prol de seu autoconhecimento.



TOURO

Lua, Mercúrio e Júpiter se tensionam, exaltando os fatores de crise no meio profissional e fragilizam as relações no trabalho. Ainda que emocionalmente conturbado, este momento lhe trará grandes lições a partir das reflexões acerca das causas dos problemas, lhe permitindo evitá-los futuramente.



GÊMEOS

A sobrecarga de estímulos lhe leva a agir de maneira incompatível com os seus planos de vida. Lua e Mercúrio tensionados lhe aconselham a ser mais criterioso quanto às suas demandas sociais. Não se deixe levar pelas tentações. Aja com tranquilidade e saiba ceder diante dos impasses entre amigos.



CÂNCER

Lua e Mercúrio estabelecem quadratura, exaltando suas inseguranças e indicando que os estresses devem prejudicar sua produtividade profissional neste momento. Mesmo que tenha muitas demandas, evite centralizar as tarefas. Busque caminhos inovadores e novas formas de agir.



LEÃO

A Lua se tensiona com Mercúrio, indicando que suas ideias precisam ser amadurecidas neste momento, então dê um descanso para sua mente. Não se precipite, pois isso pode prejudicar seus resultados, saiba esperar o tempo das coisas acontecerem. Procure se preservar guardando suas aflições para si.



VIRGEM

Lua e Mercúrio em quadratura alertam para desafios relacionados à falta de recursos materiais, portanto procure perceber as fontes de desperdício. Fique atento aos pequenos gastos, pois ao juntá-los, eles prejudicam intensamente seu orçamento. Procure ter mais cautela em suas decisões.



LIBRA

A tensão que a Lua estabelece com outros astros, entre as quarta e sétima casas, indica dificuldades em lidar com os temperamentos explosivos e com os conflitos de expectativas individuais. Fique longe dos embates por poder, pois você pode acabar se envolvendo em conflitos.



ESCORPIÃO

A Lua se tensiona com outros astros, alertando que seu corpo pode sofrer efeitos do estresse. Mantenha a mente e o físico saudáveis, pois sua energia está mais suscetível aos desgastes. Perceba que a harmonia pessoal é algo interno, então se empenhe para que aspectos de crise não se manifestem no físico.



SAGITÁRIO

Ainda que a vida social fique conturbada, pois Lua, Mercúrio e Júpiter se tensionam, os conflitos só acontecerão se você alimentá-los. Ainda que esteja sob pressão, conduza a vida com diplomacia e amenize os aspectos problemáticos. Mesmo que lhe provoquem, não se deixe levar.



CAPRICÓRNI

Aja de modo tranquilo e organizado ao conduzir as demandas cotidianas que podem se mostrar conflitantes, neste dia em que a Lua forma quadraturas com Mercúrio e Júpiter, entre seu signo e os setores profissional e familiar. Não desanime diante da dificuldade em defender ideias para seus superiores.



AQUÁRIO

Preserve suas ideias das interferências externas, neste momento em que Lua, Mercúrio e Júpiter se tensionam. Procure ficar mais recolhido, protegendo-se assim das pressões do ambiente de trabalho ou de estudos. Reveja suas estratégias, mas mantenha-se firme em seus ideais.



PEIXES

Hoje, Lua, Mercúrio e Júpiter se tensionam, alertando para situações desagradáveis e inesperadas em relação à vida material. Planeje-se e supere as dificuldades com planejamento e estratégias de curto e médio prazo. Fique bastante atento ao orçamento, pois o controle de gastos é essencial.