



Julia Roberts é eleita a mulher mais bonita do mundo pela revista People

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)



Na lista dos homenageados também está **Carlos Cabral**. Parabéns!



Click da bela e estilosa **Jessica Aroca**, fazendo aniversário nesta quinta.



O jovem **Lucas Beluco** se prepara para assoprar velinhas nesta sexta.



Linda e loira, **Bruna Oliveira** comemora com muita festa seu aniversário nesta quinta. Ela recebe votos de felicitações e realizações de familiares e amigos.



Parabéns e muitos anos de vida para a bela **Julia Hornes Bellini**, que celebra hoje a chegada dos seus 16 anos, recebendo o carinho especial da família.



A data também é especial para **Leonardo João Grotto**. Felicidades!



Marcelo Boer dá boas vindas à idade nova. Na foto, junto com a Anne Andrade.



Matheus Ferreira completa idade nova recebendo inúmeras felicitações.



Destaque para o vereador **Cidinho Moreira**, que celebrou nesta quarta a passagem de seu aniversário.

ASSINE oextra net **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 microSD R\$ 7,99

Barato pra Caramba

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

GIGANTÃO REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO! #EuAmoEconomizar

Óculos: como escolher a armação perfeita para seu rosto

De vários formatos e tamanhos, em armações discretas, coloridas ou com texturas, os acessórios tornaram-se peça fundamental em qualquer look, dos mais despojados aos formais. Mas, com tantas opções no mercado, é preciso analisar os traços do seu rosto para que fique proporcional sob armação e lentes. A melhor dica é se olhar bem no espelho, de perto e de longe: Se você não se sentir à vontade, o modelo acabará com o visual, por mais sofisticado que seja.

O primeiro passo para acertar na escolha da armação é enxergar que linhas do rosto quer realçar ou suavizar, explica o especialista. Veja quais óculos combinam com seus traços:

■ **RETO:** Experimente armações retangulares, que conseguem suavizar traços do rosto, proporcionando um visual mais delicado e feminino. As lentes com fio de náilon são ótimas opções. Quem tem maxilar largo ou marcado é quem mais devia experimentar armações que puxam pra cima, como a gatinho ou tipo borboleta.

■ **REDONDO:** Modelos com linhas retas dão uma afinada no seu rosto. Prefira armações quadradas ou retangulares, que garantem esse efeito de maneira bem sutil.

■ **OVAL:** Este formato de rosto é o mais flexível de todos. As linhas curvas e o comprimento longilíneo permitem que quase todos os modelos sejam usados de maneira bastante harmônica e com muito charme.

■ **TRIANGULAR:** Testa larga e queixo fino pedem armações redondas, estreitas e ovais para suavizar essas linhas. O modelo aviador é o mais indicado.

■ **DELICADO:** Quem tem traços delicados pode ir sem medo na direção das armações em cores mais claras (cinzas, azuis, marrons), em materiais translúcidos ou com vazados nas laterais. Pessoas de traços delicados que escolhem óculos muito marcantes servem de cabide pro acessório: todo mundo vê os óculos e só muito depois vê a pessoa.

■ **OVERSIZED:** São os óculos gigantes. Nesse caso, metade da sobancelha de fora é o pecado mais comum e, geralmente, reflete que você ainda não tem segurança para assumi-

-los. O ideal é que as sobrelhas fiquem totalmente cobertas pela armação oversized. As maçãs do rosto também devem ficar bastante cobertas (nada de tampar somente a região das olheiras, por exemplo).

■ **WAYFARER:** Ícone de estilo do artista Andy Warhol, o modelo quadrangular - um clássico da Ray-ban - reviveu momentos de glória entre os jovens. Coloridos e estampados, em cores neon, ele aparece desde em cenários urbanos até em praias e parques. De armação espessa em acetato, as cores neutras com lentes de grau aderem ao visual nerd.

■ **AVIADOR:** A versão arredondada sobrevive no topo das mais queridas. É bastante versátil, se adaptando a vários estilos, mesmo com essa inspiração na imagem do piloto. Originalmente em metal, as armações agora podem ter cor e mais espessura.

■ **CLUBMASTER:** Outro modelo da original Ray-ban, o clubmaster faz uma mistura de acetato - que pode ser colorido e cobrir as sobrelhas - com metal sobre as maçãs do rosto. Mais arredondado que o wayfarer, foi lançado nos anos 1980, tomando em-



prestado o desenho dos óculos de roqueiros das décadas de 1950 e 1960.

■ **GATINHO:** É aquele que dá a impressão de que os olhos são puxadinhos. Podem ser mais redondos ou ovais, nunca muito grandes. O modelo é outro clássico dos anos 1950, que nunca desaparece.

■ **BORBOLETA:** Difundida pela marca Prada, a armação é uma variação da oversized com curvas que lembram as asas de uma borboleta. É chique, mas bem chamativo.

Os perigos da gordura trans para a saúde

Na natureza, as gorduras formadas por ácidos graxos insaturados estão normalmente na configuração cis. As gorduras trans são raramente encontradas naturalmente, mas elas são produzidas a partir de gorduras vegetais que são hidrogenadas em processos industriais. Seu uso na indústria alimentícia é muito difundido, pois as gorduras trans dão melhor aspecto aos alimentos e aumentam o prazo de validade. Óleos vegetais líquidos quando submetidos à hidrogenação catalítica em processos industriais, adquirem a configuração trans e tornam-se gorduras sólidas. Esse aspecto firme é muito apreciado na indústria de alimentos para dar consistência, textura e sabor aos alimentos.

■ **PROBLEMAS DE SAÚDE ASSOCIADOS À GORDURA TRANS:** Embora a gordura trans apresente benefícios na fabricação de alimentos, o seu consumo está associado a diversos problemas de saúde. Estudos apontam que o consumo de alimentos com gordu-

ra trans aumenta o chamado colesterol ruim (LDL) e reduz o colesterol bom (HDL), além de aumentar a gordura abdominal (visceral), obesidade e aumentar o risco de desenvolvimento de diabetes. Essas doenças aumentam o risco de doenças cardiovasculares como acidente vascular cerebral (AVC), infarto do miocárdio, problemas de circulação, dentre outros. Estudos também apontam que a obesidade e diabetes favorecem o aparecimento de alguns tipos de câncer e propiciam o surgimento do mal de Alzheimer. Um estudo americano publicado na revista científica PLOS One ainda apontou que o consumo de gorduras trans pode estar associado a problemas de memórias em homens de até 45 anos de idade.

■ **ONDE AS GORDURAS TRANS SÃO ENCONTRADAS?** Esse tipo de gordura é amplamente encontrado com comidas industrializadas e fast-food. A lista de alimentos com gorduras trans é enorme, mas aqui está uma lista com alguns exemplos: – Comida

de fast-food. • Biscoitos (doces e salgados), pães e bolos industrializados. • Misturas para preparar bolos, pães e biscoitos. • Pipoca de micro-ondas. • Alimentos congelados. • Margarina, maionese e manteiga vegetal, além de outros produtos com gordura vegetal hidrogenada. • Molhos prontos para salada. • Recheios e coberturas para bolos (glacê, chantilly, etc). • Doces industrializados e sorvete de massa. • Chocolates em barra e bombons. • Massas folheadas e salgadinhos de pacotes. • Sopas e cremes instantâneos industrializados.

Esses alimentos, além de conterem gorduras trans, também contêm alto teor de açúcar refinado, colesterol, conservantes e sódio. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) o consumo de gorduras trans não deve ser maior que 2 g por dia.

Hoje em dia, muitos produtos escrevem no rótulo se possuem ou não gorduras trans. Entretanto, é difícil controlar o seu consumo diário. Nutri-

cionistas e médicos recomendam o consumo moderado de alimentos processados e aumentar o consumo diário de alimentos naturais e orgânicos, como vegetais, grãos integrais e frutas oleaginosas.

A SITUAÇÃO NO BRASIL
No Brasil, desde 1º de agosto de 2006, fabricantes de alimentos são obrigados a declarar no rótulo dos produtos a quantidade de gordura trans. Essa medida foi sancionada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária, a Anvisa. Entretanto, a legislação contém uma brecha que permite que produtos com menos de 0,2 g de gordura trans por porção não declarem essa informação no rótulo.

Além disso, a gordura trans pode estar “disfarçada” de outros nomes. Alguns normalmente encontrados são: • Gordura • Gordura vegetal (parcialmente hidrogenada) • Gordura hidrogenada • Creme vegetal • Óleo vegetal (parcialmente) hidrogenado • Margarina e margarina vegetal.

receita

Bolo Gelado

INGREDIENTES:

Ingredientes massa:

- 4 ovos
 - 2 xícaras (chá) de açúcar
 - 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
 - 1 copo (americano) de suco de laranja
 - 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ##### Ingredientes cobertura:
- 1 garrafa pequena de leite de coco
 - 1 garrafa de leite (utilize a mesma garrafa do leite de coco como medida)
 - 1 lata de leite condensado
 - 1 pacote de coco ralado sem açúcar



MODO DE PREPARO:

- Em uma batedeira, bata as claras em neve acrescentando o açúcar aos poucos e bata por 3 minutos
- Adicione as gemas, o trigo, o suco e continue batendo até formar uma massa homogênea
- Por último, adicione o fermento e bata por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira
- Despeje a massa em uma forma média e untada
- Asse em forno preaquecido em temperatura média de 180 °C por 40 minutos ou até dourar
- Em uma tigela, misture o leite de coco, o leite, o leite condensado e reserve
- Após 40 minutos, retire o bolo do forno e fure toda a sua superfície com um garfo para facilitar a penetração da cobertura
- Com o bolo ainda quente, despeje a cobertura sobre ele e salpique por cima o coco ralado
- Leve a geladeira por 3 horas, depois corte o bolo em quadrados do tamanho que preferir e embrulhe com papel alumínio
- Conserve na geladeira

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

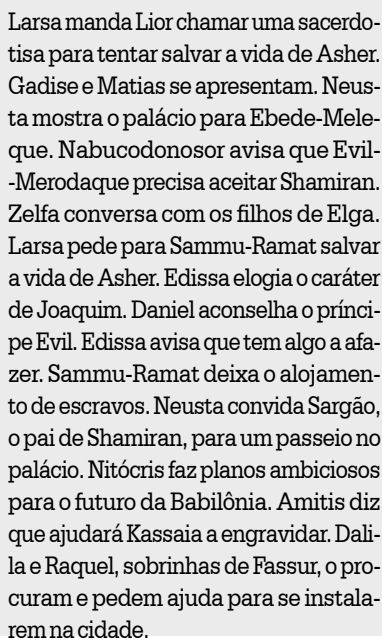
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Resumo de **Novelas**

Jogo do Labirinto



Humor

Manoel casou-se com uma linda mulher e, furioso, volta para a casa da mãe no dia seguinte:



– Oxente, posso ter perdido, mas lhe garanto que aquele mosquito não vai fazer mais nenhum filho.

celebridades

Belo e Gracyanne Barbosa terão bens leiloados para pagar dívidas com fornecedores

Os bens do cantor Belo e a sua mulher, a musa fitness Gracyanne Barbosa, serão leiloados para pagar dívidas do casal no próximo dia 12 de agosto. Os objetos foram penhorados na casa dos dois por conta de uma dívida que começou durante uma reforma da casa deles na Barra. Entre os bens confiscados que vão a leilão está um lustre de cristal, que ficava na sala de jantar do cantor, e é avaliado em aproximadamente R\$ 18 mil. Uma mesa com cadeiras avaliada em R\$ 10 mil também foi levada para leilão. Em 2010, o casal contratou

a decoradora Graça Arantes, que cobrou R\$ 220 mil pelos serviços. De acordo com informações, a decoradora afirmou que o casal pagou os serviços com cheques sem fundos, e que até 2012 não teria recebido o dinheiro que era devido. O mesmo teria acontecido com a loja de decoração Orleans LTDA. Gracyanne fez uma compra no local, em 2010, no valor de R\$ 18 mil. A assessora da modelo, no entanto, negou que ela já chegou a visitar a tal loja. “Ela apenas deixava com sua decoradora cheques assinados em branco para que ela pudesse fazer as

compras”, afirmou a assessora para o Extra. Gracyanne foi processada pela loja, mas não houve acordo. Os bens do casal foram confiscados para cobrir a dívida, que em 2012 já chegava a R\$ 40 mil. Belo e Gracyanne já negaram saber deste processo, e garantem que a confusão com a decoradora Graça Arantes foi resolvida em um acordo. Todos os cheques dados pela modelo foram devolvidos. O casal enviou uma declaração para a imprensa, onde nega ter tido contado com qualquer prestador de serviço além da decoradora.



Processo contra casal acumulou dívida de R\$ 40 mil. Segundo loja de decoração, Gracyanne deu cheque sem fundo de R\$ 18 mil

Adriane Galisteu chega aos 44 anos em plena forma e faz ensaio sensual

Adriane Galisteu faz aniversário nesta terça-feira. Dos 44 anos da apresentadora, 22 deles ela estava sob os holofotes do Brasil (e do mundo) depois da morte do piloto Ayrton Senna, que foi seu namorado. Galisteu resistiu ao tempo como personalidade, mas também quando o assunto é sua forma física. Em plena forma e mãe de um filho, ela teve também uma carreira marcada pela ousadia. A apresentadora postou recentemente uma foto antiga ao lado de Ayrton Senna para lembrar o aniversário do piloto. Se estivesse vivo, Senna completaria 57 anos. “Ayrton Senna pra sempre! Salve 21/03”, escreveu a apresentadora em seu Instagram. Galisteu e Senna estavam juntos quando o piloto morreu após sofrer um acidente no GP de Imola, em 1994.



“Não tenho medo de ficar velha”

Julia Roberts é eleita a mulher mais bonita do mundo pela revista People

Julia Roberts foi eleita pela revista “People” a mulher mais bonita do mundo de 2017. “Estou muito lisonjeada”, disse a atriz, que estampa a capa da nova edição da revista. Ela brincou por estar à frente de George Clooney, que ganhou como homem mais sexy por duas vezes: “Eu vou mencionar isso no meu cartão de Natal para a família Clooney neste ano”. Julia Roberts ganhou o título após 26 anos desde a primeira vez em que foi escolhida pela publicação a mulher mais linda do mundo. Esta é a quinta vez que ela é homenageada na categoria. Em entrevista à “People”, a atriz dis-



“Estou muito lisonjeada”, disse a atriz

se não ter muita noção sobre o quanto sua vida mudou desde que ganhou o título, quando tinha 23 anos e um ano após alcançar o estrelato com “Uma Linda Mulher”. “As pessoas dizem: ‘oh, quando Uma Linda Mulher estreou a sua vida deve ter mudado muito’. Mas a verdade é que eu estava fora da cidade quando o filme entrou em cartaz”, disse. “Eu lembro de ler... ‘Uma Linda Mulher estreou nesta semana e fez muito dinheiro’. Pensei, ‘Muito dinheiro? Isso é bom? É ótimo? Eu realmente não sabia’”, falou. Julia, de 49 anos, comemora catorze anos de casamento com o diretor de fotografia Danny Moder. Ela tem três filhos com ele -- os gêmeos Hazel e Phinnaeus, de 12, e Henry, de 9 anos.



Pena pode chegar a três anos, disse delegada do caso

Marcos Harter pode ser preso mesmo que Emily negue as agressões

As supostas agressões de Marcos Harter à Emily Araújo, vencedora do BBB 17, podem levar o médico para trás das grades mesmo que a jovem negue os ataques feitos por ele durante o confinamento no reality show. Viviane Costa, delegada titular da Delegacia Especial de Atendimento à Mulher, falou sobre o assunto na tarde desta terça-feira (18).

— Os depoimentos foram tomados em sede policial. Tanto da Emily quanto do Marcos. Eu estou analisando os dois depoimentos e aguardando o laudo pericial. Estou analisando as imagens e logo logo o inquérito vai estar concluído. A delegada disse ainda que Marcos pode ser preso mesmo que Emily negue as agressões.

horóscopo

ÁRIES Seus caminhos lhe levam a grandes aquisições neste momento em que o Sol adentra o setor material. Ainda que os lucros não sejam imediatos, este tende a ser um período de prosperidade, em que grandes ações devem nortear suas iniciativas. Perceba que planejar-se será algo essencial!

TOURO Você se mostra mais seguro para conduzir seus interesses neste momento, pois o Sol adentra seu signo. Dê a si mesmo o valor que merece, consciente de seu lugar ao mundo. Não se contente com migalhas, busque o melhor para si e ao que está a sua volta. Seja construtivo em suas críticas!

GÊMEOS As fragilidades da vida são percebidas com intensidade, pois o Sol adentra o setor de crise, aguçando sua sensibilidade. Fortaleça-se buscando tranquilidade e harmonia. Os obstáculos serão mais facilmente transpostos se suas bases forem sólidas. Não são os problemas quem têm força, mas sim você!

CÂNCER Os laços de cumplicidade são fortalecidos pela passagem do Sol pelo setor de amizades. Aproveite os próximos dias para realizar tarefas em conjunto. Além de lhe proporcionarem alegrias, as pessoas queridas devem lhe oferecer também um grande suporte emocional. Valorize quem merece!

LEÃO Sua atuação profissional se destaca, pois ao entrar na décima casa, o Sol exalta sua força empreendedora. A maior produtividade e, especialmente, as virtudes que você tem desenvolvido, devem lhe trazer grande visibilidade. Você tende a ser recompensado pelos esforços e empenho.

VIRGEM Seus valores pessoais são fortalecidos pela entrada do Sol na nona casa, que aguça sua percepção quanto à possibilidade da amplitude dos horizontes intelectuais. Que tal começar novos estudos ou aprofundar estudos já iniciados? O momento é favorável para conferir excelência a eles!

LIBRA Você aprofunda sua compreensão quanto às demandas afetivas, já que o Sol adentra a oitava casa astrológica e lhe incentiva a fazer um balanço sobre as situações mais recentes. Você terá alguns valores colocados em xeque na experiência com suas próprias fragilidades. Reestruture-se!

ESCORPIÃO Ao entrar na sétima casa, o Sol esquentas suas relações pessoais neste período, lhe deixando mais autoconfiante. Sua percepção para o outro também fica aguçada, então procure valorizar a intimidade, os diálogos, as confidências, demonstre sua atenção com as demandas das pessoas que você ama!

SAGITÁRIO Ao entrar na sexta casa, o Sol lhe deixa cheio de energia para encarar as demandas no dia a dia e as pessoas de seu cotidiano, seja no meio familiar ou profissional. Cuide de suas rotinas, procurando se alimentar melhor e escolhendo atividades que se adequem à sua vida da melhor forma!

CAPRICÓRNIO Faça programas agradáveis na companhia dos amigos, pois o Sol adentra o setor de prazeres hoje e dinamiza a vida social. Sua atitude carismática e versátil lhe coloca em destaque, atraindo as atenções das pessoas. Aproveite este momento em que sua imagem tende a se projetar!

AQUÁRIO A vida familiar e doméstica é iluminada pela entrada do Sol na quarta casa. Que tal aproveitar os próximos dias para investir em melhorias no seu dia a dia, sobretudo no que se refere à infraestrutura do lar? Procure promover maior conforto e bem estar para os seus familiares!

PEIXES Suas ideias e projetos são favorecidos por um impulso intelectual, que confere a eles maior solidez em conteúdo e expressividade neste momento em que o Sol adentra a terceira casa. Que tal viajar? Isso lhe ajudará a expandir seus horizontes pessoais, conhecendo novos lugares!