



**oextra**  
net

SEXTA-FEIRA, 05 DE MAIO DE 2017

# Mais

## Após oito meses, **Brad Pitt** quebra **silêncio** e fala de **divórcio** e **bebida**

Muita coisa que ontem parecia importante ou significativa amanhã virará pó no filtro da memória. Mas o sorriso (...) ah, esse resistirá a todas as ciladas do tempo.

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



Página B4



Felicidades e muitos anos de vida para **Anderson Rodrigues!**



Selfie de **João Vitor Diaz**, completando idade nova nesta sexta.



Sempre ao lado do noivo Samuel, **Mariana Bauab** comemora a passagem de mais um aniversário.



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Pedro Merigui**. Parabéns!



Click da bela **Poliana Oliveira**, que dá boas vindas à idade nova.



A data é especial para **Lucas Kamiyama**, que completa hoje 17 anos, recebendo votos de realizações e sucesso. Na foto, o carinho especial da namorada Melissa Iquegami.



Destaque para o estilo e beleza de **Pâmela Amorim**, aniversariante deste sábado.



O palmeirense **Renan Guarnieri** também está em festa. Na foto, ao lado da namorada Marina Módolo.



**Ricardo Henrique** apaga velinhas e recebe os parabéns de amigos e familiares.



# ASSINE oextra

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**



R\$ 7,99

pêliculas de vidro



SanDisk 32 GB

Barato pra Caramba





oferta produtos a partir de R\$ 1,99

**GIGANTÃO**

REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar



# Hidrolipo: conheça essa minilipo e quais são os riscos e resultados

*Essa técnica da lipoaspiração costuma injetar o anestésico diretamente no local da cirurgia*

A hidrolipo é uma lipoaspiração que utiliza solução tumescente (ou seja, anestésica) antes da retirada da gordura e é usualmente feita apenas com anestesia local, com ou sem sedação.

Sendo uma variante com poucas mudanças técnicas da lipoaspiração convencional, essa terminologia acaba sendo contestada por muitos médicos que consideram ser apenas um apelo de marketing na denominação de um procedimento que já é conhecido no meio médico.

■ **INDICAÇÃO:** A melhor indicação da hidrolipo é para aqueles pacientes com gordura localizada que não estejam em sobrepeso exagerado. Portanto, ela leva a uma redução das medidas e melhora da silhueta de maneira mais sutil que a lipoaspiração convencional. Afinal, trata-se de um proce-

dimento comumente de menor porte, no qual se retira menos gordura. Muitos pacientes têm preferência por pouca retirada de gordura através da hidrolipo pois utilizam o resultado obtido como um estímulo para início de um processo de modificação corporal, já que com a diminuição de medidas e melhora do contorno corporal proporcionada pela lipoaspiração observa-se que a maioria das pacientes fica mais estimulada para o início da prática regular de exercícios físicos e modificação seus hábitos alimentares, levando a um emagrecimento efetivo a médio prazo.

■ **COMO É FEITA:** Para realizar a hidrolipo primeiro o paciente é sedado, uma solução tumescente é aplicada na região e então a gordura é retirada. Alguns cirurgiões plásticos realizam a hidrolipo em seu próprio consultório e, nesses casos, é importante ter certeza que o ambiente é adequado para cirurgia e deve estar dentro dos parâmetros obrigatórios de segurança da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Para melhorar a segurança, alguns médicos optam por

realizar pequenas lipoaspirações com alguns intervalos de tempo (entre um e dois meses), mas isso não é consenso. Dentro da cirurgia plástica, muitos pacientes preferem a lipoescultura convencional que é feita em hospital e pode-se retirar até 7% de gordura equivalente do peso corpóreo e atuar em no máximo 40% da área corporal. Essa cirurgia pode ser com anestesia local (com ou sem sedação) dependendo da região ou anestesia geral. Cada caso deve ser avaliada de maneira particular e o tipo de anestesia é discutido em consulta. Deve-se sempre enfatizar que a segurança do paciente deve ser sempre prioridade, não devendo economizar para isso. A hidrolipo pode ser feita em praticamente qualquer parte do corpo que possui excesso de gordura localizada, sendo as regiões mais comuns: abdômen, flancos (cintura), costas (região inferior e superior), culotes (região externa da coxa), região interna da coxa, papada, axilas, braços e região pubiana.

■ **DURAÇÃO:** O tempo médio da hidrolipo depende da quantidade da gordura que

vai ser aspirada, podendo então variar de 30 minutos até usualmente duas a três horas.

■ **PÓS-OPERATÓRIO:** Por ser uma cirurgia de menor porte que a lipoaspiração convencional, a recuperação da hidrolipo costuma ser mais rápida e isso é interessante para os tempos modernos que exigem rápido retorno ao trabalho. Dependendo do caso, pode-se ficar afastado do trabalho por curto período de tempo (entre dois e quatro dias) e o inchaço decorrente da cirurgia e manchas roxas (se ocorrerem) tendem a regredir mais rápido também. O importante é sempre seguir a orientação de seu cirurgião plástico, mesmo tratando-se de um procedimento de menor porte.

■ **RESULTADOS:** A hidrolipo costuma ser feitas em regiões menores do corpo, se compararmos com a lipoaspiração convencional. O mais importante é que o paciente tenha objetivos bem definidos e confira com o médico se eles podem ser alcançados. Cuidado com expectativas irreais. Não se compare aos homens e mulheres das revistas, nem eles são daquele jeito!



## Hábitos que turbinam a sua imunidade

*Dormir bem, cuidar da higiene e outros cuidados fazem a diferença*

Estamos o tempo inteiro expostos a todos os tipos de doenças. Um simples descuido já pode ser suficiente para o sistema imunológico não dar conta de fechar todas as “portas” de nosso corpo, que são suscetíveis a alguma infecção ou vírus. Por isso, é muito importante ter consciência dos hábitos que podem blindar nossa imunidade contra qualquer complicação.

Confira abaixo uma série de práticas para adotar no dia a dia e ter uma imunidade poderosa!

■ **HIDRATE-SE:** É importante ingerir líquidos constantemente, mesmo antes de sentir sede. A ingestão de água melhora a resistência física e retira as impurezas do organismo, prevenindo doenças. O ideal é ingerir diariamente por volta de 35ml de água por quilo de peso. Uma pessoa de 70kg,

por exemplo, deveria ingerir 2450ml de água. Mas é importante salientar que boa parte dessa água já está presente nos alimentos que comemos. Ao fazer exercícios físicos, reidrate-se ainda mais, se possível com água de coco ou isotônicos, mas sem exagerar e nunca deixar a água de lado.

■ **TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:** Manter uma dieta que inclui todos os grupos alimentares é fundamental para fortalecer a imunidade. Proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas e sais minerais não podem faltar na dieta diária de ninguém. De acordo com pesquisas, os micronutrientes essenciais para o fortalecimento da imunidade são as vitaminas A, B6, B12, C, D, E, ácido fólico, zinco, ferro, selênio e cobre. Eles restauram a proteção contra infecções, fortalecem as células do sistema imunológico e aumentam a produção de anticorpos.

■ **PASSE LONGE DOS VÍCIOS:** Evitar vícios, como álcool e tabaco, aumenta - e muito

- a imunidade. Esses vícios são extremamente danosos, não só para o nosso sistema imunológico, como para vários outros sistemas de nosso corpo. Já existem estudos que comprovam que algumas bebidas podem, inclusive, fazer bem à saúde, mas desde que ingeridas com moderação. O vinho é o principal exemplo. Todo excesso é prejudicial e a bebida alcoólica não foge dessa regra.

■ **DE BEM COM VOCÊ:** De acordo com os especialistas, a saúde mental está muito relacionada à imunidade. A baixa autoestima faz com que seu sistema imunológico trabalhe menos, além de atrapalhar nosso corpo no combate aos radicais livres, facilitando o aparecimento de doenças.

■ **FAÇA EXERCÍCIOS!** Você sabia que um estilo de vida sedentário está associado a 28% das mortes por doenças crônicas, perdendo apenas para o tabagismo? Por isso, mexa-se e passe longe de doenças. A recomendação dos especialistas é a prática de uma atividade física rotineira e que dê

prazer, sempre tomando cuidado com os excessos: A atividade física intensa pode causar o efeito contrário, baixando a imunidade por fadiga muscular e até mental. Se o tempo é curto, inclua o exercício físico na sua rotina, como utilizar escada em vez de elevador ou caminhar depois do almoço.

■ **FUJA DO ESTRESSE:** Viver com tensões relacionadas ao trabalho e outras obrigações do dia é um dos fatores decisivos para a baixa da imunidade. Assim como a baixa autoestima, o estresse impede o sistema imunológico de funcionar a todo vapor, abrindo portas para doenças.

■ **CUIDE DA SUA HIGIENE:** Estamos expostos a vírus e bactérias 24 horas por dia, em todos os lugares que frequentamos. Hábitos - como lavar as mãos antes de manusear alimentos, de levá-las a boca e aos olhos e sempre depois de dirigir ou usar o transporte público - devem ser levados em conta. Ao chegar em casa, vale tomar um banho para mandar todas as impurezas embora.

## receita

### Carne de Sol na Lata

#### INGREDIENTES:

- 300 g de queijo mussarela
- 200 g de nata
- 700 ml de leite
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres de sopa bem cheias de maizena
- 1 kg de carne de sol cozida e desfiada
- 3 colheres de manteiga
- 2 cebolas em fatias finas



#### MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, coloque a manteiga e as cebolas e deixe um tempinho para amolecer
2. Acrescente a carne desfiada e mexa
3. Logo após, acrescente o leite e todos os outros ingredientes, deixando o queijo por último
4. Quando o caldo estiver bem consistente e o queijo bem derretido, pode retirar do fogo e servir

# 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**







# celebridades

## Após oito meses, Brad Pitt quebra silêncio e fala de divórcio e bebida

Oito meses após a separação, que pegou o mundo de surpresa, o ator Brad Pitt resolveu quebrar o silêncio e concedeu a sua primeira entrevista sobre o divórcio de Angelina Jolie. O ator se abriu e admitiu o consumo excessivo de álcool, de maconha e uma vida inteira de distância emocional dos outros.

O ator, de 53 anos, deu uma extensa entrevista divulgada nesta quarta-feira (04), e disse que parou de beber e que está fazendo terapia, e que ele e Angelina estão comprometidos em resolver seus problemas amigável e privadamente.

“Eu acabei de começar a fazer terapia”, disse o ator do filme “O Homem que mudou o mundo”. “Eu amo isso. Eu amo isso. Eu passei por dois terapeutas até encontrar o correto.”

Em entrevista, o astro disse



O casal, um dos mais famosos de Hollywood, anunciou a separação em setembro de 2016

que sua separação de Angelina, de 41 anos, foi “grande geradora de mudanças”.

“Eu não consigo me lembrar de um dia desde que eu saí da faculdade em que eu não estava bebendo, fumando maconha ou algo do tipo...”

“Eu estou muito, muito feliz de ter colocado isso tudo para trás. Quero dizer, eu já tinha parado com tudo exceto a bebida quando eu comecei minha família. Mas mesmo nesse último ano, você sabe - coisas com as quais eu não

estava lidando. Eu estava bebendo muito”, disse.

Pitt disse que amava vinho, acrescentando que “com sinceridade eu poderia beber um russo sob a mesa com sua própria vodka. Eu era um profissional”.

## Cauã Reymond surge caracterizado de policial e fãs vão ao delírio: ‘Vem me prender!’

Cauã Reymond mexeu com imaginário feminino ao surgir caracterizado de policial para o longa, ainda sem título, do diretor Marcus Baldini, de “Bruna Surfistinha”. O pai de Sophia interpreta um homem fracassado e contracenou com Tatá Werneck e Gabriel Godoy.

Após a imagem ser publicada nas redes, as fãs ficaram logo ouriçadas. “Estou indo ali cometer uns delitos”, brincou uma seguidora. “Vemmmmm me prender!!!!”, implorou outra.

O ator também resolveu mostrar nesta quarta-feira

(3) o motivo do bigodão que vem ostentando nos últimos dias. O galã aproveitou para fazer uma comparação na foto em que mostra a caracterização do personagem. Freddie Mercury, escreveu Cauã Reymond, recordando o visual mais marcante do vocalista da banda Queen. O enredo e os detalhes sobre os personagens ainda não foram divulgados.

A atriz, apresentadora e humorista Tatá Werneck, por sua vez, compartilhou em seu Insta Stories um vídeo dos bastidores da gravação.



Foto do ator fez sucesso nas redes sociais

## Bruna Marquezine visita a amiga Sasha em Nova York

Bruna Marquezine acaba de chegar em Nova York, nos EUA. A atriz foi visitar e passar uns dias com a amiga, Sasha, que está na cidade estudando moda. A namorada de Neymar chegou por lá no início da tarde desta quarta-feira, como mostra o vídeo que a filha de

Xuxa publicou no Instagram Storie. Nele, Bruna aparece descendo do táxi e chegando de mala no apartamento da amiga. Bruna também postou uma foto na rede social mostrando que estava na cidade. “Visita maravilhosa”, comemorou Sasha.



Sasha comemora chegada de Bruna Marquezine em Nova York



Amanda de Godoi surge de maiô em fotos que evidenciam sua boa forma

## Amanda de Godoi faz desabafo contra machismo após fotos: ‘Me permito ser sensual’

Sucesso na pele da Nanda de “Malhação”, Amanda de Godoi fez um desabafo contra o machismo em seu Instagram. Defensora do empoderamento feminino, a atriz, que perdeu o ar adolescente ao posar para as lentes do fotógrafo Jorge Bispo, afirmou sentir-se rotulada.

“Eu me permito ser sensual. Há muitas questões nisso. Vivemos na época da internet, numa sociedade (infelizmente, ainda) machista e que adora apontar o dedo na nossa cara e rotular a gente por uma fotografia, por algo que fizemos ou dissemos. Só que também estamos nu-

ma época que caminhamos em busca de empoderamento e do que eu chamo de “sermos donas de nós mesmas”. Eu amo me sentir linda, gostosa, sensual, misteriosa, delicada, elegante ou infantil.

É muito louco existirem pessoas que acham que a exposição do corpo seja um “convite” a algo. (DAFUQ?)

Não acredito que um corpo seja um corpo de graça. É uma constante busca pelo despir de tantas opressões, supererigos e julgamentos que existem no mundo em que vivemos.

Essa foto me proporcionou o sentimento de mulher real” desabafou.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você vai priorizar o trabalho, mas terá que fazer um esforço extra para cumprir suas metas. Sua determinação está em alta e, se não desanimar no meio do caminho, tudo vai dar certo. Excesso de sinceridade pode atrapalhar o amor. Cor: vermelho.

**TOURO**  
No trabalho, vai precisar de toda a sua boa vontade para vencer alguns desafios. Lidar com as pessoas será mais fácil se agir com otimismo. Só não trace metas altas demais, que serão difíceis de atingir. Na paquera, aposte no seu charme. Cor: marrom.

**GÊMEOS**  
Para se dar bem no trabalho, coloque sua atenção no que precisa ser feito e não se distraia. Cuide primeiro das tarefas que já tem costume de executar e verá como as coisas vão deslanchar. Cor: laranja.

**CÂNCER**  
Aposte no seu poder de comunicação para vencer qualquer dificuldade hoje. Só não prometa o que acha que será difícil cumprir. Melhor manter os pés no chão, assim, vai evitar muita dor de cabeça. Cor: roxo.

**LEÃO**  
Bom dia para correr atrás dos seus interesses, mostrar sua disposição e até conquistar o apoio dos superiores. Mas não compre por impulso. Mesmo que sonhe com compromisso, nada de tentar manipular alguém na paquera. Cor: branco.

**VIRGEM**  
O trabalho vai correr bem, ainda mais se priorizar o que sabe fazer melhor. Coloque sua energia no que precisa terminar e não conte com uma ajuda extra. Hoje, é melhor depender apenas do seu esforço. Cor: verde.

**LIBRA**  
No serviço, vale a pena agir com mais cautela. Retomar um projeto antigo pode ser produtivo, desde que não comente com ninguém. Na relação, mantenha a calma, pois há risco de separação. Cor: vermelho.

**ESCORPIÃO**  
Vale a pena ampliar seus interesses e contar com a ajuda de um amigo de longa data. É melhor agir com cautela e deixar planos muito otimistas para outro momento. Assuntos amorosos vão bem, compartilhe seus sonhos com quem ama. Cor: azul.

**SAGITÁRIO**  
Seu lado ambicioso continua em alta, mas é melhor diminuir um pouco as expectativas. Se cumprir tudo o que deve terminar, vai impressionar os superiores. Se tem alguém, converse sobre o futuro, mas evite disputas. Cor: amarelo.

**CAPRICÓRNIO**  
Bom dia para fazer contatos com gente de fora, trabalhar em equipe e aprender coisas novas. Mas tenha atenção com o excesso de otimismo. Viagem pode animar seu astral e até abrir novas chances nos assuntos do coração. Cor: rosa.

**AQUÁRIO**  
Sair da rotina e fazer algumas mudanças mais drásticas pode levantar seu astral. Só não exagere, pois a preguiça pode incomodar e atrapalhar sua produtividade mais tarde. Mantenha o foco e não espere muito dos outros. Cor: vermelho.

**PEIXES**  
Você está com mais disposição para juntar forças com os colegas, mas talvez não seja tão fácil quanto esperava. Seu desafio é não desanimar e continuar em frente! A dois, reforce a relação e evite assuntos complicados. Cor: lilás.