

Cleo Pires posa sem make e fala de doença de pele: 'foi difícil para mim'

Página B4

"Porque amor é justamente isso, é ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle. Mas aí o que fazemos? Amamos com limite para não sofrer."

■ FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta



A sorridente **Beatriz Silveira** dá boas vindas à idade nova nesta sexta.



Felicidades e muitas conquistas para **Paulo Henrique e Natália Araújo**, que na última quarta-feira comemoraram 3 anos de casados com muita festa e romantismo.



Selfie do aniversariante de hoje, **Jonathan Manzato**. Felicidades!



Matheus Henrique Forte se prepara para comemorar seu niver neste sábado.



Na lista dos homenageados do dia também está **Mayara Mig**. Na foto, ao lado do namorado Gustavo Braçaroto.



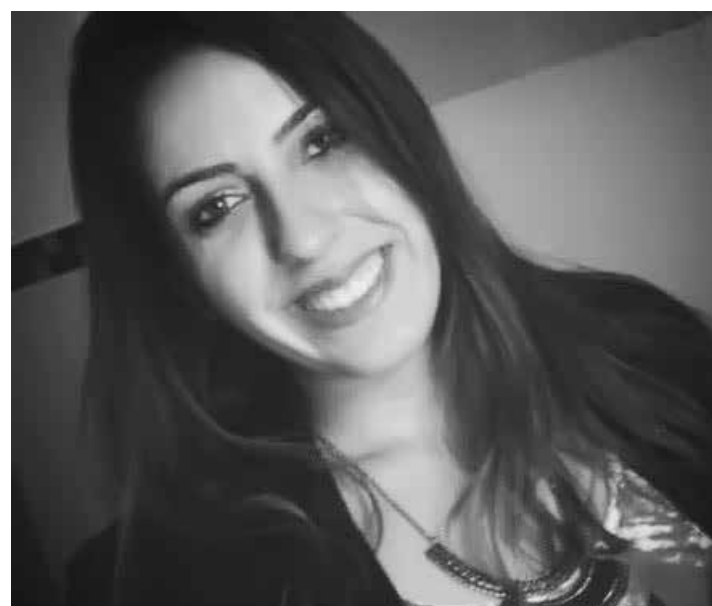
Em clima de férias, **Tahita Domeni** comemora a passagem de mais um aniversário junto com o namorado Marco Aurelio Petinelli.



Vinicius Salmazo recebe o carinho especial da família e de amigos pelo seu dia. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Neto Bim**!



Sempre de bem com a vida, **Mirela Ferrasso** recebe os parabéns de familiares e amigos.

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 oextra

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

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Hidratação caseira dos cabelos: use 12 alimentos do dia a dia

Veja receitas potentes para hidratar os fios em casa

Quem nunca fez uma misturinha para uma hidratação caseira dos cabelos, certamente já ficou curioso para tentar.

Quem tem cabelos cacheados pode encontrar ainda mais benefícios, já que a característica dos fios faz com que a oleosidade não se espalhe de forma uniforme, tornando suas pontas secas.

E por mais que essas hidratações caseiras careçam dados de estudos científicos (sobre o uso direto destes alimentos, sabemos que eles possuem nutrientes que há muito tempo servem como princípio ativo para produtos hidratantes.

■ **BABOSA:** É uma excelente hidratante, o que pode beneficiar os cabelos. É interessante usá-la nos fios com outros ingredientes desta lista.

■ **VINAGRE DE MAÇÃ:** O vinagre de maçã é comumente

adicionado a produtos como condicionadores e máscaras capilares por potencializar a nutrição destes produtos. Por isso ele é um grande aliado da hidratação caseira dos cabelos. Ele contém substâncias excelentes, como pectina, aminoácidos, vitaminas, betacaroteno. Outra vantagem, de acordo com o especialista, é que o vinagre de maçã tem o pH mais ácido, o que é totalmente compatível com os cabelos e ainda ajuda a reduzir o frizz.

■ **ÓLEO DE COCO:** Quando pensamos em óleos para hidratar cabelos, o óleo de coco é o campeão da hidratação caseira. Ele nutre profundamente os fios, mais do que muitos outros óleos) e apresenta gorduras, proteínas, vitaminas E e K, ferro e o aclamado ácido láurico.

■ **AZETE DE OLIVA:** O azeite de oliva, principalmente o extra-virgem, pode ser usado para hidratação caseira dos cabelos antes de lavá-los. A versão extra-virgem é mais indicada, por ser rico em vitamina E e ácidos graxos mono-insaturados. Deixe nos fios por

entre 40 minutos e uma hora.

■ **LEITE DE COCO:** O leite de coco não possui muito do ácido láurico, como o óleo de coco. Mas suas proteínas e gorduras já são suficientes para que ele seja interessante na hora de hidratar os cabelos em casa.

■ **ABACATE:** O abacate é um dos queridinhos das cacheadas que gostam de fazer hidratação caseira dos cabelos. Por possuir gorduras, ele retém a umidade na superfície dos fios, o que reduz a perda de água para o ambiente. Para completar, as mesmas gorduras e as vitaminas do abacate fortalecem a fibra capilar, deixando o fio mais resistente.

■ **MANTEIGA DE KARITÉ:** A manteiga de karité não é uma descoberta de quem faz só hidratação caseira nos cabelos. Há muito tempo ela é usada pela indústria cosmética na elaboração de cosméticos para o corpo todo. Por trazer ácidos-graxos como o ômega-9 e o ômega-6, e as vitaminas A e E, ela é uma excelente hidratante. Além disso, a manteiga de karité tem

outro nutriente especial: o ácido cinâmico, que colabora para a proteção da pele contra os raios UV.

■ **MEL:** O mel é um excelente hidratante natural, e por isso não deve faltar em hidratações caseiras. Ele também traz vitaminas A, C, D e E e pode ser incorporado a condicionadores e máscaras capilares.

■ **MAIONESE:** A maionese também é um ingrediente importante para máscaras de hidratação caseira dos cabelos. Ela contém gorduras benéficas para os cabelos, vitamina E e proteínas do ovo, proporcionando hidratação e maior resistência capilar contra traumas. No entanto, prefira fazer esta hidratação antes do condicionador, já que a maionese pode deixar um odor forte nos fios.

■ **LEITE:** Tanto a versão desnatada quando a integral do leite são ricas em gorduras que ajudam a reter a água dentro do fio, evitando o ressecamento. O cálcio, a vitamina A e as vitaminas do complexo B também ajudam a deixar os fios mais fortes.



receita

Cheddar McMelt

INGREDIENTES:

- 450g Carne Moída (pode ser patinho, alcatra ou outra de sua preferência)
- 1/2 xícara de Molho Shoyu
- 1 pacote de Sopa de Cebola em pó
- 1 caixinha de creme de leite
- 1/4 de cebola picada
- 2 pacotinhos de queijo cheddar
- Pão integral para hambúrguer



MODO DE PREPARO:

- Tempere a carne moída com a sopa de cebola em pó. Misture bem, com as mãos mesmo.
- Monte os Hambúrgueres, com a quantidade que achar melhor. Dica: Use um copo ou caneca para moldar e deixar bem redondinho.
- Em uma panela, aqueça a cebola picada com um pouco de óleo e coloque o molho shoyu. Deixe ferver e secar o molho. Escorra em papel toalha.
- Em outra panela coloque o queijo cheddar, depois o creme de leite, mexa até o queijo derreter todo e ficar com uma consistência cremosa.
- Frite os hambúrgueres.
- Doure um pouquinho o pão em uma frigideira.
- Hora de montar o sanduíche! Pão, carne, cebola, queijo cheddar e atacar!

Estudo indica que ser magro sedentário é melhor do que obeso ativo

Cientistas suecos revelaram que a obesidade é capaz de “anular” os benefícios dos exercícios

É cada vez mais difícil encontrar alguém satisfeito com o próprio corpo, porém o grande obstáculo acontece quando o excesso de peso deixa de ser apenas uma questão de vaidade e se torna um problema de saúde. Segundo o último levantamento feito pelo Ministério da Saúde, mais da metade da população brasileira tem o IMC acima do considerado ideal - entre 18,6 e 24,9.

O excesso de peso é considerada um grave fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças, sendo relacionado também a um risco maior de morte. Um estudo, publicado revista científica International Journal of Epidemiology, apontou que a prática regular de atividades físicas por quem está com quilos extras não ajuda a diminuir o risco de morte prematura.

A pesquisa, realizada por cientistas suecos da Universidade de Umeå, acompanhou mais de 1,3 milhão de homens, acima de 18 anos, por um período de 29 anos. Na época, todos os voluntários haviam acabado de entrar para forças armadas, onde passaram por um teste físico e tiveram suas medidas anotadas, como altura e peso.

No final do estudo, os pesquisadores analisaram quantos homens haviam morrido neste período por doenças como câncer e problemas cardíacos. Os resultados mostraram que os participantes que tiveram melhor resistência no teste físico tinham uma probabilidade muito menor de morrer do que aqueles que não praticavam exercícios. No entanto, esse benefício não era visto entre os homens obesos.

Os magros sedentários tinham um risco 30% menor de morrer do que aqueles que estavam acima do peso, mas ativos. “Estes resultados sugerem que ser magro no início da vida é mais importante do

que a alta aptidão física, em relação à redução do risco de morte prematura”, disse Peter Nordstrom, principal autor do estudo.

A descoberta é um alerta para as pessoas que estão acima do peso e acham que podem compensar o risco de mortalidade ao praticarem atividade física. Contudo, os autores do estudo ressaltaram que fazer exercício ainda traz muitos benefícios para pessoas obesas, sendo essencial para saúde.

■ DICAS PARA EMAGRECER RÁPIDO E COM SAÚDE

Estas 5 dicas simples para emagrecer e perder barriga envolvem apenas mudanças de hábitos e podem ajudar a eliminar até 2 kg por mês. Mas é preciso seguir estas orientações diariamente.

O ideal é se pesar apenas 1 vez por semana, sempre no mesmo horário e levar em consideração se está no período menstrual porque nessa semana é normal estar um pouco mais inchada, o que reflete na balança.

■ TER HORÁRIOS REGULARES PARA COMER

Seu corpo tem que aprender qual a hora de dormir, acordar e comer. Isso fará ele funcionar melhor, irá evitar a fome frequente e as idas noturnas à geladeira, que são as que mais engordam. Além disso, descansar pelo menos 7 horas por noite dá ânimo para cumprir os compromissos, fazer mais exercícios e resistir às tentações.

Por isso experimente colocar um alarme no celular para tocar de 3 em 3 horas para que você possa comer alguma coisa e assim não ficar com fome. Preferir alimentos com baixo índice glicêmico ajuda a não ficar com fome depois de comer somente 1 pera, por exemplo.

■ BEBER MUITOS LÍQUIDOS DURANTE O DIA

Deve-se beber muitos líquidos entre as refeições, pois isso irá ajudar diminuir a fome e a retenção de líquidos porque quanto mais água você bebe, mais urina seu corpo produz, e com a sua eliminação também saem as toxinas que prejudicam o emagrecimento.

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

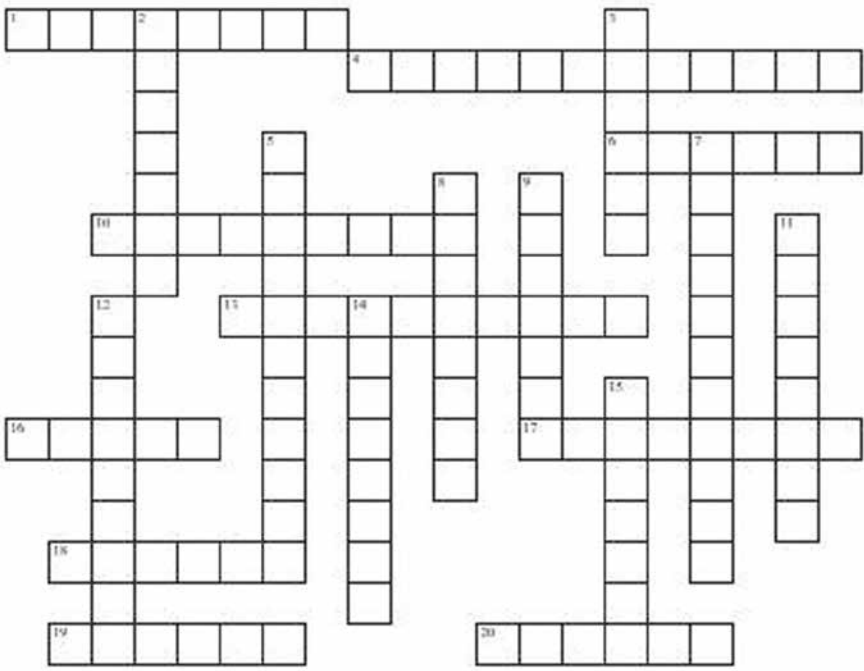
- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

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



- Horizontal
- Vertical
1. Capital da Bahia.

4. Capital do Rio de Janeiro.

6. Capital do Amapá.

10. Capital do Acre.

13. Capital de Rondônia.

16. Capital do Rio Grande do Norte.

17. Capital de São Paulo.

18. Capital de Pernambuco.

19. Capital de Alagoas.

20. Capital do Amazonas.
2. Capital do Espírito Santo.

3. Capital do Tocantins.

5. Capital do Rio Grande do Sul.

7. Capital de Mato Grosso.

8. Capital de Roraima.

9. Capital do Maranhão.

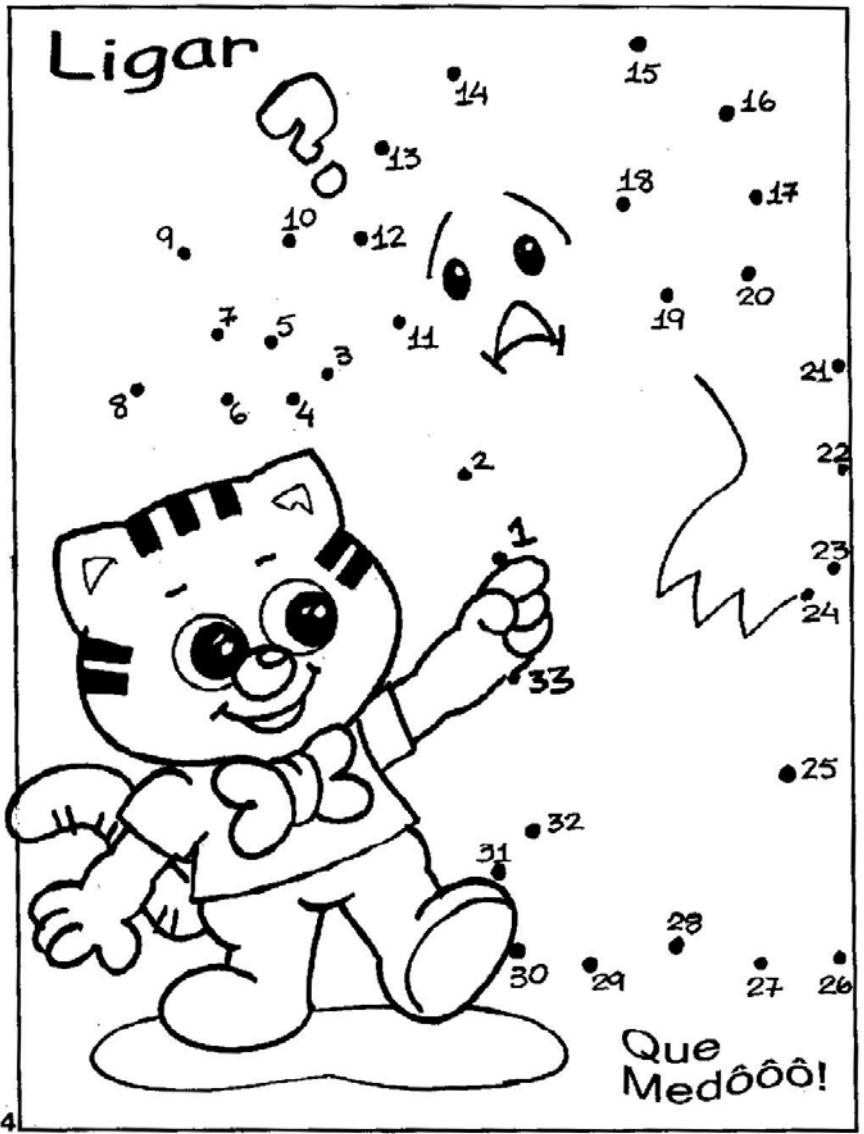
11. Capital do Brasil.

12. Capital do Ceará.

14. Capital do Piauí.

15. Capital de Goiás.

Ligue e Pinte



Sete Erros



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OF TALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Ellen marca um encontro com Jota para resolver o problema do aplicativo nos celulares. K1 e K2 elogiam, na frente de Dóris, o aplicativo de Ellen. Ellen consegue desativar o aplicativo dos celulares e estranha que o mesmo não tenha sido ativado por Jota. Ellen conta para as amigas o acordo que tem com Dóris. Anderson dispensa uma entrega indicada por Moqueca. Benê cobra de Guto a aula de piano e Keyla explica como ela deve agir com ele. Roney e Josefina implicam um com o outro. Tato pede para namorar Keyla. Dóris desabafa com Boris e lamenta a decisão de expulsar Ellen do colégio.

NOVO MUNDO

Sexta-feira, 18h00

Pedro se enfurece com Chalaça e manda prendê-lo. Thomas conta para Anna que entregou o traidor para Dom Pedro. Joaquim conversa com Chalaça, que descobre a armação de Domitila. Leopoldina não acredita que Chalaça seja um traidor. Anna acredita que Thomas pode ajudar Dom Pedro. Licurgo tenta beijar Elvira e Germana se enfurece. Diara enfrenta os fazendeiros na reunião com Dom Pedro. Peter passeia com Amália pelo jardim do convento. Sebastião reclama, em nome de todos os fazendeiros, do apoio que Dom Pedro deu para Diara. Jacira promete ajudar Ferdinando. Padre Olinto pede que Piatã não duvide de Jacira. Domitila faz insinuações sobre Anna que deixam Thomas intrigado.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Léo se preocupa com o sumiço de Stefany do restaurante. Para não preocupar Júlia, Gui diz que está tudo bem entre ele e Zac. Ricardo avisa a Júlia que conseguiu marcar uma entrevista com Samira. Lázaro apaga o vídeo que compromete Ramon. Stefany termina o namoro com Léo. Alex diz a William e Romildo que fugirá da cadeia. Júlia conta a Gui que Samira não compareceu à entrevista. Gui pede que Zac encontre Mariane. Lázaro aconselha Mariane a não sair do apartamento. Ricardo e Júlia encontram Samira trabalhando em um bar. Contrariando Gordo, Diana manda Bianca pedir mais detalhes sobre a proposta de compra da gravadora. Júlia e Ricardo observam Salvatore ameaçando Samira.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Flávio vai atrás de Fátima e na casa dela fala grosso. O homem revela toda a verdade para Fátima sobre seu verdadeiro nome e ser irmão de Nicole. Flávio diz que precisava de dinheiro, por isso mentiu para a mulher. "Você ficou maluca no bonitão aqui", diz o malandro para Fátima. Flávio chama a mulher de banana e lhe ridiculariza, além de ameaçar a mulher se não ficar em silêncio. Silvana diz para Cristóvão que não há arquivo do contrato no computador de Verônica. Sozinha, a mulher diz que se a outra secretária não será demitida, pelo menos terá trabalho dobrado. Selene descobre com o detetive que Vitor está noivo de Estefânia e entrega as fotos para a mulher. Selena instrui que o detetive descubra todas as informações sobre a vida pessoal de Estefânia.

A FORÇA DO QUERER

Sexta-feira, 21h00

Zeca decide ir com Jeiza para o batalhão. Cibebe tem uma conversa séria com Joyce. Dantas afirma a Silvana e Eurico que não quer mais saber de Shirley. Leila torce o pé ao sair do carro e Bibi a ajuda, deixando Caio nervoso. Eurico revela a Leila que Bibi foi namorada de Caio. Uma policial aborda Zeca no estacionamento. Todos brindam ao noivado de Caio e Leila. Jeiza acerta com os policiais a operação. Nonato é hostilizado na rua por estar travestido. Zeca afirma a Abel que fará com que Jeiza mude depois que se casar com ela. Leila questiona Caio sobre Bibi. Edinalva pede para Eugênio comprar os móveis para sua casa. A psicóloga de Ivana pede para conversar com Eugênio. Cibebe procura Ruy na empresa.

O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Sammu-Ramat diz ter uma ideia. Oziel propõe que se faça uma votação para escolher o orador. Daniel diz que Ezequiel deve estar chegando na cidade. Todos se preparam para a caçada aos leões. Os hebreus preparam a cerimônia do Shavuot. Rebeca convida Hurzabum e Shag-Shag para a festa. Neusta e Joaquim dizem que participarão da festa dos hebreus. Raquel diz se sentir gorda. Os nobres deixam o palácio rumo a caçada. Asher, Lior e Joel seguem no comboio. Daniel diz que Ezequiel vai ler os mandamentos durante o Shavuot. Amitis diz que chamará as mulheres do palácio para um passeio nos jardins. Ravina discute com Fassur. Zadoque reclama do sacerdote. Nos jardins do palácio, Shamiran toca para as mulheres.

Humor

BRIGA DE CASAL

A mulher chega para o marido e fala:

- Amor, temos que avisar ao nosso filho para não se casar com aquela bruxa que ele namora.

O marido responde:

- Não vou dizer nada, quando foi minha vez ninguém me avisou...

MAL ENTENDIDO

Um homem chega de viagem e fica em uma pousada. Ao entrar no quarto, pega seu celular e resolve mandar uma mensagem para sua esposa. Ao mandar, ele troca um número e a mensagem acaba indo para uma viúva que tinha acabado de sair do velório de seu marido. Ao ler a mensagem, a viúva desmaiou. Estava escrito: "Amor, cheguei em paz. Você vem na semana que vem, já reservei seu lugar. Estou morrendo de saudade."

Traz pouca roupa que aqui tá um calor infernal"

O BÊBADO DE BICICLETA

Um bêbado saiu da igreja e o padre falou:

- Vai com Deus meu Filho e que São Pedro, Santa Luzia, Santo Antônio e Nossa Senhora te acompanhe.

- O bêbado saiu e pegou sua bicicleta. Logo mais adiante, ele caiu e disse nervoso:

- Eu sabia que tanta gente na bicicleta não ia dar certo!

DINHEIRO SUMIDO

Um bêbado entra no bar e pergunta:

- Alguém perdeu um dinheiro amarrado com um elástico?

Todos gritam:

- Eu! Eu! Eu!

Ele responde:

- Pois está aqui o elástico

JOÃOZINHO E OS SEUS AMIGOS

A mãe pergunta ao Joãozinho: "Joãozinho, porque é que já não passas tempo com o teu amigo Marcos?"

Joãozinho: "Mãe, tu gostas de passar tempo com alguém que fume, beba e diga palavrões?"

Mão: "Claro que não, Joãozinho!"

Joãozinho: "Pois, o Marcos também não gosta."

PEDRINHO SABE TUDO

Professor: "Hoje estou bem disposto. Quem responder corretamente a minha seguinte pergunta pode sair da aula."

Assim que ouviu isso, Pedrinho atira o lápis para o canto da sala.

Professor: "Quem fez isso?"

Pedrinho: "Fui eu, agora posso sair?"



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OF TALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

