



oextra
net

A-FEIRA, 07 DE JUNHO DE 2017

Mais

Luiza Brunet comemora condenação de ex por agressão: “Não acaba por aqui”

Página B4

“Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo.”

■ JOSÉ SARAGAMO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)





Hoje o dia é de festa para **Bruna Lima** que comemora mais um aniversário.



Destaque para **Marcos Valério** recebendo o carinho especial de sua esposa Sinara e de seu filho.



Muitos anos de vida para **Suzany Rodrigues**, felicitada hoje por mais um niver.



Na lista dos homenageados também está ele, **Julio Cesar**!



Click do belo **Ronan Pacheco** que celebra seu aniversário hoje. Parabéns!



A data será de muitas comemorações para a bela **Tiara Sanchez**.



Sempre ao lado da namorada Pamella, **Caio Matos** dá boas vindas a idade nova.



Felicidades e muitos anos de vida para **Uilian Pezati**.



Ontem o dia de comemoração foi dele **Sidnei de Oliveira (Velho Jhow)** que completou idade nova.



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



pêlículas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB



Barato pra Caramba



GIGANTÃO

REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

Outono: chegou a hora de cuidar da pele

O outono é caracterizado por uma baixa umidade do ar e pelo vento frio, apesar das temperaturas amenas. Essas condições podem influenciar diretamente a saúde da pele, que precisará de cuidados específicos para não ressecar. As peles naturalmente secas sofrem ainda mais nesta época do ano. Peles maduras também sentem, especialmente a das mulheres na menopausa.

O rosto é o mais atingido, mas isso não significa que outras áreas do corpo dispensem cuidados. O problema já começa no banho, que tende a ficar mais quente e demorado. Isso acelera o processo de ressecamento porque acaba com a proteção natural da pele. Por isso mesmo, o ideal é entrar no chuveiro com água morna e não prolongar a ducha por mais de dez minutos. Na hora de se ensaboar, prefira os sabonetes neutros ou os indicados para bebês. Não é preciso espalhar espuma pelo corpo todo, muito menos

usar buchas; apenas pés, axilas e região genital precisam de sabonete.

■ **HIDRATAÇÃO PROFUNDA:** Após o banho, deve-se começar o ritual de hidratação da pele. O ideal é enxugar o corpo levemente, sem esfregar a toalha, e aplicar o hidratante na pele ainda úmida. Isso vai potencializar o efeito do cosmético.

Caso a pele já esteja com sinais de ressecamento avançado, como coceira e manchas esbranquiçadas, prefira as pomadas e cremes com textura mais grossa. Procure nos rótulos dos produtos ingredientes como a ureia, o lactato de amônio, as ceramidas, a vitamina E e a manteiga de karité. A quantidade de creme deve ser suficiente para cobrir a área desejada. Se a pele ficar excessivamente melada ou grudenta, é sinal de exagero. O ideal é que a pele absorva rapidamente o produto.

■ **ROSTO PEDE MAIS ATENÇÃO:** A limpeza da face deve ser feita apenas com produtos indicados para a re-

gião e para o tipo de pele de cada um. Se a pessoa tem pele seca, o melhor são as loções ou leites de limpeza. A pele normal já aceita sabonetes líquidos. Para a pele oleosa, o ideal são os produtos adstringentes.

A hidratação também deve seguir a mesma regra e precisa ser feita apenas com produtos específicos. No rosto, é aconselhável evitar o uso de cremes muito pesados, para não aumentar a oleosidade. De forma geral, deve-se dar preferência às loções

Para retirar a maquiagem, prefira demaquilantes à base de água termal e sem álcool, que não agredem a pele já sensibilizada por fatores externos.

E não é porque o calor diminuiu que o protetor solar deve ir para o fundo do armário. A incidência da radiação UV ainda existe e, por isso, loções com filtro de proteção devem ser aplicadas diariamente, de manhã e antes de sair para o almoço.

■ **ESFOLIANTE: USE COM MODERAÇÃO:** A esfoliação



é bem-vinda nesta época do ano, desde que um bom hidratante seja usado na sequência. Os esfoliantes retiram as células mortas da camada superficial da pele e, com isso, facilitam a absorção do hidratante. Em peles extremamente desidratadas, ela pode ressecar ainda mais; se for este o seu caso, evite. Além disso, o

intervalo entre uma esfoliação corporal e outra não deve ser menor do que 15 dias. No rosto, que tende a acumular mais oleosidade, o produto pode ser usado de duas a três vezes por semana.

■ **TIRE PROVEITO:** A chegada de uma estação mais fria também tem o seu lado positivo. A temporada de outono e

inverno é a melhor época para realizar tratamentos dermatológicos que exigem o mínimo de exposição ao sol e ao calor, como é o caso dos peelings, da depilação definitiva, dos tratamentos para o rejuvenescimento e para o clareamento de manchas. Nestes meses a recuperação é muito melhor do que no verão.

Alimentos que você deveria evitar imediatamente

Para muitas pessoas, é muito difícil conciliar uma dieta saborosa com uma dieta saudável e muitas vezes a pressa acaba tornando as coisas ainda piores, e nem sequer prestamos atenção no que estamos comendo.

Muitos alimentos são nocivos à saúde, e provocam efeitos negativos quanto consumidos em excesso. Se você quiser ter uma vida mais saudável, deveria considerar parar de comer esses alimentos.

■ **REFEIÇÕES PRONTAS CONGELADAS:** São alimentos práticos, sem dúvida. Acontece que eles são uma grande armadilha para nossa saúde, uma vez que são ricos em sódio e gorduras saturadas, além de conservantes, associados ao aumento de chance de desenvolver câncer.

■ **BOLACHA RECHEADA:** Um dos alimentos preferidos dos jovens são os biscoitos recheados, ricos em gordura saturada e que causam um desequilíbrio nas taxas de colesterol provocado pelo aumento do LDL (colesterol ruim) e redução do HDL (colesterol bom). Isso pode a longo prazo provocar o desenvolvimento de doenças cardiovas-

culares. Isso sem falar na grande quantidade de açúcar, que causa diabetes e obesidade.

■ **REFRIGERANTE:** Vilão clássico de uma vida saudável, refrigerantes possuem aproximadamente 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias e entre 30 e 55mg de cafeína, além dos corantes. Tudo isso provoca uma acidez onde são necessários 30 copos de água para neutralizar, e seu rim não agradece por isso. Como defesa contra essa acidez, o organismo libera o cálcio dos ossos na corrente sanguínea, o que pode causar osteoporose.

■ **REFRIGERANTE DIET:** Ao contrário do que muitos pensam, refrigerantes diets acabam sendo ainda piores para o organismo do que os comuns, pois eles possuem aspartame, substância associada a doenças como ansiedade, compulsão alimentar, nascimento de crianças defeituosas, cegueira, tumores, epilepsia, hiperatividade, TPM, entre outros.

■ **CALDOS E TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS:** Você adiciona temperos e caldos industrializados em suas refeições? Deveria parar com isso. Esses ingredientes têm um al-



to teor de sódio, que causa hipertensão arterial, nefropatias e cardiopatias, além de glutamato monossódico, associado ao surgimento de doenças no sistema nervoso (como Alzheimer e Parkinson) quando consumido em excesso.

■ **SUCOS DE CAIXINHA:** Parecem saudáveis, não? Só parecem. Esses sucos geralmente são vendidos como ricos em néctares que substituem as próprias frutas. Acontece que neles quase não existem nutrientes delas. Enquanto sucos de caixinha possuem um alto teor de açúcares, eles possuem uma baixa porcentagem de frutas. Eles também são ricos em corantes e conservantes que podem causar desde alergias até câncer a longo prazo. Dê sempre preferência a sucos naturais – quando não há, tome água.

■ **CACHORRO QUENTE:**

Muito prático também. O principal ingrediente do popular hot dog é a salsicha, rica em nitritos e nitratos associados ao desenvolvimento de câncer de estômago, além de sódio e gorduras saturadas.

■ **BATATA FRITA:** Batata é saudável, mas não frita. Quando ela é exposta a altas temperaturas da fritura, ela perde suas propriedades naturais, além de desenvolver glicação, alteração molecular provocada pela fritura e que pode provocar câncer e doenças cardiovasculares. Opte por comer batata assada ou cozida.

■ **SALGADINHO DE BATATA:** Esses salgadinhos são ricos em gordura trans, e pior do que isso, possuem substâncias altamente cancerígenas, como a acrilamida, criada quando batatas brancas são muito aquecidas.

■ **SALGADINHO DE MI-**

LHO: Esses alimentos são ricos em sódio. Caso seja muito fã desses salgadinhos, opte pelos que possuem índices reduzidos, mas evite comer com frequência.

■ **SORVETE:** Sorvetes de massa são ricos em gordura trans e corantes. Dê sempre preferência aqueles com baixos níveis dessa gordura ou o bom e velho picolé de frutas.

receita

Morango com suspiro fácil

INGREDIENTES:

- 1 caixa de morango
- 200 g de suspiro
- 200 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar



MODO DE PREPARO:

- Lave bem os morangos e enxugue
- Com um garfo amasse - os bem
- Esmalhe grosseiramente os suspiros
- Na batedeira, bata o creme de leite fresco com o açúcar até dar ponto de chantilly
- Em um refratário coloque uma camada de morango e uma camada de suspiro
- Cubra com chantilly e leve à geladeira por duas horas

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

A Anitta que os gringos não conhecem: Cantora já tinha gravado clipe em Las Vegas



A cantora tinha apenas 19 anos quando gravou o clipe “Meiga e abusada”

Quatro anos, algumas intervenções estéticas e um guarda-roupa grifado separam estas fotos de Anitta. Em 2013, a cantora já fazia sucesso, ainda se apresentava como MC e ousou gravar um clipe nos Estados Unidos. Ou seja, o clipe de “Paradinha”, que em poucos dias chegou a 18 milhões de visualizações, gravado em Nova York, não foi o primeiro investimento nos EUA.

O vídeo de “Meiga e abusada” foi filmado em Las Vegas, quando a “princesinha do

pop”, como vem sendo chamada pela imprensa internacional, nem tinha idade para entrar num cassino. Anitta tinha apenas 19 anos quando precisou entrar num deles.

O diretor do clipe, na época, Blake Farber, chegou a dizer que a brasileira tinha futuro no mercado internacional se cantasse em inglês e estourasse no Youtube. Parece que não falta mais nada. Agora, verdade seja dita, sex appeal nunca faltou a essa moça, não é não?

Simone e Simaria confessam na TV que brigam muito: “Tem que falar a verdade”



Dupla sertaneja também se emocionou com prêmio no palco do programa

Parceiras na vida e na carreira profissional, as irmãs Simone e Simaria contaram no Altas Horas que brigam muito.

Questionadas por Serginho Groisman se já subiram no palco brigadas, elas confirmaram a informação. “Tem que falar a verdade”, disseram.

“Tem que ser profissional. A gente chega a fazer três, quatro shows numa noite. Hoje a gente olha para isso. Não vale a pena porque é muito desgastante para a gente e para o público porque as vezes acontece algum imprevisto no meio do caminho. Eu fico ira-

do quando alguém marca horário fora do show porque as pessoas não são obrigadas a esperar a gente até cinco horas da manhã para cantar”, desabafa Simaria.

Durante o programa, a dupla levou um prêmio pelo sucesso do hit Loka, em parceria com Anitta. “A maioria do Brasil sabem da nossa luta. A luta não foi fácil, tudo com muito esforço e a gente receber um prêmio desse a gente dá toda a honra para Deus. Eu tô muito feliz de estar aqui”, disse Simone muito emocionada.

Luiza Brunet comemora condenação de ex por agressão: “Não acaba por aqui”

A modelo Luiza Brunet comemorou, na noite desta segunda-feira, a condenação do seu ex, Lirio Parisotto, por agressão física. Em um post no instagram, ela agradeceu o apoio de fãs e falou sobre a dificuldade em expor a violência sofrida. Parisotto foi condenado a um ano de prestação de serviços à comunidade. A sentença, da juíza Elaine Cristina Monteiro Cavalcanti, determina ainda que o empresário deverá ficar dois anos sob vigilância.

“Difícil dizer o que sinto. Mas é um dia que me deixa realizada, com o coração pacificado e uma sensação de ter ido no caminho certo. Não foi fácil me expor e conviver com as marcas dessa violência. Mas há algo maior. Este dia não é só meu - que atravessei esse doloroso caminho pessoal até aqui e precisei romper tantos medos. É um momento muito maior pelo que significa para tantas mulheres na mesma condição. Não existe aqui a Luiza. Existem mulheres. Existe a minha imensa felicidade pelo funcionamento da justiça.

Dessa incrível Lei Maria da Penha. Não se calem mulheres. Vamos mudar essa situação. Não acaba aqui. Vocês me inspiraram sempre com seu apoio e sua força. E o que tenho a dizer se resume a uma palavra: gratidão”, escreveu Luiza.

Brunet foi agredida pelo empresário em maio do ano passado, durante viagem a Nova York. Na ocasião, a atriz relatou ter tido quatro costelas quebradas, além de lesões no olho esquerdo.

A sentença determinava que o empresário cumprisse pena em regime aberto, o que o obrigaria a passar a noite em casa de albergado ou na própria casa, seguindo regras estabelecida pela Justiça. No entanto, a juíza determinou a suspensão desta pena por não se tratar de réu reincidente e considerando a “culpabilidade, antecedentes, conduta social e personalidade” do empresário. A suspensão da detenção em regime aberto tem duração prevista de dois anos, período em que Parisotto deverá comparecer uma vez por mês em cartório do Tribunal de Justiça para apresentar comprovantes de



“Não foi fácil me expor e conviver com as marcas dessa violência. Mas há algo maior.” escreveu Luiza em seu instagram.

residência fixa e exercício de trabalho regular.

De acordo com a sentença, Parisotto foi condenado por crime de lesão corporal, previsto no Código Penal, com aumento de pena em função

de se tratar de lesão praticada por conjugue ou companheiro “com quem conviva ou tenha convivido”. A íntegra da sentença não foi divulgada pela Justiça, por se tratar de processo protegido por sigilo.

Camila Queiroz admite embaraço em lidar com fama: “Tem que dar conta do recado”

Camila Queiroz vai viver a mocinha carioca Luiza na novela “Pega Pega”, que estreou ontem (06). Estrelando seu terceiro trabalho seguido - ela iniciou a carreira na TV em 2015, com o papel de Angel em “Verdades Secretas”, e, em seguida, interpretou a caipira Mafalda na trama de “Êta Mundo Bom!” -, a atriz que busca passar mensagens positivas aos seguidores das redes sociais revela que sentiu o impacto da fama repentina e do interesse das pessoas em sua vida íntima.

Para Camila Queiroz, sua maior dificuldade em se adaptar à rotina pública se deve por ela, diferentemente de atrizes como Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa, não ter começado cedo na vida artística. “Foi difícil. Eu não tinha noção de como é esse mundo, só imaginava, como todo mundo faz. A gen-

te vai conhecendo as dores e as delícias desse lugar que a gente vem a ocupar. A gente tem que dar conta do recado e eu sou muito nova, não cresci dentro disso aqui, não estava realmente acostumada com as pessoas terem interesse na minha vida pessoal”, fala a namorada de Klebber Toledo, de quem recebe apoio também na vida profissional. “Querida, sempre que pudesse, falar só do profissional porque é isso que importa para mim nesse ambiente de trabalho. Até eu entender que não era só do jeito que eu queria, foi difícil.”

Na história escrita por Claudia Souto, Luiza, personagem de Camila Queiroz, terá sua paixão por Eric (Mateus Solano) profetizada por um realejo e concretizada já no primeiro encontro dos dois, em Foz do Iguaçu. A profecia, no entanto, também diz que o relacio-



Atriz, protagonista da novela ‘Pega Pega’, precisou aprender a lidar com a exposição de sua vida pessoal

namento dos dois terá muitos entraves, o que é marcado na primeira semana do folhetim: ao saber que o amado comprou o hotel Carioca Palace de seu avô, ela se sente decepcionada e traída, e pede para

que ele se mantenha distante dela. Para piorar a situação do casal, o empresário ainda vai ser injustamente acusado de ter roubado a fortuna de 40 milhões de dólares de Pedrinho (Marcos Caruso).

horóscopo

ÁRIES
Dedique-se às iniciativas intelectualmente complexas, pois você está mais consciente em relação ao seu poder de transformação. Um aguçado raciocínio lhe guiará na busca por soluções para os desafios. Use todo o seu potencial racional para trabalhar questões de mais complicadas neste período.

TOURO
Você se mostra mais exigente quanto às aquisições e à qualidade de vida, neste momento em que Mercúrio adentra a segunda casa, exaltando os valores pessoais. Sua capacidade de lidar com as finanças se eleva, tomando os próximos dias mais prósperos para os empreendimentos. Aproveite!

GÊMEOS
Você se posiciona ativamente ao defender seus interesses pessoais, neste momento em que Mercúrio adentra a primeira casa. As pessoas tendem a se sentir atraídas pelas suas ideias, e o momento se mostra ideal para a elaboração de projetos que sejam intelectualmente mais complexos.

CÂNCER
Seu foco se volta para as áreas da vida que precisam ser reestruturadas, pois Mercúrio adentra o setor de crise. Faça uma avaliação crítica do que não mais lhe serve e defina estratégias para que você possa se renovar. Crie novas estruturas para o presente e planeje o futuro. Redescubra-se e amadureça!

LEÃO
Ao entrar no setor de amizades, Mercúrio resalta o valor das parcerias, além de aflorar seu poder de liderança que se fortalece a partir do potencial intelectual. Você guia as pessoas pautado por elevados ideais. O tom de originalidade ajuda os projetos a prosperar neste período.

VIRGEM
As atividades intelectuais são dinamizadas, propiciando um bom momento para a elaboração de projetos, trabalhos de cunho técnico e diálogos com os colegas de trabalho. Ao entrar na décima casa, Mercúrio expande as ambições profissionais. Aprimore seus talentos por meio de atividades de capacitação.

LIBRA
Você anseia por melhorias, pois Mercúrio adentra a nona casa, lhe levando a reflexões acerca de possíveis mudanças. Seus interesses se expandem e você busca sair dos caminhos convencionais, voltando suas atenções para os aspectos espirituais. Que tal fazer viagens? Elas serão benéficas.

ESCORPIÃO
Seu poder de análise e observação fica aguçado pela entrada de Mercúrio na oitava casa, que aprofunda seu olhar para as questões subjetivas. As perspectivas de vida se expandem em um caminho de amadurecimento. Procure dar mais atenção para o gerenciamento da vida prática e patrimonial.

SAGITÁRIO
O convívio pessoal deverá ser uma prioridade, neste momento em que Mercúrio adentra o setor de relacionamentos, dinamizando as articulações intelectuais. O bom entendimento mútuo será fortalecido pelas trocas intelectuais, que abrem caminhos para as iniciativas coletivas.

CAPRICÓRNIO
O planejamento cotidiano, a articulação com os colegas profissionais e as atividades intelectuais são favorecidas pela entrada de Mercúrio na sexta casa. É importante zelar pela viabilização e concretização dos projetos, pois eles devem ir além de apenas planejamentos.

AQUÁRIO
Ao entrar na quinta casa, Mercúrio lhe aconselha a buscar atividades culturais, uma vez que elas tendem a inspirar os próximos passos. Seu intelecto e criatividade são dinamizados e as trocas de ideias são impulsionadas pela sua sociabilidade. Não fique racionalizando o que precisa ser espontâneo.

PEIXES
O planejamento doméstico passa a ser encarado com mais precisão, pois Mercúrio adentra a quarta casa hoje. Os desafios serão mais facilmente superados, e os resultados tendem a ser significativos. As conversas e acordos serão facilitados, e as atividades intelectuais em família ficam ressaltadas.