

Paolla Oliveira fala de sucesso de Jeiza em 'A força do querer': 'As mulheres estão amarradonas'

Página B4

"Ser valente não requer qualidades excepcionais. É oportunidade que a todos se oferece. Aos políticos especialmente."

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA



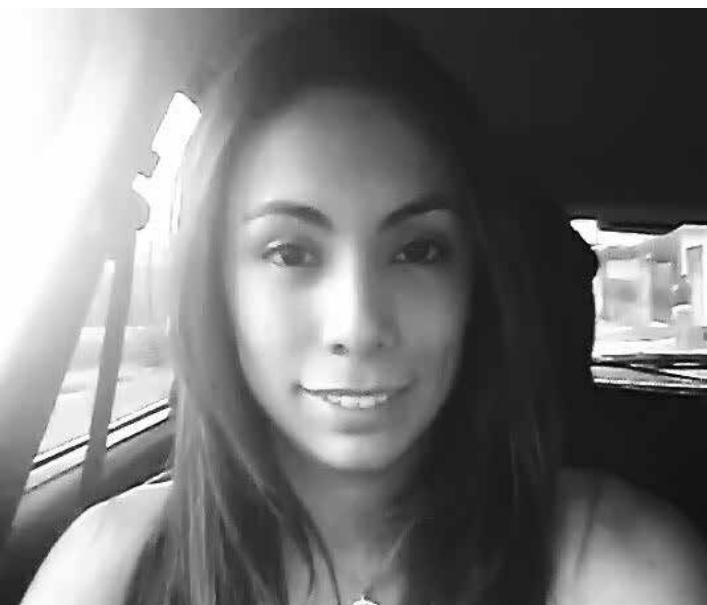
Ontem o dia foi de comemorações para **Talita Brito** (direita) que completou idade nova. Na foto ao lado da irmã Amanda. Parabéns.



Alan Lima se prepara para comemorar seu niver neste domingo. Parabéns!



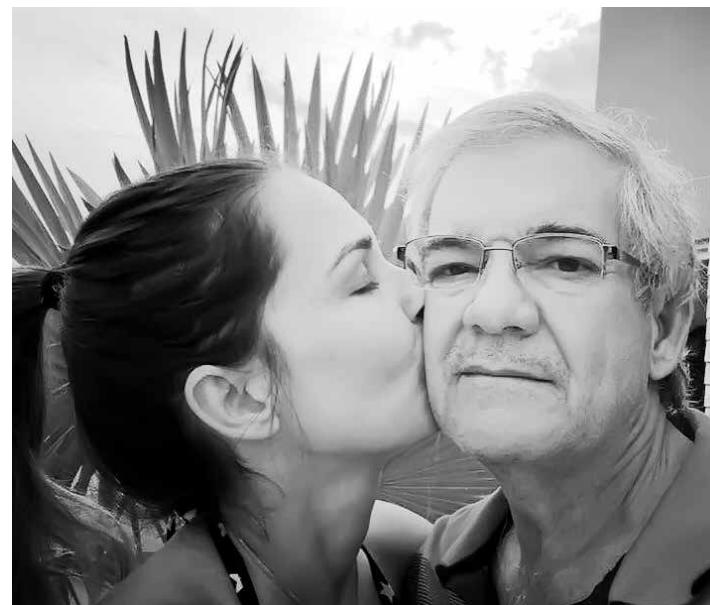
Cintia Pói celebra a passagem de mais um aniversário neste sábado.



Gilmara Souza está em festa nesta sexta, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



Linda e loira, **Ketlyn Miranda** completa idade nova nesta sexta. Felicidades!



Parabéns para **Edmar Stoppa**, aniversariante de hoje. Na foto recebendo todo o carinho da filha Juliana Stoppa. Felicidades!



Completando idade nova ontem, **Carlos Eduardo Souza** recebe o carinho da esposa Dariele.



Quem também está na lista dos homenageados do dia é a soridente **Letícia Fernanda**!



Mauricio Marques recebe as homenagens especiais pela data em que comemora mais um aniversário.

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

Completando idade nova ontem, **Carlos Eduardo Souza** recebe o carinho da esposa Dariele.

peliculas de vidro

SanDisk 32 GB microSD

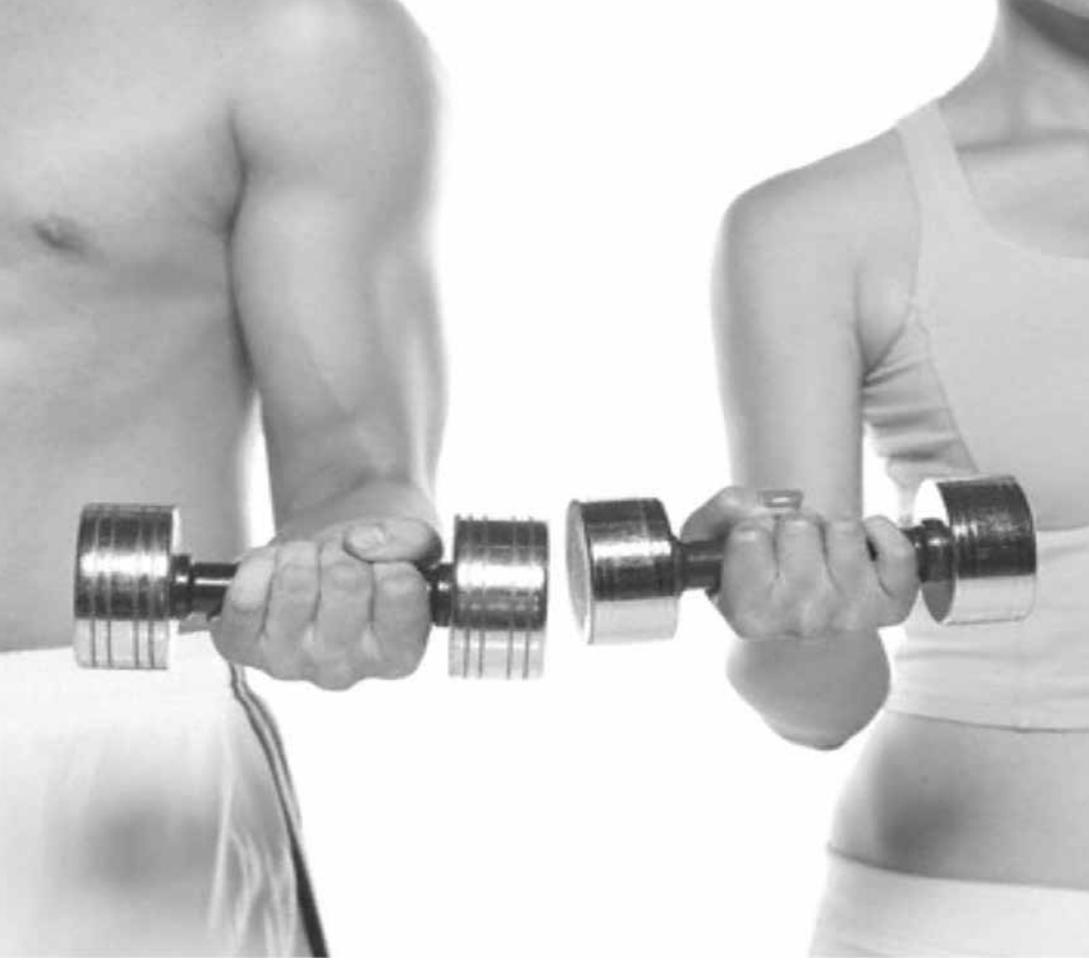
Barato pra Caramba

produtos
oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

Dicas para um treino de força seguro e eficaz



Músculos fortes são fundamentais para ter um corpo saudável. Uma maneira de mantê-los em forma é o treinamento de força. Mas, se feitos de forma errada, os exercícios de fortalecimento muscular podem fazer mais mal do que bem.

Veja algumas diretrizes elaboradas por especialistas da Escola de Medicina e Saúde de Harvard (Estados Unidos) que ajudam a evitar lesões e manter o treino como o programado:

- 1. Sempre aqueça e desaqueça o corpo adequadamente.
- 2. Estabeleça uma postura correta para evitar lesões e potencializar os resultados. Você pode aprender uma boa postura por meio de uma aula ou de aulas individuais com um personal trainer certificado.
- 3. Expire enquanto estiver levantando ou empurrando os pesos e inspire enquanto solta devagar a carga ou o peso. Nunca segure a respiração durante o esforço. Essa ação, chamada manobra de Valsalva, pode elevar a pressão arterial consideravelmente por um período temporário e pode ser arriscado para as pessoas com doenças cardiovasculares.

dois dias de folga depois da recuperação. Se estiver doente por um tempo, você pode precisar [é o ideal] pegar pesos mais leves ou fazer treinos de menor resistência quando voltar a se exercitar.

• 7. Os treinamentos de força não devem causar dor enquanto você estiver fazendo os exercícios. Se um exercício ou movimento provoca uma dor significativa, pare de fazê-lo. Ao realizar um exercício, estabeleça uma amplitude de movimentos confortável. Com o tempo, tente gradualmente estender essa amplitude.

• 8. Ouça seu corpo e volte atrás se não for capaz de terminar uma série ou uma sessão de exercícios, se não conseguir falar durante a atividade, caso tenha a sensação de desmaio depois de uma sessão, caso se sinta cansado durante o dia ou tenha dores nas articulações depois de uma sessão.

Loções Adstringentes para Todos os Tipos de Pele

As loções adstringentes para a pele quando entram em contato com a pele se combinam com as proteínas da superfície da célula para dar vida a uma camada protetora de proteína coagulada. Trata-se de substâncias que

atuam apenas sobre a superfície celular prejudicando a permeabilidade da membrana e formando um sal protético insolúvel, que é responsável pela proteção dos tecidos inflamados dos agentes irritantes enquanto paralisa ex-

sudações e secreções. Sua ação antiflogística (combate as inflamações) é notória em peles danificadas, mas sobre a pele saudável também é benéfica porque gera uma camada de proteínas que protege enquanto diminui a permeabilidade celular.

Cabe destacar que o seu uso deve ser sempre controlado, porque por serem substâncias de transição tem uma ação dupla: são irritantes e ainda protetores.

O que exerce uma ou outra ação dependerá da quantidade de precipitada, portanto, uma menor quantidade de proteínas dá proteção enquanto que as maiores quantidades irritam. Além disso, a irritação também está sujeita pelo tipo de loção adstringente utilizada e pela concentração que tenha.

Tipos de adstringentes:

• Agentes adstringentes vegetais: ácido tântico derivado do fenólico não nitrogeado; extratos de hamamelis, cipreste, gerânio, ratanis e murta, entre outros.

• Agentes adstringentes minerais: são os sais de metais pesados tais como sulfato de zinco e de cobre, acetato e subacetato de chumbo, sulfato de alumínio. Estas substâncias, por outro lado, exercem uma ação anti-séptica por isso normalmente estão contidas em produtos adequados para acne.

• Outros agentes adstringentes: são os alfa hidroxi ácidos, em especial as baixas concentrações de ácido láctico.

Como atuam os adstringentes?

Os efeitos que podemos esperar dos adstringentes estão sujeitos à intensidade dos mesmos e a concentração que tenham.

O ideal para o tratamento da pele facial é usar adstringente fracos porque a protegem significativamente sem causar os efeitos secundários que podem ocorrer com os mais fortes.

Como se usam as loções adstringentes?

A principal indicação des-

sas substâncias é sobre as peles oleosas com os poros abertos e notórios, a fim de ter maior controle sobre as secreções sebáceas e sudorais.

Graças a eles, é possível ter uma pele de aparência mais uniforme e com poros menos visíveis, assim nestes casos, são necessários combinar o adstringente com os ativos anti-seborréticos e queratolíticos.

Além disso, recomenda-se aplicar máscaras absorventes como as de caulim ou argila e ácidos, ocluindo o agente adstringente que é colocado abaixo.

Adstringentes para a pele seca

Embora os adstringentes para pele seca ou desidratada não

sejam tão utilizados como na pele oleosa, podem ser benéficos, devido à camada de proteção e a leve inflamação por extravasamento seroso que geram o que melhora significativamente a aparência da pele.

Através deles é possível disfarçar as rugas finas, mas isso não pode ser feito de forma leve, já que a escolha do produto e sua aplicação são as chaves para conseguir resultados favoráveis.

De preferência, nestes casos, deve-se usar adstringentes de origem vegetal com veículos de base glicolica ou glicerólicas, e sua aplicação será sempre ao final do tratamento cosmético, após a pele ter sido bem hidratada.

receita

Pudim de Iogurte com calda de morango

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 400 gramas de iogurte grego

Calda

- 300 ml de Água
- 3 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 2 xícaras (chá) de geléia de morango



MODO DE PREPARO:

Tire o soro do iogurte e, sem seguida, bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque numa forma úmida de pudim e leve para assar em banho-maria ver em forno médio. Leve para gelar e desenforme. Sirva com calda vermelha.

Calda

Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo por 10 minutos até encorpar. Leve para gelar e cubra o pudim.

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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Lírio Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

celebridades

Rihanna dá aula para crianças na África

Foi publicado nesta quarta-feira um minidocumentário que mostra a viagem da cantora Rihanna ao Malauí. A musa pop visitou o país para conhecer os desafios enfrentados no sistema educacional. Nas imagens, a cantora aparece na escola primária Muzu com as crianças.

Na escola, uma única professora é responsável por até 100 estudantes e há escassez de materiais escolares. Muitas crianças, inclusive, não têm acesso a comida no colégio ou em casa e acabam deixando a escola. No vídeo, Rihanna

aparece discutindo o problema com administradores da instituição.

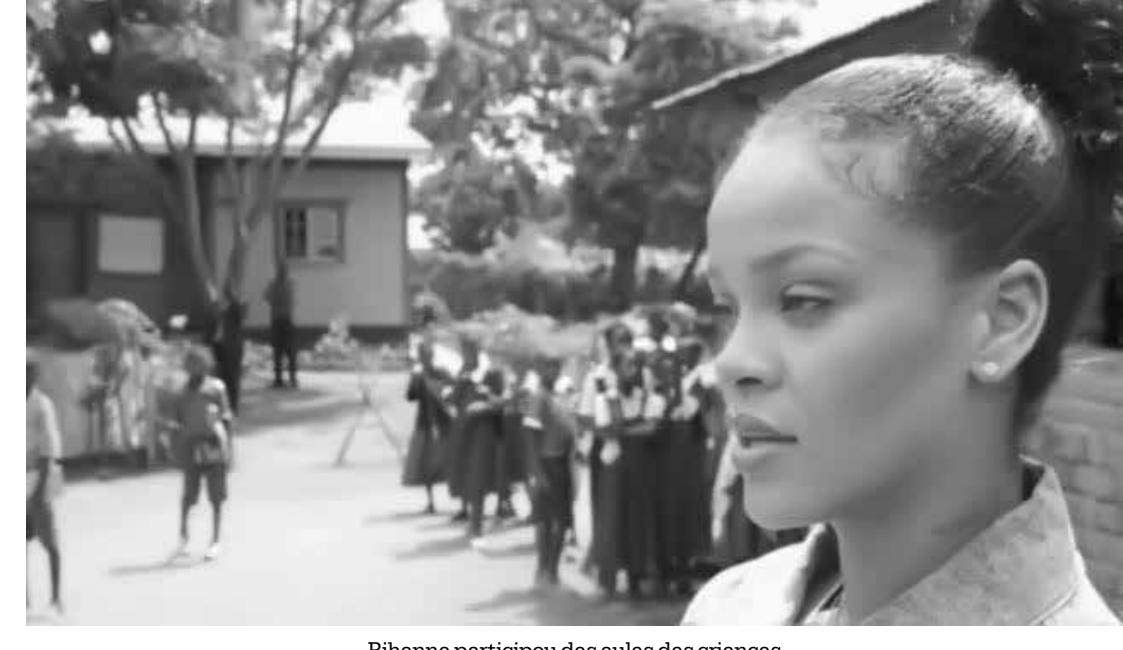
"É uma pena que eles precisem deixar a escola, porque eles são tão inteligentes e todos parecem aprender no mesmo ritmo, todos juntos. É tão triste que isso acabe para alguns porque eles poderiam fazer tanto, ter um futuro", diz a cantora.

O vídeo tem como um dos personagens principais um estudante da Muzu que afirma que, mesmo com as condições precárias, gosta de onde estuda.

"Muzu é uma escola linda [...] Não me importo se não co-

mo de manhã porque, no futuro, quando eu for um homem de negócios, eu terei mais comida", diz ele.

Logo no início do documentário, Rihanna aparece cantando com as crianças. Nas imagens, a cantora também aparece ajudando uma das crianças a resolver problemas de matemática, comemorando a vitória de um time de rugby feminino e se encanta com o fato de o ensino na escola ser feito com a música. "É brilhante poder usar isso como uma ferramenta de aprendizagem, porque crianças aprendem músicas com muita facilidade", conta.



Rihanna participou das aulas das crianças

Paolla Oliveira fala de sucesso de Jeiza em 'A força do querer': 'As mulheres estão amarradonas'



Jeiza em "A força do querer"

Se tem uma personagem de "A força do querer" que tem dado o que falar é Jeiza (Paolla Oliveira). Ela vem chamado a atenção pelo corpão em forma que vem exibindo e pela maneira original com qual decidiu compor a lutadora.

Dois meses depois da estreia, Jeiza caiu no gosto da mulherada. "O que estou achando muito legal é que as mulheres estão muito amarradonas. Outro dia me falaram: 'Você é bonita, mas a Jeiza é linda'. Aí falo: 'Mas a Jeiza sou

eu! Isso serve pra mim? É um elogio?'", brinca Paolla, que completa: "Jeiza está sendo muito bem recebida. Já vieram falar comigo sobre isso. Tenho recebido elogios dizendo que está agradando e fazendo jus".

A atriz acredita que todas nós temos um pouco da personagem: "Acho que as mulheres modernas se parecem com Jeiza. Que são o que elas quiserem, que têm suas profissões, que são bem sucedidas, que tem opinião".

Claudia Rodrigues recebe notícia de que transplante deu certo e que não corre risco

Claudia Rodrigues recebeu alta nesta quarta-feira do hospital, dia em que completou 46 anos, e ganhou um presente de aniversário. A comedianta foi informada ontem pelos médicos de que o resultado do transplante de células-tronco que ela recebeu há dois anos deu positivo e que está, finalmente, fora de perigo. A partir de agora, com a imunidade em dia, Claudia poderá ter um contato maior com as pessoas nas ruas e receber abraços.

A atriz ficou internada por nove dias no hospital Albert Einstein, de São Paulo, após sofrer uma crise emocional, e voltou para a clínica Cevisa, onde estava internada desde fevereiro no interior de SP, fazendo tratamento interno de reabilitação das células-tronco. A previsão é que ela vol-

te para a casa no fim do mês.

"Ela recebeu a melhor notícia que poderia receber: que o transplante deu positivo, ou seja, os médicos disseram que ela está fora de perigo. Ela agora não precisa mais ter esses cuidados de não abraçar os fãs e não chegar perto de ninguém. Claudinha estava sentindo falta disso", comemora a empresária e melhor amiga Adriane Bonato.

Diagnosticada em 2000 com esclerose múltipla, Claudia se submeteu em 2015 a um transplante de células-tronco na tentativa de fazer com que a doença, que não tem cura, não se manifestasse mais. Ela está há dois anos sob cuidados especiais e em tratamento para evitar surtos e, consequentemente, sequelas como dificuldades na fala e de locomoção.

"O problema dessa doença é que depois do transplante ela fica suscetível a ter surtos, e esses surtos deixam sequelas. Só que no caso da Claudia, essas sequelas são reversíveis. Ou seja, ela está com o organismo equilibrado e não corre mais perigo. Antes, ela tinha uma fadiga enorme, não tinha vontade de nada, não tinha ânimo nem humor, e estava com uma profundo depressão. Tudo isso, se tivesse um surto, deixaria ela derrubada. Só que o transplante estacionou a doença e ela não corre mais perigo".



Claudia foi diagnosticada com esclerose múltipla e recebeu alta nesta quarta-feira, dia do seu aniversário

Bruna Marquezine chega aos EUA para curtir férias com Neymar

A atriz Bruna Marquezine já está nos Estados Unidos para curtir férias com o namorado Neymar. O jogador do Barcelona postou um vídeo no Instagram, nesta quarta-feira, mostrando a amada. "Olha quem chegou...", diz o jogador.

"Eu cheguei", responde a atriz.

Além de curtir as férias com Marquezine e os "parças", Neymar tem participado de alguns eventos na Terra do Tio Sam. Ele também curtiu um jogo da final da NBA.



O craque postou um vídeo nas redes sociais para comemorar a chegada da amada

horóscopo

ÁRIES

Você assume mais fortemente seus valores e convicções, com harmonia Sol-Saturno entre seu signo e sua área espiritual. Defina planos estratégicos em relação a certos assuntos, pois é hora de registrar e organizar suas ideias!

TOURO

Mantendo a harmonia interior, você encara os desafios e dificuldades mais difíceis, pois Sol e Saturno se harmonizam no setor de crise. Você encara os problemas de forma lúcida e se preenche de uma renovação emocional e espiritual!

GÊMEOS

As conversas profundas e os acordos são favorecidos pela harmonia Sol-Saturno, que traz um fortalecimento da cumplicidade nos relacionamentos. Saiba ceder, mesmo quanto a questões vitais para você. Facilite as coisas!

CÂNCER

Ao se harmonizarem, Sol e Saturno aguçam sua capacidade intelectual e seu senso de oportunidades, favorecendo o ordenamento dos interesses profissionais e uma maior maturidade. Planeje suas iniciativas e avalie parcerias!

LEÃO

Procure relaxar a mente e reorganizar os pensamentos, refletindo sobre os seus projetos de vida, pois é hora de amadurecer-los! A harmonia Sol-Saturno lhe aconselha a buscar opções seguras para a concretização dos mesmos!

VIRGEM

A harmonia Sol-Saturno traz um momento de maturação emocional, em que você avalia os desejos que está deixando de dar prioridade em função de outras questões. O recolhimento e a companhia dos mais íntimos lhe fortalecerão!

LIBRA

As conversas e conciliações se beneficiam da harmonia Sol-Saturno, que fortalece os processos comunicativos, especialmente nas relações de confiança. Esteja aberta para o diálogo e ajude as pessoas que precisam de seu auxílio!

ESCORPIÃO

A sinergia e a coletividade são fortalecidas pela relação Sol-Saturno, beneficiando as parcerias de trabalho. Bom momento para debater novas ideias e articular parcerias. As diferenças passam a ser encaradas com complementariedade!

SAGITÁRIO

Você tende a se destacar nos grupos dos quais participa, pois Sol e Saturno se associam entre o setor social e seu signo. O momento é de discrição, mas você tende a atrair pessoas confiáveis, pois também transmite segurança a elas!

CAPRICÓRNO

Esta fase é marcada pelo seu amadurecimento pessoal, ainda que ele venha por meio de experiências nem sempre agradáveis, atrelado a crises. Sol e Saturno associados lhe aconselham a encarar os desafios com o máximo de consciência!

AQUÁRIO

Sua área de amizades continua harmonizada por Sol e Saturno, favorecendo a solidez das relações. Reflita sobre a qualidade das pessoas que você tem atraído em sua vida, e perceba como suas atitudes contribuem ou atrapalham nisso!

PEIXES

Bom momento para concretizar iniciativas materiais. A harmonia Sol-Saturno entre as áreas financeira e profissional alerta que ainda que a realização pessoal seja importante, é preciso ser mais exigente quanto aos próprios resultados!