



Filho de Tiririca revela que quase se separou após arrematar passeio com Larissa Manoela

Página B4

"A psicologia do indivíduo corresponde à psicologia das nações. As nações fazem exatamente o que cada um faz individualmente; e do modo como o indivíduo age a nação também agirá. Somente com a transformação da atitude do indivíduo é que começara a transformar-se a psicologia da nação."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



A sorridente e carismática **Daniela Franesi** apaga velinhas nesta sexta.



Débora Fachinconi já está em ritmo de festa e comemorações para o seu aniversário neste domingo.



Edna Marcelino também está na lista dos homenageados do dia. Felicidades!



Linda e loira, **Eliane Hernandez** recebe hoje os parabéns da galera.



Felicidades e muitos anos de vida para **Lucas Souza!**



A bela **Monise Cabreira** também dá boas vindas à idade nova. Parabéns!



Click especial dos papais **Stefany e Rogerio Livino** à espera do pequeno Bernardo.



Tainara Santana recebe o carinho especial de amigos e familiares pela data em que completa idade nova.



Thais Tavares Crepaldi também tem motivos para comemorar. Ela recebe inúmeras homenagens pelo seu dia.



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**



péliculas de vidro



R\$ 7,99



Barato pra Caramba



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



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

Medo de altura: veja como identificar essa fobia e os tratamentos existentes

Este pânico pode impedir a pessoa de fazer atividades corriqueira, como olhar pela janela de um prédio

Algumas pessoas sentem medo de altura, também conhecido como acrofobia. Quando se percebem distantes do chão e perdem a referência de segurança interna e externa. Andar de avião, olhar pela janela de um prédio, atravessar uma ponte, estar em local alto, etc., são alguns gatilhos comuns de quem sente esse medo. O mal-estar toma conta e o pensamento da pessoa que sente esse tipo de fobia se perde na ansiedade. Como entendemos que o medo é sempre um sinal de alerta e cuidado, é bom que haja uma proteção interna e receio sobre determinadas situações de perigo. Isso nos protege, nos acolhe e nos mantém vivos. Estar, por exemplo, na beira de um precipício, sem proteção pode mesmo ser uma ideia perigosa. Porém, não é do medo de altura como sinal de sobrevivência que estamos aqui falando. A ideia é ajudar a entender o medo que ultrapassa e vai além de nos fazer bem.

POR QUE O MEDO DE ALTURA ACONTECE?
O medo é uma sensação que desperta um sentimento de alerta e muita ansiedade, que nos exige uma toda de ação imediata de superproteção tendo efeito físico e emocional.

Quando alguém sente medo uma série de reações físicas e psicológicas acontecem quando há contato com o objeto ou situação fóbico (a). Às vezes, não é preciso o contato real, somente de lembrar, ver uma foto ou se imaginar naquela situação o medo vem, se instala e o pavor toma conta da cena.

Como o organismo entende que está sob ameaça real (mesmo que não seja isso de verdade) acaba por liberar todo seu sistema de ataque ou fuga para se defender e/ou sobreviver a situação. Quando alguém sente medo, sente como sendo real, não há dúvida ou tempo para verificação e confronto entre real e imaginário, a pessoa toma como realidade absoluta e aceita que o perigo é verdadeiro (mesmo que não seja).

Quem sente medo de altura, costuma evitar situações, tais como: • Andar de elevador • Voar de avião • Atravessar pontes • Olhar pela janela de um prédio. E evitar todo e qualquer lugar que haja essa distância entre o chão e o local onde a pessoa estiver (alguns chegam a evitar até mesmo subir numa escada). Deixar de realizar atividades, tais como, viagens, caminhos e situações específicas por medo é muito ruim. Sentir os

sintomas do pavor não é de forma alguma uma sensação boa, mas pior que isso, é se sentir incapaz de dar conta das atividades normais da vida. Quem tem uma reunião de trabalho, por exemplo, e não comparece, pois precisava ter pego o avião, se sente: • Triste • Vulnerável • Sem força • Inseguro • Questiona até mesmo a sua autoestima.

O melhor sentimento que podemos vivenciar é da liberdade de escolha e ação. Quem tem medo, de altura ou qualquer outra coisa, não se sente livre, muito pelo contrário. O medo é uma espécie de prisão mental que “sequestra” o bem-estar, “confisca” a paz e serenidade.

COMO VENCER O MEDO DE ALTURA
Para vencer o medo é preciso trabalhar a ansiedade, a fantasia, as crenças negativas da situação e de si mesmo. É preciso desenvolver a força interna para novos aprendizado e redirecionamento das emoções. O ideal não é enfrentar o medo com a “cara e a coragem”, mas ser capaz de superar o medo com estratégias, atalhos e sabedoria. Técnicas como PNL, Novo Código da PNL, EMDR, Hipnose Erickoniana são excelentes para o bem-estar, cura e leveza.

Tratamentos caseiros para acabar com as espinhas e suas manchas

Veja também quais receitas caseiras não são tão eficazes

Espinhas são um problema sério geralmente associados à adolescência, mas que persistem à vida toda. Seja na forma da própria acne, que em muitas pessoas continua surgindo após os 30 anos, ou como as cicatrizes e manchas deixadas por este problema.

Na hora de resolver, não falta quem indique tratamentos caseiros para as espinhas e suas manchas, e alguns deles realmente funcionam!

No entanto, é preciso deixar um alerta antes de apresentá-los: nenhuma dessas receitas caseiras têm estudo científico para dizer se funcionam, como devem ser usadas e quais as quantidades, além do seu perfil de segurança. Por serem baseadas nas experiências das pessoas, o ideal é fazê-las com supervisão médica.

■ **ÓLEO DE COCO:** O óleo de coco, além de ser um potente hidratante, tem uma propriedade interessante para quem busca um tratamento caseiro para espinhas. Ele é anti-dihidrotestosterona, uma variação do hormônios testosterona que é uma grande causadora de acne. Com isso, ele ajuda a reduzir as espinhas, além de ser interessante no tratamento de suas manchas também.

■ **ALOE VERA (BABOSA):** A babosa (cujo nome científico é Aloe vera) é bastante interessante como tratamento caseiro para marcas e cicatrizes mais leves de acne. Ela possui propriedades calmantes e cicatrizantes e pode auxiliar na regeneração da pele, mas não agirá em cicatrizes mais profundas.

■ **CEBOLA E VINAGRE DE MAÇÃ:** O vinagre de maçã é um produto bastante interessante para reduzir a oleosidade da pele, algo bastante comum em quem tem espinhas. Aliado à cebola, que é antibacteriana, esse pode ser um tratamento eficaz para reduzir as espinhas. Além disso, alguns postulam que o vinagre de maçã tem ação clareadora, melhorando as marcas.

■ **CHÁ VERDE:** O chá verde não serve só para beber, pode ser também um tratamento caseiro para espinhas. Por ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, ele pode ajudar a secá-las. Para tanto, basta preparar o chá normalmente e usá-lo embebido em um algodão diretamente na pele, para que faça efeito.

■ **CLARA DE OVO:** Aplicar clara de ovo no rosto, como uma máscara facial,



também pode ser um tratamento caseiro interessante para espinhas. As proteínas e o colágeno presentes neste alimento podem melhorar o aspecto da pele.

■ **CREME DE PEPINO E AÇÚCAR:** Essa dupla é interessante como tratamento caseiro para espinhas, tanto reduzindo sua quantidade quanto melhorando as manchas. O pepino remove as impurezas, acalma e hidrata a pele, enquanto o açúcar promove esfoliação. Esfoliar pode ajudar a reduzir as manchas mais superficiais, pois aos poucos vai desgastando a camada mais externa da pele. Em longo prazo, isso pode clarear a região.

■ **TOMATE:** A acidez presente no tomate, apesar de leve, pode ser interessante para secar as espinhas, tornando-o uma opção de tratamento caseiro. Em alguns casos ele pode sim ajudar.

■ **PRODUTOS COM CALÊNDULA:** A calêndula é uma substância que pode ajudar na redução da oleosidade da pele, sendo um tratamento caseiro interessante para quem sofre com espinhas.

■ **TRATAMENTOS PARA ESPINHAS CASEIROS MAIS CONTROVERSOS:** Espremer em casa: Apesar de não ser um tratamento propriamente dito, espremer espinhas não é uma medida eficaz para mandá-las embora. Quando você espreme uma espinha, você pode infectar o local com bactérias e ganhar uma inflamação maior ainda.

■ **Água oxigenada:** A água oxigenada é uma conhecida clareadora, mas se engana quem pensa que isso a torna um tratamento caseiro para espinhas e su-

as manchas. Ela pode manchar ainda mais a pele e é potencialmente perigosa.

■ **Limão:** O limão é ácido, e por isso realmente poderia servir como um tratamento caseiro para espinhas. No entanto, ele é uma receita caseira arriscada. O limão pode causar manchas se estiver na pele quando houver exposição ao sol.

■ **Pomada contra assaduras:** Algumas pomadas para assaduras têm ação antisséptica e podem até diminuir a oleosidade da pele, o que ajuda no tratamento das espinhas. Mas, como são medicamentos, devem ser usadas com recomendação médica, e não como uma simples receita caseira.

■ **Lavar o rosto mais vezes:** Lavar excessivamente o rosto pode provocar um efeito rebote, aumentando a produção de oleosidade pelas glândulas sebáceas. Por isso, o ideal é lavar o rosto duas vezes ao dia, preferencialmente com água morna ou fria, e usando um sabonete neutro ou indicado para o seu tipo de pele.

■ **Levedo de cerveja:** O levedo de cerveja até ajuda a melhorar a flora bacteriana da pele, no entanto, isso não o torna um tratamento caseiro para espinhas. Nem sempre ele consegue resolver problemas deste tipo.

■ **Pasta de dente:** A pasta de dentes não serve como secativo para as espinhas. A fórmula pode intoxicar o poro inflamado e piorar a reação inflamatória, aumentando a espinha ou tornando a região ainda mais dolorida, além de manchar a pele.



receita

Geleia de Pimenta

- INGREDIENTES:**
- 1 kg de maçãs (qualquer tipo)
 - 1 litro de água
 - 2 a 3 pimentas dedo de moça
 - 2 xícaras (chá) de açúcar
 - 80 ml de vinagre (preferencia de maçã, mas pode ser outro)



- MODO DE PREPARO:**
- 1. Corte as maçãs em pedaços pequenos, com casca e sementes
 - 2. Coloque em uma panela as maçãs cortadas com a água
 - 3. Deixe cozinhando em fogo baixo por aproximadamente 1 hora, até que as maçãs estejam bem moles (ponto de fazer um purê)
 - 4. Passe por um pano coando bem, separando bem o líquido do bagaço
 - 5. Coloque no liquidificador 1 copo desse suco e bata com as pimentas
 - 6. Coloque numa panela o restante do suco, o açúcar e o suco batido com as pimentas, deixe apurar por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo, mexendo sempre
 - 7. Coloque o vinagre e mexa bem, vai parar de ferver
 - 8. Quando voltar a levantar fervura, teste o ponto (coloque um pouquinho da geleia em um prato que ficou no freezer)
 - 9. Se ficar pegajosa, como uma geleia, está pronta, só colocar num vidro e deixar esfriar
 - 10. Se ainda não ficou no ponto, deixe mais um pouquinho e vai testando o ponto
 - 11. Essa geleia é muito boa para comer com torradas, queijos
 - 12. Ela fica adocicada com leve toque de pimenta
 - 13. Se quiser mais picante, coloque mais pimentas

Médica VETERINÁRIA

Carla Cristina G. Sanitá Campos

CRMV/SP 17.881

Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico **(17) 99164-7581**

Vacinas e Exames **(17) 99641-6419**

celebridades

Kim Kardashian se defende sobre acusações de uso de cocaína



Kim Kardashian diz que linhas brancas de mesa vistas em rede social não são cocaína

A estrela de reality show Kim Kardashian acabou com as especulações de que está usando cocaína dizendo que as linhas brancas de uma mesa vistas em uma postagem em uma rede social na verdade são marcas de uma mesa de mármore.

Um vídeo publicado no Snapchat na segunda-feira, que mostra a mesa ao fundo, desencadeou 24 horas de rumores desenfreados no Twitter, segundo os quais a influente mãe de duas crianças do programa “Keeping Up With the Kardashians” havia sido flagrada com cocaína.

Kardashian, de 36 anos, que tem 101 milhões de seguidores no Instagram, reagiu primeiramente na terça-feira tuitando que as linhas

brancas eram “açúcar da banguça com doces” de uma visita a uma loja de Nova York com North e Saint, seus filhos com o rapper Kanye West.

Em um close da mesa, postado em suas contas de Twitter e Snapchat mais tarde na terça-feira, Kardashian disse que, embora inicialmente tenha pensado que as linhas eram doce, na verdade eram marcas do mármore da mesa de seu quarto de hotel de Nova York.

“Aquilo não era doce na minha mesa! A mesa era de mármore no fim das contas!... Qual é. Eu não brinco assim... não é meu estilo de vida – eu nunca fui assim”, disse.

Kardashian é uma das celebridades mais acompanhadas nas redes sociais e tem um império de produtos de moda e beleza que vai muito além de seu reality show.

Filho de Tiririca revela que quase se separou após arrematar passeio com Larissa Manoela

Um ato de solidariedade e agrado à filha quase custou o casamento de Tirullipa, filho do humorista e deputado federal Tiririca. No último dia 22, Everson Silva, nome de batismo do ator, arrematou por R\$ 36 mil um passeio com a atriz Larissa Manoela. O lance foi dado no leilão beneficente que Neymar realizou para arrecadar fundos para o instituto que leva o seu nome.

— Quase que separei. Eu fui ligar para a minha mulher e pedir os dados dos cartões de crédito e ela bloqueou tudo. Quase me matou! Eu tive que fazer promissórias. Paguei a primeira parcela e ainda faltam quatro — conta ele, gargalhando: — Eu sou muito consciente, não sou gastador. Mas, naquele dia, era uma vontade grande de ajudar o instituto e agradecer minha filha mais velha, Laly-

nha. Ela chorou muito, não estava acreditando.

Para ele, que faz show no Vivo Rio dia 30 de julho, ver o sorriso da filha foi o mais importante:

— Foi caro, mas não tem preço fazer a felicidade da minha filha e de outras crianças. Depois, conversando, minha mulher entendeu a situação.



Tirullipa arrematou o encontro com Larissa Manoela por R\$ 36 mil

Simone e Simaria assumem lugar de Victor e Leo no ‘The voice kids’

A família está completa. O The Voice Kids ganha uma nova dupla na terceira temporada: Simone e Simaria serão as novas técnicas do reality, que, neste ano, já ganhou outra representante feminina no time - Claudia Leite. O trio, poderoso, se junta a Carlinhos Brown para formar o time do programa, cuja estreia está prevista para 2018. André Marques segue no comando da atração e Thalita Rebouças continua responsável pela cobertura dos bastidores.

Estreantes na função, as duas não escondem a felicidade. “É, sem dúvida, mais uma realização na nossa carreira. Estamos muito felizes em integrar esse time tão maravilhoso, ao lado da Claudinha e do Brown. Acompanhamos as edições anterior-

es e é um talento melhor que o outro. Aguenta coração”, diz Simaria.

A irmã faz coro. “Sou muito grata a Deus por essa oportunidade incrível em nossa carreira. Fazer parte de um programa tão lindo, como esse, é uma glória! Queremos agradecer a cada um, que acreditou na gente, no nosso talento, e que permitiu que fizéssemos parte do The Voice Kids. Nosso coração está pulando de alegria. Estamos prontas para assumir essa missão tão importante de avaliar o talento desses jovens lindos e talentosos. Não vai ser fácil não, mas estamos prontas”, conclui Simone.

O The Voice Kids tem direção artística de Creso Eduardo Macedo e direção geral de Flavio Goldemberg.



Simone e Simaria são as novas técnicas do programa

Mari Alexandre fala sobre Fábio Jr.: ‘a gente se separou totalmente apaixonado’

Mari Alexandre e Fábio Jr. se separaram em 2010, mas a história do casal ficou eternizada no pequeno Záion, de 8 anos, que é a cara do pai famoso. Símbolo sexual na década de 90, tendo posado nua diversas vezes durante esse período, a ex-modelo garante que mantém um

bom relacionamento com o ex e fala sobre o fim do casamento. “A gente se separou totalmente apaixonado”, revela a loira num papo com Gugu Liberato. Mari Alexandre admite ainda o romance com o sertanejo Leandro, durante o auge do sucesso da dupla com o irmão, Leonardo.



Mari Alexandre com Fábio Jr. e o filho Záion

horóscopo

ÁRIES
Dia positivo para conversações, contatos, aprendizados e pequenas viagens, ariano. O momento atual pede coragem de ousar um novo ciclo, mas tendo consciência de seus atos. Razão e emoção fluindo em harmonia ajudam a ter melhores decisões.

TOURO
Momento que favorece a percepção da consequência de atos anteriores, taurino. Boa fase para deixar ir o que já não tem mais sentido, criando um espaço para novas possibilidades. Os próximos dias representam a finalização de uma etapa de desenvolvimento.

GÊMEOS
A Lua em seu signo e o Sol em Áries sinalizam um dia positivo aos geminianos. Bom momento para projetar novos propósitos, metas e esperanças e agir de acordo com eles. O apoio de amigos, de grupos ou de instituições pode ser fundamental ao que quer realizar.

CÂNCER
Utiliza a intuição para perceber os novos caminhos pessoais e profissionais. Reflita, observe os sinais, esteja atento ao que ocorre nas entrelinhas e nos bastidores. Inteligência é a capacidade de agir corajosamente para criar uma nova realidade na carreira.

LEÃO
Dia que beneficia conversas com amigos e apoios para resolver questões importantes. Comunicação, inteligência e ampliação de horizontes estão evidenciadas hoje. Questionamento sobre a turma, as pessoas com quem sente que há sintonia de ideais.

VIRGEM
Importante momento para as situações ligadas à carreira e aos negócios. Aja com inteligência nos negócios e em conversações necessárias na vida profissional. Conhecimento, informações, idéias e diálogo são importantes para o desenvolvimento da carreira.

LIBRA
Dia que favorece uma atitude assertiva, mas que também pede diálogo nas relações. O que considera como dificuldade alheia, pode representar o que tenha que trabalhar em si. Dia benéfico que pode refrescar as idéias, em meio a uma semana de tensões, libriano.

ESCORPIÃO
Negociar e trabalhar com inteligência é o desafio de hoje aos escorpianos. A fase atual representa a possibilidade de um novo ciclo profissional. Mas para isso deve ter novas atitudes. Cuidados com a saúde são necessários. Está agindo com a devida autonomia que necessita?

SAGITÁRIO
Belo dia para conversas que podem ser esclarecedoras na vida afetiva e nas relações. Hoje o astral está mais conciliador, ao contrário dos dias anteriores, sagitariano. Siga o coração, o instinto. É o que representa atualmente a sua verdadeira inteligência.

CAPRICÓRNIO
Hoje pode ter idéias interessantes no trabalho e nas questões pessoais. O dia favorece conversações com colegas e novos pontos de vista relacionados à família e às emoções. Evite racionalizar demais as emoções. Desafios de independência e relacionados à individualidade.

AQUÁRIO
Bom momento para harmonizar razão e emoção, dissipando antigas dúvidas. Favorecimento para a comunicação, os estudos, a vida afetiva, o entendimento com as pessoas. Hora de agir com mais confiança em si, sem esquecer das demandas emocionais.

PEIXES
Potencial positivo para conversas com familiares sobre negócios, pisciano. Dia de reflexões sobre os seus valores pessoais e sobre talentos que pode desenvolver melhor. Deve estar aberto a hipóteses que não tinha considerado anteriormente. Momento de inovações.