

"Sou como você me vê. Posso ser leve como uma brisa ou forte como uma ventania, depende de quando e como você me vê passar."

■ **Clarice Lispector** - Escritora e jornalista (1920 - 1977)



Hoje o dia é de festa e comemorações
para **Livia Zanata**. Parabéns!



Ao lado da amada **Graciele Cristina, Murilo Henrique** completou idade nova nesta quarta.



Simone Nascimento recebe felicitações de amigos e familiares pelo seu aniversário.



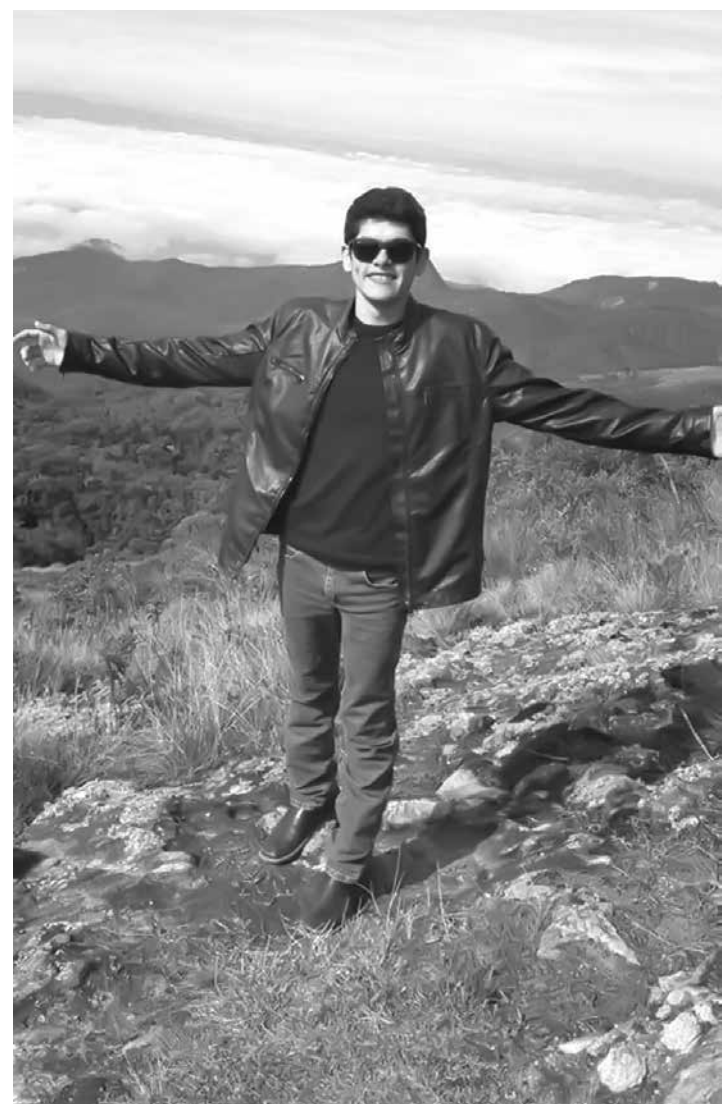
Linda e sorridente, **Isabela Belloni** completa idade nova nesta sexta.



Muitos anos
de vida para
**Rodrigo
Cardoso!**



Leonardo Liria
recebe os
parabéns
da galera.



Vitor Dutra tem motivos para festejar, ele dá boas vindas à idade nova hoje.

1º FESTIVAL DA



Mandioca

SHOWS E COMIDAS TÍPICAS



01 E 02 DE SETEMBRO

Entrada Franca



01/09
SEXTA
22:30
SHOW

DANI & DANILLO

RECINTO SELA DE OURO EM OUROESTE











Dicas para combater o cansaço físico e psicológico

A alimentação, os horários regulares e o exercício físico são os maiores aliados para reduzir a fadiga

Acabou de acordar e já sente o cansaço batendo? Saiba que certos hábitos podem fazer com que seu corpo e mente fiquem sem energia e sem força para enfrentar os desafios do dia-a-dia e realizar tarefas de maior esforço?

A boa alimentação, o sono e o exercício físico podem ser os maiores aliados para combater tanto o cansaço físico quanto o psicológico. Apesar de não serem remédios milagrosos e instantâneos, estas dicas prometem lhe ajudar a reduzir a fadiga.

CONTROLE AS RESPIRAÇÕES

Tire um tempo para relaxar e fazer respirações com o processo de inspirar fundo e expirar. Se fizer isso durante 10 vezes e diariamente vai ver que se vai sentir menos cansado.

MEDITE

Além disso, também a meditação pode ser muito útil na hora diminuir o

stress, uma vez que a prática melhora a concentração e ajuda no combate ao cansaço.

OUÇA MÚSICA

Se estiver cansado uma boa forma de abstrair o seu cérebro é ouvir a sua música favorita ou algum som animado. Isso vai fazer com que fique com mais energia e com melhor disposição.

DESCANSE

Para que o corpo e a mente recuperem a energia, deve dormir uma boa noite de sono, isso vai lhe ajudar a acordar com mais energia e consequentemente ter menos cansaço.

NÃO PROCRASTINE

Ficar em casa estendido no sofá pode ter efeitos contrários ao que espera. O "não fazer nada" pode cansar mais do que se estiver distraído ou realizando alguma atividade de lazer.

TOME UMA

DUCHA À NOITE

Assim como a ducha matinal pode trazer mais ener-

gia, um banho quente à noite pode ter o efeito contrário e ajudar a descontraí e a dormir melhor.

FAÇA PAUSAS

Faça pausas de 15 minutos, seja no trabalho, na escola ou em tarefas domésticas. Parar e retomar as atividades pode ter efeitos benéficos porque ajuda o corpo e a mente a descansar para depois voltar ao trabalho com mais energia.

MUDE AS ROTINAS

Muitas vezes no trabalho ou na escola tem rotinas que acabam por ser sempre iguais. A mente e o corpo acabam por ficar cansados de fazer as mesmas coisas, por isso altere as suas rotinas.

ATENÇÃO AOS EXCESSOS

Beber café pode servir de estimulante para o cérebro, mas se abusar pode causar ansiedade e stress, além de muitas vezes poder causar insônia na hora de dormir.



BEBE CHÁ

Em vez do café, opte por beber um chá tranquilizante. Vai lhe ajudar a ficar mais relaxado e descontraído.

HIDRATE-SE

Beber água ajuda tanto no cansaço físico como psicológico. O aconselhado é que beba pelo menos dois litros de água por dia, uma vez que isso vai contribuir para a saúde e o bem-estar e lhe vai trazer mais energia.

CAMINHE

Fazer uma caminhada é também saudável e ajuda a reduzir o cansaço. Vai ficar com mais energia e sai da rotina.

receita

Sorvete caseiro com 5 ingredientes

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (120 ml) de leite gelado
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha
- 1 lata de leite condensado
- 1/8 colher (chá) de sal
- 475 ml de creme de leite sem soro ou fresco



MODO DE PREPARO:

- Misture o leite, a baunilha, o leite condensado e o sal. Reserve.
- Bata o creme de leite até formar picos firmes. Misture o creme de leite ao leite condensado.
- Despeje o sorvete num refratário baixo com capacidade para 2 litros. Congele por 2 horas, mexa o sorvete com uma colher e congele por mais 2 horas. Sirva a seguir ou grude em um recipiente fechado no congelador.

Truque do vinagre é tudo o que você precisa saber para o esmalte durar muito mais

Após abrir mão de tempo e dinheiro na manicure para conquistar unhas perfeitas, o pesadelo e a irritação de perceber que o esmalte começa a descascar na noite seguinte. Quem nunca passou por isso, certo? Pois saiba que um truque bastante simples e barato é capaz de evitar que o problema se repita.

Além de temperar pratos, o vinagre é indispensável no dia a dia por sempre aparecer como um dos principais ingredientes de misturas e soluções caseiras para limpar a casa. O produto possui mil e uma utilidades e pode ser até mesmo um aliado da sua beleza.

TRUQUE CASEIRO

Uma boa dica para fazer com que o esmalte permaneça por mais tempo nas unhas é apostar no vinagre tradicional puro. Umedeça uma bola de algodão no vinagre e passe nas unhas antes de iniciar a pintura. Depois, aplique uma camada de base e, em seguida, passe o esmalte normalmente.

COMO DEIXAR AS UNHAS FORTES

Óleo de amêndoas: para as unhas ficarem fortes é importante que estejam sempre hidratadas. O óleo de amêndoa tem alto teor de cálcio e vitamina B, que auxiliam na hidratação da unha.



- **Esmalte:** opte por aqueles que tenham em sua fórmula cálcio ou D-pantenol, ricos em vitaminas que deixam as unhas hidratadas e mais fortes. Além disso, passar um esmalte seguido do outro deixa a unha fraca, por isso deixe sem durante um ou dois dias para ela respirar.
- **Removedor de esmalte:** prefira os removedores de esmalte à acetona, pois ela enfraquece e resseca as unhas.
- **Base fortificadora:** sempre aplique a base antes de fazer a unha, pois ela fortalece e protege da pigmentação do esmalte.
- **Dieta balanceada:** as unhas necessitam de vitaminas e proteínas para ficarem fortes. Quando

o corpo fica carente de alguns nutrientes a unha pode sofrer mudanças, ficando quebradiça e fraca. Por isso, procure consumir alimentos ricos em vitaminas, cálcio e ferro.

- **Usar luva:** além de manter o esmalte, a luva protege as unhas dos produtos químicos como o detergente, que podem ressecar e enfraquece-las.

UNHAS QUEBRADAS? NUNCA MAIS

É sempre nos dias importantes que acontecem os imprevistos mais inusitados. Afinal quem nunca quebrou a unha no dia daquela festa ou jantar super esperado, não é mesmo? Se isso já aconteceu com você e a única coisa que restou foi chorar e cortar as outras unhas,

muita calma, nós ensinamos um truque simples e rápido para consertar sua unha.

Para salvar a unha quebrada você vai precisar de: uma tesourinha, lenço de papel, uma pinça e cola para unha postiça. O processo para reconstruir a unha é super simples e não requer prática ou habilidade, basta posicionar a unha de volta ao seu lugar; aplicar cola para unhas postiças em cima da junção ou rachadura (serve para preservar unha rachada para não quebrar); cole um pequeno pedaço do lenço de papel por cima da rachadura; passe a cola mais uma vez e, com o auxílio de um palitinho modele o papel bem rente a sua unha para ele ficar imperceptível; espere secar; lixe as sobras e, pronto, unhas compridas novamente!

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

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

SOS Empresas

Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

celebridades

Ator Fábio Assunção diz que há “censura da opinião” na internet

“É impossível falar de política hoje”, afirmou Fábio Assunção, em entrevista ao programa do ator Tony Ramos, “A Arte do Encontro”, exibido no Canal Brasil. Eles falaram principalmente sobre julgamento, censura da

opinião e liberdade de pensamento. “Hoje todo mundo se manifesta, todo mundo tem uma opinião. Eu acho isso muito bom, mas junto com isso aparecem certezas de muita gente desinformada também. Convinções de pes-

soas que não têm aquela vivência para ter convicção. E as críticas são de te ofender, de te caluniar”, contou o ator. “Você tem que tomar muito cuidado hoje com a brincadeira que você faz, com o que você fala, aonde você

fala. Parece ser um momento de grande liberdade, mas é um dos momentos onde a gente tem mais censura. Não é uma censura de ser proibido porque eu posso escrever o que eu quiser, mas é uma censura da opinião”, desabafou Fábio.



Figurante de “A Força do Querer” é preso durante gravação da novela

Um figurante que faz o papel de traficante na novela “A Força do Querer”, da Rede Globo, foi preso na noite desta terça-feira (29), na comunidade Tavares Bastos, no Centro do Rio de Janeiro. Luis Fernando Ferreira dos Santos é suspeito de ter envolvimento em dois roubos de cargas.

Segundo a polícia, Luis Fernando foi abordado por

agentes do 31ª Delegacia de Polícia Civil Ricardo de Albuquerque enquanto participava das gravações da novela. Ele não resistiu a prisão. Procurada, a Central Globo de Produções não se posicionou sobre o assunto.

A ação da polícia faz parte da “Operação Tempo Zero”, que visa combater o roubo de veículos e roubo a cargas.



Radamés Martins bloqueou comentários no Instagram

Radamés é atacado por fãs de Viviane Araújo e bloqueia comentários no Instagram

Em quase dez anos de relacionamento, Radamés Martins foi testemunha da popularidade e do carinho do público com Viviane Araújo. Depois de dar fim ao noivado com a atriz, o jogador passou a conhecer a ira dos fãs da ex. Ele vinha sendo atacado em sua conta no Instagram desde o anúncio do término, feito por Vivi na última segunda-feira. O ataque foi tanto que Radamés resolveu bloquear sua página para comentários.

Os fãs não perdoaram o fa-

to de ele ter terminado a relação depois de fazerem planos de casamento — eles tentam marcar a data desde o ano passado, mas a concorrida agenda profissional de Viviane Araújo não dava trégua. No momento, ela está em cartaz em São Paulo com a peça “Lili Carabina”.

Em contrapartida, Viviane vem recebendo muitas mensagens de carinho do público. Como ela diz, é vida que segue, e, ontem, já gravava a série “Tô de graça”, estrelada por Rodrigo Sant’Anna.

Ex-BBB Fani Pacheco é aprovada em vestibular de medicina

A ex-BBB Fani Pacheco passou no vestibular para a faculdade de Medicina, na

Universidade Estácio de Sá, em Angra dos Reis, na Costa Verde do Rio. A youtuber

ficou na 12ª posição, entre 55 aprovados. A diferença da nota de Fani para a do primeiro

colocado é de 865 pontos. O candidato passou com 6.427. Já Fani fez 5.562 pontos. Em 2015, Fani já havia anunciado o desejo de ser médica especializada em Psiquiatria. Segundo ela, seu sonho é tratar de pacientes com distúrbios psicológicos, como era o caso da mãe, portadora de esquizofrenia.

Os 55 alunos da primeira turma de medicina na universidade onde Fani foi aprovada iniciam as aulas na próxima segunda-feira, às 7h50. Fani ainda não comentou a aprovação e se irá mesmo fazer o curso. Procurada pela imprensa, a assessora da youtuber confirmou a informação e disse que ela estava em gravação para o canal.



Ela ficou na 12ª posição



O figurante foi surpreendido pelos policiais durante as gravações da novela



horóscopo

ÁRIES
Sua criatividade lhe ajuda a otimizar os processos e o uso de recursos materiais, neste momento em que os trígono que a Lua estabelece com Sol e Mercúrio harmonizam o setor profissional. Seu poder empreendedor se destaca, conferindo prosperidade a este período.

TOURO
Você se mostra mais aberto para perceber o mundo ao seu redor, pois Sol, Lua e Mercúrio se harmonizam entre o setor espiritual e de prazeres. Sua performance em diversas áreas se beneficia com a expansão de sua ideias. Antes de concretizar as ideias, trabalhe as estratégias.

GÊMEOS
O convívio com as pessoas de seu dia a dia se beneficia do clima de conforto emocional e das conversas agradáveis, neste momento em que a Lua estabelece trígono com Sol e Mercúrio. Sintonize os interesses e articule atividades em grupo. Amadureça suas ideias e iniciativas neste período.

CÂNCER
Bom momento para reatar as relações que andavam abaladas, pois a Lua retorna a harmonia com Sol e Mercúrio entre os setores de relacionamentos e de comunicação. Momentos de intensa alegria poderão ser proporcionados pelos amigos. Saiba retribuir o conforto emocional oferecido a você!

LEÃO
O gerenciamento diário e as interações nas relações de trabalho são beneficiados pelos aspectos que a Lua forma com Sol e Mercúrio. O convívio fica mais sereno e criativo, na medida em que novos significados vão sendo descobertos para as afinidades. Procure cooperar, nutra as parcerias.

VIRGEM
A articulação de Sol, Lua e Mercúrio entre seu signo e o setor de prazeres lhe deixa mais motivado e criativo no dia de hoje. Busque atividades que estimulem você a desfrutar o que a vida tem de bom, promovendo bem-estar. As relações sociais são favorecidas pelo dinamismo intelectual.

LIBRA
Busque ambientes mais reservados e acolhedores, neste momento em que a Lua passa pelo setor familiar, se aspectando harmoniosamente com Sol e Mercúrio no setor de crise. Sua vida doméstica será beneficiada, assim como a vida afetiva, pois o clima acolhedor estimula a mesma. Permita-se!

ESCORPIÃO
A Lua estabelece uma relação harmoniosa com Sol e Mercúrio, entre os setores de comunicação e de amizades, exaltando sua habilidade de comunicação. Articule-se com pessoas de seu interesse, procurando trocar ideias sobre questões que podem ser melhor trabalhadas em conjunto!

SAGITÁRIO
Os trígono que a Lua estabelece com Sol e Mercúrio entre os setores de finanças e do trabalho aguçam sua clareza acerca das demandas materiais. Bom momento para colocar sua vida em ordem. Procure organizar as finanças e ofereça a si mesmo um maior bem-estar emocional e físico.

CAPRICÓRNIO
Os horizontes de sua mente se expandem com a harmonia de Sol, Lua e Mercúrio. O período se mostra favorável para impulsionar estudos que já estão em andamento. Seja mais ousado em suas abordagens, pois isso trará um tom de originalidade que lhe colocará em destaque, fazendo você se sobressair.

AQUÁRIO
Os aspectos mais acolhedores de sua personalidade lhe permitem oferecer um maior apoio àqueles que precisam. Os trígono que a Lua forma com Sol e Mercúrio no setor de crise lhe aconselham a refinar seus contatos, especialmente ao se tratar de sua vida íntima. Bom momento para a vida afetiva e familiar.

PEIXES
A comunicação e as diversões em grupo são favorecidas pelos trígono que a Lua forma com Sol e Mercúrio, que estimulam os entendimentos nas relações. Impulsione sua vida social! As pessoas tendem a agir de maneira mais flexível, mesmo nos ambientes sérios como o meio profissional.