



O Extra
net

SEXTA-FEIRA,
11 DE MAIO DE 2018

"Mesmo não sendo mais casada, relação é ok", diz Calabresa sobre Adnet

Página B4

"A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio."

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



Momento selfie de **Gabriela Lários** que está assopando as velinhas.



Close de **Karen Batista** que celebra idade nova em grande estilo.



Hoje é dia de festa para **Michel Kume**. Ele é muito parabenizado por toda galera.



Carlos Lima recebe os cumprimentos pela passagem de seu aniversário.



Recentemente, **Enzo** completou 7 aninhos. Parabéns e muitas felicidades!



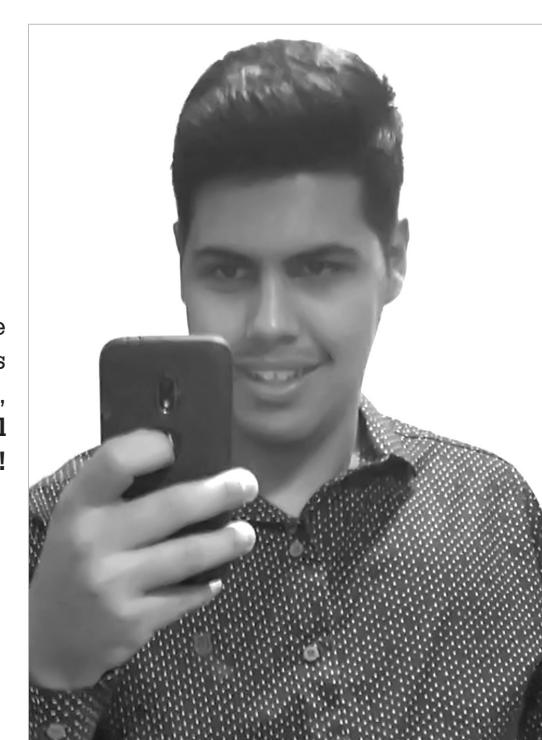
Click especial do aniversariante **João Antônio**.



Gustavo Silva celebra o niver nesta sexta-feira.



Zélia Barbosa estará em festa neste sábado.



Sucesso e realizações para ele, **Igor Manoel Gonçalves**!



O MAIOR E MELHOR DIA DAS MÃES DE TODOS OS TEMPOS É AQUI NO:

GIGANTÃO
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Lavar as mãos reduz em 40% doenças como gripe, conjuntivite e viroses

A higienização das mãos é um dos fatores mais importantes para a prevenção das infecções

Levando em conta que a prática é negligenciada tanto por pessoas como por profissionais da saúde, a OMS propôs uma data para realizar programas e ações que estimulem o hábito de higienizar as mãos todos os dias.

Os especialistas aconselham lavar as mãos com água

e sabão sempre que necessário, principalmente antes das refeições e depois de usar o banheiro. O uso do álcool em gel também é útil quando não há outros meios de higienizar as mãos.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde, as infecções relacionadas à assistência à saúde afetam cen-

tenas de milhões de pessoas em todo o mundo, além de ter um impacto econômico significativo nos pacientes e sistemas de saúde.

Essas doenças representam de 5% a 10% das internações em hospitais de cuidados agudos, referentes a países desenvolvidos. Já nos países que estão em desenvolvimento, o



risco é de duas a vinte vezes maior, sendo que a proporção de pacientes com esse tipo de infecções pode chegar a 25%.

Segundo a Anvisa, cerca de 25% das doenças registradas são causados por micro-organismos multirresis-

tentes. Dessa forma, lavar as mãos corretamente é essencial para evitar maiores problemas.

Abandone 10 hábitos que envelhecem a sua pele

Não tem mulher que não se preocupe com a aparência da pele. Com o passar do tempo, linhas de expressão, flacidez, rugas e falta de luminosidade passam a incomodar. Mas nem adianta gastar os tubos, literalmente, no mais revolucionário dos tratamentos estéticos ou no creme mais caro do mercado. Tudo isso perde força se você abre espaço para verdadeiros inimigos da saúde da sua pele. Cigarro, estresse e açúcar demais são alguns deles. A seguir, você confere quais são os outros maus hábitos que favorecem o envelhecimento precoce. Fique longe deles e rejuvenesça.

1. Tabagismo

Cada cigarro diminui a oxigenação da pele por 90 minutos! Imagine quem fuma mais do que um por dia. Resultado: a pele fica grossa e amarelada, por causa da nicotina, sem viço e opaca. Além de todos os problemas que causa à saúde, o cigarro também provoca distúrbios no metabolismo e acelera a perda de colágeno, células responsáveis por dar sustentação e elasticidade à pele, favorecendo a flacidez. O ato de fumar provoca rugas ao redor dos lábios e ao redor dos olhos, já que o fumante fecha os olhos parcialmente para proteger os olhos da fumaça.

2. Estresse

O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de cortisol de endógeno e adrenalina, por exemplo. Isso pode deixar a pele mais oleosa e acneica. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele fica mais predisposta a doenças e infecções. As mais comuns são herpes, alergias, erupção cutânea, psoríase e até vitiligo.

3. Ignorar a poluição

Os gases nocivos encontrados no ar poluído formam uma película de toxinas que acaba sendo absorvida pela pele, aumentando as reações de oxidação e formação de radicais livres que agredem a pele. A oxidação é um processo natural que acontece no organismo, mas que envelhece as células. O excesso de poluição oxida as células tanto da pele como do organismo todo. Por isso, para evitar essa reação, é importante proteger a pele diariamente, aplicando protetor solar, hidratante e fazendo a higienização para eliminar as impurezas.

4. Beber pouca água

Um dos primeiros sinais da falta de água (desidratação) se dá na pele e nas mucosas. Entre as células, temos um líquido intersticial que ajuda na sustentação da pele, entre ou-



tras funções. A falta de ingestão de água deixa a pele flácida e sem viço. A pele perde o turgor, demorando para voltar ao seu estado natural, quando sofre uma distorção. Por exemplo, quando beliscamos a pele, ela logo deve voltar ao seu estado normal ao soltarmos. Se isso demora para acontecer, é sinal de que está desidratada e flácida. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber água também favorece a excreção de toxinas, substâncias que prejudicam a pele. O recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

5. Não usar protetor solar

O excesso de exposição solar, e principalmente a falta de proteção solar, é a principal causadora do envelhecimento da pele e de câncer de pele. Para ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles mais brancas, que sofrem este processo precocemente. A radiação solar é um potente oxidante celular. A radiação penetra na pele e provoca alterações diretamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA e as fibras colágenas e elásticas. Apesar de o nosso organismo ter mecanismos de defesa e ação antioxidante, nem sempre isso é o suficiente para evitar essas reações. O resultado é o que chamamos de fotoenvelhecimento. Aparecem então, manchas, sardas, flacidez, pele áspera, aumento das rugas e, em alguns casos, câncer de pele. O FPS, para o dia a dia, nunca deve ser menor que 30 para rosto, colo, pescoço e mãos (regiões da pele mais sensível) e 15 para o restante do corpo.

6. Consumo de açúcares e gordura

Em excesso, o açúcar é respon-

sável por outro processo de envelhecimento celular chamado "glicação". O açúcar se liga às proteínas da pele, como o colágeno, provocando a rigidez destas proteínas. Assim ela perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Já a gordura em excesso fica acumulada no tecido subcutâneo de forma irregular, provocando gordura localizada e celulite.

7. Falta de alimentação equilibrada, ricas em antioxidantes

Uma dieta equilibrada, rica em vegetais, incluindo frutas diversas, leguminosas, cereais e hortaliças é a melhor proteção contra os radicais livres, inimigos da pele. As substâncias ativas encontradas nestes alimentos são excelentes antioxidantes que neutralizam a ação destes radicais. Priorize alimentos ricos em: Vitamina C (laranja, limão, lima, acerola, caju, kiwi, morango, couve, brócolis, tomate), vitamina E (amêndoas, nozes, castanha do Pará, gema de ovo, vegetais folhosos), vitamina A (cenoura, abóbora, figado, batata doce, damasco seco, brócolis, melão), bioflavonoides (frutas cítricas, uvas escuras ou vermelhas), entre ou-

8. Dormir mal

Sem sono adequado não existe reparo. Durante o sono, produzimos hormônios "rejuvenescedores", como a melatonina e o hormônio do crescimento. Estes hormônios são "calmantes" e reparadores. A falta de sono provoca estresse e não dá tempo para o organismo descansar. Resultado: pele sem viço e com olheiras.

9. Sedentarismo

A prática de atividades físicas traz muitos benefícios para o corpo e para a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicação), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, a celulite e a gordura localizada.

10. Dispensar o hidratante

É necessário ter cuidados para proteger a pele das agressões externas, como o vento, o frio, a poluição e os raios solares. Um rosto bem hidratado apresenta uma boa elasticidade, já uma pele desidratada costuma apresentar mais flacidez e rugas. O ressecamento pode ainda trazer consequências como dermatite e desmação. Com o envelhecimento, as glândulas sebáceas diminuem em número e tamanho, deixando a pele mais ressecada. O ressecamento superficial da pele causa alergias e coceira, diminui a elasticidade da pele e agrava as rugas. Portanto, além de beber líquidos, a pele terá benefícios extras se for hidratada com cremes e loções.

receita

Crepe de tapioca (crepioca)

INGREDIENTES:

- 1 ovo (é melhor tirar a gema)
- 1 colher de polvilho doce (pode ser substituído por tapioca ou polvilho azedo)
- 1 colher de requeijão
- 1 colher de água
- 1 pitada sal



MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes em um mixer até obter uma consistência cremosa
- Despeje uma concha da massa numa frigideira levemente untada com margarina, tampe e deixe dourar
- Recheie a gosto e dobre ao meio como um crepe.

RESTAURANTE TANGERINA'S

THERMAS ÁGUA VIVA

FERNANDÓPOLIS/SP

NESTE DOMINGO 13.05.18 AS 12H00MIN

NOS SO ALMOÇO É ESPECIAL

DIA DAS MÃES

CHURRASCO

R\$ 20,00 POR PESSOA

Whatsapp Thermas 0xx17 99601-0407

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

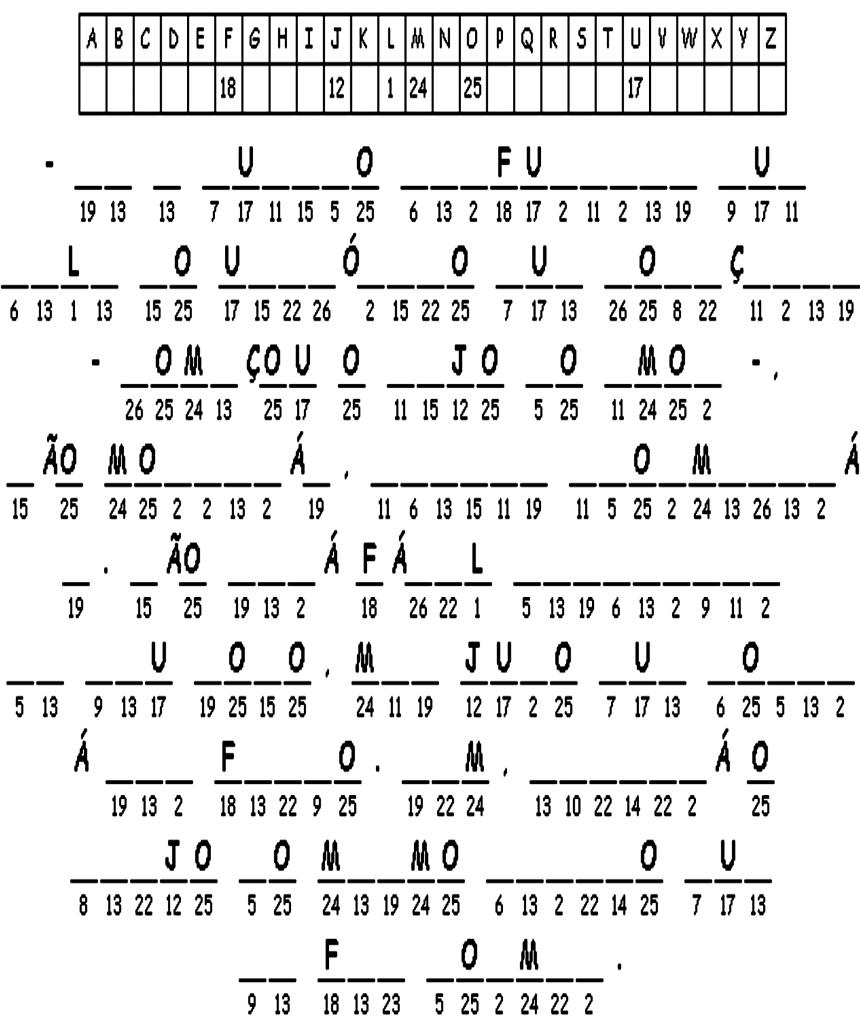
PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO

Jhony Taffoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

Criptograma



Caça Palavras

S	H	I	O	C	J	F	V	S	U	T	O	M	V	S	U	T	O	R									
I	F	C	E	K	P	D	B	Z	B	V	B	S	A	L	M	A	T	H	Z								
Y	A	I	O	A	T	E	I	S	M	O	I	O	S	G	T	Q	W	U	Q								
K	L	S	L	J	V	E	I	G	M	A	I	G	O	L	O	B	M	I	S								
W	Q	Z	Q	O	X	G	P	A	C	A	P	M	A	V	B	W	I	Z	A								
U	U	Q	E	D	S	E	R	L	E	B	S	L	C	M	A	C	P	B	W								
P	I	Q	X	N	M	O	X	F	F	I	F	C	A	A	C	I	S	U	M								
G	M	C	K	L	L	M	F	Q	C	J	S	X	U	I	E	P	U	D	N								
C	I	B	Q	U	L	N	F	I	A	Y	L	F	Q	L	I	B	M	H	W								
E	A	N	E	C	U	S	T	M	A	P	C	X	G	N	I	G	T	R	R								
S	N	F	S	Y	C	S	Z	Y	P	A	H	Q	E	P	Y	N	O	C	I								
A	T	K	O	G	I	N	H	J	M	I	C	K	Q	F	A	E	O	K	W								
H	R	C	H	M	F	G	I	C	P	G	U	A	B	B	H	X	U	J	O								
N	V	T	N	M	X	N	D	E	K	Q	U	E	U	V	E	L	P	Q	S								
I	Q	B	E	E	P	S	I	C	O	L	O	G	I	A	Z	R	A	A	E								
R	C	R	S	D	E	V	O	W	R	O	D	F	T	R	N	I	J	A	J								
I	F	N	E	R	C	U	N	W	F	T	X	P	Y	U	S	U	M	Q	J								
T	H	Y	D	O	B	R	K	O	N	I	N	I	M	E	C	P	N	L									
N	X	J	F	H	F	J	X	L	C	M	Z	B	O	L	X	C	L	P	Y								
N	W	F	K	Q	V	I	D	E	O	S	V	P	L	I	V	R	O	S	U								

Jogo dos 7 Erros



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916

claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentin Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Gabriela explica a Alex e Flora que acabou perdendo seu primeiro bebê. Tito convida Garoto para tocar com sua banda. Michael se incomoda com o discurso de Charlie. Márcio e Pérola se beijam. Rosália alerta Isadora para as mudanças de comportamento de Pérola. Os meninos vibram com o novo vídeo de Úrsula. Gabriela descobre que Úrsula é a menina misteriosa dos vídeos. Enzo beija Úrsula, mas se esquiva de ser visto com a menina. Gabriela se revolta contra uma piada ofensiva a Úrsula. Isadora reconhece Larissa e Rafael pede que seu passado seja mantido em segredo.

ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Darcy pede Elisabeta em namoro, e afirma que não a pressionará sobre o casamento. Julieta e Olegário vão ao encontro de Xavier, sem saber que é Virgílio quem conduz a charrete. O Motoqueiro Vermelho segue o rastro de Julieta. Agatha fica desolada quando Brandão não chega para o jantar. O Barão se emociona ao admirar a foto de Zumira. Rómulo resgata Cecília na casa de Ofélia e promete cuidar da esposa. Ema pensa em voltar ao Vale do Café, mas Ernesto a convence a permanecer em São Paulo ao lado dos amigos. Jorge e Amélia planejam seu casamento. Fani finge apoiar Cecília, que é rechaçada por Tibúrcio. Susana insinua ao Lorde Williamson que Darcy continua envolvido com Elisabeta. Ofélia apoia Agatha.

DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Rodolfo conta a Afonso e Amália que Catarina mantém Augusto prisioneiro na Torre de Zéria. Agnes aceita voltar com Selena. Afonso decide levar Amália para Cália em missão oficial. Lupércio constata que Constantino foi envenenado. Ulisses e Lupércio se apavoram ao constatar que Saulo está com a peste. Naná convida Istvan para jantar em sua casa. Afonso ordena Romero a tomar todas as providências para conter o avanço da peste. Catarina revela a Amália que ajudou Afonso fugir da pedreira.

APOCALIPSE

Sexta-feira, 20h30

Benjamin é levado preso. Ele vê Glória detida em outra cela. Ariela diz que Benjamin teve a ajuda de alguém. Ricardo diz que descobrirá o traidor. Melina encontra Brenda amarrada. César ataca um soldado e rouba as suas vestes. Adriano tenta descobrir informações sobre o paradeiro de Vittorio. Guido recebe ordens para não investigar o sumiço de Glória. Saulo e Noah seguem para Jerusalém. Susana avisa a Uri sobre o plano de Benjamin. Ricardo encontra Benjamin na prisão. Débora esbraveja ao saber da destruição dos robôs. Adriano tenta controlá-la, mas Isabela chega. Brenda disfarça e diz que não sabe de nada. Uri diz para Susana que a Terra será atingida por um asteroide. Ricardo ameaça Benjamin e diz que fará com que ele sofra bastante.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Adolfo vai até o apartamento de Haydee, diz que os dois são parecidos e não deve ter sido ao acaso que se encontraram. A mulher afirma que Flávio está enlouquecendo como Nicole e não sabe do que ele é capaz. Adolfo insiste em conversarem em outro lugar. Juju e Emílio querem que a mãe aceite ser candidata a prefeita de Doce Horizonte. Adolfo revela para Haydee que quis destruir Gustavo, mas percebeu que estava errado. Rosana diz que aceita ser candidata, mas ainda tudo é segredo. Adolfo vê as fotos que Cecília havia recebido sobre Gustavo. As crianças saem em um passeio escolar em um parque de diversão infantil com as irmãs. Gustavo volta para a Rey Café.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Patrick acha que Sophia será inocentada. Mãe do Quilombo procura Clara. Mãe e Mariano aparecem no tribunal para depor contra Sophia. A vilã diz que matou em legítima defesa. Sophia passa por avaliação psiquiátrica e Sophia é presa em manicômio. Lívia conta a Mariano que está grávida. Desfile de Beth faz sucesso. Clara diz a Gael que se casará com Patrick. Gael socorre mulher vítima de violência. Tomaz aceita Clara e a chama de mãe. Mercedes prevê o fim do mundo.

Humor

FILHO DE OLHOS FECHADOS

O homem leva o filho ao pediatra:
- Doutor, o meu filho completou 6 meses e até agora não abriu os olhos.
E o doutor alerta:
- Abra o olho você, porque esse filho é de japonês!

QUEBREI O ABAJUR

Um menino chega à sua casa e confessa a mãe:
— Acabei de quebrar o abajur do apartamento do meu amigo.
— Como você fez isso?
— A gente estava jogando futebol dentro da sala e, sem querer, eu chutei a bola com muita força em cima do abajur.
A mãe olha com cara de desapontada e diz:
— Vou ligar para a mãe do seu amigo e perguntar como era o abajur.
— Você quer comprar um igual?
— Claro!
— Não, mãe, não se preocupe com isso.
— Por quê?

DIA DE PIZZA!



celebridades

Grazi Massafera comemora fim de gravação de novela: "Sensação de dever cumprido"



"Foi um ano muito intenso, convivemos mais com eles do que com a família", disse a atriz

Grazi Massafera gravou a última cena como a Lívia da novela "O Outro Lado do Paraíso" nesta quarta-feira (9). Em entrevista no lançamento da nova coleção da Le Lis Blanc, marcado pela presença de Bruna Marquezine, a atriz conta que está feliz com o desfecho da trama de Walcyr Carrasco: "Já estou de férias. Hoje é o grande dia que vou para a minha casa agarrar a minha filha e comemorar com a sensação de dever cumprido. Novela de sucesso, muita audiência, feliz. E um misto de saudade que sempre dá dos colegas de profissão". A atriz destaca a união entre o elenco da novela. Os atores, aliás, fizeram uma comemoração pelo fim da novela com uma roda de samba liderada por Sergio Guizé: "Foi um ano muito intenso, convivemos mais com eles do que com a família e é muito gostoso quando a equipe é boa, como essa. Quando é ruim a gente nem comenta. Foi muito legal, foi muito especial esse trabalho".



Ele participará da nova novela das 21h

Chay Suede fala sobre corpo musculoso para novela: "Não foi uma mudança radical"

Chay Suede tem chamado bastante atenção nas redes sociais por aparecer bem mais musculoso. As mudanças fazem parte do novo personagem do ator, que viverá o capoeirista e garoto de programa Ícaro na próxima novela das 21, "Segundo sol". Em entrevista, ele contou como tem cuidado do físico e falou da repercussão das suas fotos recentes.

"Meu peso está igual. Continuo com 73kg. E acho que foi um pouco exagero (os comentários sobre o meu cor-

po), como se fosse uma mudança muito radical. E nem foi. Só mantive a minha rotina de treino e comecei a fazer capoeira", explica o ator, que ainda pratica boxe e levantamento de peso olímpico.

Chay disse ainda que se apaixonou pela capoeira e que pretende seguir praticando.

"Ainda sou muito iniciante, não sei nada, mas o pouco que eu acabei, me despertou um interesse muito grande pelo que ela representa e por ser a nossa arte marcial".



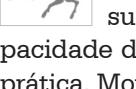
Dani comentou sobre o reencontro com Marcelo: "Foi o máximo. Poxa, eu sou amiga de todo mundo"

"Mesmo não sendo mais casada, relação é ok", diz Dani Calabresa sobre atuar com Adnet

Solteira desde o fim de seu casamento com Marcelo Adnet, Dani Calabresa e o apresentador voltaram a atuar juntos com o ex-casal Maria Helena Karlakian e Tony Karlakian no último episódio do humorístico da Globo "Tá no Ar". Durante a 4ª edição do Prêmio Risadaria, a atriz comentou sobre o reencontro e o retorno à atração. "Foi o máximo. Poxa, eu

sou amiga de todo mundo e mesmo não sendo mais casada com um integrante, a relação continua ok, numa boa e sou muito fã do programa, acho um dos melhores de comédia dos últimos tempos. Acho que tem uma pegada do 'Porta dos Fundos', 'Comédia MTV', 'Tv Pirata'. Fiquei muito feliz! Vários outros participaram e que bom que lembraram de mim", festejou ao "TV Fama".

horóscopo



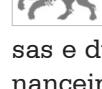
ÁRIES

Desafio entre as suas ideias e a capacidade de colocá-las em prática. Momento que pode envolver tensões na vida pessoal e profissional. Possibilidade de desacordos e conflitos com chefes ou superiores.



GÊMEOS

Hoje temos uma conjunção de Lua e Netuno no setor de carreira. O dia pode favorecer questões profissionais e vinculadas a relacionamentos. É importante não ter grandes expectativas.



LEÃO

Muita atenção com situações enganosas e dúbias no terreno financeiro e afetivo. O momento é propício para você aprofundar a busca por autoconhecimento e evolução emocional.



LIBRA

A conjunção de Lua e Netuno ocorre no setor de saúde e trabalho. O momento é importante para usar mais a inspiração e a criatividade no trabalho. É preciso ter calma em relação à resolução de questões financeiras.



SAGITÁRIO

Familiares podem estar precisando de auxílio. É importante ser prestativo e solidário, mas também respeitar seus limites. Fase em que o mais importante é o seu desenvolvimento interno, emocional e espiritual.



AQUÁRIO

Não é um bom momento para negócios, pois talvez não haja a clareza necessária. A fase é positiva para perceber o valor emocional e espiritual do que lhe é importante. Investimentos estão favorecidos.



TOURO

Um momento em que você percebe em quais aspectos está se sabotando. É uma fase importante para ouvir mais a intuição e para resolver pendências emocionais. Questões delicadas envolvendo estudos, viagens e justiça.



CÂNCER

A Lua está conjunta a Netuno, indicando um dia de grande sensibilidade. O momento é favorável ao desenvolvimento espiritual, autoconhecimento e contato com pessoas distantes.



VIRGEM

Temos uma conjunção de Lua e Netuno no setor de relacionamentos. É importante ser compassivo, altruista e solidário nas relações. É importante também estabelecer limites claros para não se sentir usurpado.



ESCORPIÃO

Um dia com forte índole criativa e amorosa. Atenção com o excesso de expectativas, que pode se revelar danoso na vida afetiva. Momento importante para rever suas verdades, parâmetros, crenças e conceitos.



CAPRICÓRNIO

Importantes questões envolvendo parentes e pessoas próximas. Pode ser instigado a auxiliar quem estejam em uma condição desfavorável. É um dia significativo para ouvir mais a intuição e honrar a sensibilidade.



PEIXES

Hoje temos uma conjunção do seu regente, Netuno, e da Lua em seu signo. O dia é interessante para a intuição dos piscianos. Momento em que você se destaca pela sua criatividade, inventividade e sensibilidade.

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809



AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP