

Extra Mais

A-FEIRA, 06 DE JUNHO DE 2018

Ivete Sangalo define Claudia Leitte em conversas online: ‘Rainha dos áudios’

Página B4

“Podemos facilmente perdoar uma criança que tem medo do escuro; a real tragédia da vida é quando os homens têm medo da luz.”

■ Platão - Filósofo e Matemático (Athenas Clássica)



Hoje a festa fica por conta dela, Lenise Maschio.



Destaque para Letícia Marcasi que é muito felicitada pelo seu dia.



Em clima de festa, a bela Laira Sgotti apaga as velinhas.



Sorriso e simpatia da bela Suelen Edson Pondian celebrando mais um aniversário.



A princesinha Ana Julia completou 1 aninho. Parabéns!



Muito homenageada pelo namorado Bruno, Beatriz Ribeiro comemora mais um niver.



Leonardo Mesavila Magahaes está na lista dos homenageados da semana.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!

#BaratoPraCaramba

GIGANTÃO
REDE
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



Como controlar a raiva e o estresse no trabalho durante a TPM

Pense em uma mulher irritada, estressada e raivosa. Qual o primeiro pensamento que vem à sua cabeça? "Está de TPM". É comum que as pessoas associem as variações de humor de uma mulher a esse período de alterações hormonais, que geralmente é acompanhado por uma série de sintomas que alteram o humor e a disposição.

A Síndrome da Tensão Pré-Menstrual, popularmente chamada de TPM, é uma das queixas mais comuns entre as mulheres. Isso porque é um período de alterações bruscas no humor, interferindo diretamente nas atividades diárias. Quando ocorrem de forma extrema, os sintomas da TPM podem prejudicar as relações pessoais e profissionais, pois quem convive com uma mulher de

TPM acaba sendo afetado pelo desequilíbrio.

TPM: O QUE É E QUAIS SÃO OS SINTOMAS

A Tensão Pré-Menstrual é o período cíclico que precede a menstruação, podendo desaparecer no primeiro dia de fluxo menstrual ou durar até o fim do fluxo. As alterações hormonais são a principal causa da TPM, causando sintomas como:

- Dores musculares e nas articulações;
- Inchaço;
- Ganho de peso por retenção de líquidos;
- Seios doloridos e com granulosidades;
- Dores de cabeça;
- Cólicas;
- Fadiga;
- Alterações de humor;
- Tensão e ansiedade;
- Impulsividade, irritabilidade, raiva;



- Alterações no apetite e compulsão por certos alimentos;

INSÔNIA OU SONOLÊNCIA.

DICAS PARA CONTROLAR A RAIVA E O ESTRESSE NA TPM

São tantas as alterações físicas, emocionais e comportamentais que, muitas vezes, a mulher pode perder o controle durante a TPM e acabar

prejudicando suas relações pessoais ou profissionais. Pensando nisso, vale a pena conferir algumas dicas para controlar os sintomas de raiva e estresse da TPM:

ENTENDA E ACEITE A SUA TPM

Saiba quais são e reconheça os sintomas da TPM, identificando quando eles começam e o que pode desencadeá-los. Assim, fica



mais fácil administrar seu comportamento em relação aos outros.

CUIDE DA SUA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Esteja sempre em dia com suas emoções e sua consciência. Sentimentos que ficaram suprimidos durante todo o mês podem aflorar de forma desproporcional no período da TPM. Portanto, de-

senvolva sua Inteligência Emocional e aprenda a lidar com suas emoções, sem permitir que elas controlem a sua vida.

Durma bem e de acordo com seu metabolismo

Além de relaxar o corpo físico, uma boa noite de sono é responsável por fazer com que seus pensamentos se organizem, reduzindo a ansiedade e o estresse.

Esfoliação: o que é, benefícios e como utilizar

O QUE É

A esfoliação é um tratamento facial ou corporal que ajuda na renovação da pele, eliminando as células mortas e as impurezas que deixam o maior órgão do corpo envelhecido, seco e desidratado. A eliminação dessas células mortas remove as impurezas liberando os poros e, consequentemente, melhorando a respiração cutânea, e permite que a pele possa absorver eficazmente os benefícios dos cremes e cosméticos que serão aplicados posteriormente.

A particularidade da esfoliação facial é a sua ação de limpeza profunda que desintoxica a pele, tornando-a nitidamente mais lisa, suave e luminosa, devolvendo seu aspecto natural. A esfoliação corporal ajuda no combate às celulites, gorduras localizadas e afina as partes mais grossas do corpo, como cotovelos, joelhos e pés.

O esfoliante apresenta uma textura granulada, sendo que para cada parte do corpo deve ser usado um tipo de esfoliante específico. Esfoliantes corporais devem ser mais consistentes e com granulação maior. Já os faciais devem ser mais suaves e com menor granulação para não irritar a pele sensível do rosto.

BENEFÍCIOS

A esfoliação é um tratamento muito importante para a pele, pois elimina impurezas que a deixam com um

aspecto danificado. Os benefícios que esta ação promove são diversos, entre eles estão:

- Melhora a textura da pele, deixando-a mais suave, uniforme e tonalizada;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Remove as células mortas expelidas pelo organismo;
- Desobstrui os poros, limpando profundamente;
- Atenua e combate rugas e linhas de expressão;
- Combate o aparecimento de acne e cravos;
- Elimina manchas e marcas de acne;
- Estimula a produção de células novas com mais colágeno;
- Evita oleosidade excessiva;
- Deixa a pele pronta para hidratação, aumentando

a capacidade de absorção dos cremes hidratantes (veja mais sobre o mecanismo da hidratação na pele).

No corpo, além de ser eficaz contra celulite e gordura localizada, a esfoliação evita pelos encravados. Recomenda-se fazer uma esfoliação três dias antes da depilação para remover células mortas e afinar a pele, e três dia depois para evitar que os pelos se encravem.

Quando feita no verão, ela assegura um bronzeamento natural, uniforme e duradouro em uma pele bem preparada, sem defeitos e manchas. Pode ser feita na forma de massagem corporal, pois tem características relaxantes e revigorantes, dependendo dos ingredientes e da técnica utilizada.

COMO UTILIZAR

A frequência com que se deve esfoliar a pele varia conforme o tipo de pele de cada pessoa.

PELES OLEOSAS OU MISTAS

Podem ser esfoliadas duas a três vezes por semana, quando são usados os esfoliantes normais. Com ativos mais suaves, pode-se fazer mais vezes. O mais importante é que os poros não fiquem obstruídos, reduzindo a existência de cravos.

PELES SENSÍVEIS

Podem ser submetidas a esfoliação suave a cada 15 dias.

PELES MADURAS

Em função da menor taxa de renovação, recomenda-se esfoliar a duas vezes por semana, sempre com esfoliantes suaves.



receita

Chocolate quente cremoso

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 canela em pau
- 1 caixinha de creme de leite



MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador, bata o leite, o amido de milho, o chocolate em pó e o açúcar
- Despeje a mistura em uma panela com a canela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver
- Desligue, adicione o creme de leite e mexa bem até obter uma mistura homogênea
- Retire a canela e sirva quente

SENHOR FAZ TUDO

CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA



celebridades



Camila contou que não possui nenhuma rivalidade com a atriz Taís Araújo

Camila Pitanga desmistifica rivalidade entre atrizes: "Há admiração e respeito"

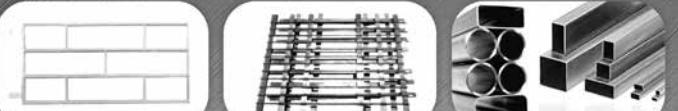
Camila Pitanga destaca a importância do feminismo em sua vida e cotidiano. "O feminismo não é contra alguém. Ele é a favor. Entender isso é importante. Dar a mão para o feminismo, para mim, é isso. É estabelecer novos paradigmas e novos limites, mas muito mais no sentido de ser a favor de um bem comum do que ser contra alguma coisa", ponderou a artista, engajada na luta de gênero.

ATRIZ DISPENSA RIVALIDADE NO MEIO ARTÍSTICO

Questionada sobre rumores de rivalidade entre ela e Taís Araújo, ela negou qualquer diferença. "Conheço a Taís há muitos anos. Fico até com os olhos cheios d'água porque há admiração e respeito e sempre soubermos que temos uma à outra. É preciso desmitificar essa ideia de rivalidade. Ninguém está tirando o lugar de ninguém", afirmou.



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 - FERNANDOPOLIS-SP

Juliana Paes recebe prêmio de Melhor Atriz no APCA

Juliana Paes foi eleita Melhor Atriz no prêmio APCA em 2017 e apenas nesta segunda-feira (4) recebeu o troféu. A artista participou da cerimônia realizada Teatro Sérgio Cardoso, em São Paulo, e comemorou o reconhecimento por sua atuação na novela "A Força do Querer" e na série "Dois Irmãos". "Hoje é dia de prêmio APCA. Eu vou lá buscar meu prêmio. É uma noite tão especial. Estou tão feliz", disse em seu Instagram. Durante o prêmio, Juliana posou ao lado de Tatá Werneck, que foi eleita Melhor Apresentadora pelo programa "Lady Night". "É nós, Tatá! Tudo nosso! Parabéns, sua maravilhosa! 'Lady Night' fez história e já está dando saudade!", disse a atriz. Anteriormente, Paolla Oliveira havia parabenizado a colega de elenco pelo prêmio.



A cerimônia foi realizada do Teatro Sérgio Cardoso, em São Paulo



"Ela é muito divertida", disse Ivete sobre a amiga

Ivete Sangalo define Claudia Leitte em conversas online: "Rainha dos áudios"

Ivete Sangalo contou mais sobre sua relação com amigos famosos nos bastidores de sua apresentação com Gilberto Gil no Allianz Parque. Em entrevista à youtuber Fiquinha, a baiana destacou a amizade de longa data com Claudia Leitte: na conversa, ela deveria escolher um famoso com o qual responderia uma pergunta sobre o trecho de uma música. Uma delas foi a canção "Amiga Irmã" e a influencer quis saber com quem das personalidades listadas ela perdia mais tempo conversando em aplicativo de bate-papo. "Claudia. E Fernandinha. Mas Claudia Leitte é a rainha dos áudios e dos vídeos. O último áudio que ela mandou comecei com uma música bem linda e tinha um cara solando num negócio, totalmente desafinado. Eu fiquei meia hora rindo. Ela é boa de WhatsApp. Ela manda vídeos que eu fico: 'onde você achou isso?'. E eu recebo em horas muito inusitadas. Ela é muito divertida!", destacou a mulher de Daniel Cady.

horóscopo



ÁRIES

A Lua começa sua caminhada através de Peixes e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um dia de interiorização e necessidade de distanciar-se de conversas vazias.



GÊMEOS

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, resultando em um dia de movimento e mudanças positivas na carreira, que dará um passo à frente.



LEÃO

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de interiorização e necessidade de aprofundar um relacionamento.



LIBRA

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, que resulta em um dia de movimento equilibrado no trabalho. Um projeto já em andamento dá um grande passo à frente.



SAGITÁRIO

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de interiorização e maior contato com os seus. A vida doméstica e os relacionamentos familiares ganham força.



AQUÁRIO

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um dia de mudanças positivas em sua maneira de lidar com o dinheiro.



TOURO

A Lua começa sua caminhada através de Peixes e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, o que indica um movimento agradável na vida social e aproximação de amigos. O dia é ótimo para sair e se divertir com os amigos.



CÂNCER

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de maior intensidade nas atividades que envolvem processos mentais, como os estudos e os planejamentos de novos projetos.



VIRGEM

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, e recebe um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de movimento positivo nos relacionamentos, tanto os pessoais, como os profissionais.



ESCORPIÃO

A Lua começa sua caminhada através de Peixes, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de boa comunicação e benefícios em vendas, comércio, reuniões de negócios e jornalismo.



CAPRICÓRNIO

A Lua começa sua caminhada através de seu signo, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, resultando em um dia de movimento e mudanças positivas em sua vida, tanto no aspecto pessoal, como no profissional.



PEIXES

A Lua começa sua caminhada através de seu signo, recebendo um ótimo aspecto de Urano em Touro, indicando um dia de movimento agradável na vida social e aproximação de amigos. O dia é ótimo para sair e se divertir com os amigos.