

"Uma grande amizade não deve ser cultivada e sim cultuada."

■ Sabedoria Popular

social



Em destaque, momento de trabalho voluntário da 'Equipe do Doce' da AVCC.



Hoje é dia de festa para **Kenia Cantares**, pela passagem de mais um aniversário. As homenagens especiais ficam por conta do maridão Marcelo Marcondes.



Felicidades para **Luci de Andrade**, esposa do Dr. Aristides, que hoje celebra mais um ano de vida.



Fran Aparecida aniversaria hoje, sempre acariciada por amigas e familiares. Na foto com Cláudia Regina Lima.



O último domingo foi de muita comemoração para **Nayara Cristina**, que celebrou mais um aniversário ao lado da família e amigos. Na foto ela aparece ao lado do irmão Hiago e do pai Agenor Silva. Felicidades!



A festa hoje é dela, **Nayara Cristina**, que comemora mais um aniversário com a família e amigos.



Mirian Carla e **Osvair Henrique**, que comemoraram amanhã um ano de feliz união, recebem os parabéns da equipe de "O Extra.net".



Familiares de **Maria Elena Rezende** a homenageiam nesta data especial comemorada hoje. Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para **Naiara Soares**, também assoprando velinhas hoje e recebendo muito carinho de todos.



Preços
Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Fibromialgia: O que é e como tratar

Fibromialgia é uma síndrome comum em que a pessoa sente dores por todo o corpo durante longos períodos, com sensibilidade nas articulações, nos músculos, tendões e em outros tecidos moles. A fibromialgia está diretamente ligada também à fadiga, distúrbios do sono, dores de cabeça, depressão e ansiedade.

■ **O que é fibromialgia?** Pesquisadores acreditam que a síndrome é causada por um descontrole na forma como o cérebro processa os sinais de dor.

■ **Causas:** As causas da fibromialgia ainda são desconhecidas, mas existem vários fatores que estão frequentemente associados a esta síndrome. Confira:

• **Genética:** fibromialgia é muito recorrente em pessoas da mesma família, o que pode ser um indicador de que existem algumas mutações genéticas capazes de causar a síndrome

• **Infecções por vírus** e doenças autoimunes também podem estar envolvidas nas causas da fibromialgia. Distúrbios do sono, sedentarismo, ansiedade e depressão também podem estar ligados de alguma forma à síndrome.

■ **Fatores de risco:** Os médicos alertam para alguns fatores de risco que facilitam o surgimento de fibromialgia. Confira:

• **Problemas para dormir** aumentam chances de fibromialgia

• **Sexo:** a síndrome é mais comum em mulheres do que

em homens, em especial naquelas entre 20 e 50 anos

• **Histórico familiar:** a doença é recorrente entre membros de uma mesma família, indicando que talvez exista algum fator genético envolvido nas suas causas.

■ **Sintomas de Fibromialgia**

• **Dor generalizada:** a dor associada à fibromialgia é constantemente descrita como uma dor presente em diversas partes do corpo e que demoram pelo menos três meses para passar

• **Fadiga:** pessoas portadoras dessa síndrome frequentemente acreditam já se sentindo cansadas, mesmo que tenham dormido por muitas horas. O sono também é constantemente interrompido por causa da dor, e muitos pacientes apresentam outros problemas relativos ao sono, a exemplo da apneia e insônia

• **Dificuldades cognitivas:** para os portadores de fibromialgia, é mais difícil se concentrar, prestar atenção e focar em atividades que demandam esforço mental

• **Dor de cabeça recorrente** ou enxaqueca clássica, dor pélvica e dor abdominal sem causa identificada (Síndrome do intestino irritável)

• **Problemas de memória e de concentração**

• **Dormência** e formigamento nas mãos e nos pés

• **Palpitações**

• **Redução** na capacidade de se exercitar.

■ **Diagnóstico e exames**

Os sintomas de fibromialgia são muito similares a sintomas de outras síndromes.



Geralmente ele é feito por um reumatologista.

Por isso, é importante que, durante da consulta, você:

Descreva todos os seus sintomas e a intensidade das dores que sente

Fale sobre problemas médi-

cos que teve no passado, bem como o de seus parentes

Relate todos os medicamentos e suplementos que toma

Diga ao médico se tem problemas ao dormir. Ele deve-á perguntar também sobre eventuais sintomas de depres-

so e ansiedade.

■ **Diagnóstico de Fibromialgia**

O diagnóstico da fibromialgia é feito clinicamente (por meio da história dos sintomas e do exame físico). Não existem testes laboratoriais

que possam realizar o diagnóstico, mas o médico pode solicitar exames de sangue para que outras doenças, com sintomas e características parecidos, sejam descartadas entre os possíveis diagnósticos.

Vontade incontrolável de comer chocolate pode ser crise de estresse



Não são apenas os sinais do comportamento, como mente acelerada, isolamento e dificuldade de relaxar ou dormir, que podem indicar uma crise de estresse. Hábitos alimentares também podem estar relacionados. É o que a especialista em estresse Charlotte Watts afirmou ao jornal inglês "Daily Mail". Segundo ela, entre os indicativos de uma possível crise nervosa estariam os problemas digestivos, inchaço, dores e a necessidade constante de chocolate.

Ela explica que é natural que qualquer pessoa se sinta sobrecarregada às vezes, mas, para algumas, isso pode chegar a um ponto de ruptura, que leva a um colapso, que, recentemente, ganhou um novo

termo para denominá-lo: síndrome de burnout.

Isso faz com que até mesmo as tarefas diárias mais simples se tornem difíceis e desgastantes, com sensação de cansaço e exaustão. A fase anterior a essa seria o estresse crônico, caracterizado por um sentimento de alerta constante. Seja qual for o caso, a ânsia por chocolates é um dos sinais que devem ser levados em consideração para ajudar a prevenir o problema.

COMER CHOCOLATE

FAZ BEM PARA SAÚDE!

O chocolate sempre foi um dos principais inimigos para quem quer emagrecer. Mas saiba que ele possui propriedades benéficas para o organismo, além dos seus nu-

trientes. E que o consumo moderado poderá fazer muito bem para sua saúde e não irá prejudicar o emagrecimento!

O chocolate possui substâncias antioxidantes, chamadas de flavonóides que combatem os radicais livres, protege o organismo contra o envelhecimento e o aparecimento de doenças cardiovasculares e outros benefícios. Essas propriedades estão presentes no cacau, por isso a sugestão do consumo do chocolate amargo, já que este possui maior quantidade de cacau.

Carboidratos, vitaminas do complexo B e minerais como: ferro, potássio, manganês e magnésio também estão presentes nos chocolates. Quando há deficiência de magnésio,

comum no período pré-menstrual, há um aumento do desejo de comer chocolate.

Como possui também na sua composição cafeína e teobromina, que são estimulantes, o chocolate agiliza o raciocínio. Possui também a capacidade de estimular a produção de serotonina, responsável por proporcionar aquela sensação de bem estar, bom humor e relaxamento, ajudando a combater a ansiedade e depressão.

O problema está no consumo excessivo, que pode favorecer o aumento de peso. Consumir em grandes quantidades também pode causar insônia e nervosismo, devido à associação de cafeína e teobromina, substâncias estimulantes.

receita

Filé Mignon Catupiry

- 200 grama(s) de catupiry
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colher(es) de sopa de molho inglês
- 500 grama(s) de filé mignon em tiras

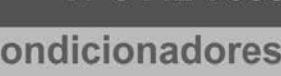


MODO DE PREPARO:

■ Tempere a carne com molho inglês, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Em uma chapa ou frigideira grelhe rapidamente as tiras de file mignon (no máximo oito minutos, porque elas ainda irão ao forno). Transfira a carne grelhada para um refratário. Cubra com catupiry e levar ao forno alto até gratinar.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



celebridades

“Ainda me chamam de Sandy e Junior”, conta Junior Lima

Junior Lima e sua irmã, Sandy Leah, terminaram a dupla há quase oito anos, mas o músico conta que até hoje é chamado de "Sandy e Junior". Em entrevista ao "The Noite", do SBT, ele revelou que já o abordaram usando o nome da irmã.

"Já teve gente que me chamou de 'o Sandy' e minha irmã de 'menina', já que não fazia sentido de chamá-la de Junior. Quando eu era pequeno, um cara me falou 'Sandy e Junior, você pode tirar uma foto comigo?' e falou a mesma coisa para a minha irmã", lembrou ele aos risos.

Ainda no meio da confusão, Junior comentou que tem gente que não sabe diferenciar quem é seu pai. "Por incrível que pareça falam que sou filho de 'Chitãozinho e Xororó'. Confundir meu pai com meu tio é uma coisa normal, mas falar deles como se fossem um casal não dá", se indignou o filho de Xororó com Noely.

De 2007 para cá, a vida do músico também mudou em vários aspectos. De vocalista, ele passou a ser baterista de algumas bandas e se casou com a modelo Monica Benini, em 2014, com quem tem uma vida a dois "incrível". "Morávamos



Júnior, no "The Noite", com Danilo Gentili

juntos antes e continua sendo maravilhoso. A gente já tinha muita certeza do que queria-

mos. Quando é a pessoa certa, vale a pena. Está sendo incrível. Temos muito em comum,

é importante ter diferenças, mas semelhanças facilitam a convivência."

Neném se casa com Thaís em São Paulo

O casamento de Neném, irmã e dupla musical de Pepê, e Thais Batista na noite da última segunda-feira, 6, em São Paulo deu o que falar. Antes mesmo da cerimônia começar, já era notícia o alto valor da festa, calculada em cerca de R\$ 200 mil. "Nada foi tirado do nosso bolso. As pessoas gostam da gente, sabem que somos humildes e quiseram ajudar. Nem todo mundo ajudou com dinheiro. O buffet liberou o espaço, a comida, por exemplo", explicou Neném.

A celebração, que não foi na igreja, mas foi tradicional, teve de tudo um pouco: como de costume, noiva nervosa e - tomando uma bebida para relaxar - declaração em forma de música, apresentação de cantora famosa, ex-BBB fumando a fila do jantar, convi-

dadas trocando de roupa, e "Parabéns pra você", já que a ocasião marcou também o aniversário de 40 anos de Pepê e Neném. Apesar de não terem gastado dinheiro no casamento, isso não significou falta de luxo. A começar pelo look da noiva, que estava com um sapato todo bordado em pérolas e detalhes dourados. As alianças, presentes de uma joalheria, também chamaram a atenção: a de Thais tinha 48 pedras de diamante branco, enquanto a de Neném 40 pedras de diamante negro. Além disso, a joia tinha escrito a música "Mania de você", de Pepê e Neném.

A decoração também estava caprichada. Toda em tons branco e dourado, com as iniciais e os nomes de Neném e Thais em tudo: dos doces às garrafinhas de água entre-



Festa de casamento foi glamorosa e com muitos convidados

gues no final. Assim como no casamento de Preta Gil, o de Neném também teve muitos padrinhos. Ao total foram 52, entre muitos famosos como Sônia Abrão, Ana Paula Minerato - que entrou com Pepê - Maurício Galdi, o Ken, Adriana Bombom, os ex-BBBS Serginho, Vavá e Angélica, entre outros.

Infelizmente, a família de Thais não aceita o relaciona-

mento da filha com Neném e, por isso, não compareceu ao casamento. "Queria que eles aceitassem, mas deixa que os outros falem o que quiserem. O que importa é que eu estou feliz e ela me faz bem", disse a noiva, que entrou na cerimônia com um pai de santo, enquanto Neném, com Sônia Abrão, porque seus pais já faleceram. "A Sônia é como uma mãe pra mim", explicou Neném.

horóscopo

ÁRIES

Aproveite o feriado para descansar e recarregar as baterias. A saúde pede mais atenção: ouça o seu corpo e respeite seus limites. Se tem alguma tarefa para terminar, vale a pena se esforçar e deixar tudo em ordem antes de se divertir. Cor: rosa.

TOURO

Hoje, não vai faltar disposição para passear e se divertir! Com a Lua em seu paraíso astral, seu ânimo aumenta, assim como a sorte. Aproveite o feriado para curtir a companhia dos filhos ou crianças da família. Faça uma fezinha! Cor: branco.



GÊMEOS

Nesse feriado, aproveitar a companhia da família será a melhor pedida. Passe mais tempo com o pessoal de casa, mostre seu carinho e ofereça apoio a quem pedir. Com a ajuda de um parente, pode se dar bem em tudo que fizer. Cor: bege.



CÂNCER

Bom dia para fazer uma viagem rápida ou conhecer novos lugares. O feriado será mais divertido se sair da rotina. Pode fazer novas amizades e conhecer muita gente. Explore sua facilidade para se comunicar e coloque o papo em dia com pessoas próximas. Cor: vermelho.



LEÃO

Apesar do feriado, há chance de ganhar uma grana extra, se estiver precisando. Aproveite para colocar as contas em dia e mantenha os pés no chão se for fazer compras. Nada de gastar demais ou de assumir dívidas agora! Cor: azul.



VIRGEM

Hoje, sua confiança aumenta, assim como sua disposição. A Lua entra em seu signo e levanta seu astral. Bom dia para fazer o que mais gosta e curtir o feriado do seu jeito. Deixe a insegurança de lado e vá em frente sem se preocupar. Cor: vinho.



LIBRA

Nesse feriado, descanse e se isolar um pouco pode ser tudo o que precisa. Recarregue as baterias e aproveite para repensar algumas coisas. Só não deixe a melancolia abalar o seu humor. O seu sexto sentido fica mais forte. Cor: laranja.



ESCORPIÃO

Bom dia para se encontrar com os amigos e fazer planos para o feriado. Aproveite para expandir seu horizontes e conhecer lugares novos. Mas os astros pedem que redobre a atenção para não perder suas coisas enquanto se diverte. Cor: verde.



SAGITÁRIO

Embora seja feriado, pode ser um bom momento para mostrar dedicação e fazer uma tarefa extra, o que conta pontos na carreira. Tire um tempinho para cuidar do visual com mais atenção: a imagem é muito importante, agora. Cor: amarelo.



CAPRICÓRIO

O feriado será perfeito para viajar, mesmo que seja algo rápido. Seu espírito de aventura está em alta e terá disposição para explorar novos passeios. Aproveite para conhecer melhor sua cidade. Só evite sonhar alto demais, para não se decepcionar. Cor: amarelo.



AQUÁRIO

Hoje, você não terá problemas para se desapegar das coisas, inclusive de velhos hábitos. Aproveite o feriado para fazer algo diferente, mas nada muito arriscado. Nem tudo sairá como planejou, mas isso não vai diminuir a diversão. Cor: lilás.



PEIXES

Dia perfeito para ficar perto das pessoas queridas e curtir o feriado na companhia de quem mais gosta. Espante a solidão e não se isole, assim, vai receber o carinho que precisa e retribuir toda essa atenção, claro. Cor: verde.



Regina fala abertamente sobre sexualidade

“Sou potencialmente bissexual”, dispara Regina Duarte

Regina Duarte deu uma entrevista onde falou abertamente sobre sexualidade e o assunto já é um dos mais comentados das redes sociais.

A atriz falou sobre a homossexualidade, a abordagem do beijo gay na TV e as polêmicas envolvendo o assunto. "A arte e a dramaturgia têm o importante direito de colocar temas tabus em pauta. Mas é ingênuo acreditar que isso possa acabar com o preconceito. Falar sobre homossexualidade realmente oxigena o assunto, tirando-o das quatro paredes e da obscuridade. Porém, exagerar na colocação do debate pode gerar uma faca de dois gumes", declarou Regina

Duarte. "A homossexualidade faz parte da composição do indivíduo. O ser humano é bissexual! Ele pode ser mais hétero ou mais homo, mas, no fundo, ele é bi, basicamente. É da natureza", acrescentou a atriz.

Ao ser questionada sobre sua explicação sobre a bissexualidade, a atriz é direta: "Totalmente! Sou potencialmente bissexual. No meu caso, a tendência hétero é muito forte. Mas não nego a possibilidade de ter um deslumbramento homossexual. Sei lá! Posso ser tocada pela varinha (risos). Agora está cada vez mais difícil! Na minha idade, as doses de libido ficam menos fortes", concluiu.

Michel Teló é confirmado como novo jurado da 4ª temporada do "The Voice Brasil"

Acabaram de sair novidades sobre a nova temporada do "The Voice Brasil", da Globo! Um novo jurado foi escolhido para substituir Daniel e quem vai assumir a cadeira do cantor é Michel Teló, que já tá com moral na emissora desde seu quadro "Bem Sertanejo", no "Fantástico" e acabou de ser garantido no site do programa!

Esse já era um rumor que rolava e agora se confirmou para novo ano da atração que já consagrou cantores como Sam Alves, Ellen Oléria e a dupla Danilo Reis & Rafael. Além do dono do hit "Ai Se Eu Te Pego", Carlinhos Brown, Lulu Santos e Claudia Leitte continuam no palco do programa como técnicos e prometem fazer a melhor temporada de todos os tempos.

Quem busca um título dessa vez é Lulu, que desde a estreia do musical ainda não conseguiu levar um troféu pra casa



Michel Teló é o novo jurado e "The Voice Brasil" retorna ainda em 2015, na Globo

junto com algum escolhido do seu time. Só que agora o veterano vai ter que enfrentar o calouro Michel cheio de energia e doido para causar já no seu primeiro ano à frente de um grupo de artistas talentosos. Quem será que leva a melhor dessa vez?