



oextra
net

SEXTA-FEIRA, 18 DE NOVEMBRO DE 2016

Mais

Sétimo casamento de **Fábio Jr** será no dia do seu aniversário de 63 anos, em São Paulo

Página B4

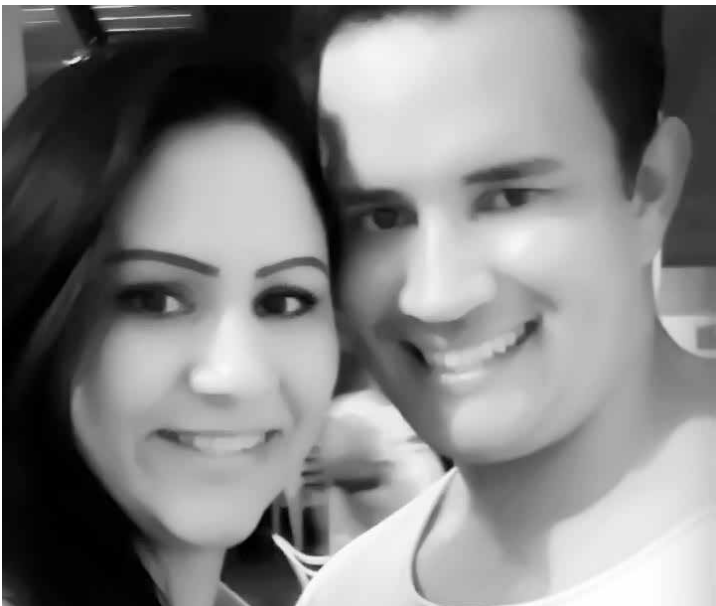
Não sei o que fazer do que vivi, tenho medo dessa desorganização profunda. "Aceitar-me plenamente? É uma violentação de minha vida. Cada mudança, cada projeto novo causa espanto: meu coração está espantado. É por isso que toda minha palavra tem um coração onde circula sangue" ... (Um sopro de vida)

■ Clarice Lispector, escritora e jornalista





Hoje é dia de comemorações para **Cilso Faria**, que celebra mais um aniversário ao lado da esposa Adriana Silvestrin e família.



Dia de festa para o casal **Larissa Pedrini** e **Tico Silva**, com votos de muitos anos de vida e sucesso.



O empresário **Luisinho Arakaki** festejou a chegada da idade nova ontem, muitíssimo felicitado. Na foto o carinho da amada Alessandra.



Quem esteve em festa ontem foi o corintiano **Clebão Cruz**, homenageado pela família e amigos.



Ontem foi dia de muitas homenagens para **Solange Tassi**, que celebrou mais um aniversário recebendo inúmeras mensagens e carinho dos amigos e familiares. No **click** ao lado do esposo Nenê e das filhas Marianna e Giovanna.



Feliz aniversário para **Luiz Vinicius**, recebendo hoje o carinho da galera.



Dia de festa para **Beatriz Oliveira**, que hoje assopra velinhas.



Destaque para **Fernanda Martins**, também assoprando velinhas hoje em ritmo de festa.



Homenagens e felicitações para **Paulo Sérgio Moreira**, também na lista dos aniversariantes de hoje.

**ASSINE oextra**
net
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO



Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
BARATO PARA CARAMBA
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS
 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS	 R\$ 1,00 APENAS

Remédios caseiros para artrite reumatoide

A artrite reumatoide é uma doença articular crônica caracterizada pelo envolvimento dos músculos, tendões e cartilagens. É três vezes mais comum em mulheres do que em homens, com idades entre 20 e 60, com um período de maior incidência entre 35 e 45 anos de idade. Mas existem remédios caseiros e naturais que podem ser de grande ajuda para aliviar as dores e outros sintomas provocados por esta condição.

A artrite reumatoide é um tipo de artrite que é mais grave do que a osteoartrite. Apresenta-se quando o sistema imunológico, em vez de proteger o organismo, o ataca. Além de dor nas articulações, a artrite reumatoide pode causar fadiga e anemia.

REMÉDIOS CASEIROS PARA ALIVIAR A ARTRITE REUMATOIDE

■ **Massagem Suave.** O estresse e a tensão pode provocar um episódio de dor em pessoas que sofrem com artrite reumatoide. Massagens suaves regulares relaxam o corpo e a mente. A massagem também ajuda a relaxar

os músculos que foram endurecidos pela dor.

■ **Óleo de Peixe ou de Sementes de Linhaça.** Estes óleos estão disponíveis em cápsulas em qualquer supermercado ou farmácia. Os ácidos graxos ômega-3 aliviam a artrite reumatoide, porque amenizam a inflamação e o desgaste da cartilagem. E é um remédio 100% natural.

■ **Vinagre Quente.** É recomendado envolver a articulação dolorida com um curativo embebido em vinagre de maçã quente. Em seguida, enrolar com filme plástico e, finalmente, com uma toalha para manter o calor. Não deve ficar muito apertado. Outro remédio popular é realizar uma massagem com vinagre quente (não muito quente para não queimar) antes de dormir para aliviar a dor causada pela artrite reumatoide.

Dieta Recomendada Para Pessoas Com Artrite Reumatoide. Evite o açúcar, reduza a carne e gorduras animais e substitua o vinagre pelo limão. Inclua em sua dieta muitas frutas e verduras.

OUTROS REMÉDIOS NATURAIS PARA ARTRITE



REUMATOIDE:

■ **Sais de Epsom.** Adicione dois punhados de sais de Epsom à água quente da banheira onde vai tomar banho. Este remédio não é recomendado para pessoas idosas ou que sofrem de pressão arterial elevada.

■ **Cúrcuma Para Aliviar a Artrite Reumatoide.** Dilua meia colher de chá de cúrcuma em um copo de água morna e beba duas vezes por dia ou consulte o seu médico para que te recomende qual quantidade tomar de um suplemento de cúrcuma.

■ **Decocção de Casca de Sal-**

gueiro e Garra do Diabo. 1/4 litro de água, 1 punhado de casca de salgueiro, 1 punhado de garra do diabo. Ferva durante 10 minutos em fogo baixo a casca de salgueiro e a garra do diabo. Deixe repousar mais 10 minutos e coe. Tome três vezes por dia antes das refeições. Algumas pessoas podem ser alérgicas a plantas medicinais. Consulte um médico antes de tomar este chá.

DADOS IMPORTANTES SOBRE A ARTRITE REUMATOIDE:

■ **1. Enquanto** que a osteoartrite é causada pelo desgaste ou danos nas articulações,

a artrite reumatoide é uma desordem do sistema imunológico, crônica e progressiva. Por alguma razão, o organismo começa a produzir anticorpos que atacam seus próprios tecidos, geralmente as articulações.

■ **2. A idade mais comum** para desenvolver a artrite reumatoide é dos 30 a 55 anos. Mas você pode começar tão cedo quanto na adolescência. Na maioria das vezes a doença é mais grave em pessoas idosas, por isso progressiva.

■ **3. Quanto mais cedo** se trata a artrite reumatoide, melhor. As pessoas que não procuram assistência médica imediata correm o risco de danificar as articulações e desenvolver outras complicações. É melhor procurar ajuda ao primeiro sinal de problemas.

■ **4. É normal** para uma pessoa que tem dor querer ficar na cama o dia todo. Mas a verdade é que as pessoas que sofrem de artrite reumatoide po-

dem se beneficiar do exercício.

Enquanto que não é recomendável que uma pessoa com artrite reumatoide faça exercícios de alto impacto, sim, é recomendado fazer exercícios simples, como exercícios de alongamento leve ou ioga. No entanto, é preciso parar de imediato se começar a experimentar dor.

SINTOMAS GRAVES DE ARTRITE REUMATOIDE QUE REQUEREM ATENÇÃO MÉDICA DE IMEDIATO:

■ **Dificuldade para respirar** ou dor no peito. ■ **Se fica dormente** alguma parte do corpo ou sentir formigamento. ■ **Se você não consegue levantar o braço ou o pé.** ■ **Pequenas manchas pretas ou vermelhas nos dedos.** ■ **Olhos inchados e vermelhos.** ■ **Se você tem estado tomando medicamentos como o ibuprofeno ou o naproxeno para a dor, e começa a doer o estômago.** ■ **Febre, fadiga, perda de energia.** ■ **Se saem equimoses com facilidade.**

Aprenda fazer massagem relaxante



A massagem relaxante é uma técnica que aplica movimentos: repetitivos, intensos, delicados e firmes sobre os tecidos do corpo que pode proporcionar o relaxamento físico e mental, melhorar a circulação, aliviar tensões musculares, trabalha a flexibilidade entre outros inúmeros benefícios.

Atualmente, é possível encontrar massagens com diversas aplicações: estéticas, terapêuticas e como forma de relaxamento. As técnicas de massagens ajudam a au-

mentar o nível da substância serotonina em nosso corpo proporcionando uma sensação de bem-estar e alegria, a massagem relaxante auxilia no processo para eliminar substâncias tóxicas das células que são prejudiciais ao nosso corpo, sendo uma técnica eficiente e rápida para combater o estresse.

Com uma rotina de trabalho estressante os músculos começam a tensionar, a respiração torna-se irregular, sensação de cansaço, cabeça e olhos doem. Uma sessão de

massagem oriental ou ocidental, auxilia no reequilíbrio do corpo e da mente aliviando as tensões provocadas no dia-a-dia. Recomenda-se realizar a massagem relaxante em conjunto com hábitos de vida saudável como, por exemplo, a prática de esportes, técnicas de relaxamento, alimentação balanceada que auxilia na prevenção de problemas de saúde e no combate ao estresse.

O movimento da massagem proporciona benefícios físicos e psicológicos, aliviando

o estresse, dores musculares, diminuição da ansiedade, irritabilidade, aumenta sua flexibilidade, elasticidade entre outros benefícios. Pode ser aplicada tanto em homens como mulheres nas mais diversas faixas etárias. Atualmente um centro de estética pode oferecer os mais modernos procedimentos estéticos podemos citar como exemplo tratamentos para: reduzir medidas, gordura localizada, estrias, celulite, flacidez, diminuir sinais de envelhecimento, etc.

receita

Torta salgada de abóbora

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 abóbora cabotcha vermelha grande
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal e cebolinha picada a gosto

Recheio:

- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 200 g de peito de peru defumado desfiado
- 2 tomates em cubos
- Salsinha picada, sal e pimenta a gosto

Cobertura:

- 3 colheres (sopa) de queijo ralado light



MODO DE PREPARO:

■ Corte a abóbora em gomos, retire a semente e coloque os pedaços em uma assadeira com a casca voltada para baixo. Leve a assadeira ao forno até que os gomos fiquem macios. Retire a casca e passe os pedaços em um espremedor de batata. Tempere a mistura com azeite, farinha de trigo, sal, cebolinha e reserve. Para o recheio, refogue a cebola no azeite e acrescente o peito de peru, o tomate, a salsinha, o sal e a pimenta. Cozinhe tudo até ficar um molho encorpado. Em um refratário untado, despeje metade da massa de abóbora, distribua o recheio e cubra com a massa restante. Polvilhe queijo ralado e asse o preparo em forno médio por 20 minutos.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282 Higienópolis Fernandópolis - SP e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades



Fábio de Mello quase desistiu de ser padre por causa de uma paixão 'íntima e real'

Biografia de Padre Fábio de Mello fala de amores e infância

Pouco (e por amor) o Brasil não perde um dos seus religiosos mais queridos. A biografia de Padre Fábio de Mello, "Humano demais", escrita por Rodrigo Alvarez, revela que a paixão por uma mulher o fez desobedecer os votos de castidade quando se preparava para virar padre. Meses antes, como conta o livro, ele jurara que não se relacionaria de maneira íntima com mulheres. Mas o amor falou mais alto e ele, na época com 22 anos, se jogou nos braços daquela mulher, de 25. Era a segunda vez que Fábio se apaixonava (embora fizesse muito sucesso com as meninas). A primeira havia sido um romance adolescente, mas ele vivia naquele momento algo diferente, real e íntimo, como descreve a biografia. Com o namoro, veio também a vontade de ser pai. Outra passagem surpreendente da biografia é a que relata a infância difícil do padre, que chegou, quando criança e adolescente, a trabalhar na

colheita de café, como vendedor de doces, entregador de pão e ajudante de pedreiro. Em casa, ele e seus irmãos sofriam com os atos violentos do pai, vítima de alcoolismo. Num certo momento, passando necessidade, sua mãe precisou comprar arroz triturado, mais barato, destinado a alimentar porcos e galinhas, para seus filhos comerem. Outra revelação é a luta de Padre Fábio de Mello contra uma hepatite, que quase lhe tirou a vida, aos 35 anos. Inicialmente, ele foi diagnosticado com uma artrite após sentir dores no corpo. Medicado com anti-inflamatório, ele seguiu sua agenda. O diagnóstico errado quase foi fatal. Sem ter forças nem para falar, Fábio recebeu o resultado de novos exames: "hepatite aguda, em estágio avançado". "Chutou a porta do quarto com raiva, dizendo que preferia morrer", narra o livro. Repouso absoluto e uma dieta regrada fizeram com que o padre melhorasse, depois de quatro meses lutando, nem sempre com muita fé.

Em vídeo, Pedro Scooby confirma que ele e Luana Piovani estão morando juntos novamente

Num vídeo publicado no Instagram, Pedro Scooby confirmou que ele e Luana Piovani reataram o casamento. Nas imagens, o surfista aparece andando de bicicleta com o filho mais velho, Dom, de 4 anos, e comenta: "Adivinha quem voltou para casa!". E o menino responde, comemorando: "Papai!". Luana Piovani e Pedro Scooby vinham ensaiando uma reconciliação. Separados desde agosto, os dois vinham tendo várias recaídas e até dormindo juntos, segundo contou uma fonte próxima a eles. Num bate papo com seguidores semana passada, no Facebook, a atriz confirmou que a separação não era definitiva. "A gente está separado, mas

a gente se gosta e tem uma família. Então, claro que a gente quer se acertar. Só que a gente precisa passar por várias etapas de organização dos códigos. Só que eu tenho o meu trabalho, ele tem o dele... Passei um mês em São Paulo, agora ele viajou... Mas a gente precisa se organizar. Têm coisas que ele reivindicou ao meu respeito, tem várias coisas que eu reivindiquei a respeito dele e a gente tem que melhorar, porque ninguém quer estar junto para não tá bem. Estamos ainda em negociação, em conversação, porque a gente, de alguma maneira, quer estar junto. A gente quer que dê certo, mas a gente ainda está organizando coisas", disse.



Luana Piovani e Pedro Scooby com o filho mais velho, Dom

O assunto veio à tona nesta quarta depois que Luana Piovani publicou nas redes sociais um vídeo em que Pedro Scooby aparecia rodeado de caixas, em sua casa, e escreveu: "O bom filho à casa torna".

Mulher de Diogo Nogueira posa sexy de Mulher-gato em ruas do Rio de Janeiro



Milena Nogueira posa com o Museu do Amanhã ao fundo

Rainha de bateria do Império Serrano e musa do Salgueiro, Milena Nogueira deixou as plumas, paetês e cores de lado e posou toda de preto, usando e couro e máscara, para incorporar a Mulher-gato. Nas fotos, a mulher de Diogo Nogueira tem ao fundo o Theatro Municipal, o Museu do Amanhã e a Câmara dos Vereado-

res. E o ensaio, é claro, foi feito durante a madrugada, quase às escondidas do marido. "O Diogo vai gostar, tá lindo. Ele só falou: 'Ah, foto a essa hora?'. Mas ele tava no telefone, e aí eu saí dando tchau, de fininho. Achei bem diferente, nunca tinha feito um ensaio a essa hora", disse ela ao site "Sambarazzo".

Sétimo casamento de Fábio Jr será no dia do seu aniversário de 63 anos, em São Paulo

Fábio Jr. vai se casar pela sétima vez. O cantor vai oficializar a união com Maria Fernanda Pascucci na próxima segunda-feira, dia 21 de novembro, quando completa 63 anos. O casal vai receber os convidados numa sofisticada de festas na região de Alto de Pinheiros, área nobre de São Paulo.

Maria Fernanda Pascucci é gerente de um banco, e sua paixão por Fábio Jr. é antiga: ela já foi presidente de um fã-clube do cantor. Eles estão juntos desde 2012 e passaram um breve período separados no início deste ano por conta da agenda atribulada do artista.



Fábio e Maria Fernanda vão oficializa união

horóscopo

ÁRIES
Suas tomadas de decisão são prejudicadas por aspectos emocionais mal resolvidos, trazidos à tona pela tensão estabelecida entre Lua e Saturno. Pense bem antes de agir quanto a aspectos importantes, sobretudo na vida financeira!

GÊMEOS
Questões cotidianas complexas são exaltadas pela Lua, em sua área de crise, oposta a Saturno. Você questiona as escolhas que vem fazendo, mas não seja dura consigo mesma. Tenha paciência quanto às mudanças desejadas!

LEÃO
A sobrecarga de tarefas lhe deixa desgastada, neste dia em que Lua e Saturno se opõem entre suas áreas profissional e familiar. Não queira fazer mais do que pode, pois isso só torna tudo mais duro. Mantenha a positividade!

LIBRA
Seus planos são dificultados por problemas de ordem financeira, pois Lua e Saturno formam oposição hoje. Você tende a se desviar de seu foco habitual e do seu aguçado senso crítico, então procure fortalecê-los!

SAGITÁRIO
As relações de trabalho são prejudicadas pela oposição Lua-Saturno, que deixa as pessoas com atitudes um tanto duras. Não ceda às pressões e procure promover a conciliação. Seja diplomática ao defender seu território!

AQUÁRIO
Lua e Saturno formam oposição, deixando cara a cara com as responsabilidades, o que exige de você sacrifícios quanto à vida social. Demonstre maior comprometimento com as atividades em casa e no trabalho.

TOURO
Suas relações pessoais ficam mais fragilizadas pelos desgastes cotidianos, neste dia em que Lua e Saturno se opõem. Zele pelas relações e procure esforçar-se para diminuir o distanciamento emocional com as pessoas queridas!

CÂNCER
Lua e Saturno se opõem, desestabilizando os humores em suas relações e alertando para radicalismos nas atitudes dos mais próximos. Não se deixe levar pelas pressões, prefira ficar mais distante neste momento!

VIRGEM
Os conflitos ideológicos impactam negativamente em sua comunicação, neste dia em que a Lua passa por sua área espiritual e forma oposição com Saturno. Saiba lidar com opiniões diferentes, mesmo que sejam contrárias às suas!

ESCORPIÃO
Que tal ser mais flexível com os outros, especialmente diante das atividades cotidianas em conjunto? A oposição Lua-Saturno em sua área de relacionamentos lhe aconselha a se esforçar em prol da conciliação de interesses!

CAPRICÓRNIO
A convivência social fica mais difícil, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Procure selecionar melhor seus contatos, zelando pela qualidade dos programas em grupo. Perceba que tipo de companhia deseja e zele pelos laços verdadeiros!

PEIXES
Irritação e pressões caracterizam este momento em que Lua e Saturno se opõem em sua área de comunicação. Esteja preparada para críticas pesadas quanto aos projetos intelectuais nos quais que você vem trabalhando!



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779
3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é **COC**,
a escola
é **top**.

