

Isis Valverde fala sobre personagem
adepta ao sereísmo em novela

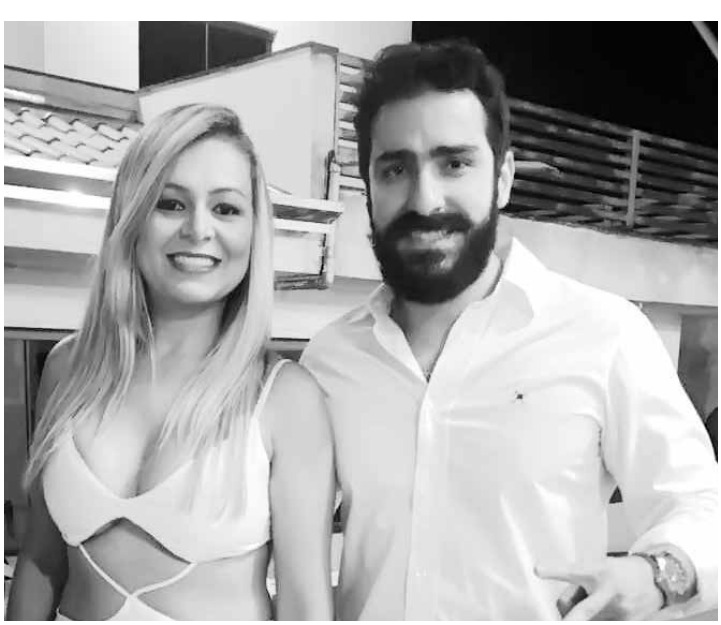
Página B4

A história de uma vida começa num dado lugar, num ponto qualquer de que se guardou a lembrança e já, então, tudo era extremamente complicado. O que se tornará essa vida, ninguém sabe. Por isso a história é sem começo e o fim é apenas aproximadamente indicado.

CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Dia de festa hoje para **Isabela Maria**, assoprando velinhas. Homenagem especial das amigas Júlia e Vitória.



Diego Gandolfi celebra idade nova nesta sexta. Na foto ao lado da noiva, Cristina Cadete.



O jovem **Gabriel Bitencourt** festeja hoje seu aniversário. A data certamente será de muita curtidão com os amigos.



Na lista dos homenageados de hoje também está o cabeleireiro e maquiador **Flavio Risler**. Parabéns!



Linda e loira, **Na Saves** recebe o carinho da família e dos amigos pelo seu aniversário. Felicidades!



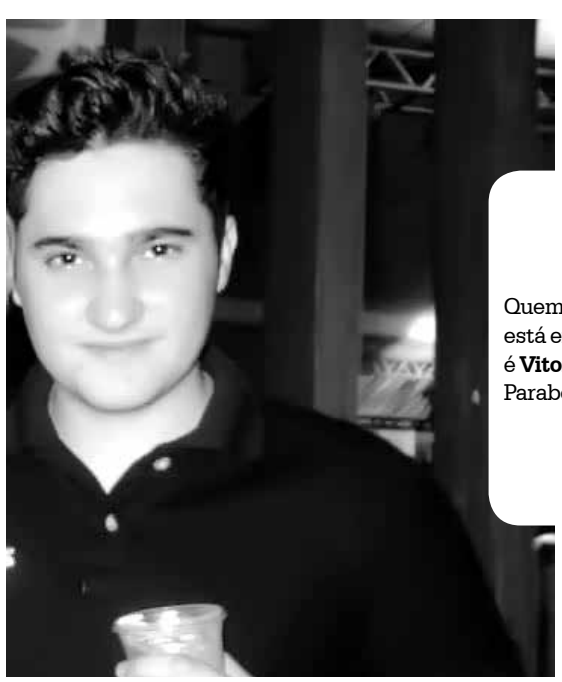
A data de hoje é muito especial para **Núbia Alves**, que comemora a chegada de idade nova nesta sexta.



Em destaque, a simpatia e estilo de **Bia Castilho**, que hoje comemora mais um aniversário.



O fisioterapeuta **Onei Barbosa** recebe o carinho especial da esposa Theine Rodrigues neste dia em que celebrada a chegada de mais um aniversário.



Quem também está em festa hoje é **Vitor Granella**. Parabéns!



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

 (17) 3465-1150 - (17) 3465-1151





ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net





FÉRIAS #BaratoPraCaramba

© SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos

oferta

à partir de

R\$ 1,99

GIGANTÃO



Saiba como diagnosticar a menopausa precoce

Muita gente ainda acredita que essas duas palavras são sinônimas: climatério e menopausa. Mas não são. Embora mantenham uma estreita ligação, correspondem a dois estágios diferentes na vida de qualquer mulher. O primeiro refere-se ao período de transição entre a fase reprodutiva para a não-reprodutiva. A característica principal do climatério é o início do fim da função regular dos ovários. Nessa etapa, que começa alguns anos antes da menopausa propriamente dita, os ovários paulatinamente diminuem sua produção de hormônios sexuais femininos, como o estrogênio. Até que, por volta dos 50 anos de idade, encerram suas atividades. Nesse momento, quando não há mais ovulação e cessa a menstruação, a chegada da menopausa pode ser decretada.

Durante a menopausa, a mulher experimenta uma série de mudanças físicas, psicológicas e sociais importantes que começam no climatério. Porém, para algumas mulheres, a menopausa chega com, pelo menos, 15 anos de antecedência, bem no período em que a maioria ainda pode ter filhos. Quando isso acontece, a mulher pode estar entrando em um quadro de menopausa precoce.

■ **O QUE É A MENOPAUSA PRECOCE:** A menopausa precoce é o quadro clínico que se apresenta quando a mulher entra na menopausa antes dos 32 anos, ou seja, período em que ela fica um ano ou mais sem menstruar com sintomas específicos. A menopausa precoce não é um distúrbio hormonal, mas a falência ovariana em uma mulher jovem. A falência ovariana prematura (FOP) é a perda temporária ou definitiva da função gonadal (de produzir hormônios) que acontece após a menarca (primeira menstruação) e antes dos 40 anos de idade. Ela é caracterizada pela diminuição do número de folículos ovulatórios (óvulos) e é exatamente essa condição que vai gerar alteração hormonal.

■ **CAUSAS DO PROBLEMA:** Não existe uma causa determinante para o surgimento do problema. A menopausa precoce pode ocorrer por vários fatores, como o histórico familiar, por exemplo. Na verdade, a idade da menopausa não está relacionada à época da primeira menstruação,



mas sim quando a mãe e as irmãs da paciente entraram em menopausa.

Existem trabalhos científicos que mostram interligação das idades da mãe com a da filha, porém esta não é a regra geral para uma FOP. Há também outros fatores externos que podem antecipar a menopausa, como a remoção dos ovários ou de grande parte deles e os tratamentos contra o câncer, por exemplo. A radioterapia e a quimioterapia têm como objetivo impedir o crescimento celular. Porém, estes tratamentos não atingem apenas as células malignas, mas as que estão saudáveis também. Por isso, dentre outros efeitos colaterais, os tratamentos contra o câncer podem levar a uma falência prematura dos ovários.

Existem ainda outros medicamentos que podem gerar a chamada menopausa química, que ocorre independentemente da idade da paciente. Um exemplo é o uso de um medicamento comumente indicado para casos de endometriose. Mulheres que estão em seu ciclo reprodutivo de vida e que sofrem com doenças auto-imunes, tais como lúpus e inflamações na tireóide (Tireoidite de Hashimoto) ou de problemas metabólicos como o diabetes, ou ainda infecções virais adquiridas, podem necessitar de medicações que acabam também por acelerar o processo da menopausa precoce. Ou seja, não é propriamente a doença que provoca a alteração e, sim, o efeito da utilização da medicação.

Há também a menopausa precoce cirúrgica, caracterizada pela retirada dos ovários, geralmente, realizada em mulheres com diagnósti-

co de câncer. E existem, ainda, doenças genéticas específicas que provocam distúrbios ovarianos, mas estas não são as grandes causadoras da menopausa precoce. Alterações do cromossomo X, como a Síndrome de Turner ou a Síndrome do X Frágil podem ser consideradas possíveis causas da falência prematura dos ovários.

■ **SINTOMAS DA MENOPAUSA PRECOCE:** • Ondas de calor - os chamados fogachos atingem 80% das mulheres. As ondas aparecem subitamente e duram de 5 a 30 minutos, acompanhadas de suor intenso e desconforto • Suores noturnos - Irregularidade menstrual ? o fluxo menstrual vai diminuindo progressivamente. De vez em quando pode tornar-se abundante, parar por alguns meses, reaparecendo depois em ciclos esparsos • Ressecamento vaginal - sintoma que provoca desconforto especialmente durante as relações sexuais • Diminuição da libido - a vontade de praticar sexo sofre uma perceptível redução • Incontinência urinária - por perda de tônus da bexiga • Dores de cabeça; • Alterações na pele e nos cabelos • Insônia e cansaço • Perda de memória • Aumento de peso • Perda de força muscular • Perda de massa óssea, com decorrente risco de osteoporose • Nervosismo, irritabilidade • Alterações do humor • Tensão, ansiedade • Depressão.

■ **DIAGNOSTICANDO O PROBLEMA:** Uma mulher jovem com vários sinais descritos acima, principalmente irregularidade menstrual, fogachos, insônia, perda de memória, irritabilidade, fadiga excessiva, sudorese notur-

na pode estar apresentando sinais indicativos de menopausa precoce. A determinação da causa da menopausa prematura é importante para as mulheres que desejam engravidar. O exame físico é útil, seguidos por exames complementares, como o de dosagem hormonal e o ultra-som ovariano. Exames de sangue podem ser realizados para se investigar a presença de anticorpos que acarretam danos às glândulas endócrinas - exemplo de doenças auto-imunes. Para as mulheres com menos de 30 anos de idade, uma análise dos cromossomos é geralmente realizada.

■ **TRATAMENTO DO PROBLEMA:** Confirmado o diagnóstico, a regra para tratamento é a Terapia de Reposição Hormonal, a TRH. O uso da TRH é imprescindível nos casos de menopausa de origem cirúrgica ou provocada por quimioterapia, em virtude da intensidade destes sintomas. Além disso, a menopausa precoce é indicação precisa de Terapia de Reposição Hormonal, pois essas mulheres apresentam risco 4 x maior de desenvolver doenças cardíacas e 7 x maior de desenvolver osteoporose.

■ **CHANCES DE ENGRAVIDAR:** A mulher com menopausa precoce apresenta uma chance inferior a 10% de ser capaz de conceber. Suas chances aumentam em até 50% quando é realizada a implantação de óvulos de uma outra mulher no seu útero - a ovodoação - após eles serem fertilizados em laboratório, com emprego das técnicas de Fertilização In Vitro, FIV. A doadora deverá passar por um processo de indução da ovulação indicado para o bebê de

proveta. Paralelamente, a receptora recebe hormônios que preparam o endométrio para receber os embriões. Enquanto os óvulos se desenvolvem na doadora, o endométrio da receptora fica mais espesso a cada dia. Quando os óvulos da doadora forem aspirados, parte deles serão encaminhados para a receptora, sendo fertilizados com o sêmen do próprio marido. A seguir os embri-

ões são transferidos para cada uma das pacientes. As doadoras devem ter as seguintes características: menos do que 35 anos de idade; bom nível intelectual; histórico negativo de doenças genéticas transmissíveis; e, teste negativo para doenças infecciosas sexualmente transmissíveis (hepatite, sífilis, Aids etc) e tipagem sanguínea compatível com a receptora.

receita

Bombom de Morango

INGREDIENTES:

- 500g de grão-de-bico
- ½ pimentão vermelho cortado em cubinhos pequenos
- ½ pimentão amarelo cortado em cubinhos pequenos
- ½ pimentão verde cortado em cubinhos pequenos
- ½ maço de hortelã picado a grosso modo
- ½ maço de salsinha picada a grosso modo
- ½ maço de cebolinha picada a grosso modo
- ¼ de repolho cortado em tiras fininhas 3 a 4 tomates “de vez” picados em cubinhos (tipo vinagrete)
- 1 a 2 cebola roxa picadas em cubinhos (tipo vinagrete)
- 1 cenoura ralada
- 1 pimenta dedo de moça cortada em rodela fina sem semente
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cominho a gosto
- Tempero sírio a gosto
- Páprica picante a gosto
- Orégano a gosto
- Vinagre ou Limão a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- 1 pitada de canela em pó



MODO DE PREPARO:

- Lave o grão-de-bico e após, coloque-o em uma panela de pressão por aproximadamente 30 minutos
- Abra e experimente, tem que estar com a consistência macia, pois depois que ele esfria, ele fica mais consistente
- Reserve e espere esfriar
- Corte os ingredientes e reserve
- Pegue o grão-de-bico e coloque aos poucos em um recipiente com água, esfregando-os delicadamente com a mão para que a casca se solte e os grãos não se partam
- Faça isso em pequenas quantidades até que consiga tirar toda a casca ou uma boa quantidade delas
- Misture todos os ingredientes juntamente com o grão-de-bico cozido e limpo até que fiquem bem misturados
- Coloque os temperos aos poucos
- Coloque o vinagre ou limão e o azeite
- Coloque na geladeira em um recipiente fechado e sirva no dia seguinte

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 ½ polegada

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



Ticiane Pinheiro e o ex-marido, Roberto, Justus, em 2008

Ticiane Pinheiro diz que foi traída por Roberto Justus: ‘Mulher é sensível’

Ticiane Pinheiro participou de uma entrevista em clima divertido e fez várias revelações. Entre as declarações, a apresentadora afirmou que foi traída pelo ex-marido Roberto Justus, hoje casado com a modelo Ana Paula Siebert.

— Fui traída. Não peguei no flagra, mas pelas circunstâncias e por toda a história a gente sabe que foi traída, mulher é esperta, sensível — disse a loura que é mãe de Rafinha, de 7 anos, da união com o publicitário.

Participando de um jogo que consistia em responder uma pergunta ou comer iguarias consideradas não tão saborosas, Tici admitiu ainda que o ex Cesar Tralli combinou mais com ela na cama do que Roberto Justus. Tudo para escapar de comer um pedacinho de pé de porco.

Ainda sobre Justus, ela disse que votaria no ex caso ele se candidatasse a presidente do país.

— Acho ele uma pessoa muito íntegra, muito decente — justifica Tici. — Ele seria um ótimo presidente — opinou.

Aos 74 anos, Susana Vieira posa de maiô: ‘Não há idade para parar de namorar’

Quem acompanha Susana Vieira sabe da vitalidade da atriz. Tanto que ela não pensa duas vezes de, aos 74 anos, usar minissaia, decotes e posar de maiô para fotos. “Enquanto tiver saúde, coxa grossa e simpatia, jamais direi não para a vida”, disse ela ao fazer um ensaio para a revista “Caras”.

Susana, que volta aos palcos na próxima sexta-feira na peça “Uma Shirley qualquer”, em São Paulo, admite que, como qualquer mulher, sofre por amor: “Fico esperando o telefonema de uma pessoa que ame. É tudo igual... Não há idade para a mulher parar de namorar e usar biquíni ou minissaia”.



“Gosto do meu corpo e não tenho vergonha dele”



Leo Stronda: selfie causou burburinho na internet

Nude de Leo Stronda vaza na internet: “Fazer o que?”

Na madrugada desta quinta-feira (12), vazou um nude do cantor e fisiculturista Leo Stronda na internet.

A imagem, que traz o rapper fazendo uma selfie no espelho, viralizou rapidamente e se tornou um dos assuntos mais comentados do Twitter, onde vi-

rou trending topic.

Entre os comentários relacionados à foto, a maioria fazia piada com o apelido dele, que é conhecido também como Monstro.

No Instagram, Leo comentou a exposição da imagem: “Internet é f***. Fazer o que?”.

Isis Valverde fala sobre personagem adepta ao sereísmo em novela

Isis Valverde vai interpretar uma sereia na próxima novela das 9 da Globo, A Força do Querer. Nesta quarta-feira (11), a atriz contou um pouco mais sobre sua personagem e, ao contrário do que muita gente pensava, Rita será uma humana apaixonada por água e seguidora da filosofia do sereísmo.

“A novela trata do querer. Todos os personagens querem alguma coisa. A Rita é a força mais pura do querer, ela é uma força da natureza”, explicou Isis. Moradora de Parazinho, uma vila fictícia do Pará, a personagem gosta de ser livre e de seduzir os homens, assim como as sereias. “Ela não

tem maldade. É uma força por si só”, disse Isis, que tem feitos workshops e aulas de sereísmo e mergulho para se preparar para o papel.

Rita será noiva de Zeca (Marco Pigossi), mas vai chamar a atenção do carioca Ruy (Fiuk), que vai tentar todos os jeitos de conquistá-la.

As gravações da novela já começaram e, nesta semana, parte do elenco foi à Belém, no Pará, para filmar as primeiras cenas da trama de Gloria Perez. Durante um passeio pelo Mercado Ver-o-Peso, Isis teve que ser carregada pelo colega Marco Pigossi por causa da cauda de sereia!



Isis pronta para pular no mar, em seu novo personagem

horóscopo

ÁRIES
Ao passar pela quarta casa, a Lua forma trigonos com Vênus, Marte e Netuno no setor de crise, indicando que os dramas pessoais são enfrentados de maneira positiva e determinada. Você se sentirá mais confiante, especialmente ao lidar com os desafios. A proatividade será essencial.

TOURO
As parcerias tendem a ser bastante benéficas, pois Vênus, Marte e Netuno se associam entre o setor de comunicação e de amizades, lhe deixando mais autoconfiante para enfrentar os desafios e abraçar as oportunidades. Esteja aberto às alianças, mas tenha atenção ao compartilhamento de recursos.

GÊMEOS
Seu espírito empreendedor se fortalece com a harmonia estabelecida por Lua, Vênus, Marte e Netuno, entre os setores material e profissional. Impulsione os projetos direcionando integralmente seu poder criativo, garra e disciplina para impulsionar a realização de iniciativas grandiosas.

CÂNCER
Ao se aspectarem harmoniosamente entre seu signo e a nona casa, Lua, Vênus, Marte e Netuno trazem um momento de expansão de ideias, que amplia também suas perspectivas de oportunidades. Grandes oportunidades deverão ser desbravadas por você, pois sua habilidade de lidar com o novo se fortalece.

LEÃO
Você se sente mais forte internamente, com a associação de Lua, Vênus, Marte e Netuno no setor de crise, que lhe deixa mais confiante frente aos desafios. Você se mostra socialmente mais discreto, por isso convém focar-se nas responsabilidades do dia de hoje. Procure dedicar-se a estas demandas mais urgentes.

VIRGEM
Você se mostra mais a vontade para dividir suas experiências com as pessoas mais íntimas, pois a Lua passa pelo setor de amizades, formando trigonos com Vênus, Marte e Netuno no setor de relacionamentos. Lua e Plutão tensionados indicam que é preciso ser seletivo quanto às suas companhias na vida social.

LIBRA
Ao passar pelo setor profissional, a Lua se aspecta com Vênus, Marte e Netuno no setor da vida cotidiana, fortalecendo sua habilidade diante das demandas de maior complexidade e aumentando a produtividade. A tensão de Plutão na quarta casa lhe alerta para não deixar de lado a vida pessoal.

ESCORPIÃO
Lua, Vênus, Marte e Netuno se aspectam, expandindo os interesses sociais. Você demonstra maior espontaneidade e abertura para as novas experiências. Porém, a tensão estabelecida com Plutão na terceira casa lhe pede cautela quanto ao tipo de informação que você compartilha. Fique atento!

SAGITÁRIO
O meio doméstico e as relações pessoais são exaltados pelos trigonos que a Lua forma com Vênus, Marte e Netuno no setor que rege a vida íntima. Lua e Plutão tensionados indicam que pode ser preciso sacrificar um pouco a vida social, pois é preciso economizar. Zele pela economia e tranquilidade.

CAPRICÓRNIO
Promova uma maior qualidade na comunicação em seus relacionamentos pessoais, pois a Lua se aspecta com Vênus, Marte e Netuno, lhe incentivando a resolver as diferenças e, assim, estimulando a harmonia na convivência. Procure ser mais compreensivo e simpático ao lidar com as pessoas.

AQUÁRIO
Lua, Vênus, Marte e Netuno se aspectam no setor da vida prática, lhe trazendo poder criativo e proatividade. Sua capacidade de lidar com os recursos materiais se fortalece, o que aumenta as chances de prosperidade em suas iniciativas e favorece seu senso crítico ao lidar com os fatores de crise.

PEIXES
Você inspira a simpatia das pessoas, mostrando grande habilidade em lidar com elas, pois os aspectos que a Lua forma com Vênus, Marte e Netuno harmonizam seu signo e sua área social. Seu jeito sensível, forte e confiante promove um estímulo para as pessoas que precisam de um impulso.