



**oextra**  
net

QUARTA-FEIRA, 01 DE FEVEREIRO DE 2017

# Mais



## Luciano Huck se declara em carta para Angélica: “Estar com ela já basta”

*Explicar a emoção de ser palmeirense, a um palmeirense, é totalmente desnecessário. E a quem não é palmeirense... É simplesmente impossível!*

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)





Muitos anos de vida para **Caio Brassaloti**, comemorando hoje mais um aniversário. Parabéns!



“**Sonho realizado**” – A última segunda-feira foi de muitas comemorações para os alunos que se formaram no curso de Radiologia.



A simpática **Josiane Donelli** já está em clima de festa para comemorar seu aniversário amanhã. Felicidades!



Click da bela **Larissa Santos**, completando hoje idade nova, com votos de felicidades e realizações.



Em destaque o sorriso e simpatia de **Marissa Machado**, aniversariante desta quarta.



Na lista dos homenageados de hoje, também está ela, **Serli**. Na foto, o carinho especial da filha Andressa.



**Rafael Vidotti** recebe os parabéns de familiares e amigos pela data em que celebra a chegada de idade nova.



Selfie de **Rodrigo Preto**, que também dá boas vindas à idade nova. Parabéns!



**Heloísa Lopes** é parabenizada pela família e amigos por mais uma conquista em sua vida. Ela se formou em enfermagem na última terça.



**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**



**PEÇA AGORA!**



## FÉRIAS #BaratoPraCaramba

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



**produtos**  
**oferta**  
à partir de  
**R\$ 1,99**  
**GIGANTÃO**

**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



# Enxaqueca: sintomas, tratamentos e causas

A enxaqueca é um dos tipos de cefaleia (dor de cabeça). A enxaqueca se caracteriza por uma dor pulsátil em um dos lados da cabeça (às vezes dos dois), geralmente acompanhada de fotofobia e fonofobia, náusea e vômito. A duração da crise varia de quatro a 72 horas, podendo ser mais curta em crianças. Segundo o Ministério da Saúde, de 5 a 25% das mulheres e 2 a 10% dos homens tem enxaqueca. A enxaqueca é predominante em pessoas com idades entre 25 e 45 anos, sendo que após os 50 anos essa porcentagem tende a diminuir, principalmente em mulheres. A doença ocorre em 3 a 10% das crianças, afetando igualmente ambos os gêneros antes da puberdade, mas com predomínio no sexo feminino após essa fase.

## CAUSAS

As causas exatas da enxaqueca são desconhecidas, embora se saiba que elas estão relacionadas com alterações do cérebro e possuem influ-

ência genética. A enxaqueca começa quando as células nervosas, já em estado de hiperexcitabilidade, reagem a algum gatilho frequentemente externo, enviando impulsos para os vasos sanguíneos, causando sua constrição (relacionado a aura) seguida de uma dilatação (expansão) e a libertação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam a dor. O padrão de crise é sempre o mesmo para cada indivíduo, variando apenas em intensidade. O espaçamento entre crises é variável. Sabe-se também que o gatilho para as crises em enxaqueca variam de indivíduo para indivíduo, sendo que em alguns a pessoa pode não apresentar nenhum gatilho específico. Os gatilhos de enxaqueca mais comuns são: ■ Estresse ■ Jejum prolongado ■ Dormir mais ou menos do que o de costume ■ Mudanças bruscas de temperatura e umidade ■ Perfumes e outros odores muito fortes ■ Esforço físico ■ Luzes e sons intensos ■ Abuso de medicamentos, in-

cluindo analgésicos ■ Fatores hormonais.

## SINTOMAS DE ENXAQUECA

**Entre os sintomas de enxaqueca estão:** ■ Crise de cefaleia durando de quatro a 72 horas, unilateral e pulsátil ■ Náusea ■ Vômitos ■ Bocejos ■ Irritabilidade ■ Sensibilidade à luz ■ Sensibilidade ao som ■ Sensibilidade ao movimento do corpo ou do ambiente. ■ Tontura ■ Fadiga ■ Mudanças de apetite ■ Problemas de concentração, dificuldade para encontrar as palavras.

## TRATAMENTO

Antes de iniciar o tratamento para enxaqueca, é necessário saber se o diagnóstico está correto e qual o fator desencadeante dela. No geral, o melhor é evitar esses desencadeantes e tomar o medicamento indicado pelo médico quando uma crise aparecer. Os medicamentos para prevenção da enxaqueca incluem neuromoduladores, betabloqueadores, antidepressivos, antivertiginosos. A indicação, no entanto, dependerá de cada caso.



# Alimentos ideais para serem consumidos antes dos exercícios

## Dê um gás nos treinos com a alimentação adequada

Praticar atividades físicas é muito importante para a nossa saúde e bem-estar, além de ajudar - e muito! - na hora de perder alguns quilinhos. Porém, é importante não se preocupar apenas com o tipo de exercício ou a intensidade dele - também temos que nos alimentar de acordo com os treinos, pois uma refeição adequada é capaz de conseguir as reservas de energia necessárias para que a atividade física não se torne um fardo.

## ALIMENTOS QUE DÃO ENERGIA

Antes do treino, o ideal é consumir alimentos que dão mais energia, já que você está prestes a gastar um monte dela nos exercícios. Quando se fala em alimentos que dão energia, entram em cena os carboidratos. Além de ser

sinônimo de energia e garantir disposição, o carboidrato preserva a massa muscular.

Nutrientes como vitaminas, minerais e aminoácidos também são necessários para o treino, embora não precisem ser consumidos necessariamente antes dos treinos, como os carboidratos. Eles podem estar diluídos durante o dia todo, em várias refeições. O ideal é dar preferência aos carboidratos complexos, presente nos pães, arroz e massas, pois sua digestão é lenta, garantindo energia por mais tempo.

## EVITE

Deve-se evitar a ingestão de fibras e alimentos gordurosos, pois podem causar desconforto gastrointestinal. Dê preferência aos lácteos com baixo percentual de gorduras e retire as cascas e bagaço das frutas.

## SUGESTÕES

Cereais matinais, pães, bolachas e biscoitos simples (sem recheio), arroz, massas



em geral, tubérculos (batata, mandioquinha, mandioca), frutas frescas como melancia, pêssego e uvas.

## REPOSIÇÃO NUTRICIONAL

Durante a prática do exercício, também devemos tomar cuidados importantes, como a reposição de líquidos e hidra-

tação do nosso corpo. A ingestão de líquidos é fundamental para o desempenho. Essa estratégia é importante para prevenir hipoglicemia e/ou desidratação, quadros que comprometem o rendimento. É importante sempre levar água e, preferencialmente, bebidas esportivas.

# receita

## Rocambole de Carne

### INGREDIENTES:

- 800 g de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 ovo
- 6 fatias de presunto
- 10 fatias de queijo prato
- sal e pimenta do reino a gosto



### MODO DE PREPARO:

- Pegue a carne moída (de preferência peça para moer na hora) e misture com o creme de cebola, o ovo, a pimenta do reino e uma pitada de sal.
- Abra um pedaço de papel laminado de mais ou menos 50 cm em uma mesa, abra a massa de carne moída sobre o papel laminado até forma um retângulo não muito fino. Então coloque as fatias de presunto e depois as de queijo.
- Enrole o rocambole com a ajuda do papel laminado.
- Com o mesmo papel laminado, cubra o rocambole e leve ao forno
- Asse o rocambole por 20 minutos coberto pelo laminado, depois retire o papel laminado e deixe assar por mais 20 minutos até que doure.

# 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

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

## Luma de Oliveira agradece apoio por Eike: ‘Ele enfrenta o que tiver que enfrentar’



Luma e Eike em 2004, quando eram casados

A modelo Luma de Oliveira, ex-mulher de Eike Batista, respondeu mensagens de apoio ao empresário em seu perfil no Instagram. Nesta segunda-feira, Eike foi preso pela Polícia Federal ao desembarcar no Aeroporto Internacional Tom Jobim, no Rio.

“Fez muitos investimentos

no nosso país com recursos próprios. Infelizmente parece que os empresários ficaram acuados por pseudos governantes. Lamentável”, escreveu Luma. Em outra mensagem Luma afirma que o marido está pronto para lutar: “Ele enfrenta o que tiver que enfrentar”.



“Sou apaixonado por essa loira”

## Luciano Huck se declara em carta para Angélica: “Estar com ela já basta”

Luciano Huck não brinca em serviço quando o assunto é romantismo. O apresentador desta vez se declarou para sua esposa, Angélica, através de uma

carta e deixou bem claro que o amor entre eles está firme e forte. “Pensar nela e escrever sobre ela é sempre um prazer”, escreveu ele. “Minha cabeça

transborda cenas, momentos, sentimentos que hoje justificam minha existência”, acrescentou. “Tanto faz o lugar no mundo, a qualidade do lençol ou o

tempo lá fora. Estar com ela já basta. Amor, muito amor”. Luciano e Angélica são casados há mais de 12 anos e juntos são pais de Joaquim, Benício e Eva.

## Fora do ‘BBB 17’, Mayla revela que posaria nua: ‘Amo meu corpo’

Mayla deixou o “BBB 17” no domingo, 29, e já está planejando sua carreira de “ex-BBB”. Ela falou sobre suas primeiras percepções da fama e disse que quer conhecer de perto seus fãs-clubes. Sobre as propostas profissionais que podem surgir após aparecer na televisão, ela admite que não descartaria, por exemplo, um possível ensaio nu.

“Estudaria a proposta, por que não? Claro que se eu posasse seria totalmente pelo lado financeiro, pelo dinheiro mesmo, mas faria também fotos nua porque amo meu corpo. Sou muito bem resolvida com ele atualmente. Já fui muito insegura, mas hoje me sinto sensual e gosto do que vejo no espelho”, disse a irmã gêmea de Emily.

E foi justamente a beleza de Mayla que garantiu que os gêmeos Antônio e Manoel ficas-



sem encantados nos primeiros dias de confinamento. Depois, com a entrada de outros brothers, Mayla também conquistou Luiz Felipe, com quem trocou beijos. Sobre o episódio, ela conta que não considera uma “ficada”.

## Grazi Massafera prevê futuro promissor para a Miss Brasil, Raíssa

Tudo no tempo certo. E, se dessa vez, o universo não conspirou a favor de Raíssa Santana, é porque coisas muito melhores estão por vir. A beleza brasileira foi tão bem representada no Miss Universo pela baiana de 21 anos que a vitória da candidata francesa Iris Mittenaere causou surpresa e indignação.

Raíssa ficou apenas com a 13ª colocação no concurso que aconteceu na noite de domingo (29), mas teve a certeza de que para nós, brasileiros, merecia trazer o título de mulher mais bonita do mundo.

Em sua defesa, Grazi Massafera, que foi miss Paraná em 2004, não economizou elogios. “Raíssa é uma das mulheres mais lindas que conheço. Ela é a cara do Brasil, elegante e linda. Tive orgulho em vê-la representando o nosso país



Grazi Massafera já foi Miss Paraná

no Miss Universo. Ela arrasou! E acredito vai brilhar muito mais”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você renasce em meio aos obstáculos, neste momento em que Lua e Vênus se associam no setor de crise. Saturno em quadratura lhe incentiva a agir de maneira mais objetiva, per-lhe a realidade, ajudam em seu fortalecimento. Busque não encarar as dificuldades como um peso.

**TOURO**  
Saturno tensionado no setor de crise indica um período estressante, mas o afeto dos amigos deve lhe trazer conforto emocional, lhe ajudando a enfrentar este período, pois Lua e Vênus formam aspectos no setor de amizades. Procure agir de maneira mais desprendida e alegre, neste momento.

**GÊMEOS**  
Você enfrenta as situações inesperadas de maneira criativa, pois Lua e Vênus, associados no setor profissional, ressaltam seus talentos. A quadratura com Saturno lhe aconselha a se dedicar de corpo e alma às suas conquistas e superações de conflitos nos relacionamentos. Evite dramas.

**CÂNCER**  
Ao se aproximarem na nona casa, Lua e Vênus lhe incentivam a buscar atividades que expandam a mente e o espírito. A quadratura dos astros com Saturno indica que um maior equilíbrio emocional deve favorecer os julgamentos e decisões, além da superação de desafios. Aproveite!

**LEÃO**  
Seu intenso magnetismo pessoal atrai as pessoas que você deseja, neste momento em que Lua e Vênus se associam na oitava casa. Saturno tensionado favorece as interações pessoais que tendem a prosperar, mas, por outro lado, lhe aconselha a ser mais criterioso.

**VIRGEM**  
As relações de afeto são dinamizadas pela associação de Lua e Vênus, que favorece as interações emocionais. O clima de trocas e apoio mútuo torna este momento especial. A tensão com Saturno alerta para possíveis estresses, então, procure conduzir as tarefas em conjunto com mais leveza.

**LIBRA**  
Ao se encontrar na sexta casa, Lua e Vênus lhe levam a cuidar de suas demandas básicas, lhe deixando mais atento com os cuidados e afluência sua criatividade quanto ao aprimoramento do dia a dia. Promova acordos com as pessoas envolvidas antes de sair implantando as mudanças.

**ESCORPIÃO**  
A simplicidade cotidiana deve lhe proporcionar momentos prazerosos, neste dia em que Lua e Vênus se associam. A tensão estabelecida com Saturno no setor material lhe pede maior atenção quanto ao orçamento, então, opte pelo mais simples e econômico. Seja criativo e economize.

**SAGITÁRIO**  
Que tal deixar suas relações íntimas mais harmoniosas? Ao se associarem, Lua e Vênus lhe deixam mais afetuoso no convívio familiar. Então, demonstre seu afeto para as pessoas e ofereça sua ajuda reconfortante. Caso esteja só, curta o prazer de sua própria companhia em seu ambiente.

**CAPRICÓRNIO**  
A associação de Lua e Vênus no setor de comunicação impulsiona seu carisma e popularidade, fazendo com que as pessoas lhe notem mais facilmente. Portanto, tenha cuidado redobrado com as mensagens que você transmite. Saturno tensionado no setor de crise lhe pede discrição quanto aos problemas pessoais.

**AQUÁRIO**  
Que tal investir em sua beleza e prazeres pessoais? Ao se associarem no setor material, Lua e Vênus lhe incentivam a cuidar de seu bem estar. Saturno tensionado lhe aconselha a usar a criatividade para economizar. Saiba separar amizades e negócios, e tome cuidado com a generosidade exagerada.

**PEIXES**  
As conquistas individuais são mais facilmente alcançadas com a associação de Lua e Vênus em seu signo, que lhe deixa consciente do seu próprio valor pessoal. Você se mostra mais exigente, mas a tensão com Saturno lhe aconselha a respeitar os obstáculos de cunho prático. Gerencie as dificuldades.