



O dia é especial para **Milene Tim**, que comemora mais um aniversário ao lado do marido e filhas.



Em destaque, o estilo e simpatia de **Juliana Nunes**, aniversariante desta terça.



Aproveitando as férias no Chile, **Márcia Garcia e Thiago Werneck** comemoram 2 anos de namoro.



Muitos anos de vida para a bela **Mariany Bastos**. Parabéns!



A morena **Monique Garcia** também assopra velinhas hoje. Felicidades!



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Paulo Eleutério**!



**Sara Bernardo** recebe de familiares e amigos votos de felicidades e realizações pelo seu aniversário.



**Sergina Alzeman** completa idade nova. Na foto, o carinho especial das filhas Natália, Bianca e Juliana.



**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**  
net  
SEU JORNAL DIÁRIO

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







**FÉRIAS #BaratoPraCaramba**

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

**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

# Acne em adultos: conheça causas e tratamentos

A acne deveria ser um problema relacionado à puberdade, mas muitas mulheres adultas convivem com as indesejáveis espinhas. Mais do que um abalo na autoestima, o surgimento da acne após os 25 anos pode indicar desequilíbrio hormonal, estresse e até cistos no ovário.

## DOENÇAS

A acne na mulher adulta pode ter relação com alterações ovarianas, como a síndrome dos ovários policísticos (SOP), além de disfunções das glândulas suprarrenais e alterações metabólicas, como a resistência insulínica, que pode causar aumento da sensibilidade da pele aos hormônios masculinos. Os ovários policísticos podem ser acompanhados de acne, principalmente no rosto, ganho de peso, ciclo menstrual irregular, dificuldade para engravidar, aumento dos pelos no corpo, chamado de hirsutismo, e maior risco de desenvolver diabetes.

## LOCALIZAÇÃO

A acne em adultos costuma se manifestar com mais frequência na região do queixo e mandíbula. Nas costas, o problema pode ter relação com uma dermatite seborreica, o uso de cremes para os cabelos sem enxague, hidratantes ou filtros solares muito oleosos, entre outros cosméticos que podem entupir os poros da região.

## ESTRESSE

A acne pode ser considerada a doença da vida moderna para as mulheres. Sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções e estresse podem provocar alterações hormonais. Além de acne, as mulheres afetadas podem desenvolver outros problemas de pele, aumento de pelos, queda de cabelo e alteração do ciclo menstrual.

**COSMÉTICOS E MA-  
QUIAGEM**

Grande parte dos casos de acne em mulheres adultas também está relacionada com o uso de maquiagem e cosméticos que obstruem os poros. Para evitar o problema, recomenda-se o uso de produtos oil free, além de procurar pelo termo não "comedogênico" nas embalagens, o que significa que eles não entopem os poros, causando acne.

## ALIMENTAÇÃO

Suspeitavam que o consumo de gorduras específicas estivesse associado ao surgimento de acne em adultos, o que nunca foi comprovado cientificamente. Hoje sabe-se que são os carboidratos os alimentos que podem causar acne, já que elevam a insulina no organismo e sensibilizam a pele à ação dos androgênicos. Carboidratos como pão, arroz, massas e doces em geral são os grandes vilões da acne em mulheres adultas.

**SOL**

A acne solar pode surgir em adultos que se expõem ao sol sem proteção adequada. O problema é mais comum no verão e costuma afetar a região das costas e ombros, que são tomadas por bolinhas avermelhadas e inflamadas. Durante o verão, o calor e o suor podem favorecer o desenvolvimento de fungos e bactérias, facilitando o surgimento de infecções de pele, como a acne. Para evitar o problema, é necessário o uso de filtro solar oil free. Quando a acne solar já está instalada, a médica diz que pode ser necessário fazer uso de antibióticos, além de evitar a exposição solar direta.

## HIGIENE

Manter a pele limpa e livre de oleosidade é o primeiro passo para evitar a acne. Sempre retire qualquer traço de maquiagem da pele. Duas vezes ao dia, lave a região afetada com sabonete líquido adequado e indicado pelo dermatologista. O esfoliante pode ser usado uma vez por dia. Após a limpeza pode ser preciso aplicar um produto específico para tratar as lesões da acne e outro para o controle da oleosidade. O uso diário de filtro solar oil free também é indispensável, já que as substâncias que tratam a acne podem manchar a pele exposta ao sol.

## TRATAMENTOS

Como a acne em adultos está relacionada a diferentes fatores, o tratamento adequado vai depender das causas. Os anticoncepcionais são um grande aliado no tratamento dos desequilíbrios hormonais e da síndrome dos ovários policísticos. Já existem novos ativos para tratar as lesões, como cremes à base de tazaroteno, derivado do ácido retinóico. Dependendo da gravidade do problema, pode ser necessário fazer uso de antibióticos orais.

## APARELHOS

Já existem equipamentos modernos para atacar as cicatrizes e desinflamar as lesões de acne. O Multiwaves é indolor e utiliza o luz de led para tratar a acne, com ação contra a infecção bacteriana e a inflamação. Para as cicatrizes, indico o E-Matriz, que promove a renovação da pele e a produção de colágeno.

**receita**

## Cuscuz de Sardinha

**INGREDIENTES:**

- 2 latas de sardinha
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 1 tablete de caldo de bacalhau
- óleo
- Sal
- Orégano
- 1 colher de extrato de tomate
- Cheiro verde
- Farinha de milho
- Azeitona
- 4 ovos cozidos
- Palmito (opcional)
- Molho de pimenta



**MODO DE PREPARO:**

- Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho picadinhos
- Adicione o tomate picado, sem pele e sem sementes, o tablete de caldo e o extrato
- Espere o tomate dissolver
- Acrescente água fervendo na quantidade que desejar de cuscuz
- Coloque o sal, o orégano, a azeitona, o palmito picado, as sardinhas limpas e molho de pimenta
- Deixe ferver
- Acrescente o cheiro verde e 2 ovos cozidos picados
- Mexa cuidadosamente
- Adicionando lentamente a farinha de milho, até alcançar a consistência desejada (cremosa, ou mais grossa para cortar)
- Se deseja que fique cremoso, despeje em um pirex molhado e enfeite com os dois ovos cozidos picados, palmitos e folhinhas de salsa
- Se deseja cortar, em uma forma de buraco molhada, disponha fatias dos ovos cozidos, fatias de palmitos e pedacinhos de azeitona na lateral
- Despeje o cuscuz ainda quente
- Deixe esfriar um pouco e desenforme em um prato grande

## Doenças que favorecem o **ganho de peso**

Há pessoas que seguem a fórmula da nutrição equilibrada e aumento dos exercícios físicos e não alcançam bons resultados. Diante disso, a melhor coisa é procurar um médico e fazer exames laboratoriais atrás de causas que podem atrapalhar a perda de peso. Vale lembrar que apenas 5% dos quadros de obesidade são causados por doenças endocrinológicas.

Contudo, ganho de peso é muito mais do que falta de vontade, desleixo ou problema de autoestima. É resultado de vários fatores, desde alterações químicas cerebrais, herança genética ou defeitos no metabolismo energético.

Além disso, novas pesquisas científicas mostram que o ganho de peso não depende só do desequilíbrio entre as calorias ingeridas e as gastas. O tipo de bactéria que a

pessoa tem na flora intestinal, a quantidade de cálcio que ela ingere na dieta, seu nível de vitamina D ou substâncias tóxicas que interferem na ação dos hormônios corporais que podem estar em plásticos, agrotóxicos, produtos de limpeza e embalagens de alimentos também regulam a capacidade de engordar.

## HIPOTIREOIDISMO

É uma doença caracterizada pela baixa produção de hormônios pela tireóide, uma glândula localizada na região do pescoço. Estes hormônios (T3 e T4) são responsáveis pelo metabolismo e, em baixa quantidade, fazem com que o desempenho do organismo todo se torne lento e limitado. Sem a tireóide o ser humano não sobrevive, visto que nenhuma célula funciona sem os hormônios produzidos pela glândula.

### Dentre as causas principais

de hipotireoidismo, está a Doença de Hashimoto que é a forma mais comum, de prevalência genética, sendo uma doença auto-imune e pode aparecer em qualquer idade, mas muito mais comum em mulheres. Atinge cerca de 4% da população mundial. Entre os sintomas, o cansaço súbito e contínuo chama a atenção. Pode ocorrer ganho de peso ou inchaço (geralmente com aumento de poucos quilos), pele mais grossa e fria, sonolência, intolerância ao frio, cabelos e unhas fracas, intestino mais preso, irregularidade menstrual ou humor mais deprimido.

## OVÁRIOS POLICÍSTICOS

A Síndrome dos ovários policísticos desregula os hormônios (LH, FSH, estrogênio, progesterona e testosterona) e interfere no funcionamento da insulina. Quanto maior a quantidade de insulina no organis-

mo, maior a sensação de fome e mais energia é guardada na célula de gordura, principalmente abdominal. Essa disfunção inclui sintomas de irregularidade menstrual, pele oleosa, aumento de pelos corporais e dificuldade para emagrecer.

## DOENÇAS ADRENAIS

As glândulas supra-renais ou adrenal, como também são chamadas, são glândulas pequenas, localizadas acima de cada rim. Sintetizam hormônios importantes no processo metabólico, como a aldosterona, cortisol, adrenalina e noradrenalina, além de alguns hormônios sexuais como a testosterona.

A adrenalina e noradrenalina são hormônios importantes ativados diante de condições de emergência, como emoções fortes, estresse, cirurgias e nos preparam o organismo para a fuga ou luta.

# 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](mailto:climacold.arcond@gmail.com)

**Jeferson**

 17 **99628-6060**

 17 **99168-5170**

 17 **3442-7088**

**Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar**







# celebridades

## Preta Gil vira chacrete em “Bloco da Preta”: ‘Minhas coxas têm celulites, mas são lindas’



A cantora faz homenagem ao centenário de Chacrinha

Alô, alô, seu Chacrinha, Preta Gil está com tudo e não está prosa, pronta para seguir “comandando a massa” de cima do trio elétrico. No próximo domingo ela leva o Bloco da Preta às ruas do Rio de Janeiro, em homenagem ao centenário do Velho Guerreiro, fenômeno da televisão por décadas. E, no dia 24, a folia chega a Salvador, com o Bloco da Preta 2222, num tributo ao pai, Gilberto Gil.

— Eu era muito pequeninha quando conheci Chacrinha, tinha uns 8 anos. Lembro que ia ao programa dele com meu pai, minha madrinha Gal (Costa) ou com meu tio Caetano (Veloso)... Amava aqueles bastidores. Ali, aprendi a ter um olhar democrático para a música popular. Hoje, eu me considero uma chacrete! — afirma a herdeira de Gil, que eternizou o excêntrico Abelardo Barbosa nos versos de “Aquele abraço”.

E, como é um barato o Cassino da Pretinha, nada será censurado. Além de seu mais recente hit-chiclete, “Eu quero e você quer”, a cantora promete revisitar sucessos do passado, inclusive as marchinhas hoje

consideradas politicamente incorretas, como “Maria Sapatão”, “Cabeleira do Zezé” e “Mulata Bossa Nova”.

— Essas músicas não têm cunho preconceituoso, homofóbico nem agressivo. Não vou deixar de cantar toda e qualquer marchinha, não acredito nesse tipo de censura. Sei que esses movimentos têm legitimidade, mas acho o exagero complicado. Temos que prestar atenção em letras com teor de violência, que são mais machistas e preconceituosas do que as marchinhas de carnaval — defende.

— Este ano venho como uma chacrete da diversidade. Minha roupa será toda nas cores do arco-íris, da bandeira LGBT. Agora, maiô cavado, jamais! Não estou podendo, amiga! A pessoa tem o mínimo de senso, vou até onde posso e não faço nada que não me deixe segurar a onda depois. Quando coloco minhas coxas de fora é porque acho que tá tranquilo, tá favorável. Eu me amo! Minha coxas têm celulites, mas são lindas. Só que maiô cavado para uma avó de família fica difícil! — disse Preta.



“Não fiquei chateada”

## Mayara, do ‘BBB 17’, sobre suspeita de que seria transexual: ‘Achei o máximo!’

Enquanto estava confinada na casa do “BBB 17”, houve quem desconfiasse que Mayara Motti era transexual. Questionada sobre a história na época, a irmã da mineira tratou de desmentir e garantir que a ex-BBB era mulher.

Nos bastidores de seu ensaio para o Paparazzo - as fotos vão ao ar na próxima terça-feira, 14 -, ao saber da dúvida que surgiu em relação à sua identidade sexual, Mayara contou que riu da história e que gos-

taria que a irmã não tivesse desmentido nada.

“Achei interessante. Deixa falar, o que é que tem? Achei o máximo! As pessoas falam como se eu fosse desmentir, como se fosse demérito. Eu poderia ser, qual é o problema? Isso não diminuiria a pessoa que sou”, afirmou Mayara, que não entende por que acharam que ela era transexual. “Não sei o porquê. Só sei que nem liguei. Fiquei sabendo quando saí do programa”.

## Edson Celulari fala pela primeira vez na TV sobre sua recuperação e volta à novela

Neste último domingo 12 de fevereiro, o “Fantástico”, da Globo, mostrou uma entrevista com o ator Edson Celulari, após ter sido diagnosticado com um linfoma não-Hodgkin, em 2016, e se curado meses depois.

Durante o bate-papo, o veterano falou pela primeira vez na TV como encarou a doença, o tratamento e de sua volta à TV. “Eu acho que isso aconteceu comigo por algum motivo. Ao invés de eu perguntar ‘por que eu? por que comigo?’, eu digo: ‘bom, já que é comigo, então é para aprender alguma coisa!’”, disse ele para a repórter que se impressionou com a vitalidade do ator.

Sobre o tratamento agressivo para combater o câncer, Edson narrou alguns episódios delicados. “Tinha dia que eu



Antes e depois do tratamento

acordava, olhava para o espelho e via a pele e o rosto com outra cor, tinha cansaço, enjoos, dor de cabeça. Eu perdi o olfato, mas eu não perdi o paladar. Eu perdi o cabelo, mas eu não perdi a cabeça. Esse é um momento bom para você

refletir sobre os seus valores e conhecer a si mesmo”, declarou. “Eu saio dessa experiência melhor. Eu acho que isso aconteceu comigo por algum motivo. Ao invés de eu perguntar ‘por que eu?, eu digo: ‘bom, já que é comigo, então

é para aprender alguma coisa”, disse o ator.

Curado, Celulari se prepara para a próxima novela das nove, “A Força do Querer”, na qual interpretará o executivo Dantas, pai da personagem de Bruna Linzmeyer.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exijam mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!

**TOURO**  
Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!

**GÊMEOS**  
Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizade e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!

**CÂNCER**  
As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, mas perceba que o grande problema é o acúmulo de tensão!

**LEÃO**  
Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!

**VIRGEM**  
Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!

**LIBRA**  
A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!

**ESCORPIÃO**  
A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extrair seus descontentamentos. Seja diplomática!

**SAGITÁRIO**  
A Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!

**CAPRICÓRNIO**  
As pressões do dia a dia tendem a lhe causar estresse, pois a Lua passa por sua área familiar e forma quadraturas com Marte e Plutão. Encare as demandas práticas e familiares com calma, assim conseguirá resolver tudo!

**AQUÁRIO**  
Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!

**PEIXES**  
O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, use esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação.