



oextra
net

SENA-FEIRA, 16 DE FEVEREIRO DE 2017

Mais

Bruno Gagliasso entrega travessura da filha, Títi, em casa: ‘Rabiscar parede’

Página B4

“Porque amor é justamente isso, é ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle. Mas aí o que fazemos? Amamos com limite para não sofrer.”

FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta





Destaque para a bela e estilosa **Bruna Iris**, aniversariante do dia.



Esta quinta será de comemorações para **Bruno Nogueira**, que completa 23 anos. Ele recebe os parabéns de todos os amigos.




Close da simpática **Gabriela Matoso**, que também assopra velinhas. Felicidades!



Na lista dos homenageados do dia, também está ela, **Juliane Pietto Vilas Boas**!




Muitos anos de vida para **Felipe Furquim**. Parabéns!



Muito querida por todos, a corinthiana **Monique Garcia** festejou seu niver, em clima de muita festa, na última quarta.



Sempre sorrindo, **Beatriz Caberlin** completa idade nova hoje. Parabéns!



Lidy Caetano dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



A data de ontem foi especial para **Mariany Bastos**. Ela recebe os parabéns da família e amigos, com votos de felicidades e realizações.



ASSINE oextra

net
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

Ansiedade: o transtorno que pode tornar-se patológico e prejudicial

Devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

CAUSAS

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

SINTOMAS

Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como: ■ Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar) ■ Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer ■ Preocupações exageradas com saú-

de, dinheiro, família ou trabalho ■ Medo extremo de algum objeto ou situação em particular ■ Medo exagerado de ser humilhado publicamente ■ Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade ■ Pavor depois de uma situação muito difícil.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é realizado através de uma série de ferramentas diagnósticas como: a presença e identificação dos sintomas, testes e escalas específicas sobre ansiedade; e ainda a verificação com exames laboratoriais que podem se revelar alterados

Existem alguns "marcadores biológicos que podem estar alterados nos quadros de ansiedade como: dosagem do cortisol (importante hormônio na ansiedade e stress), alterações da glicemia, alterações dos hormônios sexuais entre outras alterações.

BUSCANDO AJUDA

O ideal é procurar ajuda médica partir do momento em que o distúrbio de ansiedade produz algum tipo de desconforto ou sofrimento, interferindo negativamente na qualidade de vida.

Muitas pessoas costumam ter dúvidas em relação à busca do profissional, que pode ser um psicólogo ou um pediatra. Vale dizer que se forem fatores do desen-

volvimento da personalidade, traumas, crises a conduta mais adequada é procurar uma psicoterapia. Já se os fatores causais tiverem origem biológica, a chamada "ansiedade biológica", o psiquiatra deve ser procurado.

TRATAMENTO

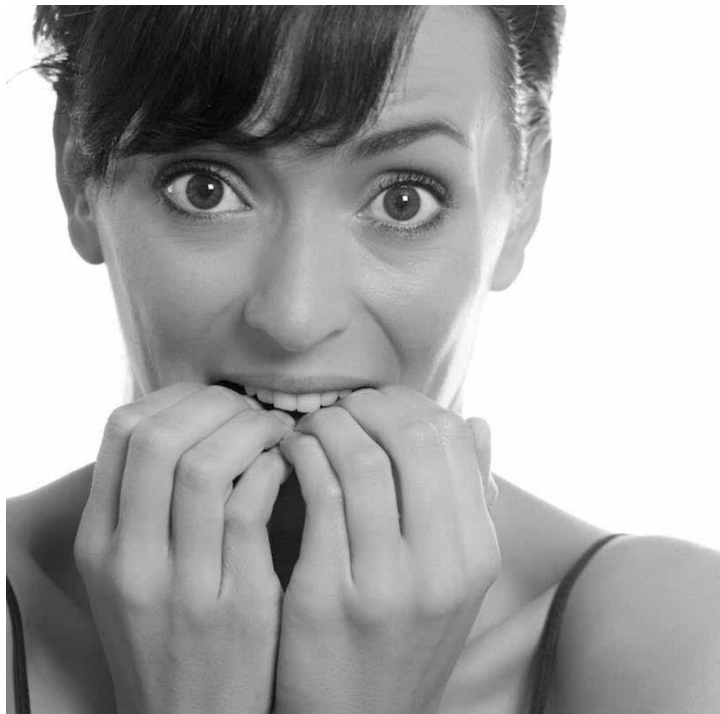
Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade: ■ Medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica) ■ Psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra ■ Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).

A maior parte das pessoas com ansiedade começa a se sentir melhor e retoma as suas atividades depois de algumas semanas de tratamento. Por isso, é importante procurar ajuda especializada na unidade de saúde mais próxima. O diagnóstico precoce e preciso da ansiedade, o tratamento eficaz e o acompanhamento por um prazo longo são imprescindíveis para obter melhores resultados e menores prejuízos.

PREVENÇÃO

A ansiedade pode ser prevenida a partir de medidas de qualidade de vida:

Exercícios físicos diários; alimentação balanceada, equilibrada e de boa qualidade; cuidar da qualidade do sono; técnicas de relaxamento; religiosidade; arte-terapia; lazer.



receita

Batata Recheada

INGREDIENTES:

- 4 batatas grandes
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 400 g de carne moída
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate
- 1/2 lata de creme de leite sem soro
- 1 xícara (chá) de mussarela ralada, no ralo grosso
- 4 colheres (sopa) de batata palha
- 1 colher (sopa) de salsa picada



MODO DE PREPARO:

- Preaqueça o forno a 200° C
- Lave bem e cozinhe as batatas com casca, não deixe amolecer demais, reserve
- Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e refogue a carne moída, até ficar bem sequinha
- Tempere com sal e pimenta-do-reino
- Acrescente o molho de tomate e deixe cozinhar por 5 minutos
- Desligue o fogo e misture o creme de leite no molho
- Recheie as batatas com o molho, cubra com a mussarela ralada, a batata palha e salpique de salsa
- Leve ao forno para gratinar por aproximadamente 10 minutos
- Sirva em seguida

A nova técnica de alongamento de cílios para um olhar marcante

O olhar feminino é algo marcante, e nós mulheres temos algumas técnicas para deixar o olhar fatal ainda mais atraente, entre eles é usar rímel e até cílios postiços. Mas se você tem pouco volume ou cílios ralinho, usar cílios postiços todo dia é um tanto incomodo, então, a dica é recorrer ao alongamento de cílios fio a fio.

O QUE É

A técnica de alongar os cílios consiste em um procedimento que cola fio a fio de novos pelinhos sobre os que você já tem. Os fios podem ser colados em toda a extensão da pálpebra ou apenas do meio para o final e a intenção é dar mais volume ou aumentar o tamanho natural dos cílios, assim você dispensa todo o trabalho que tem de colocar cílios postiços diariamente.

Os cílios usados nessa técnica podem ser sintéticos, seda e vision (também conhecidos por mink). Os pelinhos sintéticos e de seda costumam ser os mais baratos e o resultado é bacana, mas para algo mais natural, o ideal é investir no mink.

TEMPO DE DURAÇÃO

Os novos cílios tem duração entre 30 e 60 dias e acompanham o crescimento dos pelinhos naturais, por isso vão se soltan-

do naturalmente. É claro que se o processo não for executado por um profissional e com materiais específicos, esse tempo pode diminuir.

Já o tempo que dura a técnica para colar os novos fios é de aproximadamente 2 horas, mas isso pode variar de acordo com o material escolhido e a quantidade de fios a serem colados.

QUANTO CUSTA

Para fazer o procedimento de aumentar e/ou dar volume as pestanas, o preço vai variar de acordo com o material escolhido para os pelinhos e a clínica escolhida, mas a média fica entre R\$ 150,00 a 200,00. Além da aplicação, você também pode optar por dar manutenção mensal, assim o profissional vai repondo os fios que caíram e reforçando a cola, e para isso o valor médio é de R\$ 100,00. Ao analisar a situação de mulheres que usam diariamente cílios postiços, o preço é justo, afinal você vai dispensar a compra de cílios, cola e ainda vai ganhar tempo.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

■ Durante 12 horas não lave o rosto; Evite friccionar e coçar muito os olhos; ■ Banhos muito quentes, sauna e a permanência em ambientes úmidos e quentes pode amolecer a cola e soltar os fios, por

isso evite tais lugares; ■ Rímel a prova d'água não deve ser usado, já que a retirada é mais difícil e pode remover os cílios; ■ As várias camadas de máscara também não são indicadas; ■ Opte por removedores de maquiagem e demaquilantes em loção aquosa e evite os produtos em óleo ou com alto poder de limpeza; ■ Ao lavar o cabelo e o rosto evite que produtos de limpeza profunda atinjam os olhos; ■ O curvex também não é indicado já que pode arrancar alguns pelinhos.

CONTRAINDICAÇÕES

As pessoas com muita alergia na região dos olhos, que usam lente de contato ou que tem alergia a maquiagem devem evitar o procedimento já que os olhos/ região tem maior sensibilidade.

COMO REMOVER OS NOVOS CÍLIOS

Se você enjoar, ter uma reação alérgica ou não gostar do procedimento, nada de tentar retirar em casa, pois isso pode danificar suas pestanas naturais e até causar a quebra delas. Em caso de remoção, o ideal é procurar pelo profissional que realizou a técnica para fazer a retirada dos novos fios. Caso a dúvida seja em relação a retirada após o término do tempo, fique tranquila, já que os fios vão caindo naturalmente.

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

Joana Machado ou Ana Luiza? Mãe e filha impressionam com a semelhança



Em algumas fotos fica difícil distinguir quem é a mãe e quem é a filha

Está cada vez mais difícil descobrir quem é a mãe e quem é a filha. Até Joana Machado se impressiona com a semelhança entre ela e Ana Luiza, que completou 18 anos em outubro. Nas redes sociais, a jovem mostra a boa forma e a beleza herdadas da mãe famosa.

Em entrevista, Joana diz que não tem como não se ver na filhota. “Me acho parecida e todo mundo fala. Mas somos diferentes no temperamento. Ela é mais calma e tranquila do que eu. Ela namora um menino que é um amor (Kaio Abreu) e na idade dela eu era mais impulsiva. Minha filha pensa mais nas

coisas antes de tomar uma decisão”, disse ela.

Já Ana, que pensa em seguir a carreira de modelo um dia, vê muita coisa em comum com a mãe, principalmente no jeito de ser. Para a jovem, Joana é um exemplo de força. “Admiro a sua força de vontade. Quando ela quer conquistar algo, é uma pessoa muito guerreira e uma mãe muito boa para mim e para meu irmão.”

Aos 18 anos, a jovem tira onde a garante que não faz nada para manter a forma. “No momento eu não estou fazendo nada para ficar em forma, mas estou pretendendo entrar na academia o mais rápido possível”.



Negra Li exhibe a barriga

Negra Li exalta o seu maior tesouro, a família

A família sempre foi o grande alicerce de Negra Li (37) e Junior Dread (35). Pais de Sofia (7), eles se preparam para ampliar essa base com a chegada de um novo herdeiro. “Queríamos muito um segundo filho e Sofia também pedia por um irmão. Estou com uma idade que já não dava para esperar muito”, conta a cantora, grávida de quatro meses de um menino. “Adoro cuidar de bebê e tiro tudo de letra”, garante Junior, que também é músico.

Apesar da bagagem com Sofia, a mamãe confessa viver novas experiências. “Posso dizer que, hoje, sei o que é gravidez! Com Sofia, foi tudo muito tranquilo, mas desta vez já tive enjoos, cansaço, fome e tudo que você possa imaginar. Ainda bem que esse período já passou”, celebra. O nome do bebê ainda não foi definido, mas, se depender da irmã, ele se chamará Benjamin. “Queria um irmãozinho porque já sou menina,

né?”, argumenta a pequena. Zeloso, o par não esconde a preocupação com o futuro dos herdeiros. “A gente cria os filhos para mundo, por isso, é fundamental dar uma base, carinho e amor”, acredita Junior. “Nasci em um lugar humilde e nunca tive vergonha. Felizmente, podemos dar uma boa qualidade de vida, mas quero que eles tenham noção das diferentes realidades e respeitem o próximo”, frisa Negra Li.

A cantora segue envolvida com a carreira — ela completou 20 anos de dedicação à música. “Estou preparando um álbum autoral, será um trabalho libertador, com minha personalidade”, adianta ela, que se diz mais segura. “Aprendi a dizer não e a conhecer meus limites. As pessoas respeitam minha história, mas quero ser reconhecida também pelo meu esforço”, afirma a artista, que estuda piano há dois anos.

Sophia Abrahão substitui Otaviano Costa no comando do “Vídeo Show”



Ela foi muito bem nos testes e será a nova apresentadora do programa

A atriz Sophia Abrahão viverá mais um novo desafio na carreira. Após se aventurar como cantora e dançarina, ela vai apresentar o “Vídeo Show”, da Globo, substituindo Otaviano Costa. Contudo, a experiência não será longa. Isso porque ela ficará no lugar do esposo de Flávia Alessandra apenas enquanto ele tira férias, após um longo período trabalhando sem parar. A garota se deu muito bem nos testes e começará a apresentar o vespertino já na próxima segunda, 20 de fevereiro,

ao lado de Joaquim Lopes. Já Otaviano regressa ao programa no dia 13 de março. A atriz vive atualmente um romance com Sérgio Malheiros. Na última segunda, Sophia usou a as redes sociais para se declarar ao amado. “Gente, dicas de filmes, séries, músicas, cultura, esportes e muito mais é com o meu amor @sergio_malheiros. O instagram dele é incrível. Tenho muito orgulho de tudo o que ele faz. Parabéns amor, você está prestes a se tornar milionário. Te amo. Você arrasou”, escreveu ela.



Paizão curtindo o final de semana com a pequena

Bruno Gagliasso entrega travessura da filha, Títi, em casa: ‘Rabiscar parede’

Bruno Gagliasso já mostrou que é um pai disposto a fazer tudo que a filha, Títi, quer. Desde tatuagens com canetinha, até deixar que ela experimente suas roupas, o intérprete de Mário de “Sol Nascente” sabe como agradar a herdeira. Em entrevista, o ator entregou a maior travessura da pequena: “Rabiscar as paredes”.

“Coisa mais gostosa desse mundo! Ela adora rabiscar. Não só ela mas a parede também. Acho que eu tenho uma artista plástica em casa. Ela está puxando o tio, porque ele é artista plástico né?”, disse o artista citando o cunhado, Gian Luca Ewbank, que recebeu a namorada, Giovanna Lancellotti e a irmã, Giovanna

Ewbank, em sua inauguração da mostra “Vital”, no fim do ano passado.

Além de falar um pouco sobre a pequena, o galã também contou como é voltar aos cinemas no filme “TOC”, que tem Tatá Werneck como protagonista do longa, atriz que promoveu a pré-estreia no cinema do Shopping Iguatemi, em São Paulo. Essa é a primeira vez que os dois trabalham juntos. “A gente sempre quis, a nossa preparadora é a mesma e toda vez que a gente se esbarrava em Noronha ou em festas sempre falava: ‘Po, vamos combinar, vamos fazer alguma coisa?’. E aconteceu de eu fazer uma participação do filme dela”, explicou.

horóscopo

ÁRIES
Você demonstra mais atenção para as demandas dos outros e maior tolerância para lidar com as divergências que prejudicam o convívio, pois Lua e Júpiter se associam no setor de relacionamentos, formando trígono com o Sol. Fortaleça os laços de confiança em momentos reservados e evite badalações.

TOURO
Você nota as demandas do dia a dia com mais clareza, neste momento em que Lua e Júpiter se aproximam da sexta casa, formando trígono com o Sol. Sua autoconfiança e firmeza lhe conduzirão no enfrentamento dos desafios. Promova melhorias em sua qualidade de vida e cuide da saúde.

GÊMEOS
Você anseia por novas e mais amplas vivências sociais, neste momento em que Lua e Júpiter se associam, estabelecendo trígono com o Sol. Os prazeres da vida estão favorecidos, então aproveite. Porém, selecione bem suas companhias e busque ambientes tranquilos.

CÂNCER
A vida familiar é beneficiada pela conjunção Lua-Júpiter e pelos trígonos que os astros estabelecem com o Sol. Você percebe com mais clareza suas demandas no meio doméstico. Promova, por meio do diálogo, a conciliação dos interesses, seus e das pessoas próximas. Evite o isolamento.

LEÃO
Lua e Júpiter se harmonizam com o Sol, elevando seu poder criativo para lidar com os desafios, sobretudo aqueles relacionados a questões interpessoais. Sua capacidade de articulação mental e comunicação também se elevam, mas procure ouvir os outros. Perceba que as críticas estimulam sua mente.

VIRGEM
Você compreende mais profundamente as questões que precisam ser aprimoradas para um cotidiano funcional, neste momento em que Lua e Júpiter formam trígono com o Sol no setor do cotidiano. As intervenções inovadoras devem ser bem avaliadas antes de serem implantadas.

LIBRA
Seu senso de valor pessoal é ressaltado pela associação de Lua e Júpiter em seu signo e pelo trígono dos astros com o Sol. Expanda seus interesses e transborde essa expansão para a vida pessoal, promovendo um clima de descontração com os mais próximos.

ESCORPIÃO
Você percebe mais amplamente seus desafios, neste momento em que Lua e Júpiter se associam, formando trígono com o Sol. Suas decisões são favorecidas pelo maior entendimento das situações. Mas não fique remoendo os fracassos, eles são parte natural do caminho de crescimento pessoal.

SAGITÁRIO
Busque a companhia dos amigos, pois Lua e Júpiter se associam no setor de amizades, formando trígono com o Sol. Estar ao lado de pessoas com interesses em comum será gratificante. Porém, compartilhe os aspectos mais íntimos de sua vida somente com pessoas de sua confiança. Seja seletivo!

CAPRICÓRNIO
Seu poder empreendedor e de articulação mental favorecem suas iniciativas, neste momento em que Lua e Júpiter se associam no setor profissional. Sol em trígono indica oportunidades de impulsionar as finanças, mas procure informar-se de maneira sólida antes de investir seu dinheiro.

AQUÁRIO
Reflexões importantes para o sólido planejamento de vida e para a superação de seus desafios são promovidas pela aproximação de Lua e Júpiter na nona casa e pelos trígonos dos astros com o Sol. Mantenha a individualidade neste processo, evitando expor sua vida cotidiana.

PEIXES
Você se mostra mais sensível e introspectivo, neste momento em que a Lua se associa com Júpiter e forma trígono com o Sol no setor de crises. O autoconhecimento se torna mais atraente, então, aproveite o período para dedicar-se às suas próprias demandas e mudanças de hábitos.