



extra
net

A, 17 DE FEVEREIRO DE 2017

Mais

Cleo Pires posa nua e sensualiza na cama em foto na web

Página B4

FALTA DE TEMPO? Existe um único antídoto para a falta de tempo. Um único. Estar apaixonado! Esquecer de si para inventar o desejo. O desejo transforma-se no próprio tempo. Tudo é adiado.

FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta





Ontem o dia foi de comemoração para **Alexandre Beloni** (Vô) que completou idade nova e recebeu o carinho da esposa Carminha



A morena **Amanda Reis** dá boas vindas à idade nova, em clima de muita festa.



O jornalista **Cezar Silva** recebe os parabéns de toda a equipe deste “O Extra.net” pela data em que comemora seu aniversário.



Esta sexta é especial para **Davi Capela**, que festeja seu niver ao lado dos amigos e da família.



Click da simpática **Débora Silvestrini**, que completa idade nova. Ela recebe felicitações da galera.



Denise Menegasso comemora nesta sexta seu aniversário ao lado do amado Matheus Sandim.



Hoje também é o dia dele, **Douglas Xavier Duran**! Parabéns!



Felicidades para o casal **Renata Alves e Marcos Vertigo**, que comemora 7 meses de namoro, em clima de muito romance.



Victor Bittar também assopra velinhas e recebe o carinho especial da família e amigos pelo seu dia.



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

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Reposição hormonal para a menopausa

A menopausa é um processo natural do organismo feminino e pode não precisar de tratamento. No entanto, caso os sintomas sejam muito incômodos, o tratamento da menopausa feito para melhorar a qualidade de vida da mulher.

REPOSIÇÃO HORMONAL
A terapia hormonal (popularmente conhecida como reposição hormonal) é o tratamento mais efetivo para as ondas de calor, trazendo uma redução de até 75% em sua frequência e de 87% em sua severidade. A reposição pode ser feita com estrógeno ou a combinação de estrógeno e progesterona.
No entanto, alguns tipos de terapia hormonal estão ligadas à diferentes complicações, como aumento do risco de ter câncer de mama, câncer de cólon, doença cardiovascular e fraturas. Por isso mesmo, todos esses fatores devem ser avaliados antes de se optar seguir com esse tratamento.
A cada mil mulheres que fazem reposição hormonal, 17 terão câncer de mama. Já as outras 983 restantes continuam tendo o mesmo risco que tinham anteriormente de ter a doença.
O ideal é que a reposição se-

ja feita na chamada janela de oportunidade, que normalmente é entre as idades de 50 a 59 anos e no máximo até 7 anos após o início dos sintomas da menopausa. Essas condições tornam o tratamento mais seguro.
Além disso, a reposição só deve ser feita após a paciente fazer todos os exames de rotina e o médico verificar seu histórico de saúde. Isso o ajudará a perceber se há alguma contraindicação e qual a melhor dose hormonal a ser aplicada.
O ideal é que mulher continue fazendo o acompanhamento médico durante a reposição hormonal, até para acompanhar melhor como está sua saúde. E assim que seus benefícios não forem mais necessários, o tratamento deve ser parado.
A reposição hormonal é contraindicada em mulheres que: ■ Já sofreram infarto ■ Tenham algum grave comprometimento das artérias coronárias ■ Possuam doença no fígado que impeça seu funcionamento ■ Tenham tido ou ainda apresentem câncer de mama ou no endométrio ■ Possuam histórico de doença vascular cerebral ■ Estejam com um quadro de hipertensão não controlado.

APLICAÇÃO DE ESTROGÊNIO
Para aliviar o sintoma de secura vaginal, muitos especialistas podem recomendar o uso de estrogênio tópico, ou seja, em creme na própria área da vagina. Esse método é útil principalmente em mulheres que apresentam atrofia vaginal, dor na relação sexual e problemas uroginecológicos.
MEDICAMENTOS NÃO HORMONAIS
Para mulheres que não podem recorrer a terapia hormonal, existem outras opções de medicamentos conforme o sintoma apresentado. Para os sintomas como os fogachos, existem medicamentos antidepressivos, hipno-sedativos, antidopaminérgicos, vasoativos ou os que agem no eixo hipotalâmico hipofisário.
Eles são indicados principalmente em casos que: ■ A paciente não quer fazer terapia hormonal ■ Mulheres que apresentam efeitos colaterais ou tem resposta insatisfatória à terapia hormonal ■ Mulheres contraindicadas a fazer a reposição de hormônios.
TERAPIAS ALTERNATIVAS
Além das opções acima, as terapias alternativas podem ajudar a mulher nessa fase. Veja algumas:



Fitoterapia: O uso de plantas medicinais e seus extratos pode ser útil nessa fase. Durante o climatério, os fitoestrogênios são os mais indicados - substâncias naturais que agem como os hormônios femininos. Os mais usados hoje são a soja, o trevo vermelho e a cimicífuga. Além deles a valeriana e a melissa podem ser usadas para os sintomas de sono e ansiedade. Mas o ideal é usá-los com orientação de um especialista. Também é importante não ingeri-los perto das refeições, para que eles sejam absorvidos corretamente.

Homeopatia: Esse tipo de medicina usa substâncias que se assemelham aos problemas e o tratamento é individualizado para cada mulher. O especialista busca quais os principais sintomas que incomodam a mulher nessa fase e aliam remédios homeopáticos que podem ajudá-la. Existem medicamentos de ação importante neste período, como a Sepia Succus, a Lachesis e o Natrum muriaticum, além dos extratos feitos de órgãos como o Oooforinum e o Folliculinum, que fazem parcial substituição dos extratos

hormonais não mais produzidos pelo corpo feminino.
Acupuntura: Essa técnica milenar chinesa pode ajudar ao estimular diferentes pontos do corpo, compreendendo um conjunto de procedimentos que permitem o estímulo preciso de locais anatômicos definidos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para promoção, manutenção e recuperação da saúde, bem como para prevenção de agravos e doenças. Os pontos a serem estimulados também variam conforme os sintomas que cada mulher apresenta.

Caspa: Mudanças simples podem ajudar a acabar com o problema

A caspa, também chamada de dermatite seborreica ou seborreia, pode estar relacionada à diversos fatores - desde hábitos errados que prejudicam o couro cabeludo, até a presença de fungos e até alguns problemas de saúde.
LAVE O CABELO CORRETAMENTE
■ Lave um dia sim e outro não, ou no máximo a cada dois dias ■ Aplique um xampu anticaspa apenas no couro cabeludo e deixe agir por dois minutos ■ Aplique o xampu fazendo atrito de forma suave, para evitar mais descamações ■ Depois você pode lavar com seu xampu de rotina e passar o condicionador apenas abaixo da linha da orelha, se necessário ■ Evite banhos muito quente, deixando a temperatura da água morna, para evitar a oleosidade.
CUIDADO COM OS XAMPUS SECOS
Apesar de ser um aliado quando o cabelo fica oleoso antes de um compromisso importante e não é possível lavar os fios, o xampu seco não de-

ve substituir a lavagem física, principalmente se sua intenção é eliminar a caspa.
Os xampus secos têm base de amido de alumínio, que ajuda a absorver a oleosidade e melhorar o brilho dos cabelos, mas ele não remove a sujeira, então não pode substituir a lavagem nem ser incentivado como um hábito diário.
SEMPRE SEQUE OS CABELOS
Ficar com o cabelo molhado por muito tempo, como quando você vai dormir com ele ainda úmido, deixa o couro cabeludo mais propício para a proliferação de fungos que podem aumentar ainda mais a descamação, além de dificultar o tratamento para acabar com a caspa.
Use o secador com temperaturas mais frias para evitar, assim como no caso do banho quente, um maior estímulo para a produção de óleo na região.
Outra boa dica para evitar a umidade na região é tomar cuidado ao usar bonés, que podem aumentar a transpi-

ração, por exemplo.
PENSE BEM ANTES DE FAZER QUÍMICAS
Segundo explica Juliana, as químicas aumentam a caspa e sua descamação. Por isso é importante ao fazer procedimentos como coloração dos cabelos ou escovas progressivas.
Isso ocorre porque este tipo de intervenção agride a região, promovendo uma troca acelerada da pele. O normal é que a pele seja trocada a cada 21 dias, aproximadamente, e não é possível perceber que ela está ocorrendo.
USE GEL MODERADAMENTE
O gel na raiz do cabelo, assim como o condicionador, pode ser prejudicial para quem quer acabar com a caspa. Isso porque é como se o gel fechasse o folículo, o que piora a oleosidade e a descamação.
ESCOLHA UM BOM XAMPU ANTICASPA
Alguns xampus podem ajudar a eliminar a caspa e são diversas as opções disponíveis nas perfumarias. Esses xampus anticaspa podem ter um

efeito benéfico na hora de eliminar a caspa, mas apenas o dermatologista pode indicar o melhor tipo para cada caso.
Eles podem ter antifúngicos como o cetaconazol, que ajudam nas caspas ocasionadas por fungos. Já os que contêm zinco ou coaltar, por exemplo, podem ajudar a reduzir a descamação. Dentre as opções mais naturais, estão os produtos com óleo de melaleuca, que tem ação antifúngica e ajuda a combater a caspa. O enxofre também ajuda a controlar a microbiota da região, o que pode colaborar na redução do problema.
REMÉDIOS CONTRA A CASPA
Além dos procedimentos no consultório, o dermatologista também pode indicar o uso de remédios orais para casos mais graves de caspa.
Dentre eles, estão os antifúngicos orais e até os anti-inflamatórios, como o corticoide, que serão receitados de acordo com o tipo de caspa que a pessoa possui para melhorar o seu quadro.

receita

Doce de Leite Ninho

INGREDIENTES:

- 400 g de leite ninho
- 1 lata de leite de coco
- Açúcar



MODO DE PREPARO:

- Coloque o leite ninho em uma vasilha e aos poucos coloque o açúcar, misturando
- Após misturar coloque o leite de coco aos poucos também, veja quando a mistura estiver bem concentrada, para ficar um doce bem durinho não coloca toda a lata de leite de coco
- Após misturar toda a massa, você faz bolinhas com as mãos, assim como fazer brigadeiro e coloca no açúcar
- Se preferir, coloque na geladeira



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

Roberto Carlos levanta suspeitas de namorada



Roberto Carlos em show na Bahia

Roberto Carlos fez a primeira apresentação do projeto “Emoções Praia do Forte” na noite desta quarta-feira, 15, na Bahia. O cantor trouxe sua sequência de sucessos infalível com direito a hits como “Emoções” e “Como vai você”. Durante a canção “Desabafo”, o Rei mostrou seu bom humor ao comentar um trecho da letra. “Nós, os caras, sabemos que as coisas não são bem na hora que a gente quer. Nós sabemos que as coisas funcionam na hora que elas querem”, disse ele, arrancando gargalhadas dos fãs e gritinhos de empolgação da majoritária plateia feminina.

Antes de entoar os versos de “Olha” - que diz “Olha você tem todas as coisas, que um dia eu sonhei para mim” -, Roberto provocou a plateia. “Tem vezes em que olho para a plateia e tenho vontade de can-

tar essa música para alguém em especial”, disse ele, com direito a mão sobre os olhos como sem procurasse alguém entre os fãs.

Antes começar o seu novo sucesso, “Chegaste”, em que divide os vocais com Jennifer Lopez, Roberto se desmanchou em elogios à cantora: “Mais do que uma honra foi uma provocação irresistível fazer esse dueto com ela”.

Durante “Como é grande o meu amor por você”, Roberto se desculpou: “Desculpe desafinar, mas é que estou muito emocionado”. Roberto Carlos finalizou o show ao som de “Jesus Cristo” e fez a tradicional distribuição de rosas brancas e vermelhas. Ao todo, doze dúzias de rosas foram entregues aos fãs pelo cantor. Nos três dias de shows do projeto “Emoções Praia do Forte”, 3 mil pessoas irão assistir à apresentação do Rei.



Cantora deu à luz o seu terceiro filho

Kelly Key fala sobre treino pós-parto e diz que já perdeu 11 kg

Após dar à luz o seu terceiro filho, Artur, há 15 dias, Kelly Key está voltando aos poucos à atividade física. Nesta quarta-feira, fez uma caminhada de trilha, de leve, enquanto empurrava o carrinho de bebê. “Isso aí, gente, sem desculpas [pra se exercitar]”, disse aos fãs no Instastories.

A cantora, que teve parto por cesariana, disse que a sua recuperação foi ‘muito boa’. “Tirei os meus pontos com 11 dias. Por isso, a minha médica disse que na segunda semana já poderia começar a fazer caminhadas e andar de bike. Faço a caminhada na academia ou aqui na trilha”, disse.

A musculação, porém, ainda não foi liberada. “Provavelmente poderei voltar a pegar peso em 40 dias, por conta da cesariana e o mús-

culo do abdômen”, frisou. Kelly já perdeu 11 kg desde a gravidez. Durante a gestação ganhou 18 kg, o que significa que já perdeu a maior parte do peso. “Óbvio que não tenho gominho ainda. Tenho bastante gordura, ao contrário de como eu estava antes”, contou. “Mas não estou preocupada com isso agora. Quero que o Artur esteja bem nutrido e eu saudável.”

“Todavia, é claro que a gente quer emagrecer também, voltar ao ‘corpíto’, porque ele estava bonitão (risos). Mas tem gente que diz assim ‘ai, olha ela já está pensando no corpo, que absurdo’”. Papo de gente que não tem muita disposição, não quer fazer por onde e aí quer criticar outras pessoas. Conheço, eu conheço”, disse em tom de brincadeira.

Cleo Pires posa nua e sensualiza na cama em foto na web

Cleo Pires “causou” na internet nesta quarta-feira, 15. A atriz compartilhou uma foto em que aparece completamente nua em seu perfil no Instagram e causou frisson. No clique, Cleo aparece toda sensual deitada na cama com os seios cobertos apenas com um adesivo em formato de coração. “Beije meu coração mal colocado pós dia dos namorados”, brincou ela na legenda, além de usar as hashtags em inglês “pés sujos” e “alma livre”.



A atriz é conhecida por postar fotos ousadas nas redes sociais

A foto dividiu opiniões dos seguidores da atriz na rede social. Mais do que depressa, alguns elogiaram o post. “A atriz mais gata que existe na TV brasileira”, comentou um deles, e outro completou: “Não

basta ser Cleo Pires. Tem que postar uma foto dessas sambando na nossa cara... E nem é carnaval!”.

Por outro lado, outros questionaram a ousadia do clique: “Para que tanta exposição?

Tão linda, mas desnecessário fazer isso”. E nem mesmo o detalhe do pé da atriz passou em branco. “Tirando o pé, que parece que tá sujo”, comentou um seguidor atento.

Nasce Maria, filha de Felipe Simas e Mariana Uhlmann

A família de Felipe Simas e Mariana Uhlmann cresceu. Nasceu nesta quinta-feira (16) Maria, segunda filha do casal. A notícia foi divulgada nas redes sociais por Ana Sang, mãe de Felipe. “Meu melhor presente!!! Chegou

MARIA!!!”, disse ela, que comemora aniversário também nesta quinta.

Felipe e Mariana se casaram em 2016, em um sítio em Itaipava, na região serrana do Rio de Janeiro. Os dois ainda são pais de Joaquim, de 2 anos.



Felipe e Mariana também são pais do pequeno Joaquim, de 2 anos

horóscopo

ÁRIES
Seus aspectos emocionais e visão acerca dos desafios são fortalecidos pelo trígono da Lua com Netuno no setor de crise. Supere seus temores e enfrente os problemas de maneira natural. Fortaleça a autoconfiança e perceba o que você precisa mudar para promover essas transformações em sua vida.

TOURO
O setor de relacionamentos é harmonizado pela associação Lua-Netuno, que promove um clima mais íntimo nas relações de afeto. Amizades do passado poderão ressurgir, e laços poderão ser reestabelecidos. As interações emocionais são facilitadas pela sua maior percepção das pessoas.

GÊMEOS
Dedique-se de corpo e alma às atividades do trabalho, pois Lua e Netuno transitam harmonizados no setor profissional. Saiba aliar garra e sensibilidade, pois isso será fundamental para a superação dos desafios. As relações profissionais estão favorecidas neste período.

CÂNCER
Os processos intelectuais e interpessoais estão favorecidos, neste momento em que Lua e Netuno se harmonizam entre as quinta e nona casas. Permita-se buscar vivências que tenham um caráter de inovação e ampliação de conhecimentos, trocando ideias com pessoas interessantes. Explore novos territórios.

LEÃO
Você fica mais ligado e atento à vida cotidiana e familiar, neste momento em que Lua e Netuno estabelecem trígono, harmonizando a vida doméstica. Ainda que o momento seja mais propício a intensas reflexões, promova ações práticas que apliquem o aprendizado alcançado neste período.

VIRGEM
As trocas de reflexões profundas acerca da vida tendem a favorecer as interações pessoais, neste momento em que Lua e Netuno se harmonizam entre os setores de comunicação e de relacionamentos. Ofereça sua ajuda para quem necessita, demonstrando abertura para o que as pessoas lhe dizem.

LIBRA
De maneira objetiva e com senso crítico você conduz as demandas do dia a dia, neste momento em que a Lua transita pela segunda casa, se associando harmoniosamente com Netuno. Coloque em dia as tarefas cotidianas, pois assim você conseguirá ter mais tempo para as atividades reflexivas.

ESCORPIÃO
Você demonstra grande habilidade para lidar com grupos, neste momento em que Lua e Netuno se harmonizam entre seu signo e o setor social. A companhia dos amigos tende a ser bastante positiva neste período. Ainda que sua presença seja o foco das atenções, saiba dividir os holofotes.

SAGITÁRIO
Os desafios no lar devem ser mais facilmente resolvidos, neste período em que Lua e Netuno se harmonizam, lhe conferindo uma visão privilegiada acerca dos atuais desafios. Una esforços, tanto individuais como os coletivos, buscando promover uma maior integração no meio familiar.

CAPRICÓRNIO
Lua e Netuno formam trígono, favorecendo os diálogos e promovendo um aprofundamento da compreensão em relação aos interesses em comum. Isso contribuirá para a sedimentação das sólidas amizades. Grandes oportunidades deverão surgir a partir dos esforços em grupo. Que tal viajar?

AQUÁRIO
Boas oportunidades profissionais despontam em seus horizontes, neste momento em que Lua e Netuno formam trígono, trazendo seu foco para o trabalho. Esteja bem preparado nos aspectos técnicos e emocionais, pois os desafios intelectuais deverão lhe demandar tais qualidades. Estimule o intelecto.

PEIXES
Sua presença tende a ser um fator de união entre as pessoas, gerando um clima de harmonia nos grupos, neste momento em que Lua e Netuno se harmonizam, enriquecendo os relacionamentos pessoais. Você tende a despontar na liderança, então use a sua sabedoria para conduzir as pessoas.