



oextra
net

SEXTA-FEIRA, 12 DE MAIO DE 2017

Mais

Taís Araújo quer aumentar a família: “O tempo inteiro eu penso em adotar”

Página B4

“A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam.” “As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce.”

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





Selfie da simpática **Bárbara Ferrari**, completando mais um ano de vida nesta sexta.



Carlos Rodrigues celebra hoje a passagem de mais um aniversário. Na foto, o registro de um momento especial ao lado da esposa Janaina.



Sabrina Rodrigues dá boas vindas à idade nova, recebendo os parabéns de amigos e familiares.



Meiga e bela, **Dimoriani Pinheiro** apaga velinhas nesta sexta. Felicidades!



A data é especial para **Giancarlo Leopoldino Camacho**. Parabéns!



Sempre sorridente, **Thaís Bonfim** completa idade nova e recebe votos de realizações e sucesso.



Em destaque, o aniversariante **Tiago Panzani Nunes** ao lado da esposa Gabriele Fonseca.



Felicidades e muitos anos de vida para **Edivaldo Mella Janasco**, que comemora a chegada dos seus 23 anos.



Deputado federal **Fausto Pinato** em recente evento em Rio Preto com o líder comunitário **Cleber Rocha**.



APAE
Fernandópolis/SP

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



CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



R\$ 7,99

pêlículas de vidro



SanDisk 32 GB microSD

Barato pra Caramba





oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Dieta restritivas podem causar queda de cabelo

Privação de alguns nutrientes pode impedir o cabelo de crescer como deveria

Muito se fala sobre a relação entre a dieta, principalmente as mais restritivas, e queda de cabelo e até entre dermatologistas o assunto é controverso. Será que o que comemos influencia na saúde dos nossos cabelos?

E a resposta é sim, claro. Já existem muitos estudos que corroboram essa afirmação: uma dieta com redução na ingestão de proteínas e/ou calorias tem impacto negativo sobre a saúde dos cabelos. Pessoas com restrições alimentares ou que possuem deficiência de minerais, ácidos graxos essenciais e/ou vitaminas podem desenvolver alterações da estrutura dos fios, com mudança de coloração e brilho dos cabelos, assim como queda de cabelo.

A IMPORTÂNCIA DA DIETA PARA OS CABELOS

É importante entender que

os cabelos precisam de substrato para crescer, pois dependem de células com metabolismo muito elevado, ou seja: que se dividem sempre e muito! Portanto, requerem energia e um bom suprimento de nutrientes. A deficiência nutricional entre aqueles que fazem dieta sem supervisão é altíssima e a chance de ter problemas como a queda de cabelo aumenta quando a restrição é acentuada ou após procedimentos médicos, como a cirurgia bariátrica em obesos mórbitos.

Ferro: Na literatura médica, a falta de ferro está relacionada desde sempre à queda de cabelos, mas não necessariamente está presente sempre que os cabelos caem. Ou seja, ele é um nutriente importante em todo este processo mas nem todo mundo com queda de cabelos irá se beneficiar da suplementação de ferro: é preciso fazer exames de sangue para determinar se isso está ou não acontecendo e, só então, o médico irá decidir a melhor forma de fazer este tratamento.

Zinco, cobre e selênio: Estes são outros minerais que contribuem para a saúde dos cabelos e sua deficiência pode prejudicar seu crescimento e até provocar queda, falta de brilho e descoloração. São antioxidantes e, portanto, protegem o nosso organismo contra os radicais livres que surgem diante da exposição ao sol, tabagismo e envelhecimento. Os radicais livres estão associados à diminuição da quantidade e da qualidade dos fios de cabelo. Além disso, o selênio e o cobre desempenham um papel fundamental na produção e na estabilização de queratina, a proteína que forma a pele, unhas e cabelos.

Ômega 3: Os ácidos graxos insaturados de cadeia longa, dentre eles o famoso ômega 3, também parecem estar associados ao bom funcionamento dos folículos. Crianças que foram submetidas à dieta parenteral sem suprimento dessas gorduras tiveram perda de cabelo e despigmentação. Essas gorduras são fundamentais para o equilíbrio das membranas das células e também para

formação da barreira cutânea.

Aminoácidos: Substâncias como a cisteína e a metionina são ricas em enxofre e participam do metabolismo do ferro, tornando-o mais disponível para a produção de queratina. São, portanto, fundamentais na síntese dessa proteína.

Vitaminas: Vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina E e vitamina D também são importantes para a metabolismo. O complexo B é fundamental na síntese proteica e no metabolismo energético. As vitaminas C e E são antioxidantes potentes e já vimos que os radicais livres podem afetar e comprometer a saúde dos cabelos.

QUAL A MELHOR DIETA PARA OS CABELOS?

Diante de tudo o que foi dito, qual seria a alimentação ideal para não ter problemas com os cabelos? É importante que cerca de 60% da sua alimentação seja composta por vegetais crus, como alface, rúcula, acelga, espinafre, couve flor, cenoura, frutas in natura etc. Eles são ricos em antioxidantes naturais, como a vita-



mina C, vitamina E, caroteno, licopeno e outros. Além disso, são boas fontes de zinco, selênio e cobre.

As proteínas não podem ser esquecidas e, geralmente, as fontes animais são superiores,

além de serem boas fontes de ferro. Caso tenha alguma restrição alimentar, o ideal é procurar um profissional que possa orientá-lo sobre fontes alternativas e/ou suplementação.

Mitos e verdades nos cuidados e tratamento de aftas

Afta é uma ferida e dolorosa na boca, que costuma ser branca ou amarelada, e surge geralmente na língua e nas paredes internas da boca. Trata-se de uma forma comum de úlcera bucal. Confira abaixo alguns mitos e verdades da Afta, que se cuidada corretamente irá sarar em um menor tempo possível:

■ **VERDADE:** O melhor para curar a afta é não mexer nela – Tenha um pouquinho de paciência que ela vai desaparecer.

■ **PARCIALMENTE VERDADE:** Suco de couve, própolis, vitamina B e pomadas previnem e melhoram a afta – Se por um lado esses tratamentos podem apresentar alguma eficácia, por outro podem agravar a ferida caso mal utilizados.

■ **VERDADE:** Comer abacaxi ou frutas cítricas provoca aftas – As frutas cítricas, aliadas a outros componentes, podem levar ao aparecimento de aftas.

■ **PARCIALMENTE VERDADE:** Passar bicarbonato de sódio na afta dói muito, mas faz sarar – Deve-se evitar colocar o bicarbonato em pó diretamente sobre a afta, pois isso pode aumentar a inflamação e

arder muito, apesar disso, fazer bochechos com uma colher de chá de bicarbonato diluído em um copo de água é um dos tratamentos sugeridos.

■ **VERDADE:** Problemas com aftas podem ter fundo emocional, como estresse – A causa da afta é multifatorial, e a medicina não possui um consenso para explicar exatamente o que provoca essas feridas incômodas, porém, fatores emocionais, como estresse, são uma das motivações para o aparecimento.

■ **MITO:** Pode aparecer afta em qualquer lugar da boca – Aftas aparecem em áreas da boca onde não há proteção de queratina. Basta observar que não há aparecimento de aftas em regiões mais “duras”, como no céu da boca ou na parte da gengiva mais próxima dos dentes.

■ **MITO:** Aftas são o mesmo que herpes. Ou é igual a sapinho – Aftas não são nem herpes nem sapinho. O herpes labial se apresenta como vesículas que, após se romperem, podem virar pequenas úlceras, podendo ser confundidas com aftas, já o sapinho é o tipo mais comum de estomatite, uma inflamação bucal que pode desencadear aftas,

mas não é a mesma doença.

■ **VERDADE:** Afta pode virar uma séria infecção – Se não tomar cuidado, as aftas podem piorar, chegando até mesmo a infeccionar. Isso costuma ocorrer quando, na tentativa de curá-la, a pessoa mexe muito na afta.

■ **MITO:** Afta pode ser passada pelo beijo – A afta não é uma doença transmissível. Portanto não é contraída pelo beijo ou qualquer outro tipo de contato da boca.

■ **VERDADE:** Afta é hereditária – A causa da afta é multifatorial, sendo que não há consenso entre os médicos sobre qual seria a principal. Mas, se fosse para escolher um fator de maior influência, muitos indicam a causa hereditária. Cerca de 30% das pessoas que têm afta recorrentemente possuem histórico familiar com o problema.

■ **MITO:** Tem afta que dura apenas quatro dias – A maioria das aftas dura, em média, de uma a duas semanas e costuma se curar sem deixar cicatrizes. É que a pessoa só se lembra do período que dói, que pode ser de quatro dias. Nesses casos, a área de dor é menor.

■ **MITO:** Colocar cinza de

cigarro e queimar a afta são formas eficientes de tratamento – Cinza de cigarro e queimaduras podem, na verdade, piorar a lesão e causar infecção.

■ **VERDADE:** Higiene bucal ajuda a prevenir e tratar aftas – Quer evitar aftas e ajudá-las a sararem? Escove bem os dentes, pois, após as refeições, a acidez da boca aumenta.

■ **TRATAMENTO CASEIRO:** Na Internet é muito fácil achar inúmeras receitas caseiras para tratar as aftas. Deve-se ter cuidado com o que se aplica na lesão para não aumentar a inflamação e piorar o quadro. O problema dos tratamentos caseiros é que boa parte deles nunca foi estudada em trabalhos científicos, não tendo, portanto, nenhuma comprovação científica da sua eficácia ou segurança.

Algumas opções aceitáveis são:

- Bochechar solução feita com uma colher de leite de magnésia ou bicarbonato de sódio diluído em um copo de água.
- Diluir água oxigenada em água comum e aplicar com cotonete diretamente na afta.
- Misturar Difenidramina (Benadryl®) com leite de magnésia e bochechar.

receita

Bolinho de Chuva Salgado

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3/4 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

- Bata o ovo, misture o sal e o leite muito bem
- Acrescente o queijo ralado, o fermento, a margarina e a farinha e amasse bem com as mãos
- A massa vai ficar homogênea e macia
- Modele bolinhas e frite em óleo não muito quente até dourar

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

Taís Araújo quer aumentar a família: “O tempo inteiro eu **penso em adotar**”



A atriz é mãe de João Vicente, de 5 anos e a Maria Antônia, de 2, do casamento com Lázaro Ramos

Mãe de João Vicente, de 5 anos e a Maria Antônia, de 2, Taís Araújo pensa em aumentar a família com Lázaro Ramos. A estrela de Mister Brau contou que não descarta a possibilidade de adoção. O tempo inteiro eu penso em ter mais filhos. O tempo inteiro eu penso em adotar. Esse pensamento tem povoado a minha cabeça ultimamente”, contou ao site da série. Michele e Brau, personagens de Taís e Lázaro, adotaram três crianças no seriado. “Está sendo uma delícia descobrir como é a Michele mãe. A maternidade muda todo mundo, inclusive as personagens”, comemorou.

Além de fazer sucesso como Brau e Michele nas telinhas com o seriado Mister Brau, Lázaro Ramos e Taís Araújo também arrasam nos palcos.

Depois de quase dois anos rodando o Brasil com a peça O Topo da Montanha, o ator conta que eles vão dar um tempo na temporada no teatro para tocar outros projetos. “Ainda vamos para João Pessoa, Maceió, Goiânia e Porto Alegre. Iremos parar dia 6 de junho, mas a gente quer voltar quando der”, avisa ele, que além de atuar, também dirige o espetáculo.

Ele também comenta a experiência de dirigir a esposa nos palcos: “Tive que dar muita opinião no trabalho da Taís, mas depois de um tempo, o melhor é abandonar o trabalho de diretor e virar colega de cena. Isso demorou um pouco para ser conquistado porque enquanto a gente estava fazendo a peça eu tinha que cuidar de algumas coisas, mas hoje em dia dá para ser só ator e se divertir fazendo o espetáculo”.

Graciele Lacerda adota franjinha e seguidores **comparam** namorada de Zezé a Cleópatra



Graciele decidiu mudar o look

O que uma mudança de visual não pode fazer, não é, Brasil? Graciele Lacerda, a namorada de Zezé Di Camargo acabava de adotar um novo look. Agora, a moça está ostentando uma franjinha.

O novo cabelo rendeu nas redes sociais. Entre tantos elogios a chamando de lin-

da e novinha, Graciele ainda foi comparada por muitos seguidores a maior rainha que o Egito já teve: “Nossa, ficou a cara da Cleópatra”, “Cleópatra moderna”. Há quem tenha achado também o novo visual a cara de Gretchen: “Ficou meio mãe do Thammy, mas está legal”.

Joelma lança **primeiro trabalho solo** e fala sobre **separação** de Ximbinha: ‘**Libertação**’



Feliz com a nova fase, Joelma disse que agora vive para a alegria

O primeiro trabalho solo de Joelma já está na boca do povo. Para produzir “Avante - Ao vivo em São Paulo” (CD e DVD), a cantora afirma que se dedicou 100% ao projeto que, para ela, tem a mensagem de superação e alegria. Gravado no final do ano passado, o álbum conta com participações de Ivete Sangalo e Solange Almeida, além dos filhos de Joelma, Yasmin, Yago e Natalia. Ao falar sobre o processo de retomada da carreira após sua saída do grupo Calypso, em 2016, a artista comentou ainda sobre a relação com o ex-marido e -ex-companheiro de banda, Ximbinha.

“Eu não estava acostumada a escolher repertório e fiz questão de que o meu produtor (Tovinho) e os músicos escolhessem juntos comigo. Se errasse, não iria errar sozinha (risos). Pedi músicas dançantes e românticas, mas que falassem de superação, alegria. Foi o que mais pedi. Por isso, surgiu “A página virou”. Sobre a separação, ela revelou: Não acho que a separação atrapalhou a carreira. Pelo contrário, ajudou. A luta foi grande e passei por experiências diversas. Mas tudo valeu a pena para ser a Joelma de hoje... leve, feliz e solta. Vivi uma libertação. É o que eu mais busco de mim mesma”.



Atriz faz revelação bombástica sobre Malhação

Isabella Santi diz que se **envolveu com mais de uma** pessoa na época de ‘**Malhação**’

Isabella Santi fez revelações em entrevista ao canal do YouTube da amiga Gabi Lopes. Durante o papo, a atriz confessou que na época em que atuava em “Malhação” não teve um romance apenas com Rafael Vitti, com quem chegou a namorar depois. Ela disse, rindo, que beijou

mais de uma pessoa do elenco, mas não revelou o nome, deixando todo mundo curioso. Quem será?

Para quem não sabe, Gabi, dona do canal, já viveu em Los Angeles, nos EUA, e frequentou festas com nomes como Kilye e Kendall Jenner, Justin Bieber, Leo DiCaprio, John Mayer e Rihanna.

ASSINE

oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445 Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

horóscopo

ÁRIES
Você se mostra mais consciente em relação à diferença que você faz no mundo e em relação à comunidade, o que fortalece sua autoestima de maneira especial neste período. Os aspectos estabelecidos entre Sol, Lua, Saturno e Urano ressaltam seu espírito de civilidade e responsabilidade.

TOURO
Sol, Lua, Saturno e Urano se articulam entre os setores familiar e de crise, lhe trazendo estabilidade e equilíbrio, tanto para sua vida material quanto em relação ao clima emocional pelo qual você anseia. Procure fazer suas escolhas de maneira consciente e com bom senso.

GÊMEOS
A harmonia que a Lua, ao passar pela terceira casa, estabelece com Sol, Saturno e Urano no setor de relacionamentos, fortalece intensamente sua comunicação neste período. Você tende a se destacar, não só pela sua atitude que inspira admiração, mas pela sabedoria de suas palavras.

CÂNCER
Você se coloca a frente das oportunidades, pois a Lua passa pelo setor financeiro e forma trígono com Sol, Saturno e Urano entre os setores cotidiano e de trabalho, aguçando sua percepção para as necessidades materiais. Estude minuciosamente as opções que o mercado tem disponível.

LEÃO
A harmonia que a Lua estabelece com Sol, Saturno e Urano no setor social indica que as atividades culturais e intelectuais tendem a ser gratificantes neste período. As trocas de ideias devem ser bastante produtivas, pois conhecer novas vivências ajuda a estimular seu poder criativo.

VIRGEM
Você se sente emocionalmente fortalecido diante dos conflitos, pois a Lua passa hoje pelo setor de crise, formando trigramas com Sol, Saturno e Urano. O apoio de sua família será muito importante, especialmente os conselhos das pessoas mais experientes. Ofereça ajuda para as pessoas que precisam.

LIBRA
A sinergia emocional e intelectual entre os grupos que você gosta é impulsionada pela passagem da Lua pelo setor de amizades e pela sua harmonia com Sol, Saturno e Urano. As atividades em grupo se sobrepõem às individuais. Demonstre abertura para compartilhar interesses com pessoas afins.

ESCORPIÃO
Seu senso de responsabilidade se fortalece, lhe levando a uma atitude produtiva, neste dia em que a Lua passa pelo setor profissional, se aspectando em trígono com Sol, Saturno e Urano. Você se mostra mais eficaz, aliando comprometimento, disciplina e poder criativo, o que lhe proporcionará ótimos resultados.

SAGITÁRIO
A harmonia estabelecida por Lua, Sol, Saturno e Urano, entre seu signo e os setores social e espiritual, indica uma maior maturidade em relação aos seus ideais. O autoconhecimento se expande, pois sua mente permite uma exploração mais ampla, o que lhe permitirá fortalecer seus planos e objetivos.

CAPRICÓRNI
Lua, Sol, Saturno e Urano se harmonizam em trígono entre os setores familiar e de crise, indicando que os ambientes reservados e as reflexões em relação às mudanças que você deseja em sua vida lhe trarão estabilidade. Planeje as mudanças, aproveitando este momento de desafios para sair da mesmice.

AQUÁRIO
As trocas de confidências estimulam um clima de cumplicidade, neste momento em que o movimento de Sol, Lua, Saturno e Urano fortalece os relacionamentos pessoais. As trocas acerca de assuntos íntimos promovem união. A complementariedade das vivências promovem o amadurecimento coletivo.

PEIXES
Os aspectos harmoniosos de Sol, Lua, Saturno e Urano entre as segunda e décima casas indicam que a boa estrutura da vida cotidiana lhe proporciona uma boa base emocional. Mantenha suas atividades, o ambiente doméstico e de trabalho em ordem, e cuide bem de suas emoções, mente e corpo.