



extra
net

TERÇA-FEIRA, 19 DE SETEMBRO DE 2017

Mais

Silvio Santos brinca sobre Bruno Gagliasso: “Traidor e sem vergonha”

“A Poesia exige um homem com um dom especial para isso, ou então um com um toque de loucura.”

■ Aristóteles - Filósofo (384 a.C. - 322 a.C.)



Página B4



Destaque para a bela **Nathalia Freitas**, aniversariante de hoje.



Pedro Veiga recebe os parabéns da galera pelo seu aniversário.



Segunda a data foi especial para **Aline Maldonado**. Parabéns!



Camila Godoy apagou velinhas na última segunda. Felicidades!



Laura Kamiyama está em festa pela chegada dos seus 16 anos nesta terça.



Ao lado da amada **Manuella Ribeiro**, **Jhonata Lopes** comemora seu aniversário.



Esbanjando carisma e simpatia, **Ana Carolina** dá boas vindas à idade nova hoje.



A professora da Etec, **Marcia Cezar de Oliveira Zanele**, recebe o carinho especial de amigos, familiares e colegas de trabalho pelo seu aniversário. Na foto, com alunos do curso Técnico em Serviços Jurídicos.



Na lista dos homenageados também está ele, **Gustavo Ribeiro!**

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de ELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



R\$ 7,99

péliculas de vidro



SanDisk 32 GB microSD



SanDisk

Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

5 vilões dos vasos sanguíneos que podem estar na sua dieta

Alguns alimentos favorecem a circulação do sangue; outros, no entanto, favorecem o acúmulo de gordura e o aparecimento da inflamação

Vários fatores interferem no funcionamento da circulação sanguínea, desde genética a hábitos como sedentarismo, tabagismo e obesidade. Mas alguns dos complicadores podem estar justamente na dieta:

Enquanto ácidos graxos como ômega-3 são benéficos para “afinar” o sangue e alimentos com propriedades antibióticas naturais, como alho e cebola, ajudam a prevenir coágulos sanguíneos; alimentos ultraprocessados têm grande quantidade de sal, açúcar e gordura, todos relacionados à dificuldade da circulação sanguínea.

Para incluir na dieta — é recomendável o consumo de alimentos ricos em fi-

bras, que auxiliam na boa digestão e controle do colesterol; procure optar por alimentos com gorduras poli-insaturadas; frutas ricas em Vitamina K, como morango, uva e ameixas, têm papel importante na coagulação do sangue; e alimentos antioxidantes e que contém rutina (encontrada laranja, limão e maçã) auxiliam na diminuição da morte celular da parede das veias. Confira uma lista de cinco vilões dos vasos sanguíneos:

EXCESSO DE SAL

Além de usar o saleiro, a maioria dos produtos in-

dustrializados tem o sódio adicionado para melhorar sua conservação. Então, no geral, o brasileiro consome muito mais sal do que deveria. O sal favorece a retenção de líquido, provoca inchaço e aumenta a pres-

são sobre os vasos sanguíneos e deixa o sangue mais denso, pesado, podendo favorecer a formação de coágulos. Também devemos tomar cuidado com doces light e refrigerantes, pois geralmente contém muito sódio. Quando se fala em sódio, as pessoas automaticamente pensam em salgados e, em boa parte da po-

pulação, o consumo excessivo está nos doces e produtos industrializados.

BEBIDA ALCOÓLICA

Ao favorecer a desidratação, o álcool pode fazer o organismo reter mais líquidos e aumentar a pressão sobre veias e artérias. Quem gosta de fumar quando está bebendo aumenta ainda mais os riscos, já que a nicotina tem efeito constritor.

FALTA DE ÁGUA

Quanto menor a ingestão de água, maior a viscosidade do sangue. Além disso, a desidratação também favorece a queda da pressão arterial, ameaçando vários órgãos. O

consumo adequado de água garante que o organismo seja irrigado e bem nutrido de sangue.

GORDURA HIDROGENADA

Fast-foods, sorvetes industrializados e bolos são três exemplos de alimentos que retardam a circulação e podem agravar a inflamação dos vasos sanguíneos.

ALIMENTOS PROCESSADOS

Você ama biscoitos, macarrão instantâneo, refrigerantes, refrescos em pó e salgadinhos? Fique atento: Ricos em sal, açúcar e gorduras, eles favorecem o ganho de peso e também a inflamação, o que pode colaborar para o aparecimento de doenças circulatórias.



receita

Espaguete de abobrinha ao molho bolonhesa

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha bem grande
- 250 g de carne moída
- 1 lata de molho de tomate
- salsinha
- sal
- pimenta
- 1/4 xícara de mussarela ralada
- quanto baste de queijo parmesão ralado
- quanto baste de manjericão



MODO DE PREPARO:

- Fatie a abobrinha no cortador julienne até que chegue nas sementes, estas devem ser desprezadas
- Cozinhe os filetes de abobrinha em água fervente por 3 minutos
- Escorra bem e reserve
- Em uma panela, doure a carne moída, mexendo sempre para desfazer os pedaços grandes
- Quando a carne estiver dourada e bem sequinha, acrescente a lata de molho de tomate, sal, pimenta, uma parte do manjericão
- Deixe levantar fervura para que o molho engrosse um pouco
- Cubra o fundo de uma assadeira de vidro média com os filetes de abobrinhas cozidas
- Por cima coloque o molho, salpique a mussarela e leve ao forno preaquecido por 35 minutos, até que gratine
- Sirva com parmesão e manjericão

Redução do estômago por endoscopia: entenda essa nova técnica

O tratamento é mais uma opção no combate a obesidade e para emagrecimento saudável

A redução do estômago por endoscopia é uma nova técnica no combate à obesidade, que realiza a redução da capacidade do estômago pela sutura (ou costura) de suas paredes internas. Esse processo diminuiu a quantidade que o paciente consegue comer, promovendo saciedade precoce e duradoura.

O procedimento não chega a ser uma cirurgia, e nele o endoscopista usa um aparelho específico para costurar as paredes do estômago, aproximando-as e deixando a região menor. Após seis semanas, essa costura se torna irreversível.

Diferente das cirurgias bariátricas, no entanto, esse tratamento tem um tempo de recuperação mais curto, mas uma perspectiva de emagrecimento um pouco menor.

INDICAÇÕES

Esse procedimento está bem indicado para aqueles pacientes com Índice de Massa Corporal (IMC) entre 30 e 40, ou seja, para pessoas que precisam perder entre 15 a 30 kg de forma sustentável.

Pode ser indicado para pacientes obesos mórbidos, ou seja, IMC maior que 40, quando estes não podem ou não querem ser operados, atentando que esse método não promoverá a mesma perda que as cirurgias bariátricas.

É bem indicado para pacientes que já falharam no tratamento da obesidade com dietas, exercícios ou medicamentos e também não obtiveram o resultado desejado com o balão intragástrico.

O tratamento se dá pela redução da capacidade do estômago em receber a comida ingerida promovendo efeito restritivo, bem como dificuldade a drenagem desta comida para o intestino, ou seja, promoção de saciedade precoce e mais duradoura. A comida ingerida fica depositada mais tempo no fundo gástrico alterando a produção hormonal responsável pela fome e a restrição também retarda o esvaziamento do estômago. Isso ajuda o paciente a promover reeducação alimentar, mudança de hábitos, mudança de estilo de vida e, por consequência, perda de peso.

CONTRAINDICAÇÕES

No entanto, nem todas as pessoas com excesso de peso podem realizar esse procedimento. Pessoas acima de 65 anos, por exemplo, não são recomendadas.

Pessoas que portam ou portaram alguma doença importante no estômago, tais como varizes e tumores prévios estão contraindicadas. Também pacientes com lesões pré-cancerígenas, em uso crônico de anticoagulantes,



tes, portadores de distúrbios alimentares graves tais como bulimia e compulsões não se pode indicar. O mesmo acontece com pacientes portadores de transtornos psiquiátricos graves.

Qualquer pessoa que não está disposta a aderir a um programa multidisciplinar com acompanhamento de nutricionista, psicólogo e médicos e a promover mudanças de hábitos e estilo de vida.

CUIDADOS

Após a realização de todos os exames, o paciente deve passar em avaliação com o cardiologista para avaliar o risco cirúrgico, com o psicólogo para avaliar distúrbios alimentares e com quantos profissionais o médico julgar necessário.

Após todas as liberações desses profissionais o procedimento é agendado. O procedimento é ambulatorial, com alta no mesmo dia, portanto solicita-se jejum de pelo menos 8 horas.

RESULTADOS ESPERADOS

Os resultados publicados até o momento são pro-

missores. A média de perda de peso no primeiro ano de procedimento está entre 20 e 30% do peso total antes da cirurgia. A média de perda do excesso de peso está em torno de 50%. Esses índices de sucesso e perda são bastantes similares ao do balão gástrico, com uma diferença, é mais sustentável que aquele método.

Apesar desses resultados, como toda técnica, há também insucesso no tratamento, que está na média de 15% de todos os pacientes. Da mesma forma, mesmo o paciente tendo perdido peso considerável, há chances de reganho de peso em torno de 20% dos pacientes. Ou seja, de um total de 100 pacientes, 15 pacientes perderão pouco peso e 20 reganharão o que perderam. Esses índices, de reganho e insucesso, são muito similares ao da cirurgia bariátrica de gastrectomia vertical (Sleeve). Mas o índice de reganho é bem inferior quando comparado ao balão gástrico, que gira em torno de 40% dos pacientes.

Médica VETERINÁRIA
Carla Cristina G. Sanitá Campos
 CRMV/SP 17.881
 Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581
 Vacinas e Exames (17) 99641-6419

Lavanderia Ouroeste
 Direção: Cleusa Peroni

Forneçemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

vivo 17 99646-9916
 Claro 17 99222-8789

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
 Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

celebridades

Em alta como Rubinho, Emilio Dantas será protagonista de nova novela

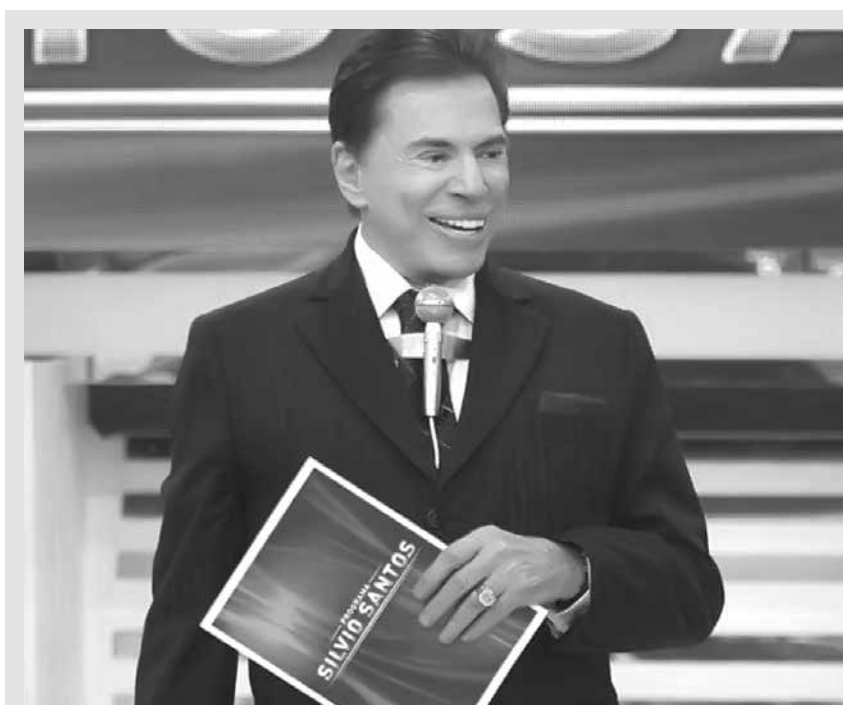


Ator está confirmado em 'De Volta para Casa', de João Emanuel Carneiro

Emilio Dantas, que está em alta na Globo como o traficante Rubinho de “A Força do Querer”, está confirmado como protagonista em “De Volta para Casa”, próxima novela de João Emanuel Carneiro, autor de “Avenida Brasil” (2012).

O ator de 34 anos dará vida a Beto, um cantor de axé que é dado como morto e se refugia em uma ilha da Bahia, onde tenta recomeçar a vida. Ele decide sustentar a farsa, já que a “notícia” de sua morte aumenta a venda de seus CDs. Ele deverá fazer par com Giovanna Antonelli.

Emilio Dantas sabe cantar e foi vocalista de bandas de rock e MPB dos 15 aos 25 anos. Também já atuou nos musicais “Rock in Rio - O Musical” e “Cazuza - Pro Dia Nascer Feliz”.



Apresentador relembrou quando ator era do SBT

Silvio Santos brinca sobre Bruno Gagliasso: “Traidor e sem vergonha”

Silvio Santos alfinetou Bruno Gagliasso durante o quadro “De Olho nas Celebridades”, em seu programa deste domingo (17). No quadro, fãs enviam vídeos de famosos fazendo algo em público.

Em tom de brincadeira, Silvio brincou sobre o ator global, que começou sua carreira no SBT.

“É o Bruno Gagliasso, aquele que fez ‘Chiquititas’ e depois foi pra Globo? Mal agradecido, traidor e sem vergonha! Por uns míseros milhões de reais largou o SBT, uma casa de família”, disse, rindo. “Está na Globo até hoje? Se ele for mandado embora, nunca mais põe os pés nessa casa. Traidor”, continuou Silvio

Marina Ruy Barbosa se declara para cunhadas: “Ganhei manas”

A atriz Marina Ruy Barbosa se declarou para as irmãs de seu marido, o piloto Xandinho Negrão, com quem se casou no civil neste sábado (16).

Na foto, o casal aparece com Fernanda e Gisela Negrão. “Ganhei manas”, escreveu a atriz na legenda.

Marina Ruy Barbosa também compartilhou uma outra imagem em que ela e o marido aparecem com seus pais. “Família é tudo”, escreveu ela.

A atriz e Xandinho Negrão se casaram no civil em Campinas, no interior de São Paulo, cidade do piloto.



Atriz se casou no civil com Xandinho Negrão neste sábado

“Está bem puxado para a Thaís”, diz Michel Teló sobre os filhos

Michel Teló falou sobre sua família enquanto participava do “Ding Dong”, do “Domingão do Faustão”. O cantor afirmou que não está fácil para a mulher, Thaís Fersoza, cuidar dos filhos Melinda e Teodoro.

“O momento mais incrível da mi-

nha vida, apesar de tudo que já vi, foi o nascimento da Melinda e do Teodoro. É o melhor momento da vida, e passa tão rápido... A Thaís tem se dedicado tanto, ainda mais que teve dois filhos em menos de um ano. Está bem puxado pra Thaís, mas eu faço ques-

tão de estar perto ajudando”, disse Teló.

Melinda nasceu em 1º de agosto do ano passado, e Teodoro, em 25 de julho deste ano.

Cantor falou sobre Melinda e Teodoro no ‘Domingão do Faustão’



horóscopo



ÁRIES

Você demonstra vigor e determinação diante dos desafios, pois os astros se concentram na sexta casa, em trígono com Urano e oposição a Netuno. A complexidade das dificuldades pode dificultar seus caminhos, mas também proporciona crescimento. Perceba como os problemas podem ser construtivos para você.



TOURO

Um maior anseio por novos conhecimentos e experiências caracteriza este momento em que Lua, Mercúrio e Marte se associam. A tensão com Netuno indica um caminho solitário, o que prejudica a vida social. Mas os trígonos com Urano sugerem um período de grandes descobertas interiores.



GÊMEOS

As pessoas queridas ficam mais próximas, neste momento em que Lua, Mercúrio e Marte se associam na quarta casa. Os aspectos estabelecidos com Urano e Netuno indicam que, seja no meio familiar ou em meio a outros grupos, o clima de apoio mútuo tende a proporcionar um intenso fortalecimento emocional.



CÂNCER

Seu poder de articulação e persuasão são fortalecidos pela entrada da Lua no setor de comunicação e pelos seus aspectos com Mercúrio e Marte. Esteja aberto para as perspectivas externas, mesmo que elas sejam diferentes do que você pensa. Valorize o conhecimento e as vivências que a diversidade lhe proporciona.



LEÃO

Lua, Mercúrio e Marte se associam no setor material, ressaltando seu poder empreendedor e aguçando seu senso crítico. Bom momento para colocar as finanças em dia e implantar melhorias em seu dia a dia. Os desafios ficam mais claros para você neste momento, então cuide da vida prática.



VIRGEM

As prioridades são percebidas com maior clareza e as escolhas se mostram mais sensatas, pois seu senso crítico é aguçado pela associação de Lua, Mercúrio e Marte em seu signo. Atitude de antipatia é agravada pela oposição com Netuno, o que lhe fragiliza. Nutra a serenidade na convivência.



LIBRA

Os aspectos subjetivos de sua vida são ressaltados pela concentração de astros no setor de crise, tornando este momento ideal para lidar com suas frustrações. Perceba que os desafios são grandes oportunidades de evoluir. A oposição com Netuno lhe confronta com descobertas internas que impulsionam sua superação.



ESCORPIÃO

Você se mostra mais versátil ao lidar com grupos, pois Lua, Mercúrio e Marte se aspectam. As pessoas buscam em você motivação e suporte, e a oposição com Netuno lhe aconselha a aprender a lidar com as diferenças nos momentos de crise. Talvez você tenha que ajudar algumas pessoas com problemas.



SAGITÁRIO

Desafios complicados exigirão de você mudanças, pois Lua, Mercúrio e Marte estabelecem conjunção, ressaltando sua garra e sagacidade e dinamizando suas energias. A tensão com Netuno sobre os setores familiar e profissional indica desafios que lhe desestabilizam emocionalmente.



CAPRICÓRNIO

Você se mostra mais aberto para as mudanças, pois os astros se concentram na nona casa astrológica, ressaltando a espiritualidade. Netuno tensionado alerta que você não pode se aprisionar em ideias de baixa viabilidade prática. Esteja aberto a novas perspectivas compatíveis com a vida concreta.



AQUÁRIO

Priorize questões relativas à vida particular, neste momento em que Lua, Mercúrio e Marte se aspectam na oitava casa. A oposição dos astros com Netuno indica que isto será um bom caminho para lidar com desafios futuros. A autocrítica será essencial para identificar o que está faltando em sua vida.



PEIXES

Sua percepção acerca das pessoas fica mais aguçada com a associação de Lua, Mercúrio e Marte no setor de relacionamentos. A oposição com Netuno lhe pede uma maior seletividade em seu círculo mais íntimo. Procure compreender as pessoas tanto em seus aspectos positivos como negativos.