

# Após críticas a Neymar, Bruna Marquezine tranca instagram para comentários

Página B4

“O amigo deve ser como o dinheiro, cujo valor já conhecemos antes de termos necessidade dele.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Ana Carolina Santos comemora a chegada da idade nova nesta quinta. Felicidades!



A sorridente Isabela Maldonado apagou velinhas ontem, recebendo homenagens pela passagem de seu aniversário.



Reginaldo Marcomini comemora mais um ano de vida ao lado da namorada Alana Alessi.



Quem também teve motivos para comemorar nesta semana foi ele, Reginaldo Vicente Siqueira! Parabéns!



Sucesso e realizações para Guilherme Freitas!



Igor Carrasco recebe hoje felicitações de amigos e familiares pela data.



Roze Favaleça aniversariou nesta terça. Ela recebe o carinho especial de toda a família.



No último dia 05, a presidente 2017-18, Nilde de Cássia Innocêncio Martins, passou o cargo de presidente para Celina Aparecida Orcioli Teixeira do Rotary Club de Fernandópolis - Nova Era, ano rotário 2018-19, com o lema “Seja A Inspiração”.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!



mais BARATO SEMPRE!





# Carboidrato engorda? Descubra o que é, benefícios e quanto consumir

Carboidrato é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. Este macronutriente quando ingerido e absorvido é responsável por liberar glicose, fornecer energia para as células por ser a primeira fonte de energia celular e fazer a manutenção metabólica glicêmica para que o corpo continue funcionando bem.

## BENEFÍCIOS COMPROVADOS

**Fonte de energia:** Ao ingerirmos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.

**Aliado do cérebro:** O cérebro é um dos órgãos que não funcionam sem glicose disponível na corrente sanguínea, quando há uma diminuição no consumo deste nutriente há uma produção exagerada de corpos cetônicos, uma vez que o organismo utiliza proteínas como fonte de energia. Esses corpos cetônicos podem levar a uma intoxicação no indivíduo levado a sintomas indesejáveis como dores de cabeça, mau hálito, perda de massa muscular esquelética, insônia, alteração de humor, tremores e até desmaios.

**Protege os músculos:** Quando nosso corpo possui as quantidades corretas de carboidratos, não é necessário utilizar a energias das proteínas (aminoácidos da massa muscular esquelética). Assim, as proteínas podem ser utilizadas para reparar os músculos que sofreram microlesões



devido à prática de exercícios e também à manutenção correta dessa massa muscular. Esses músculos são reparados e ficam mais fortes e, dependendo da quantidade, podem até aumentar (hipertrofia). Mas vale lembrar que até mesmo o carboidrato em excesso pode gerar acúmulo de gordura corporal

**Proporcionam saciedade:** Este benefício vale somente para os carboidratos complexos. Isto porque eles possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior, são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e saciedade por maior tempo. Este mesmo mecanismo faz com que os carboidratos complexos sejam o tipo indicado para diabéticos, para quem está em um programa alimentar (dieta) buscando saciedade e manutenção da glicemia, para quem vai fazer atividade física como pré treino e tam-

bém para aqueles que utilizam as fibras dos carboidratos complexos para melhora do perfil lipídico (melhora do colesterol).

**Aliado do humor e bem-estar:** A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e o bem estar dos indivíduos.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

A Organização Mundial da Saúde preconiza que a distribuição dos macronutrientes para indivíduos saudáveis seja de: 55 a 75% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de gorduras. Se um indivíduo possui um gasto energético de 2000 calorias ao dia, poderia consumir de 1100 kcal a 1500 kcal provenientes de carboidratos. Em gramas teríamos uma porção de 275g a 375g de carboidratos.

## CARBOIDRATOS ENGORDAM

Os nutrientes devem ser

consumidos de acordo com uma distribuição estabelecida por pesquisas e instituições científicas, como foi mencionado acima. Um desequilíbrio no consumo de qualquer um dos macronutrientes pode aumentar os riscos de acúmulo de peso. Os carboidratos são vistos como vilões uma vez que ao serem consumidos em excesso a insulina transforma o excesso de glicose em triacilglicerol, um tipo de gordura que fica armazenada no tecido adiposo. Vale lembrar que proteína e gordura em excesso também podem ser acumulados em forma de gordura, aumentando o tecido adiposo

Outra recomendação é não exagerar em frutas por causa da frutose que atua no aumento da resistência insulínica e também porque é prejudicial principalmente quando consumida de forma isolada. Associe sempre a uma fibra, como cereal integral sem açúcar ou ao iogurte desnatado sem açúcar também.

## receita Geleia de Uva

### INGREDIENTES:

- 1 kg de uvas (de preferência as mais escuras)
- 1 kg ou quanto baste de açúcar
- 1 maçã
- Água até cobrir as uvas na panela



### MODO DE PREPARO:

- Retirar as uvas do cacho e lavar
- Em uma panela, colcar para ferver com água o suficiente para cobri-las
- Quando estiver um caldo escuro, desligar e deixar esfriar
- Passar no liquidificador juntamente com uma maçã em pedaços e coar
- Voltar a ferver em fogo baixo, mexa de vez em quando

# Celulite facial: sintomas e qual o melhor tratamento para o problema

A celulite facial é uma doença bacteriana que acomete o tecido subcutâneo da pele e cursa com quadro de vermelhidão, dor e edema, bem diferente do termo popular celulite corporal que utilizamos para referir a lipodistrofia ginoide. O quadro de celulite propriamente dita também pode acometer todas as áreas do corpo.

Pessoas portadoras de algumas doenças como diabetes, insuficiência venosa como varizes e feridas na pele ou com imunidade baixa crônica apresentam maior predisposição a desenvolver a celulite facial.

## COMO SABER SE TENHO CELULITE FACIAL?

A celulite facial é caracterizada por uma placa vermelha endurecida, quente, inchada e dolorosa na pele devido a infecção das camadas mais profundas da pele. Além disso, quem sofre com o problema também pode apresentar sintomas sistêmicos como febre e calafrios.

O diagnóstico da celulite facial é realizado a partir de uma conversa com o médico, onde será analisada toda a história clínica, evolução, fatores de predisposição e exame físico da lesão e de toda a superfície da pele com busca de prováveis portas de entrada e o seu tratamento.

Não existem exames específicos para diagnóstico que é clínico, mas em casos de sintomas sistêmicos um exame de sangue pode ser solicitado e em casos de repetição ou difícil controle uma cultura da secreção com antibiograma para escolha de um tratamento mais específico.

## TRATAMENTO

O tratamento da celulite facial é feito por meio de uso de antibióticos para combate à infecção, mas a escolha da classe e da via de administração se oral, intramuscular ou endovenoso depende da extensão da lesão, localização e comorbidades. Em casos de infecção em face a preferência é de um antibiótico com maior espectro de ação e em alguns casos internação para medicação venosa.

A celulite facial exigem um tratamento precoce pois pode levar a complicações sérias como trombose de seios



cavernosos, lesões oculares e até mesmo evolução para meningite se não tratada de forma adequada.

## É POSSÍVEL SE PREVENIR?

A prevenção se baseiam no controle e tratamento das doenças de base no caso de diabetes, varizes, úlceras e feridas, micoses, herpes zoster, sinusites e amigdalites, in-

fecções dentárias e em evitar a formação de portas de entrada, como evitar extração de acnes em casa, cortes ao se barbear.

Em caso de portas de entrada vigentes, fazer a limpeza correta do local lavando com sabonetes com ação anti-sépticos e antimicrobianos, além de curativo local para obstruir a entrada de bactérias.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny's Tatfoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron

**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV's  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**  
17 99745 2459 | 99742 2459

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

**BIM**

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

**www.oextra.net**







# celebridades

## Em tratamento contra o câncer, Ana Furtado adota turbante em Ibiza



Bruna Marquezine: blindada contra críticas a Neymar

### Após críticas ao namorado Neymar, Bruna Marquezine tranca instagram para comentários

As críticas a Neymar após a eliminação do Brasil na Copa do Mundo estão respingando em Bruna Marquezine. Tanto que a namorada do craque resolveu bloquear os comentários de suas postagens no Instagram, com quase 30 milhões de seguidores. Agora, para deixar uma mensagem para a atriz é necessário ser também seguido por ela. O mesmo fez Neymar no início da Copa. Após se estressar com seguidores

e até responder a blogueiros em plena preparação para jogos da primeira fase eliminatória, o jogador decidiu não mais ter entre suas mensagens as negativas, que do jeito que as coisas vão, seriam negativas. Na terça-feira, 10, Neymar reapareceu numa foto, em sua casa no condomínio Portobello, em Angra dos Reis. Ele estava na companhia do amigo Jota Amancio, um de seus parças.

Ana Furtado está na Espanha curtindo uma viagem de férias com a família. A apresentadora, que enfrenta uma batalha contra um câncer de mama, publicou registros sorridente na ilha paradisíaca de Ibiza, e contou que havia planejado a viagem em novembro de 2017, antes do diagnóstico da doença, que veio em março deste ano. Em uma das imagens, ela aparece usando um turbante. “Sol e quimio não combinam”, escreveu. “Aproveitando ao máximo meus 15 minutos de sol e mar. Estou usando touca pra proteger o cabelo. Não posso molhar e lavar muito, então, vamos fazer moda em Ibiza! E o maiô com FPS 50 para me proteger do sol!! Sol e quimio não combinam, mas não poderia deixar de aproveitar essa oportunidade estando nesse paraíso!”, postou ela na legenda de um post em que aparece usando uma toca.



Apresentadora está de férias em uma viagem com a família

Aos 44 anos, Ana passou por uma cirurgia de retirada de um tumor no dia 27 de maio e começou a fazer sessões de quimioterapia como parte do tratamento.

“Foi um baque muito grande quando recebi a notícia. Mas apesar de tudo, busquei de todas as minhas formas, toda minha coragem, toda minha fé, toda minha esperança para conquistar a

minha cura. E também agradecer muito a Deus pelo fato de sempre estar muito atenta à minha saúde e fazer com regularidade todos os meus exames de mama”, disse ela na ocasião.

### Ex-namorada critica Nego do Borel na web: “Ser falso é necessário”

Namorada do Nego do Borel antes da fama — eles ficaram juntos dois anos, entre idas e vidas até 2015—, Swellen Sauer

resolveu botar mais lenha na fogueira em meio às polêmicas em que o funkeiro se envolveu após o lançamento de seu novo



Nego do Borel e Swellen Sauer namoraram durante dois anos

clipe. Ela usou o Facebook para detonar o ex-namorado num longo texto. Seguem abaixo alguns trechos: “Muitos não conhecem o péssimo filho, péssimo sobrinho, primo etc... Aquele que é capaz de tatuar o nome de toda a família, mas não de contribuir com uma cesta básica com os mesmos que precisam e muito de sua ajuda. Ele aprendeu a ser diplomático nesse mundo, onde ser falso é necessário. Poderia ficar aqui adjetivando o rapaz, cujas músicas eu canto e danço”. “Aos que conheceram seu trabalho agora, de dois anos para cá, esse clipe novo pode cho-

car. Pra nós, que conhecemos o MC do morro, foi só uma releitura dos cliques que ele fazia com celular no quintal de casa. O mau gosto tinha ‘desaparecido’ com a chegada de profissionais. Mas ele sempre teve opinião, ideias, que muitas vezes só eram lapidadas. Ele tinha perdido essa essência. O MC raiz tinha dado lugar ao nutella, influenciado também pelas novas pessoas ao seu redor”. “É preciso frear quem se apropria de causas sem entender delas apenas com intuito de aparecer, se aproveitar da luta dos outros! O objetivo do MC era causar com o clipe! Bingo! Consequiu!”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
São acionados assuntos familiares e domésticos, porém há também uma importância dada à carreira ou responsabilidades que devem ser assumidas. O céu indica que você está inclinado a iniciar uma nova fase que toca a família ou o imóvel. O momento está excelente para investir e focar numa rotina mais produtiva.

**TOURO**  
Há um cenário inovador, com abertura para expressar o que pensa, estruturar estudos, viagens com intenções profissionais e reuniões para direcionar projetos. A autoestima é evidenciada e você se sente ótimo para realizar movimentos inovadores e que lhe deem mais liberdade. O dia está ótimo!

**GÊMEOS**  
O dia favorece os investimentos que promovam eventos, melhorias para a casa ou compra de imóvel(s). Para guiar os projetos é importante assumir as responsabilidades com sabedoria. A tendência é que guie os projetos com planejamento e com resultados a médio e longo prazo.

**CÂNCER**  
É um dia favorável para colocar em prática suas posturas e decisões. Você passa por uma nova fase que evidencia os projetos e o contato com pessoas importantes para o seu desenvolvimento. Uma figura feminina é forte e te traz abertura, mas é importante ter comprometimento com as metas e muito mais empenho.

**LEÃO**  
O equilíbrio emocional vem do entendimento da experiência. O dia pede de você mais empenho e dedicação no trabalho. O melhor é uma atuação mais silenciosa e meditativa. Momento em que você está aberto para uma oportunidade maravilhosa no cenário profissional. Esteja atento a novos caminhos ou convites.

**VIRGEM**  
O céu favorece resoluções afetivas ou com experiência com filho(s). O céu indica um caminho promissor, em que você se sentirá reconhecido e feliz, inclusive para ancorar projetos importantes. A fase é ótima para avaliar as responsabilidades que devem ser assumidas e o modo como você pode guiar os projetos, visando a sua liberdade e autenticidade.

**LIBRA**  
O dia pede para você assumir as responsabilidades certas para ancorar os objetivos profissionais. Está tudo aberto, porém é necessário entender a experiência no âmbito emocional. Você se sente reconhecido, porém é importante se preservar e manter uma reserva neste momento. Pense sobre o futuro e organize-se.

**ESCORPIÃO**  
São evidenciados estudos, viagens distantes, caminhos filosóficos e uma visão mais ampla da vida. Há aberturas de projetos ou envolvimento em atividades com amigos ou grupos. O momento está excelente, mas é importante assumir as responsabilidades, principalmente com os estudos e as palavras.

**SAGITÁRIO**  
São envolvidos investimentos e uma mudança importante, que promove a carreira e os objetivos. Há promessas de patrocínio e convites que inovam a sua forma de trabalhar. Para dar certo, é importante que você se comprometa cem por cento e que avalie as condições financeiras. Esteja aberto a mudanças.

**CAPRICÓRNIO**  
O relacionamento é consideravelmente aberto. Se você estiver sozinho, o céu indica que a porta está aberta para viver uma nova trajetória. A pessoa deseja se comprometer no relacionamento. A experiência pode ser comercial também, mas juro: noventa e nove por cento é afetivo.

**AQUÁRIO**  
O dia é favorável para investir a sua energia no trabalho. Há promessas de boas oportunidades que lhe trarão estrutura. Está aberto também a investimentos para ancorar projetos em família ou que envolvam a casa. É importante amadurecer e não permitir que o medo fique maior. Você é capaz!

**PEIXES**  
Você está em outro mundo, numa outra sintonia, e o céu lhe favorece muito neste dia. Ficam abertos para você o campo afetivo, a capacidade de se valorizar e o relacionamento. É um dia ótimo para sair da rotina e fazer atividades que lhe proporcionem prazer.