

Giovanna Ewbank diz que filha, Títi, gosta de salto alto: “anda direitinho”

Página B4

“A verdadeira medida de um homem não é como ele se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas como ele se mantém em tempos de controvérsia e desafio.”

■ Martin Luther King Junior - Pastor protestante e ativista político (1929 - 1968)



Brenda Araújo Borges está na nossa lista dos homenageados.



O clima é de muitas comemorações para ela, **Emanuelle Ramos!!!**



Destaque para a querida **Jessica Federissi** que é muito homenageada pelos seus familiares. Na foto, o carinho especial do marido e da filha.



Sempre ao lado da namorada **Paola, Caco Doro** celebra a passagem de mais um ano de vida.



Felicidades para **Toty Pechuto**. Ela recebe o carinho de toda galera.



Desta vez a festa fica por conta dele, **Leonardo Luppi Curi**.



Amigos e familiares parabenizam **Arthur Faria** pelo seu aniversário.



Lucas Rizzato celebrou nova idade no último domingo (02). Parabéns!



José Cláudio Guimarães festeja idade nova.

Está chegando o maior NATAL de todos os tempos

redegigantao.com.br



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



Site: **O Extra.net** Facebook: **Jornal O Extra.net** Instagram: **jornaloextra.netoficial** Whatsapp: **99711-2445** E-mail: **contato@oextra.net** Fones: **(17) 3462-1727 / 3442-2445**

Anorexia: o que é, causas e sintomas

O que é Anorexia?
A anorexia nervosa é um distúrbio alimentar que provoca uma perda de peso acima do que é considerado saudável para a idade e altura. Pessoas com anorexia nervosa podem ter um medo intenso de ganhar peso, mesmo quando estão abaixo do peso normal. Elas podem abusar de dietas ou exercícios, ou usar outros métodos para emagrecer.

CAUSAS
A anorexia nervosa é um distúrbio de imagem, no qual o paciente não consegue aceitar seu corpo da forma como ele é, ou tem a impressão de que está acima do peso em níveis acima da realidade. Isso pode levar a um quadro de ansiedade, que faz a pessoa buscar maneiras bruscas de perder peso rapidamente.
A causa exata da anorexia ainda é desconhecida, mas acredita-se que fatores biológicos, psicológicos e ambientais estejam envolvidas nas causas possíveis para a doença.

Os genes e os hormônios podem desempenhar um papel no seu desenvolvimento. Atitudes sociais que promovem tipos de corpos muito magros também podem estar envolvidas.
Por muito se acreditou que conflitos familiares contribuíam para a anorexia e outros distúrbios alimentares. No entanto, essa ideia não é mais difundida.

SINTOMAS
Os principais sintomas apresentados por uma pessoa com anorexia nervosa é:

- Sentir muito medo de engordar ou ficar acima do peso ideal, mesmo quando a pessoa está abaixo do peso normal
- Recusar-se a manter o peso que é considerado normal ou aceitável para sua idade e altura (geralmente, pessoas com anorexia estão no mínimo 15% abaixo do peso normal)
- Ter uma imagem corporal muito distorcida, ser muito focada no peso ou na forma corporal e se recusar a admitir a gravidade da perda de peso

- Não menstruar por três ou mais ciclos.
As pessoas com anorexia podem limitar gravemente a quantidade de comida que ingerem e depois provocar vômitos. Outros comportamentos incluem:
- Cortar a comida em pequenos pedaços ou movê-los no prato em vez de comê-los
- Exercitar-se o tempo todo, mesmo quando o clima está ruim, a pessoa está machucada ou ocupada
- Ir ao banheiro imediatamente após as refeições
- Recusar-se a comer perto de outras pessoas
- Usar comprimidos para urinar (diuréticos), evacuar (enemas e laxantes) ou reduzir o apetite (comprimidos para perda de peso). Outros sintomas de anorexia nervosa podem incluir:
- Pele manchada ou amarelada, seca e coberta por pelos finos
- Pensamento confuso ou lento, junto com memória ou julgamento deficientes
- Depressão
- Boca seca
- Extrema sensibilidade ao



frio (vestir várias camadas de roupas para ficar aquecido)

- Perda de resistência óssea
- Desgaste dos músculos e perda de gordura corporal.

Rugas e linhas ao redor dos olhos: como tratar e diminuir a aparência

As rugas e linhas de expressão mais cedo ou mais tarde aparecem para todo mundo. Elas vão se intensificando com o passar dos anos, mas um dos primeiros lugares em que começam a ser notadas é ao redor dos olhos. Embora sejam super normais - e um sinal natural do envelhecimento - algumas mulheres preferem encontrar formas de amenizar a aparência delas.
Se você começou a notar ruguinhas ou linhas abaixo dos olhos e quer disfarçá-las ainda por algum tempo, não precisa se preocupar. Fazer isso é mais simples do que parece. É só seguir essas dicas que a gente preparou especialmente para você.

1 - USE PROTETOR SOLAR NO ROSTO DIARIAMENTE
Na verdade, o protetor solar não protege apenas o ros-

to: você deve usá-lo em todas as áreas expostas do corpo e em todos os dias. Ele protege contra a ação nociva dos raios ultravioletas e pode evitar manchinhas e até mesmo doenças mais graves como o câncer de pele. Mas essa não é a única função dele.
A proteção solar adequada também é uma ótima forma de evitar o envelhecimento precoce e garantir que as rugas e linhas de expressão não apareçam antes da hora. É só encontrar um protetor solar indicado para o rosto e deixá-lo sempre na bolsa. Nos momentos de exposição mais intensa ao sol, o indicado é reaplicá-lo a cada 2 horas.

2 - APOSTE NOS CREMES ANTIRRUGAS
Os cremes antirrugas são outras ótimas opções para diminuir as linhas finas ao redor dos olhos. Para garantir

um efeito bem potente, aposte nas opções hidratantes e com ingredientes próprios para essa finalidade. Os produtos com vitamina C e ácido hialurônico são excelentes para quem quer reduzir ou evitar as rugas.
É importante também checar se o creme é indicado para o seu tipo de pele. Existem opções próprias para as peles sensíveis ou oleosas, em versões oil free. Aí, é só passar o produto ao redor dos olhos todas as noites para hidratar a região e ficar livre das indesejadas linhas de expressão.

3 - HIDRATE BEM A REGIÃO AO REDOR DOS OLHOS
Além dos cremes específicos para combater as rugas, os cremes ou sérums faciais hidratantes também são fundamentais para quem quer fugir das rugas precoces. Isso porque a pele ressecada é mais propensa a desenvolver linhas de expressão ou rugas. Se você quer adiá-las

é importante manter a pele bem hidratada.
Busque um hidratante que seja indicado para o seu tipo de pele. Existe produtos para a pele oleosa, normal, sensível e versões ainda mais hidratantes para as peles secas. Você pode usá-lo duas vezes ao dia: pela manhã e à noite.

4 - DEIXE DE LADO OS MAUS HÁBITOS
Alguns hábitos comuns do dia a dia também podem prejudicar a sua pele e torná-la mais propensa ao surgimento das rugas. Fumar, dormir pouco e se alimentar mal podem aumentar a chance de ter linhas de expressão precoces.
Para evitar isso, deixe o cigarro de lado, procure dormir bem - aproximadamente 8 horas por noite - e mantenha a alimentação saudável e balanceada. A hidratação também é fundamental e deixa a pele mais bonita. Por isso, o ideal é beber pelo menos 2 litros de água diariamente.

receita Bacalhau na panela

- INGREDIENTES:**
- 1 kg de bacalhau dessalgado e desfiado
 - 500 g de manteiga derretida
 - 2 dentes de alho amassados
 - 1 cebola picada
 - 2 tomates picados
 - 1 colher (sobremesa) de cúrcuma
 - 1/2 xícara (chá) de coentro picado
 - 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada
 - 1/2 xícara (chá) de pimentão em tirinhas
 - 4 xícaras (chá) de leite
 - 200 ml de leite de coco
 - 700 g de mandioca cozida e cortada em quadradinhos
 - 200 g de queijo-de-minas picado



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela grande aqueça a manteiga. Junte o alho e refogue. Acrescente a cebola, o tomate, o bacalhau, a cúrcuma, o coentro, a cebolinha, o pimentão e o leite. Mexa e cozinhe por 25 minutos.
- Adicione o leite de coco e a mandioca e deixe ferver por mais 10 minutos. Deve formar um caldo grosso. Desligue o fogo, ponha o queijo e, se desejar, polvilhe mais coentro picado. Sirva com arroz branco.
- **Dicas:** Cozinhe a mandioca até ficar macia, porém firme.



14° Leilão Direito de Viver

MIRA ESTRELA/SP

Data: 09 de Dezembro de 2018
Horas: Almoço das 11 às 13 horas

ADQUIRA SEU INGRESSO
Comprando o ingresso para o almoço até 07/12, você ganhará 1 cartela de bingo que será realizado às 16h e terá como premiação 3 leitões.

Local: Recinto de Festa de Peão "Kioskão"

INFORMAÇÕES / COORDENADORES:
Macarrão / Zezé Magalhães

APOIO: PREFEITURA, CÂMARA DO MUNICÍPIO E O POVO DE MIRA ESTRELA

o hospital de câncer de Barretos agora se chama hospital de amor.

ha
hospital de amor

construa sua VIDA salvando VIDAS

"Você é nosso convidado especial, venha e traga seus amigos para um ato de solidariedade em favor da vida"

MIRA ESTRELA 20 ANOS PARCERIA QUE SALVA VIDAS 1998 a 2018

celebridades

Marido revela que Ana Hickmann já teve affair com Paulo Zulu no passado

Ana Hickmann e Alexandre Corrêa estão casados há 20 anos e revelaram detalhes do relacionamento no canal do Youtube da apresentadora. O empresário lembrou a primeira vez que viu a esposa e entregou o affair dela com Paulo Zulu no passado. “A primeira vez que eu te vi você estava namorando o Paulo Zulu”, disse. “Eu nunca namorei o Paulo Zulu”, garantiu a ex-modelo. “Então você estava ficando com o Paulo Zulu”, afirmou o ex-agente. “Isso, sim. Eu nunca tinha contado isso para ninguém. Foi só uma ficada”, garantiu Hickmann.

APRESENTADORA LEMBRA CRISE NO RELACIONAMENTO COM O MARIDO

Ana ainda entregou que passou por um momento tenso com o marido. Isso porque o empresário vendeu o apartamento em que moravam com tudo dentro. “Foi o meu primeiro apartamento da vida, decorei tudo no capricho e tive a primeira máquina de lavar. Era apegada a cada item que tinha lá. Eu estava pensando que a gente ia sair para ver um imóvel, pensa, ver as prestações. Ele desceu depois do almoço e voltou duas horas depois: ‘Amor, vendi com tudo dentro!’. Eu só pude levar a minhas calcinhas. Eu te odiei durante anos



Ana ficou com Zulu no passado

por causa disso. Você acabou com o meu sonho da casinha”, lamentou. “Eu fui um lixo. Eu comprei o apartamento por X e vendi com 35% de lucro. Eu achei que ela

ia ficar feliz, mas ela quase me matou. Se eu pudesse voltar no tempo e pedir perdão para a Ana, eu voltava. Essa moça chorou...”, desculpou-se o empresário.

Deborah Secco entrega veia artística da filha, Maria Flor: “ama microfone”

Deborah Secco revelou que a filha, Maria Flor, deseja seguir a profissão dela e do marido, Hugo Moura. Em entrevista ao “TV Fama”, a atriz contou que a menina adora os holofotes. “O sonho dela é se apresentar. Ela ama palco, ama micro-

fone. Na minha festa, a gente brigou pelo microfone. Ela puxou a mãe mesmo”, declarou ela, lembrando sua festa de aniversário surpresa quando Maria Flor soltou a voz em sua homenagem. Em entrevista recente ao “Conversa com Bial”,

ela declarou que tem receio de a filha sofrer no meio artístico: “O meu único medo é que ela encare esse preconceito que o Hugo enfrentou. Essa barreira julgativa e tão taxativa de ‘marido da Deborah’ ou ‘filha da Deborah’”.

ATRIZ SE DECLARA À XUXA APÓS PRESENÇA EM FESTA DA FILHA: ‘MAIOR INSPIRAÇÃO DA MINHA VIDA’

Maria Flor completou 3 anos e ganhou um festa com o tema da Bela e a Ferano último sábado (1), em um salão de festas no Rio de Janeiro. Na hora do “Parabéns”, Xuxa Meneghel assumiu o microfone e cantou a música para a filha de Deborah Secco. “A Xuxa é uma fofa. Ela está presentes em todos os momentos da minha vida. Uma grande parceira. Foi vendo a Xuxa que eu decidi ser atriz. Foi a maior inspiração da minha vida. Ela é uma pessoa muito especial pra gente”, declarou Deborah Secco. A atriz contou que foi a filha quem escolheu o tema da comemoração: “Ela é apaixonada pela Bela. É a música que ela mais gosta de cantar, é o que ela vê todos os dias. Eu escolhi o tema no meio do ano e fiquei com medo de ter que mudar, mas ela é superfiel”.



Tema da festa foi escolhido no meio do ano

Giovanna Ewbank diz que filha, Títi, gosta de salto alto: “anda direitinho”

Títi, filha de Giovanna Ewbank e Bruno Gagliasso, é estilosa desde pequena! Segundo a apresentadora, a menininha já é fã de salto alto e desfila com seus pares. “Ela adora. Vive andando pela casa com meus saltos e já anda direitinho, acredita? Mesmo 10 números a mais [risos]”, contou à revista “Marie Claire”. A youtuber, conhecida por ser antenada no universo fashion, disse que a garota herdou sua paixão pelos calçados: “Sou louca por sapatos, é o que eu mais tenho no closet. Os de salto me fascinam”.

APRESENTADORA PREZA CONFORTO

A atriz também disse quais são suas prioridades na hora de adquirir um novo sapato: “Conforto em primeiro lugar, depois penso se vou usar em várias ocasiões e não apenas uma vez”. A mulher de Bruno Gagliasso ainda garantiu que há espaço para todos os tipos de calçados em seu armário: “Sou de todos os times, tudo depende da ocasião. No dia a dia gosto de usar sapatilhas e tênis para ficar mais confortável. Já à noite e em eventos dou preferência aos saltos para dar um up no visual”.



“Ela adora. Vive andando pela casa com meus saltos”, disse Giovanna

horóscopo



ÁRIES

Dedique-se aos estudos e projetos de trabalho, aprofundando-os neste dia em que Lua e Saturno se associam em sua nona casa. Ainda que a quadratura com Vênus te traga dificuldades em desapegar do passado, abra-se às mudanças!



TOURO

Tirar um momento para introspecção poderá render um grande amadurecimento neste momento em que Lua e Saturno se associam em sua oitava casa. Reflita sobre suas experiências, pois as lições ajudarão nos desafios futuros!



GÊMEOS

Lua e Saturno associados aguçam sua sensibilidade para as demandas de conciliação e nutrição dos laços afetivos, promovendo um momento de maturidade nas relações íntimas. No entanto a tensão Lua-Vênus alerta para cobranças. Seja flexível!



CÂNCER

Você se dedica com determinação às suas responsabilidades neste dia em que Lua e Saturno estabelecem conjunção. Otimize sua rotina e produtividade. Saia da acomodação e descortine novos horizontes!



LEÃO

Você demonstra mais refinamento e seletividade em relação aos prazeres, pois Lua e Saturno se associam em sua área de lazer. Permita-se desfrutar dessas experiências, mas lembre-se que o luxo sai caro. Controle seus gastos!



VIRGEM

Uma atitude mais exigente quanto à vida familiar marca este dia em que Lua e Saturno se associam. Que tal promover melhorias no lar? Você estará pronta para maiores responsabilidades, mas nem todos estarão engajados. Seja flexível!



LIBRA

Você expõe suas ideias de maneira seletiva, pois Lua e Saturno se associam no setor profissional. Cuidado para não se colocar de maneira dura demais. Saiba se afastar sem prejudicar as parcerias. Busque o distanciamento saudável!



ESCORPIÃO

Você demonstra maior bom senso em seus gastos, pois a conjunção Lua-Saturno em sua área material promove a economia e produtividade. Mas cuidado para não agir de maneira controladora e mesquinha. Seja delicada com os outros!



SAGITÁRIO

Você se mostra mais discreta quanto à vida íntima, neste dia em que Lua e Saturno se associam em seu signo. Reflita sobre seus desejos e estratégias viáveis para conquistar metas. Esteja aberta aos bons conselhos que as pessoas podem dar!



CAPRICÓRNIO

Você se foca em suas ideias e nas soluções para as atuais dificuldades, pois Lua e Saturno se associam no setor de crise. Isso tende a ser positivo, mas não se afaste demais das pessoas queridas, seja no trabalho ou em casa!



AQUÁRIO

As conversas mais profundas e as trocas de experiências se mostram bastante positivas neste dia em que a conjunção Lua-Saturno fortalece suas amizades. Evite gastar demais com os divertimentos, pois você tende a exagerar!



PEIXES

É momento de amadurecer seus planos profissionais, pois Lua e Saturno se associam favorecendo os aspectos relativos à carreira. Sua atitude determinada pode te levar longe, mas não deixe que sua atitude se torne arrogante!