



## Carlos Alberto de Nóbrega fica noivo de nutricionista 43 anos mais jovem

Página B4

*"A preguiça é a mãe do progresso. Se o homem não tivesse preguiça de caminhar, não teria inventado a roda."*

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



A sorridente **Bruna Tomaz de Castro** apagou velinhas nesta terça.



Sempre ao lado da amada **Natiele, Júlio Fernandes** festeja a passagem de mais um aniversário.



**Amanda Rossini** é a homenageada do dia. Parabéns!



**Juliana Vilela** recebe felicitações de amigos e familiares.



Ontem o dia foi de comemorações para **Gabriel Cabreira**.



Destaque para **Eder Serafin**, coordenador da Casa da Criança de Macedônia, que completa hoje 24 anos. Ele recebe o carinho especial da família e dos amigos.



Selfie de **Igor Ribeiro**, completando idade nova nesta quarta.



**Ricardo Prado** deu boas vindas à idade nova nesta semana. Felicidades!



Muitos anos de vida para **Artur Afonso**!



**mais barato SEMPRE**

REDE **GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

TODO MUNDO COMPRO AQUI!

# receita

## Iogurte Grego Caseiro

**INGREDIENTES:**

- 2 litros de leite (integral, desnatado o que preferir, pode ser de saquinho, caixinha)
- 1 pote de iogurte natural ( qualquer marca)
- essência de baunilha a gosto(opcional)
- adoçante a gosto(opcional)
- salada de fruta (opcional)
- pode colocar o que gosta



**MODO DE PREPARO:**

- Reserve meia xícara de leite
- Leve o leite ao fogo até começar a levantar bolinhas na lateral da panela
- Desligue o fogo, deixe esfriar
- Para saber se está na temperatura ideal, coloque o dedo no leite, se aguentar 10 segundos está bom
- Misture o iogurte com aquele leite reservado, mexa bem e adicione ao leite quente, mexendo bem
- Transfira para uma bacia de vidro com tampa
- Envolve a bacia com pano, toalha bem grossa e leve ao forno desligado, ou coloque numa caixa térmica, deixe por 10 horas
- Coloque um pano limpo dentro do escorredor ou peneira e coloque outro pote embaixo porque o soro vai sair
- Dentro do escorredor coloque o iogurte bem tampado deixe escorrer dentro da geladeira, por umas 4 a 5 horas
- Quanto mais deixar escorrendo, mais encorpado o iogurte fica
- Coloque num pote e adicione a essência de baunilha e mexa para ficar cremoso



**SOS Empresas**  
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

**EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS**  
Admissional / Periódico / Demissional  
Troca de função / Retorno ao Trabalho

**EXAMES COMPLEMENTARES**  
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria  
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG  
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

**ELABORAÇÃO DE PCMSO**  
**ELABORAÇÃO DE PPRA**  
**ELABORAÇÃO DE LTCAT**  
**ELABORAÇÃO DE PPP**  
**TREINAMENTOS EM GERAL**

sos.empresas@hotmail.com  
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763  
Rua José Camargo Arruda, 433  
Coester - Fernandópolis - SP

Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS



**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



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# Conheça os sintomas da endometriose, doença que afeta 7 milhões de brasileiras

Endometriose é uma condição na qual o endométrio, mucosa que reveste a parede interna do útero, cresce em outras regiões do corpo.

Essa formação de tecido ectópico normalmente ocorre na região pélvica, fora do útero, nos ovários, no intestino, no reto, na bexiga e no peritônio, delicada membrana que reveste a pélvis. Entretanto, esse tecido também pode crescer em outras partes do corpo.

**CAUSAS**

Todo mês, os ovários produzem hormônios que estimulam as células da mucosa do útero (endométrio) a se multiplicarem e estarem preparadas para receber um óvulo fertilizado. A mucosa aumenta de tamanho e fica mais espessa.

Se essas células (chamadas de células endometriais) crescerem fora do útero, surge a endometriose. Ao contrário das células normalmente encontradas dentro do útero, que são liberadas durante a menstruação, as células fora do útero permanecem e crescem no lugar.

As causas exatas da endometriose ainda não são claras, mas os estudos levantaram algumas possíveis causas para o problema:

Menstruação retrógrada: Isso acontece quando o sangue da menstruação, que contém células do endométrio, sofre um refluxo para a cavidade pélvica por meio das pelas trompas de falópio. As células endométricas perdidas instalam-se nas paredes dos órgãos da



região pélvica e começam a crescer.

Crescimento de células embrionárias: As células que revestem o abdômen e as cavidades pélvicas são originárias de células embrionárias comuns. No processo de diferenciação tecidual, sob determinados estímulos ainda desconhecidos, algumas células que revestem essas cavidades podem se converter em tecido endometrial, iniciando a doença.

Sistema imunológico deficiente: Deficiências no sistema imunológico também podem facilitar o surgimento da doença, tornando o corpo incapaz de reconhecer e destruir as células endometriais que crescem no lugar errado.

**SINTOMAS**

O primeiro sintoma da endometriose é a dor pélvica, quase sempre associada ao ciclo menstrual. No entanto, mulheres com endometriose costumam dizer que a dor pélvica, durante o período de menstruação, é muito pior do que o normal e vai aumentando conforme o tempo.

Outros sintomas bastante frequentes da doença são:

- Dismenorreia (dores no período menstrual)
- Dor no baixo abdômen ou cólicas que podem ocorrer por uma semana ou duas antes da menstruação de forma cíclica
- Dores ao urinar e evacuar, especialmente no período menstrual
- Infertilidade

- Dores nas relações sexuais com penetração
- Fadiga
- Diarreia.

**TRATAMENTO DE ENDOMETRIOSE**

As opções de tratamento incluem:

- Medicamentos para controlar a dor e minimizar a progressão da doença
- Cirurgia para retirar as áreas afetadas pela endometriose
- Cirurgia radical - histerectomia com retirada dos dois ovários. O tratamento depende dos seguintes fatores:
  - Idade
  - Gravidade dos sintomas
  - Gravidade da doença
  - Se a mulher deseja ter filhos.

# Unhas encravadas nas mãos: tratamentos e como evitar

Conheça as causas e as opções de tratamento

As unhas encravadas são muito comuns em adolescentes e caracteristicamente aparecem nos dedos dos pés. No entanto, é possível apresentar o mesmo problema em outros dedos e até mesmo nas unhas das mãos. Apesar de isso não ser tão comum, não chega a ser algo raro e é mais frequente em adultos do que em adolescentes ou crianças.

**CAUSAS**

Entre as principais causas de unhas encravadas nas

mãos estão: o trauma, seja causado pelo hábito de roer unhas, seja por um acidente; as reações medicamentosas, notadamente causada pelos retinóides (como o roacutan usado para tratar a acne) e alguns quimioterápicos (usados no tratamento do câncer) e a alteração da circulação do membro superior, seja por fístula de hemodiálise, uso de medicações ou acidentes.

**TRATAMENTO**

O tratamento da unha en-

cravada vai depender muito da causa. É importante tentar, dentro do possível, afastar o desencadeante e melhorar as condições locais, antes de se pensar em medidas cirúrgicas. Normalmente a unha encravada da mão é bastante dolorosa e inflamatória, portanto podemos usar medicações no sentido de tentar reduzir esses sintomas. Outra medida fundamental é orientar o corte adequado das unhas, evitando arredondar os cantos,

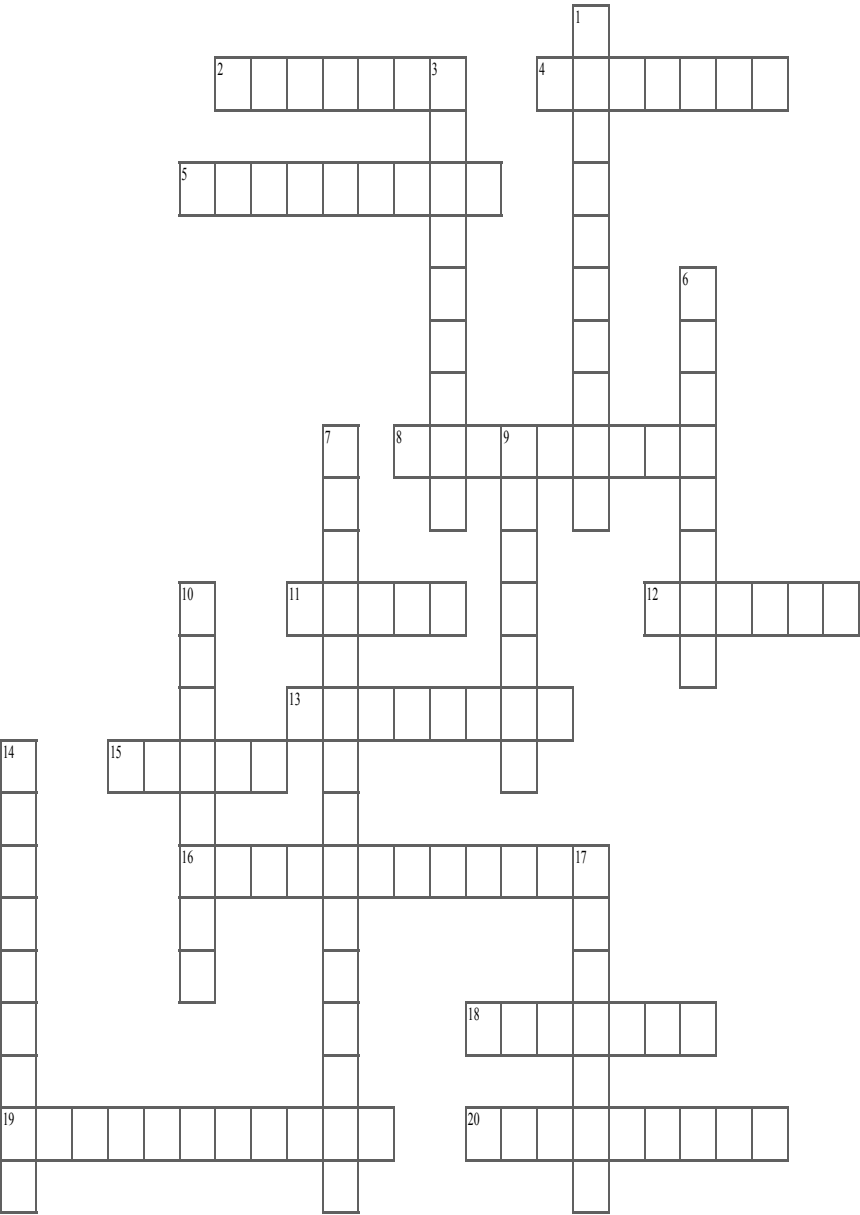
o que poderia perpetuar ainda mais o problema.

Muitas vezes o quadro já está crônico e muito avançado e a única opção é a cirurgia. O objetivo do procedimento é libertar os cantos da pele ao redor e muitas técnicas podem ser empregadas. Indica-se a cirurgia principalmente nos casos em que houve uma mudança no formato da unha. Nesses casos, ela se torna espessa e se assemelha a uma telha e é bastante dolorosa.

**EVITE UNHAS ENCRAVADAS**

Para evitar esse tipo de problema: evite roer ou cutucar as unhas, corte de forma a não machucar os cantos e observe sempre as mãos, principalmente ao iniciar algum tipo de remédio. Se notar que algo diferente está acontecendo com os dedos, avise imediatamente o seu médico! Lembre-se: quanto mais cedo o médico especialista examinar você, mais simples será o tratamento do seu problema.



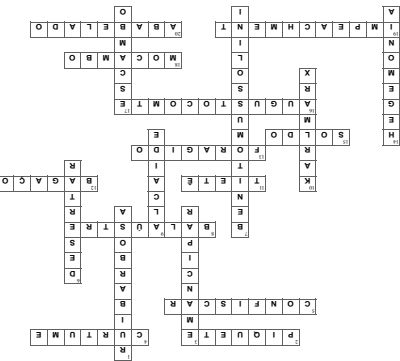


Horizontais

- 2. Grupo de pessoas que se posiciona na porta de fábricas e/ou empresas para impedir a entrada de funcionários durante as greves.
- 4. Local onde se trabalha o preparo do couro.
- 5. Apreender.
- 8. Pequena coluna que, com outras, sustenta o corrimão ou peitoril de uma escada.
- 11. Importante rio da Bacia do Paraná onde localiza-se uma hidrovia.
- 12. Resíduo de frutos, ervas ou qualquer outra substância depois de se lhe tirar o suco.
- 13. Aquele que fugiu, que está escondido.
- 15. Quantia paga mensalmente aos militares.
- 16. Filósofo francês, considerado o fundador da sociologia.
- 18. Lugar de escravos fugidos.
- 19. Destituição por um congresso de um chefe de estado que pratica crime de responsabilidade.
- 20. Confuso, desordenado, babélico.

Verticais

- 1. Jurista, político e jornalista baiano, teve presença destacada no cenário histórico do Brasil até 1919.
- 3. Tornar independente.
- 6. Deixar o serviço militar sem licença.
- 7. Lider italiano do fascismo.
- 9. Antigo governador da província.
- 10. Desenvolveu o comunismo, sistema social, político e econômico baseado na propriedade coletiva das riquezas.
- 14. Superioridade.
- 17. Troca direta de mercadorias, sem interferência da moeda.



Descubra as Palavras

- 1 - H4RR4R
- 2 - R27U814
- 3 - 1RR29T1R
- 4 - N2BUL3Z1R
- 5 - 3NFL151814
- 6 - B3LH14
- 7 - 177.845.br

7

7
- 8 - B2RRUG1
- 9 - 2X8UR914

Tabela de Substituição  
1=A | 2=E | 3=I | 4=O | 5=M | 6=P | 7=D | 8=C | 9=S

Lavanderia

Ouroeste

# celebridades

## Zilu Camargo e Graciele Lacerda travam batalha em rede social

Alguns dias depois de Graciele Lacerda anunciar um bazar com as peças de seu figurino que fazem sucesso entre os fãs, Zilu Camargo (sim, ela ainda usa o sobrenome do ex-marido em seu perfil) resolveu sortear alguns de seus looks entre os seguidores.

Basta olhar os perfis de Zilu e de Graciele para encontrar várias semelhanças. A primeira até já alimentou essa disputa compartilhando uma matéria dizendo que ela era mais elegante que a rival. Em número de seguidores, a ex-mulher de Zezé leva a melhor: são 890 mil contra os 660 mil da noiva do cantor.

Em março, a guerra esquentou quando Graciele Lacerda decidiu trancar sua conta. “Estão tentando me imitar”, justificou ela. Já Zilu tem preferido disfarçar que exista de fato uma batalha entre elas. “Prefiro a paz mais injusta, do que a mais justa guerra”, escreveu ela, algumas horas depois de postar a tal foto de biquíni.



Zilu e Graciele: foto de biquíni num intervalo de horas



Carlos e Renata estão juntos há um ano

## Aos 81, Carlos Alberto de Nóbrega fica noivo de nutricionista 43 anos mais jovem

Aos 81 anos, Carlos Alberto de Nóbrega está prestes a subir ao altar pela terceira vez. O ator e apresentador acaba de ficar noivo da nutricionista Renata Domingues, de 38, e anunciou a novidade no Instagram nesta segunda-feira.

“Passamos um fim de semana super gostoso no sítio. Eu me senti Adão, por-

que realmente estávamos no Paraíso. Aí, maldosos... O vô do adão! Que venham os comentários (risos)”, brincou ele, sobre as críticas por conta da diferença de 43 anos do casal.

Carlos Alberto de Nóbrega foi casado por 22 anos com Andréa Nóbrega e vive há um ano um relacionamento com Renata.

# Namorada apresenta filha de Cristiano Ronaldo em capa de revista



A modelo espanhola e a recém-nascida Alana Martina são as estrelas da última edição da revista

Um mês depois do nascimento, a filha mais nova de Cristiano Ronaldo é apresentada ao mundo na capa de uma revista. A namorada do craque, Georgina Rodriguez, e a recém-nascida Alana Martina são as estrelas desta semana da publicação espanhola Holla!.

“Georgina nos apresenta Alana Martina, a sua filha com Cristiano Ronaldo”, pode ler-se na publicação, onde a pequena aparece com um vestido de padrão ‘tigreza’.

“Cristiano e eu temos uma relação muito bonita”, disse ela, complementando: “As crianças são a nossa alegria, acordamos e a primeira coisa que fazemos é abraçá-las e beijá-las”.



Ele foi acusado de agredir sua namorada durante o reality show da Globo

## Marcos Harter culpa álcool por suposta agressão a Emilly no Big Brother Brasil 17

A edição ao vivo de “A Fazenda 9” desta segunda-feira (4) mostrou uma declaração polêmica de Marcos Harter durante uma festa que reuniu todos os participantes. O cirurgião plástico disse que não iria beber na comemoração porque o álcool foi o causador da sua expulsão no “Big Brother Brasil 17”.

“Foi exatamente o que acon-

teceu lá na última festa do ‘Big’. Se eu não tivesse bebido eu não teria ido...”, disse ele para Aritana e Rita Cadillac enquanto fazia um movimento com o dedo indicador. Marcos foi expulso do “BBB17” sob acusação de agredir sua namorada do confinamento, a vencedora Emilly Araújo. Ele responde inquérito baseado na Lei Maria da Penha.

# horóscopo

**ÁRIES**  
Uma maior abertura para mudanças em suas rotinas marca este momento em que a Lua transita pelo setor familiar. Você busca intensamente a renovação e o trígono com Júpiter estimula seu poder transformador. Direcione esta força que está dentro de você para alcançar seus objetivos.

**TOURO**  
Lua e Júpiter em trígono harmonizam os setores de comunicação e de relacionamentos, exaltando as afinidades que estimulam o convívio. As conversas permitem a expansão da cumplicidade. Permite-se compartilhar seus projetos de vida, pois isso promoverá a aproximação familiar.

**GÊMEOS**  
Ações que ajudam a organizar seu dia a dia e promovem a economia e prosperidade são estimuladas pelo trígono Lua-Júpiter entre as segunda e sexta casas. Ponha seus talentos em prática para concretizar seus planos. Fique atento, pois grandes oportunidades podem surgir a partir de pequenas iniciativas.

**CÂNCER**  
Boas associações podem surgir, neste momento em que a Lua passa por seu signo, em trígono com Júpiter na quinta casa. Os benefícios vão além dos relacionados à vida social. Você percebe com mais clareza o que pode otimizar em sua vida a partir da interação pessoal que favorece a autoanálise.

**LEÃO**  
Foque-se nas relações afetivas, pois isso abrirá oportunidades para iniciativas em conjunto, pois Lua e Júpiter se harmonizam entre os setores de crise e familiar. O convívio íntimo estimula o apoio emocional e a autoestima de todos. Apoio mútuo e sensibilidade serão bastante favoráveis.

**VIRGEM**  
Ações coletivas tendem a ser bem sucedidas, pois Lua e Júpiter aspectados em trígono fortalecem o companheirismo nos relacionamentos. A complementariedade de talentos nutre a todos mutuamente. As trocas devem ser benéficas, então compartilhe objetivos e experiências pessoais.

**LIBRA**  
Aguce seu olhar para situações a sua volta, pois Lua e Júpiter em trígono trazem oportunidades de crescimento profissional no dia de hoje. Com dedicação e estudo você pode ampliar seu sucesso, então permita-se ter mais ambição. Perceba que algumas pessoas poderão lhe ajudar neste caminho.

**ESCORPIÃO**  
Sua sensibilidade é aguçada e sua percepção para as pessoas e situações à sua volta se expande com o trígono Lua-Júpiter, entre o setor espiritual e seu signo. Bom momento para expor suas ideias, pois seu intenso poder intelectual favorece os estudos e lhe confere um maior brilhantismo.

**SAGITÁRIO**  
Você se posiciona de maneira mais objetiva para superar as dificuldades, neste momento em que Lua e Júpiter em trígono ampliam sua consciência acerca delas. Todas as situações trazem aprendizados e sua atitude proativa lhe permite enxergar nos obstáculos oportunidades de crescimento.

**CAPRICÓRNIO**  
O trígono Lua-Júpiter no setor de relacionamentos ressalta o intenso potencial de crescimento das parcerias. Conversar com as pessoas de seu interesse sobre questões que podem ser trabalhadas em conjunto deve ser bastante positivo, pois as iniciativas tendem a prosperar neste período.

**AQUÁRIO**  
Lua e Júpiter em trígono entre as segunda e décima casas exaltam o poder empreendedor, favorecendo as atividades profissionais e as questões financeiras. Você percebe mais amplamente as oportunidades, mas é preciso aproveitá-las. Mantenha a positividade, não tenha medo das mudanças!

**PEIXES**  
Ao se associarem em trígono entre as quinta e nona casas, Lua e Júpiter exaltam os prazeres intelectuais. Você se mostra mais interessado nos assuntos relacionados à espiritualidade e ao autoconhecimento. Viagens e atividades que lhe ajudem sair da rotina também são favorecidas.