

# Mais

## Atriz Isis Valverde fica noiva no México: “Estou apaixonada como nunca”

Página B4

“Só sei que nada sei, e o fato de saber isso, me coloca em vantagem sobre aqueles que acham que sabem alguma coisa.”

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



Natalia Santos recebe felicitações de amigos e familiares.



Destaque para o sorriso e carisma de Miriam Nogueira, aniversariante de hoje.



Daiene Morais brinda idade nova nesta quarta!



José Armelin também está na lista dos homenageados desta semana.



Segunda a data foi especial para ele, Otávio Augusto Barro! Felicidades!



Muitos anos de vida para Felipe Vicente!



O final de semana foi de comemorações para João Vitor Andrade. Parabéns!



Yago Fuster recebe votos de realizações e sucesso.



Selfie de Derik Vitor, que comemorou idade nova neste domingo.



Toda linha  
**únicornio**



# Melatonina: muito mais que a pílula do sono!

**A**melatonina (não confundir com melanina!) tem se popularizado muito pela sua eficácia, segurança e benefícios contra várias doenças. Se você já tentou de tudo para dormir bem ou simplesmente quer melhorar a sua qualidade de vida, vale a pena conhecer.

A melatonina é um hormônio sintetizado pela glândula pineal e tem como principal função a de induzir o sono. O hormônio também participa de outros processos fisiológicos e tem se mostrado um grande aliado no combate de algumas doenças.

O hormônio é um grande auxiliar do sistema imune, apresenta atividade anti-inflamatória e antioxidante, mas a principal vantagem da melatonina é mesmo a de regular o ritmo biológico. Pode-se dizer que ela consegue traduzir ao nosso corpo a informação de que "a noite já chegou". É a presença da melatonina que torna o processo digestório mais lento, promove a queda da temperatura corporal e da pressão sanguínea durante o período noturno.

## BENEFÍCIOS

Muitos estudos foram feitos em cima da melatonina, e descobriram-se diversos benefícios para saúde:

- Trata distúrbios do sono, como problemas com insônia
- Regulariza o sono
- Protege

e ajuda no tratamento de pacientes que sofreram acidente vascular cerebral

- A melatonina pode auxiliar no tratamento do Parkinson
- Melhora o sistema imunológico
- Boa alternativa para prevenir enxaquecas
- Controle a hipertensão arterial
- Auxilia no tratamento da diabetes
- Equilibra distúrbios emocionais

### COMO A MELATONINA AGE NO CORPO?

A produção da melatonina está diretamente ligada à presença da luz. Isso ocor-

re no momento em que a luz incide na retina, fazendo com que o nervo óptico e as demais conexões neuronais levem até a glândula pineal essas informações, de forma que a produção da melatonina fica inibida. O período em que mais ocorre sua produção é de madrugada (entre 2h e 3h da manhã), em um ritmo de vida normal. Entretanto, se há muita quantidade de melatonina em nosso organismo há um aumento significativo de sono, e do contrário, a tão temida insônia.

### PARA QUEM A MELATONINA É INDICADA?

Para quem tem baixa pro-

dução de melatonina. Muitas pessoas têm problemas para dormir e por isso recorrem a este suplemento, que oferece o melhor benefício que são as noites de sono bem dormidas. Com o passar do tempo a nossa produção de melatonina vai diminuindo, por isso os idosos se beneficiam muito.

### COMO USAR A MELATONINA?

Se o seu problema para dormir é na hora de pegar no sono, tome 1 hora antes de ir para cama. Se o seu problema é acordar no meio da noite e não conseguir voltar a dormir, tome no momento que estiver indo para cama.

## Como prevenir o Envelhecimento Precoce?

Envelhecer é algo natural e inevitável, claro. Porém, há muitas formas de se evitar os sinais de envelhecimento precoce. Pesquisas têm mostrado que certos nutrientes ajudam a retardar o surgimento de sinais visíveis de envelhecimento, além de prevenir distúrbios e ampliar a expectativa de vida.

### TIPOS DE ENVELHECIMENTO

Biológico: Ele é caracterizado pela flacidez na papada do queixo, maçãs do rosto e região dos olhos. Esses problemas são corrigíveis somente através de cirurgia.

Ambiental: As rugas aparecem na testa e ao redor da boca, além dos famosos "pé-de-galinha" ao redor dos olhos. Neste caso, podem ser utilizados outros tratamentos que não a ci-

rurgia, mas tudo depende da espécie de sinal na pele. As formas de reparo são: minilifting, toxina botulínica, lifting, peeling e preenchimento cutâneo.

### DICAS

Para evitar que o envelhecimento chegue antes da hora, é necessário que tenhamos alguns cuidados com o corpo e a mente. Além disso, é bastante importante ter uma dieta especial, especificamente focada na regeneração dos tecidos.

### CORPO:

O sol é o maior vilão para a pele. As pessoas não sentem, mas o estrago está sendo feito a cada vez que elas ficam morenas do sol — já que a pele se pigmenta para se proteger. Todo bronzeamento significa morte celular. Portanto, a atitude mais

efetiva é o uso diário de filtro solar.

Para que a pele do rosto não envelheça precocemente, é importante tomar alguns cuidados com o rosto desde a adolescência, como limpar, tonificar e hidratar a pele. Confira mais dicas de como evitar o envelhecimento da pele.

### MENTE:

Evitar o estresse, preocupações, momentos de fúria, angústia, ansiedade e depressão é fundamental para manter a mente e o corpo jovem. Procure uma vida equilibrada pensando sempre no seu bem-estar.

Uma boa saúde mental tem um impacto favorável sobre a nossa aparência física. Quando vivemos de mau humor, e sem razões aparentes para estar alegre e sorrir, o rosto fica carrancudo e com uma aparência mais envelhecida. Por outro lado, se a nossa atitude perante a vida é otimista, estamos contentes e sorrimos para os problemas, buscando o lado bom da vida, nos apaixonamos mais joviais e assim podemos prevenir o envelhecimento precoce.

### NUTRIÇÃO:

Nunca se pesquisou tanto, e com tantos resultados animadores, descobriu-se o poder de certos alimentos em relação à preserva-

ção da beleza e da saúde.

Vitamina E, C e o mineral selênio são antioxidantes que protegem as células dos danos provocados por radicais livres, prevenindo assim o envelhecimento prematuro. Os antioxidantes devoram os vilões antes que eles ataquem as suas células. Eficente foto-protetor da pele, aumenta a atividade imunológica e previne câncer de estômago e de pulmão.

### REPOUSO:

Ter períodos de descanso adequados todas as noites é muito importante para que as células se recarreguem com novas energias, e, assim, consigam se manter fortes e saudáveis. Para um descanso restaurador é necessário dormir em média pelo menos sete horas por dia: pouquíssimas pessoas conseguem dormir menos que isso sem danos reais à saúde. Quando você não consegue dormir durante as horas necessárias, você corre o risco de causar um rápido avanço no processo de envelhecimento. Se você tem esse problema, dê prioridade a isso e confira dicas de como dormir com qualidade.

## receita

### Torta de Bolacha

#### INGREDIENTES:

- 400g de bolacha Maria
- Leite para umidecer a bolacha
- Creme Amarelo:**
- 1 caixa de leite condensado
- 1 e 1/2 caixa de leite (medir na caixa do leite condensado)
- 3 gemas
- 3 claras batidas em neve
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Creme de Nata:**
- 300g de nata
- 1/2 caixa de leite condensado



#### MODO DE PREPARO:

##### Creme Amarelo:

- Misture o amido de milho com o leite ainda frio. Coloque este leite em uma panela junto com as gemas e o leite condensado.

- Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar e misture as claras em neve delicadamente.

##### Creme de Nata:

- Na batedeira bata a nata com o leite condensado até que fique com uma consistência mais firme. Cuidado para não bater demais pois a nata pode virar manteiga.

##### Montagem:

- Umideça as bolachas rapidamente no leite e intercale camadas de bolacha e de creme até que os dois cremes terminem. A última camada pode ser de nata e para decorar polvilhe chocolate em pó na torta. Deixe gelar de um dia para o outro e sirva.



## 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

**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
**LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS**

**Tel: (17) 99723-1809**

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

PARCELE SUA  
TATTOO  
NO CARTÃO DE CRÉDITO

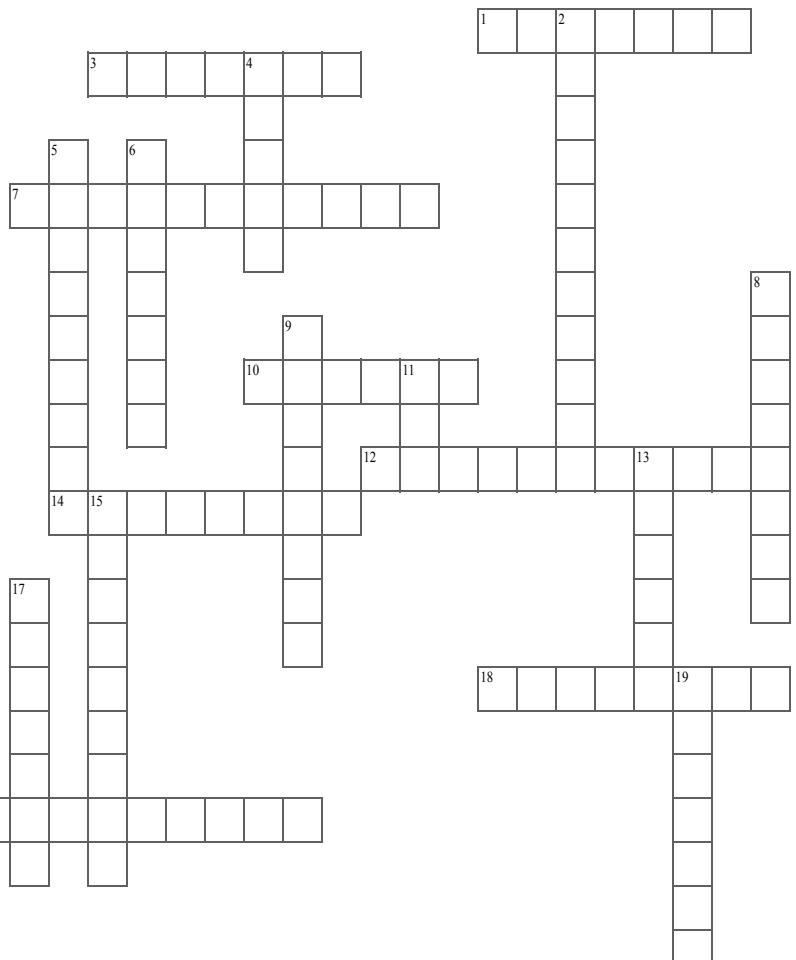
Jhony Tattoo  
SUA TATTOO  
SEU ESTILO.



**Jhony Tattoo**  
SUA TATTOO  
SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

## Palavras Cruzadas

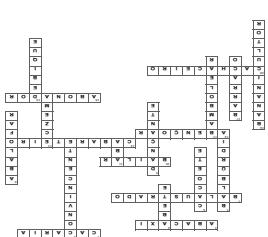


### Horizontais

- Monte de cacos.
- Fruto do abacaxizeiro; ananás.
- Guarnecido, cercado de balaústres.
- Dancar.
- Dono de cabaré.
- Lançar a bênção; benzer, abençoar.
- Que abona; abonatório.
- Que bebe habitualmente cachaça.

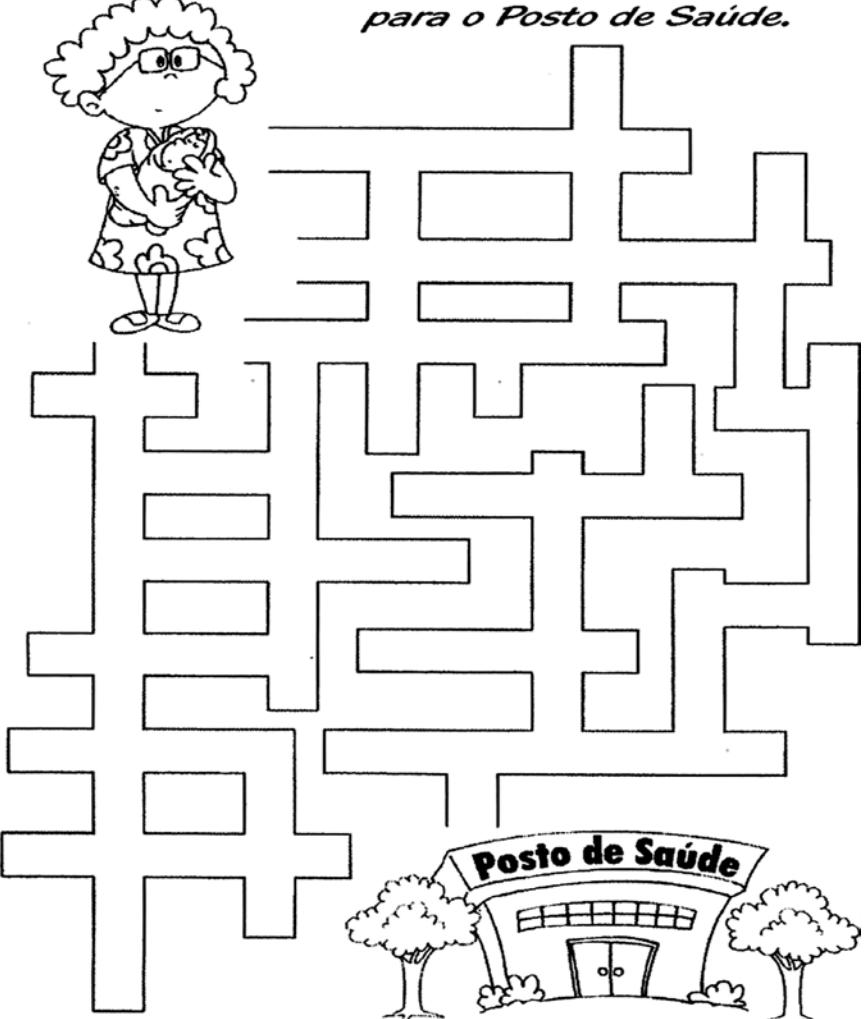
### Verticais

- Que convence.
- Aabeto.
- Grande desordem; confusão, vozearia.
- Movimentos ou contrações, repetidas e involuntárias, dos músculos do corpo, principalmente do rosto.
- Fazer ou tornar(-se) balofa.
- Que dança.
- Parte pendente da casaca e outras vestes; Beira, borda, orla, margem, reborde.
- Dermatose inflamatória aguda ou crônica.
- Agitar-se, oscilar, vacilar.
- Aquele que se dedica à bananicultura.
- Pequena casa de tijolo ou madeira, nos bairros pobres, coberta com palha, ramos, telha ou zinco.
- Ato de debicar; zombaria, troça.



## Labirinto Kids

Ache o caminho para o Posto de Saúde.



## Lavanderia Ouroeste

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916  
Claro 17 99222-8789

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

Direção:  
Cleusa Peroni

Buscamos e entregamos em Domicílio

**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO,

HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Kavaco questiona Amanda sobre seus sentimentos. Talíssia exige respeito de Hugo sobre sua religiosidade. Isadora se recusa a receber jornalistas para falar de Eduardo. Verena afirma à mãe que não quer fazer uma denúncia. Pérola ouve quando Maria Alice diz a Alex que não ficará com ele. Érico e Getúlio furtam o dinheiro de Isadora e o menino se sente culpado. Rosália tenta esconder de Isadora o jornal que a acusa de usar dinheiro roubado. Isadora descobre que foi roubada. Matias entrega novas fitas da câmera de segurança a Gabriela.

### ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Elisabeta se desespera com o acidente e Vicente teme que Darcy e Ernesto não tenham sobrevivido. Jorge retorna a ligação para Ema, que hesita em atendê-lo. Mariana sonha com o motoqueiro misterioso. Soterrados, Darcy se recupera e consegue reavivar Ernesto. Mariana afirma a Lídia que não quer mais saber de Uirapuru. Aurélio teme a quantidade de dinheiro gasta por Ema na compra do automóvel e fala com Jorge. Elisabeta insiste para que Vicente continue as buscas por Darcy e Ernesto. Ofélia e Jane descobrem que Camilo foi embora. Brandão revela a Luccino que é o Motoqueiro Vermelho e se anima quando Mariana elogia o homem misterioso. Alertado por Elisabeta, Brandão comanda seu exército para o resgate de Darcy e Ernesto.

### DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Catarina avisa a Lupércio que decidiu promover um dia de atendimento gratuito aos mais necessitados. Diana conta a Catarina que terminou com Tiago. Catarina oferece a Diana um quarto no castelo, com a intenção de torná-la uma aliada. Tiago diz a Selena que Saulo ainda gosta dela. Selena fica surpresa ao saber que Tiago e Diana romperam. Diana conta a Amália que Catarina lhe ofereceu um quarto no castelo. Os participantes da reunião clandestina promovida por Cássio e Afonso fazem um pacto de união e confiabilidade. Virgílio descobre o local da reunião clandestina.

### APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Isabela diz não admitir que Benjamin difame Ricardo. Ela briga com o irmão. César, Guido e Natália perseguem o carro de Robinson e Henrique. Isabela pede para Susana ficar ao seu lado. Ângela diz não ver a hora de Henrique voltar para a prisão. Benjamin inicia uma investigação e descobre que o avião de Zoe foi sabotado. Wallace e a robô Melina falam sobre a expulsão de Benjamin. Os policiais soguem perseguindo Henrique. Benjamin encontra com Uri e diz que Zoe está viva. No deserto, Zoe brinca com o pequeno Davi. Benjamin consegue rastrear o telefone que fez os vídeos misteriosos e descobre a identidade de Soraya. César, Guido e Natália chegam a um galpão abandonado. Eles recebem o sinal do GPS vindo da tomozeira eletrônica de Henrique.

### SBT CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Rogério pede conselho para Gustavo de como se aproximar de Cassandra. O pai de Dulce aconselha o rapaz a falar a língua dela para ser escutado. Mais tarde, Gustavo fica irritado ao saber que Dulce Maria quebrou um vaso de arte ao brincar de bola com as amigas. Rogério enfrenta Cassandra e consegue chamar a atenção dela. Haydee continua a fazer Flávio achar que ela está louca. Leonardo vai na casa de Flávio e diz que ele precisa jogar pescado para acabar com Gustavo. Em outro lugar, Gustavo e Adolfo se encontram pela primeira vez. Os dois se acusam. Gustavo questiona como Adolfo pode desprezar a própria neta, Dulce Maria.

### O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quarta-feira, 21h00

Xodó se desespera com o que viu. Beth sofre em crises de abstinência e implora ajuda a Clara. Nádia se oferece para ficar com Marquinhos e afirma a Bruno que ama o bebê. Sophia e Zé Victor queimam os pertences de Mariano para simular a fuga do garimpeiro. A Grande Mãe do quilombo tem um pressentimento. Mercedes e Cleo ouvem as vozes. Xodó é demitido do garimpo por conta da esmeralda que levou para presentear Cleo. Mercedes acolhe Xodó. Zé Victor chantageia Sophia.

## Humor

### CENSO NA CIDADE

Dez anos depois, a moça do censo voltou àquela cidadezinha do interior mineiro e constatou que a população não tinha aumentado nem diminuído. Então, perguntou a uma velha moradora:

– Caramba! Como isso pode acontecer?

– É fácil! Cada vez que nasce um bebê, foge um rapaz da cidade...

### PRONUNCIA VERBO

Professor:

– Joãozinho, diga o presente do indicativo do verbo caminhar.

Joãozinho:

– Eu ca.. mi.. nho..

– Tu ca... mi... nhas...

– Ele ca.. mi.. nha..

Professor:

– Mais depressa!

Joãozinho:

– Nós corremos, vós correis, eles correm!

### QUE CALOR

Em um dia de muito calor, o marido sai do banho pelado, chega para a esposa e fala:

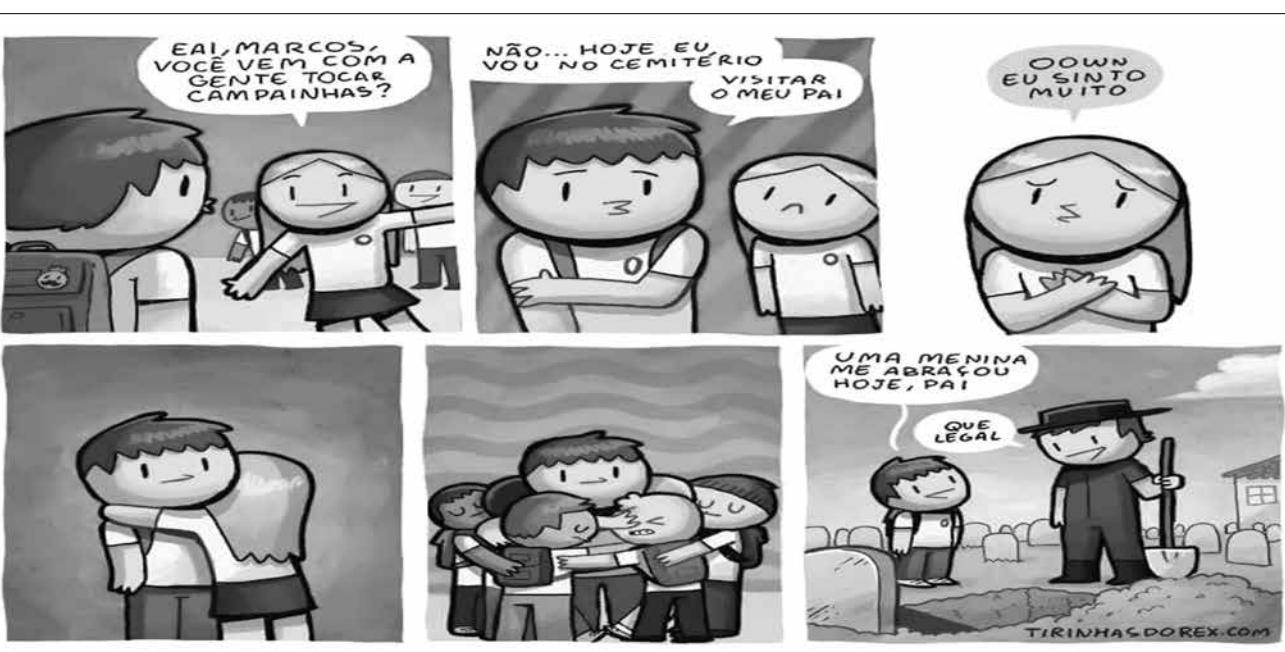
– Meu bem, que calor... O que você acha que os vizinhos vão dizer se eu for cortar a grama assim, completamente nu?

A mulher olha para ele e responde:

– Provavelmente, que eu casei com você só por dinheiro...

### FOTO NO ESPELHO

Manuel estava procurando uma foto sua para enviar à família em Portugal, mas, como não achava, resolveu se pentear no banheiro para sair e tirar o retrato.



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

# celebridades

## Em tratamento de câncer, Mr. Catra tem saúde debilitada e adia cirurgia

**N**a luta contra um câncer no estômago, descoberto no início do ano passado, Mr. Catra precisou adiar a cirurgia que faria logo após o carnaval. O motivo é o que o funkeiro, de 49 anos, está com a saúde debilitada. Ele foi examinado por um médico referência no meio e segue fazendo sessões de quimiotera-

pia. Catra continua com uma dieta restrita, proibido de comer gordura e doce, ingerir bebidas alcoólicas e também teve que diminuir o cigarro. Por conta do tratamento, ele reduziu o número de shows. Morando atualmente em São Paulo, ele vai ao hospital uma vez por semana para realizar o tratamento. Recentemente, Catra precisou tratar uma

pancreatite, tornando a dieta recomendada pelos médicos ainda mais urgente. Sofrendo também de diabetes, o funkeiro chegou a correr risco de perder a visão.

Procurada pela imprensa, a assessoria do Mr. Catra disse que o funkeiro está reagindo bem ao tratamento e que, por conta disso, ainda não precisou passar por uma cirurgia.



Mr. Catra segue em tratamento de câncer em São Paulo



A atriz foi pedida em casamento pelo modelo André Resende

## Chega ao fim o casamento de Marco Luque e Flavia Vitorino após 8 anos

Marco Luque e Flavia Vitorino não estão mais juntos. Isso porque o apresentador decidiu colocar um ponto final em seu casamento de oito anos com a loira.

O humorista já deixou a casa onde vivia com a família. Eles se conheceram em um hall de um hotel em que o ator se apresentava, na cidade de Rio Claro. A causa da separação ainda não foi revelada.

Ex-CQC, Luque atualmente integra ao elenco do Altas Horas, da TV Globo, com um quadro de personagens e ao lado de Miguel Falabella e Danielle Winits. Estreia em julho, no Rio de Janeiro, o musical "Os Produtores".

Prestes a completar 44 anos, o humorista contou em recente entrevista que não se considera velho, muito pelo contrário.

"Eu me sinto um garotão,

a gente tem a idade que a nossa alma tem. Sempre estou perto de pessoas do bem, felizes, tenho a minha volta pessoas jovens, da terceira idade e todas com almas jovens. O Serginho Groisman é um exemplo, um cara além do tempo", revelou

Marco Luque, a ex-mulher e as duas filhas

## Atriz Isis Valverde fica noiva no México: "Estou apaixonada como nunca"

A viagem romântica de Isis Valverde e André Resende para o México está rendendo muito mais do que dias de descanso. A atriz foi pedida em casamento pelo modelo e ficou noiva sob o cenário deslumbrante de Tulum. "Estou apaixonada como nunca antes. Sou romântica. Sempre souhei em me casar", declarou.

E os planos para a união

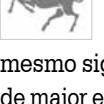
são para já, mais precisamente para o próximo mês de maio. "Estamos planejando uma celebração linda para amigos", celebra a bela.

Em outro momento, a atriz voltou a mostrar seu amor pelo namorado. "Meu amor tem duas vidas para amar-te. Por isso te amo quando não te amo e por isso te amo quando te amo", finalizou

Isis, clicada pela primeira vez aos beijos com André durante jantar. A mineira usou hashtags como "te amo", "2 anos" e "sim, sempre com você". Os seguidores da artista deixaram mensagens para o casal. "Felicidades", escreveu um. "Seus lindos", completou outro. "Que venham muitos anos juntos", acrescentou um terceiro.

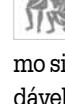


# horóscopo



## ÁRIES

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de maior envolvimento com suas emoções e necessidade de aprofundá-las. As conversas vazias podem desanimá-lo. O momento é bom para acordos e negociações envolvendo parcerias financeiras e novos investimentos.



## GÊMEOS

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia agradável, especialmente no trabalho, que estará bastante equilibrado. O convívio com colegas e superiores melhora consideravelmente. Se estiver desempregado, uma boa notícia pode chegar. Um projeto pode trazer novo ânimo à sua vida.



## LEÃO

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento agradável em sua vida doméstica e nos relacionamentos em família. O momento pode envolver a necessidade e prazer de estar perto dos seus. Aproveite este dia e convide amigos para usufruir de sua companhia.



## LIBRA

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento positivo para suas finanças. O momento é bom para pensar ou mesmo criar um novo projeto, que envolva o aumento de suas rendas. Você estará mais criativo e voltado para seus ganhos.



## SAGITÁRIO

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de interiorização e necessidade de distanciar-se da vida social. O momento pode envolver maior contato com seu mundo emocional, que passa por um momento de equilíbrio. Aproveite este dia para meditar e refletir.



## AQUÁRIO

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de maior envolvimento com seus projetos profissionais e planos de carreira. O momento pode envolver um plano de negócios, que será colocado em prática. Dia bastante positivo para pedir uma promoção ou aumento.



## TOURO

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento agradável na vida social e aproximação de amigos, novos e antigos. O momento pode envolver a volta de um amigo ou amor do passado. Pode envolver, também, a possibilidade de firmar uma parceria comercial.



## CÂNCER

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento agradável na vida social e aproximação de amigos, novos e antigos. O momento pode envolver a volta de um amigo ou amor do passado. Pode envolver, também, a possibilidade de firmar uma parceria comercial.



## VIRGEM

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento agradável e comunicação fácil. A vida social ganha um novo colorido e novas amizades podem ser feitas. Um acordo ou negociação de sucesso pode levar à concretização de um novo contrato.



## ESCORPIÃO

A Lua unida a Júpiter, ambos em seu signo, indica um dia de abertura do coração e necessidade de estar perto dos que ama. O momento pode envolver a chegada de uma boa notícia, que pode envolver sua vida pessoal ou profissional. O momento é bom para planejar um novo projeto.



## CAPRICÓRNIO

A Lua em Escorpião se une a Júpiter no mesmo signo indicando um dia de movimento em projetos de médio prazo, especialmente os que envolvem viagens e contato com pessoas e empresas estrangeiras. O momento pode envolver a solução positiva de problemas relacionados a documentos importantes.