



Murilo Silva é homenageado pela namorada Dani Vieira.



Hoje, a loiríssima Sindy Ellen aproveita para celebrar o niver.



A veterinária Maísa Bego celebra a data especial. Na foto, ela recebe os parabéns do marido Sérgio Barreto.



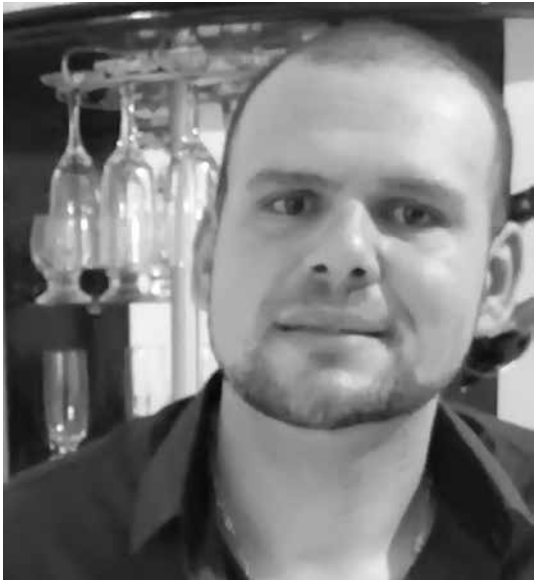
Wilcler Costa está em ritmo de festa.



Jean Braida comemora a chegada da idade nova.



Selfie de Gustavo Henrique, muito homenageado pelo seu aniversário.



A última terça-feira foi de muita festa para Fernando de Lucca.



Marcos Felipe Bermal recebe os cumprimentos de toda sua família.



Em clima de curtidão, Thiago Vidal apaga as velinhas.



# Estrias vermelhas: confira 8 dicas para tratá-las

Como as estrias vermelhas ainda apresentam sinais de inflamação, algumas intervenções terapêuticas podem ajudar a encurtar o processo, diminuir ou afinar as estrias mesmo que sem poder prometer a sua cura.

Ambos os tipos de estrias possuem indicações de tratamento e melhora, mas como as vermelhas podem responder melhor, os médicos investem mais para o seu cuidado.

## VEJA OS PRINCIPAIS:

**1. Cremes de tratamento**  
Normalmente eles são de uso de diário, e utilizam-se ácidos como o retinóico e glicólico mais frequentemente e sempre associado a hidratantes.

**2. Peelings**  
Ainda como tratamento tópico contamos com os peelings que também podem ser à base de ácido retinóico, glicólico e outros menos comuns. A concentração dos químicos deverá variar muito entre um tipo de estrias, o objetivo do médico ou a pro-

gramação de tratamentos associados.

**3. Transição**  
Dentre os tratamentos mais clássicos, a transição é o tratamento com o uso de agulhas específicas para "soltar" a parte interna da estria em relação à pele e estimular a formação de colágeno juntamente com o sangramento causado pelo procedimento.

**4. Luz pulsada ou laser**  
Aparelhos de luz intensa pulsada e diversos tipos de lasers, atuam nos planos superficiais e médios da pele, os princípios físicos são muito diferentes entre si, dependerão demais do tipo de paciente e os planos dos médicos.

**5. Outros tratamentos**  
Além disso, existem tratamentos que podem ser aliados aos métodos acima, como:

- Injeção de hidroxiapatita de cálcio
- Radiofrequência comum ou microfocada
- microagulhamento.

Hoje sabemos que os me-

lhores resultados se obtêm da associação de técnicas e a adequação do planejamento ao tipo de paciente, o tipo de pele, largura das estrias e empenho tanto do médico, como do portador de tais afecções.

## COMO ESCOLHER O MELHOR TRATAMENTO PARA ESTRIAS VERMELHAS?

A escolha do método de tratamento, mesmo que com estrias vermelhas, vai depender do tipo de pele do paciente, da espessura e quantidade de estrias, peso corporal e hábitos de vida, que incluem desde praticar esportes até o uso de anabolizantes ou similares. A experiência do médico que tratará o problema também é um fator importante.

Em relação ao tipo de pele, os pacientes com a pele claríssima (tipo 1 que não bronzeia nunca) apresenta menor índice de complicações como excesso de pigmentação da pele pelo processo inflamatório decorrente do tratamento, mas não fica isento da possibilidade de formação de quelóides.

As de pele tipo morena,



amarela, escura e negra tem maior propensão a apresentar distúrbios de coloração da pele após a inflamação que pode variar de um tom marrom claro ao escuro e ainda pior, despigmentação da pele tornando-a branca. Estes últimos também têm maior propensão a formação de queloides dependendo do tipo de procedimento realizado.

# Doença celíaca: tudo o que você precisa saber sobre este assunto

A doença celíaca é causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados, como massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, cerveja, uísque, vodka e alguns doces, provocando dificuldade do organismo de absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água.

A doença celíaca é uma condição crônica, autoimune, que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos. A doença causa atrofia da mucosa do intestino, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, sais minerais e água.

## SINTOMAS

Os principais sintomas são: dor abdominal, diarreia, flatulência, distensão do abdômen, fraqueza, perda ou dificuldade para ganhar peso, queda frequente de cabelo, diminuição do apetite, lesões de pele, anemia, déficit de crescimento em crianças, infertilidade. Algumas pessoas com doença celíaca não apresentam sintomas ao diagnóstico.

## DIAGNÓSTICO

A doença só pode ser diagnosticada por meio de exames de sangue, pois os sintomas

são muito variados e constantemente associados com outras doenças. Normalmente se manifesta em crianças com até um ano de idade, quando começam a ingerir alimentos que contenham glúten ou seus derivados. A demora no diagnóstico leva a deficiências no desenvolvimento da criança. Em alguns casos se manifesta somente na idade adulta, dependendo do grau de intolerância ao glúten, afetando homens e mulheres.

Os principais para diagnóstico da doença celíaca são:

- exames de sangue com dosagem de anticorpos específicos para a doença (ex: Antiendomísio e Antitransglutaminase)
- biópsia do intestino delgado realizada durante exame de endoscopia digestiva alta ? observa-se atrofia da mucosa do intestino e aumento no número de células inflamatórias (linfócitos) no intestino do paciente.

## TRATAMENTO

O principal tratamento é a dieta com total ausência de glúten; quando a proteína é excluída da alimentação os sintomas desaparecem. A maior dificuldade para os pacientes é conviver com as restrições impostas

pelos novos hábitos alimentares. A doença celíaca não tem cura, por isso, a dieta deve ser seguida rigorosamente pelo resto da vida. É importante que os celíacos fiquem atentos à possibilidade de desenvolver câncer de intestino e a ter problemas de infertilidade.

A maior dificuldade para os pacientes é conviver com as restrições impostas pelos novos hábitos alimentares. Os pacientes devem ser orientados quanto à contaminação cruzada na preparação ou produção de alimentos e, até mesmo, medicamentos. Nos primeiros meses do diagnóstico, deve-se, também, evitar ingestão concomitante de leite e derivados pela possibilidade de intolerância à lactose secundária.

A avaliação de um nutricionista especializado pode ajudar no aprendizado de mudança dos hábitos alimentares. É de grande importância, também, se habituar a ler e entender os rótulos dos alimentos.

É obrigatório por lei federal (Lei nº 10.674, de 16/05/2003) que todos os alimentos industrializados informem em seus rótulos a presença ou não de glúten para resguardar o di-

reito à saúde dos portadores de doença celíaca.

## COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

As principais complicações são: anemia, infertilidade, osteoporose, déficit de crescimento, câncer do intestino delgado, deficiência de: ferro, vitamina D, vitamina B12, ácido fólico, zinco. Além das complicações citadas, os pacientes que não fazem corretamente a dieta, apresentam um risco maior de desenvolver outras doenças autoimunes concomitantes.

## CONVIVENDO

O prognóstico, em geral, é bom, principalmente para aqueles pacientes que fazem uma dieta com total restrição de glúten, pois a resposta ao tratamento dietético costuma ser muito boa.

## PREVENÇÃO

Como a doença tem uma base genética importante, em geral, não há medidas específicas de prevenção, além do aconselhamento genético em familiares portadores da doença.

A concordância da doença celíaca entre gêmeos monozigóticos é muito alta (cerca de 75%), enquanto a taxa de concordância entre irmãos não gêmeos é de 11%.

Diante dessa elevada prevalência, a maioria dos autores recomendam o rastreamento de familiares de primeiro grau de pacientes portadores de doença celíaca, mesmo se assintomáticos.

## receita

# Bolo de aveia com maçã e banana

### INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 100 g de margarina sem sal
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 maçãs picadas
- 3 bananas picadas



### MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes, menos as frutas
- Bata bem, adicione as frutas e o fermento
- Coloque em forma untada
- Polvilhe por cima uma farofa feita com 1/2 colher de margarina, 1/2 xícara de açúcar, 1/2 xícara de farinha e canela a gosto
- Pré-aquecer o forno
- Assar em 20 minutos



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny Tattoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA Visa Electron

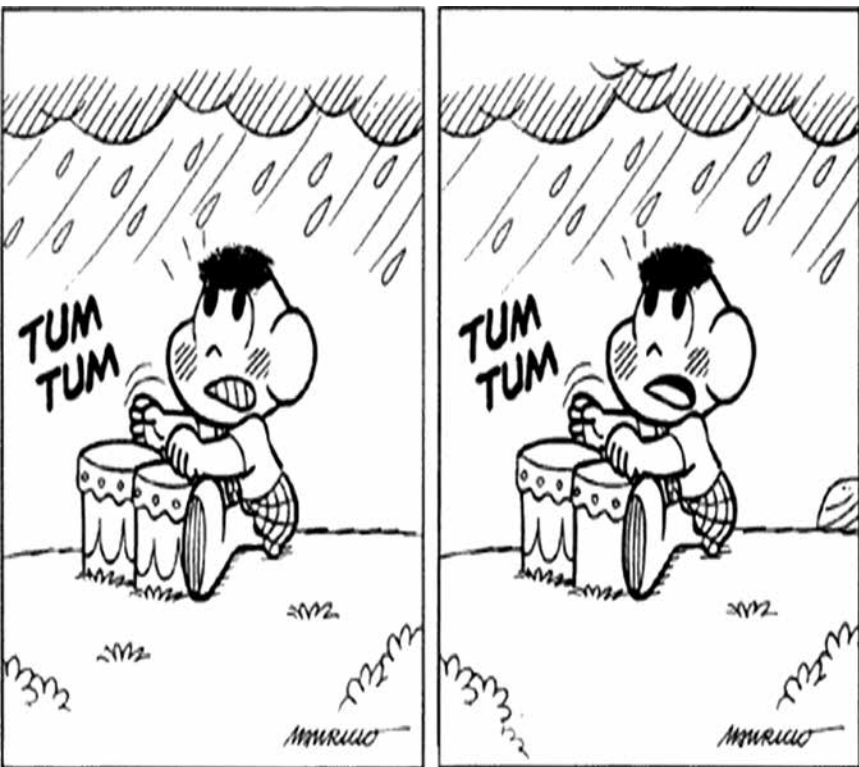


extra

Sudoku

					2	4		
	9	6		1			7	
1			4				5	
7						2		
	2						1	
		8						6
	1				6			4
	4			2		5	9	
		3	7					

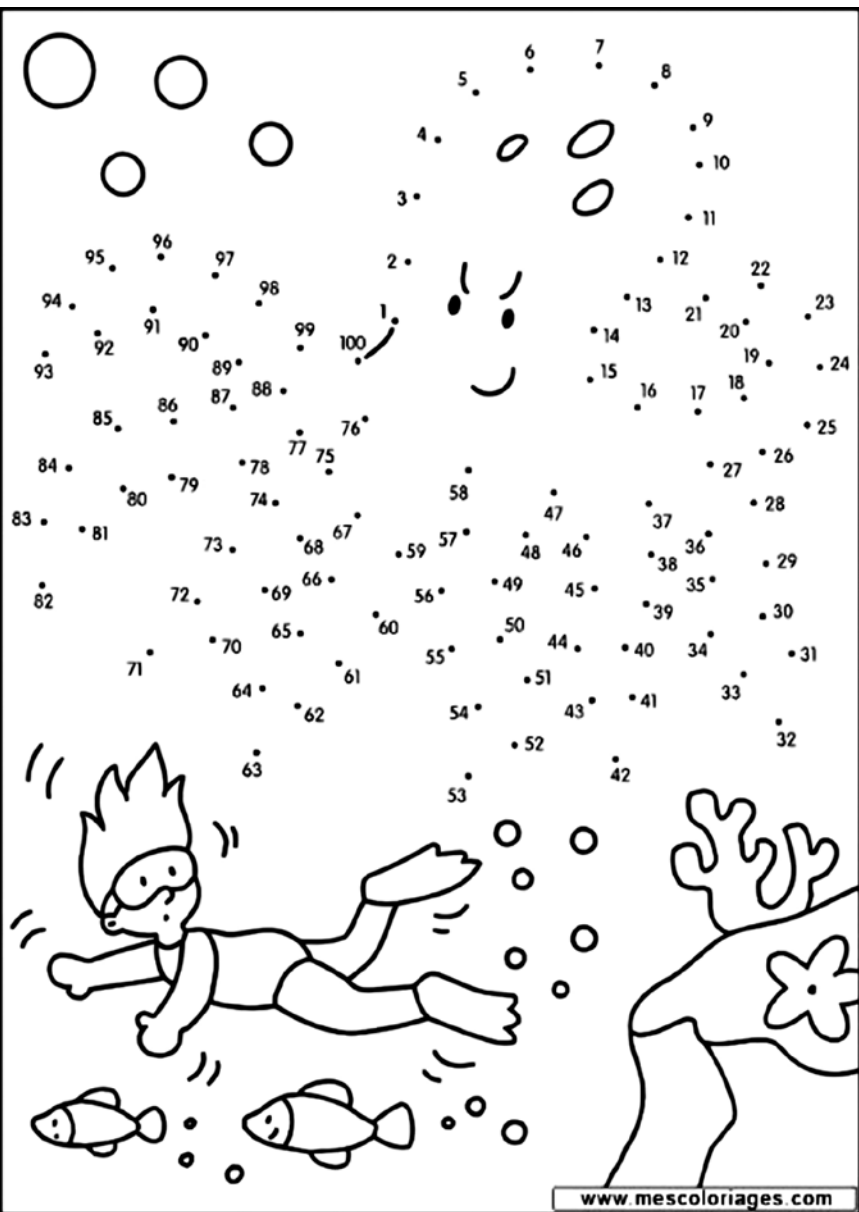
## Jogo dos 7 Erros



XIII! PARECE QUE O CASCAO TOCOU A MÚSICA DE CHAMAR CHUVA! BEM, MAS ENQUANTO ELE ESCAPA DELA, QUE TAL PROCURAR OS SETE ERROS ENTRE AS ILUSTRAÇÕES?

RESP: 1-PIEDROS DA CHUVA, 2-ALVEM, 3-TAMBOR, 4-MATINHO A DIREITA, 5-PEDEIA AO FUND, 6-BOCA DO CASCAO, 7-GRAMMA

## Ligue os Pontos



## Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30

Alex e Flora desconfiam de que Gabriela estava grávida quando se casou com Paulo. Tito aceita namorar Jade. Maria Alice insiste para que Rosália use a herança que ganhou para se mudar da casa de Isadora. Bárbara desconfia do comportamento de Enzo com Úrsula. Márcio começa a estudar no Sapiência e encontra Pérola. Flora estranha a reação de Gabriela ao conhecer Márcio. Julinho se encanta com o visual de Úrsula. Pérola e Jade zombam de Úrsula, que é rejeitada por Enzo. Alex questiona Gabriela sobre seu passado.



**ORGULHO E PAIXÃO**  
Quinta-feira, 18h00

Fani visita Elisabeta em seu trabalho. Susana repassa informações de Julieta para Xavier, que decide atentar contra a vida da moça. Gaetano ouve quando Xavier arma com Virgílio e informa a Brandão. Camilo sofre ao constatar que Julieta o prejudicou na busca por um trabalho. Com a ajuda de Januário, Ernesto é contratado para o bar de Manoel. Cecília afirma a Ofélia e Mariana que não voltará para a mansão de Tibúrcio. Susana trama para que Petúlia vigie Darcy em São Paulo. Uirapuru apresenta Ivete a Lídia como sua tia. Lorde Williamson permite que o Barão visite sua antiga propriedade. Darcy surpreende Elisabeta.



**DEUS SALVE O REI**  
Quinta-feira, 19h15

Catarina tem um acesso de raiva. Brumela aceita o convite de Afonso para ser governanta. Amália comenta com Afonso que Catarina pode ter matado Constantino. Selenia e Brice discutem e Agnes foge para a floresta. Afonso afirma a Catarina que descobrirá o paradeiro de Augusto. Martinho encontra Saulo caído, com febre e delírios. Diana alerta Amália para as visitas de Catarina ao quarto de Rodolfo. Rodolfo diz a Afonso que Catarina não é a pessoa que ele pensa que é.



**CARINHA DE ANJO**  
Quinta-feira, 20h30

Padre Gabriel celebra a missa de comunhão de Fabiana como noviça. Todos os amigos participam da missa. O coral das irmãs canta na igreja a música "Jesus Cristo". Fabiana faz os votos de freira na igreja, já com o novo hábito. Em seguida Fabiana canta para celebrar o que diz ser o momento mais feliz de sua vida. Gustavo volta em casa e é recebido por Adolfo. O pai de Tereza diz para Gustavo que Dulce Maria lhe mostrou o quanto estava errado, tirando seu rancor e colocando no lugar amor. Adolfo pede perdão para Gustavo, que se emociona e os dois se abraçam. Cristóvão diz para Cecília que não irá se cansar até provar quem é o verdadeiro Gustavo. Cecília pede desculpa ao advogado ao perceber que ele sempre esteve certo.



**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Quinta-feira, 21h00

Maurício promete livrar Sophia e prejudicar Clara. Beth depõe contra Sophia. Zé Victor nega ser cúmplice da patroa. Caetana acusa Sophia pela morte de Agenor. Gael e Livia são acusados de armar contra Sophia. Clara teme ser presa durante o julgamento.



**APOCALIPSE**  
Quinta-feira, 20h30

Para tentar despistar André, Adriano o convida para tomar um drinque. César e Benjamin atacam o motorista do caminhão e entram na Nova Babilônia com o veículo. No deserto, Hanna se assusta ao ver uma patrulha de robôs. Brenda altera o sistema de monitoramento de câmeras para proteger Benjamin e César. Adriano distrai André. Zoe fica aflita sem notícias do marido. César se aproxima da sede com Benjamin trazido dentro de uma caixa. Marta e Oziel se assustam com o aviso de Hanna. César sai do elevador com a caixa onde Benjamin está escondido. Ricardo convida os avós para receberem a marca. Vittorio sofre sem notícias de Glória. César e Benjamin chegam ao local onde está Brenda.

# Humor

### BÊBADO DE PÉ

Um bêbado entra na igreja na hora da missa e senta. O padre fica incomodado com ele e então fala para todos:

- A bebida é um vício horrível, um bêbado jamais conseguira a salvação. Se algum de nos estiver bêbado, que fique de pé?

Então o bêbado se levanta, olha todos sentados, então ele fala:

- Então, seu padre, somos só nos dois mesmo!

### MAIOR PEDAÇO

Zé e Cráudio prepararam um almoço juntos, e só haviam 2 pedaços de carnes na panela. Zé se serviu primeiro e pegou logo o maior pedaço de carne, mas Cráudio reclama:

- Uai Zé, cê num pode fazê isso não!

- Isso o quê, Cráudio?

- Cê foi o primero a pegar a comida, e colocô o maior pedaço pro cê. É farta de educação.

- Se fosse o cê, qual iria pegá?

- Uai Zé, o menor.

- Então tá tudo joia, de todo jeito o maior ia ser meu mermo.

### BEBENDO LEITE NO BAR

A esposa diz para o marido:

- Quando você for para o bar, não é para você beber cerveja, você precisa beber leite para ser saudável.

O marido concordou. E ao chegar no bar disse para o garçom:

- O senhor tem leite de ratazana?

- Não!

- Tem leite de égua?

- Não!

- Tem leite de jumenta?

- Não!

Então o homem falou para o garçom:

- Então não tenho outra alternativa. Garçom, me traz uma cerveja bem gelada!

### SELEÇÃO PARA ÁRBITROS

A federação de futebol anuncia uma seleção para árbitros. Muitos se inscrevem e, no dia marcado, os candidatos se organizam em fila. O presidente da federação vai iniciar as entrevistas:

— Chama aí esse filho da puta, o primeiro da fila.

O candidato reage ao insulto:

— Peraí, ó. Eu não sou...

O presidente interrompe:

— Esse não serve. Chama aí o outro filho da puta, o segundo da fila.

Lavanderia

Ouroeste

Direção:

Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

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. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE

OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OFTALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

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

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



“Não sabemos se teremos mais um, ou mais dois”, conta a atriz

## Deborah Secco planeja mais filhos com o marido: “Hugo não quer ter, quer adotar”

Deborah Secco e o marido, Hugo Moura, planejam dar um irmãozinho para a filha, Maria Flor, de 2 anos e 5 anos, fotografada acenando para um paparazzo. Nesta terça-feira (8), em entrevista na festa de lançamento da novela “Segundo Sol”, onde será a vilã Karola, a atriz entrega os planos de aumentar a família no futuro: “Quero mais um. Ter filho único não dá não. O Hugo não quer ter, quer adotar. Sabemos que Maria Flor não será filha única, mas não sabemos se teremos mais um, ou mais dois. O maior presente que minha mãe me deu foram os meus irmãos. O maior presente que a mãe do Hugo deu pra ele foi o irmão dele. A gente sabe que é irmão é o maior parceiro. Queremos muito adotar, achamos importante”.



“Ela é apaixonada por samba e fará tudo para não ficar fora do nosso desfile”, disse Dandara

## Preferida de Sabrina Sato para substituí-la, Dandara aposta que a japa não ficará de fora do carnaval

Cria de Vila Isabel, há mais de 20 anos na escola, Dandara Oliveira sempre foi apontada por Sabrina Sato como sua substituta natural no posto de rainha de bateria. Grávida, com previsão de dar à luz a menos de três meses do carnaval, a apresentadora virou dúvida no cargo. Dandara, no entanto, não acredi-

ta que Sabrina ficará fora da folia. “Ela é apaixonada por samba e fará tudo para não ficar fora do nosso desfile. Sabrina sempre me apoiou demais e, claro, seria uma honra substituí-la”, diz Dandara, de 29 anos, que desfilou, como princesa, ao lado da rainha Sato no carnaval deste ano.

## José de Abreu termina casamento de 11 meses com inglesa e se casa com baiana

Aos 71 anos, José de Abreu está vivendo seu quinto casamento. O ator terminou o relacionamento de 11 meses com a inglesa Maria Carolina e já emendou um novo, com uma brasileira que ele conheceu durante uma viagem a Portugal. “A conheci em Lisboa e estamos casados há um mês. Ela não é do ramo e é um pouco mais nova. Ainda não falei disso com ninguém”, contou o ator sem revelar o nome da atual mulher.

De volta ao Brasil, após um ano morando na Grécia com a ex-mulher, José de Abreu está no elenco da próxima novela das 21h, “Segundo sol”, e adiantou que pretende deixar novamente o país quando a trama acabar.

“Estava morando na Grécia e hoje eu moro sem endereço fixo. Após a novela, vou para o Butão (no Sul da Ásia). Vou morar cada vez em um lugar”.



O ator está vivendo o seu quinto casamento

## horóscopo



### ÁRIES

Ao perceber que os resultados podem não ser tão importantes quanto o caminho trilhado, você vai aproveitar ainda mais cada momento, sem pressa ou anseios. É tempo de apreciar sua jornada.



### TOURO

O silêncio esconde muitas coisas, mas também é capaz de expressar bem o que se sente. Cabe ao outro ter sensibilidade para perceber. É tempo de se recolher e expor somente o necessário.



### GÊMEOS

Ao se permitir largar o controle das situações, deixando que elas sigam o curso natural, você vai se deparar com agradáveis surpresas ao longo do caminho. É tempo de ter fé no que o inesperado trará.



### CÂNCER

Caso considere satisfatória a fase atual, em que tudo vem correndo bem, procure simplesmente relaxar e curtir o bom momento. É tempo de se permitir receber as bênçãos que a vida tem a lhe dar.



### LEÃO

Lidar com o que toca os seus sentimentos é o que de melhor você pode fazer hoje, aproveitando a maior conexão que está tendo com sua alma. É tempo de desvendar os seus próprios mistérios.



### VIRGEM

De todas os sentimentos que nos habitam, aquele que melhor orienta as nossas ações é sempre o amor. Por isso, permita-se viver suas relações com toda entrega. É tempo de se render ao que sente.



### LIBRA

É provável que você se sinta mais sensível que o normal. Procure então estar mais presente no aqui e agora, observando suas sensações. É tempo de buscar métodos que o ajudem a não dispersar.



### ESCORPIÃO

Este é um momento em que você pode sentir uma maior facilidade para manter suas emoções sob controle, analisando as situações de forma prudente. É tempo de solucionar questões importantes.



### SAGITÁRIO

Nada como o passar dos dias para entender tudo aquilo que não está fazendo sentido. De nada adianta querer respostas que ainda não podem ser dadas. É tempo de aguardar pelo que o amanhã dirá.



### CAPRICÓRNIO

Sua afetividade é mais facilmente demonstrada quando você se sente seguro na relação. Afinal, os bons encontros são baseados na confiança. É tempo de estar mais perto de quem lhe faz bem.



### SAGITÁRIO

Se as suas impressões forem distintas das dos outros, veja a situação como uma oportunidade para acessar novo ponto de vista. É tempo de aprender com o que as pessoas têm a lhe ensinar.



### PEIXES

Caso sinta que a rotina está parada, lembre-se de que a simples mudança do olhar em relação à vida já promove transformações significativas. É tempo de cultivar uma postura mais positiva.