



A família Corado está em festa pelo aniversário de **Willian**, amanhã. Na foto um registro de passeio familiar.



Festas e muitos anos de vida para **Bruna Beatrice**, que hoje celebra idade nova.

**Fernando e Cida**  
Vocês estão comemorando um dia muito especial, daqueles que nunca se esquece, nunca se apaga da memória...O aniversário de casamento. Muita dificuldade vocês enfrentaram na vida. Muita luta vocês venceram juntos. Isso é demonstração de amor, carinho, perseverança. E neste dia bonito e alegre, que vocês estão comemorando 40 anos de casados - Bodas de Rubi - queremos pedir para que Deus conceda a vocês bênçãos sem fim. Com amor: Seus filhos, genros e netos.



Parabéns especial para a bela odontóloga **Valéria Vilar**, aniversariante da próxima segunda. Certamente em clima de festa familiar.



Selfie de **Marina Garcia**, que também comemora idade nova em grande estilo.



**Vitor Hugo Facina** também é destaque entre os aniversariantes deste fim de semana. Parabéns!



**Carolina Cherubini Aguilar** também aniversaria neste fim de semana, recebendo o carinho de toda a galera.



O palmeirense **Gabriel Carvalho**, otimista para a temporada 2015 do Verdão, apaga velinhas no domingo. Parabéns!



Em festa neste domingo, **Jéssica Oliveira** se prepara para receber o carinho de toda família.



O cantor e compositor **Adriano Marcos Pericin** faz a festa neste domingo e recebe cumprimentos de familiares, amigos e inúmeros fãs. Parabéns!

Parabéns para **Nilton César**, aniversariante deste sabadão. Na foto, junto a Paula Goulart e Daiane dos Santos Cordeiro.



### Parabéns para a melhor filha do Mundo...

Quando às 17h50min do dia 05-02-2002, peguei você pela primeira vez em meus braços e saí andando pelos corredores da Santa Casa de Fernandópolis, senti algo inexplicável, pois nada de palavras vinha até mim, apenas pensamentos longes e lágrimas escorrendo pelo meu rosto. Algumas pessoas especiais viveram e vivenciarão comigo aquele momento mágico. Filha, hoje você completa 13 anos, .... Deus reservou a mim uma grande preciosidade. Preciosidade essa que recebeu o nome de **Carla Vanti Cabral**.



**Maria Eduarda** esbanjando alegria e saúde para as lentes de "O Extra.net"



A bela jovem **Ana Paula Oliveira** também faz a festa neste domingo. Parabéns!



Destaque para **Afonso Pessutto**, aniversariante deste sabadão.



Close da bela **Beatriz Moura**, que hoje apaga velinhas ao lado da família e amigos.



Felicidades para **Maillo Simões**, aniversariante de amanhã.



Em click especial, **Larissa Siqueira**, mais uma bela aniversariante.

**POSTO BOA VISTA**

FONES: **3462-8330 3463-3090**

Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP

**Villa Gourmet**

Restaurante e Chopperia

Av. Afonso Cáfaro, nº 2105  
Fernandópolis - SP

(17) **3442-4198**



# celebridades

## Magoada com a Record, Chris Flores desabafa: “A gente não teve tempo de se despedir do público”

**D**ispensada do “Hoje em Dia” e substituída por Ana Hickmann, Chris Flores conversou com o “Programa Amaury Jr.”, exibido pela RedeTV!, e confirmou que está bastante chateada com a Record.

A apresentadora, que deixou o matinal no mês passado, disse que não teve “tempo para se despedir do público”, assim como seus ex-colegas de trabalho, Celso Zucatelli e Edu Guedes.

“Ficamos sabendo da saída e logo depois tiramos férias. Então, quero aproveitar a oportunidade, a audiência de vocês, a credibilidade de vocês e do Amaury, para agradecer ao público. Eu não imaginava que fosse tão querida e os meninos também não. É muito gostoso”, disse.

A artista ainda comentou a respeito da recente polêmica com os anunciantes - entre eles um fabricante de arroz, que discutiu com o canal a manutenção do patrocínio - e agradeceu também o apoio de algumas empresas.

Para completar, Flores destacou que não entendeu a opção da emissora, mas que tirou uma lição importante de tudo isso: “O que eu tirei foi isso, que as pessoas sabiam que a gente estava fazendo com verdade, com carinho, prestando serviço”.



Chris agradece apoio e carinho dos fãs e de empresários

## Neymar está vivendo romance com a modelo catarinense Analu Silveira, diz jornal

Neymar completou 23 anos na última quinta-feira (5) com o coração ocupado. Segundo o jornal “O Dia”, o jogador está vivendo um romance com a modelo catarinense Analu Silveira, que tem a mesma idade do craque. Loira e de olhos azuis, ela estudou design de moda e é contratada da agência Talent’s Model.

Analu passou o Réveillon com Neymar e outros amigos em Trancoso, na Bahia. De acordo com a publicação, no Instagram da modelo, que é privado, há uma foto dela ao lado do segurança do craque, conhecido como Big Black. No jogo do Barcelona contra o Villareal, a loira estava na arquibancada ao lado de Tatá Estanoecki, uma das melho-

res amigas da irmã do jogador, Rafaella.

A modelo tem 1,68m, 60 cm de cintura e veste manequim 36. Em entrevista recente a um blog de moda, Analu contou que não come carne vermelha há alguns anos e é raro vê-la comer fritura. Fã de doces, ela não fica sem as guloseimas, mas prepara bolos saudáveis em casa, sem glúten e lactose. Procurada pelo jornal, a assessoria de imprensa de Analu não foi encontrada para comentar a nota.

Neymar e Bruna Marquezine terminaram namoro em agosto do ano passado. Desde então, o craque ainda não assumiu romance com ninguém. No entanto, várias gatas já foram apontadas como affair do jogador.



Neymar e Analu podem estar se “certando”

## horóscopo

**ÁREIS**  
Ao se opor a Marte, a Lua te faz questionar mais as coisas, mas não se afoque tanto nos problemas. Você está sensível no momento, e isso acaba ressaltando seus aborrecimentos e comprometendo o seu bom senso.

**TOURO**  
Tenha atenção, pois hoje a vida social está prejudicada pela tensão entre Lua e Marte. Cerque-se de pessoas mais calmas ou prefira ficar só, evitando qualquer tipo de agressividade. Procure manter a serenidade!

**GÊMEOS**  
Você tende a agir de maneira defensiva ao lidar com as demandas da vida prática, pois Lua e Marte se opõem hoje. Não seja invasiva em relação ao espaço dos outros. Reações intempestivas podem abalar suas relações, cuidado!

**CÂNCER**  
A oposição Lua-Marte te desestabiliza emocionalmente, sobretudo na comunicação. Você tende a reagir de maneira exagerada, então evite a agressividade em seus argumentos. Defenda suas ideias de maneira madura.

**LEÃO**  
Seja mais disciplinada com seus gastos, pois Lua e Marte tensionados alertam que atitudes inconsequentes podem te prejudicar financeiramente. Contenha a impulsividade e prefira opções mais em conta, especialmente na vida social!

**VIRGEM**  
Um período de confrontos é trazido pela Lua, que passa por seu signo e se opõe a Marte na área de relacionamentos. Você tende a uma atitude defensiva diante dos confrontos. Evite se envolver demais nas questões dos outros!

**LIBRA**  
Disciplina e responsabilidade passam a ser uma dificuldade neste momento, em que a Lua passa por sua área de crise e se opõe a Marte. Ainda que os desafios sejam difíceis, confie em sua força. Cuidado para não absorver problemas!

**ESCORPIÃO**  
A divergência de expectativas deve atrapalhar a convivência com os outros neste dia, pois Lua e Marte se opõem na área social. As pessoas tendem a ficar mais competitivas e egoístas, então procure encarar tudo de maneira suave!

**SAGITÁRIO**  
A sobrecarga de atividades pode acabar prejudicando o seu desempenho, pois Lua e Marte se tensionam hoje. Diminua o ritmo e reserve tempo para descansar. Cumpra suas obrigações, mas cuide também do bem-estar!

**CAPRICÓRNIO**  
A passagem da Lua por sua nona casa desperta o desejo por novidades. Permita-se fazer coisas diferentes. A oposição lunar a Marte alerta para a impulsividade em suas atitudes, então guarde seus pensamentos para si!

**AQUÁRIO**  
Suas atitudes negligentes podem te colocar em apuros financeiros, pois Lua e Marte continuam tensionados na área material hoje. A sede por oportunidades pode acabar levando você por rumos perigosos. Cuidado!

**PEIXES**  
A convivência com as pessoas fica mais difícil hoje, pois a oposição Lua-Marte tensiona sua área de relacionamento e seu signo, trazendo a sobrecarga do dia a dia para as relações. Evite agir de maneira egoísta!



**VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015**

**ASTRÓLOGA VIDENTE**

**SENSITIVA**

**SINARA**



**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**

**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636**

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



**Tudo o que VOCÊ precisa para sua construção.**



Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

**(17) 3465-9399**

SOMOS FILIADOS A



previsão.comunicacao.com



# celebridades

## Giovanna Ewbank e Bruno evitam festa por causa de pivô de separação



Atores não conseguiram “chegar a tempo” no baile de gala da Vogue, que reuniu celebridades em São Paulo

Enquanto uma pancada de celebridades desfilava pelo tapete vermelho para curtir o tradicional baile de carnaval de gala da Vogue, Giovanna Ewbank e Bruno Gagliasso fizeram a folia na cama. A atriz compartilhou uma foto em que aparece fantasiada, ao lado do marido, e lamenta. “Tão tris-

te que não consegui chegar a tempo para o baile da Vogue e vestir o meu look incrível. O que me resta agora é dormir mascarada! Sonhando estar no baile”. Chateada.

Alguns fãs apontam que o motivo para o casal não dar o ar da graça na festa, que aconteceu em São Paulo, se-

ria a presença da modelo Carol Francischini, apontada como pivô da separação entre os dois. A modelo, que estava morando em Nova York, resolveu voltar para o Brasil e o organizador do evento não se atentou ao fato passado na hora da distribuição dos convites.

Como o que passou, fica no passado, Bruno já declarou que a breve separação entre ele e Giovanna fez com que os dois evoluíssem na relação. Agora, o ator que quer ser pai está com uma campanha: “Giovanna, engravide em 2015”. A atriz prometeu que está pensando no assunto.

## Ronaldo Fenômeno surge com nova namorada em festa

Ronaldo Fenômeno surgiu com nova namorada em festa em São Paulo. Já era madrugada de sexta-feira, 6, quando o ex-jogador chegou acompanhado da modelo Celina Locks ao baile de gala da revista “Vogue”, realizado em um hotel na capital paulista. Celina é modelo, tem 23 anos e nasceu em Curitiba e descoberta aos 16 como finalista de um concurso da Ford Models.

Subiu no telhado o romance do ex-jogador Ronaldo Fenômeno e da DJ Paula Morais no

final de 2014. A dupla escolheu destinos diferentes para passar Natal e Réveillon, e nem a doença do pai de Ronaldo, Nélio Nazário, ajudou a aproximar o casal. “Eles deram um tempo, e ninguém sabe o que vai acontecer daqui para frente. Pode ser que voltem ou que terminem de verdade”, disse uma fonte próxima do casal no final de 2014.

Pelo que parece o tempo se tornou definitivo, afinal Ronaldo se mostra bem feliz e satisfeito ao lado da nova amada.



Ex-jogador chegou acompanhado da modelo Celina Locks



## Escola Infantil Pedacinho do Céu

[www.escolapedacinho.com](http://www.escolapedacinho.com)



### Sistema Mackenzie de Ensino

**Inglês a partir de 03 anos**  
**Recreação: Parque, Cama Elástica, Videoteca, Sala de Brinquedos.**



# Matrículas Abertas

# 17 3462.3243

Av. Amadeu Bizeli, 428 - Jd. Sta. Helena - Fernandópolis/SP

*"Ensine a criança no caminho em que deve andar, e até quando estiver velho não se desviará dele" (Pr. 22,6)*

# Carnaval

## 2015

### OUROESTE



NO CCO  
À PARTIR DAS  
22 HRS



13 FEVEREIRO  
(SEXTA-FEIRA)



14 FEVEREIRO  
(SÁBADO)



Entrada Franca  
Todas as Noites



15, 16 E 17 FEVEREIRO  
(DOMINGO, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA)



MATINÊ DIA 15/02  
À PARTIR DAS 15 HRS

REALIZAÇÃO: SECRETARIA DE ESPORTE, LAZER E TURISMO

APOIO:  



DE ROUPA NOVA

# Prefeitura entrega uniforme para agentes da Saúde



Os 21 agentes receberam um kit que inclui duas blusas, uma de manga longa e dois jalecos, boné, chapéu, bolsa, e protetor solar



O novo uniforme facilitará o trabalho dos agentes comunitários, pois a população reconhecerá facilmente o cada um dos profissionais da Saúde

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

A Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal da Saúde, e por meio do Programa de Melhoria do Acesso e Qualidade da Atenção Básica, realizou no

último dia 29 de janeiro, um encontro com os agentes comunitários da Saúde para fazer a entrega dos uniformes e materiais de trabalho aos profissionais.

Os 21 agentes receberam um kit que inclui: duas blusas, uma de manga longa e dois ja-

lecos, boné, chapéu, bolsa, e protetor solar. Também foram entregues dois jalecos para cada servidor das Unidades de Saúde. Para a secretária da saúde, Daniela Santos, a disponibilização dos uniformes é reflexo de uma administração que trabalha para a melhoria

e desenvolvimento da Saúde Municipal, e que ao longo da gestão vem somando bons resultados. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, a Saúde é uma prioridade nesta gestão e, por isso, muitos investimentos estão sendo feitos. "Nós estamos trabalhando

do muito para melhorar cada vez mais a Saúde no município", reforçou o prefeito. Para os agentes da Saúde, agora com o uniforme, o trabalho ficará mais facilitado, pois a população reconhecerá facilmente cada um deles. "Antes, eu passava nas casas e preci-

sava me identificar sempre, pois às vezes não era recebida pela mesma pessoa. Agora não, estou uniformizada e todos vão saber que estou lá porque sou agente da Saúde do município de Ouroeste", contou, orgulhosa, a agente Claudelena.

**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
DECORAÇÃO • PRESENTES

*O maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!*

Fernandópolis - Catanduva - Votuporanga

**SALGADINHOS**  
ARTIGOS PARA FESTA

**RS 1,99**

Quero óculos do **GIGANTÃO**

**Diversões & Cia**

Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo

Pipoca Algodão doce Doces pi festas

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

**DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS**

*Clínico Geral e Endodontista*

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978  
Centro - Fernandópolis-SP

**Kekê Doces**

- kit para festa de aniversários
- bolos - docinhos
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

**Ótica Cidade**

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX 17 3463-1286

www.otica cidadefernandopolis.com.br  
otica cidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAU)

**SanVet**

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama CRMV-SP 6874  
Dra. Louziane Costa Amancio CRMV-SP 19356

Tels. (17) **3843.2014**  
**3843.1190**  
**99636.3531**

saintclair\_hatayama@yahoo.com.br

**Av. João Velloso nº 1335 - Ouroeste - SP**

Consultas - Cirurgias

Laboratório Clínico - Raio X

Pet Shop - Banho e Tosa

Loja Agropecuaria

Consultoria em Empresa Rural

**SanVet**  
Policlínica Veterinária

**DROGARIA SAÚDE**

A farmácia do Zagalão

DISQUE REMÉDIOS 3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

**SanVet**

Consultório Clínico • Pet Shop Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama CRMV-SP 6874  
Dra. Louziane Costa Amancio CRMV-SP 19356

Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531  
Rua João Castrequini, 549

Indiaporã: 9718.9776  
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair\_hatayama@yahoo.com.br



# Benefícios da baba de caracol para eliminar as rugas

A baba de caracol além de ser benéfica para eliminar as rugas, e reduzir o processo de envelhecimento da pele, protegendo-a contra os radicais livres, é capaz de reduzir as estrias, e até eliminar as cicatrizes causadas por feridas ou por acne.

Proporciona firmeza e elasticidade à pele, podendo clarear pequenas manchas e até são eficazes para eliminar ver-rugas.

## INGREDIENTES DA BABA DE CARACOL

A baba de caracol contém principalmente alantoína, colágeno e elastina e ácido glicólico.

A alantoína conta com uma capacidade de regeneração das células da pele, resultando numa pele calma, suave e reparada, sendo capaz de regular a secreção de sebo e retardar o processo de envelhecimento da pele.

Possui colágeno e elastina, que ajudam a restaurar a elasticidade, flexibilidade e a luminosidade da pele.

Conta com a presença de ácido glicólico, que elimina as células mortas da pele, já que é um excelente esfoliante, e tem um efeito de peeling com propriedades regeneradoras.

A baba de caracol tem péptidos antimicrobianos, que são eficazes contra diversas bactérias que estão presentes nas infecções da pele, que destroem os agentes patógenos presentes na pele, atuando como uma barreira protetora.

Possui enzimas naturais que eliminam as células mortas da pele.

Na baba de caracol estão presentes as vitaminas A, C



e E, que ajudam a proteger a pele.

1) A vitamina A promove a hidratação natural da pele.

2) A vitamina C protege contra as infecções virais e bacterianas e do envelhecimento da pele, promovendo a cura da mesma e produzindo mais colágeno natural.

3) A vitamina E protege as células vitais, reduzindo a inflamação e promovendo a hidratação da pele.

## BENEFÍCIOS DA BABA DE CARACOL PARA A PELE

A pele se beneficia das seguintes propriedades, que possui a baba de caracol:

A baba de caracol resulta em um tratamento eficaz contra os problemas de pele, como acne ou estrias, ajudando a reduzir ou eliminar as cicatrizes ou marcas deixadas na pele.

Reduz também as marcas de queimaduras, algumas cicatrizes e é útil contra os cra-

vos, restaurando e reparando a área a ser tratada.

É muito eficaz no tratamento de rugas e mais ainda de linhas de expressão, porque estas desaparecem rapidamente, especialmente ao redor dos olhos e da boca, recuperando a elasticidade que a pele tinha antes.

É excelente para reativar as células e hidratar a pele seca.

Ajuda a remover as células mortas da pele e reparar a pele danificada, além de proteger do sol e evitar as rugas prematuras da pele.

Resulta um excelente tratamento antienvelhecimento e hidratante para a pele.

Protege a pele das rugas prematuras.

Aumenta ligeiramente a densidade da pele, enquanto melhora significativamente a textura da mesma, removendo as células mortas.

Os mais recentes no Japão

Apesar de suas muitas qualidades, muitos podem achar que é desagradável esta substância, mas no Japão, a tendência mais recente é a utilização de caracóis caminhando pelo rosto do cliente, como um tratamento antienvelhecimento, com propriedades hidratantes, anti-rugas e de cura da pele.

Esta nova técnica tem virtudes incriáveis, porque o muco contido no caracol é excelente para a recuperação celular, com as mesmas vantagens do ácido hialurônico, que se encontra em muitos produtos de beleza no mercado.

Este tratamento pode ajudar a combater os efeitos nocivos do sol, porque a baba de caracol pode bloquear os raios ultravioletas do sol e, assim, proteger a pele das rugas prematuras, além disso, é conhecido por todos o entusiasmo dos japoneses por querer manter uma tez clara.

# Remédios caseiros para dores de cabeça na gravidez

Na etapa da gravidez se experimentam novas dores e desconfortos, mas muitas mulheres sentem que sua dor de cabeça durante a gravidez é menos grave e frequente, devido ao estrogênio, que muitas vezes muda o padrão das dores de cabeça.

Embora a causa da enxaqueca seja desconhecida, parece estar relacionada com alterações nas vias neurais, neuroquímicas, e que tem a ver com o fluxo sanguíneo para o cérebro.

Acredita-se que as células do cérebro estão excitadas em excesso, estimulam a liberação de substâncias químicas, as quais irritam os vasos sanguíneos na superfície do cérebro, e faz com que estes se inchem e doam.

Em seguida, vamos apresentar uma série de remédios caseiros para dor de cabeça na gravidez.

Evitar dores de cabeça na gravidez

Considere os seguintes remédios caseiros, para reduzir ou evitar dores de cabeça durante a gravidez:

Mantenha uma dieta saudável e coma regularmente para manter os seus níveis de açúcar no sangue, realizando



refeições pequenas, mas frequentes.

Descanse e disponha do seu próprio tempo livre para relaxar, realizar exercícios como caminhar, praticar natação ou frequentar aulas de ginástica na gravidez.

Pratique técnicas de relaxamento com atividades como a respiração profunda, yoga e visualização, entre outras, que ajudarão a controlar o es-

trese.

Deite-se em um quarto escuro e silencioso, e mantenha os olhos fechados.

Apesar de ser um pouco desconfortável, uma ducha fria pode estimular os vasos sanguíneos e fazer com que se contraíam, o que ajuda a reduzir a dor; você pode massagear a cabeça, como se estivesse lavando o cabelo, já que assim trabalhará direta-

mente nos vasos sanguíneos da cabeça, e pressionando com firmeza, se a dor de cabeça se concentra em apenas um lugar.

Tente descansar realizando um cochilo e colocando na área da cabeça que dói um pacote de ervilhas congeladas.

Encontrar alguém que pode realizar uma massagem em seus ombros e pescoço para aliviar a tensão.

## culinária

### Cheesecake de caqui

#### INGREDIENTES:

##### Massa

- 200 g de biscoito maisena moídos
- 4 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

##### Recheio

- 1 caixa de creme de leite
- 500 g de ricota fresca picada
- 1 lata de leite condensado
- 1 envelope de gelatina incolor
- 4 colheres (sopa) de água
- 8 caquis médios maduros



#### MODO DE FAZER

##### Massa

Em uma tigela, misture os biscoitos moídos e a manteiga até virar uma farofa úmida. Aperte no fundo de uma forma de fundo falso de 25 cm. Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 10 minutos. Deixe esfriar.

##### Recheio

Bata no liquidificador o creme de leite com a ricota, o leite condensado e a gelatina previamente hidratada com a água e dissolvida em banho-maria. Passe para uma tigela e misture a polpa de seis caquis desfeitas com um garfo. Ponha na forma e leve à geladeira até firmar. Ao servir, desenforme e decore com os dois caquis restantes, fatiados.



*Clínica Veterinária*  
**Dra. Maisa S.**  
**Bego de Oliveira**

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom  
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas  
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861  
(17)99626-9145 (17)98168-1005  
maisa\_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista  
(esquina com a Etec) - Fernandópolis



**COLOMBANO**  
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfaró, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.  
**Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224**



Instalação e Manutenção  
de Antenas Parabólicas,  
Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305  
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

**FLORICULTURA**  
*Flor & Grama*  
INDIAPORÃ - SP

Plantio de Grama  
Batatais, Esmeralda  
e Amendoim

Dimensionamento e  
Nivelamento de Gramados

**Gislaine Batista Garcia  
Ferreira - ME**

CNPJ 09.162.721/0001-72  
Insc. Est. 355.060.718.113

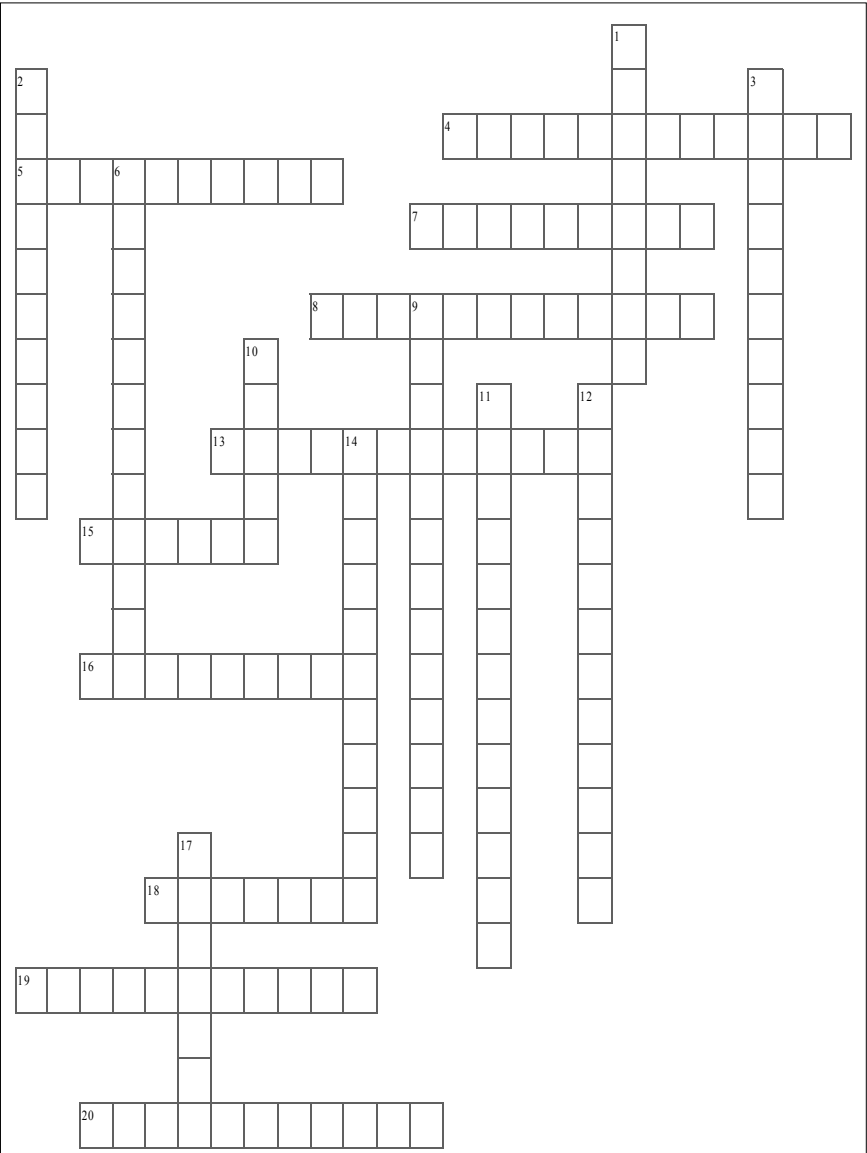
**Zé David**

(17) 3842-1150  
(17) 9725-5732

Rua Luiz Antonio nº 1046  
CEP 15690-000 - Indiaporã - SP  
e-mail: ze.davi@hotmail.com



# Palavras Cruzadas



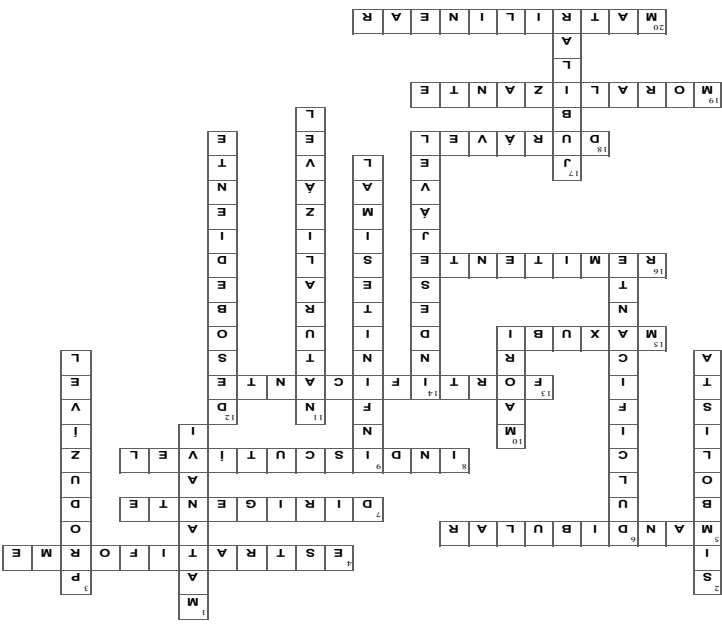
### Horizontais

- 4. Geol e Miner
- 5. Pertencente ou relativo à mandíbula
- 7. Que dirige
- 8. Não discutível
- 13. Fortificador Medicamento para fortalecer o organismo
- 15. Relativo aos Maxubis, índios da bacia do Guaporé S Indígena dos Maxubis
- 16. Que apresenta remitência
- 18. Duradouro
- 19. Moralizador
- 20. Que se refere à sucessão por linha materna

### Horizontais

- 1. Relativo aos Matanavis, indígenas das proximidades do Rio Castanha, da bacia do alto Madeira S Indígena dessa tribo
- 2. Pertencente ou relativo ao simbolismo S Pessoa sectária do simbolismo
- 3. Produtível
- 6. Que dulcifica
- 9. Mat Que se refere a infinitésimos
- 10. Relativo aos Maoris, povo da Nova Zelândia, de raça polinésia Língua dos maoris S Pessoa dessa raça de indígenas
- 11. Em condições de ser naturalizado
- 12. Que desobedece, ou costuma desobedecer
- 14. Não desejável Diz-se do estrangeiro expulso de um país onde residia, ou estava de passagem, por incompatibilidades políticas
- 17. Que diz respeito a jubileu ou a um aniversário solene

### Respostas




# Caça Palavras


J M M E T M Y E Z W L L A Y E  
Q A N J E B U Y J V O H K Z G  
J C D S A L O T R A C N N A W  
C B A H J R N I D R H A I U K R  
Z I B I F P Z V G C R G T U R  
F G C Y P S V X L A A C V D O  
V F W H J R O P N R C V B H D  
N C A V A L O G Z T A G P Z A  
V D O Q N V G G Z A S H A G T  
Q V G M I Y E S J B T K H U P  
R X F H T J T U J O E F Y P P  
O Q U S R C R D L T L R P I M  
H C H W O O X T V B O X K N O  
R I U V C C W J S Q N T V C C  
I O X Z X W K R G P Z S Q D K

CARACOL  
CARTA  
CARTOLA  
CASA  
CASTELO  
CAVALO  
CHAVE  
COMPUTADOR  
CORTINA  
CORUJA


# Resumo de Novelas

**BOOGIE OOGIE**  
*Sábado, 18h00*


Pedro e Vitória discutem. Vitória arma um plano para que Pedro consiga tirar o brevê de piloto. Pedro mente para Ricardo e diz que quer ser mecânico de aviões. Sandra diz a Tadeu que fica apreensiva quando Rafael voa. Celia diz a Artur que é uma má ideia ele comprar a parte de Susana na Star Trip. Susana fala aos sócios que precisará se ausentar da agência de turismo e Mário diz que Gilda pode estar grávida. Artur diz a Susana que quer comprar sua parte da empresa. Vicente e Madalena conversam sobre a situação de Augusta. Ricardo questiona as escolhas de Pedro, mas decide ajudá-lo. Madalena diz a Fernando que não aguenta mais Carlota e dá um ultimato. Bia diz a Vitória que não quer ser gerente da boutique.

**ALTO ASTRAL**  
*Sábado, 19h15*


Laura comenta com Bia sobre a desconfiança de que Tina trabalha em um bordel. Vicente avisa a Laura que inscreverá Bia no concurso Garota Celebrar. Gustavo ridiculariza Bia ao saber que o avô irá inscrevê-la no concurso. Gaby e Liz convencem Bia a participar do concurso. Nicolas fica fascinado com a beleza de Gaby. Afeganistão e Azeitona resolvem voltar ao casarão para procurar os espíritos. Afeganistão pede ajuda a Caíque para resgatar Azeitona do casarão. Caíque e Afeganistão veem uma luz sobrenatural dentro da casa.

**IMPÉRIO**  
*Sábado, 21h00*


José Alfredo liga para Merival. Cora é aconselhada pela advogada. Otoniel é amparado por Xana. Maria Marta alerta Cristina sobre Maurílio. Magnólia liga para Téo. Érika reclama com Roberto da sua família. Magnólia vai atrás de Maurílio. Cláudio conversa com Beatriz sobre Enrico e eles decidem pedir ajuda de Bianca. Maria Clara questiona Silviano sobre seu passado com Maria Marta. Maria Clara avisa a João Lucas que Maria Marta esconde algum segredo relacionado a Silviano. Maurílio chama atenção de Marisa sobre o relatório da joalheria Império. Maria Marta questiona Maurílio sobre o álbum, e Ismael ouve a conversa escondido. Cláudio procura por Felipe. Etevaldo procura Leonardo.

**MALHAÇÃO**  
*Segunda-feira, 17h30*

Com a volta de Sol à banda, Pedro teme que Vicki revele para Karina que ele recebeu dinheiro de Bianca para começar o namoro. Jade provoca Bianca. Vicki desabafa com Jade e acaba revelando que Bianca pagou Pedro para namorar Karina. Henrique comemora o fim do namoro de Bianca e Duca. Karina convence Duca a lutar com ela. Vicki dá um beijo de despedida em João. Para tentar chamar a atenção de Delma, Nando decide viajar. Gael consola Duca pelo fim do namoro com Bianca. Para livrar Lobão, Heideguer arma para que Jorginho confesse o atropelamento de Alan. Dalva se entristece ao lembrar de Alan. Jade revela para Cobra o segredo de Pedro e Bianca.

**CHIQUITITAS**  
*Segunda-feira, 20h30*

Geraldo (Felipe Folgosi) vai ao orfanato visitar Bia, que diz que irá morar com o tio, Edgard. Bia mostra uma foto de sua mãe. Geraldo se emociona ao reconhecer a mulher e diz que lembra a menina. Bia diz que seu tio contou que seu pai era um homem ruim. Carmen e Andreia estouram um champanhe para comemorar a separação de Junior e Carol. Porém, os dois, que fizeram as pazes, entram juntos na mansão dos Almeida Campos e deixam Carmen e Andreia irritadas. O jurado musical Thomas Roth (participação especial) vai ao Café Boutique. Érica decide se mostrar para ele. Carol conversa com Mili. Geraldo conta para a esposa, Leandra (Carina Sacchelli), que Bia disse que o pai era ruim.

**VITÓRIA**  
*Segunda-feira, 22h15*

Ramiro diz que as digitais de Iago foram encontradas no explosivo. O delegado revela que o laudo também mostrou as digitais de Priscila, Paulão e Ciça nas taças apreendidas por Netto. Priscila liga para Iago avisando sobre o resultado do laudo. O vilão afirma que fugirá do hospital. Diana e Artur se emocionam ao observar o filho recém-nascido. Iago imobiliza a enfermeira e a amarra junto à cama. Ramiro, Sabrina e William chegam ao hospital para deter Iago. O dono do haras Arminho é encontrado por um médico ao tentar fugir do quarto. Diana e Artur se despedem de Arturzinho. Durante a fuga, Paulão atira contra o carro dos policiais. A imprensa permanece do lado de fora do hospital.

# Humor

**NO COMPASSO DO SINO**  
Devido ao falecimento do avô aos 95 anos, o jovem foi fazer uma visita de pésames à sua avó de 90 anos.  
Ao chegar, encontra a anciã chorando e tenta confortá-la. Um pouco depois, ao vê-la mais calma, pergunta:  
— Vovó, como morreu o vovô?  
— Morreu ao fazermos amor...  
O neto, espantado, responde que as pessoas de 90 anos ou mais, não deveriam fazer amor porque é muito perigoso.  
Ao que a avó responde:  
— Mas nós só fazíamos aos domingos, já há cinco anos, e com muita calma, ao compasso das badaladas do sino da Igreja. Era ding para introduzir e dong para tirar... Se não fosse o filho da puta do sorveteiro com o seu sininho o seu avô ainda estaria vivo!  
A loira e o advogado  
Um advogado e uma loira estão sentados juntos num vôo de longa distância. O advogado se vira para a loira e pergunta se ela não gostaria de fazer um jogo. A loira agradece, mas diz que quer dar uma cochilada. O advogado insiste e diz que é um jogo muito simples: Cada um faz uma pergunta ao outro e, se souber a resposta, recebe R\$ 10 do outro. Se não souber, tem que pagar ao outro R\$ 10. A loira recusa mais uma vez e vira-se para dormir.

Mas o advogado insiste e diz que dará uma chance a mais para a loira: Se ela errar, pagará R\$ 10, mas se o advogado errar, ele pagará R\$ 100. A loira resolve aceitar o desafio, já que percebe que é a única maneira de acabar com esse tormento. O advogado faz a primeira pergunta:  
- Qual é a distância da Terra à Lua?  
A loira não diz uma palavra, abre a bolsa e dá uma nota de R\$ 10 para o advogado. Agora é a vez da loira. Ela pergunta ao advogado:  
- O que é que sobe o morro com três pernas e desce com quatro?  
O advogado olha para ela espantado. Ele pega seu notebook e procura em todas as referências. Depois ele pega seu celular e o conecta ao notebook, e acessa pela internet todos os bancos de dados que ele conhece. Frustrado, ele envia uns Msns para todos seus amigos, clientes e fornecedores e nada.  
Depois de uma hora ele acorda a loira e entrega-lhe uma nota de R\$ 100. Ela pega a nota sem dizer nada, coloca-a na carteira e volta a dormir. O advogado não se contém, acorda novamente a loira e diz:  
- Mas, afinal, qual é a resposta?  
Sem uma palavra, a loira pega de novo a carteira, tira uma nota de R\$ 10, entrega-a para o advogado e volta a dormir.



**Flor da Mata**

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

**HORTA IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972  
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

**SUPERMERCADO IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972  
Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP



# Emei Paraíso Infantil recepciona alunos com festa



A equipe da EMEI se envolveu totalmente para recepcionar os alunos, proporcionando um ambiente agradável com decoração especial e guloseimas

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

A volta às aulas na Emei “Paraíso Infantil”, em Ouroeste, ocorreu nesta quarta-feira (04), e a equipe

da escola municipal se envolveu totalmente na recepção inaugural do ano letivo, proporcionando um ambiente agradável, com direito a decoração especial para acolher os alunos, que ainda ganha-

ram algumas guloseimas como pipoca, balas e pirulitos. Na oportunidade, a direção e coordenação da escola agradecem toda a equipe da Emei “Paraíso Infantil” pela integração com a escola, além do se-

cretário da Educação, Irineu, da supervisora de ensino, Eli-sete, e do prefeito Tião Geraldo pelo apoio e incentivo que têm oferecido, proporcionando cada vez mais melhorias na qualidade do ensino.



Professores, coordenadores e a direção durante acolhida aos alunos



Professores marcam o início das aulas com festa

**Escritório Despatchante**  
**Lider**  
ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento de Empresa  
Declarações e Requerimentos

**Fone (17) 3843-1651**

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

**AGRO SHOP JH**  
O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

**Fone (17) 3843-2053**

• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral

Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

**RETÍFICA DE CABEÇOTE**  
**AROUCA**

(17) 3462-2730 / 99706-6530 / 99226-0198

Rua Porto Alegre, 657 - Vl. Nova - Fernandópolis-SP

**DROGARIA BOM JESUS**

“Sua saúde merece o Melhor”

**MEDICAMENTOS & PERFUMARIA**  
Aplicação de Injeção em Domicílio

**DISK ENTREGAS**  
**(17) 3843-1227**

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

**Funerária Carvalho**

Fones (17) 8114-9290 / 8145-2006 / 9754-5208  
E-mail: funerariacarvalho2009@hotmail.com  
Rua Pero Lobo, 1465 - Centro - Ouroeste - SP

**UNESC**  
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

**CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO**

**APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE 05%**

www.unescursos.com.br  
(17) 3442-4979

\* Valor não acumulativo

CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

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

**Evandro Pelissel Celles**  
ADVOGADO

- Civil
- Trabalhista
- Acidentes e Doenças de Trabalho
- Criminal

17 | 3442-4978

RUA BRASIL, Nº 1470 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**VP MADEIRAS**

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas  
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perandi | Zê do Gás

(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527  
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

**FONE/FAX: (17) 3463-2725**

Av. Litério Grecco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP  
vpfernandopolis@hotmail.com

**VIDRAÇARIA São José**

Vidros Comuns, Temperados  
Espelhos e Box de Vidros  
Temperados e Acrílico

**Fone/Fax (17) 3463-4767**

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

**Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA**

ACETAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5064  
CEL: (17) 99147-3205  
99725-6606 / 98164-4350

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE  
ALUGUEL DE MESA E FREEZER



# 10 descobertas de 2014 sobre a saúde infantil que todo pai deve saber

Muita coisa pode ser aprendida através do conhecimento das últimas pesquisas científicas, com o entendimento de que a ciência é um processo e que os estudos precisam ser replicados muitas vezes antes de se tornarem realidade nos consultórios e nos lares

Grande parte do comportamento parental é aprendido com a experiência; muito é captado por meio da orientação de amigos de confiança, de familiares e de especialistas e muito tem relação apenas com o instinto.

“Mas quando se trata de compreender a saúde das crianças, muita informação pode chegar através do conhecimento das últimas pesquisas científicas, com o entendimento de que a ciência é um processo e que os estudos precisam ser replicados muitas vezes antes de se tornarem realidade nos consultórios e nos lares. Com isso em mente, resolvi listar 10 estudos de saúde publicados em 2014, que considero relevantes para todos os pais, visando facilitar o diálogo com o médico que atende seus filhos”, diz o pediatra e homeopata Moises Chencinski (CRM-SP 336.349).

## CONFIRA A SELEÇÃO DO MÉDICO:

**01) A taxa de prematuros vem caindo.** De acordo com dados publicados em novembro, a taxa de nascimentos de prematuros, nos Estados Unidos, caiu pelo sétimo ano consecutivo. Em 2013 houve uma baixa de 11,4% em relação a todos os nascimentos em 2013. (Embora a divulgação do relatório tenha sido feita em 2014, os números são do ano anterior). “Os especialistas que divulgaram o relatório caracterizaram os resultados como promissores, mas ressaltaram que ainda há muito trabalho a ser feito no campo da saúde pública. O relatório salienta que, embora muitos fatores de risco para o parto prematuro sejam desconhecidos

ou estejam fora do controle dos pais, os esforços para mudar fatores de risco modificáveis, como o tabagismo durante a gravidez, têm feito uma diferença mensurável nos resultados”, afirma o pediatra, que também é membro do Departamento de Pediatria Ambulatorial e Cuidados Primários da Sociedade de Pediatria de São Paulo;

**02) Riscos da cama compartilhada.** Um estudo publicado na revista *Pediatrics*, em julho, que investigou os fatores ligados às mortes dos bebês relacionadas ao sono constatou que a cama compartilhada (bebê dormindo na mesma superfície que outra pessoa ou animal de estimação) foi o maior fator de risco para aqueles com idade de 4 meses ou mais jovens. “Para bebês mais velhos - aqueles entre 4 meses e 1 ano, que rolam sobre os objetos, no ambiente de sono, como um cobertor ou travesseiro, este foi o maior fator de risco associado à morte. É importante notar, no entanto, que o estudo analisou apenas as correlações, não estabeleceu causa e efeito”, destaca o pediatra;

**03) Bebês que dormem em condições inseguras.** Apesar das preocupações sobre a segurança dos objetos no ambiente de sono, mais da metade dos pais, nos EUA, coloca seus bebês para dormir em berços/ camas com cobertores ou outras coisas soltas, de acordo com um relatório emitido pelo governo em dezembro. “A porcentagem de pais que coloca seus filhos para dormir com outros objetos na cama caiu desde a década de 1990. E aqueles que não adotaram as recomendações da Academia America-



na de Pediatria podem estar sendo confundidos por revistas e catálogos de decoração, que retratam bebês em berços com objetos desnecessários - e potencialmente inseguros - como cobertores e almofadas de pelúcia”, observava Chencinski;

**04) Muitos pais usam incorretamente os assentos de carro.** Um estudo surpreendente publicado em outubro, que se concentrou nos dados de um hospital do Oregon (EUA), descobriu que mais de 90% das mães, pais ou cuidadores cometeu pelo menos um erro importante na forma como instalaram o assento de carro do recém-nascido ou como eles posicionaram o bebê na cadeirinha, quando deixaram o hospital, logo após o nascimento. Os pesquisadores descobriram uma média de 4.2% de “uso indevido” da cadeirinha por família, enquanto que 50% das famílias que participaram do estudo cometeram cinco ou mais erros. “Apesar de ter sido impossível para os pesquisadores quan-

tificar o efeito desses erros, eles disseram que os resultados demonstram claramente a necessidade de mais informações para que os pais mantenham seus filhos em segurança no carro”, diz o médico;

**05) Erros ao administrar medicamentos aumentaram muito.** A cada oito minutos, uma criança com idade inferior a 6 anos experimenta um erro de medicação, que não acontece dentro do consultório do médico ou no hospital, revela um estudo de outubro. “Felizmente, a maior parte dos erros não implica em risco de morte, embora sejam generalizados, afetando mais de 200.000 crianças nos Estados Unidos, anualmente. As taxas de erros foram maiores entre as crianças de 1 ano e mais jovens, sugerindo que os novos pais podem estar particularmente suscetíveis a cometer erros relacionados com a medicação”, informa Moises Chencinski;

**06) Reações graves à vacina são raras.** “Uma revisão de estudos, publicada em ju-

lho, adicionou corpo substancial às evidências que sustentam a segurança das vacinas, revelando que as reações adversas graves com 11 vacinas comuns geralmente dadas a crianças com menos de 6 anos de idade são raras. Os pesquisadores também não encontraram nenhuma ligação entre essas vacinas e aumento do risco de Transtornos do Espectro do Autismo”, conta o médico. Em um editorial que acompanha o relatório, Carrie Byington, da Universidade do Departamento de Pediatria do Utah, escreveu que os resultados “devem ser reconfortantes para os pais de crianças pequenas e para os médicos que cuidam dessas crianças”;

**07) Leitura em voz alta é essencial.** Em junho, a Academia Americana de Pediatria emitiu sua primeira declaração sobre a promoção da alfabetização infantil, incitando os pediatras a falarem com os pais, durante as consultas, sobre a importância da leitura em voz alta para seus filhos, assim como eles discutem preocupações médicas e emocionais importantes. “Os benefícios da leitura em conjunto, enfatizou a entidade americana, vão além da promoção da alfabetização. A leitura para crianças ajuda a alimentá-las emocionalmente e fortalece laços familiares”, destaca o pediatra;

**08) A taxa de autismo agora é de 1 em 68.** Segundo dados divulgados, em março, pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças, 1 em cada 68 crianças, nos Estados Unidos, é diagnosticada com um Transtorno do Espectro do Autismo. O valor é aproximadamente 30% maior do que a

estimativa nacional anterior de 1 em cada 88 crianças, relatado em 2012. “As razões por trás do aumento não são totalmente compreendidas: a consciência sobre o Transtorno do Espectro do Autismo aumentou, o que levou a mais diagnósticos, mas os especialistas acreditam também que alguns fatores de risco podem estar em ascensão”, informa o médico;

**09) Métodos de controle de natalidade de longa ação devem ser a primeira escolha para adolescentes.** Em uma declaração de setembro, a Academia Americana de Pediatria recomenda que os dispositivos intrauterinos (DIU) e os implantes - ambos, formas de ação prolongada reversíveis de contracepção hormonal - são a opção contraceptiva de primeira linha para meninas adolescentes que são sexualmente ativas. “No entanto, como nenhum método protege contra doenças sexualmente transmissíveis, o preservativo deve ser utilizado quando as adolescentes têm relações sexuais, insiste a entidade médica”, lembra o pediatra;

**10) Estudar à tarde beneficia mais os adolescentes.** “Em agosto, a Academia Americana de Pediatria tomou medidas para enfatizar o papel de extrema importância que o sono desempenha na saúde geral dos adolescentes, sugerindo que as escolas de ensino médio não comecem suas aulas antes das 08h30, a fim de ajudar a reduzir a privação de sono generalizada e a incentivar jovens e adolescentes a obterem as 8,5-9,5 horas de sono todas as noites que recomendadas para eles”, conta o médico.

**26 anos**

**Carlos Augusto da Silveira Nunes**  
Advogado OAB/SP: 185136-A  
OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822  
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

**Villa Lanches**  
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

**LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO**  
**9706.3479 - 8180.6290**  
Direção: ADEMILSON

Aceitamos cartões de débito e crédito

O mais novo quiosque da cidade  
**na Praça de Eventos em Ouroeste**

**MC MINASCAL**

**Disk Caçamba**  
(17) 99607.8848  
(17) 3843.1532

**ALUGUEL DE CAÇAMBAS PARA REMOÇÃO DE ENTULHO**

COMERCIAIS • INDUSTRIAIS • CONSTRUÇÕES • RESIDÊNCIAS

**ATENDIMENTO**  
SEGUNDA-FEIRA À SEXTA-FEIRA  
DAS 7:00 ÀS 17:00 HORAS

Serviço disponível para  
**OUROESTE E REGIÃO**

MINASCAL DISK CAÇAMBAS é um serviço de remoção de resíduos resultantes de construções, reformas e limpeza de quintas. Não poderá ser usado para armazenamento e transporte de cargas perigosas (nocivas à saúde), de produtos perecíveis, de lixo domésticos e animais mortos.

**LABORATÓRIO JOÃO PAULO II**

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

**Mais de 40 anos de Tradição**

ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS

Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque

Ouroeste:  
Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro  
Fone (17) 3843-4125

Fernandópolis - SP  
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro  
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

ESTABELECIDOR ESTÁ INSCRITO NO PROTOCOLO DE ANÁLISES CLÍNICAS  
SELO DE QUALIDADE  
PROGRAMA NACIONAL DE CONTROLE DE QUALIDADE



# Volta às aulas: cuidados com a visão das crianças

É preciso que pais e professores ensinem as crianças a fazerem uma pausa de 10 a 15 minutos à cada hora de leitura

Com o início do ano, os pais estão se preparando para a volta às aulas dos filhos: matrícula, material escolar, uniforme... Mas além das medidas citadas, a preocupação com a vacinação e com a saúde ocular deve ser incluída na lista também. “A escola é um lugar para troca de ideias, onde o crescimento intelectual é estimulado pelas interações sociais. As salas de aula são espaços vitais para o desenvolvimento das crianças”, diz o oftalmologista Virgílio Centurion, diretor do IMO, Instituto de Moléstias Oculares.

“Mas com as crianças ocupadas em correr no recreio, utilizar telas de computadores por longos períodos para estudar ou em treinar duro para uma competição esportiva escolar, a saúde e a segurança dos olhos pode não ser uma prioridade em suas mentes. Por isso, pais e professores devem ficar atentos a algumas dicas importantes de segurança para garantir que as crianças serão capazes de se concentrar no que realmente importa: o aprendizado”, afirma o oftalmopediatra Fábio Pimenta de Moraes, que também integra o corpo clínico do instituto.

Nesse sentido, o médico enumera algumas medidas que devem ser observadas na sala de aula:

**01) Antes do início do ano letivo**, os pais devem fazer um exame de visão preventivo nas crianças. “Problemas com a visão das crianças podem ser detectados por meio de um exame oftalmológico de rotina. É importante corrigir esses problemas, tais como miopia ou hipermetropia, por exemplo, antes que complicações mais graves surjam, como a dificuldade de aprendizagem ou o desenvolvimento de dores de cabeça recorrentes”, re-

comenda Fábio Moraes;

**02) As crianças devem ser estimuladas** a lavar as mãos regularmente. De acordo com um estudo publicado no American Journal of Infection Control, mais de 164 milhões de dias letivos são perdidos devido à propagação de doenças infecciosas. “Três milhões desses dias perdidos são o resultado direto de conjuntivite aguda. É importante lembrar as crianças de lavar as mãos regularmente e evitar tocar os olhos, tanto quanto possível”, recomenda Virgílio Centurion;

**03) Certifique-se de que as crianças estejam usando óculos** de proteção quando praticarem esportes. A maioria das lesões oculares entre crianças com idades entre 11-14 anos de idade ocorre durante a prática de esportes, com quase 35 mil incidentes por ano, de acordo com o *National Eye Institute*. “Óculos de proteção esportiva podem reduzir o risco de lesões oculares graves. Pais e professores devem dar o bom exemplo, sempre usando os óculos de proteção, quando praticarem esportes. No site do IMO há um texto de alerta sobre o tema: <http://www.imo.com.br/prevencao/lesoes-oculares-relacionadas-a-pratica-esportiva-afetam-milhares-de-pessoas.aspx>”, diz o oftalmopediatra Fábio Moraes;

**04) Incentive as crianças a fazerem pausas** para o descanso dos olhos. “Com o ano letivo em andamento, as crianças passam muito tempo com os olhos fixos em livros, cadernos, tablets e telas de computador. Com o tempo, isso pode causar fadiga ocular, dores de cabeça, visão turva ou mesmo miopia. É preciso que pais e professores ensinem as crianças a fazerem uma pausa de 10-15 minutos a cada ho-



ra de leitura. Outra boa ideia é minimizar o brilho das telas onde elas estão trabalhando, pois isso pode forçar os olhos a trabalharem mais do que o necessário”, ensina o oftalmopediatra;

**05) Compre óculos de sol para as crianças.** Uma série de atividades das quais as crianças participam, até mesmo na escola, as colocam em exposição aos raios UV. “De acordo com dados da *The Eyecare Trust*, os olhos são dez vezes mais sensíveis à luz ultravioleta do que a pele. As crianças são o grupo mais vulnerável, quando o tema é a exposição ao sol, porque seus olhos têm a pupila maior e tecidos oculares mais transparentes, permitindo que até 70% a mais de raios UV atinjam suas retinas”, informa Fábio Moraes.



**Entrega em Domicílio**  
**Convênio com a Prefeitura Municipal**  
**Aplicação de Injetáveis**

**AQUI TEM**



**FARMÁCIA POPULAR**

**Disk Entrega (17) 3843.1331**

**PLANTÃO 24 hs**  
**9728.0490 (Dulce)**  
**9754.9146 (Michelle)**



**Av. dos Bandeirantes, 1519**  
**Centro - Ouroeste**



**RESTAURANTE**



**Fone: (17) 3843-2209**

**Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP**



**Papelaria - Informática**  
**Presentes**

**Fone/Fax: 3843.1301**

 [anara1@bol.com.br](mailto:anara1@bol.com.br)  [www.facebook.com/anara.papelaria](http://www.facebook.com/anara.papelaria)

**Av. dos Bandeirantes, 2055 - Jd. Sarinha - Ouroeste-SP**



**Chão de Estrela**  
**Viveiro de Mudas e Paisagismo**

**3833-1492**  
**(17) 99705-1244**  
**99114-7736**

**Estrela D'Oeste - SP**



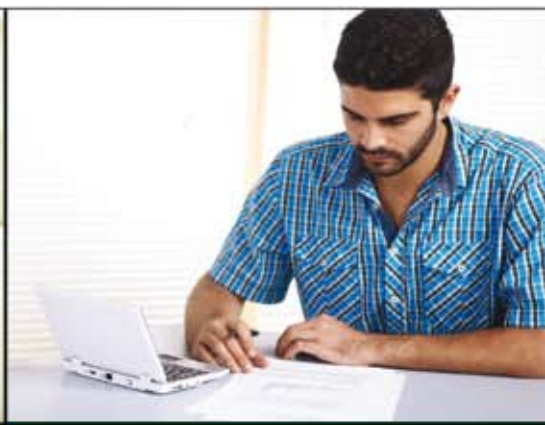
# Graduação a distância

Ideal para quem tem disciplina e pouco tempo, ou difícil acesso a um polo.

Administração, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Ciências Contábeis, Comércio Exterior, Gestão Ambiental, Gestão de Recursos Humanos, Gestão de Tecnologia da Informação, Letras, Logística, Marketing, Negócios Imobiliários, Pedagogia e Serviço Social



**FLEXIBILIDADE PARA ESTUDAR, COM A MESMA QUALIDADE.**



À partir de  
**R\$ 249,00**

# VESTIBULAR Inscreva-se já



**Estácio | UNISEB**

A UniSEB faz parte do grupo Estácio

Polo Fernandópolis  
Av. Primo Angelucci, 330 - Centro

**www.estacio.br**  
**(17) 3442-3999**

# ClimaCold

**Ar Condicionado**

*Climatizando com estilo*

**Ligue e faça um orçamento sem compromisso.**

**Ar Condicionado em até 10 vezes**



**Jeferson**

17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)



Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

**Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar**



**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,29**

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,17**

**DIESEL**  
**R\$ 2,71**

**Fone: 17-3462 5531**  
**Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol**

**PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA**

**Art's Vidros Designer**

ACEITAMOS CARTÕES:



**BOX, VIDROS TEMPERADOS, DIVISÓRIAS, PORTAS SANFONADA, ESPELHOS, POLICARBONATO**

**3463-4471 / 99751-1766 / 99197-9498**  
**artsvidros@bol.com.br**

Rua Vitório L. Arantes, 332 - Ilda Helena - Fernandópolis-SP

*A primeira escola ninguém esquece...*

**EDUCAÇÃO INFANTIL**



**3442-2945/3442-5060**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**EMPRÉSTIMO PARA SERVIDORES DO ESTADO DE SÃO PAULO É AQUI**

**3442-3446**  
17 99634-9899

**MELHORES TAXAS**

**BRASSCREDI**  
RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO

*SEM CONSULTA AO SPC E SERASA*

**EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS SÃO LOURENÇO**

*Agnelo Flávio de Macedo*

**Residencial São Lourenço 4**

**LOTES A VENDA**

**Fone (17) 3843-1179**  
**Cel. 9732.2136** (Fernanda)  
nandafilvia@hotmail.com

**Rua Domingos Jorge Velho nº 1005 - Ouroeste - SP - DEUS E FIEL!**

**Art's em Juncos**

**Fabricação de Móveis em Juncos Sintético Sob Medida**  
**Venda e Reforma em Geral**

**O que era bom ficou melhor !** **Atendemos em Ouroeste e região**

**Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP**

**Cel. 17 99604.1020**  
**99763.3079**

**Supermercado MATICOLLI**

**Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade**

**Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259**  
**Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP**

**Agora com amplo ESTACIONAMENTO**

**Supermercado MATICOLLI**  
Fundada com alegria desde 1966