

social

"Nunca ande pelo caminho traçado, pois ele conduz somente até onde os outros já foram."

■ Graham Bell



Quem comemora idade nova no próximo dia 20 é o boi praça **Julinho Cebin**. A esposa Caline puxa a fila dos parabéns!



Toninho Assis e Bel. A professora Bel pontifica idade nova na próxima sexta-feira, dia 20. Está anotado.



Quem comemorou idade nova ontem foi a prefeita de Fernandópolis, **Ana Bim**. A homenagem especial de toda equipe de "O Extra.net".



Close para o belo sorriso de **Mariany Bastos**, a jovem que hoje apaga velinhas ao lado da família e amigos.



Um dos mais populares e conceituados garçons fernandopolenses, **Ataíde Bernardino Ribeiro**, é aniversariante deste sábado, em foto especial com o deputado federal Fausto Pinato.



Destaque para o conceituado empresário fernandopolense **Brasílio Magri**, que neste sábado celebra mais um aniversário. Felicidades!



Da conceituada empresa Agro Garden, **Peterson Cristófaro** é destaque dentre os aniversariantes deste domingo. Parabéns!

Só na Vivo você tem planos completos com a maior cobertura nos melhores smartphones.



INTERNET DE ATÉ 20 GB



LIGAÇÕES ILIMITADAS PARA VIVO FIXO E MÓVEL



SMS ILIMITADOS PARA QUALQUER OPERADORA



SEGUR PARA SMARTPHONE

Aparelho
Motorola Moto E Dual
12x SEM JUROS
de R\$ 25,00 /mês
No SmartVivo 500MB

- Tela HD de 4.3" resistente a riscos;
- Bateria que dura o dia todo;
- Câmera 5MP.



Aparelho
Samsung Galaxy S4
12x SEM JUROS
de R\$ 96,00 /mês
No SmartVivo 2GB

- Smartphone Android;
- Conexão de internet 4G;
- Tela de alto brilho Super AMOLED de 5" Full HD.

Passe na **Loja Autorizada Vivo**, na Rua São Paulo, 1813, Centro, Fernandópolis e aproveite esta oferta.

Telefônica

Os valores informados referem-se aos aparelho Motorola Moto E Dual no valor à vista de R\$299,00 se habilitado no plano SmartVivo 500 MB com desembolso mensal de R\$ 99,99/mês e ao aparelho Samsung Galaxy S4 com 4G no valor à vista de R\$1.149,00 se habilitado no plano SmartVivo 2 GB com desembolso mensal de R\$ 169,99/mês. Sujeito alterações, conforme a tabela de preço. Valor do chip (R\$ 10,00) não incluso na oferta. Valores com tributos e sujeitos a alterações segundo a legislação vigente. Oferta válida para clientes de outras operadoras móveis que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes e para clientes Vivo, não fidelizados, que estejam ativos em um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 17/02/2015. Ofertas sujeitas a análise de crédito e permanência mínima de 12 meses. Oferta de aparelho e plano válidos para o Estado de SP. Aparelhos limitados ao estoque. Após atingir o limite de dados do pacote contratado a internet é bloqueada. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área de cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.

vivo Conectados vivemos melhor





Balaio de Gato

COLUNINHA ESTREIA AQUI NO EXTRA.NET TODA
PIMPONA E FELIZ DA VIDA....

Claro, a primeira semana é mesmo meio que complicado.

Gato quando muda de casa fica igual barata atravessando galinheiro!

Calma lá gente fina, em duas semanas a gente pega no tranco...

Mas a gataiada já chega fazendo o maior carnaval da paróquia...

Até o guru Sanakan diz que vai cair na gandaia, ôps, na folia!

Como esse ano Ferpa não vai ter carnaval e nem "Panela de Pressão"...

Turma do Balaio vai de mala e cuia prá Votuporandópolis!

E o bloco da gataiada já tem até nome: "Vai quem quer...!"

Inscrição gráts pra aposentados e desempregados...

Vai faltar papeleta, crachá e abadá!

É isso aí gente boa...todo mundo na fuzarca...

Como diz o filósofo do brejo, Chico Piranha, desgraça pouca é bobagem!

Amigo da coluninha prefere outro bloco..."O vai que eu fico!"

E tem gente que num vai nem prum lado e nem pro outro...

Tem quem prefere ir pro rancho... pescar no Rio Grande...

O problema vai ser achar água pra dar banho na minhoca!

Onde você vai não interessa....o que conta é que são quatro dias de folia ou de papo pró ar...

Na quarta-feira com uma bolsa de gelo na moleira a gente faz um balanço do estrago!

E aquela amiguinha socyalite aqui da coluninha decretou:

Vai se poupar na terça pra ter pique prá correria na quarta de cinzas...

Levantar um papagaio no banco vai ser moleza, duro vai ser arrumar um heróico avalista!

E ela mesma dá uma receita infalível e avisa...

Pensar na encrena por antecipação é coisa de masoquista indeciso...

É sofrer três vezes... antes, durante e depois!

Mudando de saco prá picuá...Ferpa tá em polvorosa...

É que o Fefão contratou o Müller, o Maurinho e o Alex Dias.

Gente boa, Jeri, o Falcão, vai fazer a Águia voar baixo!

Ferpa tem tudo pra dar certo em 2015... duvida? quer ver?

Tá Na Mão & O Extra.net, Mac Donalds, Coreanos vindo aí, ZPE e o Fefão...Segura nós!

Povo da vizinha do leste não tá morrendo de inveja, tá morrendo de dor de barriga...

Fim de papo e espaço... semana que vem tem mais...

E QUANDO DER UMA BRECHA A GENTE FALA DO CURINTHIA E DO PARMERA!

de pai pra filho

As mudanças que os filhos sofrem



A adolescência é um processo de desenvolvimento que toda criança passa, e o medo dos pais das mudanças que vão ocorrer com os filhos é grande.

Vemos hoje em dia nos noticiários a rebeldia de muitos adolescentes e logo associamos nossos filhos realizando aquelas atitudes. Mas fique calmo! Não é bem assim que as coisas acontecem.

Nessa época de mudança o que é comum ocorrer é o filho não querer mais viajar para os mesmos lugares que os pais sempre vão às férias, não querer que os

pais vão buscar eles na balada, na escola, não querem que fiquem chamando eles de apelidos carinhosos perto dos amigos e querem um pouco de privacidade.

Tudo isso pode ser resolvido com um bom dialogo, pois a criança nesse momento está passando por uma metamorfose em sua vida onde tudo muda e novas coisas vão ser acrescentadas.

Os pais nesses momentos devem passar segurança e confiança aos filhos, mostrando ser amigo e interessado nas suas aventuras dessa nova vida. Isso ocorre

com pouca frequência no nosso cotidiano e faz com que os diversos problemas com os jovens comecem a aparecer.

Caso o filho comece a ter um comportamento estranho, de rebeldia mesmo quando os pais conversam e o aconselham, a ajuda de um psicólogo deve ser acionada e caso isso não resolva medidas mais severas então devem ser tomadas.

Pais e filhos devem ser uma dupla onde a linguagem e o pensamento deve ser semelhante. Assim dessa forma talvez nossa juventude comece a ter atitudes melhores!

Cuidados com as crianças no carnaval

Nesta época de folia e descontração, em muitas cidades, as matinês infantis são pura diversão, para que esse tempinho tão animado seja muito bem desfrutado, sem contratempos, siga algumas dicas úteis de cuidados com as crianças no carnaval. Elas exigem atenção com a alimentação, fantasia e segurança.

Durante as festas de carnaval, as crianças podem se desgastar, desidratar e necessitar de repouso entre uma folia e outra. Selecionamos dicas de como escolher um local seguro para as crianças e outros cuidados essenciais.

Como escolher um local seguro para aproveitar o carnaval

Primeiro escolha o local da matinê, dê preferência a lugares amplos e arejados, como campings, ou clubes.

Evite salões com escadas e janelas no segundo andar, se não tiver outra opção, repare se há proteção nas janelas, e anti derrapantes nos degraus das escadas, além do corrimão. Se a segurança não for adequada o seu trabalho será dobrado.

Escolher a fantasia de carnaval adequada para as crianças

Escolha a fantasia com antecedência, cuide para que seja confortável, evite tecidos sintéticos, que não permitem a transpiração adequada do corpo, causando desconforto para a criança.

Tecidos: Alguns tecidos causam alergia em contato com a pele, e devido ao calor poderá causar vermelhidões, um desses tecidos é o tule, ou filó.

Lantejoulas: Lantejoulas e brilhos que se soltem facilmente da roupa, devem ser

evitados, pois podem machucar os olhos, ou ir a boca da criança, principalmente no caso de crianças menores de três anos.

Calçados: Prefira um calçado confortável como, sapatilhas e tênis, sandálias com salto, além de cansatativas, podem causar torção nos tornozelos, e aí acabou a festa!

Como deve ser a alimentação das crianças no carnaval

Ofereça carboidratos como pães, arroz e batatas ... mas, fuja das frituras.

Líquido a vontade, muita água, e sucos naturais, além de água de coco, que mantém a hidratação.

Não espere a criança pedir para beber, ofereça sempre, na folia muitas se esquecem de que estão com sede.

É importante não tirar os olhos desses pimpolhos nem por um segundo se quer.

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama Dra. Louziane Costa Amancio

CRMV-SP 6874 CRMV-SP 19356

3843.2014

Tels. (17) **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 Agropecuária

Consultoria em Empresa Rural

SanVet

Policlínica Veterinária



DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

DISQUE REMÉDIOS 3843.2022

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 Castrequin, 549

Indiaporã: 9718.9776

Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br



**Escola Infantil
Pedacinho do Céu**
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

Contato

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)









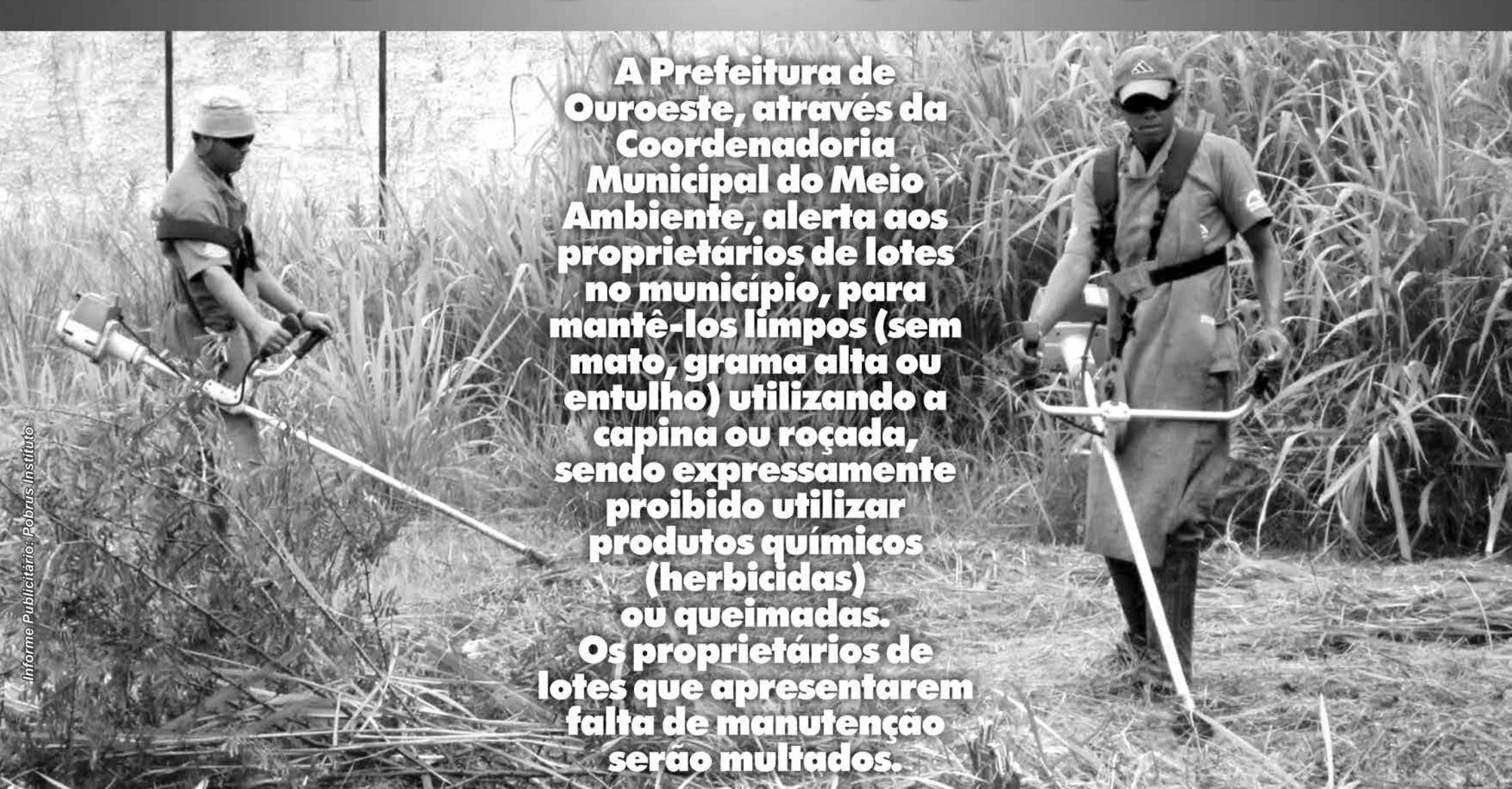
15, 16 E 17 FEVEREIRO
(DOMINGO, SEGUNDA E TERÇA-FEIRA)

MATINÊ DIA 15/02
À PARTIR DAS 15 HRS

REALIZAÇÃO: SECRETARIA DE ESPORTE, LAZER E TURISMO

APOIO:  

ATENÇÃO SENHORES PROPRIETÁRIOS DE LOTES EM OUROESTE



**A Prefeitura de
Ouroeste, através da
Coordenadoria
Municipal do Meio
Ambiente, alerta aos
proprietários de lotes
no município, para
mantê-los limpos (sem
mato, grama alta ou
entulho) utilizando a
capina ou roçada,
sendo expressamente
proibido utilizar
produtos químicos
(herbicidas)
ou queimadas.
Os proprietários de
lotes que apresentarem
falta de manutenção
serão multados.**



**PREFEITURA DE
OUROESTE**
Juntos Fazemos Mais



Adm. 2013 / 2016

Acesse nosso site: www.ouroeste.sp.gov.br

social

O 'Niver' da princesinha Mariana Barufi

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro - Fernandópolis-SP



No último domingo, a família Barufi esteve reunida com amigos para comemorar mais um niver da princesinha Mariana. A festa, que aconteceu no salão de festas da Papeta's esteve prá lá de animada. Confira nos clicks do Branco Fotógrafo.



Mariana e a mamãe coruja Angélica



O papai corujão Barufi e sua princesinha Mariana



Os avós maternos Madalena e Duda, com a aniversariante



Os avós paternos Maria e Lucídio com a pequena Mariana



Cristiane, Vivian e Mariana



Close da aniversariante Mariana Barufi



Sartin, Eloisa, Mariana e Sonia



Keila, Solange, Marrote, Marta e Nicinha



A Psicóloga **Maria Alice** apaga velinhas no próximo dia 18/02, e recebe os parabéns de seus pais Cida e Manoel e de seu marido Marlon. Felicidades!



O Jornalista Responsável pelo jornal "O Extra.net" e promotor **Cézar Silva** comemora idade nova no próximo dia 17/02. Parabéns! Felicidades!

Art's em Juncos

Fabricação de Móveis em Juncos Sintético Sob Medida

Venda e Reforma em Geral

O que era bom ficou melhor!

Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP

Art's em Juncos

Fabricação de Móveis em Juncos Sintético Sob Medida

Venda e Reforma em Geral

Atendemos em Ouroeste e região

Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP

99604.1020

99763.3079

Cel. 17

■ UM TOQUE DE SAÚDE E BELEZA

A beleza se consegue dormindo

culinária

Costela no bafo

INGREDIENTES:

- 300 ml de água
- 6 dentes de alho
- 1 cebola cortada em cubos
- 1 colher (chá) de manjerona desidratado
- 1 colher (chá) manjericão desidratado
- 1 colher (chá) de alecrim desidratado
- 1 colher (chá) de sálvia desidratado
- (+/-) 1,800 kg de costela de boi (igual a 1 ripa de costela)
- 150 g de sal grosso



MODO DE FAZER

1 - Num liquidificador coloque 300 ml de água, 6 dentes de alho, 1 cebola, 1 colher (chá) de manjerona, 1 colher (chá) manjericão, 1 colher (chá) de alecrim e 1 colher (chá) de sálvia e bata bem.

2 - Numa tigela coloque 1,800 kg costela de boi (igual a 1 ripa de costela), tempere com a marinada (feita acima) e salpique sal grosso. Tampe a tigela e leve a geladeira por 12 h.

3 - Depois de 12 h retire a costela da geladeira coloque sobre o papel celofane (próprio para uso culinário) e embrulhe esta costela com 2 voltas formando um pacote. Amarre as pontas do celofane com barbante para não sair o suco e a gordura. Coloque a costela na churrasqueira a bafo e deixe assando por 1 h. Após esse tempo vire o pacote da costela para assar do outro lado por mais 2 h. Retire a costela da churrasqueira a bafo, abra o pacote e sirva em seguida acompanhado de arroz, farofa, molho a campanha e cebola refogada.

Dica: Se não tiver papel celofane pode embrulhar a ripa de costela no papel alumínio. A costela também pode ser feita no forno. Coloque a costela numa assadeira e leve ao forno baixo por 1 hora e após esse tempo vire a costela e asse por mais 1h40.



Os cuidados com a nossa pele de noite, sinônimo de peles maduras e de texturas oleosas, não era muito considerado durante muito tempo entre as mulheres entre vinte e cinco e trinta e cinco anos. Hoje em dia, suas fórmulas inovadoras relaxam e reparam a pele ao longo da noite. Os tipos de cremes podem ser antiidade, antiestresse ou remodelantes. Os tratamentos usados à noite atuam enquanto dormimos para que a beleza reluza durante o dia.

Desde quando os estudos dos cosméticos ressaltaram a necessidade de dormir e de relaxar a pele sem expressão, as fórmulas contêm, além de propriedades reparadoras, ativos calmantes e texturas agradáveis, aumentando assim os benefícios dos cremes para a noite. Aqui vão alguns conselhos para otimizar os seus efeitos!

Um corpo relaxado, uma pele mais receptiva aos tratamentos

Apesar de ser uma autêntica "vítima da beleza", é inútil seguir sonhando com uma pele que irradie saúde se não estiver relaxada quando aplicar os cuidados noturnos para a pele. Se não puder relaxar, prepare um banho de água quente por volta dos 37°C durante vinte minutos e o relaxamento muscular será garantido. As massagens corporais também oferecem

ótimos resultados já que eliminam as tensões da jornada do dia a dia. Hoje em dia, os cremes de aromas relaxantes e os óleos essenciais com aromas florais acompanham essa prática ativando os sentidos.

Mas, apesar dessas alternativas relaxantes, se ainda assim a pele estiver tensa ao aplicar o creme da noite, aplique um pouco de colônia no travesseiro. Hoje está na moda por ser agradável a importância do aroma ao nosso humor. Respire o aroma de flor de laranjeira e você irá sentir as propriedades calmantes. Não se esqueça de dormir bem, recomenda-se que o quarto seja fresco, sem luz, paredes escuras ou de cor violeta, um colchão e algumas almofadas para exercícios de relaxamento. E se possível, durma no mínimo por oito horas.

Se deixe levar pelas sensações agradáveis

Admita que sempre temos maior predisposição para usarmos um creme facial com um bom aroma de frutas que nos lembre o verão em uma praia. Dormir com a essência de um creme com odor agradável as nossas narinas é relaxante e contribui para que o tratamento seja mais eficaz. A textura e a cor também são importantes. Um gel fresco de amêndoas, um creme rosado acetinado são fórmulas que proporcionam sensações agradáveis

tanto ao tato como a visão que são processos neurofisiológicos que muitas vezes são esquecidos.

Durma tranquila que a sua pele trabalha durante a noite

Se durante o dia a pele sofre agressões externas, como a poluição, o frio, o vento e o sol, aproveite a noite para reparar as perdas. Durante a tranquilidade da noite, a atividade natural de regeneração celular começa. A pele, livre das agressões externas está mais receptiva aos tratamentos e é necessário prepará-la para que ela receba os cuidados necessários. O método mais correto e eficaz é remover toda a maquiagem todas as noites antes de aplicar qualquer tipo de tratamento para a pele. Então, massageando suavemente, faça com que todo o produto seja absorvido completamente. As caixas dos produtos cosméticos indicam detalhadamente como aplicar o produto. Alguns deles até colocam exercícios de massagem para fazer durante a aplicação.

Os tratamentos de noite podem ser antiidade, antiestresse ou remodelantes e se tornam o melhor aliado para conservar a sua beleza. Geralmente, são mais caros que os tratamentos de dia, por esse motivo, antes de comprar, prove amostras por um tempo. Uma vez aprovados, não deixe de utilizá-los.

KI DELÍCIA
RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

An' Ara®
Comercial

Papelaria - Informática
Presentes

Fone/Fax: 3843.1301

E-mail: anara1@bol.com.br | Facebook: 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

Leo Clube participa da Campanha de Conscientização e Prevenção de Acidentes no Trabalho/Trânsito

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Depois de desenvolver, no ano de 2013, uma Campanha de Trânsito na cidade e ser indicado ao "Congresso Nacional de Leo Clubes" como melhor campanha em todo o Brasil, desta

vez o Leo Clube de Ouroeste esteve presente nesta quinta-feira (12) apoiando a "Campanha de Conscientização e Prevenção de Acidente no Trabalho/Trânsito" realizada pela empresa Bunge do município. A iniciativa contou ainda

com apoio do SAMU e Polícia Militar de Ouroeste. O intuito da campanha foi conscientizar os centenas de participantes e promover uma redução no índice de acidentes que muitas vezes acontecem pela imprudência de motoristas.



Centenas de funcionários da Bunge de Ouroeste participaram da campanha realizada no Salão Paroquial da cidade



Membros do Leo Clube de Ouroeste juntos à domadora do Lions Clube, Maria, e a representante da Bunge durante a campanha



Membros do Leo Clube, equipe do SAMU de Ouroeste e jovens que participaram da simulação de um acidente

eternium

“ Creiam no Deus **que fez o homem** e não no Deus que os **homens fizeram**. ”

• Por CLARIUS

Pensamento da Semana



“O lápis é mais poderoso que o fuzil.”

Divaldo Pereira Franco

MINUTINHO: Expectativa

Senhor, Tu sabes que estou envelhecendo. Ajuda-me a pensar que não sou uma peça imprestável, no movimento da vida.

Reconheço que não tenho mais as mesmas capacidades físicas, que me animaram a juventude, nem os mesmos reflexos e disposição. Contudo, auxilia-me a não desanimar e, muito menos, pedir aposentadoria indevida das lides do mundo.

Não me deixes emurchar, como flor queimada pelo sol.

Fecha a minha boca quando eu estiver propenso a falar de minhas dores e de meus sofrimentos. Eles estão aumentando com o passar dos anos e meu desejo de falar deles aumenta a cada dia.

Ensina-me a dialogar, sem me fazer excessivamente falador, a fim de não causar indisposição nos demais.

Não me permitas conceber limitações desnecessárias. Coloca as minhas mãos no trabalho a fim de que eu elabore ainda criações no campo da música, da pintura, da jardinagem, da cerâmica.

Ensina-me a melhor ocupação para o tempo de que disponho. Um tempo que, desde os dias da juventude, reclamava não ter.

Permita que eu me levante a cada dia disposto a aprender alguma coisa mais. Pode ser uma forma diferente de usar o pincel, uma breve poesia, uma receita surpreendente.

Desejo ser jovial sem parecer tolo e imprudente.

Ensina-me a gloria lição de que, às vezes, posso estar errado. Aprendi muito, guardo experiências preciosas, mas não tenho o direito de desprezar os avanços da modernidade e da ciência.

Depois de ter adquirido uma enorme bagagem de sabedoria e experiência, parece uma pena eu não poder usá-la totalmente, sem criar embaraços aos demais.

Se a dependência física se tornar necessária, ajuda-me, Deus, a ter paciência comigo mesmo,

suportando o corpo que tanto me serviu até aqui.

Com ele eu dancei, cantei, viajei, vivi doçuras, momentos bons e maus. Auxilia-me a continuar a amá-lo.

Tu sabes que precisarei não ser inconveniente, a fim de não incomodar tanto aos demais. Por isso, te peço que me ensines a pensar duas vezes, antes de reclamar, insistir e exigir o que quer que seja, a quem tenha que cuidar de mim.

Se eu tiver que experimentar a viuvez, dá-me tua mão, quando a da minha esposa já não estiver por perto. Afinal, Senhor, foram tantos anos em que despertei ao toque suave do carinho dela.

Não me permitas secar a fonte das lágrimas. Precisarei delas, com certeza, nas horas de tristeza, para desafogar o coração cansado.

Entretanto, não me deixes tornar um ser melancólico e chorão. Permite-me gozar do calor do sol e da bênção da chuva, com o mesmo entusiasmo de sempre.

E, Senhor, o meu desejo final é ter sempre alguns amigos, esses seres abençoados que, no mar imenso da vida, qual jangada preciosa, remaram firmemente ao meu lado.

Muitos deles poderão partir an-

tes de mim, mas permite que alguns permaneçam a fim de que nunca desapareça de vista a expectativa das suas presenças.

Enfim, Senhor, torna-me um ancião nobre, que demonstre a sabedoria do envelhecimento digno.

Autoria desconhecida.

CRÔNICA: Onda sem fim

A cena se passa em um supermercado. Com os dois netos, a avó faz compras. Somente o essencial; o que está anotado na curta lista que tem nas mãos. Porém a menina apanha da prateleira um bolo confeitado, maravilhoso e o coloca no carrinho de compras. No caixa, a avó percebe que não tem dinheiro suficiente e pede para devolvê-lo. A garota insiste, pois era para o aniversário do vovô, até que a avó explica que, em outro momento, quando tiverem condições, comprarão.

Um rapaz, que a tudo assistia, comprou o bolo deixado no caixa, correu, alcançou os três e o depositou nas mãos da criança.

- Não, - disse a avó, não podemos aceitar. O senhor não tem obrigação nenhuma de fazer isto.

- Na verdade, tenho. - disse, com um sorriso. Quando eu tinha sete anos, estava no supermercado e escolhi um bolo. Era meu aniversário. Minha mãe explicou que não tínhamos dinheiro. E um homem o comprou, mandou embrulhá-lo e me entregou. Insistiu para que minha mãe me deixasse aceitá-lo. Então ela pediu que ele escrevesse seu número de te-

lefone em um papel para quando possível, lhe devolver o valor. Ele escreveu algo no papel e colocou no bolso da minha camisa.

- Então, diz a avó, já aceitando a doação, escreva seu número de telefone. Devolveremos o valor, assim que pudermos.

E assim o trio voltou a casa. Lá chegando, a netinha correu entregar a guloseima ao avô, que estava sentado em uma cadeira de rodas.

- Feliz aniversário, vovô!

- Obrigado, disse ele. É o meu favorito. Mas você não deveria gastar dinheiro com isso. Estamos em dificuldades, afirmou dirigindo-se a esposa.

- Foi um rapaz que o comprou e o ofereceu, respondeu a avó. Inclusive pedi que escrevesse neste papel o número do telefone dele para devolvêmos quando pudermos. Veja!

Ele abriu o papel dobrado e leu. Ao invés do número do telefone estava uma frase: Um simples ato de carinho cria uma onda sem fim.

Rapidamente sua mente o remeteu para uma cena naquele mesmo supermercado anos atrás. Era ele, em pleno vigor físico, vendendo uma mãe explicando para um menino de sete anos que não tinha dinheiro suficiente para comprar o bolo de aniversário. Ele o adquirira e o entregara ao menino, cujos olhos brilharam de felicidade, junto com o mesmo recadinho:

"Um simples ato de carinho cria uma onda sem fim".

Adaptação de um vídeo que circula na internet.

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

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

Clinica Veterinária
Dra. Maisa S.
Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556
 Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
 Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
 Medicamentos | Atendimento 24hs | Hotel

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

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

DR. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

Av. Amadeu Bizzelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

celebridades

Carol Marra usa roupa decotada em gravação da novela 'Boogie Oogie'

Alemão, Iris e Fani posam juntos e revivem triângulo amoroso



Os três se reencontraram para participar de um programa

Já se passaram sete anos desde que vimos um dos mais icônicos triângulos amorosos de todos os "BBBs", que envolveu a libertária Fani Pacheco, a recatada caipira Iris Stefanelli e o dividido Diego Alemão. O drama dele, de afogar a rejeição de uma no colo da outra, de alguma forma lhe rendeu a simpatia do Brasil e, logo, o prêmio de um milhão de reais.

Iris escreveu, bem humorada: "Alemão não encoxa! Tá uma bagunça esse encontro, um mais grudado no outro e a brincadeira alegria é grande! Boninho vc não acredita a Fani nem deixou o Diego seguir na cintura dela. Tá noiva.

Já Fani não chegou a mencionar a mão na cintura, mas lembrou do novelão: "O famoso triângulo do 'BBB 7'! A amizade verdadeira é amor independe de tempo e distância... Nunca morre!"

Diego se limitou às hashtags, falando das lembranças, risadas e celebrando o reencontro.

A modelo e atriz Carol Marra foi convidada para uma participação na novela "Boogie oogie", da Rede Globo. Ela atua ao lado de Osvaldo Mil, que interpreta Homero, e o conteúdo da cena ainda é mantido em segredo pela produção. Com figurino ousado, Carol exibiu seu corpão na cidade cenográfica do Projac, fez selfies no camarim e poses no set de gravação.

"Estou muito feliz com esse convite, fui super bem recebida por toda equipe que me tratou com muito carinho, desde motorista, maquiadores, aos produtores e diretor", conta Carol. "É uma sensação mui-

to boa voltar ao Projac anos depois. Já trabalhei aqui e nunca imaginei que um dia estaria de frente às câmeras como atriz", completou.

Solteira desde o término do namoro com o assessor parlamentar Tiago Tessari, a modelo transexual pensa em adotar um filho esse ano. "Amo crianças e me divirto com elas. Quem me conhece na intimidade sabe que sou brincalhona. Quero ter um filho esse ano. Já estou com quase 30 anos e me sinto sozinha. Sei que tenho muito amor pra dar. Já que o marido certo ainda não veio quero poder adotar uma criança", avisa.



"Já trabalhei aqui e nunca imaginei que um dia estaria de frente às câmeras como atriz", disse a modelo transexual

Grazi Massafera posa nua e fala sobre affairs: "a coisa acaba antes de começar"

Grazi Massafera tirou tudo em um ensaio para a revista Joyce Pascowitch e aparece sendo agarrada por uma mão gigante, que representa o famoso personagem King Kong. Em entrevista para a publicação, a atriz comentou sobre os possíveis affairs e reafirmou que sua relação com Cauã Reymond é apenas em função de Sofia. "Sempre vão publicar fotos nossas porque temos uma filha juntos. Não reatamos. Não estou namorando. Até poderia, mas não acontece porque (os jornalistas) antecipam tudo, então a coisa acaba antes de começar".

Grazi, que não encara o tal "peso de ser famosa" como um problema, reclamou ape-

nas do preconceito que alguns atores demonstram ter pelo fato de ela não ser formada em teatro. Apesar disso, ela afirma que ser famosa é "uma delícia". "Abrem-se muitas portas, os sonhos se realizam. E eu gosto de receber o carinho das pessoas na rua, considero isso o reconhecimento do meu trabalho".

Em relação às fofocas sobre sua vida pessoal, especialmente na época em que se separou de Cauã, Grazi diz que tira de letra. "Chega um momento em que você até ri do que publicam. Meu irmão fazia muita sátira disso. A gente tem de tirar humor de tudo, senão fica depressivo. E eu não tenho tendência", afirmou.



Como a personagem Ann Darrow, de "King Kong"

horóscopo



ÁRIES

Os amigos lhe oferecerão um importante conforto emocional, neste sábado em que Sol e Lua formam sextil. Isso lhe ajudará a encontrar a harmonia emocional necessária para enfrentar os desafios trazidos pela tensão na área de crise!



GÊMEOS

A companhia dos mais queridos tende a ser bastante gratificante, neste sábado em que Sol e Lua em sextil estimulam as diversões em grupo. Mas as quadraturas da Lua com Vênus e Marte alertam para gastos exagerados. Boas companhias valem mais do que opções de caras de lazer!



LEÃO

Curta intensamente as oportunidades de lazer, neste dia em que a Lua passa por sua área social. Mas as quadraturas com Vênus e Marte alertam para gastos exagerados. Boas companhias valem mais do que opções de caras de lazer!



LIBRA

A harmonia Sol-Lua entre suas áreas de comunicação e social lhe estimula intelectualmente neste sábado. A quadratura da Lua com Vênus e Marte no setor de saúde lhe pede cautela, portanto, saiba se divertir sem exageros!



SAGITÁRIO

Você se sente mais autoconfiante em suas interações pessoais, pois a Lua passa por seu signo e forma sextil com o Sol, ressaltando sua espontaneidade. A sinceridade excessiva pode causar conflitos com os mais íntimos. Cuidado!



CAPRICÓRNIO

Você procura ser mais econômica, demonstrando cuidado ao escolher companhias e atitudes, pois Sol e Lua se harmonizam entre suas áreas de crise e material. A tensão no setor de comunicação lhe pede delicadeza em sua sinceridade!



AQUÁRIO

A harmonia Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades estimula a companhia dos mais queridos, pois isso lhe fortalecerá. A tensão em sua área material lhe recomenda a buscar opções de lazer mais simples, dentro do orçamento.



TOURO

Os cuidados com a vida prática e patrimonial entram em foco com o sétimo Sol-Lua entre suas áreas profissional e financeira. A tensão da Lua com Vênus e Marte em sua área de amizades pede autocontrole com os gastos na vida social!



CÂNCER

A harmonia Sol-Lua traz um sábado calmo e reconfortante, estimulando você a curtir sua casa e a cuidar de seu bem-estar e saúde. Os últimos dias lhe deixaram um tanto desgastada mentalmente, então procure descansar hoje!



VIRGEM

Nutra os vínculos familiares, com o estímulo da harmonia Sol-Lua, que favorece o clima de intimidade fraterna. A tensão na área de relacionamentos lhe pede comedimento nas críticas. Promova a compreensão e a conciliação!



ESCORPIÃO

Refinamento e atitudes generosas são o que a Lua lhe traz, ao passar por sua área material. Porém, a tensão com Vênus e Marte alerta para excessos que podem lhe desequilibrar. Saiba curtir as coisas mais simples que a vida oferece!



AQUÁRIO

A harmonia Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades estimula a companhia dos mais queridos, pois isso lhe fortalecerá. A tensão em sua área material lhe recomenda a buscar opções de lazer mais simples, dentro do orçamento.

Diversões & cia 99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Aluguel para festas
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo

Pipoca doce
Doces p/ festas

Oeste - SP

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

Nossa prioridade é a sua visão!

Óptica Cidade Fernandópolis

Maria e Lilian Mirella

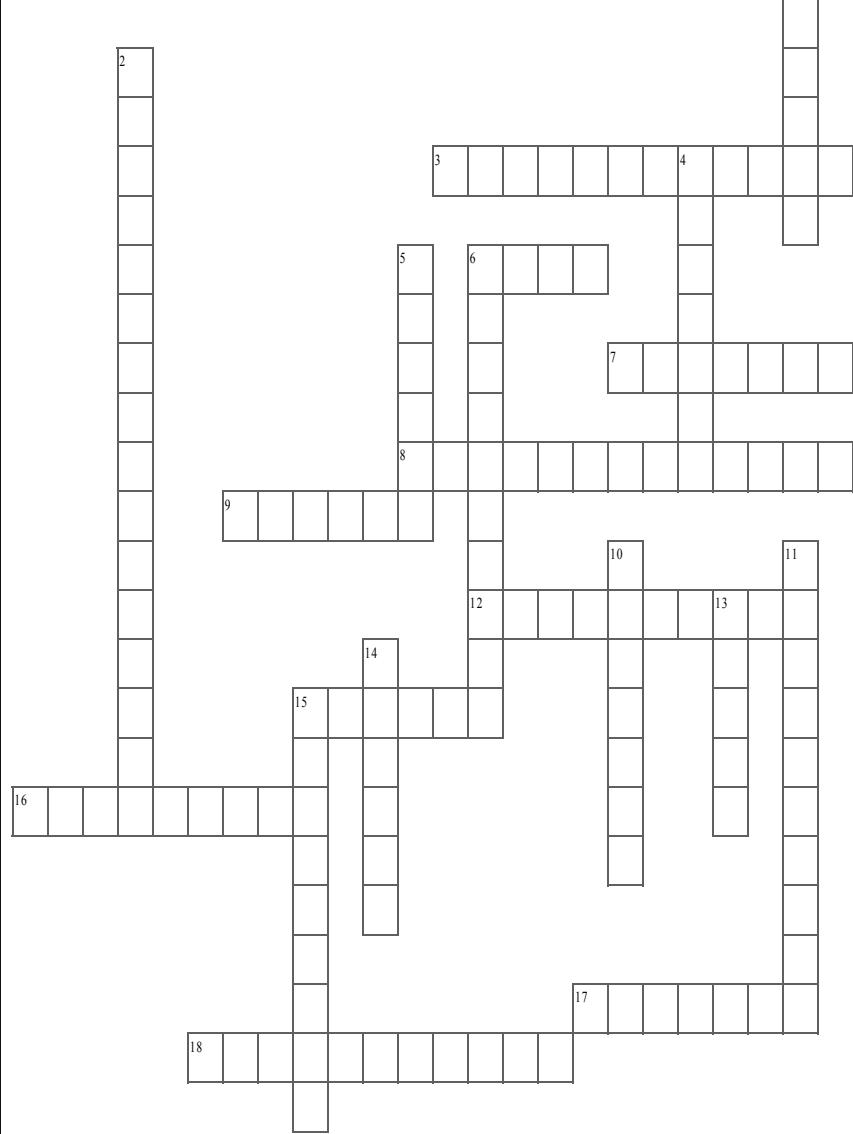
FONE/FAX 17 3463-1286

www.opticacidadefernandopolis.com.br

ópticacidadefernandopolis@hotmail.com

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Palavras Cruzadas



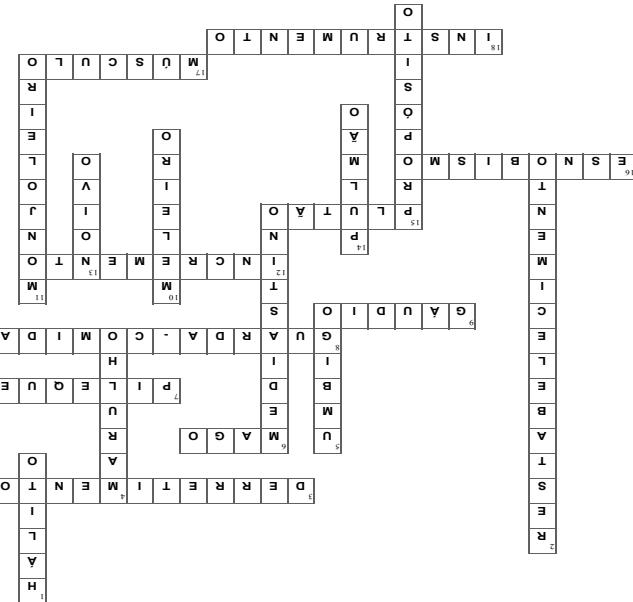
Horizontais

- Ação ou efeito de derreter(-se)
- Aquele que pratica a magia
- Argola de borracha
- Armário provido de tela de arame, para guardar iguarias ou substâncias alimentícias
- Alegria, júbilo, regozijo
- Ato de crescer, de aumentar
- Astr Planeta do sistema solar, descoberto em
- Admiração e adesões fúteis e tolas a tudo que entra em moda
- Anat Massa de fibras contráteis de função motora
- Aparelho, objeto ou utensílio que serve para executar uma obra ou levar a efeito uma operação

Verticais

- Ar expirado
- Ação ou efeito de restabelecer(-se)
- Agitação das ondas do mar
- Anat Cicatriz, na região central do ventre, resultante da queda do cordão umbilical
- Anat Cada um dos dois espaços que entre si deixam as duas pleuras adiante da coluna vertebral e atrás do esterno
- Anque que vende mel
- Anque que toma conta do monjolo
- Anque que está para casar Sin p us: prometido
- Anat Cada um dos dois órgãos respiratórios contidos no tórax
- Algo que se pretende fazer ou conseguir

Respostas



Caça Palavras



- CACHORRO
CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMILHÃO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA

Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596
(17) 3462-1090

Fernandópolis

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



Resumo de Novelas

BOOGIE OOGIE

Sábado, 18h00

Sandra conta o que sabe sobre os atropelamentos para Gustavo. Vitória insinua que Carlota pode ter sido a culpada pelo atropelamento de Sandra. Beto manda Solange parar de depositar dinheiro na conta de sua mãe. Leonor ouve Sandra tentando convencer Elísio a reatar com Beatriz. Carlota reclama por Homero ter levado Vitória para falar com Corvo. Gustavo decide investigar os casos de atropelamento. Ricardo aconselha Elísio a rever sua relação com Beatriz. Beatriz tenta se reaproximar dos filhos. Vitória revela para Gustavo que não sabe se foi Carlota, Homero ou Corvo quem tentou atropelá-la. Cristina dispensa Fernando. Artur afirma a Susana que conseguirá o dinheiro para comprar sua parte na Star Trip.

ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Samantha pede que Pepito avise a Sueli que Marcos está com Laura no restaurante. Ricardo e Emerson perdoam César, mas desconfiam do atleta. Sueli aparece no restaurante e ameaça Marcos. Meire avisa a Ana Dirce que não quer Azeitona em sua casa. Fernando deduz que foi Adriana quem plantou a notícia sobre Israel na internet. Sueli tenta convencer Marcos a contar para ela porque tem tanto interesse em ficar com Laura. Gaby pergunta a Bélgica se ela está se relacionando com Gustavo. Nildes avisa aos médicos do hospital que foi Marcos o responsável pela anestesia que quase tirou a vida de um paciente.

IMPÉRIO

Sábado, 21h00

José Alfredo cobra explicações de Maria Marta sobre seu casamento com Silviano. Du conversa com João Lucas. Antoninho convida José Alfredo para desfilar na escola União de Santa Tereza. Silviano chora olhando foto de seu casamento com Maria Marta. Josué e José Alfredo procuram álbum que Maurílio deu para Maria Marta. Magnólia decide comprar um camarote para o carnaval. Érika parabeniza Téo por sucesso da campanha de doação de sangue para Cláudio. Xênia arma plano para boicotar fantasia de Juju. Xana e Naná levam Luciano para casa de acolhimento. Maria Marta conta para Maria Clara que José Alfredo descobriu seu segredo com Silviano.

VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Iago finge não saber do que Sabrina está falando. Agressiva, a delegada aponta a arma para a cabeça de Iago na intenção de executá-lo, mas é repreendida por policiais. Artur chega para visitá-la e confessa que pagava propina para Ramiro. William assume que sabia, mas não contou para ninguém. Sabrina deixa todos comovidos ao lamentar que o pai não vá vê-la assumindo o novo cargo. Enquanto Netto desconfia de Katia, Bárbara afirma que o jeito atrapalhado de William pode ser um disfarce. William vai visitar Iago e dá ordem para os policiais deixá-los a sós. Iago elogia a ideia de o detetive colocar a culpa da morte de Ramiro em Netto. Sabrina fica comovida com a cerimônia oficial no enterro de Ramiro.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Mari se emociona ao conhecer Paula Fernandes, que pede para ouvir a menina cantar. Karina aconselha Gael sobre sua relação com Dandara. Cobra garante a Jade que conseguirá tirar Bianca de seu caminho. Mari afirma a Paula Fernandes que seguirá lutando por seus sonhos. Gael se declara para Dandara. Um mês se passa. Mari e Jeff comemoram sua nova casa. Edgard comanda os preparativos para a estreia da peça. Wallace fica triste por não ser convocado por Gael para disputar o campeonato Warriors. Delma pensa em Nando com carinho. Karina descobre que o aniversário de Pedro se aproxima. Sob a pressão de Heideguer, Henrique convence Bianca a falar com Gael.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Marian diz para Gabriela que se ela adotar Mili nunca irá lhe amar como filha. Gabriela consola Marian. Helena encurrala Neco e pede para ele confessar que entrou em sua casa. Neco nega. Eduarda e Shirley visitam Maria Cecília, que está grávida. Thomaz Roth (participação especial) diz que Érica foi muito bem no teste de canto e será uma das protagonistas do grupo do musical. Francis finge que foi em um encontro com outra mulher para fazer ciúme em Clarita, que fica chateada. Junior diz para Andreia que devem matricular Diego numa escola. Bia conta para Cris, Vivi e Ana que deu seu primeiro beijo em Juca. Armando é levado para mesma cela de Miguel na cadeia. Os dois brigam.

Humor

NOITE ANTERIOR

Três homens bebendo no bar e contando papo sobre a noite anterior. Sabem como é, né? Um querendo mentir mais que o outro, Ái o primeiro conta: - À noite fiz massagem em minha mulher, meu amigo... Com azeite de oliva finíssimo, depois fizemos amor eu fiz ela gritar por 5 minutos seguidos.

O segundo cara, que não quer fica pra trás, comenta:

- Ah, e eu, que fiz massagem em todo o corpo da minha mulher com um azeite especial afrodisíaco e depois fizemos amor. Fui tão bem que fiz ela gritar por 15 minutos seguidos.

O terceiro amigo então conta:

- Isso não é nada, à noite fiz massagem em minha mulher com uma manteiga especial, acaricie todo o corpo dela com a manteiga... Depois fizemos amor eu fiz ela gritar por 6 horas seguidas.

Os outros dois, impressionados,

perguntam:

- Até parece... Seis horas? O que você fez para sua mulher gritar esse tempo todo?

E ele responde:

- Limpei as mãos na cortina.

RELÓGIO LEGAL

Dois amigos se encontram:

- Caramba! - diz o primeiro - Que relógio legal você comprou, hein?

- Não comprei não... - responde o amigo - Ganhei em uma corrida!

- Que legal, cara! E quantas pessoas participaram dessa corrida?

- Três!

- Só isso?

- É... Eu, o antigo dono do relógio é um policial!

MARIDO CIUMENTO

Ciumento, o marido ligou para casa a noite, ainda no primeiro dia de viagem. Atendeu uma voz estranha.

- Quem está falando?

- A empregada.

- Mas não temos empregada.

- Bem, meu senhor, fui contratada hoje.

- Está bem, deixa eu falar com sua patroa.

- Não é possível, senhor, ela está no quarto com o namorado.

Furioso, ele faz uma pausa e logo tem a idéia perfeita:

- Quer ganhar 5 mil reais, agora?

- Claro, senhor!

- Então vá até a estante do meu escritório, pegue aquela espingarda na parede e atire nos dois, na cama mesmo.

Ele fica na linha. Ouve alguns passos. Silêncio. Dois tiros. A empregada volta ao telefone.

- Tudo certo, senhor. Mas o que eu faço com os corpos?

- Jogue na piscina.

- Mas, senhor, que piscina? Aqui não tem piscina...

- Hummm, aí não é 555-7799?



HORTA
SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO
SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Terapia fotodinâmica trata câncer de pele e lesões pré-malignas sem cicatriz



→ Ane Beatriz M. Niwa **MASSAKI**

Membro da Soc. Brasileira de Dermatologia

Pouco conhecida do grande público, a Terapia Fotodinâmica é uma modalidade de tratamento já estabelecida na Europa e nos Estados Unidos para o tratamento de alguns tipos de Câncer de Pele e lesões pré-cancerígenas, como as queratoses actínicas. Segundo a médica dermatologista, Ane Beatriz Niwa Massaki, ela funciona por meio de dois agentes: o primeiro é um produto fotossensibilizador em forma de creme, que adere preferencialmente às células cancerígenas, preservando as células saudáveis ao redor da lesão. O segundo agente da terapia fotodinâmica é uma fonte de luz, ou laser, específica para ativar o creme fotossensível que foi aplicado sobre a pele doente.

"Ao aplicar a luz sobre a região da pele em tratamento, o creme começa a agir, destruindo as células cancerígenas. Dependendo da respon-

ta à primeira aplicação, outras aplicações podem ser feitas após algumas semanas. Todo o processo é feito com o paciente deserto em clínicas equipadas para realizar a terapia fotodinâmica. Deve-se evitar a exposição solar direta por alguns dias após o procedimento", explicou a médica.

Segundo a doutora Ane, essa modalidade de tratamento é indicada para o tratamento de lesões de pele pré-cancerosas (queratoses actínicas) e casos selecionados de câncer de pele, como o carcinoma basocelular superficial e doença de Bowen. Estas formas de câncer, conhecidas como câncer de pele não-melanoma, são as mais comuns, representando cerca de 95% de todos os casos detectados de acordo com o INCA (Instituto Nacional do Câncer). Apesar do Carcinoma Basocelular ter um crescimento lento e um baixo potencial para disseminar, pode ser localmente invasivo. As atuais opções de tratamento como cirurgia, crioterapia com

nitrogênio líquido ou radioterapia são normalmente eficazes, mas os resultados estéticos são na maioria das vezes insatisfatórios. Nesse sentido, a Terapia Fotodinâmica foi um importante avanço no tratamento das queratoses actínicas e do câncer de pele não-melanoma, pois oferece um excelente perfil de eficácia, é bem tolerada e com ótimos resultados cosméticos.

Além disso, essa técnica traz bons resultados no tratamento da acne e rejuvenescimento cutâneo, melhorando a textura, linhas e a elasticidade da pele. Esse tratamento é indicado no caso de acne moderada e moderada-grave com predominância de inflamação. A melhora da acne ocorre por meio da atividade antibacteriana contra o P. Acnes - a bactéria que está associada à inflamação na acne -, assim como redução das glândulas sebáceas e diminuição da obstrução do poro.

Além de não deixar cicatrizes e ser altamente eficaz, o

procedimento também trata de lesões que ainda não seriam possíveis de serem observadas, ou seja, presentes nas regiões próximas às lesões tratadas, que também poderiam ser consideradas de risco.

Após o tratamento, é normal que o local da aplicação fique avermelhado e sensível por pelo menos 24 horas. Também pode ficar inchado e desamar por três a quatro dias. É muito importante ressaltar o uso do protetor solar nesse período e também um acompanhamento médico.

O número de sessões varia conforme a indicação médica, podendo variar de uma a quatro sessões com intervalo de duas a quatro semanas entre elas.

SERVIÇO:

Dra. Ane Beatriz M. Niwa Massaki é membro titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Endereço: Rua Espírito Santo, 447 - Jardim Santa Rita - Fernandópolis

Pés saudáveis antes e depois do carnaval

Especialistas indicam os principais cuidados para curtir a folia sem esquecer da saúde

Falta pouco para o carnaval e a diversão está prestes a tomar conta de todos os cantos do país. Além dos cuidados com a alimentação e o vestuário nesta época do ano, é importante manter a atenção redobrada com os pés, que suportam grande parte do desgaste físico da folia. Para aproveitar a festa com saúde, a precaução deve começar antecipadamente. "Uma boa prática de alongamentos antes de qualquer folia pode ser decisiva na prevenção de lesões: estes estimularão a lubrificação correta das articulações e o funcionamento adequado da musculatura, permitindo que o corpo realize movimentos de danças, com menor risco", afirma a coordenadora do curso de Fisioterapia da Faculdade Pitágoras em Teixeira de Freitas, Wagner de Carvalho.

Quem não abre mão do salto alto precisa alternar os tipos de calçados e permitir um alívio aos pés: o tênis deve ser utilizado na maior parte do tempo e o salto somente em apresentações ou ocasiões especiais. "São recomendados saltos altos de, no máximo, três centímetros, confortáveis e arejados", alerta a coordenadora.

região dos pés, pernas e coluna. "O salto alto desloca o centro de gravidade para frente e transfere o peso do corpo para o ante pé, o que pode causar o encurtamento da fáscia plantar e causar dores", afirma Wagner. O recomendado é utilizar o tênis para proteção contra pisões e objetos cortantes que estejam no chão. "O exemplo de sapato ideal para curtir as festas é o tênis de ginástica: levemente mais alto atrás, com sistema de amortecimento. Outros exemplos que podem ser combinados são as sapatilhas e os mocassins que protegem bem os pés", afirma o professor do curso de Fisioterapia da Unopar, Carlos Eduardo de Carvalho.

Quem não abre mão do salto alto precisa alternar os tipos de calçados e permitir um alívio aos pés: o tênis deve ser utilizado na maior parte do tempo e o salto somente em apresentações ou ocasiões especiais. "São recomendados saltos altos de, no máximo, três centímetros, confortáveis e arejados", alerta a coordenadora.

dora do curso de Fisioterapia da Unopar, Maria Amélia Gonçalves. Para manter o equilíbrio durante a folia, outra recomendação é optar por sandálias amarradas no tornozelo ou sapatos fechados, que oferecem segurança para os pés. O corpo é um ótimo termômetro para a saúde, então é preciso ficar atento em caso de dores em algum momento do carnaval. Caso o sintoma persista vale desacelerar o ritmo e procurar um profissional habilitado para uma avaliação depois do período de festas.

Para manter os pés saudáveis após um dia de folia, deve-se lavá-los cuidadosamente e investigar a presença de lesões. "Colocá-los em uma bacia com água e gelo por cinco minutos e massageá-los ajuda a reduzir as dores", recomenda Wagner. "Ao acordar, antes de voltar à folia, procure andar um pouco descalço para a recuperação da musculatura", finaliza o professor do curso de Fisioterapia da Faculdade Pitágoras de Linhares, Henrique Vieira.

OS "MOCINHOS" E OS "VILÕES" DA FOLIA

MOCINHOS:

Tênis: além de proteger os pés, o tênis geralmente é confortável e ajuda na absorção de impacto.

Salto Central: o salto que começa do meio do calcanhar facilita o equilíbrio do corpo. O modelo ainda permite que os dedos fiquem confortáveis.

Salto Quadrado: o modelo é eleito pela maioria das mulheres que querem manter a elegância por um longo período do dia. Esse tipo de sapato deixa o calcanhar apoiado, o que ajuda no equilíbrio do corpo.

VILÕES:

Plataforma: o salto oferece grande risco de entorse em inversão ou eversão, que na maioria das vezes são acompanhadas de fratura na área do tornozelo.

Chinelos e rasteiras: como deixam os pés soltos, o risco de traumas e ferimentos é grande.

Salto Agulha: o vilão dos vilões, pois causa desequilíbrio e tensão muscular.



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia
Doenças do Sistema Nervoso Central e Periférico
Neurocirurgia - Neurologia - Neurologia Infantil - Eletroencefalograma

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236

Av. Primo Angelucci, 234 - Centro - Fone: 3442 4592 - Fernandópolis-SP



Neuroclínica Cortezzi
Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cáraro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br



Auge Med
Diagnóstico por imagem

Raio-X Digital
Mamografia Digital
Tomografia Computadorizada
Ultrassonografia Geral
Ultrassonografia 3D e 4D
Doppler Colorido

Fone: (17) 3442-1204
Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

augemed@gmail.com
www.augemed.com.br



DRA. MARIA TEREZA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE
Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251
Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis



Dra. Lucilene Stabeli Cribbeni
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365
Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro - Fernandópolis - SP



ANIWA
DERMATOLOGIA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki
CRM 108.212, RQE 32159,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 183.210, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 | clínicaaniwa@gmail.com
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



DRA. MÁRCIA GIANNETTI
CRM-SP 42806

Especializada em Oftalmologista pelo
Hospital das Clínicas da Faculdade de
Medicina da Universidade de São Paulo

Fone: 17-3442 6217

Rua Espírito Santo, 1431 - Centro - Fernandópolis-SP



SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA
DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS

Dra. Silvia Mara Borges
CRM 76.664

Tel. (17) 3462-1197 / Fax (17) 3462-7187 / Cel. (17) 99701-4477