



Quem comemora idade nova no próximo dia 20 é o boa praça **Julinho Cebin**. A esposa Celine 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 **Brasilino Magri**, que neste sábado celebra mais um aniversário. Felicidades!



Da conceituada empresa Agro Garden, **Peterson Cristóforo** 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**



**SEGURO 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*

**vivo** Conectados vivemos melhor.



Os valores informados referem-se aos aparelhos 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 seguindo 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.



RETORNO **FESTIVO**

na curva  
do rio

CHICO PIRANHA

# Não era capivara

Pescador vive apanhando, entrando em geladas e não aprende nunca. Não tem jeito. Por falar em Santa Izabel do Marinho, antes da formação do lago de Água vermelha, o rio era bem estreito. Era bem fundo, mas não tinha mais que vinte metros de largura. Certa vez fomos pescar naquele lugar e junto foi o famoso Tio Sanin. Como havia chovido muito e o tempo estava nublado, cismamos que poderíamos tomar o porre pegando mandis e bagres. Saímos de madrugada e chegando à beira do rio, cada um foi se ajeitando no seu cantinho. A margem do rio cheia de barro, que dava gosto, estava mais lisa que sabão. Um perigo. Tio Sanin como sempre, logo tratou de se acomodar numa curva do rio, pouco abaixo de onde ficou a maioria do pessoal. Escondeu a garrafa da “marvada” numa moita, lançou o cove na água, espetou uma bela minhoca no anzol e deixou a varinha “de espera” espetada no barranco. Nem havia se ajeitado direito, percebeu o puxão e fisgou. Era um pequeno lambari; “mais tarde vai servir de isca”, pensou. Pegou o peixe e botou no cove. Quando foi descer o cove novamente, se apoiou num galho, só que aquele galho que havia sido levado pela enchente se soltou, e o nosso herói se desequilibrou, patinou, patinou, não achou nada onde se segurar e... tchibummm dentro da água! Todos nós fomos correndo naquela direção pensando que uma capivara havia mergulhado no rio. Não era uma capivara. Era o Tio Sanin, que voltou a nado para o barranco, onde passou o dia todo ensopado e batendo o queixo de frio, que era uma beleza!

clube da memória

Claudinei Cabreira

# Histórias do Tempo do Botinão

Hoje estreamos aqui no “O Extra.net”, em pleno carnaval. E por falar nisso, ah!, quanta saudade dos famosos carnavais dos anos sessenta e setenta nos salões do inesquecível FEC... Quanto riso, quanta alegria, quanta animação, quanta gente bonita dançando e cantando, ao som da banda da Família Bortoleto. Chuva de confetes e serpentinas, a animação dos blocos, dos cordões e dos “trenzinhos”, todo mundo brincava, suava e se esbaldava nas quatro noites de folia do Reinado de Momo. Eram tempos felizes e inocentes, onde sócios e não sócios do mais tradicional clube social da cidade, se misturavam e brincavam o carnaval, ao ritmo das maravilhosas e deliciosas marchinhas que encantaram gerações. Quem viveu essa época de ouro do bom e velho carnaval dos salões, nunca vai esquecer as letras de sucessos como “Jardineira, Cidade Maravilhosa, Marcha do Remador (se a canoa não virar...), Saca-Rolhas (as águas vão rolar...), Vai, Com Jeito Vai, Mulata Bossa Nova, Colombina e As Pastorinhas” ... Para brincar prá valer mesmo, saquelejar o esqueleto de verdade até se acabar, a gente se soltava extasiado quando a banda atacava de Mamãe Eu Quero, Turma do Funil, Cabeleira do Zezé, Chiquita Bacana, Pirata da Perna de Pau, Sassaricando, Cachaça (se você pensa que cachaça é água...), Nós, Os Carecas, Coração Corinthiano, Vassourinhas, Índio Quer Apito, Touradas em Madri, Allah-la-Ô, Maria Sapatão e Me Dá Um dinheiro Aí... Quem de nós num Reinado de Momo, nunca sentiu o coração disparar, dançando romanticamente ao som de Pierrô Apaixonado, Atire a Primeira Pedra, Taí, Aurora, Trem das Onze, Está chegando a Hora, Vamos Prá Caminha, Máscara Negra ou a inesquecível Bandeira Branca? Quantos sonhos, quantos romances ou namoricos de estação, quantas paixões secretas não alimentamos em nossa juventude, no embalo dessas canções nas noitadas dos antigos carnavais? Naqueles tempos, dias antes dos bailes, os rapazes e as moças se juntavam em cordões e blocos e come-




avam elaborar suas fantasias. Todo mundo tinha uma tia que costurava ou conhecia alguma costureira que dava conta do recado. As meninas se vestiam de colombinas, pierrôs, pastorinhas, e as mais avançadinhas e ousadas, aquelas que adoravam quebrar corações, iam de odaliscas. Já os rapazes preferiam ir trajados de beduínos, sheiks, palhaços, capetas, marujos e piratas. No salão reinava a alegria, o brilho dos paetês, as plumas, confetes, serpentinas e muita purpurina. Nos bailes do FEC, o lendário Jaime Guedes se plantava na portaria todo cheio de estilo e elegância, personificando um lorde inglês. No cargo desde a fundação do clube em 1958, ele conhecia todo mundo, sabia quem era quem. Discreto como mandava o figurino, diplomático e bom negociador por natureza, Jaime resolvia qualquer desinteligência com sabedoria, e com certeza, viu coisas que vai levar para o túmulo. Alguns espertinhos tentavam enganá-lo, jogando confetes sobre o cabelo e o corpo suado. Chegavam dançando na portaria, passando a impressão que estavam no salão e haviam saído para tomar um ar fres-

co ou uma bebidinha no Minuano, que ficava há poucos metros do clube. Não dava certo. Acho que nunca deu certo. Ele era muito bom observador, conhecia os penetras habituais e pior, tinha uma memória de elefante. Se essa tática algum dia deu certo para alguém, acho que a gente nunca vai ficar sabendo. Antes do baile começar, sempre as onze em ponto, a moçada fazia o aquecimento nos bares da moda na cidade. Quem gostava de chopp, ia até o Picollino, do Victor Corinthiano, que ficava na Rua Brasil; a turminha do cuba-libre e dos destilados fazia ponto no badalado Barbarella, do Tarcisio, que ficava ao lado da Agência Caiçara. O pessoal mais velho e intelectualizado se acomodava no Bar Heliar, do Carmino Stelucci, que ficava na Avenida Expedicionários, de frente onde é hoje o Banco Itaú. E a moçadinha mais descolada, lotava as mesas e as calçadas do lendário Minuano, na esquina da antiga Avenida Oito com a Rua Rio de Janeiro, bem pertinho do FEC. Para os mais novos e os novatos na cidade, o FEC ficava na rua Rio de Janeiro, de frente o Banco do Brasil, no prédio onde ho-

je funciona a agência 2 do banco Itaú. Quando os bailes de Carnaval acabavam, a maioria do povo ia para casa, mas uma boa parte do pessoal rumava para o Picolino ou o Bar Heliar, para tomar a famosa canja. Outros preferiam repor líquidos, tomando cerveja e comendo “o melhor Baurú de carne do mundo”, feito na chapa pelo esperto e habilidoso Natal, do Bar Alvorada, do lendário Tião Murari. Mas voltando aos salões do FEC, nas tardes de domingo e terça-feira gorda de carnaval, haviam as famosas e concorridas matinês para a criançada. E a heróica banda dos Bortoleto estava lá, de novo, firme no batente e afinada como sempre, botando fogo no salão, animando o carnaval dos baixinhos que se fantasiavam de índios, colombinas, odaliscas, piratas e super-heróis. Os pais levavam os pequenos e também tiravam uma casquinha, caindo na folia com os baixinhos. Bons tempos aqueles. Um dia eu conto mais sobre os anos de ouro do carnaval, que depois, na metade da década de 70, mudou do FEC para os salões da Casa de Portugal, o Clube da Colina. Semana que vem tem mais. Até lá.

ENQUANTO ISSO, NO LEITÃO...

Todo mundo conhece o “Doutorzão” aí. E vejam só o que ele tá assistindo no tablet, em pleno busão leito pra Sampa?

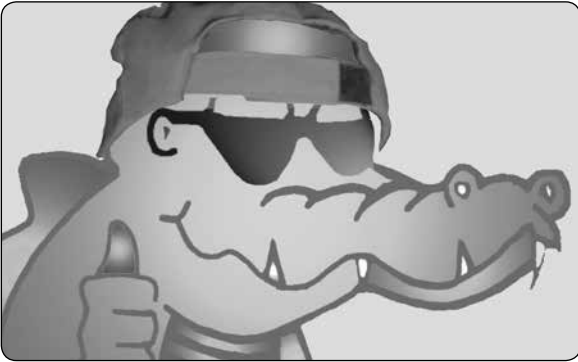


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaíada! Vou logo adiantando: - o Anderson Silva é

inocente. Afinal aprendi com as Panicats que anabolizantes engrossam a voz... Há! Háá! Hááá! E você gatinha?

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL




EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL


Tá desesperada? Acha que ninguém vai te pegar neste Carnaval? O Jaca tem a solução! Vista-se e pinte-se de verde e amarelo, vá lá na Penitências que todo mundo vai, literalmente, meter a mão! Hé! Héé! Hééé! E essa é pra

IMAGEM DA SEMANA



Ela quis fazer uma selfie lá no rancho em Indiacity, mas acabou pegando a mãezona de jeito. E mesmo assim mandou a imagem pro Jaca.


DÁ PARA ACREDITAR?




- Que as aulas já se iniciaram de novo? Já não aguento mais!

- Que a coisa tá tão feia que tem chapa do Jaca colocando açúcar no chiclete e falando que é reciclagem?


- Que antigamente, quando a gente bebia, entregava a chave do carro pra alguém para fazer besteira. Hoje entregamos o telefone celular?





- Que o amor da sua vida pode ter morrido preso em alguma camisinha?

- Que é mais caro manter a barriga cheia de cerveja que perdê-la na academia?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Não existe maior decepção do que esquecer de agitar o Toddynho antes de beber”. Pena que ela ainda é “novinha” e vai descobrir coisas bem piores. É só esperar.


“Vocês podem não acreditar mas tenho um amigo que, quando pegou a mulher com outro agradeceu a Deus, pois ele viu que não é só ele que pega mulher feia”. De um ex-dono de farmácia, hoje aposentado, contando um de seus “causos” depois daquele racha de segundona.

“Ontem eu tinha todos os vícios. Drogas, cigarros, álcool... Hoje... Bem hoje sou pobre!” Confissão de um empresário. Ele jura que tá melhor!

DESAFIOS JACAL

1 - E aí? Vamos lá? Acerte os desafios do Jaca e ganhe um ingresso para no camarote do Carnaval em Ferpa. Essa é simples! Me diga a diferença entre o Viagra e o Vinagre?

2 - Essa é ótima! Quais são os quatro maiores desejos de todos os homens?



Respostas:

1 - É fãdãcã! O Vinagre é pra verdura. O Viagra é pra ver duro! Caprou?

2 - Ser tão bonito quanto a mãe dele acha que ele é; Ser tão rico quanto seu filho acha que ele é; Ser tão bom de cama quanto ele acha que é.





# 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 grátis 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 prô 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 heroico avalista!

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

Pensar na encrenca 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, Jerri, 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 o 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 filô.

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 cansativas, 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

**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 Zagaló

**DISQUE REMÉDIOS**  
**3843.2022**

**PLANTÃO 9719.7151 Zagaló 9726.7116 Matheus**

**Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP**

# SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop  
Estética Animal

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

**Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531**  
Rua João Castrequini, 549

**Indiaporá: 9718.9776**  
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair\_hatayama@yahoo.com.br





**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)**

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

**MATINÊ DIA 15/02  
À PARTIR DAS 15 HRS**

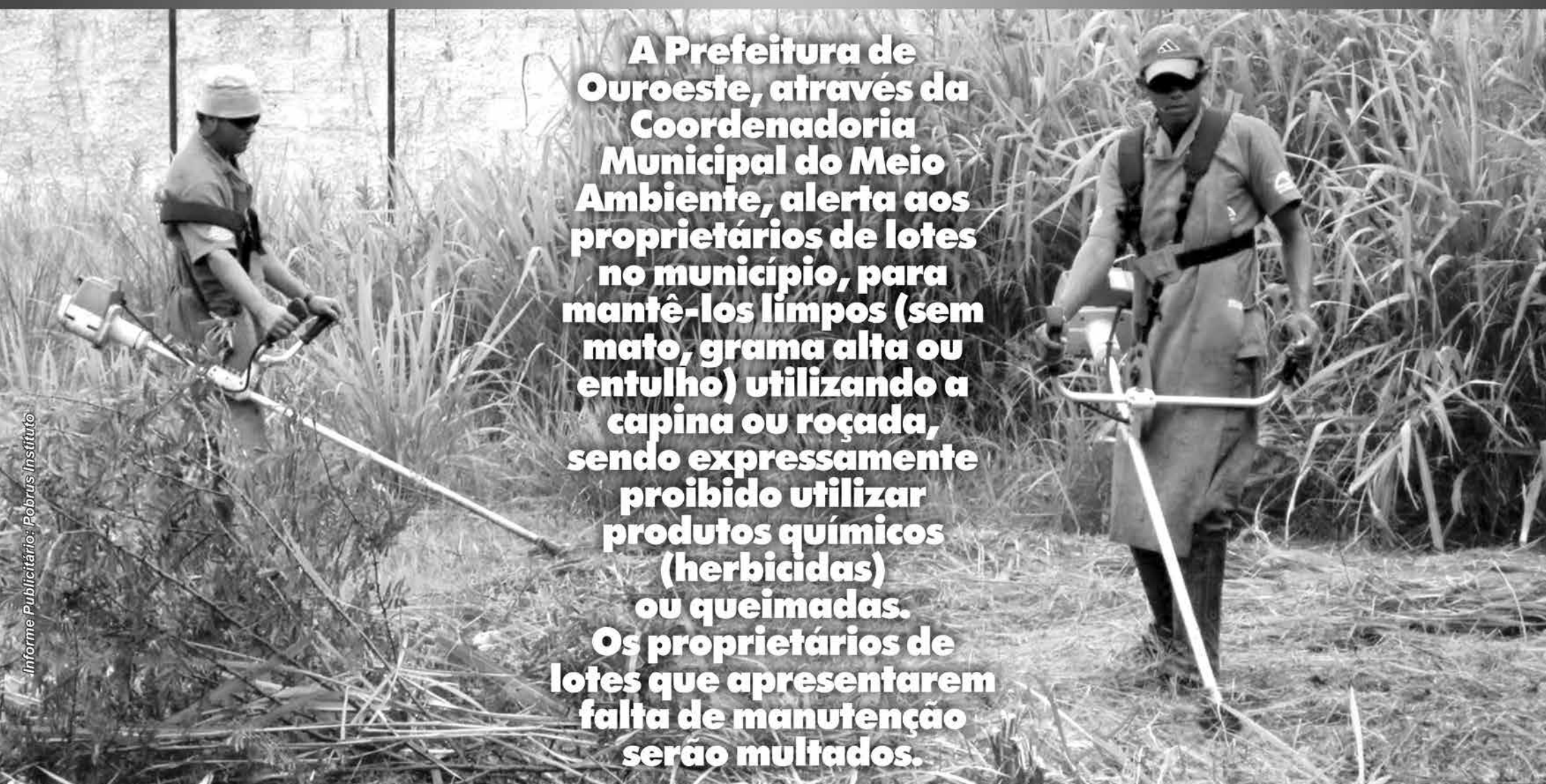
**Entrada Franca**  
**Todas as Noites**

**REALIZAÇÃO: SECRETARIA DE ESPORTE, LAZER E TURISMO**

**APOIO: PREFEITURA DE OUROESTE**

**CÂMARA MUNICIPAL DE OUROESTE**

# 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.**

Informe Publicitário: Robrus Instituto



**PREFEITURA DE**  
**OUROESTE**  
**Juntos Fazemos Mais**



Adm. 2013 / 2016

**Acesse nosso site: [www.ouroeste.sp.gov.br](http://www.ouroeste.sp.gov.br)**

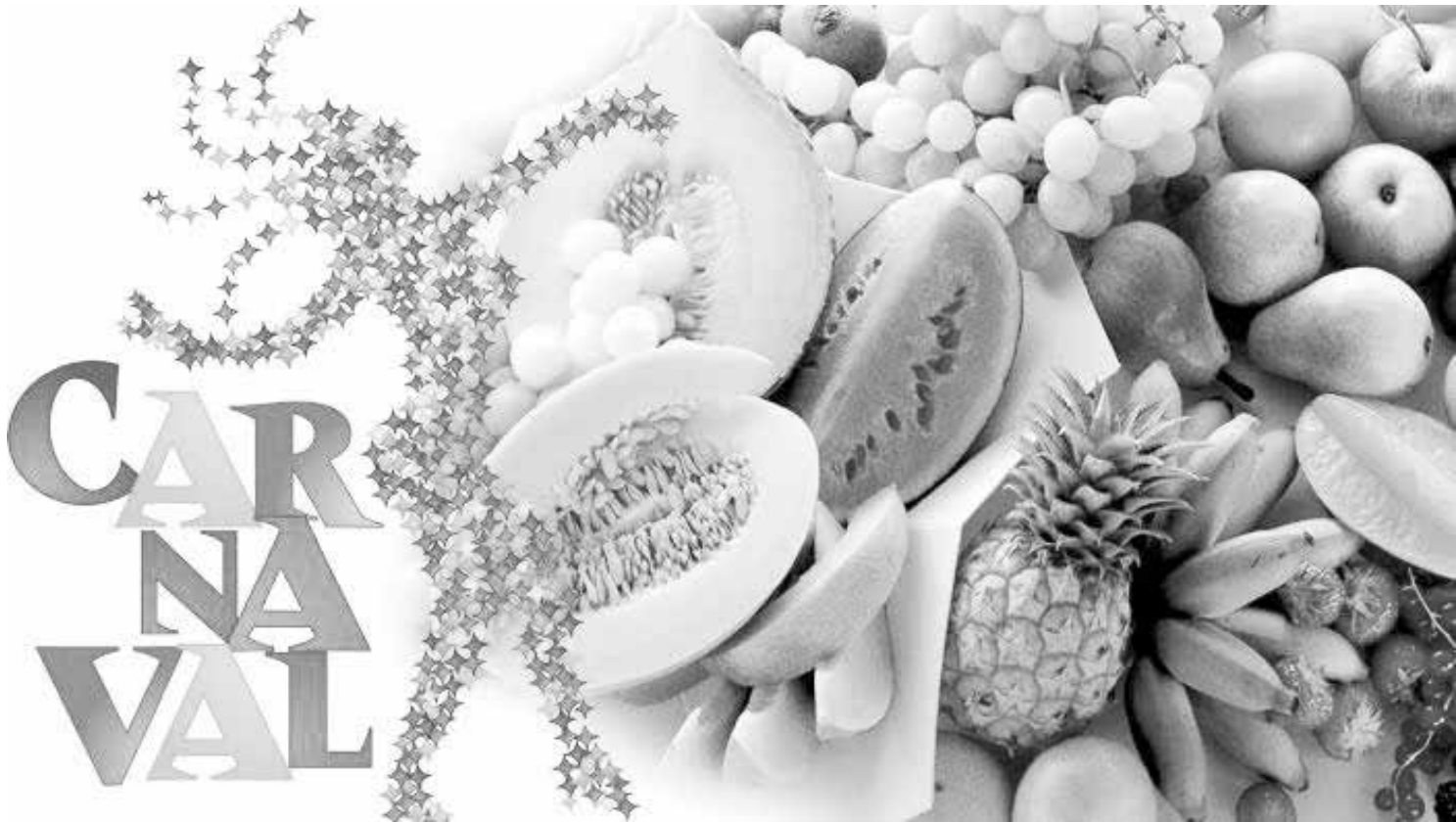


# DE BEM COM A VIDA: Boa alimentação, boa curtição

Nutricionista ensina como manter o pique nos dias de folia

Cuidar da alimentação nos dias do carnaval é essencial para que a festa seja bem aproveitada. Optar por refeições leves, que reponham a energia mental e dos músculos, e consumir bebidas naturais, água de coco e água mineral, são algumas das dicas que a nutricionista Aline Roque, compartilha com os foliões. “Evitar sucos industrializados, riquíssimos em açúcar e conservantes, e os refrigerantes. Em caso de transpiração excessiva, ocorre perda de minerais”, explica. De acordo com a especialista, a sede é um sinal de que o corpo está começando a se desidratar. E o mais apropriado nessa época é o consumo de 4 a 5 copos a mais de água aos habituais oito por dia. Além dos cuidados com a ingestão de líquidos, um alimento de alto valor nutritivo indicado é a quinoa, que con-

tém aminoácidos importantes para o processo de desintoxicação. “O grão pode ser consumido antes, durante e após o carnaval para que o indivíduo reponha vitaminas e minerais perdidos com o sudouro”, complementa. Para a profissional, o ideal é se alimentar antes de sair de casa e evitar alimentos com alto teor de gordura, comercializados na rua, pois retardam o processo de digestão. “Alimentos como maionese, requeijão, frituras e doces calóricos poderão favorecer a indisposição e aumentar o cansaço durante os dias de folia. Outras comidas que devem ser evitadas nesse período são os alimentos flatulentos, ou seja, que provocam a formação de gases, cólicas e desconforto intestinal, como couve, brócolis, couve flor, milho, abacate”, informa. “O ideal é fazer uma refeição baseada em frutas, que contém subs-



tâncias antioxidantes, massas com molhos à base de tomate fresco, pães integrais e cereais, já que são responsáveis pelo fornecimento de energia, e possuem vitaminas do

complexo B e fibras, que contribuem para aumentar a disposição.” A nutricionista explica que guaraná em pó, açaí, cereais integrais, levedo de cerveja,

mel e sementes oleaginosas são estimulantes que auxiliam no período carnavalesco, pois contêm as vitaminas necessárias para aumentar a disposição. Para aguentar o

pique, o ideal é que se faça a ingestão de alimentos a cada três horas, para evitar a queda de glicose no sangue e, consequentemente, a falta de energia para o organismo.

## Saúde lista 7 dicas para foliões do Carnaval paulista

Orientações abrangem hidratação, alimentação, recuperação e proteção

→ **ASSESSORIA DE IMPRENSA**

Secretaria de Estado da Saúde

C

om a proximidade do Carnaval, a Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo divulga sete dicas para todos aproveitarem os dias de folia com segurança e sem prejuízos à saúde.

As recomendações, válidas para o dia a dia, também estão baseadas em estratégias do programa “Agita São Paulo”, que a pasta mantém em parceria com o Celafiscs (Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul).

“Geralmente, fazemos planos no começo de cada novo ano. Quando chega o Carnaval, podemos conferir se ocorreu aquela mudança de comportamento planejada há 45 dias. Então, esse é um momento oportuno

para conciliar suas metas a hábitos saudáveis”, afirma o professor de educação física, Timóteo Araújo, do “Agita São Paulo”.

**CONFIRA AS DICAS:**

**1) Samba no pé**

Gosta de samba? Prefere caminhada? Tanto faz. O que importa é praticar sua atividade física preferida diariamente, por 30 minutos, no mínimo por cinco dias durante a semana. Aproveite o ritmo do Carnaval e passe a fazer exercícios no decorrer do ano.

**2) “Cachaça não é água não”**

Hidratar-se é importante e necessário – antes, durante e depois de qualquer atividade física. O ideal é beber água antes de sentir a sede, que é um sinal de “atraso” na hidratação. É aconselhável ingerir 200 ml a cada 15 minutos de exercícios, por exemplo.

**3) Atenção, “Turma do funil”**

Modere o consumo de bebidas alcoólicas. Isso pode reduzir o risco de acidentes e a ocorrência de discussões ou brigas. Além disso, te manterá longe de náuseas e resacas, prejudiciais ao sistema nervoso.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), a quantidade máxima diária recomendável de ingestão de bebidas alcoólicas é de duas doses para homens e uma para mulheres.

**4) Alimentação “colorida”**

Coma alimentos leves e saudáveis para ficar longe da indisposição. Evite pratos gordurosos e consuma frutas e saladas que tenham sido conservadas adequadamente, sob refrigeração. As frutas, além de colaborarem com a hidratação, possuem fibras

que melhoram a digestão e açúcares bons, repositores de energia.

**5) Sono dos foliões**

Procure relaxar sempre que se sentir cansado, respeitando os limites de seu corpo. Descanse para aproveitar a folia no dia seguinte – o recomendável é dormir de seis a oito horas por dia.

**6) “O sol estava quente e queimou a nossa cara”**

Se a folia ocorrer na rua e durante o dia, utilize protetor solar.

**7) Vista o “abadá” da proteção**

A camisinha deve ser utilizada o ano todo, inclusive. Durante as festividades carnavalescas, é importante manter-se consciente de que o preservativo é a forma segura de prevenção contra a Aids e as DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis).



PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny Tattoos**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

VISA VISA Electron

**TÉDA**

SOM e ACESSÓRIOS PEÇAS e SERVIÇOS

O Shopping do seu carro

**Fone/Fax: (17) 3465-5777**

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

RESTAURANTE

**Paladar**

PRAZER EM COMER

• Restaurante

• Serviço de Buffet

• Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro

Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP

E-mail: paladاربuffet@uol.com.br

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

**CelSat Antenas**

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305

Celsinho (17) 99648.6921

Atende Oureste e Região

Mamãe, me leva no GIGANTÃO

**GIGANTÃO**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

DECORAÇÃO PRESENTES

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

FERRAMENTAS DOMÉSTICA

REDE

**GIGANTÃO**

ALIMENTOS

Fernandópolis - Catanduva - Votuporanga

SALGADINHOS ARTIGOS PARA FESTA

o partir de R\$ 1,99

Quero óculos do GIGANTÃO



# social

## O “Niver” da princesinha Mariana Barufi

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

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

**Paladar**

O melhor sabor espera por você!

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

**PRO SOL**

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

Venha conhecer e descubra toda a proteção e estilo que você e sua família merecem!

Onde? Rua Carlos Siqueira, 100 - Favela São João - Próximos ao Mercado Municipal

Tel: 3462-5713

**TOCA DO BICHO PET SHOP**

A partir de Pacote 4 Banhos R\$ 60,00

Veterinário 24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril 17 99667-0202

TocaDoBichoFernandopolis 17 99260-6209

**Zetti**

Jóias, relógios e presentes

Consertos em Geral

Próximo a Central de Saúde

(17) 3442-3798

Av. Milton Terra Verdi, 995 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

**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



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 Lucidio 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 Junco**

Fabricação de Móveis em Junco 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**





A advogada **Patrícia Mendes** comemora seu niver no próximo dia 20. Na foto, com os filhos Pedro e Lara.



**Cintia Rondina** também apaga velinhas na terça e recebe homenagens especiais de amigas e familiares. Parabéns!



Segunda-feira será de muita festa para **Daiane Munhoz**, que comemorará idade nova. Felicidades!



**Juliana Rodrigues**, ao lado do amado **José Augusto**, já está em clima de comemorações pela passagem de mais um niver na segunda.



O empresário **Paulino Sato** festeja seu niver na próxima terça-feira, dia 17. A esposa Vânia e as filhas Bessire e Bia puxam a fila dos parabéns.



O servidor municipal e "DJ" **Alexandre Beloni (Vô)** apaga velinhas nesta segunda, sempre junto a Carmem Bordinhon e familiares e amigos. Parabéns!

## Chácara Engcad

★★★★★  
Um Lugar Perfeito!

Chácara Engcad, tudo o que você sempre sonhou para ter uma festa sofisticada.

**TUDO PARA A FESTA DOS SEUS SONHOS**

- Mini campo
- Sala de jantar
- Salão de festas
- Cocina moderna
- Piscina aquecida com hidromassagem
- 2 Suítes climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Ampla estacionamento para veículos

www.chacaraengcad.com.br

e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: 17 3442-2559  
Celulares: 17 99739-3228 | 99739-8249 | fernandopolis-SP

## O mais saboroso Filé Parmegiana da região.

Carnes selecionadas garantem os melhores a la cartes, com muito sabor e qualidade.

# Salpicante

(17) 3462-4641  
Shopping Center Fernandópolis

**Claudio Paulo da Silva**  
CRO: 33633

**Bruno Barciela da Silva**  
CRO: 100655

**17-3442 4012**

Rua Rio Grande do Sul, 1969  
Coester | Fernandópolis-SP

reabilitaodontologia@hotmail.com

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

# Podoclínica

Podologia - Estética

CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE

**3462-4336**

Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP

**Dra. Isabel Abrão Marques Garcia**  
Cirurgiã Dentista - CROSP 68756

- Implantes
- Estética
- Aparelho Ortodôntico
- Atendimento de Emergência

Fone 17 3462-6374 - Cel 99776-5858  
Rua Minas Gerais, 1111 - Centro - Fernandópolis

**Poly Sport**

SEU ESPORTE É A NOSSA PAIXÃO!

polysportnet

**RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO**  
**(17) 3463 - 9001 FERNANDÓPOLIS - SP**

## aniversariantes da semana

# PARABÉNS!

- HOJE, DIA 14**

  - Brasilino Magri
  - Rafaela N.M Alves
  - Adalberto Godoy Seco
  - Cibele S. Carbone (esposa de José Venceslau Carbone)
  - Antonia Ferreira Prado (esposa de Nilton Prado)

**DIA 15**

  - Inaise Silva Rodrigues
  - Daniela Moreira da Cruz
  - José Lazinho Nunes

**DIA 16**

  - Gabriela S. Matoso

**DIA 17**

  - Izabel R. P. Alvizi
  - Dilson Branco
  - Aparecida Rodrigues (esposa do adv. Pedro Rodrigues Neto)
- Wilsom Cardoso Junior
  - José Gabriel Santos Faria
  - Gilsa Helena Rios

**DIA 18**

  - Christiane F. Varanda
  - Nilza Teodoro Oliveira
  - Maria Aparecida Brandi-ni Gomes

**DIA 19**

  - Rodrigo R. Sampaio
  - Eiler Henrique dos Santos
  - Marcos Alberto da Silva

**DIA 20**

  - Marcelo de Lima Silveira
  - Maria Terezinha Ângelo
  - Rafael Carneiro
  - Lais Aiello (filha de Lucia-na e Antonio Luís Aiello)

## Teste GRATUITAMENTE sua memória e seu raciocínio.

Ginástica para o Cérebro

**UNIDADE SUPERA**  
Rua Santa Adélia, 1156  
Bairro Estoril - Fernandópolis SP  
(17) 34628170

**metodosupera**  
www.metodosupera.com.br

Faça isso AGORA em minutos.

Vagas Limitadas

www.metodosupera.com.br

Espaço Holístico e Terapêutico

**BONITA CASA DE ÍSIS**

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

Contato: 17 | 99732.9554 | Av. José Camargo Arruda - Centro | Fernandópolis/SP

Christianne Pinto Canguero



# 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) manjeriço 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) manjeriço, 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**



**Papelaria - Informática Presentes**

**Fone/Fax: 3843.1301**

 anara1@bol.com.br  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 concientizar 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

eterniun

“

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 emurquecer, 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 gloriosa 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 doguras, 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-

lafone 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 devolvermos 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, vendo 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 onde 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



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 ESTIM (17)98168-1005

maisa\_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista

(esquina com a Etec) - Fernandópolis

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico 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



# 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. E agora, depois desse tempo todo, os três se encontraram os bastidores da gravação de um programa. Climão? Nada! Muitos sorrisos e selfies para o Instagram.

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 segurar 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 independente 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, considerando 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!
- TOURO**

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

- 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!
- 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!
- 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!
- 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!

- 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.
- PEIXES**

A quadratura da Lua com Vênus e Marte lhe desestabiliza emocionalmente. Busque a causa dessas inseguranças e atue sobre elas. Sol e Lua em sextil lhe pedem para cuidar de suas fragilidades, evitando as compensações e fugas!

**Diversões & Cia**

Aluguel para festas

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

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

**CANAL 10**

A 1ª TV de Fernandópolis

[www.canaldez.com.br](http://www.canaldez.com.br)

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

**Ótica Cidade**

Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX  
17 3463-1286

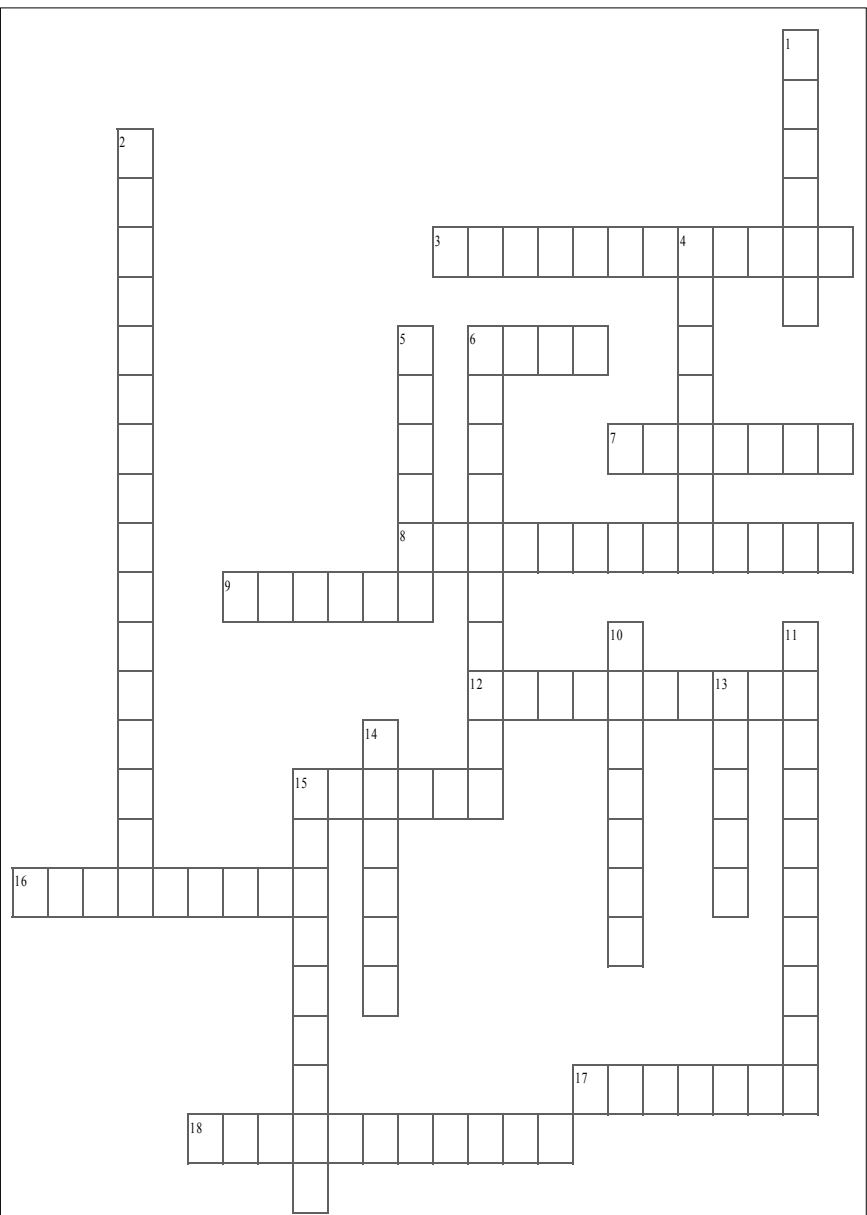
[www.oticacidadefernandopolis.com.br](http://www.oticacidadefernandopolis.com.br)  
[oticacidadefernandopolis@hotmail.com](mailto:oticacidadefernandopolis@hotmail.com)

Marcelo e Lilian Marçal

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



# Palavras Cruzadas



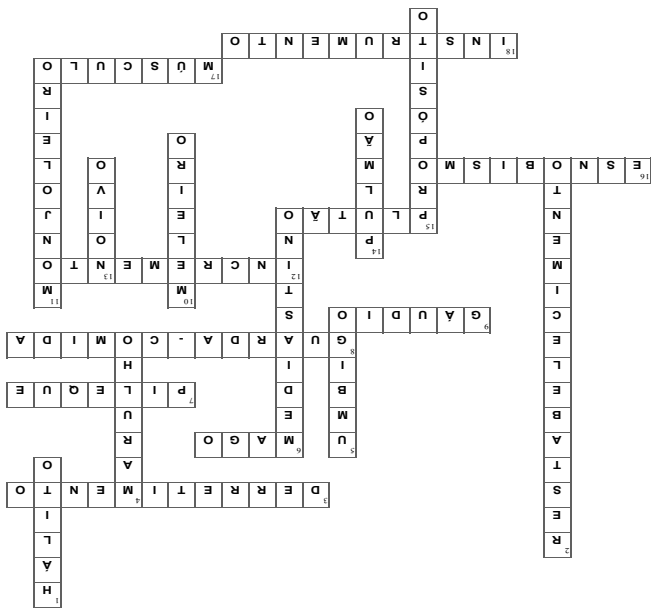
### Horizontais

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

### Verticais

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

### Respostas



# Caça Palavras

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

CACHORRO  
CADEIRA  
CALHAMBEQUE  
CAMA  
CAMINHAO  
CANGURU  
CARACOL  
CARTA  
CARTOLA  
CASA

# 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 Sue-li 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. Sue-li 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. Mag-nólia 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 Nanã levam Luciano para casa de acolhimento. Maria Marta conta para Maria Clara que José Alfredo descobriu seu segredo com Silviano.

## 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.

## 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.

# Humor

### NOITE ANTERIOR

Três homens bebendo no bar e contando papo sobre a noite anterior. Sabe como é, né? Um querendo mentir mais que o outro, Aí 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 ficar pra atrás, 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, acariciei 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 e 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?



## Marquinho Santana

Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090  
Fernandópolis

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



Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP



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 respos-

ta à primeira aplicação, outras aplicações podem ser feitas após algumas semanas. Todo o processo é feito com o paciente desperto 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, conhecidos 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 descamar 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 decisivo 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.

Outro ponto importante é a escolha do sapato: a falta de um calçado apropriado poderá acarretar em problemas nos joelhos, calos e dores na

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 fâscia 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 coordena-

dora do curso de Fisioterapia da Unic, 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 o 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 Malheiro Moraes Fantini*  
CRM/MS 75.442  
*Dr. Paulo Roberto Fantini*  
CRM/MS 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 Cáfaro, 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  
augemed@gmail.com  
www.augemed.com.br  
Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



**DRA. MARIA TERESA 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 Nabele Cribeni*  
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 108212, RQE 32159, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia  
**Dra Aracy Mautari Niwa**  
CRM 16320, RQE 5344, Membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia  
Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 [clinicaaniwa@gmail.com](mailto:clinicaaniwa@gmail.com)  
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP  
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



**SOMA**  
CENTRO DE ESPECIALIDADES  
Fone: 17-3442 6217  
Rua Espirito Santo, 1431 - Centro - Fernandópolis-SP

**DRA. MÁRCIA GIANNETTI**  
CRM-SP 42806  
Especializada em Oftalmologista pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo  
Título de Especialista pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia



**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