

## A temporada de **caça ao EcoSport** está aberta!

Montadoras apostam alto em modelos SUV's na disputa pela fatia mais promissora de autos no país e lançam novos modelos ou atualizações

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

R etração? Que nada! Ao menos no que depender da categoria que se tornou a coqueluche nacional: - as SUV's. Visando combater, ainda que tardiamente, o domínio da EcoSport (mais de 54 mil unidades comercializadas em 2014), diversas montadoras lançam novos modelos nos próximos meses ou apresentam reestilização de antigos. Isso afasta outros lançamentos previstos para 2016. Na primeira hipótese estão o Honda HR-V, o Peugeot 2008, o Jeep Renegade e o Renault Duster. São versões e preços para todos os gostos! Já aqueles que devem chegar no próximo ano estão o Golf SUV, o revolucionário Kicks da Nissan e o aguardadíssimo da Renault, o Captur, com consumo de mais de 20 km/litro.



Novo Honda HR-V: já disponível nas concessionárias em 3 versões abriu a caça



Renault Duster: nova reestilização e mais tecnológico em breve



Peugeot 2008: requinte e sofisticação com previsão de apresentação no próximo mês



Jeep Renegade: fabricante abre mais 120 concessionárias para atender possível demanda

**Novo Camaro!** Lançamento da sexta geração será em maio



**A** Chevrolet já confirmou: o lançamento do novo Camaro será no próximo dia 16 de maio, em Detroit, nos Estados Unidos. A estréia será

durante o Belle Isle, com a participação de privilegiados mil convidados. Ainda não há muitos detalhes do novo modelo esportivo da montadora que agora chegará à sua sexta geração.

Os primeiros exemplares foram lançados em 1967 e atualmente é oferecido pelo preço médio de R\$ 227.000,00 no Brasil. Nos EUA o preço, já convertido é de cerca de R\$ 60 mil.

### NOVAS HONDAS:

#### PEQUENAS E RADICALS

**U**m novo conceito e motos, principalmente de baixas cilindradas. Eis a proposta da Honda que deve ser apresentada em maio no Salão de Osaka. O destaque é uma moto de baixa cilindrada, com motor de 1 cilindro, que tem visual radical baseado em modelos naked de alta cilindrada. Produção para 2016.



### NOVIDADE HYUNDAI

#### E QUE PICAPE!

**A** montador coreano confirmou que o conceito de picape apresentado no Salão de Detroit e denominado de Santa Cruz deve mesmo ir para linha de produção. O modelo tem motor 2.0 turbodiesel de 190 cv, câmbio manual e tração integral, com faróis de LED. Primeiro será para os EUA, depois Europa e Brasil sem previsão.

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



LIGAÇÕES ILIMITADAS PARA VIVO FIXO E MÓVEL

INTERNET DE ATÉ 20 GB



SMS ILIMITADOS PARA QUALQUER OPERADORA



SEGUR PARA SMARTPHONE

Aparelho  
LG L50 Dual TV  
**12x SEM JUROS**  
de R\$ 29,08 /mês  
No SmartVivo 500MB

- Tela Touch de 4";
- Android 4.4;
- Câmera 5MP.



Aparelho  
Moto X (2ª Geração)  
**12x SEM JUROS**

de R\$ 108,25 /mês  
No SmartVivo 2GB

- Smartphone Android 4.4;
- Câmera 13MP;
- Tela Full HD de 5.2".

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

**Telefônica**

**vivo Conectados vivemos melhor**

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## O papagaio e o frango

Certa ocasião, nosso amigo Nilton Prado, lá da Náutica Fernandópolis, foi fazer um serviço na lancha de um cliente, em Iturama, e como a lancha ficou novinha em folha, ele acabou ganhando de presente um belo papagaio boiaideiro.

Quando chegou em casa, percebeu que não tinha sido um bom negócio trazer aquele bicho. Aquilo mais parecia um presente de grego. O papagaio resmungava, reclamava e xingava os piores palavrões do mundo, o dia inteiro.

Jeitoso como sempre, o Nilton tentou amansar o louro, lendo poesia, colocando pagode, até musica clássica, mas não teve jeito. Mudou de tática, passou a gritar, ameaçar, dar uns petecos, mas o papagaio ficava cada vez pior.

Num momento de fúria, o 'compadre Nilton' pegou o bicho e trancou no freezer. O papagaio começou a xingar de tudo quanto era nome feio, mas subitamente, menos de 30 segundos depois, calou-se dum vez, sem nem terminar o último palavrão.

Pensando ter matado o pobre animal congelado, abriu a porta do freezer e o louro todo meio arrepiado e meio azulado, começou o discurso, dessa vez com uma voz moderada, quase aveludada:

- Sei que meu linguajar tem sido mais do que inapropriado a este nobre ambiente familiar e que minha atitude, absolutamente, não condiz com a atenção que o senhor tem me dado. Gostaria de apresentar minhas sinceras desculpas e pontificar que daqui em diante me portarei adequadamente e respeitosamente.

- Ham, isso é bom mesmo! Assim está melhor. - retrucou o Nilton.

E o louro angustiado, com a voz quase sumindo, perguntou:

- Só por curiosidade, o que foi que o frango que tá lá no freezer, fez pro senhor, heim?

**Diversões & Cia**  
Aluguel para festas  
★ Mini Tobogã  
★ Cama Elástica  
★ Piscina de Bolinha  
★ Pula Pula Crocodilo  
Av. Eurípedes José Ferreira, 779  
99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO  
Pipoca  
Algodão doce  
Doces p/ festas

**TEDA**  
SOM e ACESSÓRIOS  
PEÇAS e SERVIÇOS  
O Shopping do seu carro  
Fone/Fax: (17) 3465-5777  
Av. Litório Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

**Ótica Cidade**  
Fernandópolis  
Nossa prioridade é a sua visão!  
FONE/FAX 17 3463-1286  
www.oticacidadefernandopolis.com.br  
oticacidadefernandopolis@hotmail.com  
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

**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

**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  
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

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

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

**Keké Doces**  
- kit para festa de aniversários  
- bolos - docinhos  
- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

## clube da memória

Claudinei Cabeira

# Histórias do Tempo do Botinão

Foto: Wagner Medeiros



**O**pessoal da minha geração aprendeu por conta própria se virar e ralar bem cedo. Já contei aqui, mas nunca é demais relembrar, que nos anos sessenta e setenta a maioria dos meus amigos não tinha mesada. Então era preciso fazer qualquer coisa para defender uns trocados e garantir o dinheiro das matinês no Cine Fernandópolis, comprar um gibi lá na Agência Caiçara ou tomar um sorvete de casquinha lá no Nossa Bar.

Então, quem não conseguia um emprego de aprendiz no comércio ou nas oficinas da vida, ia engraxar sapatos, apanhar algodão, enfim, todo mundo se virava. Lembro que corria o ano de 1.966 e eu, com treze para quatorze anos, havia arrumado um trabalho de meio período, na parte da manhã, na fábrica de sabão Vencelar, que ficava nos fundos da antiga "Machina Farina", ali na Avenida da Estação, bem defronte ao Café Maria Flora, na esquina com a Rua Minas Gerais. O salário, claro, era simbólico.

Como eu cursava o ginásio a noite e na parte da tarde ficava ocioso, sempre vivia arrumando um bico aqui, outro ali, para comprar um Lancaster, uma "beca" nova e melhorar o dinheiro dos finais de semana. E um dia, sentado na varanda de casa, reparei que o pé de limão galego que havia no nosso quintal estava desgalhando tamanha a carga de frutos. Bingo!

Não pensei duas vezes e no mesmo dia fui lá no Nossa Bar e Sorveteria conversar com o Natal. Levei alguns limões de amostra grátis e garanti pra ele que uma vez por semana eu levaria para lá uma "carriola" de limão galego, escolhidos no capricho. Ele não pagaria por dúzia e nem por quilo, mas por "carriola", na base do olhometro. Tudo combinado, aperto de mão, negócio fechado.

Durante uns dois ou três anos o sor-

vete de limão do Nossa Bar era feito com os limões galegos lá de casa. Só interrompi o fornecimento em setembro de 1969, por falta de tempo, quando fui trabalhar como repórter esportivo e policial na antiga Gazeata da Região.

Mas voltando ao Natal e ao Nossa Bar, que foi fundado por ele e seu irmão Fernando em 1962 (lá se vão 53 anos de batente e história, mantendo a tradição), no ano passado, uma notícia veiculada nas redes sociais no grupo "Amigos de Fernandópolis", assustou muita gente. O comentário era que o Nossa Bar ia encerrar suas atividades. Choveram protestos, claro. Como pode fechar assim, sem mais e sem menos, a mais famosa sorveteria da cidade?

Claro que é impossível reproduzir tudo que foi dito sobre o assunto. Lembro-me bem que teve gente que disse: 'você pode virar o mundo do avesso e não vai encontrar nem em Paris, Nova Iorque, em Roma ou onde quer que seja, melhor sorvete de ameixa, vaca preta ou vaca amarela que os do Nossa Bar'. Fernandopolenses viajados, muitos morando longe, compartilharam e assinaram embalxo sem pestanejar. E meu amigo Cláudio Lipari costuma dizer sempre, que "vir à Fernandópolis e não tomar um sorvete no Nossa Bar é a mesma coisa que ir a Roma e não ver o Papa".

O Nossa Bar sempre foi a perdição dos gordinhos. Além dos deliciosos e incomparáveis sorvetes, tem também os tradicionais salgadinhos fei-

tos na hora e com um tempero que só de lembrar me deixa com a boca cheia de água. Que pena que nosso espaço seja tão curto. Pena que não dá prá contar aqui nem um tiquinho de tudo que vi e testemunhei das deliciosas histórias do Nossa Bar. Aliás, o Nossa Bar não fez história, ele é a própria história.

Conto tudo isso e convoco os amigos, porque na quarta-feira, dia 25, Shigeto Uetanabara, o popular Natal do Nossa Bar, nascido em Nova Europa-SP em 1941, completa 74 anos de idade. Como presente de aniversário, neste mesmo dia, será homenageado às 20 horas na Câmara Municipal, com o título de "Cidadão Fernandopolense". Justíssima e merecida homenagem. Semana que vem tem mais. Até lá.

## A primeira escola ninguém esquece... EDUCACÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



TRENZINHO

DA FANTASIA



## Balaio de Gato

QUEM FOI QUE DISSE QUE SER  
GAGO NÃO É UMA BOA?

Hoje em dia, ser gago tem lá as suas vantagens...  
**Dependendo do caso, muitas vantagens. Quer ver?**

Imagine você morto de cansado e sua mulher  
inventar de discutir a relação....

**Aí é só simular uma "crise" mais aguda  
e bingo... ela desiste da ideia!**

Agora se o assunto for mancha de baton  
na cueca, aí não tem jeito...

**E se a comadre chegar dizendo, você pode  
me explicar uma coisinha?**

Pode correr amigo, porque ela já tá sabendo de tudo!

**Nessas horas se o marido gago cometer a  
asneira de inventar uma crise aguda...**

Corre o risco de apanhar mais do que burro na horta!

**A tática é virar os olhos, perder a fala e  
cair desmaiado, durinho da silva...**

Sabia que o maior vendedor de livros do mundo era gago?

**Então, educadamente ele começava ler e avisava...**

Ca-ca-calma, do-dona qui-qui-qui-qui... qui qui qui...

**Qui qui, num va-vai demorar...**

Nem terminava a primeira frase e a venda tava feita.

**Funcionava que era uma beleza. Era tiro e queda!**

Outra vantagem de ser gago é morar

lá no Mato Grosso do Sul...

**Lá os gagos têm 50% de desconto nas tarifas de celular!**

A "Lei do Gago" funciona faz oito anos.

Gagos paulistas tão revoltados!

**Aqui as operadoras querem continuar  
operando os gaginhos...**

A alegação é que não tem como fiscalizar o benefício!

**Dizem que é impossível saber quem é gago  
de verdade ou de mentirinha!**

Pensa o que? O que tem de gaguinho

"ligeiro", num tá no gibi!

**Pesquisa revela que no Brasil 10% da  
população tem distúrbios da fala...**

No Mato Grosso do Sul esse número sobe pra 34%!

**Gagaiada de lá é fogo no boné do guarda!**

Tem um māo-de-vaca aí que diz que vai mudar  
prá lá só pra economizar celular...

**Amigo da coluninha, desprovido de massa  
capilar teve uma ideia luminosa!**

Baseado na "Lei do Gago" ele quer criar a "Lei do Careca"!

**Todo 'pouca-telha' vai pagar só 50% no corte de cabelo...**

Ele também vai montar o Sindireca,

o Sindicato dos Carecas!

**REVOLTADOS, BARBEIROS DE FERPA ESTÃO  
AMEAÇANDO GREVE GERAL!**



## Ferro Velho S. Paulo COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

VENDE-SE CORDOALHAS PARA CURRAL, PORTEIRAS  
PARA BRETE, ANDAIMES, TUBOS E METALON

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

**FONE (17) 3442-5050**

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

de pai pra filho

# Como os pais podem ajudar os filhos na lição de casa

A lição de casa é uma atividade frequente que acompanha crianças e adolescentes em toda sua vida escolar.



**O**s objetivos da lição de casa são vários: fazer com que a criança fixe o conteúdo aprendido; desenvolver no aluno uma atitude de pesquisador, fazendo com o que mesmo vá atrás das respostas em livros, revistas, internet e outras fontes; desenvolver a responsabilidade de cumprir obrigações; desenvolver o raciocínio e a autonomia, pois a criança aprenderá a buscar informações de forma independente; além dos objetivos específicos de cada atividade.

Os pais têm uma importância muito grande no sucesso escolar dos filhos e a obrigação de participar ativamente do processo de aprendizagem, acompanhamento seu rendimento escolar, conversando com professores e oferecendo oportunidades para que as crianças possam estudar também em casa.

Porém, com a intenção de ajudar os filhos a fazer a lição de casa, alguns pais acabam exagerando e participando de uma forma inadequada, interferindo negativamente na atividade e, consequentemente, no aprendizado deles.

É muito importante que os pais entendam que a lição de casa é uma atividade pedagógica, orientada pelo professor e que tem uma finalidade específica no processo de aprendizagem. Por isso, mesmo que a ajuda dos pais seja muito importante, eles precisam ter em mente que a lição de casa deve ser feita pelo

aluno, mesmo que ainda não saibam fazer com "perfeição".

Os pais não devem corrigir a lição dos filhos antes do professor, pois muitas vezes a intenção do professor é justamente avaliar o aluno, saber quais são suas dificuldades e seus pontos fracos em atividades individuais. Além disso, quando a lição é previamente corrigida por outra pessoa, o aluno não entra em contato com seu próprio erro. Ter consciência de onde está errando é ato fundamental para que o aluno se corrija e aprenda.

Obviamente os pais podem responder algumas perguntas espontâneas dos filhos, mas devem evitar dar as respostas prontas, pois o aluno precisa aprender a ser autônomo e ir buscar as respostas em diversas fontes.

É comum que os pais, ao perceberem que os filhos não estão conseguindo fazer as atividades de casa, fiquem preocupados. Alguns pais culpam os filhos e outros jogam a responsabilidade no professor e chegam a pedir "lições mais fáceis". Essas atitudes não são prudentes, pois é muito natural que os estudantes encontrem dificuldades em alguns estudos e é justamente a tentativa de resolver a atividade que vai proporcionar a aprendizagem.

As crianças não devem ser culpadas quando não conseguirem resolver sozinhas determinadas atividades. Quando uma lição é muito difícil, o ideal é que

a própria criança anote as dúvidas em seu caderno e dialogue com o professor na próxima aula, pois quando o aluno tem a oportunidade de perceber suas próprias dificuldades fica mais fácil superá-las.

Os pais têm o direito de participar ativamente da educação de seus filhos, porém, devem entender que o professor é um profissional e sabe a diferença entre uma atividade desafiadora e uma atividade impossível de ser realizada.

Por outro lado, os professores devem alertar os estudantes sobre as possíveis dificuldades em determinadas lições e orientá-los a superá-las. Também devem estar preparados para atender os pais, que podem procurá-lo com dúvidas e fazer questionamentos sobre sua metodologia de trabalho.

Os pais podem, ainda, colaborar com os estudos dos filhos ajudando-os a escolher um local tranquilo e iluminado para estudar; deixar fontes de pesquisa à disposição: livros, revistas, internet. Também precisam ajudar a criança a escolher um horário para se dedicar aos estudos e reservar aquele tempo somente para isso, de preferência em um momento do dia em que a criança esteja descansada.

Ao perceber que tem o apoio da família para realizar suas atividades, certamente a criança se sentirá mais segura e confiante para realizar suas lições e terá mais sucesso em seu aprendizado.

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

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

**Estrela D'Oeste - SP**

de bem com a vida

■ FIQUE LIGADO

# Fone de ouvido pode causar perda de audição 20 anos antes do esperado

Música alta pode matar as células receptoras de audição

**A**cena é muito comum: pessoas nas ruas, no transporte público, fazendo atividades esportivas ou em filas de espera quase sempre estão usando fones de ouvido para ouvir música ou falar ao celular. O fone de ouvido já é um acessório incorporado ao nosso cotidiano, é irreal dizer que ele não deve ser usado.

Por outro lado, já não é novidade que os fones de ouvido podem ser muito prejudiciais à audição, causando perda auditiva. A música, ou qualquer outro ruído, em volume muito alto mata as células receptoras do som e impede a pessoa de ouvir. É uma perda irreversível.

Um estudo britânico constatou que, devido ao uso indiscriminado de fones de ouvido, provavelmente pessoas precisarão começar a usar aparelhos de surdez já a partir dos 50 anos – uma ou duas décadas antes do que o estudo classificou como a faixa etária mais comum para iniciar esse uso. E, segundo estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS), o uso de fones de ouvido em volume alto por mais de 90 minutos por dia aumenta o risco de a pessoa desenvolver zumbido ou perda auditiva dentro dos próximos cinco anos. Se o indivíduo utilizar os fones de ouvido na potência máxima, os riscos aumentam em 70%.

Conforme atendimentos realizados por otorrinos, a reali-



dade é bem mais grave. Há casos de jovens de 16 ou 17 anos que, ao fazerem exame admissional para seu primeiro emprego em locais apropriados, já têm diagnóstico de perda auditiva devido à superexposição a ruídos. Para um profissional da área, é fácil identificar se a perda auditiva é fruto de exposição exagerada a ruídos, pois nesses casos a captação de sons mais agudos é a mais prejudicada.

**E como evitar o problema sem abrir mão da comodidade dos fones de ouvido?**

■ 1- Prefira fones de ouvido que ficam externos à orelha. Os modelos intra-auriculares, menores e muito comuns hoje em dia, são mais prejudiciais. Quanto mais longe do conduto auditivo está a fonte de som, melhor. Até mesmo as "vol-

tinhas" que nossas orelhas possuem são uma "solução" anatômica do nosso corpo que tem a finalidade de manter o som mais longe.

■ 2- Cuidado com o volume. Use o volume sempre na metade da graduação máxima do aparelho. O ideal é conseguir ouvir a música e os sons externos também. Se a música impede de ouvir os sons externos significa que está alta demais. Se a pessoa ao seu lado também consegue ouvir a música que você está escutando, é sinal de que o volume está muito alto.

■ 3- Escolha sua música preferida. É claro que tendemos a aumentar o volume quando uma música de que gostamos muito começa a tocar. Mas, não se esqueça de diminuir o som depois que a música aca-

bar, para não se acostumar ao volume mais alto.

■ 4- Dê um descanso aos seus ouvidos. A cada hora de música ouvida no fone, é recomendável dez minutos de pausa. O "repouso auditivo" também serve quando vamos a um show ou ficamos expostos a um som muito alto em um determinado dia. Evitar ficar dois dias seguidos exposto a ruídos altos ajuda a "descansar", evitando que o dano auditivo – que tem como sintoma os zumbidos, por exemplo – torne-se permanente.

■ 5- Cuide de seus fones de ouvido. Tenha uma caixinha ou um saquinho plástico específico para guardar seu fone de ouvido, ao invés de deixá-lo em contato direto com a bolsa, a mochila ou o bolso. Os fones podem levar bactérias para dentro do ouvido, causando infecções que também podem gerar surdez, se não forem tratadas. Higienizar os fones com álcool sempre que possível também é uma boa saída.

■ 6- Não espere "perceber" a diminuição de sua capacidade auditiva. Quando a pessoa percebe a diminuição da própria capacidade auditiva, muitas vezes já tem uma perda leve a moderada instalada. Sinais como zumbido ou sensação de ouvido tampado já podem ser sinais de perda auditiva; nesses casos, procure um especialista. Fique atento aos sinais, consulte o otorrinolaringologista uma vez ao ano e faça audiometria se necessário.

**OURO DO LIXO  
E VOCÊ!**

## Reciclando Qualidade de Vida

Faça sua seleção de materiais orgânicos e recicláveis, separando PAPÉIS, PAPELÕES, METAIS, VIDROS E PLÁSTICOS e deixe na sua calçada, pois a equipe do caminhão do OURO DO LIXO passará recolhendo. A coleta seletiva é de extrema importância para nossa sociedade.

Junte todo o material reciclável e assim você estará colaborando com o meio ambiente. A equipe do caminhão do OURO DO LIXO e a nossa comunidade agradecem a sua colaboração.

Equipe Ouro do Lixo de Ouroeste

**DISQUE-COLETA: 99646.8694**

**Coleta Seletiva**

Transforme seu lixo em qualidade de vida.

**Apoio:**

Secretaria Municipal de Saúde

**CMMA**

Coordenadoria do Meio Ambiente

(17) 3843.1511

Gráfica Ouroeste

**Life academia**

Apresenta:

## Aulas de Ballet e Jazz

Reserve já sua a vaga!

(17) 99607-2216  
Daniela Ribeiro

**OUTRAS MODALIDADES:**

### Muay Thai

Treino Intervalado Jump

Zumba Ginastica Localizada

Av. dos Bandeirantes - 2045, Centro  
Ouroeste - SP

EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

# SEGURE SEU LEÃO EM CASA!

Você sabia que pode abater parte de seu **IMPOSTO DE RENDA DEVIDO** e doá-lo para entidades filantrópicas de Fernandópolis?

Se você pode fazer essa doação para Fernandópolis, por que dividi-la com 5.564 municípios?!

**ISSO NÃO LHE CUSTA NADA, MAS VALE MUITO PARA NOSSAS CRIANÇAS!**

Campanha da **Associação de Amigos do Município de Fernandópolis**, em apoio ao Projeto da Prefeitura Municipal e CMDCA:

**SEJA AMIGO DA CRIANÇA**

**CMDCA**

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE

- Pessoa física 6% do imposto a pagar, efetuando depósito dentro do ano base, ou 3% no ato da declaração.
- Pessoa jurídica 1% do imposto a pagar, efetuando depósito antecipado, dentro do ano base.
- Qualquer pessoa (física ou jurídica) do país pode fazer a doação, pois a Lei é Federal (Lei nº 12.594/12).

Obs: Podem doar: -1) Pessoa física - Formulário Completo; 2) Pessoa jurídica - Lucro Real

**CONSULE SEU CONTADOR**

A destinação deverá ser feita através de depósito identificado na conta: Caixa Econômica Federal - Banco 0104 - Ag. 0303 - Cód. Op. 006 Conta 006.215-8 - Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente - CNPJ 17.640.860/0001-92

**APOIO:**

ASSOCIAÇÃO DOS CONTABILISTAS DA REGIÃO DE FERNANDÓPOLIS CRCSP

PREFEITURA FERNANDÓPOLIS

# Cores e cortes de cabelo para o outono



O outono é uma estação de mudanças, quando as folhas caem para que as árvores possam se renovar e se preparar para o inverno. Essa simbologia pode ser uma boa oportunidade para as pessoas encontrarem inspiração para mudar o visual e investir em um novo corte ou em uma nova cor de cabelo.

Como a estação é um pouco mais fria que o verão, as madeixas pedem cores mais fechadas. Os tons que estarão em evidência são os amadeirados, platinados e dourados. A novidade é que será possível usar as três cores ao mesmo tempo. Essa técnica é chamada 3D, que consiste em uma mistura de tons, dando um efeito tridimensional aos fios.

No outono, estarão em alta: nude (amadeirado, achocolatado e marrom), platinado (loiro bem claro ou dourado) e vermelho. As cores são usadas de uma única vez. A técnica 3D é feita de forma invertida, ou seja, os tons mais escuros são passados primeiro e depois colocamos o dourado e o platinado - que é o reflexo. Essa mistura mostra um resultado de três nuances misturadas, mas de uma forma muito natural.

No entanto, vale lembrar que a coloração 3D só deve ser feita por profissionais bem preparados. Se for pintar as madei-

xas em casa, opte pela técnica 2D. Nesse caso, separe algumas mechas, passe a tintura desejada e envolva esses fios com papel alumínio. Depois pinte de outra cor o restante do cabelo. Para os fios não mancharem, respeite o tempo de permanência da coloração, indicado no rótulo. Aposte nos tons marrom com dourados, ou chocolate claro com platinado (loiro claro).

## OS CORTES DA ESTAÇÃO

No outono, os cabelos terão inspiração nos anos 70 e 80. O estilo Woodstock fará a cabeça de muita gente e, por esse motivo, os cortes serão cheios de movimento. Ou seja, a tendência é que os cabelos apresentem o máximo possível de naturalidade. Os cortes desfiados também estarão em alta. Para ter um resultado ainda melhor, aposte nos cortes feitos a seco. Geralmente essa técnica oferece um resultado mais natural aos fios.

Quem tem cabelo comprido poderá investir em um visual que dê leveza às madeixas. Para os fios mais curtos, o corte chanel estará em alta e será a grande tendência do outono.

Ao todo, existem cinco formatos de rosto: redondo, quadrado, triangular, triangular invertido e oval. Confira nas próximas páginas quais tipos de cortes combinam melhor com você e a estação.

## TONS DE ESMALTE VERMELHO SERÃO TENDÊNCIA

Poucos produtos de beleza são tão indispensáveis no nécessaire quanto o esmalte. O vermelho é sempre uma aposta certeira, já que remete à sensualidade feminina e turbinha a autoestima da mulher. A cor nunca sai de moda, mas, dependendo da estação, há tons que se destacam mais. Os da vez são os mais escuros e fechados. Os metálicos também chegam com tudo no outono-inverno brasileiro.

Não é apenas nos tons que o vermelho se reinventa nesta nova estação: o estilo de usar o esmalte também está mais moderno. As Semanas de Moda de Nova York, Milão e Paris ditaram a tendência que vem (ou volta!) por aí: unhas vermelhas com as técnicas meia-lua ou border nail podem ser feitas com outro tom da mesma cor para dar um contraste moderno.

Combinar a cor do esmalte com a do batom parece que virou regra. A ideia é que os dois tons conversem, não podem contar histórias completamente diferentes. O mesmo vale na hora de combinar o tom do esmalte nos pés e nas mãos: funciona, mas não é obrigatório. Com um tom de vermelho clarinho nos pés, você pode até usar um azul marinho nas mãos! O bom do vermelho é isso: ao mesmo tempo em que ele é chamativo e vivo, é supercuringa.

## culinária

Beringelas grelhadas ao molho

### INGREDIENTES:

- 2 berinjelas cortadas em fatias grossas,
- 2 dentes de alho amassados,
- 2 colheres (chá) de azeite,
- 1 colher (chá) de sal,

### MOLHO:

- 1 cebola em cubinhos,
- 1 colher (sopa) de azeite,
- 1 colher (sopa) de alcaparras,
- 2 colheres (sopa) de vinho branco,
- 1 colher (café) de sal,
- manjericão fresco a gosto,
- 4 xícaras (chá) de folhas verdes.



### PREPARO:

Deixe a berinjela de molho em água e vinagre por 20 minutos. Escorra e besunte com o alho, o sal e o azeite. Grelhe em frigideira antiaderente, em fogo baixo, até dourar e amaciar, dos dois lados. Se necessário, pingue algumas colheres de água.

Para o molho, refogue a cebola na metade do azeite em uma panela antiaderente, até dourar. Adicione a alcaparra, o restante do azeite e o vinho branco. Mexa, adicione o manjericão e retire.

Distribua as folhas verdes em um prato e coloque as berinjelas por cima, formando um círculo. Regue com o molho e sirva morna.



Governo do Estado de São Paulo,  
Secretaria da Cultura e APAA apresentam

CIA DONA RIZ  
**BANDALHAÇOS SHOW**  
22/MAR | 20h30

OUROESTE  
Praça Sarinha Veloso, s/nº

Confira a programação de todas as cidades:  
[www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br](http://www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br)

Entrada  
apaa

Realização  
GOVERNO DO ESTADO  
SAO PAULO  
Secretaria da Cultura

**MISS & MISTER**  
Ouroeste - SP

**Dia 11 de Abril**

**No CCO**  
A partir das 21:30 hrs

Inscrições na  
Secretaria do CCO  
(17) 3843-1677

**CATEGORIAS:**

Infantil - de 07 a 10 anos  
Juvenil - de 11 a 14 anos  
Adulto - Acima de 15 anos

"Esta é uma oportunidade para destacar sua beleza!"

**PARTICIPE**

**ORGANIZAÇÃO:**  
Promoters - Cesar e Daniela

# social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE  
**Paladar**  
O melhor sabor espera por você!

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

98% MAIS PROTEGIDO  
COM ATÉ 25% DE DESCONTO  
NAS COMPRA A VISTA  
2 PEÇAS 3 PEÇAS 4 OU +  
15% OFF 20% OFF 25% OFF  
SUMMER OFF

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

Venha conhecer e descubra toda a proteção e estilo que você e sua família merecem!  
Onde?  
Praça Expô Brasil, 105 - Fernandópolis  
Próximo 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 à Central de Saúde

3442-3798

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

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

**É AQUI** MELHORES TAXAS  
3442-3446

17 99634-9899

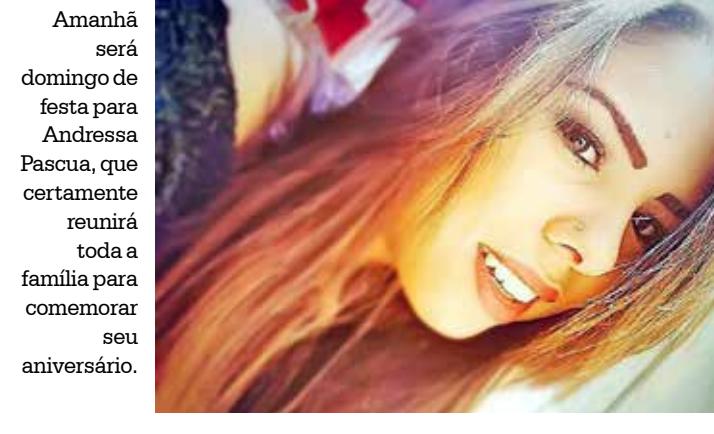
SEM CONSULTA AO SPC E SERASA

**BRASSCREDI**

RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO



A empresária **Cristina Brandão**, atualmente comandando rede de televisão no Guarujá, completa mais uma primavera na segunda. Sempre ao lado do maridão Ribamar.



Amanhã será domingo de festa para Andressa Pascua, que certamente reunirá toda a família para comemorar seu aniversário.



Ontem foi dia de comemorações para **Patrícia Medri**, que celebrou mais um aniversário ao lado do esposo Rafael e do filho Pedro Henrique.



O pequeno Leonam apagou velinhas na última quinta feira e recebeu o carinho dobrado dos pais Bruna e Manoel (Boca). Felicidades!



Felicidades para o "corinthiano" **André Campos**, que hoje celebra mais um aniversário. O carinho da esposa Carla, em especial da pequena Helena, herdeira do casal.



Close da aniversariante do próximo dia 23, **Bárbara**. As homenagens ficam por conta dos pais Valdir, Rosa e do irmão Eduardo.



A sexta feita também foi de festa para a bela **Caroline Ajouri Benites**. Na foto em clima de descontração com o amado Ricardo Galvão.



Do Escritório Real, **Brenda Lessa**, aniversariante deste domingo, cercada pela galera, dentre eles Cleiton Alexandre, Joyce Mesquita, Heitor Xavier e Caio Felipe.

## SUCESSO ABSOLUTO



Preços especiais - manicure e pedicure a partir de R\$25. Ambiente climatizado, wi-fi, Nail-bar, excelentes profissionais! Agende pelo telefone 17-3462 3538.

Na última quinta-feira (19), a **Mania de Unhas Esmalteria**, localizada na Rua Rio Grande do Sul, próximo ao supermercado Sakashita, no Centro, comemorou seu primeiro aniversário.

Os proprietários Yone P. Possari e Luís Henrique Possari aproveitaram o momento festivo para agradecer todos os seus colaboradores, clientes, amigos e familiares pelo grande sucesso alcançado pela Esmalteria.

E você, que gosta de andar sempre na moda e com unhas perfeitas, é convidada a conhecer os serviços da Esmalteria: (manicure e pedicure, unhas de gel, escova e hidratação, depilação, designe de sobrancelhas, massagens corporal, drenagem linfática é muito mais)



**FEIRÃO DO ALUMÍNIO**

NOVA LOJA

AV. PRIMO ANGELUCCI, 63 / AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, 1392 - FONES (17) 3442-2490 / 3462-2953 - FERNANDÓPOLIS-SP

DECORAÇÕES, MATERIAIS ESCOLARES, ARRANJOS ARTIFICIAIS E MUITO MAIS...



"Não é justo nem aconselhável agir em desacordo com a própria consciência."

■ Martinho Lutero



Felicidades ao renomado médico **Márcio Betiol** que ao lado de Kelly Campos Betiol celebra data especial.



Parabéns para o empresário **Jeder Cássio, do Gigantão**, aniversariante de ontem, que, junto à filha Daniela Rissato, amigos e familiares, têm muitos motivos para comemorações.



Em clima familiar, a médica veterinária **Louziane Amâncio** completa mais uma primavera neste sábado, recebendo inúmeras homenagens. Parabéns!



Close da simpática loira **Leticia Caberlin**, aniversariante de ontem.



**Tiago Guardiano** se prepara para completar idade nova amanhã. Felicidades!



**Isabelle Paggioro Toledo**, aniversariante desta sexta-feira, dia 20, recebe os parabéns dos irmãos, Sophia e Perseu, dos pais, Jacqueline e Zé Renato - columnistas de "O Extra.net" -, e do namorado Adimilson Zanin. E são muitas as comemorações em família: "Isa" está de malas prontas para cursar Letras na Unesp, em Assis. Felicidades!



Hoje também é dia dela, **Janaina Souza**. Familiares e amigos comandarão os parabéns em clima de muita animação.



O proprietário da Imobiliária São Paulo, **Cleiton Aranom**, junto a Patrícia Carvalho, faz a festa no domingo, data em que comemora aniversário. Parabéns!



Festa e muita animação para **Douglas Jhonn**, aniversariante deste sábado. Parabéns!



ÓTICA IDEAL & ÓTICA STA. LUZIA

Um olhar de qualidade

Rua Brasil, 2161  
17 3442.3709

Rua São Paulo, 1859  
17 3463.4936

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



## CURSOS PARA TODAS AS IDADES

Agende agora uma apresentação

GRATUITA (17) 3462.8170

UNIDADE SUPERA

FERNANDÓPOLIS

Rua Santa Adélia, 1156

Bairro Estoril

(17) 3462-8170



você com +  
RACIONAL  
CONCENTRAÇÃO  
CREATIVIDADE  
MEMÓRIA  
AUTESTIMA

f metodosupera  
[www.metodosupera.com.br](http://www.metodosupera.com.br)

metodo supera

## 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 • Piscina aquecida com hidromassagem • 2 Suites climatizadas

• Sala de estar • Sauna • Garagem para carga e descarga • Área estacionamento para veículos

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

e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: (17) 3442-2559

celular: (17) 99739-3228 | 09739-3229 | Fernandópolis-SP

## O mais saboroso Filé Parmegiana da região.

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



(17) 3462-4641

Shopping Center Fernandópolis

Claudio Paulo da Silva  
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva  
CRO: 100655

17-3442 4012

[reabilitaodontologia@hotmail.com](mailto:reabilitaodontologia@hotmail.com)

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

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

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

## 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



RUA BRASIL N° 2094 CENTRO  
(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP

Christianne Pinto Cangueiro  
SHAYNE

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITA

CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

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

# Círculo Cultural Paulista abre temporada

'Bandalhaço Show' se apresenta na Praça de Eventos de Ouroeste, neste domingo

A Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria de Cultura, colocou a cidade novamente no roteiro de atrações do Circuito Cultural Paulista. O programa é mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, em parceria com as prefeituras. A execução é realizada pela organização social de cultura Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA). Com isso, Ouroeste, pelo terceiro ano consecutivo, passa a receber os melhores espetáculos culturais do Estado de São Paulo, gratuitamente.

Veloso' e outros locais serão palcos de belas e divertidas apresentações para todas as idades. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo é atrair o público e facilitar o acesso da população a eventos que promovam a diversidade artística com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo e apresentações infantis. Ouroeste vai receber uma atração por mês, de março a novembro. A primeira atração de 2015 do Circuito Cultural Paulista acontece amanhã, dia 22, e trata-se da 'Banda-lhaço Show', da Companhia

Riz. Uma banda de palhaços ou... um bando de palhaços? Uma divertida confusão surge neste fantástico show de variedades circenses! Para organizar a fuzarca, o Mestre de Cerimônias se divide entre conduzir a banda, anunciar os números dos palhaços e... lidar com uma fã louca que faz de tudo para entrar na banda! Ou no bando?!



'Bandalhaço Show', da Companhia Riz, se apresenta na Praça de Eventos em Ouroeste

# **ÊTA MULECADA!**

De vez em quando a jumentada tem umas idéias da hora. Essa foi uma delas! Vejam só o que o que aprontaram uns carinhos lá da Cohab Brandini!



Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Que sacanagem! Tão dizendo por ai que, após

a robalheira do Petrolão, comparativamente aos governos Lula e Dilma, o Collor deveria ser julgado pelo Juizado Es-

pecial de Pequenas Causas? Pode? Pode sim! Há! Háá! Hááá! E o Fefê hein? Contratou o Davi Luiz do Sertão. Se

ele ganhar por leitura quebra caixa! Hé! Héé! Hééé! E a cri se tá feia mesmo. Um carinha com dez anos de casa chego

# PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROI



# O REI DO BESTEIRO

LENE DE BERNARD

Essa vem da  
noitada la  
naquela re  
pública da  
Jardim Uni  
versitário.  
Vejam só a  
solução que  
as meninas  
encontraram  
pra servir ce  
vâ gelada.  
Incrível!



## IMAGEM DA SEMANA

no patrão pedindo aumento e argumentando que tem quatro empresas atrás dele. O patrão, sem pestanejar fo-

logo perguntando quais.  
- A Elektro, a Sabesp, a Vivo  
e a administradora do car-  
tão. Geeente! É o fim!

DESAFIOS JACAI

1 - E é para os críticos que falam que aqui só sai besteiro! Então me responda: - um homem, que pesa 100 quilos, e seus 2 filhos, um pesando 40 quilos e o outro pesando 60, precisam atravessar um rio. O único barco disponível só pode carregar até 100 quilos de cada vez. Como eles poderão chegar à outra margem?

I-Não sabe né? Vão os dois filhos. Um fica e o outro volta com a canoa. Vai o pai sozinho e ficar. Volta o filho para buscar o irmão. Até vêssam os 2 filhos.

**Responses:**

**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 Agropecuaria**

**Consultoria em Empresa Rural**

**SanVet**  
Policlínica Veterinária

de bem com a vida

# Autoavaliação: você está de bem com a vida?

**S**e você encontrasse com uma amiga que não vê há muito tempo, o que contaria sobre sua vida? O que tem acontecido de significativo? Você teria para contar mais problemas, decepções e frustrações. Enfim, faria muitas lamentações ou contaria muitas conquistas, crescimento e mudanças?

Ao pensar em sua vida, como a descreveria agora? Pense nisso... E daqui para frente, o que espera que aconteça? Como espera estar daqui a cinco, dez anos? E o que você está efetivamente fazendo para alcançar o que deseja? Se suas respostas foram baseadas em dúvidas, incertezas, inseguranças, sempre com pensamentos negativos, duvidando que seja capaz de conseguir algumas coisas que deseja, como espera conseguir mudar sua realidade? O que está fazendo para mudar algumas situações que dependem exclusivamente de você? Ou você está aceitando tudo, conformada, pensando: "Já que está tudo ruim mesmo, o que mais posso fazer?"

Saiba que é possível fazer muitas coisas para alcançar o que quer que almeje, desde que saiba o que quer, ou também poderá começar pelo que já sabe que não quer. Ao olhar para trás deve ter muitas experiências ruins, que não deseja mais passar, mas que também trouxeram muitos aprendizados. O que aprendeu de significativo em sua trajetória de vida? Algumas pessoas olham para o passado e conseguem perceber as lições. Ainda a custo de muito sofrimento valorizam o que conseguem aprender com a experiência passada. Outras só se lamentam sobre o ocorrido, repetindo o mesmo padrão por anos, sem aprender absolutamente nada.

Essas se colocam no papel de vítimas, onde só conseguem se lamentar sem nada fazer para mudar.

O que deixou de fazer há três, cinco, dez anos atrás e que até hoje está sofrendo as consequências? Não terá sofrido o suficiente para perceber que algo diferente deve ser feito? Mas fazer o quê? Isso sómente você poderá responder.

## SÍNDROME DE GABRIELA

Quem sabe poderá começar pensando em ser mais flexível? Mais aberta a mudanças? Ou você sofre da síndrome de Gabriela, lembra-se? "Eu nasci assim, eu fui sempre assim, vou morrer assim..."

Você só consegue pensar que não há mais como mudar, afinal já se passaram tantos anos? Você já se sente "velha" para aprender? Nada disso! Velha é quem para de aprender, não se atualiza, e hoje vivemos em um quântico processo de mudança, quando pensamos em algo, já mudou!

Enquanto continuar acreditando que as coisas devem ser feitas sempre da mesma maneira, possivelmente tudo continuará tendo o mesmo resultado. É preciso estar em constante aprendizado, aberto a mudanças, seja sobre o que for. Seja em relação ao trabalho, à educação dos filhos, fazer a comida, se relacionar, amar... Enfim, tudo muda em fração de segundos e devemos acompanhar esse processo se desejarmos evoluir e crescer. Do contrário, encontraremos estagnação e muitas vezes sofrimento. Você pode começar analisando algumas situações e que na correria se esquece de dar uma paradinha para avaliar suas relações. Se hoje não tiver tempo, reflita sobre isso no final de semana, reserve uns minutinhos para reavaliar seus valores, sua maneira de conduzir seus proble-



mas. Afinal, estamos nos referindo à sua própria vida e não há nada mais importante do que isso. Responda a si mesmo as seguintes perguntas:

## AUTOAVALIAÇÃO SOBRE A SUA VIDA

■ O que tem feito por você? ■ Tem dito "não" quando essa deve ser a resposta? Ou ainda continua sempre querendo agradar a todos, fazendo tudo por todos? ■ Você se esquece constantemente de suas necessidades? ■ Tem tido momentos de lazer, tem feito algo para se divertir? O que gosta de fazer e não faz há muito tempo? ■ Há quanto tempo você não dá um sorriso ou uma gostosa gargalhada? ■ Como se sente em relação ao seu trabalho? ■ E em relação à educação de seus filhos, caso os tenha? ■ E como está sua relação com seus pais? ■ E sua relação afetiva e sexual, como está? ■ Tem sido rígida consigo mesma e com os outros? ■ Tenta manter o controle sobre tudo e todos? Quando na verdade não consegue ter controle nem sob suas emoções? ■ Sente muito mais o abandono do outro do que o abandono que faz a si mesma? ■ Está em constan-



te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor? ■ Está sempre se culpando do que acontece aos outros? ■ Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma? ■ Consegue identificar seus sentimentos ou es-

te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor? ■ Está sempre se culpando do que acontece aos outros? ■ Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma? ■ Consegue identificar seus sentimentos ou es-

te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor? ■ Está sempre se culpando do que acontece aos outros? ■ Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma? ■ Consegue identificar seus sentimentos ou es-

te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor? ■ Está sempre se culpando do que acontece aos outros? ■ Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma? ■ Consegue identificar seus sentimentos ou es-

te busca de aprovação e reconhecimento por se sentir sem valor? ■ Está sempre se culpando do que acontece aos outros? ■ Tem medo de perder a pessoa amada quando nem percebe que já se perdeu de si mesma? ■ Consegue identificar seus sentimentos ou es-

go mesma e com aqueles que convive, que lhe trará paz interior e preencherá seu vazio.

É o amor por si mesma e o respeito por seus valores e sentimentos que a fará se sentir uma pessoa de valor. E isso com certeza ninguém poderá lhe tirar, é uma conquista absolutamente sua e que com certeza fará toda diferença em sua vida. Depois de todas essa reflexões e prováveis mudanças, talvez a história que irá contar quando encontrar uma amiga seja bem diferente.

Não, não há receita nem fórmula mágica, mas é certo que para as mudanças ocorrerem depende muito mais de você. Comece se observando mais, pensando sobre todos esses questões. Cultive dentro de você a esperança, a fé, mesmo quando tudo parecer estar perdido. É a harmonia consi-

Analice com calma todas

essas questões e reavale sua vida, suas relações. As dúvidas, os medos, mágoas, ressentimentos, culpa, frustrações, críticas, cobranças, são todos obstáculos ao crescimento. Transforme tudo isso.

Não, não há receita nem fórmula mágica, mas é certo que para as mudanças ocorrerem depende muito mais de você. Comece se observando mais,

Comece se observando mais,

pensando sobre todos esses

questões. Cultive dentro de

você a esperança, a fé, mes-

mo quando tudo parecer estar

perdido. É a harmonia consi-

go mesma e com aqueles que convive, que lhe trará paz interior e preencherá seu vazio.

É o amor por si mesma e o respeito por seus valores e sentimentos que a fará se sentir uma pessoa de valor. E isso com certeza ninguém poderá lhe tirar, é uma conquista absolutamente sua e que com certeza fará toda diferença em sua vida. Depois de todas essa reflexões e prováveis mudanças, talvez a história que irá contar quando encontrar uma amiga seja bem diferente.

Não, não há receita nem fórmula mágica, mas é certo que para as mudanças ocorrerem depende muito mais de você. Comece se observando mais,

Comece se observando mais,

pensando sobre todos esses

questões. Cultive dentro de

você a esperança, a fé, mes-

mo quando tudo parecer estar

perdido. É a harmonia consi-

go mesma e com aqueles que convive, que lhe trará paz interior e preencherá seu vazio.

É o amor por si mesma e o respeito por seus valores e sentimentos que a fará se sentir uma pessoa de valor. E isso com certeza ninguém poderá lhe tirar, é uma conquista absolutamente sua e que com certeza fará toda diferença em sua vida. Depois de todas essa reflexões e prováveis mudanças, talvez a história que irá contar quando encontrar uma amiga seja bem diferente.

Impressionados com a inteligência invulgar do serviçal, ambos os senhores calaram-se, comovidos, e o velho chefe, no mesmo instante, reconhecendo o disparate que era ter um homem tão sábio como escravo, deu-lhe a liberdade.

Esopo aceitou a liberdade e tornou-se, mais tarde, um contador de fábulas muito conhecido da Antiguidade e cujas histórias até hoje espalham por todo mundo.

**Autoria desconhecida.**



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

• Por CLARIUS

eternium

"

Pensamento da Semana



**"O preço da grandeza é a responsabilidade".**

Winston Churchill

## MINUTINHO: Ação e reação

Compadeces-te dos caídos em moléstia ou desastre, que e apresentam no corpo comovedoras mutilações. Inclina-te, porém, com igual compaixão para aqueles outros que comparecem, diante de ti, por accidentados da alma, cujas lesões dolorosas não aparecem. Além da posição de necessitados, pelas chagas ocultas de que são portadores, quase sempre se mostram na

feição de companheiros menos atrativos e desejáveis.

Surgem pessoalmente bem-positos, estadeando exigências ou formulando complicações, no entanto, basta vez trazem o coração sob provas difíceis; espaciam-te a sensibilidade com palavras ferinas, contudo, em vários lances da experiência, são feixes de nervos desatrelados que a doença consome; revelam-se na condição de amigos, supostos ingratos, que nos deixam em abandono, nas horas de crise, mas, em muitos casos, são enfermos de espírito, que se envolvem, inconscientes, nas tramas da obsessão; acolhem-te o carinho com manifestações de aspereza, todavia, estarão provavelmente agitados pelo fogo do desespero, lembrando árvores benfeitoras quando a praga as dizima; são delinquentes e constram-te a profundo desgosto, pelo comportamento incorreto; no entanto, em múltiplas circunstâncias, são almas nobres tombadas em tentação, para as quais já existe bastante angústia na cabeça atormentada que o remorso atenaza e a dor suplacia.

Não te digo que aproves o mal sob a alegação de resguardar a bondade. A retificação permanece na ordem e na segurança da vida, tanto quanto vige o remédio na defesa e sustentação da saúde. Age, porém, diante dos accidentados da alma, com a prudência e a piedade do enfermo que socorre a contusão, sem alargar a ferida.

Restaurar sem destruir. Emendar sem proscrever. Não ignorar que os irmãos transviados se encontram encarcerados em labirintos de sombra, sendo necessário garantir-lhes uma saída adequada.

Em qualquer processo de reajuste, recordemos Jesus que, a ensinar servindo e corrigir amando, declarou não ter vindo a Terra para curar os sãos.

**Chico Xavier/Emmanuel  
Livro Estude e Viva**

## CRÔNICA: Esopo e a língua

Esopo era um escravo de rara inteligência que servia na casa de um conhecido chefe militar da antiga Grécia. Certo dia, em que seu patrão conversava com outro com-

panheiro sobre os males e as virtudes do mundo, Esopo foi chamado a dar sua opinião sobre o assunto, ao que respondeu seguramente:

- Tenho a mais absoluta certeza de que a maior virtude da terra está à venda no mercado.

- Como? Perguntou o amo surpreso. Tens certeza do que está falando? Como podes afirmar tal coisa?

- Não só afirmo, como, se meu amo permitir, irei até lá e trarei a maior virtude da terra.

Com a devida autorização do amo, saiu Esopo e, dali a alguns minutos voltou carregando um pequeno embrulho. Ao abrir o pacote, o velho chefe encontrou vários pedaços de língua, e, enfurecido, deu ao escravo uma chance para explicar-se.

- Meu amo, não vos enganei, retrucou Esopo. A língua é, realmente, a maior das virtudes. Com ela podemos consolar, ensinar, esclarecer, aliviar e conduzir. Pela língua os ensinamentos dos filósofos são divulgados, os conceitos religiosos são espalhados, as obras dos poetas se tornam conhecidas de todos. Acaso podeis negar essas verdades, meu amo?

- Boa, meu caro, retrucou o amigo do amo. Já que és desembarrado, que tal trazer-me agora o pior vício do mundo.

- É perfeitamente possível, senhor, e com nova autorização de meu amo, irei novamente ao mercado e de lá trarei o pior vício de toda terra.

Concedida a permissão, Esopo

# celebridades

Símbolo sexual dos anos 90, a atriz **Luiza Tomé** fala do namorado novo, após dois anos solteira, e lembra ensaios nua

## Anitta diz que não teme ter vídeos íntimos seus na web: "Me protejo"

Anitta foi sabatinada por Danilo Gentili no "The Noite" e revelou alguns. O apresentador lembrou do caso em que uma brasileira divulgou na web um vídeo pós-sexo com Justin Bieber e perguntou se ela não tem medo que isso aconteça com em sua vida. "Eu me previno antes, eu me protejo", respondeu ela sem revelar como faz.

A funkeira também avisou que está solteira e não está em busca de um novo amor. "Sou uma pessoa completamente diferente do que se imagina quando me veem cantando e dançando no pal-

co. Se eu quiser bagunçar, eu bagunço. Comigo não tem isso de homem pode e mulher não. Estou superbem solteira e é uma opção".

Danilo, então, propôs uma brincadeira na qual Anitta daria um sorriso caso já tivesse ficado com algum famoso entre alguns nomes que ele disse. O primeiro foi o nome de Neymar, mas ela negou que já tenha acontecido algo. Depois foi o nome de Luan Santana e ela ficou séria. Quando o apresentador falou "Bruno de Luca", ela faz cara de estranheza. Por último, foi citado o nome de Fabio



'Estar solteira é uma opção', afirma Anitta

Porchat e ela afirmou que não aconteceu nada entre eles.

"Sempre sai na imprensa que fiquei com um ou outro, mas quem eu fico de verdade ninguém fica sabendo", explicou ela que afirmou já ter beijado um fã.

Ainda sobre a imprensa, ela não se vê como um alvo

e opina que todos que fazem sucesso são pauta. "Eu não acho que seja só comigo. É algo geral. Ultimamente as pessoas têm se interessado mais por coisas mais fúteis depois que veio a internet. Ninguém mais compra revista se tem tudo na internet rápido, fácil e polêmico".



Luiza com o novo namorado, o médico Wagner

## Luan Santana admite fazer sexo com fãs antes dos shows: 'às vezes é sim'

**L**uan Santana deu uma prévia do que vai mostrar em seu próximo DVD, em um ensaio restrito a jornalistas. Usando um gorro na cabeça, mostrando estilo, o ídolo teen, de 24 anos completados em março, revelou detalhes do trabalho, uma gravação mais intimista, inspirado em artistas das décadas de 50 e 60, com lançamento previsto para o dia 27 de março.

O astro sertanejo contou em entrevista que as admiradoras poderão vê-lo com visual diferente, falou sobre mudanças no corpo ao longo da carreira e ainda comentou uma declaração dada à TV de que gosta de transar com fãs antes de shows.

"Como é um DVD acústico e eu sou muito fã do Justin Timberlake, eu queria uma coisa parecida com ele. O primeiro bloco é mais Elvis e o segundo look é mais Justin, com a gravatinha", revelou ele, que já protagonizou momentos românticos com uma fã em um show.

A maturidade nos palcos também veio com o tempo. Luan também declarou que viu o corpo, agora mais musculoso, se transformar na carreira. "Eu amadureci muito. De um projeto pro outro é nítido esse amadurecimento. Eu mudei muito, tanto fisicamente, quanto na voz e o jeito de me portar no palco", declarou ele, após se submeter a uma dieta restrita. "Neste DVD isso está muito

evidente", avaliou. Luan, solteiro desde o fim do namoro com a estudante Jade Magalhães, reafirmou que gosta de namorar, mas, por enquanto, o seu coração está desocupado. "Tem coisa melhor que ficar solteiro?", brincou o artista, para depois dizer que sim e afirmar que gosta de fazer sexo antes dos shows. Questionado se escolhe fãs para a hora "H", ele disparou: "Às vezes sim".



Para o visual, Luan vai adotar o look dos rockeiros e usará couro. A ideia é subir ao palco nas turnês sempre com o mesmo figurino

Separada desde 2012 do empresário Adriano Facchini, pai dos seus três filhos e com quem ficou casada por 17 anos, Luiza Tomé, de 53, voltou a se apaixonar. A atriz está namorando o médico de São Paulo, Wagner Gattaz, de 63, desde o final do ano passado. Mas avisa que o romance ainda está longe de ser casamento. "É namoro, apenas", frisa.

Considerada uma das mulheres mais bonitas da TV na década de 90, Luiza, que voltou ao ar na reprise de "Pedra sobre pedra", no canal Viva, chegou a posar duas vezes nua na "Playboy", e conta que lembra com muito felicidade do ensaio. "Não me arrependo de jeito nenhum. Adorei ter feito. Foi um ensaio lindo,

o primeiro, principalmente. Mas hoje em dia eu não faria, não. Não precisa, não quero fazer", explica.

E o novo namorado tem ciúmes, Luiza? "Ele tem ciúmes normal, assim como eu tenho dele", responde ela, acrescentando que nunca se achou uma mulher tão linda como muitos a enxergam. "Eu nunca me achei uma mulher muito bonita, para falar a verdade. Eu sempre me achei uma mulher interessante. Eu sou do bem, gente boa, bacana, simpática, não me acho tão bonita, não".

O novo eleito de Luiza Tomé nasceu em São José do Rio Preto é médico psiquiatra, recém-separado e tem dois filhos já adultos.

## horóscopo

### ÁRIES

Você fica cheia de vitalidade e emocionalmente fortalecida com a entrada do Sol em seu signo, que lhe traz autoconfiança quanto aos seus projetos. Deixe-se intensamente aos interesses mais urgentes e conquiste seu espaço!

### TOURO

Ao adentrar sua área de crise, o Sol ressalta as áreas de sua vida que precisam de maiores cuidados. Encare os desafios primordiais com energia e garra neste período, pois você terá como resultado uma grande renovação!

### gémeos

As amizades de longa data se aquecem com a entrada do Sol no circuito, que fortalece os laços de companheirismo. Aproveite esta fase para compartilhar interesses com os mais queridos. Os lazeres em grupo também são favorecidos!

### câncer

Você direciona suas energias para os interesses urgentes e para as oportunidades de crescimento profissional, pois o Sol entra no circuito, intensificando sua força empreendedora. Você tende a se destacar no meio profissional!

### LEÃO

Bom momento para ampliar os horizontes espirituais e de conhecimentos, pois o Sol entra hoje na nona casa do zodíaco, impulsionando a expansão de suas perspectivas de vida. Desenvolva seus talentos e viaje se tiver oportunidade!

### virgem

Você se aprofunda em si mesma, pois o autoconhecimento é estimulado pela entrada do Sol na oitava casa. Use a autocritica para adequar sua vida, tornando-a mais harmoniosa. Permita-se viver intensamente sua sexualidade!

### LIBRA

Aproxime-se das pessoas as quais admira e tem carinho. A entrada do Sol na sétima casa esquenta os relacionamentos e lhe incentiva a nutrir as sinergias e a demonstrar disponibilidade para as interações, seja mais comprometida!

### escorpião

Você se mostra mais zelosa em relação à qualidade de vida, neste momento em que o Sol adentra sua sexta casa. O momento é de renovação, seja na vida doméstica, no âmbito da saúde ou no aprimoramento profissional. Cuide-se!

### SAGITÁRIO

O Sol adentra sua área de prazeres, dinamizando a vida social. Você se destaca por onde quer que passe, brilhando, sobretudo, nos grupos. Projete sua imagem e aproveite para conhecer pessoas que lhe despertam interesse!

### CAPRICÓRNIOS

Promova a sinergia na convivência diária, pois o Sol adentra sua quarta casa, colocando a vida familiar em foco. Trabalhe na melhoria das relações de trabalho também. Estimule as reuniões e a cumplicidade neste momento!

### AQUÁRIO

As informações se intensificam e os processos comunicativos tendem a lhe causar grandes impactos pela sua maior intensidade, pois o Sol adentra hoje a terceira casa. Viagens e atividades intelectuais tendem a ser gratificantes!

### PEIXES

Os investimentos tendem a se mos-strar mais seguros, com a entrada do Sol no setor material, que aguça seu senso objetivo. Os lucros poderão vir somente em longo prazo, mas confie, pois os resultados serão recompensadores!

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

Fone: (17) 3843-2209

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



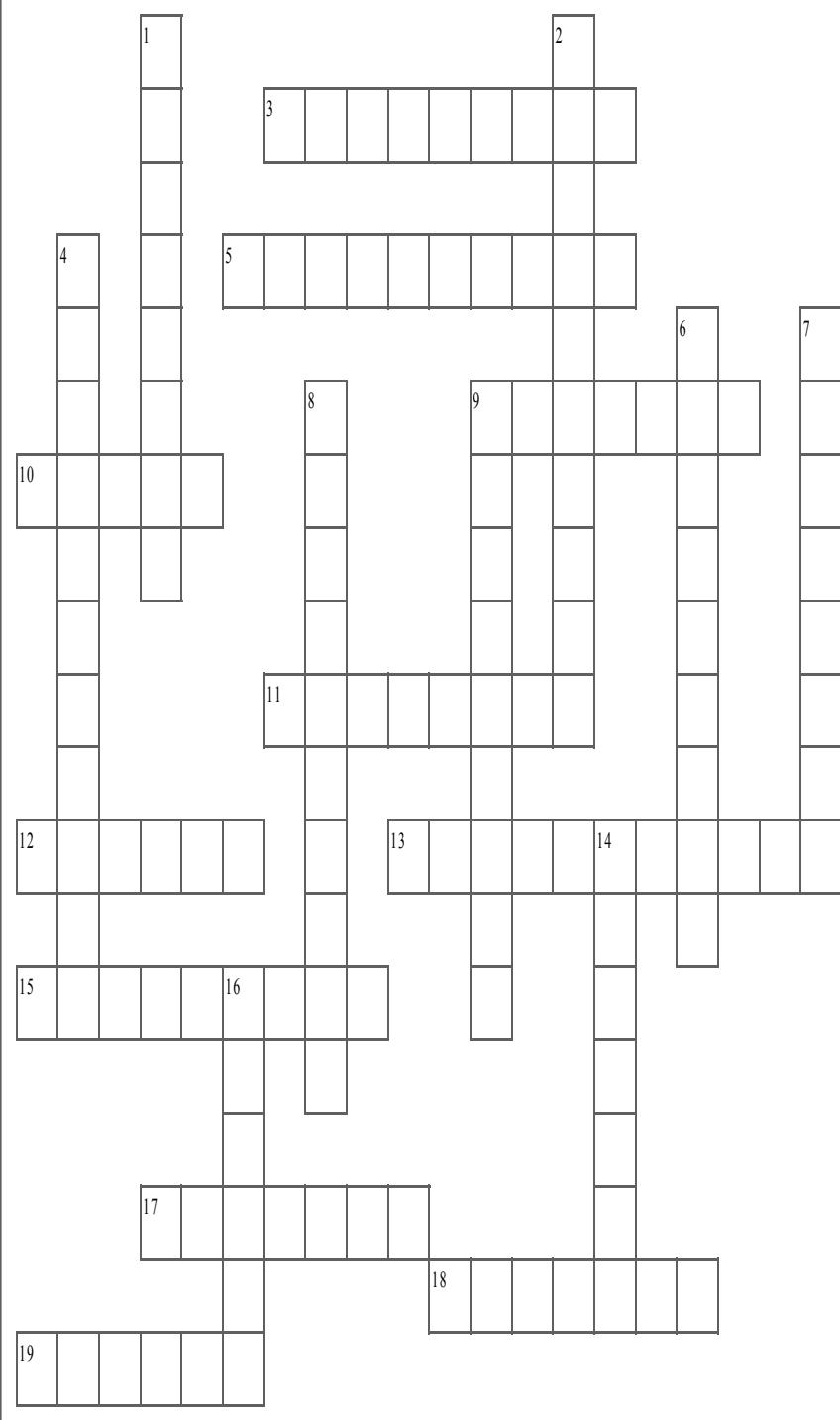
Papelaria - Informática  
Presentes

Fone/Fax: 3843.1301

anara1@bol.com.br www.facebook.com/anara.papelaria

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

# Palavras Cruzadas



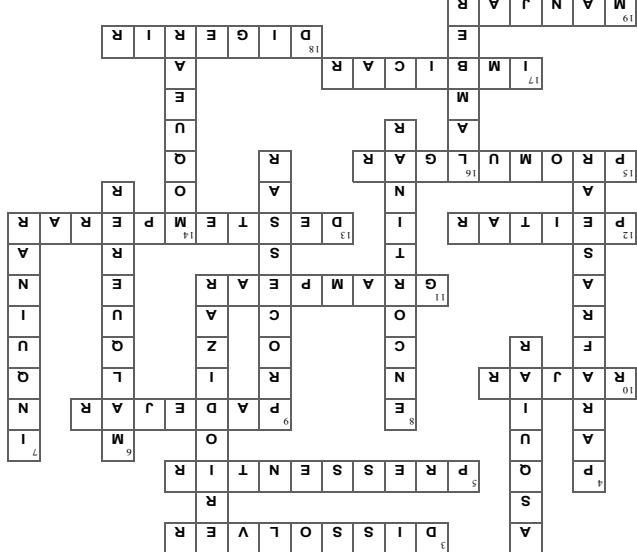
## Horizontais

3. Reduzir à forma líquida
5. Ter o pressentimento de
9. Revolver com a pá: padejar cereais
10. Fazer raias em
11. Prender com grampo
12. Subornar com peitas
13. Fazer perder a têmpera (ao aço) Intr
15. Fazer a promulgação de
17. Encaminhar, dirigir
18. Fisiol Fazer a digestão de Intr
19. Comer

## Verticais

1. Serrar em fasquia
2. Dividem períodos
4. Fazer a paráfrase de
6. Querer mal a
7. Manchar, corromper, poluir, sujar
8. Pôr cortinas em
9. Instaurar processo contra
14. Secar (carne) no moquém
16. Passar a língua sobre

## Respostas



# Caça palavras



# Resumo de Novelas

## SETE VIDAS

Sábado, 18h00

Lauro desiste de falar com Lígia. Pedro e Júlia pensam em trazer Marlene para o Rio de Janeiro. Lígia pede demissão e Irene decide aceitar a promoção. Júlia tenta conseguir um emprego para Marlene. Pedro reencontra uma ex-namorada e Júlia fica incomodada. Bernardo discute com os irmãos. Marta tenta conter a irritação ao saber que não foi convidada para um jantar com sua sócia. Caio abandona Irene. Pedro e Júlia se perdem de Bernardo na praia. Elisa pede para Guida ajudar a arrumar um emprego para Marlene. Iara não aceita que Vicente exija que Arthur ajude a pagar as contas de casa. Pedro e Bernardo discutem e Vicente pede para conversar com Bernardo. Edgard pede Júlia em casamento. Júlia recebe o telefonema de mais dois irmãos biológicos.

## ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Bia consegue escapar da polícia, mas o capanga de Miranda registra tudo. Laura vê uma foto de Kitty grávida, mas a ex-miss prefere não falar sobre o assunto. Layla ajuda Samantha e Pepito a fugir do palácio. Vicente e Laura repreendem Gustavo. Úrsula avisa a Débora que prejudicará Cidinha sem saber que se trata de Scarlett. Samantha informa ao sultão que o denunciou para a Organização das Nações Unidas e exige que ele liberte todas as mulheres confinadas no palácio.

## BABILONIA

Segunda, 21h00

Teresa comenta com Beatriz sua desconfiança de Inês. O treinador Carlos Alberto procura Diogo. Paula é promovida. Estela repreende Beatriz por contratar Inês. Vinícius denuncia Aderbal para a Polícia Federal. Luís consegue ingressos para seus filhos e organiza um jantar para impressionar Karen. Vinícius se muda para a casa de Olga. Alice e Murilo se beijam. Paula e Tadeu comemoram sua promoção. Consuelo termina os preparativos para o jantar de Aderbal. Karen e Zélia saem para jantar. Vinícius discute com Murilo. Regína afirma que encontrará o assassino de seu pai. Murilo não deixa Guto ficar com Helô. Aderbal promete dar um piquinho para Maria José. Guto pega dinheiro com a madrasta.

## VITÓRIA

Segunda-feira, 22h15

Até o fechamento desta edição a emissora não havia fornecido o resumo do capítulo da próxima segunda-feira.



## MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Pedro se declara e convence Karina a beijá-lo. Wallace pede para fazer parte da academia de Lobão e Nat avisa a Heideguer. Karina percebe a armação de Pedro e vai embora furiosa. João conta para Karina sobre a gravidez de Dandara. Marcelo apoia Pedro. Karina chora ao observar Gael com Dandara e Bianca. Gael implora para Karina ficar com ele. Heideguer consegue fazer com que Lobão aceite Wallace sem machucar o menino. Gael pergunta a Heideguer como pode impedir Karina de disputar o Warriors. Karina acredita que perderá seu lugar na família de Gael para o bebê de Dandara. Pedro encontra o chaveiro que deu para Karina.

## CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Mili, que ainda está cega, grava seu diário de áudio. A garota relata estar com receio de ter se inscrito no concurso de talento, mas que espera que tudo dê certo. Gabriela entra no quarto, diz que tudo dará certo e que comprou um vestido para ela se apresentar. Marian testa o invento que roubou de Samuca. A menina usa o equipamento para gravar áudio com a voz de Mosca. A mini-vilã mostrará o áudio para Mili e dirá que Mosca lhe elogiou. Todos estão arumados e a caminho da escola para o concurso de talentos. Na mansão dos Almeida Campos, Marian vê que Mili está bela com o vestido que ganhou de Gabriela e inventa que seus sapatos estão apertados. A menina pede para Gabi correr para comprar um sapato novo pra ela.

# Humor

## TESTE DE CONHECIMENTO

A professora estava tendo dificuldades com um dos alunos. – Joãozinho, qual é o seu problema?

– Sou muito inteligente para estar no primeiro ano. Minha irmã está no terceiro ano e eu sou mais inteligente do que ela. Eu quero ir para o terceiro ano também!

A professora, vendo que não ia conseguir resolver esse problema, manda o Joãozinho para a diretoria

Enquanto o Joãozinho espera na antessala, a professora explica a situação ao diretor.

O diretor diz para a professora que vai fazer um teste com o garoto. Como era certo que ele não conseguia responder a todas as perguntas, iria mesmo ficar no primeiro ano. A professora concorda. Chama o Joãozinho e

explica que ele vai ter que passar por um teste, e o menino aceita.

O diretor, então, começa a fazer as perguntas para o Joãozinho:

– O, Joãozinho, quanto é seis vezes seis?

– Trinta e seis.

O diretor continua com a bateria de perguntas que um aluno do terceiro ano deve saber responder. Joãozinho não comete erro algum. O diretor, então, diz para a professora.

– Acho que temos mesmo que colocar o moleque no terceiro ano.

A professora argumenta:

– Pode ser. Mas eu posso fazer algumas perguntas também?

O diretor e o Joãozinho concordam.

– A professora começa:

– O que é que a vaca tem quatro eu só tenho duas?

Joãozinho pensa um instante e responde:

– Pernas.

Ela faz outra pergunta:

– O que é que há nas suas calças que não há nas minhas?

O diretor arregala os olhos, mas não tem tempo de interromper.

– Bolsos – responde o Joãozinho.

Mais uma:

– O que é que entra na frente na mulher e que só pode entrar atrás no homem?

Estupefato com os questionamentos, o diretor prende a respiração...

– A letra M – responde o menino.

A professora continua a arguição:

– Aonde é que a mulher tem cabelo mais enroladinho?

– Na África – responde Joãozinho, de primeira.

O diretor já suando frio, fazendo sinal para interromper, mas a professora continua:

– O que é que entra durão e sai mole pingando?

E o Joãozinho:

– O macarrão na panela.

E a professora não para:

– O que é que começa com b, tem no meio, termina com a, e para ser usada é preciso abrir as pernas?

O diretor fica paralisado. O Joãozinho nem se abala:

– A bicicleta.

E a professora continua:

– Qual o monossílabo tônico que começa com a letra C, termina com a letra U, e ora está sujo, ora está limpo?

O diretor começa a suar frio.

– O céu, professora!

– O que é que começa com C, tem duas letras, um buraco no meio e eu já dei para várias pessoas?

– CD.

Não mais se contendo, o diretor interrompe, respira aliviado, e diz para a professora:

– Pôe logo esse sacana como diretor da escola, pois eu não acertei uma até agora!



sua saúde

# Como ter uma vida mais saudável



**A** vida é o bem mais valioso e é ela que gera todas as emoções, conquistas e o carinho das pessoas que você ama. E a saúde é a base para tudo o que produzimos, como os pensamentos e o conhecimento. Portanto, garanta mais disposição e saúde com alertas e dicas de como manter uma vida mais saudável.

■ 1 - Evite refrigerantes e atenção aos sucos prontos. O consumo de refrigerantes normalmente está relacionado a diabetes e obesidade, enquanto o de não adoçados (como light, diet e zero) causa piora do funcionamento dos rins. Já a frutose proveniente das frutas e que adoça os sucos prontos, quando consumida em excesso pode provocar aumento da pressão arterial.

■ 2 - Distribua melhor as refeições ao longo do dia. Tente

se alimentar a cada três horas para evitar redução do metabolismo e sobrecarga em determinadas refeições (principalmente à noite). Além disso, evite que o corpo entre na chamada "reserva de energia", que é quando o organismo entende que, pelo jejum prolongado, precisa armazenar calorias, dificultando a perda de peso.

■ 3 - Aumente o consumo de líquido ao longo do dia, preferencialmente água. A ingestão contínua de líquidos mantém o metabolismo em constante movimento, assim como a atividade das células corporais e o funcionamento do intestino. Não espere a sede. Se ela chegar, é sinal de que o corpo já está desidratado.

■ 4 - Prefira alimentos integrais em substituição aos carboidratos refinados. Os integrais levam mais tempo para serem digeridos, promovendo

do maior tempo de saciedade e melhor funcionamento do intestino.

■ 5 - Não consuma alimentos muito calóricos no jantar, isso pode prejudicar o sono. Além disso, como o metabolismo fica mais lento à noite, o gasto de calorias nesse período será menor, podendo gerar ganho de peso.

■ 6 - Pratique atividades físicas, elas são fundamentais para promover condicionamento, aumentar a longevidade e diminuir o estresse. Para quem tem mais de 35 anos, exercícios físicos ajudam a manter a massa muscular. A prática é importante porque parte do metabolismo depende da massa muscular.

■ 7 - Só consuma medicamentos sob orientação médica. Sem o acompanhamento profissional, as pessoas tendem a tomar medicação em excesso ou a deixar de tomar

medicamentos que realmente precisam.

■ 8 - Durma bem. Para um sono mais tranquilo, evite: refeições pesadas à noite, cafeína depois das 17 horas e exercícios físicos extenuantes no período noturno.

■ 9 - Tenha um hobby ou faça atividades de que goste bastante, saindo da rotina. É uma ótima maneira de escapar do círculo de pensamentos preocupantes e de manter a motivação.

■ 10 - Procure informação e ajuda para parar de fumar ou de consumir álcool em excesso. O cigarro é fator de risco para inúmeras doenças e sobrecarrega muito o aparelho pulmonar e o sistema circulatório. Já o álcool, além de trazer problemas comportamentais, é bastante nocivo ao fígado e ao pâncreas, que são fundamentais para o nosso metabolismo.

## Cerca de 60% dos diabéticos não têm a doença controlada

Brasil ocupa a quarta posição no ranking de diabetes, mais de 11 milhões de brasileiros convivem com a doença

**O** diabetes afeta pessoas de todas as faixas etárias, crianças, adolescentes, adultos e idosos. De acordo com informações divulgadas em 2014, o Brasil ocupa a quarta posição no ranking de diabetes. A doença é decorrente da ausência de insulina, causando um aumento da glicose (açúcar) no sangue. Intitulado como Tipo 1 e Tipo 2, os sintomas e tratamentos são diferentes de acordo com o grau do diabetes.

Segundo estudo da Drogaria Nova Esperança, um dos principais varejistas de e-commerce do setor, a população ainda

apresenta dúvidas referente ao grau de diabetes, sintomas de cada categoria e possível tratamento.

No diabetes tipo 1, a produção de insulina do pâncreas é insuficiente, pois suas células (sistema imunológico) sofrem a destruição autoimune. Os portadores desse tipo de diabetes necessitam injeções diárias de insulina para manter a glicose no sangue normal. Os principais sintomas do tipo 1 são vontade constante de urinar, fome frequente, fadiga, perda de peso, sede constante, nervosismo, náusea, vômito e até mesmo mudanças de humor.

Já o diabetes tipo 2, possui uma combinação de dois fatores, resistência à insulina e a diminuição da secreção de insulina. O avanço da doença pode acontecer com o

passar dos anos, mas de imediato o tipo 2 pode ser tratado com medicamentos injetáveis ou orais.

"Diferente do caso anterior, o diabetes tipo 2, representa 90% dos casos. Geralmente, afeta bastante as pessoas com mais de 40 anos e obesas. Entretanto, esse grau da doença afeta também os jovens devendo os maus hábitos alimentares, sedentarismo e a rotina. Neste caso encontra-se a presença de insulina, mas sua ação é dificultada pela obesidade, esse processo é conhecido como resistência insulínica, uma das causas da hiperglicemia", alerta Dávida Júnior.

# ClimaCold

## Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

## VOCÊ É NOSSO CONVIDADO MAIS DO QUE ESPECIAL.

Aguardamos sua visita em nossa nova loja, agora com completo show-room das melhores marcas em moveis para escritório.  
VENHA CONHECER OS NOVOS LANÇAMENTOS.  
Parcelamos através do Cartão BNDES e todos os Cartões de Crédito.

**FAMA**  
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO  
8 3442.5473

**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO.**  
**FAÇA-NOS UMA CONSULTA.**  
CONHEÇA NOSSOS PLANOS E CONTE COM O BOM ATENDIMENTO DE SEMPRE.

**FAMA**  
FONE: 17 3442.5473  
FAX: 17 3463-1083  
Email: fama.equipamentos@hotmail.com  
NOVO ENDEREÇO:  
Av. Presidente Castelo Branco, 452 – Coester – Fernandópolis

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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 Cézar, 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  
Ultrasoundografia Geral  
Ultrasoundografia 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. Luciene Stabeli Oniboni**  
Pediatra  
CRM 147.378

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

**ANNAIWA**  
DERMATOLOGIA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki  
CRM 108212, RQE 32159,  
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

**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