

Duster 2016 é mais completo, mas "bebe" muito

Modelo evolui em desing, acabamento, conectividade e motores, mas ainda peca no consumo e bate na casa dos 7,2 km/l com etanol



Novo Duster chega às concessionárias da Renault na segunda quinzena deste mês e preço parte dos R\$ 62.990 até R\$ 78.490. Novos faróis, grade, lanternas e para-choques atraíram consumidores

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Lançado em 2011, o Duster traz agora sua primeira grande reestilização, para brigar de vez pela liderança no segmento SUV. Detentora de 36,1% dessa fatia, com o modelo brigando com a Ford EcoSport pela liderança, o novo

modelo traz importantes novidades, tais como novos ajustes nos motores (para ganhar mais torque em baixa rotação), central multimídia Media NAV Evolution (uma das melhores do mercado, com detector de radares), novos bancos, novos faróis, grade, lanternas e para-choques. Seus principais rivais são o Jeep Renegade (a

partir de R\$ 69,9 mil), a EcoSport (a partir de R\$ 66,2 mil), o Chevrolet Tracker (R\$ 85.890), o Honda HR-V (a partir de R\$ 66,9 mil) e o Mitsubishi ASX (a partir de R\$ 86,4 mil). O Duster 2016 será oferecido em cinco versões, duas opções de motorização (1.6 e 2.0), com variação de câmbio manual ou automático.

Será que não pegou? VW suspende produção do Up!



VW Up!: produção suspensa junto com o Voyage por demanda abaixo das previsões iniciais

Ainda não dá para cravar que é um fracasso em vendas, até porque realmente não é, mas que os diretores da VW do Brasil su-

perestimaram os números não há mais dúvida. Não é somente mais uma vítima da crise, até porque a defasagem é maior - previsão de comercialização de 1,4 mil unidades

mensalmente mas está em 850 - mas o modelo só deve voltar a ser produzido em Taubaté no dia 18. 4,2 mil, dos 5 mil funcionários, estão em férias coletivas e o 3º turno cortado.



H2: ELA CHEGOU!

MAS POR R\$ 120 MIL

R\$ 120 mil e no Brasil não terá a versão "R" que atinge velocidade de até 420 km/h. Na versão tupiniquim foi retirada 100 cc e agora tem "só" 210 cv. Ela pesa apenas 238 kg. Avião!



S660: O MINI

DA HONDA

Apenas 660 unidades serão inicialmente comercializadas no Japão, mas dependendo da demanda a Honda pode iniciar pro-

dução global do modelo que marca a volta da montadora aos roadster pequenos como o Mini Cooper. A motorização é tricilíndrica e inclui um turbocompressor.

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

vivo



INTERNET DE ATÉ 20 GB



LIGAÇÕES ILIMITADAS PARA VIVO FIXO E MÓVEL



SMS ILIMITADOS PARA QUALQUER OPERADORA



SEGURÓ 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

Ô laranjinha cara, só!

Certos pescadores vão morrer de velhos e nunca vão aprender a lição. Vivem se metendo em encrencas por piciuinhas e passando vexames desnecessários. Claro que a coluna não vai nessa onda de "delação premiada" para apontar os autores da façanha, até porque o pessoal é gente boa e tem bom nome na praça. Gente fina mesmo, mas dessa vez pisaram no tomatal...

Pois bem, o grupo voltava de uma mal sucedida pescaria e resolveu amenizar o prejuízo atacando um belo pomar de laranjas aqui da região. Pararam a camionete Chevrolet, apanharam sacos de estopa e caixas de isopor e entraram no pomar fazendo mais estrago que um bando de antas baleadas.

Depois de duas ou três viagens carregando laranjas até a camionete, de repente deram de cara com o dono do pomar, acompanhado de dois filhos bem grandões e o capataz da fazenda. Flagrante dos bons! O fazendeiro com um antigo, mas reluzente Schimit Inglês na cinta, o capataz com uma cartucheira e os dois filhos parrudos, com os braços cruzados, olhando feio pra cara de cada um da turma. Aí, a única saída foi negociar:

--- A gente paga a laranja, patrão!

--- Mas eu não tô vendendo laranjas, disse o fazendeiro.

--- Mas a gente faz questão de pagar as laranjas que apanhamos, o senhor bota o preço!

--- Bom, já que é assim, cada saco custa R\$60,00 e cada caixa de isopor eu faço por R\$35,00.

--- Mas essa laranjinha do senhor tá cara, hein?

--- Não. Não tá cara não, moço! O senhor é que quis comprar!

Feita as contas, o líder do grupo sem dizer nada e sem saída, fez o cheque e entregou pro fazendeiro. Aí o filho mais moço, com a simplicidade de todo caboclo de bom coração, matou no ninho, como se diz:

--- Se "oceis tivessi pidido" pro pai, não ia custar nadinha. A gente até ajudava "oceis panhá" as laranjas!

clube da memória

Claudinei Cobreira

Histórias do Tempo do Botinão

Continuando nossa prosa da semana passada sobre as tradições de antigamente durante a Semana Santa, lembro que logo cedinho no sábado de Aleluia, o povo da colônia da Fazenda Jagora, onde morei parte da minha infância, se dividia em duas turmas. Primeiro os mais velhos, as mulheres e os mais jovens organizavam junto com a criançada, a confecção do boneco de Judas, para a malhação. Outra turma formada por homens e rapazes mais fortes, munidos de machados, facões e serretes, ficavam com a incumbência de cortar bambus para a montagem da estrutura da barraca do "Baile de Aleluia", que depois de erguida no terreiro de alguma casa da colônia, era coberta por encerados de lona.

Lembro que todo mundo ajudava com fé e vontade e sempre, no finalzinho da tarde, a barraca ficava pronta. Logo em seguida, todos rumavam para suas casas para tomar um bom banho de "chuveiro Tiradentes" ou de "bacão" mesmo, para depois se arrumar no capricho, sempre com a melhor roupa, para fazer bonito no baile. Os homens costumavam ir de terno, alguns com terno de linho, enquanto as mulheres sempre estreavam um vestido novo de chita e se maquiavam com pó-de-arroz. Pensa o quê? O povo da roça, apesar de simples, era chique e tinha lá também as suas vaidades! Afinal, o Baile de Aleluia era o grande acontecimento social do ano nas fazendas.

Mal a noite caia e o povo das fazendas e sítios da vizinhança ia chegando em grupos para o grande baile. As moçoilas daqueles tempos inocentes, sempre muito recatadas, sentavam-se nos bancos de madeira que eram colocados nas laterais da barraca e ali ficavam fazendo hora, conversando com umas com as outras. Por outro lado, os homens e os rapazes, também reunidos em rodinhas, se juntavam em torno da barraquinha-bar para colocar a prosa em dia e "molhar a palavra" tomando um copo de chibóca, uma dose de conhaque ou uma talagada da caninha Tatuzinho, pra criar coragem e depois ir lá tirar as moças pra dançar.



Esse era o jeito caipira de quebrar a inibição natural do matuto e se declarar para aquela morena faceira. O sujeito era peão de segurar touro na unha, mas na hora de conversar com a sua pretendida, as pernas bambeavam. O homem da roça sempre foi um caboclo muito recatado e econômico nos gestos e palavras, principalmente nestas situações. Naqueles tempos, os namoros começavam "de rabo de zóio", contava meu pai, com um risinho maroto.

Se a moça correspondia ao olhar ou dava aquela piscadela disfarçada, logo depois o casalzinho se acertava, varava a noite dançando junto. Era o começo do namoro, que antigamente era um troço prá lá de complicado. Depois, nos dias seguintes, o namoro avançava com recadinhos de boca ou bilhetinhos com declamações, levados sempre pelo mesmo portador de confiança do casal, que sempre voltava para pedir a resposta. Dos bilhetinhos, para cartinhas secretas e mais apaixonadas, era um pulo. Assim eram marcados os novos encontros em bailes, terços, festas e nos casamentos que aconteciam na colônia ou nas redondezas. Quase todo namoro que começava de "rabo de zóio", sempre terminava em "casório". E se por uma razão ou outra, a mão da noiva não era dada pelos pais da moça, logo ela era "roubada" pelo

novo, que depois acabava se apresentando prá família e casando, de "papel passado".

Mas voltando ao nosso "Baile de Aleluia", sempre um pouco mais tarde chegavam os "artistas da noite", geralmente um trio, formado por um sanfoneiro, um violeiro e um tocador de zabumba, moradores da própria colônia ou das redondezas. Eles se acomodavam em cadeiras que eram colocadas sobre uma ou duas mesas, no centro da barraca e invariably, o sanfoneiro puxava um clássico do lendário Mario Zan, para abrir o arrasta pé. Depois de algumas modas caprichadas, uma pausa para os músicos molharem a goela com chibóca ou um gole de vinho "Sangue de Boi", e pronto, o pau quebrava de novo.

E quando eles tocavam os grandes sucessos de Tonico e Tinoco, então? Era soltar "Moreninha Linda", ou a famosa Cana Verde... "Abre a porta e a janela/ Venha ver quem é que eu sou/ Sou aquele desprezado/ Que você me desprezou", e aí acontecia o chamado "limpa banco". Ninguém ficava sentado e a poeira levantava do chão. As cordas das Alpargatas Roda, as solas das botas, dos botinões e dos tamancos, se acabavam naqueles bailados alegres do sertão, que varavam a noite até o raiar da aurora. O povo se divertia bem.

No dia seguinte, a festança na roça continuava com os grandes almoços de Páscoa, onde as famílias se reuniam, quase sempre nos terreiros das casas, à sombra de grandes mangueiras ou paineiras. Lembra da minha "Noninha Egle" fazendo a massa de seu famoso e legítimo macarrão italiano, que depois de pronto, era servido com pedaços e caldo de galinha caipira. Era de encher a boca de água, lamber os beiços e limpar o prato!

Mas havia também sempre uma leitoa assando no forno à lenha, embrulhada em folhas de bananeira, ou um bom pernil de capado, temperado no capricho. Nesse dia especial, os homens "matavam" um garrafão de vinho "Sangue de Boi" ou tomavam cervejas que vinham em garrafas empalhadas. Algumas mulheres da família tomavam cerveja preta, a famosa Malzibier, enquanto as outras faziam como as crianças e se empanturravam de Tubaina, Sodinha Ferrari ou Q-Suco. Depois, no finalzinho da tarde, todo mundo ia para o campo de futebol, que ficava pouco acima da colônia, torcer pelo time da Fazenda Jagora, que sempre jogava contra um time das redondezas ou o time da "Vila", como dizia o povo da roça quando se referia à cidade. Bons tempos aqueles. Semana que vem tem mais. Até lá.

Diversões &cia

Aluguel para festas

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

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

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade
Fernandópolis

Marcos e Lilian Mirel

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

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS
Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

Keké Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



Balaio de Gato

ALELUIA!!! COLUMINHA SOBREVIVEU
MAIS UMA QUARESMA!

Gataiada do Balaio foi corajosa, firme e macha!
Todo mundo cumpriu direitinho o jejum da Quaresma...

Não comeu e nem vai comer carne tão cedo!

**Também, diz aí quem é que consegue
comprar um bife hoje em dia?**

Do jeito que a coisa vai, vida de pobre vai
virar uma eterna Quaresma!

**Aliás, pobre só vai comer carne vermelha
quando morder a língua...**

Quando conseguir comprar dois quilos de
acém pra fazer um churrasquinho...

**Coluninha vai convidar a prefeita para cortar
a fita simbólica do primeiro espetinho!**

É meu filho... Churrasco na casa de pobre,
só com solenidade e Hino Nacional...

Pobre comendo bacalhau amanhã?...

Pode investigar que aí tem coisa!

Receita de bacalhoadada econômica pra
família inteira... Anote aí:

**Quatro quilos de batatas, dois quilos
de cebola, couve à vontade!**

Um maço de cheiro verde e umas 10 ou
12 azeitonas verdes com caroço...

**E finalmente, 100 gramas de bacalhau
prá dar um cheirinho!**

Coelhinho da Páscoa lá em casa? Só se
o bicho errar o endereço...

**Mudando de saco prá picuá, Aleluia...
hoje o Valdivia vai jogar!**

Se não se contundir durante a preleção no vestiário, claro!

**E depois que o deputado Bruno Mota, da
CPI do Petrolão, jogou sal no capeta...**

O glorioso Big Brother Brasília continua
animado que é uma beleza...

**Toda semana o juiz Sérgio Moro manda
dois ou três pro paredão!**

No BBBRasília, quem é eliminado não
vai pra casa, vai pra cadeia....

**Situação e oposição querem a lista dos brazucas
que tem contas no HSBC da Suíça...**

Gente esse negócio não vai dar certo...

Vai sobrar pra gregos, troianos e baianos!

**Lisboa urgente: Depois do acidente com
o Airbus 320 da Germanwings...**

A TAP- Transportes Aéreos Portugueses
saiu na frente e inovou...

**Agora quando piloto sair da cabine
o copiloto tem que sair também!**

Tá rindo de quê, o gajo? Opa, mas tu és burro mesmo, hain?

**ORA, POIS, POIS... BOTÁ NO PILOTO AUTOMÁTICO E
DEIXA O PAU QUEBRAIRE!!!**

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: paladarbuffet@uol.com.br

Panificadora e Serv-Festas UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864 CELS (17) 39147-3205 99725-6606 98164-4350 AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348 BAIRRO UBIRAJARA - FERNANDÓPOLIS E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

de pai pra filho

Pais devem controlar o uso da internet pelos filhos

Tem sido comum as pessoas verem sua intimidade devastada na internet. A atriz Carolina Dieckmann é uma delas. Por não ceder à chantagem, fotos em que aparece nua foram divulgadas em vários sites. O mais preocupante é que elas faziam parte de seu acervo pessoal, guardadas em seu computador. Quem as divulgou, teve acesso à sua máquina.

A maioria das pessoas coloca coisas na internet para quem quiser ver. Dizem de seu dia a dia, postam fotos e vídeos da família, contam por onde andaram e por onde andarão. E todos ficam sabendo. As informações caem na rede e se perde o controle de por onde elas vão.

Assim como se perde o controle de por onde os filhos navegam nesse mundo virtual. Entre sites de estudo, que ajudam na formação acadêmica, e aqueles que são jogos adequados e interessantes, encontram-se todos os tipos de informação. Da pornografia às salas de bate papo, que apesar de alguns sugerirem não acessar caso tenha idade inferior a 18 anos, fica a critério do internauta sua entrada.

Nas salas de bate papo não se sabe ao certo com quem se fala. Nem sempre as pessoas dizem quem realmente são. Criam um personagem para viver a ilusão de ser alguém ou simplesmente enganar o outro. Nada é garantido. Tudo é virtual.



Se muitos adultos são enganados em seus contatos na rede (há muitos casos de pessoas que entregaram suas economias para namorados virtuais), as coisas se tornam mais preocupantes com os mais novinhos. A tendência é de que acreditem em tudo o que vêem e ouvem. É preciso protegê-los, função que é dos pais e das escolas. Delas também, visto que têm solicitado cada vez mais o uso desse risco instrumento em suas tarefas escolares.

E como podemos ajudá-las a navegarem de maneira segura? Talvez o início de tudo seja dando o próprio exemplo, não ficando tanto tempo online e em redes sociais. Atividade em que os adultos tem se dedicado bastante. Tudo se faz pela internet. Os filhos também, eles seguem os passos dos pais.

Esses precisam ter a consciência de que apesar de ser um meio de comunicação importante e fascinante, a internet apresenta riscos reais, mesmo que seu filho esteja em seu quarto. Essa ideia tem que ser passada para as crianças e adolescentes, principalmente do perigo de manter contato com pessoas desconhecidas. Eles devem ser orientados nessa conversa franca.

Algumas ações práticas são importantes, como o uso de bloqueadores para sites inadequados, limitação do tempo de uso da internet e utilizá-la próximo a um adulto (não trancado no quarto). Verificar por onde o filho navega é necessário e pode ser feito através do histórico de acessos. Porém, não deve ser realizado as escondidas, a criança

ou adolescente deve ser avisada de que os pais irão fazer isso.

Diante da constatação de que navegam por águas turvas, mais que brigar, é importante orientar o filho e mostrar porque aquele site é inadequado.

E lembrá-los sempre das regras mais básicas: não fornecer senhas e dados pessoais, não marcar encontros com desconhecidos, não comprar coisas ou preencher cadastros sem o consentimento dos pais, não enviar fotos a desconhecidos, não entrar em salas de bate papos... e por aí vai.

Mesmo com todos os cuidados, estragos ocorrem. Carolina Dieckmann é um exemplo disso. Aquilo que estava guardado em sua intimidade, foi roubado e exposto. Todo o cuidado é pouco em se tratando do mundo virtual.



VIDRAÇARIA São José

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

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

Celsat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

MARCENARIA MARQUES

MÓVEIS PLANEJADOS

MESAS - CADEIRAS
MÓVEIS PLANEJADOS
(17) 99637-0052 / (17) 99637-9986
(17) 99664-0613

B BIM M

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

FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

■ INCENTIVO

SP vai premiar aplicativos de saúde desenvolvidos por adolescentes

Iniciativa visa modernizar a comunicação e facilitar ações preventivas de saúde na adolescência

→ Assessoria de IMPRENSA

Secretaria de Estado da Saúde - SP

A Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo lança no último dia 27 de março o Prêmio "Aplicativo Saúde do Adolescente". A iniciativa pretende estimular ideias e soluções tecnológicas e criativas para questões ligadas à adolescência através do incentivo, premiação e disseminação de aplicativos móveis desenvolvidos pelos próprios adolescentes, modernizando a comunicação e facilitando ações preventivas de saúde.

Poderão participar adolescentes com idades entre 10 e 19 anos de todo o Estado. Será disponibilizado um site para inscrição e suporte ao desenvolvimento do aplicativo. Os objetivos do prêmio são disseminar o tema da

saúde do adolescente, com foco em saúde sexual e reprodutiva, além de disponibilizar informações qualificadas e promover as ações e atendimentos da Casa do Adolescente e da Saúde.

Entre os temas para a criação dos aplicativos estão acesso às redes de atendimento à saúde do adolescente, prevenção de DST/Aids, métodos contraceptivos e Gestação e Saúde neonatal e infantil, entre outros. No ambiente virtual serão disponibilizados conteúdos temáticos (acesso aos serviços de saúde, saúde sexual e reprodutiva) e técnicas sobre como desenvolver aplicativos.

"Queremos expandir o alcance dos serviços e informações da Casa do Adolescente e ajudar cada vez mais jovens a passar pelas dificuldades da adolescência. Te-

mas relacionados à iniciação sexual também são muito importantes e devem ser abordados de forma direta e inteligente com os jovens. Assim evitaremos casos de gravidez na adolescência, diminuiremos o risco de transmissão de doenças sexualmente transmissíveis e vamos colaborar com a qualidade de vida das nossas crianças", diz Albertina Duarte Takiuti, coordenadora do Programa Estadual de Saúde do Adolescente.

Serão três as categorias premiadas: Individual, Coletivo de ONGs (grupo de dois a três adolescentes beneficiados por ONGs) e Coletivo Casa do Adolescente (grupo de dois a três adolescentes adolescentes beneficiados pelas Casas do Adolescente).

O grupo de jurados que escolherão os melhores apli-



A iniciativa pretende estimular ideias e soluções tecnológicas e criativas para questões ligadas à adolescência através do incentivo

cativos será formado por especialistas em saúde, tecnologia e voto popular. Os critérios para escolha dos vencedores serão aplicação:

prática, inovação, conteúdo,

interatividade, layout, usabilidade e relevância.

O vencedores serão premiados com uma viagem para o Rio de Janeiro para participar de um Congresso Nacio-

nal relacionado ao tema e para os Estados Unidos para o Congresso Mundial que acontece no final do ano. Eles também irão ganhar equipamentos eletrônicos.



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

GRUPO ÂNGELO MADUREIRA E ANA CATARINA VIEIRA

DELÍRIO
16/ABR | 20h30

OUROESTE

EE Professor Sansara Singh Filho -
Rua Fernão Dias Paes Leme, 1.315

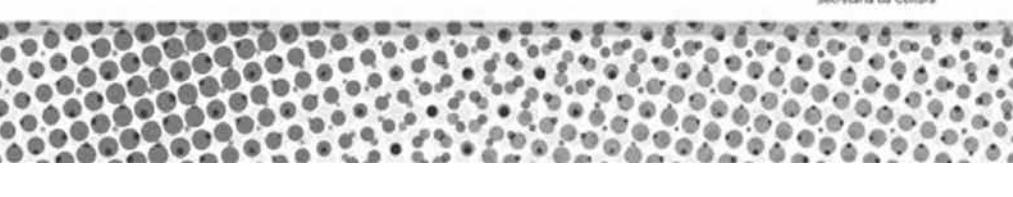
Emissora

apaa

Reedição

GOVERNO DO ESTADO
SAO PAULO
Secretaria da Cultura

Confira a programação de todas as cidades:
www.circuitoculturalpaulista.sp.gov.br



KI DELÍCIA RESTAURANTE
Fone: (17) 3843-2209

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

Viver a Páscoa

É ser capaz de mudar,
É partilhar a vida na esperança,
É lutar para vencer toda sorte de sofrimento
É dizer sim ao amor e à vida,
É investir na fraternidade,
É lutar por um mundo melhor
É ajudar mais gente a ser gente,
É viver em constante liberação,
É crer na vida que vence a morte.
Desejo a vocês munícipes
uma excelente PÁSCOA.
Que além de muitos
ovos de chocolate,
VOCÊ possa também
renascer e renovar!

E QUE ENCONTREMOS AMOR, CARINHO,
PAZ, FRATERNIDADE, COMPANHEIRISMO,
PORQUE ISSO SIM É O VERDADEIRO SENTIDO DA PÁSCOA.

Feliz Páscoa

para toda a população de Ouroeste e Arabá

São os votos do
Prefeito

**TIÃO
GERALDO**
e da primeira-dama
"BIDOCÁ"

**TIÃO
GERALDO**
e da primeira-dama
"BIDOCÁ"



**Papelaria - Informática
Presentes**

Fone/Fax: 3843.1301

An'Ara®
Comercial



anara1@bol.com.br



www.facebook.com/anara.papelaria

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE E BELEZA

Outono, hora de cuidar da pele



O outono é caracterizado por uma baixa umidade do ar e pelo vento frio, apesar das temperaturas amenas. Essas condições podem influenciar diretamente a saúde da pele, que precisará de cuidados específicos para não ressecar. As peles naturalmente secas sofrem ainda mais nesta época do ano. Peles maduras também sentem, especialmente a das mulheres na menopausa.

O rosto é o mais atingido, mas isso não significa que outras áreas do corpo dispensam cuidados. O problema já começa no banho, que tende a ficar mais quente e demorado. Isso acelera o processo de ressecamento porque acaba com a proteção natural da pele. Por isso mesmo, o ideal é entrar no chuveiro com água morna e não prolongar a ducha por mais de dez minutos. Na hora de se ensaboar, prefira os sabonetes neutros ou os indicados para bebês. Não é preciso espalhar espuma pelo corpo todo, muito menos

usar buchas; apenas pés, axilas e região genital precisam de sabonete.

Hidratação profunda

Após o banho, deve-se começar o ritual de hidratação da pele. O ideal é enxugar o corpo levemente, sem esfregar a toalha, e aplicar o hidratante na pele ainda úmida. Isso vai potencializar o efeito do cosmético.

Caso a pele já esteja com sinais de ressecamento avançado, como coceira e manchas esbranquiçadas, prefira as pomadas e cremes com textura mais grossa. Procure nos rótulos dos produtos ingredientes como a ureia, o lactato de amônio, as ceramidas, a vitamina E e a manteiga de karité. A quantidade de creme deve ser suficiente para cobrir a área desejada. Se a pele ficar excessivamente melada ou grudenta, é sinal de exagero. O ideal é que a pele absorva rapidamente o produto.

Rosto pede mais atenção

A limpeza da face deve ser feita apenas com produtos indicados para a região e para o

tipo de pele de cada um. Se a pessoa tem pele seca, o melhor são as loções ou leites de limpeza. A pele normal já aceita sabonetes líquidos. Para a pele oleosa, o ideal são os produtos adstringentes.

A hidratação também deve seguir a mesma regra e precisa ser feita apenas com produtos específicos. No rosto, é aconselhável evitar o uso de cremes muito pesados, para não aumentar a oleosidade. De forma geral, deve-se dar preferência às loções

Para retirar a maquiagem, prefira demaquilantes à base de água termal e sem álcool, que não agride a pele já sensibilizada por fatores externos. E não é porque o calor diminui que o protetor solar deve ir para o fundo do armário. A incidência da radiação UV ainda existe e, por isso, loções com filtro de proteção devem ser aplicadas diariamente, de manhã e antes de sair para o almoço.

Esfoliante:

use com moderação

A esfoliação é bem-vinda

nesta época do ano, desde que um bom hidratante seja usado na sequência. Os esfoliantes removem as células mortas da camada superficial da pele e, com isso, facilitam a absorção do hidratante. Em peles extremamente desidratadas, ela pode ressecar ainda mais; se for este o seu caso, evite. Além disso, o intervalo entre uma esfoliação corporal e outra não deve ser menor do que 15 dias. No rosto, que tende a acumular mais oleosidade, o produto pode ser usado de duas a três vezes por semana.

Tire proveito

A chegada de uma estação mais fria também tem o seu lado positivo. A temporada de outono e inverno é a melhor época para realizar tratamentos dermatológicos que exigem o mínimo de exposição ao sol e ao calor, como é o caso dos peelings, da depilação definitiva, dos tratamentos para o rejuvenescimento e para o clareamento de manchas. Nestes meses a recuperação é muito melhor do que no verão.

culinária

Bacalhau com creme de mandioca

INGREDIENTES:

- 1 kg de bacalhau em postas dessalgado
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 kg de mandioca cozida e passada no espremedor
- 200 ml de leite de coco
- 1 lata de creme de leite
- 6 cebolas grandes cortadas em rodelas
- 100g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 pote de requeijão (220g)
- Queijo parmesão ralado a gosto



MODO DE FAZER:

- Aferventar o bacalhau na água. Escorrer.
- Em uma frigideira antiaderente aquecer meia xícara de azeite e dourar as postas de bacalhau. Reservar.
- Em uma tigela, colocar a mandioca, o leite de coco e meia lata de creme de leite. Se necessário, acrescentar sal e misturar bem até formar um creme liso. Reservar.
- Na mesma frigideira, que dourou as postas, sem lavar, colocar o restante do azeite e dourar a cebola até caramelizar. Reservar.
- Misture bem o requeijão com o restante do creme de leite. Reservar.

MONTAGEM

- Em um refratário grande, untado com azeite, colocar o creme de mandioca, acomodar as postas de bacalhau e por cima, espalhar a cebola e as azeitonas.
- Cobrir com a mistura de requeijão e creme de leite.
- Polvilhar o queijo ralado e levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até gratinar.
- Sirva em seguida. E bom apetite!

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

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



CCO APRESENTA

MISS & MISTER
Ouroeste 2015

Dia 24 de Abril
(sexta-feira)
No CCO
A partir das 21:00 hrs

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

Reservas de mesas e inscrições na Secretaria do CCO
(17) 3843-1677

APOIO:
Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo



Apresenta:

Aulas de Ballet e Jazz

Reserve já sua a vaga!

(17) 99607-2216
Daniela Ribeiro

OUTRAS MODALIDADES:

Muay Thai

Treino Intervalado Jump

Zumba Ginástica Localizada

Av. dos Bandeirantes - 2045, Centro
Ouroeste - SP

EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO



social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

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

PROSOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

A LOJA AMIGA DA SUA PELE

INVERNO - 2015

Onde? Praça Central, 1052 - Centro
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

17 99260-6209

[TocaDoBichoFernandopolis](#)

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

EVENTO

Os bastidores do "Dia da Confraternização" seguem movimentados. Nesta semana, o deputado federal Fausto Pinato, acompanhado do organizador do evento, Jesiel Macedo, presidente da Associação de Amigos, e sua esposa Adriana, se reuniram com o sub-secretário do governo de São Paulo, Julio Semeghini, para convidá-lo oficialmente. Mais do que justo este convite ser feito pessoalmente, Semeghini e Fausto, nas esferas estadual e federal, respectivamente, são expoentes fernandopolenses no cenário político nacional, e esta união mostra que o município caminha "firme e forte" rumo a um futuro promissor. São atos como esse que dão respaldo à "sociedade civil organizada", engrançando a iniciativa de se realizar um encontro, de fato, histórico e "memorável" para Fernandópolis. Uma data que todos nós devemos acompan-



nhar de perto. O "Dia da Confraternização" será realizado dia 10 de abril, às 19h30, no Plaza Eventos. As adesões ao evento poderão ser feitas até o dia 08/04, quarta-feira, e não há qualquer custo. Informações pelos fones 3442-2692; 99775-0116; 98142-7789. Até o momento, já confirmaram presença cerca de 50 entidades/representações, de todos os segmentos da cidade.

Além de Julio Semeghini e Fausto Pinato, que está colaborando muito para o sucesso do evento, outras autoridades públicas e personalidades relevantes receberam convites especiais, e já confirmaram presença o juiz Evandro Pelarin, o ex-deputado Devanir Ribeiro e o secretário Estadual da Habitação, Rodrigo Garcia. "O objetivo maior deste sin-

gelo evento é o de propiciar 'clima' de aproximação, entendimento e união entre os fernandopolenses, ao valorizar e estreitar laços de solidariedade e respeito entre nossas Representações Sociais e Coletivas, Instituições, Autoridades e Poderes Constituídos, gerando e fortalecendo vínculos e elevando o espírito comunitário", enfatiza Jesiel Macedo.



Close da morena Ana Brombati, que hoje está em festa.



Parabéns, Cidinho Tanganelli. "Aniversariar é festejar etapas vencidas, compartilhar a companhia de pessoas queridas e companheiras. Renovamos junto a você, votos de muitas felicidades. Que seja mais um lindo dia e os anjos venham te iluminar". Na foto, Cidinho ao lado do prefeito Betinho e da primeira-dama Valéria.



Cae Peladin apaga velinhas amanhã. Parabéns!



Da Rádio Cultura, Zelinda Barbosa também aniversariaria neste sábado, recebendo cumprimentos de companheiros de "trampo", amigos e familiares. Na foto junto a Rozinéia Barbosa Vila.



Em momento de descontração, o promotor Daniel Azadinho, aniversariante do último final de semana, com Índio Fernandes e Cléo Fante.



A sempre animada Sol Ferreira (ao centro) celebra nova idade na segundona, recebendo parabéns de familiares e amigas. Na foto com Neliane Prado Braida e Jéssica Ferreira.



André Luis também celebra nova idade neste sábado, sempre com a galera. Na foto junto a Ícaro Oliber e Michele Soares.

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



O empresário **Carlinhos Gonçalves** comemora mais um aniversário na próxima segunda, sempre recebendo inúmeras manifestações de congratulações. Parabéns!



Família Sakata em festa pelo aniversário do médico **Renan Garcia Sakata**. No click, momento especial com Priscila Ferro, Élida Pereira e Fabricio Pereira.



Patrícia Cavariani, da AZS Seguros, recebe congratulações de familiares e amigas, pela data especial, comemorada ontem. Na foto com Gisele Cavariani Silva e Etelvina Cavariani.



O agrônomo **Vinícius Dias**, figura da noite fernandopolense, sopra as velinhas na segunda, em ritmo de muita alegria. No click, momento especial com os Iquegamis e Caio Matos.



O empresário **César Silva**, na foto com a esposa Daniele, completa idade nova nesta segundona.



Ladeado por Julianas (a Sanches e a Grassi), o roqueiro **Vagner Borbom** comemora idade nova neste sabadão. Parabéns!



Muita festa neste sabadão para a aniversariante **Daiene Moraes**.



Amanhã será dia de festa para a professora **Gislaine Herrera**, que celebra idade nova. A homenagem de toda família e dos seus aluninhos da escola Ivonete.

A loira e simpática **Lorraine Marques**, posando para foto, comemora mais um niver hoje.

Felicidades!

Caniversariantes da semana

PARABÉNS!

- | | |
|---|--|
| DIA 04/04 ■ Amélia Alcântara Guerra ■ Durval Del Grossi | 07/04 ■ Juraci Emídio Fonseca ■ Sonia Maria de Paula ■ Leonardo Barco |
| 05/04 ■ Clara Miler ■ Ademilson Rodrigues da Silva (Mi) | 08/04 ■ Ilda Silva Bueno ■ Antonia Maria Bone |
| Julia Maria Luchetta ■ Priscila Soares Peroco ■ José Augusto Ribeiro Buiussa ■ Pascoal Eugênio Sandrin ■ Edgard Francisco Nespoli | 09/04 ■ Mauro Machi ■ Alice de Oliveira ■ Gabriel Cassadante ■ Aline Sabino Cararreto |
| 06/04 ■ Vitor Mapelli ■ Camila Matoso Bim ■ Alba Regina Birolli Martins ■ Graziela Rolim Scatena ■ Luciana Aiello | 10/04 ■ André Luis Cantarella ■ Maria Clara Cantarella ■ Liana Martim ■ Luiz Carlos Lemos ■ Jadson Roberto Silva |

CURSOS PARA TODAS AS IDADES

Mês de aniversário com 70% de desconto NA MATRÍCULA

SUPER

você.com+

RACHOCINIO CONCENTRAÇÃO MEMÓRIA CREATIVIDADE AUTOESTIMA UNIDADE SUPERNA FERNANDÓPOLIS Rua Santa Adélia, 1156 Bairro Estoril (17) 3462-8170 f metodosupera.com.br

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

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 estar
- Salão de festas
- Cozinha moderna
- Piscina aquecida com hidromassagem
- 2 Suites climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Armário estacionamento para veículos

www.chacaraengcad.com.br
e-mail: contato@chacaraengcad.com.br | telefone: (17) 3442-2559
Celulares: (17) 99739-3228 | 99739-3229 | 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

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

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

Christianne Pinto Cangueiro
SHAYNE

BONITA CASA DE ÍSIS

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

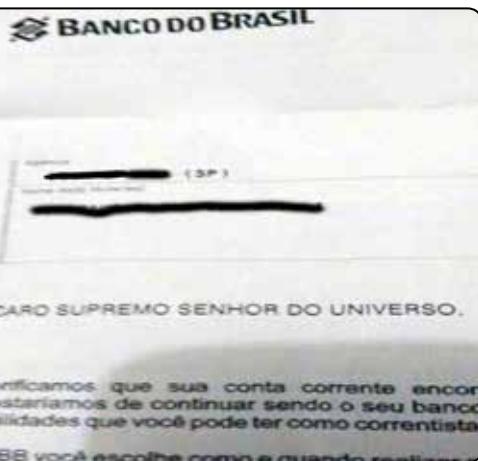
Agradecimento especial à equipe do Projeto Girassol



Agradecemos primeiramente aos alunos e a equipe FEF com ênfase aos alunos de Gestão de Alimentos, que confeccionaram os ovos de Páscoa que foram doados às crianças participantes do Coral do Projeto Girassol, que se apresentou, no último dia 1º, no anfiteatro da instituição. Agradecemos também pela persistência do coordenador do Projeto Girassol e sua equipe, pois todos trabalham com muito amor e carinho para ensinar valores éticos, cidadania e ainda conseguem várias parcerias para total apoio às famílias e aos alunos que lá frequentam. Como mãe e padrasto de uma das crianças atendidas, temos muito apreço pelo que fazem. O trabalho é árduo e maravilhoso. As conquistas para as crianças vêm de todos os lados: aulas de teatro, violão, canto, jiu-jitsu, linguagem de sinais (libras), leitura e interpretação... sem custo algum para os familiares, que ainda podem conviver com pessoas maravilhosas e apaixonadas pelo que fazem.

Obrigado a todos. Fabiana e Edson

E NÃO É QUE FUNCIONA MESMO!

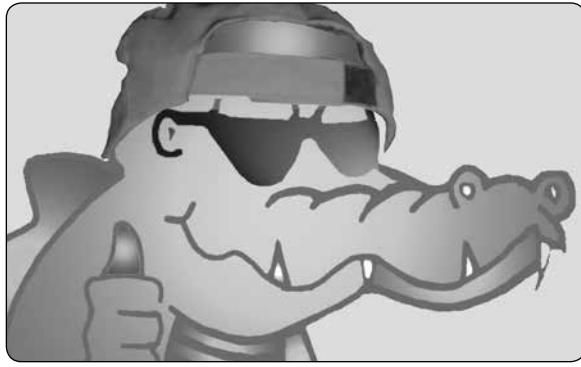


Noite desse, no site do banco, perguntaram pro Jaca como ele gostaria de ser tratado. E ontem chegou a correspondência. Não é que funciona mesmo?

Bom dia velharada! Boa tarde de mule(a)cada! Boa noite putaiada! Que beeezele! É feriadão! E olha que dia 21 tem mais e dia 1º de maio de noooovo! Mas, falando de Páscoa, dizem que tem um ovão nos mercados custando

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFFEIROL



EL REY DEL BESTEIROL

duzentas pilas. Não acredito! Só se for recheado de gasolina! Éta tia Dilma! É um chapa do Jaca tá comemorando feito

lôco. Tudo porque ele ficou o Natal sem ganhar presente, o Dia do Beijo sem beijar, o Carnaval sem festejar e vai passar

IMAGEM DA SEMANA

G e e n t e ! Que dó! Que dó! Que dóó! O gerente da lojinha de conveniência tá até fazendo teste há 15 dias e ninguém pega essa latinha. É triste, mas fazer o que?



a Páscoa sem chocolate. Ele acha que, nesse ritmo, passa o Finados sem morrer! E agora me lembrei: - já ganhei um

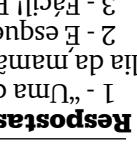
montão de ovos de Páscoa. Pena que não como dôce. E ai? Tem alguém interessada nos meus ovos?

DESAFIOS JACAL

- 1 - Essa é d+! Na maior dúvida, o guri perguntou pra mãe: - você fala que viemos do Adão e da Eva; o papai fala que descendemos do macaco. Qual é a verdade mamãe? Adivinhem qual foi a resposta?
- 2 - Essa um colega do Jaca já vivenciou! Sabes por acaso qual é o cúmulo da frustração atualmente?
- 3 - E como você faz para ter uma barriga sarada?



- 1 - "Uma coisa é a família do papai e outra coisa é a família da mãe!"
- 2 - Esquecer a senha dos canais adultos!
- 3 - Facili! Primeiro machucude-a, depois...



DÁ PARA ACREDITAR?

- Que quando o choro é de felicidade a primeira lágrima cai do olho direito e quando é de tristeza sai através do olho esquerdo?
- Que as cores amarelo, vermelho e laranja são as mais utilizadas pelas redes de fast food porque estimulam o apetite? Bem que eu já desconfiava!
- Que o dono do Facebook Mark Zuckerberg gastou mais US\$ 30 milhões para comprar as quatro casas da vizinhança só para ter privacidade total?
- Um em cada três bilionários não tem diploma de faculdade?

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Eu não sou vaga de estacionamento de shopping mas a mulherada está sempre me disputando."
De um advogado na noite de quarta, lá no Shopping.

"Devemos tratar as pessoas como tratamos os ovos de Páscoa: - dando valor aos que elas têm por dentro".
Conselho de um conheidíssimo pastor, durante o sermão.

"Pensando seriamente, eu já tô achando que o amor da minha vida morreu preso em uma camisinha!"
De uma cabeleireira, muito conhecida na região, em clima de total desconsolo, na noitada de sábado.

SanVet
Consultório Clínico • Pet Shop • Estética Animal
Dr. Saint Clair Hatayama Dra. Louziane Costa Amancio
CRMV-SP 6874 CRMV-SP 19356

Tels. (17) 3843.1190 99636.3531
saintclair_hatayama@yahoo.com.br
Rua Martins de Sá, 1466 - Ouroeste - SP

Consultas - Cirurgias
Laboratório Clínico - Raio X
Pet Shop - Banho e Tosa
Loja Agropecuária
Consultoria em Empresa Rural

SanVet
Policlínica Veterinária

DROGARIA SAÚDE
A farmácia do Zagalo
PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus
DISQUE REMÉDIOS 3843.2022

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

SanVet
Consultório Clínico • Pet Shop
Estética Animal
Dr. Saint Clair Hatayama
CRMV-SP 6874
Dra. Louziane Costa Amancio
CRMV-SP 19356
Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531
Rua João Castrequini, 549
Indiaporã: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275
saintclair_hatayama@yahoo.com.br

de bem com a vida

Do que você realmente precisa para ser feliz?



Todos nós temos necessidades físicas e emocionais que precisam ser satisfeitas para sermos felizes. Assim como não podemos comer o suficiente para não sentirmos fome por um mês, o mesmo vale para quase tudo nossa vida. Isso significa que nossas necessidades precisam ser constantemente atendidas de alguma forma.

Quando isso não acontece, sentimos uma espécie de vazio. Parece que está faltando alguma coisa e começamos a procurar formas de preencher esse espaço.

O problema é que muitos de nós acreditam que esse vazio deve ser preenchido por alguma coisa que ainda não temos e precisamos conquistar, seja um namorado, uma promoção no trabalho, um bem material ou uma viagem.

Não é raro ouvirmos frases como: "Ah, quando eu conseguir comprar a minha casa eu vou me sentir realizado.", "Minha vida está quase perfeita, só falta um namorado.", "São esses quilos extras que estão me deixando infeliz.". E então, fazemos desses desejos nossas metas para a felicidade.

Só que as vezes, mesmo depois de conseguirmos, a felicidade que sentimos com o resultado é muito menor do que imaginamos que fossemos sentir enquanto estávamos perseguindo esse objetivo. Você já reparou que, as vezes, quando lembramos de coisas boas do passado sentimos uma nostalgia deliciosa e uma sensação de que éramos mais felizes do que agora? Mas, se pararmos para pensar, na época não achávamos que éramos tão felizes assim, né? Ou, quem nun-

ca pensou que eu era feliz e não sabia?

Muitas vezes não sabemos reconhecer a felicidade quando ela está na nossa frente, mas só depois que ela já passou. Isso acontece porque, infelizmente, a sensação de prazer, de orgulho que essas conquistas nos fazem sentir não duram para sempre.

Identificar nossas reais necessidades pode ser um dos caminhos para reconhecer a felicidade. No caso de um relacionamento, por exemplo, a necessidade básica que precisa ser atendida é a de sermos amados, certo? Mas, não dá para negar que por trás de muitos relacionamentos também pode existir a necessidade de se adequar a um determinado grupo, o medo da solidão ou até mesmo o fato de que já passamos de uma certa idade para estarmos solteiros.

Além das necessidades físicas e emocionais, todos nós também temos uma enorme necessidade de validação. Essa validação pode ser interna ou externa.

Sem perceber, acabamos criando necessidades puramente por precisar da validação dos outros. Mas, será que essas necessidades são realmente importantes para que sejamos genuinamente felizes? As necessidades externas estão geralmente relacionadas às aparências, como: ser promovida para mostrar para o ex-namorado que ele estava errado quando disse que você não era ambiciosa. Perder 10 Kg e malhar até conseguir um tanquinho para fazer aquela menina que te deu um dia para se arrepende quando vir você sem camisa. Comprar um carro caríssimo só para mostrar pro seu vizinho que

você também é bem sucedido.

Muitas dessas necessidades também são geradas pela nossa cultura atual, que contribui colocando muita pressão para que sejamos bem sucedidos, tenhamos corpos perfeitos e sarados e roupas da moda. O problema é a frustração causada quando essas necessidades artificialmente criadas não são atendidas acaba sendo muito maior do que o prazer de satisfazê-las.

Quando suas metas são baseadas nas suas motivações internas, não importa o que os outros vão pensar. Você está fazendo por você e isso geralmente aumenta nossa felicidade e inevitavelmente faz com que as pessoas reconheçam o nosso valor.

Conquistar algo pelos outros sem dúvida faz bem para o ego, mas é como o efeito

de uma droga, não dura muito. Enquanto que, conquistar pela nossa satisfação pessoal, aumenta a autoestima e faz os resultados serem mais duradouros.

Para sofrermos menos e sermos mais felizes, precisamos aprender a identificar o que há por trás das coisas que julgamos essenciais para a nossa felicidade e principalmente, aprender a reconhecer e apreciar esses momentos quando eles acontecerem.

Enquanto achamos que as nossas necessidades, consequentemente nossa felicidade, dependem de algo exterior como bens materiais, status ou coisas que estão fora do nosso controle como o amor de outra pessoa, continuaremos sentindo aquele vazio inexplicável mesmo depois de conquistarmos o que objetivamos.

eternium

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

• Por CLARIUS

”



sua extrema paixão.

E hoje, passados mais de dois mil anos, quantos ainda o negam?
Autoria desconhecida.

CRÔNICA: Carta de uma mãe para a sua filha

"Minha querida menina, no dia que você perceber que estou envelhecendo, eu peço a você para ser paciente, mas acima de tudo, tentar entender pelo o que estarei passando.

Se quando conversarmos, eu repetir a mesma coisa dezenas de vezes, não me interrompa dizendo: "Você disse a mesma coisa um minuto atrás". Apenas ouça, por favor. Tente se lembrar das vezes quando você era uma criança e eu li a mesma história noite após noite até você dormir.

Quando eu não quiser tomar banho, não se zangue e não me encubile. Lembra de quando você era criança eu tinha que correr atrás de você dando desculpas e tentando colocá-la no banho?

Quando você perceber que tenho dificuldades com novas tecnologias, me dê tempo para aprender e não me olhe daquele jeito...Lembre-se, querida, de como eu pa-

cientemente ensinei a você muitas coisas, como comer direito, vestir-se, arrumar seu cabelo e como lidar com os problemas da vida todos os dias...

No dia que você ver que estou envelhecendo, eu lhe peço para ser paciente, mas acima de tudo, tentar entender pelo o que estarei passando.

Se eu ocasionalmente me perder em uma conversa, dê-me tempo para lembrar e se eu não conseguir, não fique nervosa, impaciente ou arrogante. Apenas lembre-se, em seu coração, que a coisa mais importante para mim é estar com você.

E quando eu envelhecer e minhas pernas não me permitirem andar tão rápido quanto antes, me dê sua mão da mesma maneira que eu lhe ofereci a minha em seus primeiros passos.

Quando este dia chegar, não se sinta triste. Apenas fique comigo e me entenda, enquanto termino minha vida com amor. Eu vou adorar e agradecer pelo tempo e alegria que compartilhamos. Com um sorriso e o imenso amor que sempre tive por você, eu apenas quero dizer, eu te amo minha querida filha."

Autoria desconhecida.

Pensamento da Semana



أَحْبَكُ

“És senhor das palavras que não pronunciaste e escravo daquelas que proferistes.”

Provérbio Árabe

MINUTINHO:
Eu me coloquei
no seu lugar

Coloquei-me em seu lugar...

Não na hora que lhe deram o primeiro, dos incontáveis açoites que

viriam a seguir.

Nem na hora que lhe colocaram a coroa de espinhos; nem na hora que o fizeram carregar, morro acima, a pesada cruz.

Nem na hora que você tombou ao peso dela; nem na hora em que cravos imensos atravessaram seus pulsos e seus pés.

Nem na hora que lhe deram vinagre, quando implorou água; nem nas tormentosas horas que precederam a sua morte, cujo sofrimento, todas as palavras do mundo não poderiam descrever.

Era a consumação e você sabia que a libertação estava próxima. Sabia também que estava levando consigo todos os pecados dos homens, conforme orientação de seu Pai.

Eu me coloquei no seu lugar durante a sua vida.

A sua força para fazer-se enten-

der por corações endurecidos e ignorantes.

A sua imensa solidão por ter tanto a ensinar e tão poucos ouvidos para compreendê-lo.

O trazer ao mundo toda a Luz e, ainda assim, ser invisível para tantos.

O poder ler os pensamentos dos homens e ver que, mesmo diante de todas as provas e de todos os milagres, duvidavam e engendravam formas de liquidá-lo covardemente.

Sua sagrada hora no horto, quando anteviu tudo que adviria e, estando dentro de um corpo humano, sentiu medo. Tanto medo, a ponto de suar sangue e rogar a Seu Pai que, se possível, o livrasse daquele cálice, mas que se fizesse a vontade Dele e não a Sua.

Jesus! Você esteve sempre imensamente só, porque até os que o amavam desertaram na hora da

PARCELE SUA
TATTOO
NO CARTÃO DE
CRÉDITO

(17) 3463-1609

Jhonny Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron MasterCard Maestro

celebridades

Filho de Galvão Bueno fala da pressão e das críticas ao pai: 'Cresci ouvindo'



Vitor Belfort luta no próximo dia 23 de maio defendendo o cinturão de peso médio do UFC

Vitor Belfort fala de vaidade e sexo antes de lutas: 'Não tenho necessidade de fazer sexo, então faço amor'

Vitor Belfort se prepara para enfrentar o lutador Chris Weidman no próximo dia 23 de maio, em Las Vegas (EUA), defendendo o cinturão de peso médio do UFC. Até lá, recebe o carinho e o incentivo da família e administra o tempo com Joana Prado e os filhos, que andam cheios de perguntas. "Outro dia, meu filho me perguntou o que é sexo. E eu ensinei: 'sexo é bom, mas sem amor é um ato, digamos, não aprovado por Deus. Gera o prazer físico, mas não o da alma. Pelo contrário, gera uma dependência. Graças a Deus não tenho necessidade de fazer sexo, então faço amor'", explica ele, que em semana de luta nem chega perto de Joana Prado: "Em semana de luta, o caboclo tá concentrado. A Joana me trata igual um lutador. Não é 'vem cá, amorzinho'. Já dá um tapa na cara e manda: 'e aí, tá pronto?'".

O lutador ainda confessou sua vaidade e disse que adora um creminho e um sabonete cheiroso. "Sou muito ligado em cheiro. Por isso, nem uso sabonete de hotel. Gosto de tipo lavanda, coisa de boa qualidade. No rosto e nas mãos uso creme antes de dormir. E, se tiver qualquer coisa para ficar mais jovem, estou dentro. A Joana aprova", revela Belfort.

Cacá Bueno, campeão da Stock Car, não tem como desafio apenas os adversários pela frente nas pistas de corrida. Filho de Galvão Bueno, ele já enfrentou resistência e preconceito por ser filho do famoso locutor. "Quando comecei a me destacar, havia claramente uma torcida contra mim, principalmente em São Paulo. Eu era o 'cariocão', torcedor do Fluminense, numa categoria 'notoriamente' paulista e filho do locutor mais popular do país. Essa rejeição ainda cresceu quando perceberam que eu não era de fazer média com ninguém", conta o piloto em entrevista à revista.

Cacá diz que hoje, ele e o pai lidam bem com as críticas. "Cresci ouvindo comentários e bordões contra o meu pai. Já foi pior. Tem gente que ainda pega no pé dele, mas que também o idolatra. Ele



Galvão Bueno entre os filhos Popó (à esquerda) e Cacá Bueno

tários e bordões contra o meu pai. Já foi pior. Tem gente que ainda pega no pé dele, mas que também o idolatra. Ele

leva tudo na boa, eu também. Somos muito unidos em casa", garante Cacá Bueno, que ainda revela uma intimidade de

Galvão: "O baladeiro da casa continua sendo meu pai. Para seguir o velho tem que ter pique, viu".



Cauã Reymond e Bárbara um novo casal no 'mundo das celebridades'

Romance de Cauã Reymond e Bárbara Evans engrena e os dois trocam mensagens em celular

No início de março, Bárbara Evans foi flagrada saindo do carro de Cauã Reymond, após ficar uma hora lá dentro com ele. E, pelo visto, o affair engrenou de vez. Embora os dois tenham se mantido discretos após o flagra no carro do ator, a mocinha continua meio descuidada.

Na tarde da última quarta-feira, Bárbara fazia compras em uma chocolateria popular no shopping Metropolitano, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio. O local costuma ser escolhido por famosos e paparazzis.

Enquanto estava na fila para pagar suas comprinhas, a fi-

lha de Monique Evans acionou seu Whatsapp. Eis que surge a voz de Cauã do outro lado para todo mundo ouvir.

Pelo aplicativo, ele reclamava que mandou alguém buscá-la ou dar uma carona e a pessoa não foi. Bárbara apenas perguntou ao ator: "Hoje tem gravação?" e depois percebeu que estava sendo observada e baixou o áudio do aparelho.

O novo casal se conheceu nos bastidores de "Dois irmãos", minissérie protagonizada pelo bonitão. Detalhe: Cauã deve ganhar na Páscoa chocolates de uma loja que oferece R\$ 1 milhão em prêmios. Como se sabe, Bárbara já é milionária.



Bacci desabafa e fala de arrependimentos

Datena rebate críticas feitas por Bacci; ex-Band chorou ao vivo no programa "Gugu"

José Luiz Datena utilizou o espaço de seu programa na rádio, na manhã de quarta-feira (1), para rebater as alfinetadas recebidas por Luiz Bacci, dispensado da Band e contratado, novamente, pela Record. O jornalista criticou o fim do programa do ex-colega de emissora, dizendo que sem o "Tá Na Tela" cerca de 50 pessoas ficaram sem emprego. Além disso, deixou claro não ter gostado de ver o canal do Morumbi sendo criticado.

Durante o "Nossa Área", na Bradesco Esportes FM, Datena ainda destacou que não gostou de ser chamado de "aquele apresentador que conheço bem" por Gugu Liberato e negou ter feito campanha contra Bacci.

Pelo contrário. O veterano garantiu que ficava satisfeito com os resultados do "Tá Na Tela", que entregava a faixa de horário ao "Brasil Urgente" com bons números de audiência. Para quem não viu, Luiz Bacci anunciou sua volta à Record no programa "Gugu" da última terça-feira (31).

Na ocasião, o rapaz chorou dizendo que tinha se arrependido de trocar de emissora.

Dispensado pela Band após não fazer sucesso com o "Tá Na Tela" ou com o "Café com Jornal", o jornalista assinou com o canal dos bispos e foi recepcionado com um especial sobre sua carreira e brincadeiras.

horóscopo

ÁRIES

Lidar com as emoções equilibradamente se torna um desafio, neste dia em que a Lua se opõe ao seu signo e a Sol e Mercúrio conjuntos. Seja racional ao avaliar as situações e conte com a ajuda dos amigos para controlar a tensão!

TOURO

A Lua se opõe a Sol e Mercúrio, tensionando as áreas de saúde e de crise e trazendo à tona antigas mágoas e decepções. Não fique remoendo tais questões. Fortaleça o emocional para enfrentar os desafios quando for necessário!



GÊMEOS

A tensão entre os setores de lazer e de amizades indica um conflito entre a sua busca por prazer e os interesses do coletivo. Prefira se divertir de maneira mais solitária, cultivando o bem-estar. Selecione bem as suas companhias!



CÂNCER

A Lua se opõe a Sol e Mercúrio, tensionando suas quarta e décima casas e atrapalhando o equilíbrio entre desejos e obrigações. Será preciso abrir mão de algo, então defina prioridades e seja sensata ao tomar decisões!



LEÃO

Você se mostra mais antissocial hoje, pois a Lua tensiona sua área de comunicação e te deixa mais introspectiva. É um momento mais reflexivo, em que você deve harmonizar suas emoções, sobretudo em ambientes que peçam maior formalidade!



VIRGEM

Sol, Lua e Mercúrio opositos tensionam sua área financeira, te deixando mais impulsiva. O gerenciamento financeiro é prejudicado pelos conflitos emocionais, então procure ter ainda mais cuidado com os limites no orçamento!



LIBRA

Ao entrar em seu signo, a Lua forma oposição com Sol e Mercúrio, te desafiando a equilibrar suas demandas às das pessoas à sua volta. Será preciso promover a conciliação, então seja diplomática e supere as diferenças!



ESCORPIÃO

A presença lunar no setor de crise te traz impulsos de melancolia. Focar-se nas atividades práticas te ajudará a se fortalecer, mas a oposição da Lua a Sol e Mercúrio alerta para a tendência ao drama. Busque a racionalidade!



SAGITÁRIO

Você tende a ficar desgastada ao lidar com os excessos alheios. Portanto, evite as atividades de lazer em grupo hoje e não ceda em suas vontades só para agradar as pessoas. Prefira ambientes e companhias selecionados!



CAPRICÓRNIO

A sobrecarga de tarefas pode te deixar exaurida, pois a Lua forma oposição com Sol e Mercúrio entre os setores profissional e doméstico. Compartilhe as atividades e organize-se, pois isso te ajudará a manter-se em harmonia!



AQUÁRIO

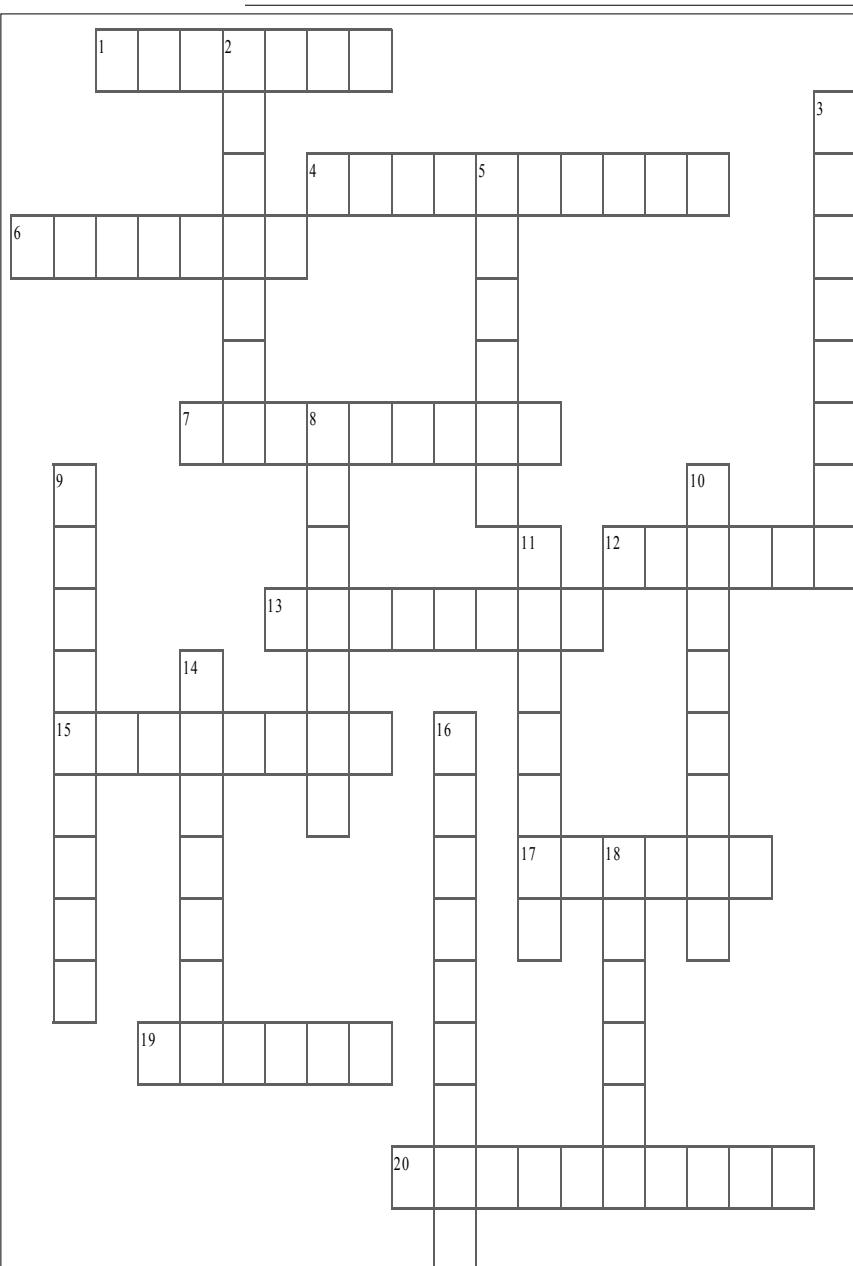
Seus pensamentos e palavras se conflitam, neste momento em que suas terceira e nona casas encontram-se tensionadas. Será preciso muito esforço para manter o autocontrole. Em vez de sair falando tudo que lhe vier à cabeça, contenha-se!



PEIXES

Seus dramas pessoais são trazidos à tona pela entrada da Lua na oitava casa e pela oposição a Sol e Mercúrio, que lhe confronta com grandes decisões. Os obstáculos emocionais devem ser superados para que se possa romper a inércia!

Palavras Cruzadas



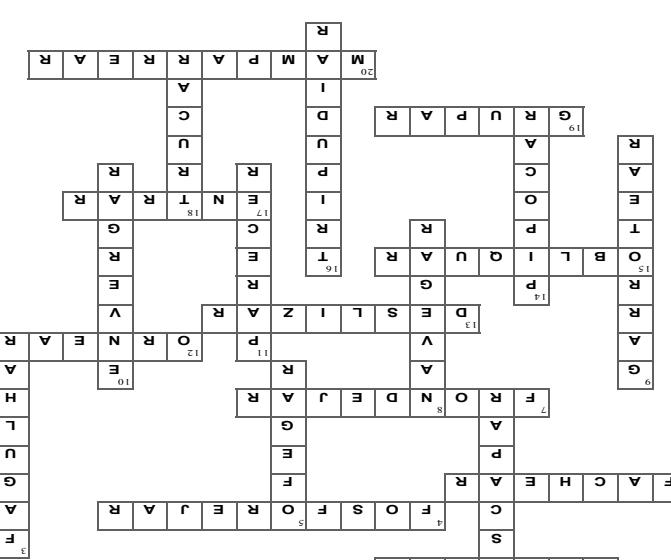
Horizontais

- Agir ou divertir-se como moleque
- Brilhar como o fôfoco inflamado
- Pescar à noite, com fachos acenos
- Cobrir-se de folhas
- Onomat Ornejar, zurrar (diz-se do burro)
- Derivar de manso, escorregar mansamente
- Caminhar obliquamente, de través
- Ir para dentro de, passar de fora para dentro
- Agrupar
- Formar mamparra, vadiar em súcia

Verticais

- Livrar-se, salvar-se de algum perigo ou aperto
- Expefagulhas
- Respirar com dificuldade ou com ruído por causa de fadiga
- Viajar pelo mar ou pelos grandes rios
- Garrotar
- Vergar
- Ter parecência ou semelhança com alguém ou alguma coisa: Cão que parece lobo
- Rebentar, estalar ou saltar como pipoca
- Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
- Cin Dar aparência real, através de artifícios, a uma cena ou plano que, de outro modo, não poderia ser filmado.

Respostas



Caça palavras



As Palavras são:

OVO	COELHO	AMOR
CHOCOLATE	PATINHO	AMIZADE
CESTA	PINTINHO	COOPERAÇÃO
LAÇO	CARNEIRO	SOLIDARIEDADE
DOMINGO	TOCA	BEIJOS
FLORES	FILHOTE	ABRAÇOS
VASO	CENOURA	AMIGO

Resumo de Novelas

SETE VIDAS

Sábado, 18h00

Vinícius apresenta o projeto de Irene em seu lugar. Marina mostra uma foto antiga de Miguel para ele. Irene descobre o golpe de Vinícius e o expulsa de sua casa. Júlia discute com Edgard para jantar com seus irmãos. Marina combina de sair com Taís e Pedro, e João/Miguel tenta disfarçar seu incômodo. Irene conta para Lígia por que terminou seu romance com Vinícius. Bernardo vê Durval gastar o dinheiro de Marlene, reservado para as compras de supermercado, com apostas. João/Miguel descobre que seu pai faleceu e decide ir para o Rio de Janeiro. Laila incentiva Elisa a aceitar a proposta de viajar para Tóquio. Pedro e Taís estranham o fato de João/Miguel mentir sobre seu envolvimento com Marina.

ALTO ASTRAL

Sábado, 19h15

Caique força Laura a entrar em seu carro para conversarem. Pepito e Samantha encontram Kitty amordaçada na sala da mansão. Pepito abre o baú das joias e o encontra vazio. Laura nega para Caíque que foi forçada a se casar com Marcos. Scarlett desconfia de Adriana e diz a Manuel que precisa ler a cópia original em inglês do testamento de seu pai. Kitty e Gustavo vendem algumas joias roubadas de Samantha. Laura revela a Itália que Marcos a chantageou. Adriana envia o atestado de óbito de Aparecida dos Santos para Ricardo. Laura pede a ajuda de Gustavo para se livrar de Marcos.

BABILONIA

Segunda, 21h00

Luis Fernando, Norberto e Clóvis tentam acalmar Regina e Karen. Estela conhece Paula e pede que a advogada vá à sua festa de casamento. Teresa não deixa Inês acompanhar Paula em uma visita a um cliente. Pedro sente ciúmes de Beatriz. Diogo treina com Carlos Alberto. Karen tem um ataque de nervos e Zélia tenta acalmar a filha. Murilo esconde Monique de Alice. Reginaldo aparece na prefeitura para encontrar Aderbal no momento em que ele concede uma entrevista. Luis Fernando pede a separação para Karen. Rafael aceita jantar na casa de Laís. Dora aconselha Regina a conversar com Vinícius. Rafael e Estela apoiam Teresa. Queiroz leva para Aderbal o dinheiro que Reginaldo levou para a prefeitura.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Duca explica para Karina que está à procura de provas contra Lobão. Henrique decide não esperar Jade, e Lucrécia se desculpa com os convidados. Duca fotografa documentos da Khan. Jade confessa para Lucrécia que estava com Cobra, e é duramente repreendida pela mãe. Heidegger afirma a Henrique que irá lhe revelar os verdadeiros negócios da família. Karina discute com Nat. Henrique dispensa Jade. João tem uma crise de pânico ao gravar seu comercial para TV e René o apoia. Edgard consola Jade. Nat e Duca conseguem provas sobre o esquema de apostas de Lobão no campeonato Warriors. Karina sente falta de Pedro e Cobra aconselha a amiga a não desistir do menino. Bianca convence João a gravar o comercial.

CHIQUITITAS

Segunda-feira, 20h30

Junior diz que não confia em Fernando e quer que Andreia refaça os exames com outro médico e outro laboratório. Andreia diz que não quer fazer tudo isso novamente. Junior acha estranho, mas responde que ela não possui opção. Mosca diz que tem certeza que foi Grazielle (Patricia Gaspar) que roubou seu dinheiro. Marian finge ter tido um pesadelo e pede para Gabriela não adotar Mili. Gabriela, que está preocupada com Marian, diz que não adotará mais Mili, mas que precisa conversar com ela para explicar a situação. Mosca e Pata dizem para Cintia que querem voltar ao orfanato. Na mansão dos Almeida Campos, Gabriela chega com Mili. Marian é rude e pergunta por que Mili está lá. Gabriela diz que não é para Mili ficar triste e com muito pesar.

OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Ramsés declara que Moisés é inocente e que agiu em legítima defesa ao acertá-lo, deixando Seti pasmo e com raiva. Henutmire aguarda afluente a decisão do julgamento. Arão desafia Apuki e diz que irá socorrer Eliseba, mesmo que ele o mate depois. Num impede que Apuki bata em Arão e intercede pelo amigo, que consegue a liberação do feitor. Eliseba sangra muito e se emociona ao ver Arão bastante afluente. Abigail e outra escrava amparam Eliseba e iniciam o parto. Seti não esconde seu descontentamento e diz a Tuya que o dia de Moisés ainda chegará. Moisés abraça Henutmire e lamenta o estado de Ramsés. Num e Zelofeade desconfiam do bom humor de Apuki e suspeitam que ele esteja armando algo.

Humor

RECEITA DE PEIXE NA CERVEJA

INGREDIENTES:

- 2 kg de Tucunaré (ou similar)
- 1 Lata de azeite
- 2 pimentões vermelhos
- 2 Dentes de alho
- 4 cebolas médias
- 1 Kg de tomate
- Sal a gosto
- 12 Latas de cerveja
- 1 Mulher

MODE DE PREPARO:

Ponha a mulher na cozinha com os ingredientes e feche a porta.

Tome cerveja durante duas horas e

depois peça para servir o peixe.

É uma delícia e quase não dá trabalho!

BOA NOTÍCIA

A mulher telefona para o marido:

– Querido, tenho uma notícia boa

e uma má!

– Lamento, mas estou no meio de uma reunião super tensa, me diz só a boa!

– O airbag do seu carro está funcionando direitinho!

TODO CUIDADO É POUCO

No ônibus, uma simpática velhinha está sentada com um pequeno saco de papel no banco a seu lado. Um senhor, distraído, entra e vai sentar-se no banco de seu lado.

A velhinha percebe o movimento e avverte:

– Cuidado com os ovos ... Cuidado com os ovos ! – e rapidamente retira o saco do banco.

O senhor senta-se, agradece e comenta:

– Ah ... tem ovos aí no saco ...

E a velhinha responde:

– Não, tem pregos.



HORTA SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

SUPERMERCADO SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

Proteção solar no inverno é indispensável!

Raios UV. Você não vê, mas a sua pele sente.

Durante o verão a primeira coisa que vem a cabeça é praia, piscina e vida ao ar livre para curtir o sol e o calor. E junto, surge na memória a necessidade de protetores solares em cremes e cosméticos, para evitar queimaduras e a vermelhidão na pele. Poucos lembram (ou conhecem) a proteção de corpo inteiro oferecida por roupas especialmente desenvolvidas para isso.

No outono e o inverno o sol aparece timidamente, o ar fica mais seco, o vento gelado e, por isso, a grande maioria das pessoas acaba se esquecendo de proteger a pele com o filtro solar, roupas adequadas e acessórios. Mas mesmo nessa época os raios ultravioletas, ainda que em menor quantidade, também podem prejudicar a pele e causar danos como o foto envelhecimento, as manchas e o câncer de pele. Além disso, é também o período do ano em que estamos com a pele mais sensível e mais clara.

Ainda é difícil acreditar ou assimilar que durante o inverno, os riscos da exposição ao sol são os mesmos. Os raios ultravioleta que causam desde um belo bronzeado até a queimadura da pele, também estão presentes nas estações mais frias do ano. A diferença está apenas no tipo de radiação, que torna o bronzeado mais difícil no inverno, mas continua atingindo as camadas mais profundas da pele. Então acredite; só porque está frio, não é motivo para guardar as roupas com proteção no fundo do armário, nem para deixar o protetor solar guardado no fundinho da bolsa.

O nosso inverno já não é tão rigoroso, o que nos faz querer sair de casa e aproveitar o dia. Fazendo exercícios ao ar livre ou curtindo a família e amigosem um passeio. Ao sair, já estamos nos expondo aos raios UV e à luz visível e as suas consequências – tanto as boas, quanto as ruins.

Luz visível? Sim. A luz que o olho humano enxerga e os raios ultra violeta (UV) tem a mesma natureza. Ambos são a mesma forma de energia, a radiação eletromagnética, que de acordo com a intensidade recebe diferentes nomes. Além do ultravioleta, existem os raios gama, raios X, luz vi-

sível, radiação infra vermelha, - portanto, enquanto houver luz, existe radiação.

A radiação UVA, a mais dadora para a pele, em média 25% mais longa que a UVB, possui intensidade constante durante todo o ano, atingindo a pele praticamente da mesma forma durante o inverno ou verão, sendo o principal responsável pelo foto envelhecimento além de importante participação nas foto alergias.

São os raios UVB que causam queimaduras solares, portanto, o fato da sua pele não ter ficado vermelha, como costuma acontecer no verão, não significa que ela não tenha sofrido a ação mais profunda da radiação UV, porque apesar do UVA não causar queimaduras, sua exposição ao longo dos anos pode provocar danos no material genético (DNA) das células, provocando reações com outras moléculas orgânicas, trazendo entre outras consequências, o câncer de pele.

Mas claro, com a devida proteção, evitando sempre a exposição excessiva, existem os fatores positivos: a luz solar é fundamental para a pele sintetizar a vitamina D, importante contra a osteoporose e outras doenças dos ossos. Aproveite os horários entre 7 e 10 da manhã, quando a radiação é menos intensa, e sinta o benefício que ele traz.

E para ajudar ainda mais na hora de curtir o dia ao ar livre, dê sempre uma olhada nos sites de previsão do tempo, que além da temperatura, mostram o nível da incidência dos raios UV de cada dia, por região.

Mesmo durante o inverno, as pessoas devem tomar certos cuidados na hora de se expor ao sol. A PROSOL – Roupas e Acessórios com Proteção Solar da algumas dicas para você se proteger:

Dê preferência para horários em que seja menor a intensidade dos raios solares para se expor ao sol. Não é recomendável a exposição ao sol entre 10 e 16 horas. Se for inevitável, use roupas e acessórios adequados;

Não é aconselhável permanecer por longos períodos na mesma posição, como dormir por exemplo. O ideal é mudar de posição freqüentemente;

Tomar sol moderadamente para que o efeito das radia-



cões solares seja benéfico;

Áreas sensíveis como rosto, lábios e cabeça, principalmente os calvos, necessitam de um cuidado maior e, portanto, use protetor solar de FPS mais elevado e chapéus adequados.

Durante a exposição solar, não é aconselhável a utilização de produtos como perfumes ou outros produtos não específicos, como receitas para descoloração dos pelos. Eles devem ser evitados, pois em geral, promovem queimaduras e podem aumentar os casos de alergia, além de não protegerem contra os efeitos das radiações solares;

Alguns produtos de uso diário, como batom e maquiagens, fornecem proteção natural, pois, geralmente, contêm, em sua composição, agentes refletores de radiação solar;

O consumidor também deve tomar cuidado com a utilização de certos medicamentos, como o ácido acetil-salicílico (aspirina), por exemplo, que em combinação com o protetor solar e o sol podem provocar reações alérgicas;

Produtos importados devem trazer informações claras e em português quanto ao seu nível de proteção, tipo de pele indicado, modo de uso e demais informações que permitem sua utilização correta;

Verificar qual é o fator de proteção mais adequado para o seu tipo de pele. Em caso de dúvida ou, se possível, sempre, devem ser utilizados os produtos com FPS mais elevados;

Passar protetores labiais, para evitar rachaduras e res-

secamento dos lábios.

O mormaço também ocasiona queimaduras. A brisa, por oferecer uma sensação refrescante, pode levar a pessoa a esquecer dos efeitos nocivos do sol;

A eficiência de um protetor solar está relacionada diretamente a sua utilização correta, ou seja, o usuário deve estar atento às instruções da embalagem quanto ao tempo de re-aplicação do produto, levando em consideração fatores como a transpiração e o contato direto da pele com qualquer superfície que propicie a remoção do produto.

Mesmo que esteja agasalhado por conta do frio, o filtro solar e os chapéus são recomendáveis para a proteção das mãos e do rosto contra os raios UV.

Face, braços e tronco são áreas mais suscetíveis ao câncer de pele.

Uso de chapéus e camisetas adequadas, óculos escuros também pode ajudar a prevenir doença.

As roupas para o inverno com proteção solar veio para unir o útil ao agradável, além de proteger 98% ou mais contra os raios ultravioleta (UVA/UVB) que estão presentes também nos dias frios e nublados, promove uma sensação de conforto e bem estar.

Na PROSOL - Roupas e Acessórios com Proteção Solar você e sua família encontram proteção e estilo para curtir todas as estações do ano.

Agora que você sabe de tudo isso, é só se proteger, aproveitar o dia e sair para ver o sol!



Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236

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

Cortezzi

Dr. Valdir Cortezzi Jr.

Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso César, 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

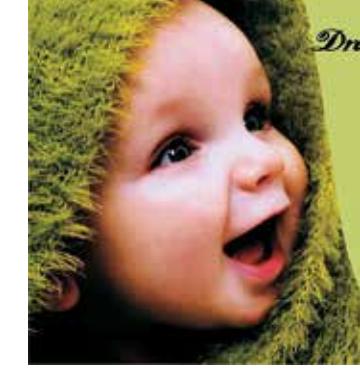


DRA. MARIA THERESA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

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

IAN IWAI
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

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20 %
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros



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.



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