

Na Europa, **VW Kombi** chega à **sexta geração**

O T6 é, na realidade, a Kombi moderna que o Brasil nunca teve. Por aqui o modelo parou na segunda geração e saiu de linha em 2013



Para não restar dúvidas de que modelo T6 é o sucessor da Kombi, a própria VW lançou a novidade ao lado da primeira Kombi, com linhas vermelhas. LED, rodas 18 polegadas e motor turbo empolgam

→ DA **REDAÇÃO**
contato@oextra.net

Ícone de várias gerações; veículos dos “descolados” até os “trabalhadores” e que deixou uma legião de admiradores após o fechamento da produção, a velha Kombi prova, na Europa, que ainda tem fôlego para muito tempo. Nesta semana foi lan-

çada o T6, a sexta geração da Kombi, traz motores turbos 2.0 à gasolina ou diesel (conforme a preferência do freguês) e uma série de atrativos por “apenas” 23 mil euros. Faróis de LED, rodas de 18 polegadas, frisos externos cromados, vidros fumê, ar-condicionado dividido por zonas, interior com revestimento em couro

Alcantara, além de duas tonalidades de acabamento, transmissão manual de cinco velocidades ou automatizada de sete velocidades. Ainda vem com central multimídia com de 6,3 polegadas, controle de cruzeiro e sistema de frenagem que pode atuar automaticamente quando detectado risco de acidente.

Novo Jetta chega por R\$ 69 mil, mas versão top custa R\$ 105 mil



Novo Jetta ainda é importado do México. O nacional, feito em São Bernardo, chega no segundo semestre

Um sedã de peso oferecido em três versões com preço inicial na casa dos R\$ 69 mil (Trendline) é a nova aposta da VW para 2015. Dentre os itens

de série estão transmissão automática de seis marchas, direção hidráulica, rodas de liga leve de 16 polegadas, ar-condicionado analógico, quatro airbags, computador de bordo, e freios ABS e

EBD. A versão Comfortline sai por R\$ 73,9 mil e a top, com motor turbo 2.0 TSI de 211 cv custa R\$ 93 mil, mas com pacote completo, inclusive teto, passa dos R\$ 105 mil.



EVOQUE:

O 1º MODELO NACIONAL

Esqueçam O Discovery Sport! O primeiro modelo da Land Rover no Brasil, será mesmo o Evoque, atualmente o carro da marca mais vendido no país e no mundo. A linha deve entrar em produção no primeiro semestre de 2016 na fábrica situada no Rio de Janeiro, na cidade de Itatiaia.



TEM R\$ 64 MIL?

QUE TAL UMA DUCATT?

A Ducati lançou segunda-feira e linha Monster 2015, com as naked 1200 e 1200 S. Com 135 cv, e motores de 4 válvulas por cilindros, elas partem de R\$ 64,9 mil e têm oito níveis de regulagens para o controle de tração; três para o ABS e três para o acelerador. Elas são importadas da Itália.

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



INTERNET
DE ATÉ
20 GB



LIGAÇÕES
ILIMITADAS
PARA VIVO
FIXO E MÓVEL



SMS
ILIMITADOS
PARA QUALQUER
OPERADORA



SEGURO
PARA
SMARTPHONE

Aparelho
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\$ 95,75** /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.



Os valores informados referem-se aos aparelhos LG L50 Dual TV no valor à vista de R\$349,00 se habilitado no plano SmartVivo 500 MB com desembolso mensal de R\$ 99,99/mês e ao aparelho Moto X 2ª Geração no valor à vista de R\$1.149,00 se habilitado no plano SmartVivo 2 GB com desembolso mensal de R\$ 169,99/mês. Sujeito alterações, conforme a tabela de preço. Valor do chip (R\$ 10,00) não incluso na oferta. Valores com tributos e sujeitos a alterações seguindo a legislação vigente. Oferta válida para clientes de outras operadoras móveis que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes e para clientes Vivo, não fidelizados, que estejam ativos em um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 14/04/2015. Ofertas sujeitas a análise de crédito e permanência mínima de 12 meses. Oferta de aparelho e plano válidos para o Estado de SP. Aparelhos limitados ao estoque. Após atingir o limite de dados do pacote contratado a internet é bloqueada. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área de cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.

■ RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Os vizinhos do compadre

O velho Mato Grosso sempre foi uma terra muito estranha e misteriosa. Está certo que muita coisa do que dizem não passa de lenda, o povo estica um cadinho as estórias, cada um que conta um conto aumenta um ponto, mas que tem uns troços meios esquisitos, isso tem mesmo. Que o diga o Compadre Geraldo de Melo.

Dia desses trombei com o compadre e a dona Filó, lá no Shopping. De novo a Dona Filó veio fazer umas comprinhas. Enquanto ela se divertia vendo vitrines e comprando presentinhos pra netaiada, o Compadre tomava um chopinho prá tirar a poeira da goela. E aí, como sempre acontece, aproveitamos pra prosear um pouco e colocar a conversa em dia.

Dessa vez, ao invés de suas famosas caçadas de onça, meio que ressabiado, olhando pros lados, o Compadre me contou de uns vizinhos esquisitos, mas podres de ricos, que mudaram no meio do ano passado, para perto de suas terras. Dizia ele, que a velha era um poço de vaidade.

Segundo o Compadre Geraldo, a tal velha vivia perguntando se seus genros gostavam dela. Até que um certo dia, ela decidiu testar se eles gostavam mesmo: resolveu que sairia para um passeio com cada um deles. E aí o Compadre contou:

- Imagina só compadre Chico, a velha levou o marido da filha mais velha, para uma grande lagoa que fica bem na divisa das nossas fazendas, e de repente, a doida se apinchou dentro dela. Rápido que nem um corisco, o genro mergulhou no lago e salvou a velha cascavell!

- Ai Compadre Chico, no dia seguinte, bem cedinho em sua garagem, havia um belo Ford Fusion, e um bilhete escrito à mão grudado no retrovisor: “Da sua sogra que te ama”. A véia é doida mesmo!

- Repetiu o mesmo serviço com o genro da filha do meio, que também salvou a caninana de se afogar. No dia seguinte, o genro encontrou na sua garagem uma Tucson, tinindo de novinha, e no retrovisor o bilhete: “Da sua sogra que te ama, muuito”.

- Quando ela foi na lagoa com o marido da filha caçula, se atirou na água e lá ficou gritando por socorro... ele ficou olhando a velha afundando e dando pulos e gritando de alegria: “Se ferrou, jararaca desgraçada!”. A sogra, que não sabia nadar, dessa vez foi pro beleléu com o bucho cheio de água!

- Pois não é que no dia seguinte, bem cedinho, havia um Camaro zerinho na garagem da casa do rapaz?

- Uai Compadre, se a velha bateu as botas, como pode uma coisa dessas?

- Ara, Compadre Chico... e igual das outras vezes, tinha também um bilhete no retrovisor. E tava lá escrito o seguinte: “Do seu sogrinho que te ama demais da conta, menino bão!”.

clube da memória

Histórias do Tempo do Botinão

Muita gente pode até duvidar, achar que estou exagerando, mas cada vez mais me convenço que a minha geração, aquela do pessoal que já rompeu a barreira dos cinquenta, sessenta ou tantos “entas”, foi o maior saco de pancada da história. O que o mundo mudou nos últimos cinquenta anos, foi um absurdo.

Então quando afirmo que nossos filhos e essa moçadinha de hoje em dia ‘choram de barriga cheia’ e vivem na mordomia, pode apostar, tenho lá minhas razões e elas não são poucas. Por outro lado, é bom que fique claro que isso não é saudosismo, nem é uma crítica ranzinza ao progresso, aos avanços tecnológicos, nem aos privilégios que hoje as pessoas desfrutam, graças ao enorme conforto que temos nos dias atuais. Afinal, desde que o mundo é mundo ele sempre andou para a frente, sempre melhorou. Sempre foi assim e assim sempre será.

Há aqueles que dizem que bons eram os velhos tempos. Depende do foco, em algumas coisas, o mundo há quarenta, cinquenta anos atrás, era maravilhoso. Ninguém comia alimentos contaminados por agrotóxicos, nem era viciado em fast-food. Não havia a violência que há nos dias atuais e a qualidade do ensino era muito boa. Os amigos eram de carne e osso e não personagens virtuais das tais redes sociais. Mas, comparado ao mundo moderno, há muita coisa que melhorou muito, as comunicações por exemplo. Até parece que estamos além do arco-íris do Admirável Mundo Novo, de Aldous Huxley.

Calma, que eu explico. Digo isso, para que os meninos e meninas de hoje valorizem um pouco mais todos os incontáveis benefícios e ferramentas que têm ao seu alcance e disposição... e façam bom uso delas. Por outro lado, isso também serve para que eles tenham uma ideia aproximada do enorme grau de dificuldade, limitações e privações que enfrentamos, e ainda assim, tiramos de letra todas as tarefas e desafios do nosso tempo, tanto na nossa infância, quanto na época da nossa juventude, lá pelos anos cinquenta, sessenta e até aí pela metade dos anos setenta.

Prá começo de conversa, naqueles tempos jurássicos ainda não havia sido inventada a internet, Google, Orkut, Facebook, celular, iphone, iphod, notebook, MSN, DVD, CD, MP5, câmera digital, rádio FM, TV à cabo, de plasma e digital. Lembro, e já disse mais de uma vez, que só lá por volta de 68, surgiu por aqui a TV em preto e branco. Dos quatro canais existentes no país, aqui só pegava a extinta Rede Tupi. E sintonizar a TV naqueles tempos era um desafio e tanto. Isso só acontecia depois de muito quebracabeça, subindo no telhado prá virar a antena prá lá e prá cá, colocan-

do até chumaços de Bombril na ponta das antenas internas.

Quando a então poderosa Rede Tupi entrava no ar, era só chuvisco na tela e chiadeira no som. Para piorar as coisas, a programação começava por volta de meio dia e ia até por volta de uma hora da manhã. Depois desse horário ficava um desenho estranho e estático na tela, nos dando boa noite, até a manhã do dia seguinte. Hoje o pessoal assiste vários canais na TV aberta, dezenas deles nas redes fechadas, fora os canais da internet.

Essas consultas que os estudantes fazem hoje no doutor Google, para trabalhos de escola e faculdade, no nosso tempo, nem pensar. A gente tinha que ralar, correr atrás de amigos que tinham livros, coleção Barsa ou se socorrer da Biblioteca Municipal, até porque raras eram as escolas que tinham uma biblioteca. Ah... ia esquecendo: também não existia controle remoto e nem telefone sem fio. Meu camarada, a vida era dura.

Por falar em telefones, os aparelhos de antigamente eram uns monstros feios, negros e pesados, com exceção daqueles dos quartos das madames de Hollywood, que eram verdadeiras jóias, delicados, cheios de detalhes brancos e dourados. Aliás, nunca vi um deles ao vivo, só nos filmes.

Um dos programas favoritos da juventude era pedir música nas duas únicas emissoras de rádio da cidade. Nesse tempo só havia rádio AM, as FMs ainda não haviam sido inventadas. Então, para fazer uma ligação para um programa musical da Rádio Cultura, de Moacir Ribeiro, ou a Rádio Educadora Rural, de Leodegário Fernandes, era uma operação de guerra, um teste de paciência. Às vezes a gente ficava um tempão tentando falar com a ajuda da telefonista que completava a ligação, só para pedir uma música do nosso cantor ou cantora preferida. E aí quando não dava ocupado o tempo todo, a linha caía. Tempos da Jovem Guarda! Uma brasa, mora!

Era preciso tirar o telefone do gancho, esperar a telefonista se anunciar, dizer a ela o número desejado e esperar ela completar a ligação. Se não me falha a memória, o número da Rádio Cultura, era 123. Quando a gen-



te tinha que fazer uma ligação interurbana, então, era o fim do mundo. Quando você pedia uma ligação para Rio Preto, por exemplo, primeiro informava o nome da cidade, depois o número desejado, esperava um pouco, com os dedos cruzados, fazendo figa, até a telefonista informar que a ligação seria completada em uma, duas ou três horas.

Acredite se puder; a gente colocava o telefone de volta no gancho e ia cuidar da vida, voltando depois, no prazo mais ou menos estipulado. E ficava lá, de molho, tomando chá de cadeira, olhando pro tempo, esperando o telefone tocar de volta. Quando tocava, a telefonista completava a ligação, íamos para uma cabine e falava. Mas para ter sucesso nessas ligações era preciso contar com o fator sorte, algumas vezes sequenciado. Era preciso dar sorte para a linha não cair, depois para não cruzar a linha e por último, acredite, dar sorte de encontrar a pessoa procurada. Ah, os telefones antigos, como a gente precisava gritar para conseguir ser ouvido!

Alguns anos depois a vida melhorou muito. Surgiram os telefones automáticos, que faziam as ligações sozinhos. Esses aparelhos tinham o dial, um disco rotatório, com os números escritos dentro de buracos circulares, onde a gente enfiava os dedos e girava repetidas vezes. Quando a linha dava sinal de ocupado, era preciso fazer tudo de novo, porque não havia o “redial” de hoje em dia, que faz a ligação novamente de forma automática. Quem nunca, um dia, tomou coragem e discou para o número da casa daquela mocinha especial, para logo em seguida, timidamente mudar de ideia, ou desligar, temendo que o pai ou a mãe dela atendessem?! Com certeza, devido o tal disco..., foi daí que surgiu a expressão discar, como sinônimo de telefonar. As meninas até coravam, quando diziam meio que tímidas e afobadas, disca pra mim!

Pior que tudo isso era a onda dos trotes inocentes. Afinal, o telefone era uma grande novidade. Crianças, e até adultos, achavam graça e adoravam passar trotes bobinhos, do tipo, “você pode esperar um minutinho?”. Depois de sessenta se-

gundos de silêncio, o trotista dizia, muito obrigado, e desligava sempre com uma risadinha sacana. Lembro que eu trabalhava numa loja de tecidos, e um belo dia uma moça ligou perguntando se a gente tinha tecido verde. Claro que eu disse que sim. E ela, rindo disse “tome cuidado senão pode madurar!”. Ô vontade de mandar a criatura caçar toco prá se coçar!

Até pouco tempo, telefone no Brasil era um problema sério. Custava muito caro, as linhas eram vendidas e por conta disso não era todo mundo que tinha um aparelho em casa. Como também não havia orelhões, muita gente tinha que se deslocar até o posto telefônico da cidade para fazer uma ligação, ou pedir emprestado o telefone da casa de um parente, do vizinho, da padaria, da loja, etc. Naqueles tempos, nada era fácil.

A mesma coisa acontecia com os televisores, que eram raros e muito caros. Não era qualquer um que podia comprar aquela maravilha, aliás, eram poucos os vizinhos do nosso quartelão que tinham essa novidade. Eram os tempos da famosa Colorado RQ, lançada para a Copa de 70, com caixa de madeira e quatro pernas de pau estilizadas. Sabia que RQ significava Reserva de Qualidade? E o que isso queria dizer, não sei até hoje. Eram dias sossegados, era o tempo que todo mundo era televisinho.

Futebol da primeira divisão, a famosa Divisão Especial, a gente ouvia o poeta da bola, o saudoso Fiori Giglioti, na Rádio Bandeirantes, narrando os grandes clássicos do futebol paulista, e quase sempre quando ele dizia a famosa frase, “aguenta coração!”, a danada da onda do rádio sumia, ficava só a chiadeira. Torcedor fanático, como alguns que conheço, suavam frio e sofriam que era uma beleza. Naqueles tempos, quase todo mundo tinha um radinho de pilha transistor, com uma capa de couro cheia de furinhos e o emblema da marca, quase sempre em alto relevo de latão dourado. Era chique ter um Mitsubishi de três faixas de ondas e antena retrátil.

Depois de alguns meses de trabalho, juntei umas economias, criei coragem e comprei um radinho Mitsubishi. Pena que não durou muito, porque alguns dias depois da “estreia”, ele acabou sendo quebrado numa briga de torcedores da nossa gloriosa ABE e do nosso então arquirrival da Terceira Divisão, o Clube Atlético Jalesense, num jogo que, prá variar, acabou em pancadaria lá em Jales. Alguém o arrancou de minhas mãos, arremessou contra um “inimigo”, errou o alvo e acertou o muro do estádio. Vi meu radinho Mitsubishi “novinho em folha” se espatifando contra o muro, voando peças e pedaços para todos os lados, sem nada poder fazer. Ninguém conseguiu consertar o estrago e ele nunca mais funcionou. Semana que vem tem mais. Até lá.

Claudinei Cabreira





VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

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

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

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

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

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

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

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

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



Clínica Veterinária

Dra. Maisa S.

Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom

Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas

Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861

(17) 99626-9145 (17) 98168-1005

maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista

(esquina com a Etec) - Fernandópolis

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinica Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio



Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

Kekê Doces

- kit para festa de aniversários

- bolos - docinhos

- trufas - Pão de mel

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



Balaio de Gato

SEMIFINAIS DO PAULISTÃO COMEÇAM MAIS ANIMADAS QUE A COPA DO MUNDO...

E a gloriosa Federação fechou com a Crefisa o patrocínio dos juízes!

Como a Crefisa patrocina o Parmera... Curinthianada entrou em pé de guerra...

Aliás, a FPF tem o hábito de apagar incêndio com gasolina!

Aí começou o falatório e a coisa virou a casa da Mãe Joana...

Curinthians, com razão, achando que iam ser garfados... Palestristas indignados...

E juízes em pânico decidiram: lance duvidoso, a gente apita contra o Parmera!

Um pirulito prá quem acertar quem foi o mais beneficiado e o mais prejudicado...

Tá bom, a Crefisa contratou os juízes.... e Caixa contratou os bandeirinhas, é isso?

Tadinha da Macaca... um gol legítimo anulado e dois pênaltis não marcados!

E segundo o Macarrão, o gol do Curinthia foi “robado!”...

Aí prá variar, no domingo quem foi garfado foi o Parmera...

Dois pênaltis não marcados e um gol legal anulado!

Patrocinar juiz prá ser roubado...

Baita negócio de português, ô pá!

O slogan da Gambazada, “caiu em Itaquera, já era”, precisa ser atualizado...

Agora é assim: “caiu em Itaquera, o juiz rapela!”

Curinthianada aqui da redação convidando todo mundo prá uma feijoada amanhã...

Segundo o João Leonel, o tira gosto será periquito a passarinho e torresminho!

Tudo isso, diz ele, em comemoração ao dia do Porcus Tristis!

Já o Lazineho avisa que começou o chororô...

Sheik e Guerrero amarelaram...

O 1º forçou o 3º cartão amarelo e o 2º pegou Dengue de propósito!

Só prá ficarem fora da encrenca de amanhã!

E a Globo que sempre foi Curinthiana declarada, fez piadinhas com o Arouca...

Tiago Leifer, a gazela saltitante do Globo Esporte criou o “Caneta no Arouca”...

E para ele e o Galvão, David Luiz, Thiago e Dante é o melhor trio de zaga do mundo!

Aí o Luizito Suarez, do Barça, driblou todo mundo e meteu uma caneta no David....

Fez um golaço... não satisfeito, deu outra canetada e outro golaço!

Dunga, pelamor de Deus, convoca a defesa do Tabajara, do Ibis... menos esses aí...

AGORA TÁ EXPLICADO PORQUE TOMAMOS 7 A 1 DA ALEMANHA!

de pai pra filho

A necessidade das crianças ajudarem nas tarefas domésticas



Uma das batalhas comuns em muitas casas onde há crianças é causada pelo fato de que eles não querem ajudar nas tarefas domésticas. A mãe fala uma, duas ou três vezes e a criança foge, inventa desculpas, não quer ajudar, se você tem esse problema saiba como contornar a necessidade das crianças ajudarem nas tarefas domésticas.

Para a maioria das crianças, bem pequenas, elas amam e são atraídas de uma maneira especial para fazer as coisas em casa. Eles gostam de lavar

a louça, arrumar a mesa, fazer a cama, e assim por diante. Isto é simplesmente porque eles gostam de imitar as ações que eles vêem nos adultos, principalmente nos pais e mães, é uma gracinha de ver a boa vontade deles!

No entanto, depois de um tempo, a criança cresce, as coisas mudam muito. Alguns pais não conseguem fazer com que seus filhos arrumem sequer o próprio quarto, outros já conseguem algumas contribuições dos pequenos, mas ao custo de travar uma verdadeira batalha.

Com tudo, ensinar aos fi-



lhos a importância de ajudar em casa não é uma tarefa fácil, que se realiza em apenas um dia, a educação nesta área vai ser transmitida ao longo do tempo.

É imprescindível a consciência dos pais sobre a importância da criança colaborar em casa sem discutir. Assim, quando seu filho tiver 3 anos, ensine-o a guardar os brinquedinhos. Conforme ele for crescendo peça que ele (a) ponha a mesa, arrume a cama, faça com que ele se sinta indispensável para a realização das tarefas.

Depois aos 12 anos, e até 16

ou 17 anos, solicite sua ajuda sem hesitar, peça que deixe o seu quarto arrumado, tire a roupa suja e coloque no tanque ou máquina, arrume a louça do almoço ou janta, tire o lixo para fora, ajuda na cozinha (preparo das refeições).

Além do seu filho aprender, ele também estará criando autonomia, isso ajudará a criar responsabilidade e não deixará que ele fique mimado. Sente-se com seus filhos e explique a importância da ajuda em casa e depois ponha em prática, no início pode ser meio difícil, mas com o tempo eles se acostumam.

Televisão em excesso pode influenciar o comportamento das crianças?

Cada dia mais as crianças têm ficado dentro de casa mais tempo devido à violência que impera nas ruas. Brincar na varanda ou na calçada já coloca em risco de ser atropelado, como temos visto na mídia ultimamente. Ainda mais quando os pais trabalham fora e a criança não tem alternativa, a não ser passar horas assistindo TV ou no computador.

Como todos já sabem, ficar muito tempo na frente da TV traz riscos à saúde da criança, principalmente a obesidade devido à falta de exercícios físicos e problemas na visão dependendo da distância que fica da tela. Mas não são somente os problemas físicos que podem acontecer, mais preocupantes são os comportamentais.

Não podemos nos esquecer que a personalidade da criança

ainda está em formação. Tudo o que vê e ouve, ela acaba assimilando. Mesmo que a criança ficando em frente à TV nos dê algumas horas de folga, seja para relaxar depois do trabalho, ou mesmo para preparar o almoço, mesmo assim não se deve assistir por mais de 2 horas ao dia.

A criança que passa horas e horas na frente da TV perde uma atividade importante e essencial para a infância que é o jogo imaginativo, isto é, o jogo do faz-de-conta. É este jogo que promove o desenvolvimento afetivo e cognitivo da criança.

O que fica a desejar também é que a criança não interage com outras pessoas, perdendo assim o aprendizado das habilidades sociais (brincar junto, saber repartir, respeitar o próximo, etc.) que são importantes para se aprender a

resolver conflitos. O pior problema, dizem os psicólogos, é a TV ser usada como babá ou como entretenimento passivo. Por exemplo: a criança acordada vai pra frente da TV. Ali ela mama e fica até na hora do almoço e só aqui já são mais de três horas. Muitas vezes esta criança fica atenta a TV e nem se alimenta direito.

Tudo bem, que hoje em dia a vida é corrida, pois ambos os pais tem que trabalhar, contudo é muito importante estabelecer normas desde cedo, pois depois que a criança se acostumar haverá dificuldade para mudar a situação.

ALGUMAS COISAS DEVEM SER EVITADAS

– TV no quarto das crianças, pois você terá problemas na hora de dormir, você não poderá controlar a quantidade de televisão e tão pouco o que está assistindo. Fique atenta ao

que elas assistem. Nem tudo o que elas veem é próprio para a idade. Lembre-se: Nem tudo que passa na televisão é bom para nós que já somos adultos, quanto mais para uma criança que ainda está em processo de formação. Principalmente cenas de violência que fazem a criança se tornar insensível com o passar do tempo.

– TV no local onde as refeições são feitas, seja cozinha ou sala de jantar: abomine essa ideia. Faça desse momento uma reunião em família, onde todos se sentam juntos a mesa para comer e se relacionar. Faça tudo para que pelo menos uma vez ao dia todos estejam à mesa.

Lembre-se que são os pais que põe limites e devem controlar quando e quanto assistir TV. Faça isto desde cedo, assim com certeza você não terá problemas no futuro.

Panificadora e Serv-Festas



UBIRAJARA

ACEITAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FONES (17) 3442-5864
CELs: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350

AVENIDA HORRER DE CAZAS, 348
BAIRRO UBIARA - FERNANDÓPOLIS
Email: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE ALUGUEL DE MESA E FREEZER

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





Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região





Ferro Velho S. Paulo

COMPRA-SE SUCATA EM GERAL

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

www.ferrovelhosaopaulo.com.br

FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP



MARQUES

MÓVEIS PLANEJADOS



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



■ POPULINA

Administração Municipal apóia palestra sobre o Dia Mundial do Combate ao Câncer



No último dia 8 foi realizado na Câmara Municipal de Populina a palestra de Prevenção do Câncer de Mama, que contou com a presença da enfermeira Tania, do Hospital de Câncer de Fernandópolis. O evento teve o apoio da Prefeitura, Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e Secretaria Municipal da Saúde. De acordo com a palestra, a origem do Dia Mundial de Combate ao Câncer foi iniciativa da Organização Mundial

da Saúde, e tem como meta atrair a atenção da população, líderes mundiais e a sociedade para o aumento no índice de câncer no mundo e também as ações de prevenção e combate a doença. O câncer é uma doença que atinge um grande número de pessoas todos os anos. Ela invade e destrói os tecidos adjacentes, e através de um processo chamado de metástase, pode se espalhar pelas mais variadas partes do corpo.



Renato assistente social, Joel enfermeiro, Rafaela enfermeira, Ademilson coordenador da saúde, Claudia Primeira Dama, Fernanda nutricionista, Tania enfermeira e palestrante, Gabriela psicóloga e Nara Luci educadora física

■ EVENTO

Escola Geraldo Brandini recebe projeto Consciência Alimentar



Nara Luci, educadora física, Fernanda, nutricionista, Claudia, primeira-dama, Renato, assistente social, Gabriela, psicóloga

Foi realizado, no último dia 7, na Escola Municipal Geraldo Brandini de Populina, o II Consciência Alimentar e a comemoração dos 60 anos do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O referido projeto conta com a parceria da Prefeitura de Populina, Secretaria da

Educação, Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e Secretaria da Saúde, no qual é abordado vários temas como: Alimentação Saudável, a pratica de Atividade Física, Bullying, Desperdício de Alimento e foi aferido peso, altura, pressão arterial e teste de glicemia.



■ EDUCANDO

Escola Sansara promove ações de conscientização com o tema “Água”

A Escola Estadual “Professor Sansara Singh Filho”, de Ouroeste, desenvolverá durante todo o ano de 2015 o projeto “Água”. Durante o mês de março, os alunos foram orientados e

conscientizados sobre a importância deste bem tão precioso e vital, tendo em vista o Dia Mundial da Água (22 de março). Os alunos confeccionaram folders e panfletos que foram distribuídos à popula-



Alunas e professores fazendo o trabalho de conscientização



Visita dos alunos e entrega do material educativo na Prefeitura Municipal

■ CULTURA E ARTE

Escola Sansara recebe espetáculo de dança “Delírio”

Evento foi realizado através do Circuito Cultural Paulista

O dançarino Ângelo Madureira subiu ao palco da Escola Sansara, na última quinta-feira, (16), com o espetáculo “Delírio”. Na apresentação, o artista buscou no livro “Frevo Capoeira e Passo”, de Walde- mar de Oliveira, conceitos sobre o frevo. Por meio deles, desenvolveu o solo de bateria,

substituindo a música do frevo pelo som do rock progressivo. Com esse material, surgiu o questionamento: se tirarmos a música do frevo, o que se dança?

O espetáculo foi gratuito e reuniu cerca de 180 pessoas, além do Vice-Prefeito, Gilmar, do Secretário de Educação e Cultura, Irineu Lopes, e da Diretora de Cultura, Beatriz Vargas.

A escola recebeu a atração



“Delírio” aconteceu gratuitamente na escola Sansara e arrancou aplausos do publico



O dançarino Ângelo Madureira e os conceitos sobre o frevo

ção. Já neste mês de abril, os alunos das 3ª séries do ensino médio, juntamente com professores, foram às ruas e ao comércio local conscientizar a comunidade sobre a necessidade da preservação da água, distribuindo

os folders e panfletos confeccionados. O projeto é uma das etapas desenvolvidas no PROEMI (Programa Ensino Médio Inovador) e contou com a participação da equipe gestora, professores e alunos.



Distribuição dos panfletos no comércio local



Alunos em sala de aula, durante a confecção do material

por meio do Circuito Cultural Paulista, um programa que visa promover a difusão cultural descentralizada por meio da realização de espetáculos em diversas linguagens artísticas, levando a diversidade artística por onde passam. Com a curadoria dos mais importantes profissionais do Teatro, Dança, Circo, Música e Infantil, a ação impulsiona a agenda cultural dos municípios, ampliando o acesso do público a

shows e espetáculos de artistas consagrados e novos nomes do cenário brasileiro. A atração foi uma das mais aplaudidas na cidade, pelo brilho e profissionalismo do artista. O evento é uma realização da Secretaria de Estado da Cultura em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria de Cultura e coprodução da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA).



A atração do Circuito Cultural Paulista reuniu cerca de 180 pessoas



Autoridades municipais junto à equipe gestora da escola Sansara, o artista e técnicos

Casa da Amizade promove ‘Show de Prêmios’

A Casa da Amizade de Ouroeste realizou no último domingo (11), no Salão Paroquial, mais um espetacular Show de Prêmios, com o objetivo de dar

continuidade aos projetos sociais que desenvolve, em especial o “Projeto Fraldas Geriátricas”, destinado às pessoas com indicação médica e aca-

madas, previamente cadastradas. De acordo com a presidente Wera Lucia Muniz e as damas da Casa da Amizade, a realiza-

ção de um evento desse porte só é possível graças ao apoio dos munícipes de Ouroeste, pessoas solidárias que participam como voluntárias, doa-

doras e patrocinadoras. O Show de Prêmios já se tornou uma tradição na cidade e atrai muitos participantes, pelo lazer, organização, além

de muita diversão que oferece a todos. Confira alguns flashes dos participantes e premiados durante a noite.



A instrutora de Zumba Zin Daniela Ribeiro, trás para Ouroeste a primeira “Masterclass”.

Ouroeste/SP 16/05/2015

Masterclass

Realização

Life academia

Local

CCO

Ingressos

R\$10,00

JOIN THE party

zina

Joari Santos

+ ZINs

CONVIDADOS

Horário

16:00h

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

DISTRIBUIDORA BESTETI

NOVO ENDEREÇO

A Distribuidora Besteti comunica aos clientes e amigos que está atendendo em novo endereço: Rua Sergipe, nº 559 - Centro - Fernandópolis - SP. Entre as Av. Francisco Costa (3) e a Av. dos Arnaldos (4). Fone: 17 - 3463-4696.

Capitinga Produções Apresenta

Nerso da Capitinga

Pedro Bismarck

NERSO em 3D

30 anos de sucesso!

Direção - Produção - Texto
Pedro Bismarck e Geraldo Magela

Classificação: 14 anos

TEATRO MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS

Informações:
(17) 3442-1115

Ingressos à Venda
Laocqua di Fiori

26 de Abril
19:00h

GIGANTÃO

Laocqua di Fiori

oextra

CELULAR.com
3462-6681

IDEAL
17 3442 4488

Longo

INCABRÁS

ARENA
FM 87,0

Fênix
Djalma

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

social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

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

PRO SOL

ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

A LOJA AMIGA DA SUA PELE

INVERNO-2015

Onde?
Rua Estádio Itália, 252 - Fernandópolis
Próximo ao Mercado Municipal

Tel: 3462-5713

TOCA DO BICHO PET SHOP

Pacote 4 Banhos
R\$ 60,00

Veterinário
24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril 17 99667-0202
TocaDoBichoFernandopolis 17 99260-6209

Zetti

Jóias, relógios e presentes
Consertos em Geral

Próximo a
Central de Saúde

(17) 3442-3798

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

EMPRÉSTIMO
PARA SERVIDORES
DO ESTADO DE
SÃO PAULO

É AQUI MELHORES TAXAS

3442-3446

17 99634-9899

SEM CONSULTA AO
SPC E SERASA

BRASSCREDI

RUA RIO DE JANEIRO, 2239 - CENTRO



A secretária Municipal **Mara Birolli** completou idade nova sendo, justamente, homenageada por amigas, familiares e, especialmente, pelo marido Paulinho Birolli.



Adelaide Martins celebrou a chegada dos seus 60 anos com muita alegria e o carinho de toda família. Na foto, ela aparece ao lado da filha Verônica Pinatto, que demonstra todo seu amor pela mamãe aniversariante.



Selfie da aniversariante da próxima segunda, **Bruna Oliveira**. A festa ficará por conta da família e amigos.



Da Bravo Models, eis **Tais Mara Fernandes Beatta**, aniversariante de terça-feira, em click especial com Clara Vieira e Dayana Senna.



O santista **Danilo Júnior** também apaga velinhas neste domingo. Parabéns!



Close especial da aniversariante deste domingo, **Daiane Pupim**.



Jaquelyne Dias também é aniversariante do fim de semana e embeleza nossas páginas.



Hoje as homenagens especiais vão para o sorridente **Jhonas Carlos**, que celebra idade nova. Felicidades!



Nadson Prado já se prepara para a chegada da idade nova, na segunda. As homenagens, certamente, ficarão por conta da família e amigos.



A princesinha **Luísa Mariano Galinari** reuniu a galerinha mais chegada no último dia 8 quando comemorou cinco aninhos. Ela é filha de Franciele e Ianes.



Parabéns para **Mauro Kague**, aniversariante desta semana, recebendo diversos cumprimentos especiais. Na foto com Daniella Vieira Tosta.



Elegância e estilo do aniversariante **Pedro Félix**. O carinho de toda galera.



Destaque para o carisma da aniversariante **Thaíla Zocal**. Homenagem especial de toda família.



No último dia 10, o pequeno **Octávio** comemorou seus dois aninhos. O papai Gilson e a mamãe Bianca prepararam uma bonita festa para reunir familiares e amigos.

FEIRÃO DO ALUMÍNIO

NOVA LOJA



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

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



O delegado Seccional de Polícia **Orestes Carósio Neto** celebrou data especialíssima nesta semana e recebeu inúmeras congratulações. Na foto com a esposa Rose.



Esta quinta-feira, 16 de abril, foi de muita festa para a linda **Tarsila**, filha do funcionário da Prefeitura de Ouroeste, João Flávio. “Tatá” completou 18 anos, idade mais que especial. Nas fotos, pai e filha ao lado da Taça Libertadores da América, conquistada pelo Timão em 2012 e exposta no Memorial do Corinthians, localizado na sede administrativa do Parque São Jorge. Os parabéns de toda a família: Felicidades Tarsila!



A manhã de ontem foi de comemorações para os empresários: Amado, José Antônio e Sandra, que inauguram em Fernandópolis, a **Sport You**, uma nova loja com o que há de melhor em artigos esportivos. Na foto, eles aparecem ao lado dos familiares.



Equipe de funcionários, posando para a foto, durante início dos trabalhos na **Sport You**.



Inaugurada em Fernandópolis esta semana, a **Chinelaria** traz tudo que há de mais bonito e moderno em chinelo masculino, feminino e infantil, para todos os gostos. Uma bonita festa, com a presença de convidados especiais, foi realizada no início dos trabalhos da mais nova empresa, na área central da cidade. Confira os momentos especiais!

ÓTICA IDEAL & ÓTICA STA. LUZIA

Um olhar de qualidade

Rua Brasil, 216117 3442.3709

Rua São Paulo, 185917 3463.4936

www.euamooculos.com.br

EU AMO

Espaço Holístico e Terapêutico

Christianne Pinto Canguero

BONITA

CASA DE ÍSIS

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

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

Chácara Engcad

Um Lugar Perfeito!

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

Minicampo

Sala de estar

Sauna de madeira

Cocina moderna

Piscina aquecida com hidromassagem

2 Suítes climatizadas

Churrasqueira interna e externa

Garagem para carga e descarga

Ampla estacionamento para veículos

www.chacaraengcad.com.br

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

celulares: 17 99739-3228 | 99739-8249 | Fernandópolis-SP

O mais saboroso Filé

Parmegiana da região.

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

Salpicante

(17) 3462-4641

Shopping Center Fernandópolis

Reabilita

Odontologia

Claudio Paulo da Silva

CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva

CRO: 100655

17-3442 4012

Rua Rio Grande do Sul, 1969

Coester | Fernandópolis-SP

reabilitaodontologia@hotmail.com

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

Podoclínica

Podologia - Estética

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

3462-4336

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

Dra. Isabel Abrão Marques Garcia

Cirurgiã Dentista - CROSP 68756

Implantes

Estética

Aparelho Ortodôntico

Atendimento de Emergência

Fone 17 3462-6374 - Cel 99776-5858

Rua Minas Gerais, 1111 - Centro - Fernandópolis

Poly Sport

SEU ESPORTE É A NOSSA PAIXÃO!

[polysportnet](https://www.facebook.com/polysportnet)

RUA BRASIL Nº 2094 CENTRO

(17) 3463-9001 FERNANDÓPOLIS-SP

CURSOS PARA TODAS AS IDADES

Memória

Concentração

Atenção

Autoestima

Criatividade

Relacionamento

Mês de aniversário com 70% de desconto NA MATRÍCULA

UNIDADE SUPERA FERNANDÓPOLIS

Rua Santa Adélia, 1156

Bairro Estoril

(17) 3462-8170

www.metodosupera.com.br

Prefeitura mantém distribuição de “Ovos de Páscoa” na EMEF

A Prefeitura de Ouroeste, em mais um ano, promoveu a distribuição de Ovos de Chocolate em comemoração à Páscoa. Centenas de “Ovos de Páscoa” foram entregues a todas as crianças das escolas da rede municipal de ensino de Ouroeste e Arabá. Em Ouroeste, a entrega dos ovos fez a alegria das crianças da EMEF, a escola estava toda decorada com símbolos que festejaram a data, destacando os valores, significados e importância da data. Segundo o prefeito Tião Geraldo, a iniciativa teve a intenção de manter a distribuição dos ovos de chocolate e oferecer a oportunidade de todas as crianças comemorem a data.



A escola estava decorada com símbolos da Páscoa



Em Ouroeste, a entrega dos “Ovos de Páscoa” fez a alegria das crianças da EMEF

É... NÃO TÁ FÁCIL PRA NINGUÉM!

É... Fim de semana chegou... A mina pira pra sair, mas o secador quebrou! O jeitinho foi improvisar. E ficou tão legal que o irmãozinho mandou a foto pro Jaca. Valeu chapa!



Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaíada! E o Jaca arrumou um jeito da Dilmona salvar

todo o PT e aliados: - é só aumentar a maioria penal para 70 anos! Vai ver por isso que ela é dos contra! Há! E

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

o Muricy caiu. Penalty para o Cúrintians!!! E tãva aqui pensando: - se 36 milhões de brasileiros saíram da miséria

por causa do PT, por que eles continuam recebendo Bolsa Família? E a prefeita de Jales também caiu. Penalty pro

IMAGEM DA SEMANA

Híiii! Não deu tempo. O flagra foi num supermercado da cidade, no começo da noite de quinta. Nem sei quem é, mas pelo traje... Dizem que deu dó. Fazer o que?



Cúrintians!!! E o protesto de domingo? Dizem que o Cabreirão, com dengue e tudo, foi lá mandar o seu recado.

Pena que baqueadão, chegou a cair na rua. O que aconteceu? Penalty pru Cúrintians, é claro!!!

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que o que você gasta com um curso de Medicina daqui dá para render mais de R\$ 7 mil por mês?

- Que mastigar chicletes enquanto descasca batatas aumenta a sensação de choro?

- Que o nome mais comum do mundo não é João, nem José, nem John e sim Mohamed?

- Que o pinguim é o único pássaro do mundo que não consegue voar?

- Que se vende mais escovas de dentes azuis que vermelhas?

- Que o “quack” de um pato não produz eco? Por quê?



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Galera. Não gosto de brócolis e nem por isso bato nele. Se vocês não gostam de gay, é só não comer”.

De um universitário, lá no Shopping, dando show pra uma cambada de jumentos.

“Você é velho e velho só dá conselhos porque já perderam a capacidade de dar maus exemplos”.

De uma universitária daqui para seu professor, no intervalo. O que será que ele disse?

“A mentira para mim não passa de uma verdade que se esqueceu de acontecer”.

Do dono de um site. Crêêêdo!

DESAFIOS JACAL

1 - Hoje tô impossível! Quer ver? Então me diga, se puderes, qual é a cidade em que o Cúrintians nunca consegue ganhar?

2 - Essa é prá caba! Uma madre toma conta de três bebês (trigêmeos) e colocou supositório num deles. Foi atender o telefone, voltou, mas esqueceu em qual deles tinha enfiado o remédio. Adivinhem qual o nome dela?



Respostas:
1 - Juiz de Fora, é claro!
2 - Não sabe, não sabe! Volta pro Mobral! É simples: -
Madre de Qual Cu Tã!

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 Agropecuaria

Consultoria em Empresa Rural

SanVet

Policlínica Veterinária

DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagalo

DISQUE REMÉDIOS
3843.2022

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

SanVet

Consultório Clínico • Pet Shop
Estética Animal

Dr. Saint Clair Hatayama
CRMV-SP 6874

Dra. Louziane Costa Amancio
CRMV-SP 19356

Mira Estrela: 9724.9776 - 9636.3531
Rua João Castrequini, 549

Indiaporá: 9718.9776
Rua Domingues Simões Marques, 1275

saintclair_hatayama@yahoo.com.br

Fazer sexo duas vezes por semana aumenta vida em até um ano e meio

São apenas quatro letras que mexem com a imaginação, a autoestima, o comportamento e o humor: sexo. E a atividade não faz bem apenas para o corpo e a mente – a expectativa de vida também se beneficia. Quem transa duas vezes por semana pode ganhar até um ano e meio, segundo um estudo inglês.

O Ministério da Saúde brasileiro recomenda que as pessoas façam sexo com frequência, algo considerado tão importante quanto controlar a pressão arterial e estar no peso adequado. O próprio ato ajuda a emagrecer: em uma boa sessão de meia hora, podem-se queimar até 500 calorias.

Durante a prática, o corpo inteiro entra em estado de alerta e sofre várias transformações. Além da endorfina liberada, que causa satisfação e bem-estar, a dopamina age no organismo relacionada ao vínculo: por isso, quem faz sexo costuma querer sempre mais. Mas, para não correr nenhum risco, é fundamental usar sempre camisinha – disponível na rede pública para pessoas acima de 12 anos de idade.

Segundo especialistas, a atividade sexual não deve ser usada em um relacionamento como ferramenta de chantagem. Pelo contrário, conforme



você vai conhecendo o parceiro e sabendo o que lhe agrada, a relação só tende a melhorar, com mais prazer e compreensão.

Estimular o outro com um filme, um brinquedo, uma posição ou uma fantasia nova pode ajudar a apimentar o namoro ou o casamento. E essas inovações são importantes para estimular o cérebro e manter a chama acesa. A tendência é que, após 5 anos, a frequência sexual caia pela metade, por isso aumentar a qualidade é tão necessário. Um beijo prolongado, que dure pelo menos 10 segundos, já contribui para elevar o desejo.

De acordo com especialistas, o sexo está relacionado

à sobrevida humana na Terra. E, depois que os métodos contraceptivos foram descobertos, sobrou apenas a parte boa da prática. O ritmo de homens e mulheres é diferente: enquanto eles atingem o orgasmo em 2,5 a 5 minutos em média, elas demoram de 14 a 20 minutos.

O sexo também diminui a depressão e pode ser feito inclusive por mulheres grávidas, desde que elas não tenham sangramentos, corrimentos, contrações nem estejam em trabalho de parto. Ainda segundo o ginecologista, o autoestímulo é tão positivo quanto a atividade sexual, principalmente para a mulher, que pode se conhecer mais.

Sexo

Ginecologista José Bento explica por que a atividade faz bem à saúde

Cinco dicas para ter uma relação sexual melhor

Beije

Beijar aumenta o fluxo sanguíneo

Planeje

Quando o sexo se torna um evento de troca e maior contato com o parceiro, a relação pode ficar muito melhor e o ato, mais agradável

Concentre-se

Se você está distraído, não consegue tirar proveito de todos os benefícios da relação. Esqueça os problemas e se concentre em ter prazer e dar prazer ao outro

Experimente

O cérebro está programado para o que sempre acontece. Quando você acrescenta uma novidade, contribui para aumentar a dopamina, hormônio do prazer

Estude

Conhecer seu corpo e o corpo do seu parceiro, além de aprender o que agrada a cada um, vai aumentar sua segurança e seu prazer durante a relação e depois

Efeitos no corpo

A carga de adrenalina aumenta...

... o que eleva a pressão, acelera o coração a até 140 batimentos por minuto e mantém a pessoa em estado de alerta

A dilatação dos vasos sanguíneos amplia o fluxo na região genital e faz com que o pênis fique ereto e a mulher tenha lubrificação vaginal

Dois hormônios (estrógeno na mulher e testosterona no homem) atuam na produção de colágeno, proteína que torna a pele mais brilhosa, resistente e menos flácida

Nos homens, pode prevenir o câncer de próstata, pois a ejaculação ajuda a reduzir os riscos

Quando o cérebro descobre que logo haverá uma relação, os neurônios começam a liberar endorfina, causando uma sensação de bem-estar, bom humor, disposição e insensibilidade à dor

Fortalece a musculatura em volta do abdômen que protege os órgãos do sistema digestivo

Nas mulheres, o assoalho pélvico (músculos elásticos entre as coxas) também é exercitado, dando um maior controle sobre a continência urinária e fecal



Para não correr nenhum risco, use sempre camisinha

eterniun

“

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

”

• Por **CLARIUS**

Pensamento da **Semana**

“Tente mover o mundo. O primeiro passo será mover a si mesmo.”

Platão

MINUTINHO: Vacinas da alma

Não permita que o seu modo de falar se transforme em agressão. Ao falar, evite comentários ou imagens contrárias ao bem. Trazer assuntos infelizes à conversação, lamentando ocorrências que já se foram, é requisitar a poeira de caminhos já superados, complicando paisagens alheias. Atacar alguém será destruir hoje o nosso provável benfeitor de amanhã.

Não exagere sintomas ou deficiências com os fracos ou doentes, porque isso viria fazê-los mais doentes e mais fracos.

Na base da esperança e bondade, não existe quem não possa ajudar conversando.

Da mente aos lábios, temos um trajeto controlável para as nossas manifestações.

Por isso, tão logo a idéia negativa nos alcance a cabeça, arredemo-la, porque um pensamento pode ser substituído, de imediato, no silen-

cio do espírito, mas a palavra solta é sempre um instrumento ativo em circulação.

André Luiz - Livro “Busca e Acharás”, de Chico Xavier.

Francisco Cândido Xavier/ André Luiz - Livro “Busca e Acharás”.

CRÔNICA: O carpinteiro

Um velho carpinteiro que construía casas estava pronto para se aposentar. Informou ao chefe o seu desejo de sair da indústria de construção e passar mais tempo com sua família. Ainda disse que sentia falta do salário, mas realmente queria aposentar-se. Não tinha mais forças para o trabalho.

A empresa não seria muito afetada pela saída do carpinteiro, mas o chefe estava triste por

ver um bom funcionário partindo e pediu ao carpinteiro um último esforço: trabalhar em mais um projeto, como se fosse um favor.

O carpinteiro não gostou, mas acabou concordando.

E foi fácil ver que ele não estava entusiasmado com o pedido. Assim, prosseguiu fazendo um trabalho de segunda qualidade e usando materiais inadequados. Foi uma maneira negativa dele terminar a sua carreira.

Quando acabou a empreitada, comunicou seus superiores e o seu chefe veio fazer a inspeção da casa construída. Supreendentemente ele virou-se ao carpinteiro, abraçou e, sorrindo, disse-lhe, entregando as chaves:

“É sua! É meu presente pelos anos dedicados e uma homenagem minha para a sua família”.

Autoria desconhecida.

CCO Apresenta:

Noite do **BARÃO** Ouroeste - SP

Sábado **25** Abril 23.30 HORAS

Julio Cesar live, Gaio Freire, Teleko, MC Teatrum, SKELTER live project

PONTOS DE VENDA: OUROESTE: RÁDIO STÚDIO FM | SERV FESTAS ZERO GRAU | PROMOTERS: CLECLÉ | ISABELA PAVANELLO INDIAPORA: JÚNICLER CABELEIREIRO | POPULINA: FABIANA CALÇADOS INF. (17) 99735-9524 | (17) 99711-1467

MISS & MISTER Ouroeste 2015

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

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

celebridades



Longe das telinhas, Tássia Camargo reapareceu no programa 'Tudo Pela Audiência'

Longe da TV, Tássia Camargo reaparece no programa 'Tudo pela Audiência'

Vinte e quatro anos se passaram desde que ela estreou como a Marina da Glória, na "Escolinha do Professor Raimundo", da Rede Globo. E no episódio da última quarta-feira, de "Tudo Pela Audiência", Tássia Camargo reapareceu ao lado de seus colegas de cena e dos apresentadores Fábio Porchat e Tatá Werneck, que surpreendeu ao tocar piano nesta semana, no lançamento da novela "I Love Paraisópolis".

Tássia ficou famosa pelos seus inúmeros papéis em novela, como "O Cravo e a Rosa", "Dona Flor e Seus Dois Maridos", "Tieta" e "Quatro

Por Quatro". Afastada da televisão desde 2007, quando atuou na novela "Vidas Opostas", da Record, a atriz agora dá aulas de bacharelado em TV e Cinema, além de cursos livres de teatro.

No programa, ela relembrou os tempos em que atuava ao lado de Chico Anísio e de outros "alunos" da escolinha.

Além dos integrantes da "Escolinha do Professor Raimundo", o programa contou com a presença de Rafinha Bastos no quadro "Kama Surtta". Ele abaixou as calças e mostrou o bumbum para toda a plateia enquanto respondia algumas perguntas indiscretas.



Netinho conta suas experiências e aprendizados

Netinho revela ter sofrido de depressão: "Quis abandonar a vida", disse a Gugu

Netinho da Bahia desabafou sobre os dois anos que precisou se afastar da carreira musical para tratar problemas sérios de saúde, em entrevista ao "Programa Gugu", da Record, exibida na última quarta-feira (15).

O cantor que, inicialmente, teve um inicial problema no fígado, que acabou causando três acidentes vascular cerebrais (AVC), revelou que teve uma forte depressão quando saiu do hospital e que pensou na morte muitas vezes. Inclusive, quando não conseguia movimentar sua cabeça direito por conta de fortes tonturas, causadas pelas cirur-

gias no cérebro.

"Quis abandonar a vida. A previsão para minha tontura passar era em julho de 2014, como havia essa previsão, eu montei um show, mesmo tonto, e me programei para voltar em setembro para a estrada. Como a tontura não passava, fiquei triste, levantava, assistia TV e ia dormir", declarou.

O artista disse que o caso se agravou quando passou a não se alimentar corretamente. "Depois parei de comer e sentir fome, só bebia água, fiquei três dias sem comer e me convidaram para ir para o Sítio Libanês de São Paulo. Como não quis ir, levaram um psiquiatra lá em casa", conta.



Cléo e Fábio: pai e filha juntos e felizes

"Ele correu atrás de mim", diz Cléo Pires sobre reconciliação com Fábio Jr.

Cléo Pires e Fábio Júnior falaram sobre sua conturbada relação de pai e filha durante entrevista para o "Fantástico". A atriz é fruto do relacionamento do cantor com a também atriz Glória Pires. "Ele veio correndo atrás de mim", conta ela na chamada para a entrevista, que vai ao ar no próximo domingo (19) pela TV Globo. E ele complementa: "Muito".

Durante o bate-papo com a apresentadora Poliana Abritta, os dois também comentaram sobre a nova música de Fábio, feita em homenagem a Cléo, que ainda faz uma participação especial no novo álbum do

pai. As gravações de "Qualquer Gato Vira-Lata 2", filme que rodaram juntos, também tiveram destaque na conversa.

Na história, ela vive Tati e o cantor faz o pai de sua personagem, o que fez que ambos atuassem pela primeira vez juntos. Uma equipe do programa Rede Bahia Revista, da TV Bahia -- filial da emissora no estado --, acompanhou as filmagens, que aconteceram em um resort localizado na praia de Imbassaí, localizada a 70 km de Salvador, em novembro do ano passado.

Cléo deu entrevista para a equipe de reportagem e contou que a ideia de incluir o pai no trabalho foi dela. "

Diversões & Cia

Aluguel para festas

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

Pipoca Algodão doce Doces pi festas

Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

TÊDA

SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS

O Shopping do seu carro

Fone/Fax: (17) 3465-5777

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

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade

FONE/FAX
17 3463-1286

www.oticaidadefernandopolis.com.br
oticaidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

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

horóscopo

ÁRIES
Projete sua imagem! Ao se associarem em seu signo, Sol e Lua intensificam seu carisma pessoal e lhe incentivam a se abrir às interações e oportunidades, pois as pessoas tendem a lhe valorizar, seja na vida social ou familiar!

TOURO
Ainda na área de crise, a Lua se associa ao Sol, clareando sua visão acerca de seus incômodos e lhe convidando a deixar para trás antigas decepções. Use a inteligência emocional para promover as mudanças desejadas. Renove-se!

GÊMEOS
Um momento de destaque social é trazido pela harmonia entre Sol e Lua, que também lhe estimula a nutrir as amizades. Curta um sábado alegre na companhia dos mais queridos e promova atividades que agradem a todos.

CÂNCER
Seu poder criativo e intelectual é aguçado pela conjunção Sol-Lua no setor profissional, que lhe deixa mais autoconfiante e lhe impulsiona rumo a desafios intelectualmente complexos. Isso contribuirá para o seu bom desempenho!

LEÃO
Ao passar pela nona casa, a Lua se aspecta com o Sol, trazendo luz aos assuntos da vida íntima que estavam escondidos em você. Seu lado espiritual aflora, assim como suas reflexões, lhe ajudando a promover a harmonia pessoal!

VIRGEM
Seu poder de transformação fica mais forte com a harmonia entre Sol e Lua na oitava casa, que lhe traz novas perspectivas de vida. O equilíbrio entre o crescimento material e o bem-estar emocional guia suas decisões neste momento!

LIBRA
A harmonia Sol-Lua exalta seu lado mais bem humorado e sua capacidade de lidar com as diferenças. As sinergias fortalecem a integração nos relacionamentos pessoais, favorecendo a união de esforços, o lazer em grupo e o apoio mútuo!

ESCORPIÃO
O ambiente profissional fica mais harmonizado emocionalmente com a associação entre Sol e Lua. A sintonia de interesses e a complementariedade de opiniões facilitam o estabelecimento de parcerias e metas em grupo!

SAGITÁRIO
Você se mostra mais aberta para as oportunidades e a vida social, pois Sol e Lua se associam hoje no setor de prazeres. Você tende a selecionar melhor seus contatos, e seus projetos devem se guiar pelos aprendizados do passado!

CAPRICÓRNIO
Você anseia pelo acolhimento do seu lar, neste sábado em que Sol e Lua se harmonizam. Que tal receber os amigos em casa ou visitá-los? O clima de harmonia familiar tende a ser bastante positivo, pois lhe fortalecerá!

AQUÁRIO
Ao passar pela terceira casa, a Lua se associa ao Sol, elevando seu poder de comunicação. Você se destaca nas conversas pela aguçada argumentação, então zeze pela qualidade do que fala, especialmente ao se tratar de pessoas menos íntimas!

PEIXES
As questões práticas são enfrentadas com grande habilidade, pois Sol e Lua conjuntos favorecem as questões cotidianas. Organizar outras áreas também será positivo. Dedique-se a colocar em dia tudo que estiver pendente ou em atraso!

KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

An' Ara Comercial

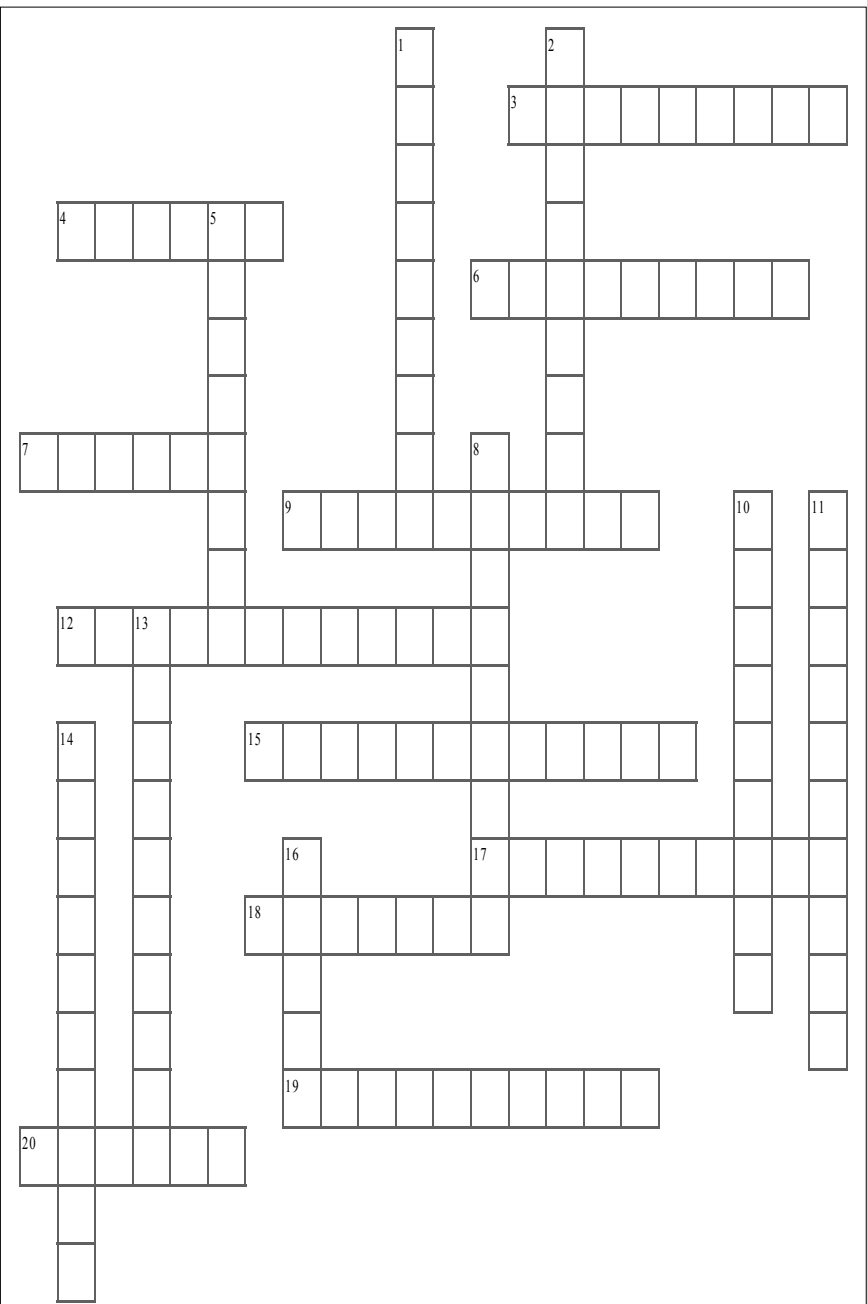
Papelaria - Informática
Presentes

Fone/Fax: 3843.1301

anara1@bol.com.br

www.facebook.com/anara.papelaria

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



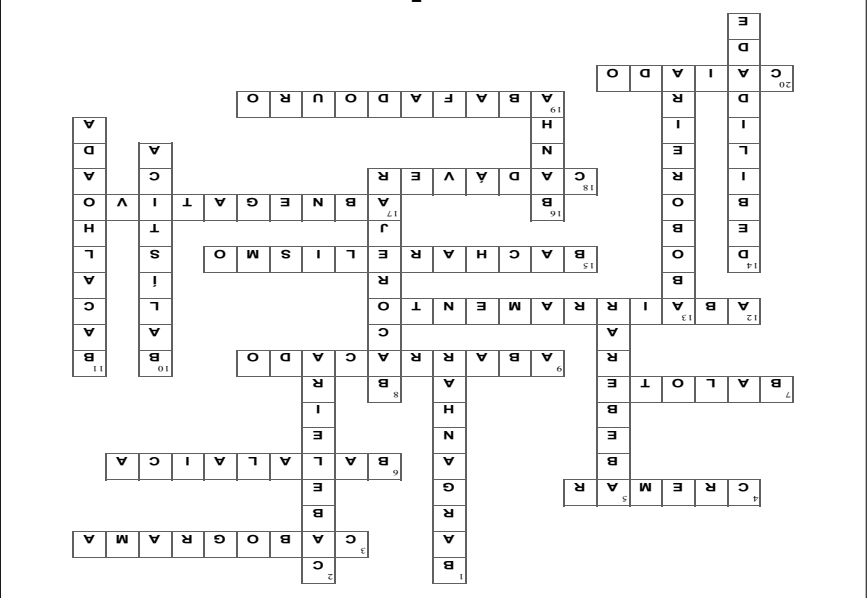
Horizontais

3. Telegrama transmitido por cabo sub-marino.
4. Incinerar cadáveres.
6. Espécie de bandolim triangular, de três cordas, usado por camponeses russos.
7. Pequena bala; Fardo de algodão.
9. Com feito de barraca.
12. Ação ou efeito de abairrar.
15. Predominância de bacharéis
17. Que envolve abnegação; desinteressado.
18. Corpo humano ou animal privado de vida.
19. Lugar exíguo, de ambiente irrespirável.
20. Revestido de cal.

Verticais

1. Trocar, negociar.
2. Conjunto dos cabelos de uma cabeça, sobretudo se compridos.
5. Dar de beber, saciar a sede.
8. Adivinhar, pressentir, prever.
10. Ciência do movimento e comportamento no espaço de corpos arremessados e atirados, especialmente dos projéteis propulsionados por explosivos.
11. Prato preparado com bacalhau.
13. Nome de muitas plantas cucurbitáceas, umas rasteiras, outras trepadeiras, cujo fruto é a abóbora.
14. Qualidade ou estado de débil.
16. Gordura animal, principalmente do porco.

Respostas



Caça Palavras

W R F K F T X G I P I I B Y B

Q I U Q R R J E L E F A N T E

W V D Z W B X A G C M T L R V

O A C A R O C D U Z S H A M D

O R O I D U N C G Y W O A H A

R N U H S W W K B J R N N E D

N A I A T N O F B T W U I U O

H C L M S F W E E A N I T S S

Z M U G O S M M V W Y H R W Z

M F Z G G D O Y H D L C O K F

Z K P X O N I N B V K M C Y Z

Y G I E O D P P I U I W Y G S

A J U R O C E M U D B N S B Y

C S C U H K M D H C A H G M G

L G W Z M U M E Q T D Z Z P V

ELEFANTE

DOMINO

DINOSSAURO

DEDO

DADOS

CORACAÇÃO

CUPIDO

CRONOMETRO

CORUA

CORTINA

Resumo de Novelas

**SETE VIDAS**
Sábado, 18h00

João/Miguel fica transtornado com as lembranças de seu passado. Laila e Elisa tentam animar Júlia. Lígia informa a Vicente que Júlia já sabe da gravidez de Taís. Pedro decide ir com o pai para o Rio de Janeiro. João/Miguel fala com Lígia ao telefone e decide apagar todos os seus contatos com o instituto. Vicente, Bernardo e Pedro se despedem de Taís. Pedro liga para João/Miguel e ele se sente culpado por mentir. Laila assina contrato com Marta, mesmo depois de irritar a mãe de Júlia. Bernardo não reage bem ao descobrir que Durval se mudou para a sua casa. Pedro discute com Laila porque ele quer saber o paradeiro de Júlia. Pero e Júlia conversam. Taís liga para Marina. Pedro beija Júlia e Marina vê o casal.

**ALTO ASTRAL**
Sábado, 19h15

Laura desmaia e Marcos se desespera. Itália coloca remédio na bebida de César. Fernando chama Adriana para morar com ele. Marcos chama uma ambulância para Laura, mas ela diz que não quer ir para o hospital. Marcelo conta para Ricardo que Cidinha mentiu sobre porque não pode revelar sua identidade. Laura pede ajuda para Itália e seguem para um hospital. Caique vê Itália e Laura estacionando o carro. Laura pede que ele a ajude.

**BABILÔNIA**
Segunda, 21h00

Beatriz se impressiona com Diogo. Regina conversa sobre Vinicius com Paula. Cris tenta conter a tristeza depois de voltar do cartório com Vinicius. Guto se interessa por Laís ao vê-la com Rafael. Consuelo contrata Xavier. Beatriz reclama da demora de Diogo. Diogo não aceita o dinheiro de Beatriz para pegar um táxi. Inês pensa em Evandro. Luís Fernando leva um casal de turistas para o restaurante onde Norberto trabalha. Tadeu desiste de ir para casa com Paula. Luís Fernando entrega parte do dinheiro que conseguiu com os turistas para Clóvis. Carlos Alberto e Diogo apresentam a associação para as crianças da comunidade. Consuelo apresenta Xavier para Aderbal. Laís conhece Teresa e Rafael fica apreensivo.

**MALHAÇÃO**
Segunda-feira, 17h30

Duca e Karina lamentam a fuga de Nat. Heideguer vai falar com Lobão escoltado. João fala para Pedro que pedirá Bianca em namoro. Lobão mostra o pen drive de Alan para Heideguer. Gael acredita que Nat tenha enganado Duca. Dalva apresenta melhora e Duca fica aliviado. Heideguer e Lobão descobrem que foi Karina quem deu o pen drive para Nat. Wallace vê quando Lobão diz que Karina irá morar com ele. Heideguer tenta descobrir se Duca tem alguma prova contra ele. Bianca e João conversam sobre o envolvimento deles. Lucrécia convida Dandara e Clara para um chá em sua casa. Wallace conta a Gael que Karina foi morar com Lobão. Lobão vasculha a mochila e o celular de Karina.

**CHIQUETTITAS**
Segunda-feira, 20h30

Lucia permanece trancada no quarto. No hospital, o segundo médico avalia o resultado dos exames de Andreia, que na verdade foram falsificados por Fernando. O médico conta que o estado de saúde dela está péssimo, mas o que chama a atenção é a ótima aparência dela. Carol e Chico contam para o doutor Mendes (Luis Amorin) sobre o fato de Carmen ter usado Matilde para incriminá-la de roubo. Mendes avisa que eles precisam de provas para fazer algo e que por hora poderá pedir uma liminar para ela voltar a trabalhar no orfanato, porém em outro cargo. Érica grava em um pendrive o vídeo da cena de beijo que ela fez com Tobias no teatro. Vivi convida o pai, Cícero, para participar com ela do comercial de pais e filhos.

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Segunda-feira, 22h15

Anrão pergunta a Num se Joquebede se casou novamente e fica aliviado ao saber que ela o esperou durante todo esse tempo. Ramsés pergunta a Disebek sobre a Casa de Senet e diz ter vontade de conhecer as mulheres de lá. Num releva a Joquebede que Anrão voltou e ela chora de emoção. Ela sai apressa em busca do marido e avista Arão de longe, chamando por Anrão. Arão se assusta e pergunta se ela está bem. Joquebede se descontrola e confessa para Miriã e Arão que Anrão nunca esteve morto, deixando-os espantados. Ramsés usa disfarce e convida Moisés para ir à Casa de Senet. Leila admite para Abigail que sente muita falta de Uri. Seti queima os papiros com os desenhos dos bebês hebreus.

Humor

TIRADENTES
A professora na sala de aula diz a Joãozinho:
- Joãozinho,o que aconteceu em 1840?
Joãozinho responde:
- Nasceu Tiradentes, professora!
A professora diz:
- Muito bem Joãozinho!
- E o que aconteceu em 1845?
Joãozinho responde:
- Tiradentes fez 5 anos...

– Era um homem tão bom! Morreu como um passarinho!
Logo depois, chega outro bêbado e pergunta:
– Ele morreu de quê?
E o primeiro bêbado responde:
– Parece que foi de estilingada.

FAXINEIRA E O GERENTE
A faxineira diz para o gerente do banco:
– Estou me demitindo. Ninguém aqui confia em mim.
– Como assim? A senhora trabalha aqui há dez anos. Até as chaves do cofre ficam em cima da minha mesa,

sem precisar guardar!
– Eu sei! Mas é que nenhuma delas funcionou...

ORELHAS IMPLANTADAS
Um homem perde as duas orelhas num acidente.
O cirurgião plástico que o atende implanta-lhe duas orelhas doadas. Ele volta depois de um mês consultar o médico:
- O senhor me implantou orelhas de loira!
– Como é que o senhor sabe?
– Eu ouço tudo mas não entendo nada



**Escritório Despachante**
Lider
ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME
Contabilidade Escrita Fiscal
Abertura e Encerramento de Empresa
Declarações e Requerimentos
Fone (17) 3843-1651
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP



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

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

Ter boa visão é item fundamental para boa **qualidade de vida**

Normalmente negligenciado, os olhos apenas merecem nossa atenção quando enfermidades oportunistas e pontuais, tais como, conjuntivite, terçol, cisco, irritação, ou mesmo quando anomalias tradicionais, como, miopia, astigmatismo, etc., batem à nossa porta. Mas, não é apenas com isso que devemos ficar atentos, como veremos a seguir.

FAÇA UM EXAME OFTALMOLÓGICO COMPLETO

Você pode pensar que sua visão está boa ou que seus olhos estão saudáveis, mas visitar seu oftalmologista para um exame completo é a única forma de ter certeza. Quando se trata de problemas simples, algumas pessoas não percebem que poderiam enxergar melhor se usassem óculos ou lentes de contato. Além disso, algumas doenças oculares crônicas comuns como o Glaucoma, Retinopatia Diabética e Degeneração Macular, normalmente não apresentam sintomas. A única forma de detectar essas patologias em estágio inicial é realizando exames completos.

Seu oftalmologista é a única pessoa que pode determi-



nar se seus olhos estão saudáveis e se você está enxergando bem e gozando de boa saúde ocular. Lembre-se prevenção custa menos que tratamento.

CONHEÇA O HISTÓRICO DE SAÚDE OCULAR DA SUA FAMÍLIA

Fale com seus parentes a respeito do histórico de saúde ocular da família. É importante saber se alguém foi diagnosticado com alguma patologia, já que muitas delas são hereditárias. Isso vai ajudar a determinar se você tem o risco de desenvolver alguma doença ocular mais séria, que exija cuidado permanente.

COMA CORRETAMENTE PARA PROTEGER SUA VISÃO

Você já deve ter ouvido falar que comer cenoura faz bem para a visão. Mas uma dieta rica em vegetais, principalmente espinafre e couve, também é importante para a saúde dos seus olhos. Estes alimentos possuem Carotenóides, como Luteína e Zeaxantina, que desempenham um importante papel na visão, pois ajudam a diminuir a degeneração natural que vem com a idade e ainda ampliar o alcance visual. Pesquisas também mostraram que Ômega 3 traz benefícios

à saúde ocular. Outro alimento rico em Luteína é a gema do ovo, desde que cozido.

MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL

Estar acima do peso ou Obeso aumenta seu risco de desenvolver Diabetes e outras condições sistêmicas que podem levar à perda da visão, como Retinopatia Diabética ou Glaucoma. Se você está tendo problemas para manter um peso saudável, procure seu médico. Deixar de lado tais cuidados apenas por acreditar que a ciência tem solução para tudo é sinal de imaturidade, e porque não, de burrice.

Os perigos dos óculos de sol falsificados

Cada ano no mundo, 3,2 milhões de pessoas são diagnosticadas com cegueira devido à exposição prolongada ao sol. De acordo com um relatório de uma empresa especializada em produtos oftalmológicos ópticos, 86% dos pacientes conhecidos precisam de proteção para a pele, mas apenas 6% estão cientes de que os olhos precisam de cuidados. Noites de verão são especialmente prejudiciais, porque a exposição prolongada aos raios UVB é a principal fonte de danos à visão. Eles são responsáveis por queimaduras da córnea e também contribuem para o envelhecimento do olho e pele circundante. Cerca de 20% das cataratas pode ser devido à exposição à radiação. Portanto, é melhor estar seguro usando lentes polarizadas, que também devem ser recomendadas para crianças, pois 80% da radiação UV ocorre antes dos 18 anos.

Os óculos de sol ideais não precisam ser caros, mas eles devem bloquear 99% a 100%

dos raios UVA e UVB. As lentes escuras não são necessariamente melhores, como proteção contra os raios UV, são provenientes de um produto químico invisível aplicado às lentes, e não a cor ou a escuridão do mesmo. Procure por um rótulo ANSI.

Os óculos grandes e escuros para proteger mais, que protejam os olhos da luz de diferentes ângulos. As crianças precisam de versões menores de lentes que protegem como a dos adultos e não lentes de brinquedo. Para um melhor cuidado com os olhos, o ideal é que todas as lentes, incluindo lentes de prescrição e de contato, devem absorver o espectro de UV. Agora, já são fabricadas algumas lentes de contato para bloquear a maioria dos raios UV.

O perigo dos óculos falsificados é um fato! Segundo alguns estudiosos, das centenas de milhões de óculos de sol fabricados em todo o mundo, cerca de 20 milhões são falsos, ou seja, não são produzidos tendo

lentes próprias que impedem os danos causados pelos raios ultravioleta em nossos olhos.

Portanto, o uso contínuo desses acessórios leva a inúmeros problemas nos olhos. Os óculos fabricados sem os filtros adequados contra os raios ultravioletas podem levar ao aparecimento de cataratas, explicam os oftalmologistas encarregados de estudos especializados.

Quando uma pessoa se expõe ao sol com óculos de sol falsificados, a pupila do olho aumenta para capturar mais luz. Uma vez que estes acessórios são produzidos sem a lente com proteção UV, a pessoa não estará protegida. Sem essa proteção, os raios solares penetram mais facilmente no olho, o que pode danificar a retina. Como qualquer medicamento, o paciente deve ter uma receita médica. Com os óculos de sol também devemos ter a mesma atitude, porque se não, ficaremos expostos a riscos desnecessariamente.

Os óculos de sol falsificados também podem causar dores de cabeça, fadiga e desconforto na visão. Por isso, o barato poderá sair caro. E a nossa saúde tem que estar em primeiro lugar. É importante consultar o seu médico para realizar exames e verificar que tipo de lente é realmente ideal para você.

DICAS PARA ESCOLHER ÓCULOS DE SOL DE QUALIDADE

Além de pedir orientação para seu oftalmologista de confiança sobre o tipo de acessório perfeito para você, é importante verificar se o produto realmente tem o certificado de qualidade.

Todas as lojas que vendem tanto óculos de sol como óculos normais, devem ter o certificado de cada produto. Separar as marcas que tenham boa procedência e reconhecidas pelo seu médico é essencial.

Não brinque com sua saúde: os perigos dos óculos falsificados são uma ameaça para seus olhos!

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini
CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CREMESP 67.136

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 Cáfareo, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Auge Med

Diagnóstico por Imagem

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

Fone: (17) 3442-1204

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

Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

DRA. MARIA TERESA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE
Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251

Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis

Dra. Lucilene Stabile Cribeni
Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro
Fernandópolis - SP

ANIWA DERMATOLOGIA

Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki
CRM 108212, RQE 32159,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Dra Aracy Mautari Niwa
CRM 16320, RQE 5344,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 clinicaaniwa@gmail.com
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