

Fiat e Renault preparam lançamentos de picapes

Montadoras planejam modelos novos para ingressarem no segmento de picapes médias; Fiat é mais futurista e Renault está em estágio final



Conceito FCC 4: produto final ficará menos futurista, garante a Fiat

da Strada - dominando sua categoria há anos - com o ainda conceito FCC.(com poucos detalhes divulgados até agora). A Renault prepara o lançamento a Oroch, cujas formas externas e motorização já estão mais definidas. Ambos estarão em exposição no Salão de Buenos Aires que abre as portas no próximo dia 18. Ainda não há data para o início da comercialização de ambos.

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

O segmento de picapes médias no Brasil, que já é disputadíssimo com a Chevrolet S10, Toyota Hilux, Ford Ranger, Mitsubishi L200, Volkswagen Amarok e Nissan Frontier (os seis modelos mais vendidos em 2014) deve ganhar novos e pesados concorrentes. A Fiat promete ingressar no setor imediatamente acima



Renault Oroch já tem modelo bem definido

Crise? Importados crescem 24% e vendas da Audi disparam



BMW Série 4 está no rol dos seletos importados do segmento premium. Aqui a crise passa longe

Enquanto as vendas gerais de veículos despencaram 26,2% em maio, o setor de importados, principalmente no segmento premium, não tem nada com o que reclamar. Escancarando a desigualdade social do Bra-

sil, eles cresceram 24,8% na média, em comparação com o mês de abril. E tem importadora com mais ainda a comemorar! A Audi teve em maio deste ao o melhor de sua história, com crescimento de 26,2%. Vale lembrar que a montadora está ofertando

taxa zero e começa a produzir o renovado A3 sedan em São José dos Pinhais em setembro e planeja estender sua rede de concessionárias. Mas comparativamente a 2014, os cinco primeiros meses deste ano ainda fica o negativo: -14% nas vendas.



NISSAN KICKS

AINDA SÓ PARA VER!

A Nissan confirmou que mostrará o conceito de sua aguardada SUV nos Salões de Buenos Aires e, após, no de São Paulo. O compacto, que promete revolucionar o setor, chegará ao país em 2016 e será o trunfo da montadora para as Olimpíadas do Rio. A montadora é patrocinadora oficial do evento.



KAWA Z-300

POR R\$ 19.990

A esperada bicilíndrica da Kawasaki começa a ser vendida (finalmente) em julho a preços de R\$ 17,9 mil e R\$ 19,9 mil (com ABS). Prometendo entregar 39 cv de potência, a motinha de entrada da fábrica japonesa, agora com visual naked, tem forte inspiração na irmazona Z800.

O jeito mais rápido de
você aproveitar a vida
na velocidade 4G.



Vivo. Líder absoluta em 4G no Brasil.

Aparelho iPhone 6 16GB

12x SEM JUROS
de R\$205,00/mês

No SmartVivo 6GB

- GPS Integrado e Bluetooth;
- Display Retina HD Multitouch 4,7" polegadas;
- Câmera 8.0 megapixel.



Aparelho Samsung Galaxy S6 Edge

12x SEM JUROS
de R\$175,00/mês

No SmartVivo 8GB

- Tela 5.1 polegadas curvada - Quad HD Super AMOLED
- Câmera de 16MP
- Processador Octa Core (Quad 2.1+ Quad 1.5)

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

Os valores informados referem-se aos aparelhos iPhone 6 16 GB, no valor à vista de R\$2.449,00 se habilitado no plano SmartVivo 6GB com desembolso mensal de R\$ 349,99/mês para o DDD 017 e ao aparelho Samsung Galaxy S6 Edge, no valor à vista de R\$2.099,00 se habilitado no plano SmartVivo 8GB com desembolso mensal de R\$439,99/mês para o DDD 017. 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 e clientes Vivo não fidelizados, que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 16/06/2015. Multivivo: período de adesão até 30/06/2015, podendo ser prorrogado a critério da Vivo. Promoção válida para os planos Pós, por aparelho adicional. Todos os valores são passíveis de reajuste de acordo com os índices de seus respectivos contratos. 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. Maior operadora em número de clientes 4G conforme relatório de participação de mercado da Anatel de janeiro/2015. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área de cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.

vivo Conectados vivemos melhor



Macarronada Beneficente

Vários Tipos de Molho
Não Servimos Marmite

Dia: 19/07/2015
Horário: 11:00 às 13:00 hs
Local: Núcleo Espírita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes

R\$ 20,00 Adulto
R\$ 10,00 Criança De 05 a 10 anos

Renda revertida para a manutenção do

Projeto **GIRASSOL**

Promoção:
Núcleo Espírita
Dr. Adolfo Bezerra de Menezes
3442-6815
INFORMAÇÕES

CelSat Antenas

Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

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

CANAL 10

A 1ª TV de Fernandópolis

De segunda a sexta-feira você tem o **Jornal Informativo** - das 12 às 13 horas com matérias jornalísticas e quadros especiais como: **Seus Direitos, Empreendedor, Cozinha do Paladar, Palavra de Fé** com reprise das 18 às 19 horas.

Aos sábados, das 12 às 13 horas, você tem **Lívio Vono e Beto Iquegami** recebendo seus convidados no **Mesa Redonda**, o programa de maior audiência na cidade e região.

Você fica por dentro de tudo que acontece na cidade, região, em São Paulo, no Brasil e no mundo em todos os esportes.

Mesa Redonda do Canal Dez e Jornal Semanário, e muito mais com futebol, Festa da TV, FEF na TV, Violada Sertaneja, Vídeo Mania, Lembrando o Passado, quadros e entrevistas, sempre com muitas novidades pra você, todos os sábados a partir das 7 horas da manhã. Imperdível!

Assista também na internet:
www.canaldez.com.br

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

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

O bebê nasceu? Tire dúvidas para voltar à barriga lisinha

Após o parto, a preocupação de muitas mães é voltar a ter o corpo de antes. Tanto a falta de cuidados com alimentação e atividade física quanto o excesso de exercícios e dietas restritivas podem atrapalhar o processo e causar problemas à saúde.

Para ajudar você a recuperar a forma de maneira saudável, reunimos informações de especialistas, que responderam dúvidas essenciais sobre o assunto.

1. Em quanto tempo, em média, o corpo da mulher volta ao normal depois do parto? Por quê?

Durante a gravidez, a mulher sofre uma avalanche hormonal que se restabelece geralmente após seis meses, que é o tempo médio para a volta ao corpo original. Não é preciso se desesperar se, no pós-parto imediato, parecer que ainda está grávida de seis meses. Isso é devido à grande retenção de líquidos pelas mudanças hormonais, o útero ainda está distendido e tudo isso se restabelece muito lentamente.

Quanto melhor a mulher entrar na gestação e quanto mais saudável tiver sido sua gestação, mais rápido será o retorno do corpo.

2. O tipo de parto interfere nesse tempo para o corpo voltar ao normal?

A recuperação do parto vaginal costuma ser mais rápida, pois a cesárea é uma cirurgia com corte de todas as camadas da barri-

ga, além do próprio útero. Isso causa, em geral, mais desconforto e mais chances de complicações, como infecções, por exemplo. Mas a maioria das mulheres se sentirá apta a começar caminhadas leves, por exemplo, em torno de 15 dias.

3. Durante a gravidez, quais cuidados devem ser tomados para conseguir voltar ao corpo de antes depois do parto?

Alimentação balanceada, manutenção do peso, prática de atividades físicas, proteção solar para evitar manchas de hiperpigmentação, ingerir muito líquido (evite bebidas artificiais), usar cremes para hidratação da pele. Quanto mais idade a mãe tiver, em geral, será mais difícil a recuperação do corpo. A cada gestação, também ficará mais complicado, pois a flacidez da pele tende a ser maior.

4. Após a gravidez, quais cuidados são necessários?

A amamentação ajuda muito a perder o peso que ganhou durante a gestação", disse a ginecologista Bárbara. Aliamente-se de maneira balanceada, a cada três horas, sem excessos de sal, gordura e açúcar. Inicie as atividades físicas assim que o médico liberar, começando com caminhadas leves com o bebê no carrinho. Quanto ao uso de cintas elásticas, o assunto é controverso, mas oriento o uso por três meses após o parto. Drenagem linfática também é útil para ajudar a desinchar mais rápido.

5. Quais são os principais erros das mulheres durante e após a

gravidez que retardam o retorno ao corpo de antes?

Um deles é não se preparar para a gestação. Sabemos que quanto mais saudável a mulher entrar na gestação, mais saudável será o período. Menos riscos para a saúde dela e do bebê durante e após a gravidez. Outro erro muito comum é achar que a grávida deve comer por dois. A gravidez demanda um gasto energético adicional de apenas 300 calorias. Portanto, a mulher não pode comer por dois. Já na amamentação, o gasto passa a aproximadamente 700 calorias.

Há também quem ache que a gestante não pode se exercitar. Deve, sim, colocar o corpo em ação, mas sempre sob orientação profissional, a não ser em situações de risco, em que o médico irá contraindicar a prática.

Abandonar o aleitamento materno também é um erro. Amamentar é dos atos que mais ajudam a perder peso. O aleitamento ajuda a contração do útero para que ele volte ao tamanho original de antes da gestação.

6. Depois do parto, muitas mulheres querem apressar o processo para voltar ao corpo de antes e apostam em dietas restritivas e muita atividade física. Quais problemas essa pressa e esses excessos podem causar?

Depois do parto, o organismo leva pelo menos 40 dias para se recuperar dos efeitos da gestação, a mulher fica debilitada, devido ao próprio parto, a privação de sono por conta dos cuidados com o bebê, ao próprio aleitamento, que literalmente nos suga. Por tudo isso, precisamos nos alimentar bem nessa fase, manter a alimentação balanceada e variada, e começar com atividades físicas aos pou-

cos e sob orientação. A resistência do organismo com todo esse processo fica mais baixa e não se alimentar corretamente e exagerar nos esportes pode piorar ainda mais a situação e facilitar infecções.

A pressa e os excessos também podem prejudicar a amamentação e intensificar a queda de cabelo. Por isso, se a mulher decidir virar um triatleta de uma hora para outra estará sujeita a lesões nos ligamentos.

7. O exercício físico que se pratica antes e durante a gravidez interfere no corpo depois da gravidez?

Sim. Ao seguir uma rotina regular de atividade física, é possível manter ou evitar uma queda significativa do condicionamento físico. Ocorrerá uma propensão maior de evitar a adiposidade e um ganho de peso abrupto. O exercício também evitará ou amenizará dores pélvicas ou lombares e diminuirá a chance de ter depressão pós-parto, mantendo a autoestima elevada.

8. Durante a gravidez, quais são os melhores tipos de exercícios físicos?

Cada mulher deve ser avaliada individualmente e a prescrição de exercícios deve ser feita com base em seu histórico de atividade física, possíveis doenças existentes e condicionamento físico atual. Em geral, a gestante pode continuar a manter sua rotina de exercícios pré-existente, porém a intensidade, duração e frequência devem ser ajustadas a cada fase da gravidez. Isso porque ocorrem mudanças endócrinas, cardiovasculares e posturais que devem ser levadas em consideração e analisadas por um profissional. Sempre recomendamos que a grávida evite esportes de impacto, como lutas, esportes coletivos e também os com risco de queda, como bicicleta, por exemplo. Caminhadas e esportes em piscina são ótimos.



KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

DISTRIBUIDORA BESTETI

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.

EDER SILVA

ESPAÇO MASCULINO
CORTES E BARBA

Cel.: 17 99715-6005

CORTE DE CABELO R\$ 10,00
BARBA R\$ 12,00

Rua Martins de Sá, nº 1.229
Centro - Ouroeste/SP

Direção: **EDER**

DR. LUÍS CARLOS BARBOSA MARTINS

Clinico Geral e Endodontista

(17) 3442-2261

Atende particular e convênio

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

Kekê Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã

culinária

Rosquinha de Santo Antônio

INGREDIENTES:

- 500g de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 200 mL de leite morno
- 80g de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 2 tabletes de fermento para pão
- 1 pitada de sal
- óleo para fritar
- açúcar e canela para polvilhar



MODO DE FAZER:

- Em um recipiente, coloque o fermento esfarelado e um pouco de açúcar.
- Misture até obter um líquido.
- Acrescente o leite morno, mexa e reserve.
- Em outro recipiente, coloque a farinha, a fécula de batata peneirada, o açúcar, a pitada de sal, a manteiga, os ovos levemente batidos e o fermento reservado.
- Misture com uma colher de pau - se for necessário, adicione um pouco de farinha.
- Em seguida, sove sobre uma superfície lisa.
- Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
- Modele as rosquinhas fazendo um cordão com porções da massa e unindo as pontas.
- Acomode-as em uma assadeira retangular polvilhada com farinha.
- Deixe dobrar de volume e frite em óleo quente (temperatura média).
- Retire do fogo, escorra e polvilhe açúcar e canela.
- **Dica:** para fazer as rosquinhas assadas, coloque em assadeira untada e polvilhada, leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 15 minutos e em seguida, deixe por mais 15 minutos a 180°C.



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



OURO DO LIXO E VOCÊ!

Reciclando Qualidade de Vida

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

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

Equipe Ouro do Lixo de Ouroeste

DISQUE-COLETA: 99646.8694



Apoio:



de pai pra filho

TDAH: como descobrir o transtorno e lidar com o seu filho



O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um problema que preocupa pais, educadores e profissionais de saúde. A seguir, dez dúvidas sobre o assunto.

Como é o diagnóstico de TDAH? É necessário algum tipo de exame, como ressonância magnética e eletroencefalograma?

O diagnóstico é inteiramente clínico, feito com base nos sintomas, da mesma maneira que outros problemas, como a síndrome do pânico e a depressão. Não é necessário exame de ressonância, eletroencefalograma ou qualquer outro que avalie características físicas. Os pais não precisam se sentir inseguros por conta do diagnóstico ser feito sem exames, pois na psiquiatria é assim mesmo que funciona. Outros profissionais, como pediatras e neurologistas especializados na doença, também podem auxiliar no processo de diagnóstico.

Quando uma criança só demonstra dificuldade de se concentrar em uma situação, por exemplo, na escola, pode ser TDAH? Existem níveis diferentes da doença? Como distinguir quem tem TDAH de uma criança que é simplesmente muito ativa?

As dificuldades de atenção devem ocorrer em pelo menos duas situações diferentes para que o diagnóstico se-

ja realmente fechado. Quando ocorrem casos como o da pergunta, o mais provável é que aquela situação específica seja um problema e é isso que deve ser investigado. Quanto aos níveis da doença, sim, o TDAH pode variar de leve a grave (de acordo com a intensidade dos sintomas). A diferença entre o transtorno e uma característica da criança recai na intensidade do comportamento, da hiperatividade e da impulsividade – é difícil e muitas vezes só um especialista poderá dizer se é algo que precisa ou não ser acompanhado e tratado.

O TDAH pode ser decorrente de alguma alta habilidade não trabalhada ou ignorada nas crianças?

Na verdade o TDAH não tem relação direta com nenhum outro problema. É um transtorno neurobiológico, altamente genético e pode ocorrer em qualquer tipo de criança, tanto nas com inteligência normal, como nas com inteligência abaixo do normal e também nas superdotadas. São coisas independentes e que podem ocorrer ou não ao mesmo tempo.

É possível tratar a doença sem medicamentos, só com atividades físicas?

Não. Casos leves de desatenção ou hiperatividade não são classificados como TDAH e quando há diagnóstico fechado os medicamentos são necessários. Atividade física não é tratamento, é muito importante para uma criança

hiperativa, até para o gasto de energia, mas não tem efeito sozinho.

Os medicamentos podem causar dependência química? A criança vai precisar tomar por toda a vida ou eles podem ser retirados em dias que ela não precisa de concentração (como um fim de semana, por exemplo)? Ou eles funcionam como os antidepressivos, que precisam de diminuição da dosagem antes de serem retirados?

Os medicamentos são de uso controlado exatamente porque não devem ser tomados por quem não precisa ou de maneira desregulada. Se tomados do modo como prescrito pelo médico, esses medicamentos muito raramente se associam a dependência, algo que se observa em quem não é portador de TDAH e usa os estimulantes com outros propósitos. Além disso, os estudos mostram que o tratamento diminui, e não aumenta, o risco de uso de drogas no futuro. Quanto a interrupção do tratamento, pode ser feita rapidamente e mesmo ser suspensa em um dia mais tranquilo, como fim de semana, sem problemas. Como o TDAH é uma doença que em geral se estabiliza com a chegada à idade adulta, a pessoa para de tomar remédios na grande maioria dos casos.

Como é a vida social da criança com TDAH? Muito prejudicada, diferente das crianças sem o problema?

P.M.: A vida social dessas crianças e adolescentes pode ser prejudicada porque eles são mais rejeitados pelos colegas por conta de suas características (os sintomas do transtorno). Quando medicados e acompanhados por profissionais, não há problema algum, já que a criança fica com comportamento igual ao das outras da mesma idade.

Caso não seja tratado ainda a criança, o problema pode trazer consequências na vida adulta? Quais? Há alguma pesquisa específica sobre isso?

Há inúmeras pesquisas mostrando que o TDAH está associado ao fracasso acadêmico, abandono escolar, acidentes de trânsito, uso de drogas, álcool e divórcio, entre outras situações negativas na vida adulta. Por isso, diagnóstico e tratamentos são tão importantes para a criança ter uma vida normal.

OS SINTOMAS

Para dizer que uma criança tem TDAH é preciso juntar muitas características. Entre elas estão: parecer não escutar o que os outros falam, não se lembrar onde deixou as coisas, não se concentrar na sala de aula, não parar sentado quando deveria, ficar sempre mexendo pernas e mãos, não conseguir ficar quieto para ouvir uma história ou então ficar tão entretido com o que gosta que é difícil tirá-lo da frente da TV.



MÓVEIS PLANEJADOS



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



EDUCAÇÃO

Prefeitura entrega uniforme e material didático aos alunos da rede municipal

A CEMEI José Marques de Toledo e EMEF Felício Luiz Pereira, de Mace-dônia, neste primeiro trimestre, receberam a presença da prefeita Lene Marsola e do vice-prefeito Nico, para a entrega dos novos kits de uniformes escolares dos alunos. A novidade para esse ano são as camisas, que têm novo modelo: o brasão do município, com golas duplas reforçadas. As diretoras, Elenice e Fabiana disseram que o unifor-

me é necessário e que os pais devem incentivar os filhos, enviando-os devidamente uniformizados à escola, pois melhora muito a identificação dos alunos. Estão sendo entregues, neste ano, duas camisas, uma de manga curta e uma sem manga. A prefeita destacou que o uniforme escolar é fundamental, tem a finalidade de dar segurança e proteção à criança. "Cada aluno é importante para nós e zelar pela integridade dos mesmos é dever prioritário

dos governantes", concluiu. A EMEF Felício Luiz Pereira aproveitou a presença dos membros do executivo, dos professores e funcionários e fez a entrega formal do material didático do Ensino de Matemática nos anos Iniciais (EMAI). Material que a equipe pedagógica ansiava e a coordenadora pedagógica, Sandra Paula, organizou, com o auxílio dos funcionários em forma de apostilas, para facilitar o trabalho do aluno em sala de aula.



FESTA DO PADROEIRO

São João Batista

6 de Junho a 5 de Julho de 2015

OUROESTE-SP

Frango e Leitoa Assados, Porções, Pastéis e Artesanatos

OUROESTE 2015

Divisão da comunidade para o apoio nas quermesses

PROGRAMAÇÃO FESTIVA

6 de Junho
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 1 do mapa - Show com RHUAN GARCIA

20 de Junho
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 2 do mapa - Show c/ VANESSA e ADRIANO

23 de Junho
21:00 hs - FESTA JUNINA na Praça de Eventos
22:00 hs - Show c/ BANDA JAFFERSON

27 de Junho
20:00 hs - Quermesse com o apoio dos moradores da área 3 do mapa - Show c/ TONY e EDSON

5 de Julho
LEILÃO DE GADO e Almoço no Recinto de Festas a partir das 11:00 hs

PROGRAMAÇÃO RELIGIOSA

4 de Junho
18:00 hs - Missa de Corpus Christi

7 de Junho
9:00 hs - Santa Missa
19:30 hs - Missa com bênção para os Casais que celebram 25 Anos de Matrimônio

14 de Junho
9:00 hs - Missa com bênção para as Crianças
19:30 hs - Missa para os Namorados

21 de Junho
9:00 hs - Missa com Batizado
19:30 hs - Missa da Saúde

24 de Junho
19:00 hs - Missa do Padroeiro com bênção das imagens dos santos padroeiros dos bairros - Queima de fogos e hasteamento do mastro do padroeiro São João Batista

REALIZAÇÃO: Paróquia São João Batista
APOIO: Prefeitura e Câmara Municipal

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

Secretaria de Saúde realiza treinamento com Agentes Comunitários de Saúde

A equipe de Vigilância em Saúde de Ouroeste, com apoio do NASF (Núcleo de Apoio à Saúde da Família) e equipes de saúde, se reuniu no último dia 01º de junho, com os enfermeiros e agentes comunitários pa-

ra uma capacitação com o tema: "Beleza com Saúde", com orientações acerca das medidas de prevenção de doenças relacionadas às atividades de Beleza, principalmente manicures e pedicures. Foram abor-

dadas questões de Vigilância Sanitária, medidas de biossegurança, promoção de saúde e prevenção de doenças transmissíveis através dessas atividades. O intuito do encontro foi iniciar um trabalho educa-

tivo no município que envolverá todas as equipes de saúde, de modo a sensibilizar a população sobre o tema. Durante os meses de junho e julho serão desenvolvidos trabalhos nas Unidades e na comunidade.



Agentes Comunitários de Saúde receberam orientações acerca das medidas de prevenção de doenças relacionadas às atividades de Beleza, principalmente manicures e pedicures



Profissional da secretaria durante a capacitação
com o tema: “Beleza com Saúde”



O intuito do encontro foi iniciar um trabalho educativo no município que envolverá todas as equipes de saúde

Dicas fundamentais de como arrumar um namorado

Deus fez a mulher para estar com o homem. Então, eventualmente todos encontram alguém. Olhando para o outro lado da rua, você pode encontrar casais andando de mãos dadas, sentados e conversando ou simplesmente olhando nos olhos um do outro, felizes. Em um determinado momento, todas essas pessoas já devem ter estado sozinhas, certo? Mas hoje elas têm alguém. Uma semana é um tempo curto, mas histórias de amor podem acontecer a qualquer momento. O amor raramente “acontece”. Nós temos que fazer acontecer, com uma ajudinha da dona sorte! Então, aprenda aqui como arrumar um namorado, faça sua história de amor e dê o seu melhor!

• **Seja amigável:** Não seja tímida – isso vai atrapalhar suas chances de saber como arrumar um namorado. Se você for introvertida, você pode trabalhar para mudar sua atitude. Comece saudando e falando com mulheres desconhecidas. Então, passe a saudar homens desconhecidos e ter conversas curtas com eles em lojas, banca de jornal, loja de música, shows, enquanto viaja. Eventualmente você vai descobrir que é uma tarefa fácil. Não será como uma tarefa da qual você ainda terá medo. Será parte da sua vida diária. Você também perceberá que há muitos homens que acham difícil conversar. Mas agora você quebrou o gelo. Quanto mais homens você falar, mais fácil será.

• **Envolva-se em atividades:** Faça uma aula de um hobby, pratique um esporte ou envolva-se em uma atividade extracurricular. É provável que você encontre novas pessoas lá. Conheça pessoas que você acha que podem ser interessantes. Assim você encontrará alguém que tenha um hobby em comum, o que é

ótimo! Você também desenvolverá uma nova habilidade ou melhorar uma, ganhando um ponto a mais sobre como arrumar um namorado.

• **Esteja certa do que quer:** Não entre em um relacionamento para esquecer outra pessoa ou porque você tem medo de ficar sozinha. Tanto você quanto seu namorado devem estar emocionalmente estáveis. Não escolha um qualquer sem saber como arrumar um namorado, apenas por escolher. Tenha clareza do que você quer e procura.

• **Não viva em um mundo de fantasia:** Seja realista. Não espere que seu namorado seja a melhor pessoa do mundo. As aparências se desvanecem. Caráter e natureza é com o que você terá de viver. Não adianta de nada o cara ter um corpo ótimo, mas não te respeita pelo que você é.

• **Entenda-o:** Procure saber do que ele gosta ou não. Entenda a maneira como ele pensa, reage a situações e como se comporta com os outros ao seu redor, como a sua família, amigos e estranhos. Perceba o que é importante para ele e as coisas que valoriza. Tenha cuidado para não se intrometer no espaço privado dele. Descubra se ele vale a pena.

• **Seja gentil:** Não seja rude, mas ao mesmo tempo, seja assertiva. Seja doce e positiva. Se você não concorda como o jeito que ele faz certas coisas, crie um momento para discussão. Mas não o critique ou o insulte. Provavelmente ele te evitará depois disso. Não seja exigente. Demonstre um pouco de calor e interesse.

• **Casamento e filhos vêm depois:** Não diga a ele o quanto você realmente quer se casar e quantos filhos quer ter, etc. Também não pergunte a opinião dele sobre essas coisas. O cara já está pensando se deve ou não te tornar na-

morada e você o está confundindo. Tudo isso põe muita pressão nas decisões e pode assustar a maioria dos homens.

• **Comunique-se eficientemente:** A conversa não deve ser apenas de um lado. Não seja obcecada consigo mesma, falando só sobre si. Certamente, ele quer saber mais sobre você, mas não tanto que ele sinta que só você existe no mundo inteiro. Ele pode querer também compartilhar coisas sobre si. Às vezes é legal ouvir os outros. Portanto, mantenha suas orelhas abertas. Uma das coisas mais importantes para saber como arrumar um namorado é saber ouvir os homens. Dê a chance para ele falar. Escute o que ele diz, não fique só falando.

- **Evite falar sobre relacionamentos passados:** Não fale sobre seu ex-namorado porque o cara pode começar a se comparar com ele. Você pode

dar a ideia de que ainda tem sentimentos pelo seu ex. Por outro lado, se você criticar seu namorado antigo, ele pensará no que você vai dizer sobre ele depois. Se ele perguntar sobre seus relacionamentos anteriores, então fale. Mas evite entrar em detalhes. Ele pode não gostar disso. Tente não complicar as coisas.

• **Ideais similares:** As atitudes básicas principais e ideias de vida devem ser similares. Isso evitará ruídos no relacionamento. Sua visão de vida deve ser a mesma. Os dois devem ter objetivos de vida semelhantes, se não os mesmos. Por exemplo, se ele dá muita importância ao dinheiro e você não, isso pode criar problemas. Ou se ele gosta de passar o tempo em casa e você é festeira, isso pode levar a brigas.

- **Seja feliz:** Seja feliz dentro de si e curta a vida. Não fique triste e deprimida. Apenas se você estiver feliz, o meio ao

seu redor se parecerá melhor para você. Quando você está feliz, é mais provável que isso levante os espíritos dos outros. Então você acabará por fazê-lo se divertir. Divirtam-se juntos! Esqueça todas as dú-

DROGARIA
BOM

"Sua saúde merece o Melhor"

ME
Ap

AQUI TEM



FARMÁCIA POPULAR

FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS
(17) 3843

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B.

vidas e “e se...”. Se você não tiver certeza de si, como pode esperar que outra pessoa esteja certa sobre você? Mostre-se inteligente. Ser confiante é quase como ganhar metade de uma batalha. Erga sua cabeça!



AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR



AQUI TEM



FARMÁCIA POPULAR

DROGARIA BOM JESUS

“Sua saúde merece o Melhor”

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA

Aplicação de Injeção em Domicílio

DISK ENTREGAS

(17) 3843-1227

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

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

Onde? Av. Estoril, 1854 - Estoril - Fernandópolis - SP (Próximo ao Mercado Municipal)

Tel: 3462-5713

INVERNO-2015

TOCA DO BICHO

PET SHOP

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

Veterinário 24 horas

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

TocaDoBichoFernandopolis 17 99260-6209

Zetti

Jóias, relógios e presentes

Consertos em Geral

Próximo a Central de Saúde

(17) 3442-3798

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

FORS

CURSOS

CURSOS:

- Graduação
- Pós-Graduação
- Técnico
- Extensão Universitária
- Profissionalizante / Livre
- Supletivo (EJA)
- Preparatório

PRESENCIAL, SEMI-PRESENCIAL E À DISTÂNCIA

LEVE UM DE NOSSOS CURSOS PARA A SUA EMPRESA

FONE: (17) 3463-3796

99660-6514 - Vivo / 99177-6146 - Claro / 98216-2270 - Tim

Acesse: www.forscursos.com.br

E-mail: contato@forscursos.com.br

Av. Paulo Saravalli, nº 758 - Centro - Fernandópolis-SP



Mês de comemoração na clã Cangueiro. O motivo é aniversário em dose dupla das irmãs **Stella**, advogada (11/06) e a estudante de Biomedicina **Sther** (20/06) que recebem o carinho de amigos e familiares, especialmente dos pais Chris e Reinaldo.



Júlia

É dia de festa na terra, por ser aniversário de uma menina linda que cativa todos que a conhecem. Enchemos-nos de orgulho por te ver tão cheia de vida, te amamos e queremos muito o seu bem. Seja muito feliz sempre, em especial nesta chegada dos seus 12 anos, que serão comemorados na próxima terça-feira. Que Deus possa guiar todos os seus passos, te dando saúde e sabedoria para que faça sempre as melhores escolhas. Receba o amor e carinho de toda sua família.



Charme em dose dupla para comemorar o niver de **Débora Rezende** na próxima segunda. Com Graziela Prato.



Amanhã o dia será de muitas comemorações para **Kais Marquesi**, que deverá reunir nos amigos para festejar a data.



Quem também estará em festa amanhã é a bela **Lais da Silva**, recebendo o carinho de todos.



Destaque para a sorridente **Jéssica Cristina**, aniversariante deste final de semana. O carinho da família.



Destaque para o charme de **Nycole Fagundes**, também na lista dos aniversariantes da próxima segunda.



O gerente da Deaço, **Eduardo Guarnieri**, esbanjando simpatia junto a Rita Guarnieri, comemorou data especial na terça, agradado de inúmeros cumprimentos.



O empresário **Ronaldo de Barros**, na foto com Lari Lana, também completa nova idade e recebe diversos cumprimentos.



O vice-diretor da Escola Sansara, **Marcos Quirino**, comemora idade nova hoje, e recebe os cumprimentos da esposa Tatiane Quirino, da filha Nicole, familiares e amigos.



Posando pra foto, em click especial, eis **Rafael Batista**, aniversariante da segunda-feira.

ARRAIA DO

GIGANTÃO

Venha fazer a sua festa com a gente!

Preços Imbatíveis

A partir de **R\$ 1,99**

REDE GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



"A verdade é sempre estranha: mais estranha do que a ficção."

■ Lord Byron



O presidente do Lions Clube e da Associação Hospitalar de Ouroeste, **Ademilson Vicente de Melo**, "Porquinho", comemora idade nova na próxima terça-feira, dia 16, e já recebe os votos de felicidades da esposa Cláudia, da filha Gabriela, familiares e amigos. Parabéns!



Sempre ligado a projetos sociais, **Cleber Rocha** dá uma pausa nos trabalhos amanhã, dia 14, para comemorar seu niver. Na foto com **Jeder Rissato** e o juiz **Evandro Pelarin**.



Destaque para a bela **Hiany Lorenção**, que na próxima segunda assopra velinhas



Sempre antenada com a moda, eis **Maristela Viana**, aniversariante deste domingo, em click especial com Luciana Zanardi e Eliane Viana Pereira.



O empresário **José Augusto**, do Cupim Na Telha, muitíssimo cumprimentado, aniversaria neste sábado. Na foto com Fátima Zanon, Carolina Assunção, Geisa Alves e Geisiana Bim.



Em belíssima foto familiar, eis **Ricardo Pedroso**, aniversariante de ontem, muito lembrado por amigos e familiares. Parabéns!



O servidor municipal de Ouroeste, **Rosalino**, parabeniza sua esposa Lucimar pela passagem de seu aniversário que aconteceu no último dia 01. Felicidades! São os votos do esposo, familiares e amigos!

Na última semana foi inaugurada em Fernandópolis a **FORS CURSOS** - Extensões Universitárias, com mais de 50 cursos. Os empresários Karina Jianoto e Gilson Ap. dos Santos prepararam uma recepção especial para amigos, familiares e convidados especiais que foram prestigiar o novo empreendimento na cidade. Confira!



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

Poly Sport

SEU ESPORTE É A NOSSA PAIXÃO!

polysportnet

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

aniversariantes da semana

- DIA 13/06**

 - Antônio Romano Ribellato
 - Alexandre T. Nunes Rocha

DIA 14/06

 - Edmar Gomes Feitosa
 - Maria José Maraninis Souza
 - Vera Lúcia Fernandes

DIA 15/06
- Mari Sano Sugui

DIA 16/06

 - Rosângela Esmerini
 - Venturini Felipe
 - Valdemir E. Pereira

DIA 17/06

 - Sérgio Félix do Nascimento
 - Marta Moita
- DIA 18/06**

 - Titose Uehara
 - Amandio Francisco Martinez Dias

DIA 19/06

 - Norival Hurtado Júnior
 - Leonor Zanqueta
 - Crisângela Gonçalves Resende

Cumadres e Cumpadres, tenham bons

FESTEJOS JUNINOS

metodosupera.com.br

Supera
Ginástica para o Cérebro

PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA

Faça o seu Orçamento!

IDEAI
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Construindo pra você!

3463-2833

Libero de Almeida Silveiras nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zapparoli Andaimes)

Espaço Holístico e Terapêutico

BONITIA

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

Com duração de uma hora, a peça é baseada na troca de cartas de amor de um casal de imigrantes árabes





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



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

Coisas que pessoas felizes fazem diferente

Existem dois tipos de pessoas no mundo: aquelas que escolhem ser felizes e aquelas que optam por ser infelizes. Ao contrário da crença popular, a felicidade não vem da fama, da fortuna ou de bens materiais. Ela vem de dentro. A pessoa mais rica do mundo pode estar miseravelmente infeliz, enquanto um sem-teto pode estar sorrindo e contente com a sua vida. As pessoas felizes o são porque se fazem felizes. Elas têm uma visão positiva da vida e permanecem em paz com elas mesmas.

A questão é: como elas fazem isso? É muito simples. As pessoas felizes têm hábitos que melhoram suas vidas e se comportam de maneira diferente. Pergunte a uma pessoa feliz e ela vai dizer:

- **Não guarde rancor.** As pessoas felizes entendem que é melhor perdoar e esquecer que deixar que sentimentos negativos as dominem. Guardar rancor é prejudicial e pode causar depressão, ansiedade e estresse. Por que deixar que uma ofensa de alguém exerça algum poder sobre você? Se você esquecer os seus rancores, vai ganhar uma consciência clara e energia suficiente para apreciar as coisas boas da vida.
- **Trate a todos com bondade.**

Você sabia que foi cientificamente provado que ser gentil faz você feliz? Ser altruísta faz seu cérebro produzir serotonina, um hormônio que diminui a tensão e eleva o seu espírito. Tratar as pessoas com amor, dignidade e respeito permite

que você construa relacionamentos mais fortes.

- **Veja os problemas como desafios.**

A palavra “problema” não faz parte do vocabulário de uma pessoa feliz. Um problema, na maioria das vezes, é visto como uma desvantagem, uma luta ou uma situação difícil. Mas quando encarado como um desafio, pode se transformar em algo positivo, como uma oportunidade. Sempre que você enfrentar um obstáculo, pense-o um desafio.

- **Expresse gratidão pelo que já tem.**

Há um ditado popular que diz: “As pessoas mais felizes não têm o melhor de tudo, elas fazem o melhor de tudo com o que elas têm.” Você terá um sentido mais profundo de contentamento se contar suas bênçãos em vez de ansiar pelo que você não tem.

- **Sonhe grande.**

As pessoas que têm o hábito de sonhar grande são mais propensas a realizar seus objetivos que aquelas que não o fazem. Se você se atreve a sonhar grande, sua mente vai assumir uma atitude focada e positiva.

- **Não procure culpados.**

Pessoas felizes não culpam os outros por seus próprios fracassos. Em vez disso, elas assumem seus erros e, ao fazê-lo, mudar para melhor.

- **Não se compare aos outros.**

Todos têm seu próprio ritmo. Então, por que se comparar aos outros? Pensar ser melhor que outra pessoa leva a um sentimento de superioridade não muito saudável e,



se pensar o contrário, acabará se sentindo inferior. Então, concentre-se em seu próprio progresso.

- **Escolha seus amigos sabiamente.**

A miséria adora companhia. Por isso, é importante cercar-se de pessoas otimistas que vão incentivá-lo a atingir seus objetivos. Quanto mais energia positiva em torno de você, melhor vai se sentir.

- **Aproveite seu tempo para ouvir.**

Fale menos, ouça mais. Escutar mantém a mente aberta. Quanto mais você ouve, mais conteúdo você absorve.

- **Cultive relacionamentos sociais.**

Uma pessoa só é uma pessoa infeliz. Pessoas felizes entendem o quão importante é ter relações fortes e saudáveis. Sempre tenha tempo para encontrar e falar com sua família e amigos.

- **Coma bem.**

Tudo o que você come afeta diretamente a capacidade de seu corpo produzir hormônios, o que vai definir seu humor, energia e enfoque mental. Certifique-se de comer alimentos que vão manter seu corpo saudável e em boa forma e sua mente mais tranquila. Estudos têm mostrado também que fazer exercício aumenta os níveis de felicidade e autoestima e produz a sensação de autorrealização.

- **Viva com o que é realmente importante.**

As pessoas felizes mantêm poucas coisas ao seu redor porque elas sabem que excessos as deixam sobrecarregadas e estressadas. Estudos concluíram que os europeus são muito mais felizes que os americanos, porque eles vivem em casas menores, dirigem carros mais simples e possuem menos itens.

- **Diga a verdade.**

Mentir corrói a sua autoestima e o torna antipático. A verdade sempre liberta. Ser honesto melhora sua saúde mental e faz com que os outros tenham mais confiança em você. Seja sempre verdadeiro e nunca se desculpe por isso.

- **Aceite o que não pode ser alterado.**

Depois de aceitar o fato de que a vida não é justa, você vai estar mais em paz com você mesmo. Portanto, concentre-se apenas no que você pode controlar e mudar para melhor.



eterniun

“

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

”

• Por **CLARIUS**

Pensamento da Semana

“Deus reside em todos os homens, mas nem todos os homens estão nele. Por isso eles sofrem.”

Ramakrishna

MINUTINHO: Quando...

Quando compreendermos que vingança, ódio, desespero, inveja ou ciúme são doenças claramente ajustáveis à patologia da mente, requeitando amor e não o revide...

Quando interpretarmos nossos irmãos delinquentes por enfermos da

alma, solicitando segregação para tratamento e reeducação e não censura ou castigo...

Quando observarmos na caridade simples dever...

Quando nos aceitarmos na condição de espíritos em evolução, ainda portadores de múltiplas deficiências e que, por isso mesmo, o erro do próximo poderia ser debitado à conta de nossas próprias fraquezas...

Quando percebermos que os nossos problemas e as nossas dores não são maiores que os de nossos vizinhos...

Quando nos certificarmos de que a fogueira do mal deve ser extinta na fonte permanente do bem...

Quando nos capacitarmos de que a prática incessante do serviço aos outros é o dissolvente infalível de todas as nossas mágoas...

Quando nos submetermos à lei do trabalho, dando de nós sem

pensar em nós, no que tange a facilidades imediatas...

Quando abraçarmos a tarefa da paz, buscando apagar o incêndio da irritação ou da cólera com a bênção do socorro fraternal e abstendo-nos de usar o querosene da discórdia...

Quando, enfim, nos enlaçarmos, na experiência comum, na posição de filhos de Deus e irmãos autênticos uns dos outros, esquecendo as nossas faltas recíprocas e cooperando na oficina do auxílio mútuo, sem reclamações e sem queixas, a reconhecer que o mais forte é o apoio do mais fraco e que o mais culto é o amparo do companheiro menos culto, então, o egoísmo terá desaparecido da Terra, para que o Reino do Amor se estabeleça, definitivo, em nossos corações.

Chico Xavier/André Luiz

Livro Paz e Renovação

Diversões & Cia

Aluguel para festas

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

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 3442-2945/3442-5060

TREZINHO

Caldo de Cana em Ouroeste

Experimente essa delícia da fruta.

Caldos de Cana com -Abacaxi -Limão -Gengibre

Cel:(17) 99652-5066

Direção : Maria Rosa

Rua:Bartolomeu Bueno (Em frente a Imobiliária Ouroeste)

celebridades



Atriz é destaque e fatura alto

Bruna Marquezine fatura R\$ 60 mil com postagens no Instagram

Bruna Marquezine anda faturando alto com postagens discretas em seu perfil no Instagram. A protagonista da novela “I love Paraisópolis” tem tanta força mercadológica e midiática que passou a lucrar com a rede social. Para recomendar um produtinho — sim, aquela fotinha despretenso- sa segurando alguma coisa —, a bonita bota no bolso R\$

60 mil. Isso mesmo. E por ape- nas uma postagem. A atriz tem mais de 8,6 milhões de se- guidores em seu perfil.

Outros famosos também têm faturado com suas pos- tagens no Instagram. Nico- le Bahls, por exemplo, engor- da sua conta bancária a cada foto sua com algum produto. Numa única semana, a musa já chegou a faturar R\$ 70 mil.



‘Precisei aprender a lidar com o constrangimento’, diz a modelo

Camila fala sobre cenas de sexo em Verdades’: ‘Foi bem difícil’

A top Camila Queiroz é que- ridinha do estilista Giorgio Ar- mani. Ela estreou na TV como a personagem Arlete em “Ver- dades secretas” A paulista de Ribeirão Preto Camila Quei- roz começou a trabalhar ainda criança. Tinha apenas 12 anos quando fez a primeira foto co- mo modelo. Aos 14, foi morar sozinha no Japão, época em que parou de brincar de bo-

neca. Aos 21, ela estreia como atriz em “Verdades Secretas”, novela das 23h da TV Globo que fala sobre o universo da moda de forma bem menos glamourosa. Após uma desi- lusão amorosa, sua person- a- gem, Arlete, acabará virando garota de programa. Por con- ta disso, Camila teve que tirar a roupa e protagonizar muitas cenas de nudez.



Tiago Leifert deixará o “Globo Esporte”

Tiago Leifert terá despedida do “Globo Esporte”

Tiago Leifert está, oficial- mente, cumprindo as suas últimas semanas à frente do “Globo Esporte – SP”, diante da já decidida mudança pa- ra o Entretenimento e do no- vo programa que irá estre- ar nas manhãs de sábado, com direção de Boninho. Na des- pedida, e isto já está certo, ele terá direito a um progra- ma especial e, no mesmo dia,

participará do ritual de troca de bastão com seu substitui- to, Ivan Moré.

O esquema será bem seme- lhante ao que envolveu a tro- ca de Fátima Bernardes por Pa- trícia Poeta no “Jornal Nacio- nal”, destacando os melhores momentos de cada um, carre- gado de emocionados, pontu- ais etc...

Esther, personagem de Regina Duarte, deixará de ser lésbica em ‘Sete Vidas’

Regina Duarte não vai mais interpretar lésbica na novela ‘Sete Vidas’. Parece que não é apenas a novela “Babilônia” que está passando por mu- danças em relação às tramas envolvendo personagens ho- mossexuais. Esther, vivida por Regina Duarte em “Sete Vidas”, lésbica assumida co- mo previa a sinopse de Lícia Manzo, vai ficar mexida ao re- encontrar um ex-namorado. A mãe de Luís (Thiago Rodri- gues) e Laila (Maria Eduarda de Carvalho) já foi namora-

da de José Renato, person- a- gem que será vivido por Jo- nas Bloch, em seu retorno à Globo após 10 anos. As pri- meiras cenas do artista serão gravadas na próxima quar- ta-feira (17) e deverão ir ao ar três dias depois.

A “eterna namoradinha do Brasil” afirmou que ficou sur- presa com a reação do público. “Isso me assustou. Fico cho- ca- da de perceber o quanto o fa- to dela ter vivido um casamento homossexual possa impressio- nar tanto as pessoas, como se

ela fosse uma marciana. A Es- ther não é. Ela é uma pessoa que tem uma infinidade de qualidades antes de chamá- -la de homossexual”, afirmou.

Em outra ocasião, Regina já havia definido sua Esther. “Lésbica? Isso é apenas um detalhe. Não é uma person- a- gem aprisionada por isso. Ela é uma viúva e, quando come- ça a novela, está mais volta- da para os filhos, a família que construiu. É uma mãe moder- na que teve um amor por outra mulher no passado”, explicou.



Regina defende sua personagem Esther

horóscopo



ÁRIES

As quadraturas da Lua com Vênus e Júpiter tensionam suas áreas material e social, aflu- ando uma atitude mais domina- do- ra em suas relações. Conte- nha a insegurança, pois é ela quem lhe faz agir de mane- ira controladora. Controle a sua vida!



TOURO

Transbordamentos emocionais podem acontecer, neste momento em que a Lua continua ten- sionada em seu signo, e as quadraturas com Vênus e Júpiter abalam as emoções no meio familiar. Cuide e nu- tra os aspectos essenciais da vida!



GÊMEOS

Sua atitude dramá- tica é agravada pe- la tensão da Lua com Vênus e Júpiter, entre as áreas de cri- se e de comunicação. Emo- ções mal trabalhadas inter- namente podem afetar suas atitudes, prejudicando a vida social. Procure se observar!



CÂNCER

Cuidado para não absorver os proble- mas alheios e acabar deixan- do de lado os seus próprios interesses, pois a Lua forma quadraturas com Vênus e Júpiter, tensionando as áreas social e material. Defina seus limites ao ajudar o outro!



LEÃO

As quadraturas da Lua com Vênus e Júpiter sobre o setor pro- fissional e seu signo indi- cam instabilidade emocional diante dos desafios do dia a dia. Seja cautelosa. Usar in- teligência emocional será es- sencial!



VIRGEM

Sua comunicação é afetada pela tensão da Lua com Vênus e Júpiter entre os setores espiri- tual e de crise. Ideias pessimistas lhe deixam introspectiva, portanto, procure ter uma vi- são mais geral. Cuidado com julgamentos equivocados!



LIBRA

Sua área de amiza- des é tensionada pelos aspectos da Lua com Vênus e Júpiter, trazendo a tona certas antipatias. Sua atitude dispersa tende a ser interpretada como descaso, portanto, procure ser mais atenciosa com as pessoas!



ESCORPIÃO

Dialogo e concilia- ção devem reger suas atitudes ao lidar com os conflitos territoriais, exalta- dos pela tensão da Lua com Vênus e Júpiter. Não é pre- ciso forçar a barra, somente saber ceder e agir de forma gentil. Faça a sua parte!



SAGITÁRIO

A Lua continua ten- sionada com Vênus e Plutão, e Júpiter associa- se hoje, mantendo seu bem-estar em foco. Mas você pode fi- car mais vulnerável a peque- nas doenças, então prefira ficar recolhida, evitando to- do tipo de excesso!



CAPRICÓRNIO

A vivência dos pra- zeres ainda inspira cautela, pois a Lua continua tensionada, e sua quadratura com Vênus se estende a Júpi- ter, ampliando os riscos. Sai- ba equilibrar as obrigações e o lazer, evitando os excessos!



AQUÁRIO

Os desentendimen- tos são agravados pela instabilidade emocional, que prejudica as ações em grupo, pois a ten- são Lua-Vênus persiste nos setores familiar e de relacio- namentos, se estendendo hoje a Júpiter. Cumpra suas obrigações!



PEIXES

Será preciso con- centrar-se nas prio- ridades, pois a tensão da Lua com Vênus e Júpiter provoca uma diminuição de produtivi- dade. Suas palavras podem ser usadas contra você, en- tão procure controlar-se ao expor opiniões!

SUPERMERCADO
IRMÃOS

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

Envelhecimento: tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente

O Brasil tem 23 milhões de idosos. A população com mais de 60 anos praticamente dobrou nas duas últimas décadas. Os avanços na medicina, com o desenvolvimento de novas terapias e medicamentos, e o advento de uma cultura de cuidados, em que as pessoas passam a investir em uma boa alimentação e atividade física, estão na base da promoção de longevidade. Mas não basta chegar à velhice com bons exames clínicos e algum déficit cognitivo. Interessados em viver muito, e bem, devem se concentrar na máxima: mente sã em corpo são.

Mesmo em idosos saudáveis, o envelhecimento pode vir acompanhado de alterações na memória e em outras funções cognitivas – atenção, percepção, linguagem e funções executivas. Sem contar naqueles que realmente adoecem, sendo diagnosticados com demência, uma perda global das funções cognitivas. Portanto, tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente.

Envelhecimento não é sinônimo de doença, embora venha acompanhado delas. Mas pesquisas já comprovaram que é possível envelhecer de forma saudável. Manter o cérebro ativo é de extrema importância para garantir um envelhecimento saudável. Se as áreas do cérebro que mais se usam são as mais preservadas, a dica é manter essas atividades.

Uma das tarefas para manter a função cognitiva é usar o cérebro. Estimular o cérebro é manter o interesse pela vida. Palavras cruzadas fazem bem, assim como ler com frequência, jogar baralho e videogame, assistir a televisão, ir ao teatro, ouvir música, se interessar por gastronomia. Quanto mais diversificada a atividade intelectual ao lon-



go da vida, melhor.

Outra boa notícia é que atividade física faz bem para o corpo e para a mente. O exercício físico tem atuação sobre o cérebro, fazendo com que ele produza fatores de estimulação neuronal. O crescimento neuronal é fator importante para a manutenção da função cognitiva.

Pesquisas recentes indicam que o estilo de vida tem impacto direto no cérebro. Mantê-lo saudável, portanto, exige atitudes simples. Além das atividades físicas e de estímulo para manter as funções cognitivas bem, uma dieta balanceada pode ajudar a preservar a qualidade de vida até mesmo nos últimos anos do indivíduo. Pesquisas indicam que determinadas dietas antioxidantes, alinhadas a aumento da frequência cardiorrespiratória, podem diminuir os danos causados pelo impacto dos anos na vida de uma pessoa.

O ideal, contudo, é que es-



se cuidado seja constituído ao longo da vida. O envelhecimento começa no nascimento, mas uma maior atenção com a saúde física e mental pode ser adotada em torno dos 30 anos. Principalmente por quem tem casos de doenças cognitivas na família. As demências têm, sim, um

componente hereditário, mas mesmo aqueles predispostos a desenvolvê-las podem postergá-la com mais atividade cerebral e física, mantendo a famosa plasticidade cerebral, que é a capacidade do sistema nervoso central de formar neurônios durante a vida adulta.

Clínica de Neurologia e Neurocirurgia

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

Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 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 Cáfaro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

Auge Med

Diagnóstico por Imagem

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

Fone: (17) 3442-1204

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

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

DRA. MARIA TERESA GOMES TRINDADE MOURA
Cirurgiã Plástica
CRM 82.435

DR. AER JOSÉ TRINDADE
Urologia
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251

Rua Sergipe, 702 - Centro - Fernandópolis

Dra. Lucilene 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

Dra. Simone T. Casare
CRM 74810

CLÍNICA MÉDICA
ENDOCRINOLOGISTA E METABOLOGISTA

(17) 3442-2602 / 99733-6698
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1429 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA
DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS

Dra. Silvia Mara Borges
CRM 76.664

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

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