

Preferência: os carros mais vendidos por Estado

Chevrolet Onix é o modelo preferido pelos paulistas; Hyndai HB20 dos cariocas e Ford Ka dos mineiros. VW Gol caiu e não lidera em nenhum Estado



Ka: preferido em Minas Gerais



Onix: a escolha dos paulistas



HB20: liderança no Rio



Fiat Strada: a preferida em nove estados. Em 2º ou 3º em outros oito

ção e o Renault Sandero liderou em casa: - no Paraná. Nos principais mercados do país a tendência de consolidação dos novos modelos, mais atuais e tecnológicos, prevaleceu. Em Minas Gerais, casa da Fiat, o escolhido foi o Ford Ka; no estado fluminense a li-

derança é da Hyndai com o HB20 e em São Paulo, principal mercado consumidor do país, a Chevrolet fica à frente com o Onix. Bem observado, dá para cravar que a preferência nacional é mesmo pelos hatchbacks compactos. E eles vão dominar por muito tempo!

Híbrido/elétrico: você ainda vai ter um e será muito melhor!

A Tesla continua revolucionando. Após apresentar modelos com alta autonomia, velozes e confortáveis, agora a montadora americana se embrenhou no "mundo SUV". O Model S (nome provisório) conseguiu a incrível marca de 0 a 98 km/h em 2,8 segundos. Será, disparado, o SUV mais rápido do mundo. O modelo mais vendido da Tesla é o "S". Mas a briga promete novos rounds emocionantes. A BMW, de olho no mercado emer-



O sucesso da Tesla despertou os executivos da Apple que querem adquirir a pioneira em produção em série de carros elétricos

gente, programa para daqui a quatro anos o lançamento

BMW quer rivalizar com a Tesla mas lançamento é para daqui a quatro anos



to de uma versão híbrida plug-in. No Brasil o Nissan Leaf, o Toyota Prius, o Lexus CT 200h, o Ford Fusion Híbrido e o BMW i3 são os representantes da nova era energética. Como se pode perceber, todos de alta categoria e com preços ainda muito acima das possibilidades do consumidor nacional.



FAZER 250:

POR R\$ 13,6 MIL

Lançada em 2005, ela foi a primeira moto bicompostível e a primeira a ter injeção eletrônica na categoria e ainda lidera as vendas em algumas regiões do país. Agora, recebeu várias modificações estéticas e painel digital em LED e chega na 2ª quinzena do próximo mês. O problema é o preço: - R\$ 13,6 mil - e as outras opções.



NA CONTRAMAÇÃO:

VENDAS EM ALTA!

Contrariando a tendência de queda nas vendas de motocicletas - queda de 9,5% no primeiro semestre -, as scotters tiveram alto de 15,8%. O crescimento nas vendas deu-se principalmente nos grandes centros urbanos. Nem mesmo o segmento de motos premium de alta cilindradas escapou: - recuo de 4,9%.

DESCONTOS
DE ATÉ R\$ **300,00**
NA COMPRA DE 4 PNEUS DE MÁXIMA SEGURANÇA

*FAÇA REVISÕES EM SEU VEÍCULO REGULARMENTE.
Promoção válida de 15/06/2015 a 15/06/2015 em qualquer loja da rede. Desconto válido para 4 pneus 215/60 R17 88T. Exclui-se a taxa de administração e a taxa de entrega. Para saber mais consulte o site www.almeidapneus.com.br

FEIRÃO DE FÁBRICA MICHELIN

ENERGY XM2 - 175/70 R14 88T
DE: R\$ 311,90
POR: R\$ **289,90**
FOX, GOL, VOYAGE, HB20, ONIX, SIENA E PALIO.

Almeida PNEUS

End: Av. Expedicionários Brasileiros nº 464 - Jd. Santa Helena
Telefones: (17) 3442-8234 / 3461-5154 / celular: 99670-8132 (Vivo)

MICHELIN
A melhor maneira de ir mais longe

Supermercado MATICOLLI

Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP

Agora com amplo ESTACIONAMENTO

MATICOLLI

Montada com uma alegria desde 1966

Art's em Junco

Fabricação de Móveis em Junco Sintético Sob Medida
Venda e Reforma em Geral

O que era bom ficou melhor !

Atendemos em Ouroeste e região

Avenida João Veloso nº 1486 - Centro - Ouroeste/SP

99604.1020
99763.3079

Cel. 17

RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Compadre Geraldo e o consultor



Certa manhã o Compadre Geraldo de Mello resolveu matar saudade dos velhos tempos e resolveu pastorear seu rebanho de ovelhas na beira da estrada da sua fazendinha de seis mil e tantos alqueirões, quando surgiu uma reluzente Pajero 4x4 toda equipada. Parou a sua frente e dela desceu um rapazote de uns 30 anos, terno preto, camisa branca Hugo Boss, gravata italiana, sapatos moderníssimos bicolores, que disse:

- Senhor, se eu adivinhar quantas ovelhas tem o seu rebanho, o senhor me dá uma?

- Sim, respondeu o Compadre meio que desconfiado.

Então o sujeito volta pra Pajero, pega um notebook e se conecta via celular à Internet, baixa um aplicativo, entra no site da NASA, identifica a área por satélite, calcula a média histórica do tamanho de uma ovelha daquela raça, baixa uma tabela do Excel com execução de macros personalizados e depois de três horas, berra triunfalmente:

- O senhor tem 1.324 ovelhas, e quatro delas podem estar grávidas.

Meio ressabiado o Compadre Geraldo tirou o chapéu, coçou a careca e admitiu que sim, estava certo, e como havia prometido, poderia levar a ovelha.

O moço pegou o bicho e carregou na sua Pajero. Quando estava saindo, o Compadre Geraldo perguntou:

- Desculpe, mas se eu adivinhar a sua profissão, o senhor me devolve a ovelha?

Duvidando que acertasse, o camarada topou a aposta.

- O senhor é Consultor, resume o Compadre! . .

- Incrível ! Como foi que o senhor adivinhou?

- Simples, meu jovem, por quatro razões bem simples: Primeiro, por essa frescura toda; segundo, veio sem que eu o chamasse; terceiro, me cobrou para dizer o que eu já sabia. - e por último, nota-se que não entende bulufas nenhuma do que tá falando: - Então devolve já o meu cachorro... o Pitoco!



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



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



clube da memória

Claudinei Cabreira



Histórias do Tempo do Botinão



Vista aérea do prédio do antigo Grupo Escolar "Afonso Cáfar", em destaque no alto à esquerda, no cruzamento da Av. Afonso Cáfar com a Rua Paraíba. A paineira que havia no pátio e os pés de Ficus existentes na frente do prédio foram arrancados para permitir a ampliação da escola. No entanto, algumas residências e casas de comércio da vizinhança, permanecem intactos, exatamente como eram nos anos sessenta.

Essa alma nobre e bondosa, foi a segunda mãe de todos nós, que aprendemos com sua inesgotável e amorosa paciência, as primeiras letras do "be-abá" nas páginas da cartilha "Caminho Suave".

Do segundo ano, não tenho um pinga de saudades. A professora era a Dona Matilde, uma baixinha de cabelos bem curtinhos, penteados para trás. Ela era terrível. Não sei se estou sendo injusto, mas acho que os nossos "santos" não batiam. Por conta disso, acabei reprovado dois anos seguidos.

Como não há mal que sempre dure, quando fui fazer o segundo ano, pela terceira vez, não sei se foi sorte ou piedade de Deus, fui parar na classe da Dona Fátima Palomar, outra alma generosa e amorosa e bonita como um anjo. No terceiro ano, a vida seguiu em paz, porque tive sorte de novo e fui parar na classe da Dona Cleide Vasconcelos. Foram tempos calmos.

No entanto, no quarto ano não havia escapatória; os professores eram a Dona Terezinha e o "seo" Nelson Castelli. E lá fui eu para a classe da Dona Terezinha, outra baixinha (nada contra os baixinhos e baixinhas), que até hoje vejo caminhando silenciosa pela sala, com as mãos sempre para trás, carregando uma baidta régua de madeira. Era uma mestra exigente e disciplinadora, principalmente com a higiene. Traduzindo, ela era brava mesmo!

Sempre pedia para os alunos colocarem as mãos sobre

as carteiras, para fiscalizar se as unhas estavam limpas e bem aparadas. A turma da nossa classe, já bem escovada, evitava jogar bolinha de gude no intervalo ou fazer qualquer outra atividade que pudesse ter contato com a terra. Era voltar do intervalo e torcer para não dar o azar de passar por suas ferozes e minuciosas "inspeções de unhas", sempre feitas de surpresa.

Quem tivesse a unha suja ou comprida, levava uma reguada, batida de quina, na junta dos dedos das mãos. Chorar não podia e segurar as lágrimas não tinha jeito. Naqueles dias duros, a gente aprendia as lições do jeito mais difícil; pela dor. Só que aprendia e nunca mais esquecia.

Quase no final do ano, os alunos que já haviam garantido boas notas, acima da média 75, podiam retirar livros na biblioteca da escola para ler na classe. Muito "esperto", um dia coloquei um desses gibis do Tio Patinhas, no meio de um livro de Monteiro Lobato. De bico fechado e cara séria, ria por dentro com o desfecho das historinhas, e para o meu azar, Dona Terezinha percebeu. Silenciosa e pisando macio, deu a volta pela classe e acabou me apanhando em flagrante. Fui mandado para o corredor. Quando alguém ia parar no corredor, a classe, a escola inteira já sabia o que ia acontecer com o infeliz.

Não teve jeito. Não demorou muito e a Dona Leontina me avistou meio que espremido contra a parede. Veio em mi-

nha direção rápida, pisando firme e me deu um forte tapa, no meio do rosto. Atordoad, vi o corredor fazendo curvas na minha frente. Nunca me esqueci desse dia e jamais desse tapa.

O tempo passou e há uns vinte anos, certa noite me encontrei com Dona Leontina, aqui no Terminal Rodoviário. Casualmente começamos conversar e ela me perguntou o que estava fazendo na vida. Conversa vai, conversa vem, acabei dizendo que havia sido seu aluno na "Afonso Cáfar". E para meu espanto, ela lascou: Eu sei! Sei seu nome e sobrenome!", disse rindo. Então, testei sua memória e me espantei de novo.

Naquele época, perto de seus 80 e alguns anos e com os cabelos grisalhos, aquela mulher lúcida e serena, que sempre dizia que "a alma de toda educação é a educação da alma", conversava com a naturalidade de uma velha amiga. E por indelicadeza, disse do tapa que um dia me deu e nunca esqueci. E ela, séria, me olhando com aqueles profundos olhos negros de índia (diziam que ela era índia), falou calmamente: "Mas vocês eram meninos terríveis, eram muito levados e a gente tinha que ser firmes com vocês!" Pensou um pouco, e arrematou: "Sabe de uma coisa? Eu tenho o maior orgulho dos meus meninos. Hoje todos são homens de bem, trabalhadores e bons chefes de família. Nenhum deles virou bandido!". Semana que vem tem mais. Ate lá

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

de pai

pra filho

Como ensinar as crianças a lidarem com a raiva



Quando vocês chegaram no parquinho estava tudo bem. Ele estava brincando com um sorriso de orelha a orelha. Mas foi só dizer: “vamos embora” que o semblante feliz foi substituído por uma cara amarrada e testa franzida. Os pulos e a corrida pela grama deram lugar aos chutes no ar e braços cruzados. Crianças sentem raiva e não têm vergonha assumir. Quem fica sem jeito é a gente. E aí, como acalmamos essas ferinhas?

Primeiramente é preciso entender que a raiva é uma reação fisiológica normal que nos acompanha ao longo da vida e provém das frustrações que sentimos. Bebês manifestam raiva, por exemplo, quando estão com fome, cansados ou precisando de colo. A medida que vão se desenvolvendo, os motivos que provocam raiva e a forma como essa sensação é expressada também mudam. E ao invés de simplesmente chorarem, passam a bater o pé, discutirem, fazerem manha e até mesmo adotarem atitudes agressivas.

Talvez essa informação incomode um pouco, mas tentar reprimir a raiva das crianças

não é uma atitude educativa. Calma. Isso não quer dizer fechar os olhos quando os filhos estiverem tento um ataque de fúria no meio do supermercado e ameaçando derrubar a prateleira de bolachas. Uma atitude construtiva é incentivar que eles expressem os motivos de sua insatisfação.

O que os pais podem fazer é explicar aos filhos que esse sentimento que está se manifestando é a raiva, que é normal e que o melhor a fazer com essa sensação é expressá-la, mas sem fazer birra ou magoar outras pessoas.

A melhor forma de fazer isso é incentivar seu filho a falar sobre o que ele está sentindo. Em seu livro “O segredo das Crianças Felizes, o terapeuta familiar Steve Biddulph, explica que os pais podem ajudar as crianças a ligarem seus sentimentos com os motivos. Além disso, também é importante demonstrar empatia pela situação, dizendo que você entende o que está se passando dentro da cabeça e do coração dele. No entanto, isso não quer dizer que você deve ceder às vontades da criança ou mentir para ela dizendo



que a situação será diferente. Em outras palavras, se vocês passaram o dia inteiro no parque e seu filho está com raiva porque já anoiteceu e está na hora de ir embora, você pode dizer que entende que ele esteja bravo com você, mas já é tarde e vocês precisam voltar para a casa, pois ele precisa comer, tomar banho, dormir.

FINAL FELIZ

No meio de turbilhão de emoções, pode parecer difícil tirar um resultado positivo quando o filho fica bravo, mas é possível. Vamos supor que seu filho esteja com raiva porque não foi bem em um prova ou esqueceu um brinquedo na escola. Se isso acontecer, você pode analisar junto com ele quais foram as dificuldades, ressaltar suas qualidades e incentivá-lo a estudar mais.

Caso uma conversa não resolva, dependendo da situação, fazer uma atividade que distraia a criança também é uma opção.

ADULTOS TAMBÉM TÊM RAIVA

Que bom seria se a gente conseguisse manter a calma quando nossos filhos estão descontrolados. Mas têm dias

que não dá. A recomendação é tentar manter a calma, pelo menos para explicar ao seu filho que você também não está bem e se afastar dele por um tempo. Você pode dizer: “Eu não estou bem, eu também estou com raiva e não quero conversar com você para a gente não brigar”.

É importante que os pais evitem se descontrolar na frente dos filhos, pois eles são exemplos de conduta para as crianças. Sendo assim se o filho vê que o pai não sabe lidar com a raiva ele pode imitar o seu comportamento.

TODOS PRECISAM DE UM POUQUINHO DE RAIVA

Excesso de nervosismo não faz bem para ninguém, mas aceitar tudo calado, também não é o caminho. Se a criança é permissiva demais não desenvolve habilidades de enfrentamento, que são importantes para o seu desenvolvimento e convivência em sociedade. Pessoas que não expressam seus sentimentos podem adoecer e ficarem deprimidas. Sendo assim, a lição que tiramos de tudo isso é que é necessário equilibrar o desequilíbrio e vice-versa.



Balaio de Gato

COLUNINHA COMEÇA METENDO O PAU E BRECANDO SECO...

Hoje, dia 25, Dia de São Cristovão, Dia do Motorista!

Gataiada ficou de botuca anotando frases de para-choques dos brutos...

Não sou sete de setembro, mas sou uma parada!

Presentinho do governo: preço do diesel lá em cima e frete lá embaixo.

Se a coisa já tava feia, agora pretejou duma vez!

“Big brother” de pobre é buraco de fechadura...

Discurso é igual vestido de mulher, quanto mais curto melhor!

Deve ter um jeito melhor de começar o dia do que acordar cedo toda manhãs.

Dinheiro não traz felicidade, mas acalma os nervos.

Cana na fazenda dá pinga; pinga na cidade dá cana!

“Nóis só num bebe acetona porque tira o esmalte dos dente.”

A culpa é minha e a coloco em quem eu quiser!

A fé move montanhas, mas com dinamite é bem mais rápido.

A vida é um barato, o pobre é que acha tudo caro...

Água mole em pedra dura, tanto bate até que molha tudo!

Alegria de poste é estar no mato sem cachorro.

Não tem jeito; Baixinho só anda em trajes menores.

De onde menos se espera é que não sai nada mesmo!

Fazer o quê? Deus dá o juízo e a pinga tira...

Devagar se vai ao longe, mas demora um tempão!

Dinheiro de pobre parece sabão; quando pega, escorrega da mão.

Duas palavras que abrem muitas portas: Puxe e Empurre.

Em terra de saci, uma calça serve para dois!

Frango que acompanha pato, morre afogado!

Melhor chegar atrasado neste mundo, do que adiantado no outro.

Mulher é igual índio, quando se pinta quer guerra!

Não existe mulher feia, você é que anda bebendo pouco.

Não bata essa porta senão a outra cai!

Não tenho medo de animais na pista, só de burros no volante.

Nasci careca, pelado e sem dente. O que vier é lucro!

O Ministério da Saúde adverte: Ficar doente é prejudicial à saúde!

Onde quer que você esteja, você sempre estará lá!

Os canhotos também tem os seus direitos...

Marido de mulher feia sempre acorda assustado.

Por causa da pressa a mosca nasceu sem osso!

E QUANDO NÃO RESTAR MAIS NENHUMA OPÇÃO, LEIA O MANUAL!



Funerária

Carvalho

Fones (17)

8114-9290 / 8145-2006 / 9754-5208

E-mail: funerariacarvalho2009@hotmail.com

Rua Pero Lobo, 1465 - Centro - Ouriceste - SP

PERSONAL TRAINER



ALEXANDRE

SABADIN

Pós Graduated em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva

Exercício Funcional e Emagrecimento

“Sua meta é meu Objetivo”

 (17) 99751-0989

 @alexandresabadin

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



TRENTINHO

DA FANTASIA

Um **mantra** para partidas e regressos

• Por JACQUELINE RUIZ **PAGGIORO**
Professora
jacquerptb@ig.com.br



Para o início de nossas férias tivemos que adiar a partida. Os dias nublados impediram o findar da imprescindível tarefa – mais devido às questões impostas pela acaso que pela maternidade em si –: lavar as roupas sujas que trouxe a filha que mora fora pois a máquina de lavar da república estava quebrada. Terminados os ciclos de lavagem e roupas estendidas, banho tomado e malas no carro. Despedidas e partida. O roteiro já estava traçado: sul das gerais Minas, uma provável parada

em Atibaia, outra em Mogi das Cruzes, talvez São Paulo (?), depois Sorocaba e Águas de São Pedro. Em rota alternativa percorremos estradas que ainda não conhecíamos. A insegurança do desconhecido nos ofereceu longas conversas e belas paisagens. Entre conversas e aclives e declives e curvas e retas, o contraste entre céu e terra ofereceu-nos espetáculos de singular beleza: campo de girassóis, por do sol, rios e cachoeiras, arco-íris e céu extremamente estrelado. Descobrimos novos lugares e revi-

sitamos antigas paragens; fizemos novos amigos e reencontramos os antigos, trazendo mais brilho ao brinde à vida. O que seria de nós, não fossem esses momentos? Descobrimos Gonçalves entre estreitas estradas de terra e reencontramos a Andréia, aluna do Zé Renato agora convertida em discípula, conhecemos o Saulo, o Américo e a outra Andréia. Lá visitamos o Sebastian Bar, o Café com Verso e a feira permanente de orgânicos produzidos na região. Sentimos o frio das montanhas da Mantiqueira

acalorado por casacos e cachecóis, caldos e vinhos e também pelo carinho da acolhida. A “travessia” entre Gonçalves e Cambuí foi uma aventura. Trinta quilômetros de deslumbrante estrada de terra entre montes e matas para revermos cunhados e sobrinhos. Na rodovia novamente; Atibaia foi descartada da parada. Rumamos pra casa do Ari e da Marisa: conversas madrugada afora; obviamente regadas a vinho, cerveja, literatura, poesia e poetas. Com destino à “Terra Rasgada” (tradução para o termo Sorocaba em tupi-guarani), margeamos São Paulo sem escala alguma. Mesmo em final de semana prolongado a megalópole tem trânsito, mas nos livramos de congestionamentos. Em Sorocaba a estadia foi mais longa e mais intensa; é que lá está uma (das melhores) parte de minha família. E família “é o lugar onde somos eternos”.

Mais estradas. Destino: a pacata e aprazível Águas de São Pedro. Como disse a dona da pousada em que nos hospedamos: “vir pra cá e não tomar o banho de água sulfurosa é como ir a Roma e não ver o Papa”. Não vimos o Papa! Em compensação saboreamos um jantar de todos os Deuses do Olimpo no restaurante Vila Tardivelli. Terminado o périplo, retornamos para casa e para nossa deliciosa rotina com a certeza de que a beleza não está nas paragens ou na paisagem, mas nos olhos e no coração de quem aprende a enxergar a importância de momentos como os que tivemos. Como lindamente registrou no livro “Um rio chamado tempo, uma casa chamada terra” o Mía Couto – e de quem usei acima a citação sobre a família –:

*“Quando a terra,
Se converte num altar,
A vida se transforma numa reza”.*

IRMÃOS VIEIRA
LAVA JATO & TROCA DE ÓLEO

ENCERAMENTO E POLIMENTO

Heliandro
17 99727-0898

Alexandre
17 99724-2414

Rua Noel Hernandez, 1659
Bela Vista - Ouroroste

FEST FÉRIAS POPULINA
CAMPEONATO REGIONAL AMADOR
De 20 de Julho á 31 de Julho de 2015

Fest Férias POPULINA-SP 2015
Abertura dia 20/07 a partir das 19:00 hrs
De Segunda a Sexta

Informações:
017-3639-9020 ou 017-997552582 (Leandro)

FUTSAL MASCULINO - FUTSAL FEMININO - VOLEY MASCULINO
1ª RODADA-DIA 20 DE JULHO DE 2015

GRUPOS	HORÁRIOS	JOGOS	EQUIPES	EQUIPES
GRUPO C	19:30	JOGO 1	ARLEI - Indiaporã	✖ Samba Suor FC - Ouroroste
GRUPO B	20:30	JOGO 2	MEEC - Mira Estrela	✖ JS Móveis/Minu - Paranapuã
GRUPO A	21:30	JOGO 3	Os Morças - Populina	✖ Apafuj/Óptica Stilo - Jales

LOCAL: Quadra Municipal de Populina

APOIO: PREFEITURA E CÂMARA MUNICIPAL DE POPULINA

Life academia

Mix Dance
Acima de 8 anos
Segunda e Quarta às 15:00hrs.

Ballet
Terça e Quinta às 16:00hrs e às 17:10hrs

Jump
Treino Intervalado e funcional: Segunda/Terça/Quinta às 19:00hrs
Segunda/Quarta/ Sexta às 08:00hrs (Manhã) e às 16:00hrs.

Treinamento Funcional
Segunda às 20:00hrs
Terça e Quinta as 20:30hrs. (Turma Mista)

Yogaterapia
Terça e Quinta às 07:00hrs (Manhã)

Pilates
Faça uma aula experimental.

Zumba
Segunda/Terça e Quinta às 18:00hrs.
Terça e Quinta às 08:00hrs (Manhã).

Muay Thai
Quarta/Sexta às 06:30hrs. às 19:00hrs (FEM)
E às 20:15hrs (Masculino)

Acompanhamento com a Nutricionista semanalmente na Life Academia. (Alunas da Life preço especial)

Direção: Daniela Ribeiro
(17)99607-2216
Av. dos Bandeirantes, 2045. - Centro - Ouroroste/SP
EM FRENTE A SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 7ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:• **Agilidade**
• **Competência**
• **Comprometimento**

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS, não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

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.

Art's Vidros Designer

BOX, VIDROS TEMPERADOS, DIVISÓRIAS, PORTAS SANFONADA, ESPELHOS, POLICARBONATO

3463-4471 / 99751-1766 / 99197-9498
artsvidros@bol.com.br
Rua Vitório L. Arantes, 332 - Ilda Helena - Fernandópolis-SP

Ouroeste sedia cerimônia de entrega de Certificado de Dispensa para jovens de 3 municípios da região



Cerca de 110 jovens alistados nos municípios de Ouroeste, Indiaporã, Populina e Guarani D'Oeste receberam os CDIs durante a cerimônia

O município de Ouroeste sediou na manhã de ontem, dia 24/07 a cerimônia de entrega dos CDI – Certificado de Dispensa de Incorporação para cerca de 110 jovens alistados nos municípios de Ouroeste, Indiaporã, Populina e Guarani D'Oeste, em Solenidade Cívica Militar de Compromisso a Bandeira. O evento aconteceu no Plenário da Câmara Municipal de Ouroeste. A cerimônia teve por finalidade, a prestação do Compromisso e Juramento à Bandeira e a entrega dos CDI aos jovens da classe de 1997 e anteriores. A solenidade contou com a presença do Prefeito e Presidente da Junta de Serviço Militar de Ouroeste Tião Geral-

do, do Presidente da Câmara “Cidão Paçoca”, do Prefeito de Populina Sergio Carrasco e da primeira dama Claudia, da vice-prefeita de Guarani D'Oeste “Betinha”, do 1º Tenente Wellington Moreira de Souza da 19ª Delegacia de Serviço Militar de Fernandópolis, do Sub Tenente Luiz Armando Cafure Netto chefe de Instrução do Tiro de Guerra de Fernandópolis, dos comandantes da Polícia Militar de Ouroeste, Sarg. Zapparoli e da Polícia Militar de Indiaporã, Sarg. Parreira, vereadores, secretários das juntas e familiares dos formandos. Na ocasião os jovens foram orientados da importância do ato, e que a partir daquele momen-

to os jovens, passariam a ser cidadãos brasileiros, comprometidos com a defesa da pátria. Após serem dispensados da prestação do Serviço Militar Inicial, os participantes selaram seu compromisso de juramento à Bandeira Nacional com vibração e entusiasmo cívico.

De acordo com o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza da 19ª Delegacia de Serviço Militar de Fernandópolis, a maior importância da entrega do certificado militar é o fato de ser um documento necessário para o cidadão na retiração de outros documentos, inclusive identidade e passaporte, sendo também que todos os dispensados ficarão



A mesa de honra foi formada pelos prefeitos de Ouroeste e Populina, primeira dama, vice de Guarani, vereadores de Ouroeste e Indiaporã e comandantes da Polícia Militar

compromissados com relação à defesa da pátria, sendo então reservistas das forças armadas brasileira. O prefeito Tião Geraldo em seu discurso, frisou sobre o significado do ato solene, inclusive dos benefícios que o jovem cidadão tem em estar em dia com o Serviço Militar. O prefeito de Populina Sergio Carrasco, a vice de Guarani D'Oeste “Betinha” e a vereadora de Indiaporã “Lurdinha”, que compuseram a mesa de honra usaram também da tribuna e discursaram sobre a importância da cerimônia de entrega dos CDI. Ao término da solenidade, todos deixaram a sensação de missão cumprida com competência e dignidade.



O Prefeito de Ouroeste Tião Geraldo e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza, durante a entrega do CDI ao jovem Mario



O Comandante da Polícia Militar de Ouroeste, Sarg. Zapparoli e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza, durante a entrega do CDI ao jovem Vitor



O Prefeito de Populina Sergio Carrasco, e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza durante a entrega do CDI ao jovem Caio



A vice-prefeita de Guarani D'Oeste “Betinha” e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza, durante a entrega do CDI ao jovem da cidade



A vereadora de Indiaporã “Lurdinha” e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza, durante a entrega do CDI ao jovem indiaporãense



O Presidente da Câmara “Cidão Paçoca” e o 1º Tenente Wellington Moreira de Souza, durante a entrega do CDI ao jovem Fernando

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

MADEIREIRA

Flor da Mata

Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

LAVA JATO

AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

Fones: (17)

99656.0537

Direção: Paulo e Solange

social

O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?

RESTAURANTE

Paladar

O melhor sabor espera por você!

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

PROSOL

ÓCULOS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

EPF 50+

(17) 3462-5713

Rua Espírito Santo, 805 - Centro - Fernandópolis

Próximo ao Mercado Municipal

TOCA DO BICHO PET SHOP

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

Veterinário 24 horas

Av. dos Arnaldos, 1854 - Estoril

TocaDoBichoFernandopolis

17 99667-0202

17 99260-6209

Clinica Veterinária

Dra. Maísa da Silva Bego de Oliveira

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 (17) 99154-4401

Rua Amapá, 1512 - Bairro Jardim Paulista

Fernandópolis (esquina com a Etec)

maisa_bego@hotmail.com

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



A sorridente **Aline Ferreira Rodrigues** se prepara para apagar velinhas neste domingo. Felicidades e sucesso!



Familiares e amigos parabenizam **Magali Tanganelli** pelo seu aniversário... muitas felicidades!



Linda e loira, **Isabela Valereto** se prepara para a grande festa na próxima segunda, quando comemora idade nova.



O empresário do setor de seguros **Cleber Momesso** em momento de curtidão no clássico paulista entre Verdão e Peixe, no último domingo no Allianz.



Quem pontificou idade nova em grande estilo ontem, foi a sempre elegante **Dulce Birolli**, que ao lado dos filhos Alba Regina, Carmem Silvia, Lúcia Helena e Orlandinho, netos, bisnetos e grande círculo de amigos, soprou 90 velinhas. Felicidades!



Close do aniversariante de hoje, **João Fábio Lopes**. O carinho da galera.



Com muito estilo, **Vitor Reinoldes** festeja mais um niver na segundona. Na foto, o click ao lado do irmão Juliano.



Lais Riola comemora mais uma primavera amanhã, sempre junto a pessoas queridas. Na foto com Gustavo Noboro.



Recebendo o carinho do esposo, filhos, noras e netos, a senhora **Ana Fernandes Felipe** celebra hoje mais um aniversário sendo muito homenageada pela data especial. Felicidades!



Destaque para a elegância de **Kiara Andrade**, também na lista dos aniversariantes da segunda. Parabéns!



Momento curtidão para **Letícia Silva**, que amanhã deverá reunir a galera para brindar sua idade nova. Sempre em grande estilo, claro.



Muito conhecido em Fernandópolis, o comerciante **Tavinho** comemora amanhã mais um aniversário, recebendo inúmeras homenagens dos amigos.

CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!

RISCHIOTO

GIGANTÃO

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



Destaque para **voluntários** que promoveram o Chá Beneficente em prol da AVCC de Estrela d’ Oeste. Que venha 2016!



A festa hoje é dela, **Jessica Lopes**. Parabéns da família e amigos pela data especial.



O eterno presidente da Câmara e palmeirense doente **Edijair Tosta** faz a festa da galera na segunda e recebe, antecipadamente, inúmeras homenagens. Parabéns!



Hoje os parabéns vão pra ele, **Renato Santana** completando mais um ano de vida. Na foto com a prima Raquel.



O engenheiro e empresário **Fabinho Pessotto** celebrou data especial na quinta, sempre em ritmo de muita festa. Na foto com Helena Caniato e Maria Luiza Pessotto.



Em meio à correria da política estadual, **Carlão Pignatari** em momento feliz junto a esposa Marli e os filhos Júlia e Francisco.



Encontro de **lideranças regionais** Bianca Lopes, Jhonatas Constantino, Lucas Ternero, Jeder Cassio, o vereador Reginaldo Marcomini e sua noiva Jhennifer Costantino, da cidade de Macedônia.



Em clima familiar, o advogado **Beto Merlim** assoprou as velinhas na quarta, agraciado de carinhos. Parabéns!



“... **Aguinaldo (Didi)**, aceite as bênçãos de sua mãe e seu pai e um sincero parabéns pra você, hoje, nesta data querida”. São os votos de felicidades de toda sua família, amigos e de sua namorada, pela passagem de mais um ano de vida.



Segunda-feira será de muitas comemorações para **Adriana Oliveira**, que comemorará idade nova. Na foto em momento de descanso e passeio.

O que é PVC?

Janelas para toda vida!

DETALHE BOX

FABRICAÇÃO PRÓPRIA DE JANELAS E ESQUADRIAS EM PVC

FONE/FAX (17) 3442-5516 / 3442-5834

AVENIDA BRASÍLIA, 432 - PRÓXIMO AO CORPO DE BOMBEIROS - FERNANDÓPOLIS-SP

detalhebox@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

Claudio Paulo da Silva
CRO: 33633

Bruno Barciela da Silva
CRO: 100655

17-3442 4012

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

reabilitaodontologia@hotmail.com

BIM

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRIE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

aniversariantes da semana

- DIA 25/07**
■ Aparecida Delurdes Cantares
■ Lucas Soares Milani
■ Sofia Souza Alves
■ Solange Souza
■ Guilherme Nunes Tresso
■ Juan Avelino de Souza
■ Antônio Fernandes
■ Gustavo Doria Rios
■ Neilor Guilherme do Carmo
■ Wellinton André Vazarin
■ Henrique Cabreira
■ Valéria Vaz

DIA 26/07
■ Jucinéia Aparecida Dias
■ Fani Zagato
■ Ludmila Pavaneli
■ Helena Ferrari Moura

DIA 27/07
■ Rafael Dias Luchetta
■ Valquíria Camila Alan
■ Ivone Maria Cardoso

DIA 28/07
■ Bruno Cesar Medri
■ Irace-lis Garcia

DIA 29/07
■ José Roberto Milani
■ Brisa Dias
■ Paulo Thomaz de Souza
■ Milton Lécio
■ Ana Lúcia Rios

DIA 30/07
■ Lucimara S.M. da Costa
■ Ademir Sabino
■ Marcos Pessoto

DIA 31/07
■ Carmelita de Paula Souza
■ Jansen Del Vechio
■ Rafaela Galiano Martin
■ Luiza Ferrari Toso
■ Edmilson Saurini Júnior

PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA

Faça o seu Orçamento!

24,90
MASSA CORRIDA PVA ALFA CX 25KG

24,00
CEMENTO CIPLAN GP-8 (I)

34,90
SELADOR ACRÍLICO VILLAGE CX 20 KG

(*) PREÇO É SOMENTE A VISTA EM DINHEIRO. PROMOÇÃO VÁLIDA APENAS PARA O MÊS DE JULHO 2015.

Construindo pra você!

IDEAll

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

3463-2833

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

O QUE VOCÊ QUER CONQUISTAR?

Ginástica para o Cérebro

(17) 3462-8170

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA!

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

Christianne Pinto Canguero

“Motivação como fator de sucesso” foi tema de palestra realizada pela Casa da Amizade

A Casa da Amizade de Ouroeste promoveu no último dia 16 uma palestra em homenagem ao “Dia do homem”, que é comemorado no Brasil em 15 de Julho. O palestrante Maurilio Lubeno, da cidade de Catanduva, ministrou uma conversa motivacional com o tema “Motivação como fator de sucesso”. O evento contou com a participação de sócios do Rotary Club de Ouroeste, rotarianos dos clubes de Fernandópolis, Votuporanga e Iturama, além de convidados da comunidade.

DIA DO HOMEM
Desde 1992, é comemorado no dia 15 de julho o Dia do Homem no Brasil, sendo uma iniciativa da Ordem Nacional dos Escritores. Mas o Dia Internacional do Homem é comemorado no dia 19 de novembro. Os objetivos principais do Dia Internacional do Homem é melhorar a saúde dos homens (especialmente dos mais jovens), melhorar a relação entre gêneros, promover a igualdade entre gêneros e destacar papéis positivos de homens.



Palestra contou com sócios do Rotary Club de Ouroeste, rotarianos de Fernandópolis, Votuporanga e Iturama e convidados



Palestrante Maurilio Lubeno ministrou uma palestra motivacional



Família rotária de Ouroeste e rotarianos de outros clubes que foram homenageados pela Casa da Amizade



O casal presidente do Rotary Club e casa da Amizade de Ouroeste, Ederson e Josiane homenageou o palestrante Maurilio Lubeno

SABE DE NADA, INOCENTEEEE!

Sei lá porque, de repente percebi como somos todos inocentes. Afinal, confiamos na camisinha Jontex da Johnsons & Johnsons, maior fabricante de fraldas infantis.

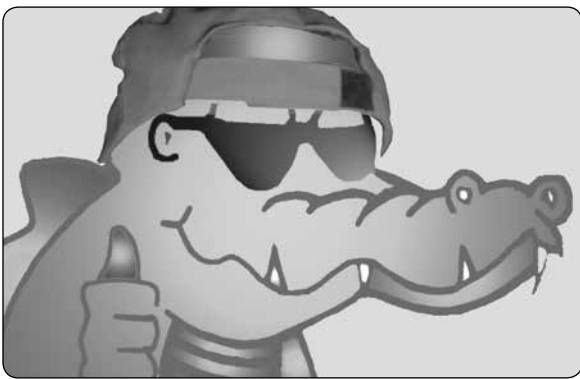


Bom dia velhara! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaia! Geeente! Tô na maior dúvida: - tomei Activia

e não caguei! Tenho direito a pedir o dinheiro de volta? E esse mundão tá cada dia mais lóco. Os cegos já não se olham

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFFEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

mais, os mudos já não se falam e os manetas não se cumprimentam. Crêêêdo! E um chapa do Jaca tá na maaaaior feli-

cidade. Também, vai ser papai novamente. E de trigêmeos. O detalhe que ele não contou pra ninguém: - ele fez vasectomia

IMAGEM DA SEMANA

B a b a r a m né? Isso aí foi porque a lavadeira não conferiu os bolsos da calça do Jaca. Meeentira! Na verdade foi um vereador que caiu na piscina numa festinha. Jaca 2016. Votem!



faz três meses. Múúúú! Já um outro tá deprimidão! Por quê? Seu filho entrou na puberdade e tá envolvido com a vizinha

de frente. E daí? Não é bom? Sim! Mas o problema é que ele também está! Há! Háá! Hááá! É o fim!!!

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que o cérebro é uma coisa tão maravilhosa que todos deveriam te um?
- Que o presidente da Apple disse que é gay e o presidente da Samsung disse que é mais gay e ainda é à prova d'água?
- Que o Senado aprovou um projeto obrigando o motociclista a colocar o número da placa também atrás do capacete?
- Que tudo na vida tem um lado bom? Até o teste da AIDS tem seu lado positivo!
- Que para japonês qualquer febre é amarela?
- Que a prática leva à perfeição? Exceto na roleta russa!

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

- “Em época de férias é sempre assim com as visitas: - elas dão um prazer enorme! Ou na chegada ou na saída.”
De uma estressadíssima mãe de uma colegial, rezando para as aulas voltarem rápido. Ainda tem mais duas semanas!
- “Eu prefiro continuar sendo um bêbado conhecido do que um alcoólotra anônimo.”
Sabedoria de um conhecidíssimo professor, após o tradicional pileque das tardes de sábados.
- “Até esse imbecil poderia se passar por inteligente. Bastaria ficar com a boca fechada.”
De um assessor, olhando prum repórter, numa Coletiva.

DESAFIOS JACAL

- 1 - Na onda da Lava Jato o Jaca quer saber: - qual a diferença do seu político para o seu cachorro? Pense bem antes de responder!
- 2 - E você imagina como se chama o japonês homossexual? Aliás, você já viu bicha japonesa?
- 3 - Quero ver essa! O que é que passa pela mão da mulher mole, molinho, mas rapidinho fica duro?



Respostas:
1 - O primeiro tem medo de sirene e camburão; o outro de cartocinha e bombas de São João. Só isso!
2 - Hideo Orrabo. Kkkkkkk!
3 - Pensou merda né? E o esmalte!

Villa Lanches

LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290
Direção: ADEMILSON

O mais novo quiosque da cidade
na Praça de Eventos em Ouroeste

Carlos Augusto da Silveira Nunes
Advogado OAB/SP: 185136-A OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

de bem

com a vida

A arte de

viver bem

consigo mesmo



Algumas pessoas não parecem fazer nenhum esforço para sentir-se bem consigo mesmas. Outras, no entanto, olham no espelho e nunca ficam felizes com o que vêem. A autoestima é o conjunto de crenças e atitudes que você tem em relação a si mesmo e ao pensamento de outros com relação às suas capacidades. É ter amor próprio, é se gostar, é ser positivo em relação aos acontecimentos da vida, por piores que pareçam. Autoestima é levantar ao amanhecer e lembrar que você está vivo para mais um dia e agradecer ao Ser Supremo por sua vida. É olhar-se no espelho e se achar lindo (a), mesmo com uns centímetros a mais na cintura, cabelos faltando ou muitos já brancos.

Ter autoestima é ter autoconfiança, é ser feliz, ter auto-respeito, ser seguro, ser humilde, franco e transparente. É gostar do mundo.

Autoestima nasce com a gente ou vamos adquirindo?

Se considerarmos como nascimento o momento da nossa concepção, com pai e mãe se amando, no sentido do ato sexual, começamos a aprender a nossa auto-estima neste instante. Permita-me ficar somente nesta concepção de nascimento e início do aprendizado de auto-estima, mas se o amigo leitor quiser pode ainda incluir aprendizados passados que já trazemos conosco ao nascer. A nossa autoestima é construída a cada momento de nossa vida. E começa com um ato sexual amoroso, de res-



peito, de aceitação e responsabilidade por uma vida que pode estar sendo gerada. Depois, pelos pensamentos positivos da mãe, pelas conversas com o bebê. É construída por um pré-natal correto e por um parto tranquilo. A autoestima é construída pela nossa educação, pelos ambientes em que vivemos e pelas pessoas com quem convivemos.

Então, sem uma educação adequada ou um ambiente saudável uma criança vai ter problemas com a sua auto-estima? Sim, as chances são grandes. Porém, o mundo está cheio de exemplos de pessoas que superaram a tudo e viveram suas vidas de forma digna e feliz. Nós temos o poder de decidir pela felicidade. Fatores inconscientes formam a nossa autoestima,

mas não significa que por ela estar baixa somente vivenciamos momentos ruins. Podemos acessar em nosso inconsciente nossos pontos fortes, nossos momentos de felicidade e de amor e, ali-cerçados nestes sentimentos superar nossos limites. Podemos reconstruir nossa autoestima.

Como saber se a minha autoestima está baixa?

Convivemos diariamente com pessoas que sinalizam uma “baixaestima”. São pessoas que não confiam em seu potencial, que não se cuidam, pessoas que reclamam demais, pessoas que querem aparecer demais. Estes sinais, embora não signifiquem necessariamente problemas de autoestima, sugerem alguma dificuldade nesta área. Para



ilustrar vamos comentar alguns destes sinais:

Não se vestir bem ou adequadamente : Vestir-se bem não é usar roupa de grife ou mesmo o top da moda, mas vestir-se com roupas adequadas ao ambiente que você frequênta, sóbrias, limpas, passadas, com cheiro de limpa, com calçados limpos;

Não procurar ter uma aparência saudável: A roupa também ajuda a melhorar a aparência, mas não é só isso que melhora o astral. Mulheres maquiadas e penteadas sem exageros, homens de barba feita ou bem aparada, cabelo penteado, pessoas com cheiro de banho, com olhos abertos e atentos, cabeça erguida, um lindo sorriso no rosto, isto tudo melhora a aparência, e garantto, faz você se sentir um ven-

cedor mesmo não querendo...

Viver reclamando que não consegue aprender nada, que ninguém gosta de você, que todos o desprezam, a vida está difícil etc.: Vá à luta! Ocupe seu espaço na vida! Vigie seus pensamentos, olhe a vida com os olhos do amor, seja feliz;

Levante a cabeça! Vista-se de campeão: Não gostar ou ter medo de abraçar, de sorrir, de beijar, ou mesmo de ser abraçada ou beijada. Anuncie ao mundo que você está vivo e quer ser feliz. Este sentimento irá tomar conta de seu coração e de sua mente, lógico que sempre com Valorize-se, acredite em seu potencial, não tenha nada a esconder, tenha uma vida transparente e digna, valide-se. Em estatística, validar algo é testar e reconhecer o valor do resultado.

eterniun

“

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

”

• Por CLARIUS

Pensamento da Semana



Charles Chaplin

“Nunca se abale, pois até um pé no traseiro te faz caminhar para frente”.

MINUTINHO: Tudo passa

Zilda Arns Neumann foi uma médica pediatra e sanitarista brasileira, fundadora e coordenadora internacional da Pastoral da Criança e da Pastoral da Pessoa Idosa, organismos de ação social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB).

Décimo terceiro filho do casal brasileiro de origem alemã, Gabriel



Arns e Helene Steiner, Zilda Arns nasceu no dia 25 de agosto de 1934, em Forquilha, Santa Catarina. Em 1953, começou a estudar medicina na Universidade Federal do Paraná. Desta época, ela dizia que “um professor a reprovou no primeiro ano, mesmo ela sendo sempre uma das melhores alunas da sala. O professor dizia que era um absurdo uma mulher cursar medicina. Mas eu virei pediatra, justo a matéria dele.”

No mesmo ano em que entrou na faculdade, ela começou a cuidar de crianças menores de um ano. Na época, Zilda se impressionou com a grande quantidade de crianças in-

-venção, como diarreia e desidratação.

Com o passar dos anos, ela aprofundou seus conhecimentos em saúde pública, pediatria e sanitarismo, visando salvar crianças pobres da mortalidade infantil, da desnutrição e da violência em seu contexto familiar e comunitário. Compreendendo que a educação revelou-se “a melhor forma de combater a maior parte das doenças de fácil prevenção e a marginalidade das crianças”, desenvolveu uma metodologia própria de multiplicação do conhecimento e da solidariedade entre as famílias mais pobres.

Em 1983, a pedido da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil

(CNBB), criou a Pastoral da Criança juntamente com o presidente da CNBB, dom Geraldo Majella. No mesmo ano, deu início à experiência de seu projeto inovador, a partir de um projeto-piloto em Florestópolis, no Estado do Paraná. Após vinte e cinco anos, a Pastoral acompanhou mais de dois milhões de crianças menores de seis anos e um milhão e meio de famílias pobres em mais de quatro mil municípios brasileiros. Neste período, mais de duzentos e sessenta mil voluntários levaram solidariedade e conhecimento sobre saúde, nutrição, educação e cidadania para as comunidades mais pobres, criando condições para que elas se tornem protagonistas de sua própria transformação social.

No início de 2010, Zilda Arns encontrava-se em Porto Príncipe, Haiti, em missão humanitária para introduzir a Pastoral da Criança no país, quando no dia 12 de janeiro o país foi atingido por um violento terremoto. A Dra. Zilda foi uma das vítimas fatais da catástrofe. Naquele momento, ela discursava para cerca de quinze religiosos de Cuba, quando as paredes da igreja desabaram, a médica estava no último parágrafo do discurso, que não chegou a terminar, e em que falava da importância de cuidar das crianças “como um bem sagrado”, promovendo o respeito a seus direitos e protegendo-os, “tal como os pássaros imitam de seus filhos”.

Biblioteca Virtual “Meu Sonho Não Tem Fim”

CRÔNICA: O sonho

Um dia eu tive um sonho...

Sonhei que estava andando na praia com o Senhor e no céu passavam cenas de minha vida.

Para cada cena que passava, percebi que eram deixados dois pares de pegadas na areia: um era meu e o outro do Senhor.

Quando a última cena da minha vida passou diante de nós, olhei para trás, para as pegadas na areia, e notei que muitas vezes, no caminho da minha vida, havia apenas um par de pegadas na areia.

Notei também que isso aconteceu nos momentos mais difíceis e angustiantes da minha vida.

Isso aborreceu-me deveras e perguntei então ao meu Senhor:

- Senhor, Tu não me disste que, tendo eu resolvido te seguir, tu andarias sempre comigo, em todo o caminho? Contudo, notei que durante as maiores tribulações do meu viver, havia apenas um par de pegadas na areia. Não compreendo por que nas horas em que eu mais necessitava de Ti, Tu me deixaste sozinho.

O Senhor me respondeu:

- Meu querido filho. Jamais te deixaria nas horas de prova e de sofrimento. Quando viste na areia, apenas um par de pegadas, eram as minhas. Foi exatamente aí, que Te carreguei nos braços.

Tolstoi - “A fé e a força da vida”

KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17)3843-2209

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

+

DROGARIA SAÚDE

A farmácia do Zagaló

PLANTÃO 9719.7151 Zagaló 9726.7116 Matheus

DISQUE REMÉDIOS 3843.2022

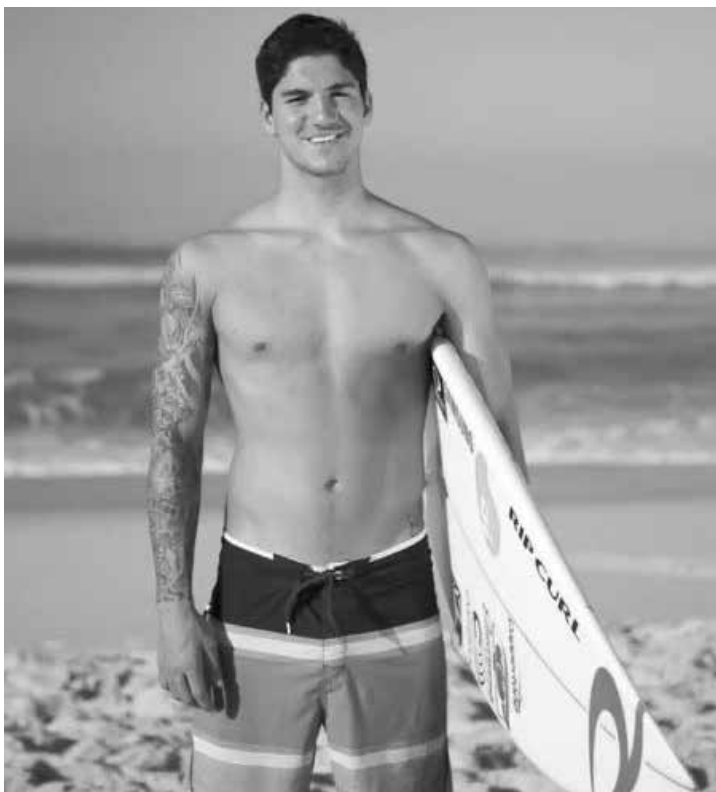
Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

celebridades

Gabriel Medina lança biografia, fala sobre relação com pai biológico e entrega namorada: ‘Muito ciumenta’

Gabriel Medina tinha apenas 8 anos quando terminou o casamento de idas e vindas de sua mãe, Simone, com o pai biológico, Claudio. Alguns meses depois, ela começou o namoro com Charles, sem antes consultar o filho mais velho. Questionado sobre a possibilidade de um relacionamento mais sério entre os dois, respondeu que ficaria feliz com a felicidade da mãe. O que ele não sabia é que essa resposta mudaria seu destino. O surfista ganhou um pai, um amigo e um técnico que fez dele campeão mundial de surfe em 2014. “Eu não imaginava as consequências dessa conversa”, brinca. “Ele é muito especial para mim e me ama como um filho. Nós nos aceitamos e eu ganhei um companheiro. Ele está sempre comigo”, comenta o atleta no livro “Gabriel Medina”, de Tulio Brandão, que será lançado esta semana em São Paulo e no Rio. Mas o amor por um não anula o sentimento pelo outro: “Sou um sortudo porque tenho

dois pais. Nossa relação é super boa, a gente só não mora junto, mas sempre que estou no Brasil nos encontramos”. Aos 21 anos, Gabriel Medina assumiu recentemente o namoro com Tayná Hanada, de 19. A morena, que também é de Maresias, no litoral de São Paulo, é uma velha conhecida do atleta. “A gente se encontrava na rua, na praia, mas nunca imaginávamos que um dia ficaríamos juntos. O casal voltou esta semana da África do Sul. Medina levou a amada para a sexta etapa do Circuito Mundial deste ano. “Foi especial tê-la ao meu lado”, diz ele, que entrega a amada. Este é o segundo relacionamento dele, que teve o primeiro romance aos 15 e quase deixou a carreira porque queria passar todo o tempo com a amada. “Na época eu era moleque, agora estou mais maduro, mais experiente, consigo administrar tudo”. No livro, diversas vezes Gabriel Medina é comparado a ídolos do esporte brasileiro, como Ayrton



Gabriel Medina foi biografado por Tulio Brandão

Senna e Gustavo Kuerten. O jovem, porém, não se considera no mesmo patamar que as outras estrelas. “Eu acho engraçado, sou fã deles e dou risada com isso. Ser como ele é um negócio impossível”, res-

ponde o modesto atleta. Outro ídolo é Kelly Slater, o surfista onze vezes campeão, que escreveu o prefácio da publicação. “Ele me elogiou muito... imagina! Foi demais! Fiquei emocionado”.

Jovem de 21 anos comemora papel na novelinha teen da TV Globo: ‘vão me odiar bastante’

A nova temporada de “Malhação” está prestes a estreiar e o novo elenco da novelinha teen começa a ser apresentado. Seguindo os passos de Alessandra Ambrósio - que interpretou Sâmia em “Verdades Secretas” - e Fernanda Motta - que em breve atuará em “Totalmente Demais”, a modelo Pâmela Tomé fará sua estreia como atriz. Ela dará vida à vilã e formará um triângulo amoroso com Nicolas Prates - namorado de Lívian Aragão na vida real - e Marina Moschen. “Acho que vão me odiar bastante. Mas ela também tem um lado que talvez as meninas amem. É muito estilosa, meio hype, meio doidinha”, afirmou Pâmela. A jovem de 21 anos é modelo desde os 14 e também mantém um blog de moda há um ano. Natural de

Passo Fundo, no Rio Grande do Sul, ela saiu de casa aos 15 anos e foi morar em São Paulo, e morou, ainda, no Japão, na Espanha e na Turquia. Pâmela também se mostra tranquila com a repercussão que a novelinha traz. “Acho que vou lidar bem, embora seja tudo muito novo. Não estou muito preocupada com isso, mas focada no trabalho. E eu sou reservada. Então, será tranquilo”, disse. Nem mesmo as cenas de beijo intimidam a jovem. “Não vou ter problema com isso. Ainda nem gravei, então, muita coisa pode acontecer. Mas acho que lidarei bem”. Nova temporada de ‘Malhação’ terá muitos estreantes e atores conhecidos do público. O folhetim marca, ainda, a estreia do cantor Lucas Lucio como ator.



Linda e espontânea, Pâmela estreia como vilã

Vendedora procura advogados de Cristiano Araújo para DNA: ‘Toparam fazer, mas tenho que arcar com os custos’



Sara Nellye e o filho de 13 anos, que pode ser de Cristiano Araújo

No dia em que Cristiano Araújo morreu, 24 de junho, Sara Nellye Campelo surgiu com uma bomba nas redes sociais. No vídeo, a loira de São Paulo contava que seu filho, de 13 anos, podia ser fruto de uma noite com o sertanejo, quando os dois eram bem jovens. A história se espalhou, Sarah foi chamada de oportunista, fez peregrinação por programas de TV e, claro, chamou, a atenção dos advogados de Cristiano.

Um mês após a morte do cantor, Sara conta que uma representante dele entrou em contato com ela. “A advogada deles me ligou. E disse que a família topou fazer o exame de DNA”,

conta a moça que, no entanto, não sabe quando isso vai acontecer. “Pedi um tempo para eu me reorganizar financeiramente porque o exame e as passagens para Goiás, para mim e meu filho, são caros. Toparam fazer o DNA, mas tenho que arcar com os custos”. O exame, segundo Sara, fica na base de R\$ 2 mil. Mais as passagens para ela e o filho. A loira, que é vendedora, está desempregada há pouco mais de um mês, e garante que não está à caça de uma herança. “Quero ter paz, dormir sabendo quem é o pai do meu filho. Se ele for mesmo do Cristiano, o que é do meu filho por direito vai ser dele e não meu”, avalia ela, que

teve o menino registrado por um ex-namorado de infância, que também morreu: “Isso me deu muito problema, meus ex-cunhados me ameaçaram, disseram que iriam passar com o carro por cima de mim”. O menino, aliás, se aparece fisicamente com o sertanejo e faz parte de uma dupla sertaneja mirim.

De acordo com os advogados de Cristiano, o contato com Sara foi feito, mas até agora os pais do cantor, que precisam fazer os exames para a comprovação ou não da paternidade do filho de Sara, ainda não tomaram conhecimento do assunto e, por enquanto, preferem não se pronunciar.

horóscopo

ÁRIES
Seus impulsos sexuais são intensificados pelo trígono Lua-Marte, que lhe aconselha a direcioná-los de maneira positiva e responsável. Saiba respeitar o ritmo do outro, assim como suas possibilidades e limites. Não seja impositiva.

GÊMEOS
Você encara a vida prática de maneira objetiva, neste momento em que Lua e Marte formam trígono no setor material. Use seu intenso poder empreendedor para realizar investimentos, mas não seja impulsiva. Pense bem antes de decidir!

LEÃO
As relações mais próximas passam por momentos de adequação, na superação de dificuldades em casa. Ao entrar na área familiar, formando trígono com Marte no setor de crise, a Lua pede a superação das diferenças em prol do coletivo!

LIBRA
Você age de maneira determinada e criativa diante das demandas práticas, pois a Lua passa pelo setor material e forma trígono com Marte. Você procura implantar melhorias, mas seu sucesso depende de um bom planejamento!

SAGITÁRIO
Lua e Marte associados no setor de crise estimulam as superações. Mesmo que se sinta preocupada, as questões do passado lhe ajudarão a obter importantes aprendizados de vida. Boas oportunidades podem se abrir. Atenção!

AQUÁRIO
Você conquista as demandas do trabalho com garra, pois Lua e Marte formam trígono no setor profissional. Coloque as demandas em dia e abra-se aos novos desafios. Dedique-se ao planejamento, ainda que o momento peça ação!

TOURO
Sua autoconfiança é fortalecida pela relação Lua-Marte, que lhe traz um momento de destaque social. Não adianta tentar impor suas vontades, então saiba respeitar as diferenças. Procure ser uma boa influência para os outros!

CÂNCER
Sua sede por aventuras e seu lado mais extrovertido são aflorados pelo trígono Lua-Marte no setor social. Você tende a se destacar nas suas amizades, mas prepare-se; ao atrair as atenções, você também atrai críticas!

VIRGEM
As amizades são movimentadas pelo trânsito da Lua no setor de comunicação. O trígono com Marte aguça suas interações pessoais, mas você tende a certa inflexibilidade diante das questões territoriais. Não seja tão controladora!

ESCORPIÃO
Que tal sair da rotina e buscar novos estímulos? Ao passar pelo seu signo a Lua forma trígono com Marte, lhe incentivando a nutrir sua autoestima e curtir as coisas boas da vida. Viagens e diversões em grupos são boas opções!

CAPRICÓRNIO
As atividades em grupo se fortalecem com a harmonia do trígono Lua-Marte no setor de relacionamentos. Nutra os laços de amizade e coletividade, fortalecendo o apoio mútuo e conquistando importantes parcerias de vida.

PEIXES
Aprendizados sociais são intensificados, neste momento em que Lua e Marte formam trígono. Não fique idealizando, pois isso pode causar frustrações. Ainda que nem tudo saia como você deseja, saiba tirar o melhor deste momento!

Aluguel para festas

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

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Pipoca
Algodão doce
Doce p/ festas

Ouroeste - SP

Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso César, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

Caldo de Cana em Ouroeste

Experimente essa delícia da fruta.

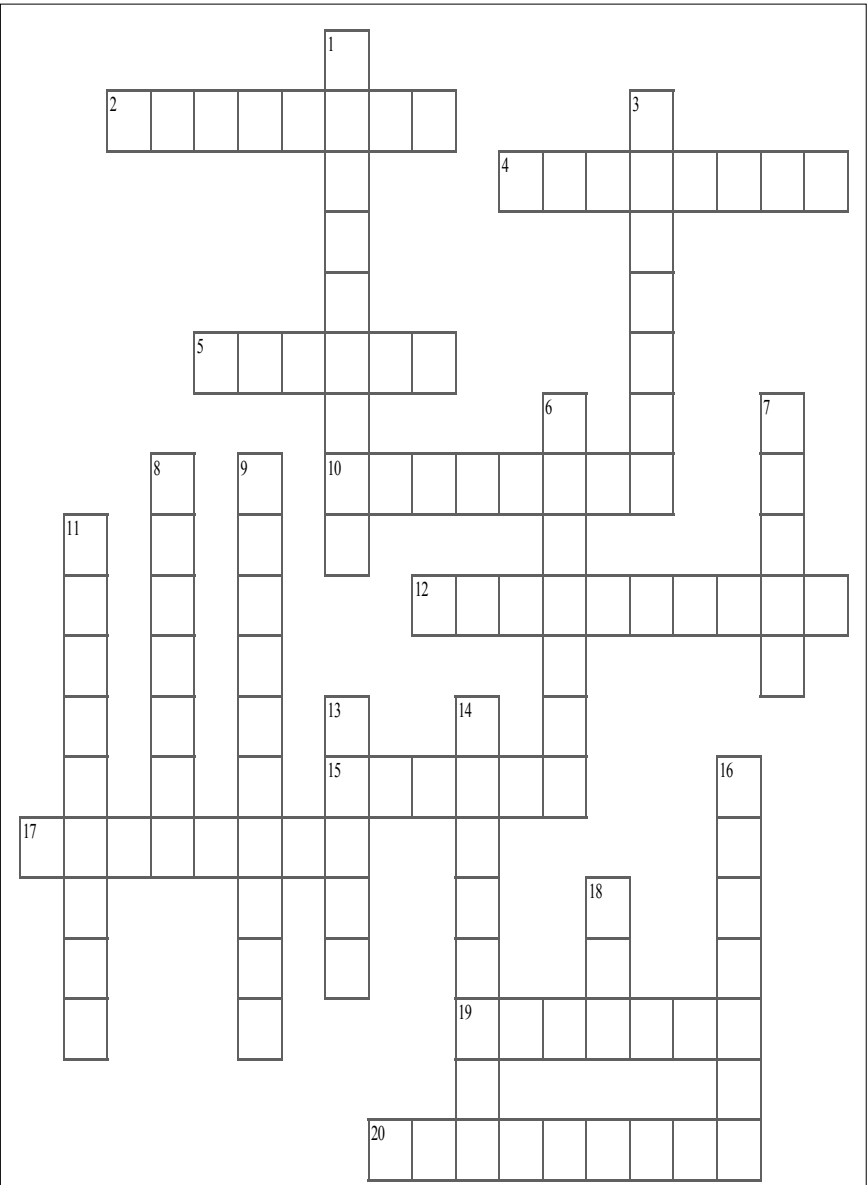
CalDOS de Cana com
- Abacaxi - Limão - Gengibre

Cel: (17) 99652-5065

Direção : Maria Rosa

Rua: Bartolomeu Bueno (Em frente a Imobiliária Ouroeste)

Palavras Cruzadas



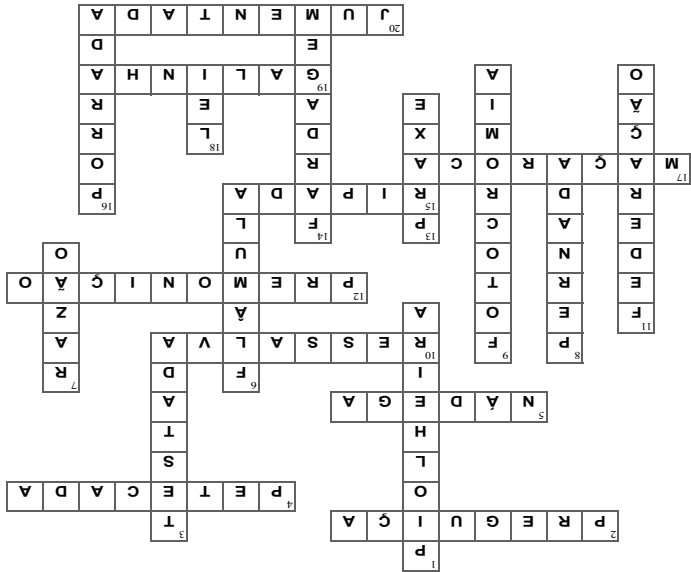
Horizontais

2. Pouca disposição para o trabalho
4. Pancada com a peteca
5. Parte carnosa superior e traseira das coxas
10. Nota em que se corrige um erro que passou no texto
12. Psicol Pensamento ou sonho que parece anunciar-nos o futuro
15. Pancada com ripa
17. Porção de fio torcido e enrolado no fuso
19. Fêmea do galo
20. Porção de jumentos

Verticais

1. Piolhada
3. Parte da rua ou outro logradouro público correspondente à frente do terreno: O terreno mede 6 m de t x
6. Pequena chama
7. O conjunto das faculdades anímicas que distinguem o homem dos outros animais
8. Passada larga
9. Processo e arte de produzir fotografias coloridas
11. Polit União política de nações
13. O que habitualmente se pratica
14. Porção de fardos
16. Pancada com porrete
18. Preceito emanado da autoridade soberana

Respostas




Caça Palavras


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

NASCE
NÉSCIO
OBSCENO
ONISCIÊNCIA
OSCILAR
PISCICULTURA
PISCINA
PLEBISCITO
PRESCINDIR
RECRUDESCER
REMANESCENTE
REMINISCÊNCIA
RENASCENÇA
RESCINDIR
RESCISÃO


Resumo de Novelas

**ALÉM DO TEMPO**
Sábado, 18h00


Emília revela sua história a Padre Luís e afirma que foi Vitória quem provocou o incêndio em sua casa. Lívia diz a Padre Luís que deixará o convento quando sua mãe se recuperar. Vitória analisa a proposta de Robson para a compra de suas terras e Felipe insinua que a tia não parece ter intenção de vendê-las. Felipe beija Lívia, que o acusa de traidor. Melissa destrata Carola e Dorotéia a alerta. Rita pergunta a Neném por Pérsio. Melissa e Dorotéia chegam ao chá de Salomé e Bianca. Botelho diz a Vitória que sua saúde não está em boas condições. Lívia visita o túmulo de Bernardo sem perceber que é observada por um homem.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**
Sábado, 19h15


Raul conta para Grego que lembra apenas de estar com Bazunga e Sereno antes de desfalecer. Tinoca orienta Mirela e Claudete a enterrarem o boneco em um cemitério, em noite de lua cheia, se não quiserem que Raul vire um lobisomem. Benjamin se muda para a casa de Izabelita. Mari diz a Tomás que decidiu aceitar seu empréstimo para abrir o negócio com Olga. Tomás descobre que Clarice tirou todo seu dinheiro da conta do banco. Gabo beija Mari.

**BABILÔNIA**
Sábado, 21h00


Diogo se irrita, mas Beatriz acalma o amante. Laís desabafa com Maria José e afirma que precisa de um tempo longe de Rafael. Paula e Bento se divertem como amigos. Olívia provoca Regina. Vinícius tenta se entender com Cris, mas pensa em Regina. Caio contrata Regina para um novo trabalho como modelo. Beatriz dá dinheiro a Murilo, que lhe chantageia. Para ajudar Rafael, Ivan finge seduzir Cecília, sem perceber que Sérgio os observa. Ivan grava a confissão de Cecília. Murilo sabotou o carro de Vinícius.

**MALHAÇÃO**
Segunda-feira, 17h30

Bianca e Gael não gostam de ver Duca abraçado a Nat, que comemora sua armação com Lobão. João tenta conversar com Bianca sobre Duca. Josefina afirma a Joaquina que conseguirá comprar a fábrica de Nando para construir um shopping. Karina explica a Nat que não gosta do dia de seu aniversário porque sua mãe morreu em seu parto. BB e Lírio desconfiam ao ver o carro de Joaquina parado na praça. Pedro faz uma homenagem-surpresa para Karina, que se enfurece com o namorado.

**CHIQUITITAS**
Segunda-feira, 20h30

Marian escuta Gabriela dizer sozinha que agora é só levar o cabelo dela para o laboratório pra fazer o exame de DNA. Paçoca (Rafael Miguel) conversa com dois ex-colegas da época que morava na rua e conta sobre o tesouro escondido no orfanato. Os três decidem ir atrás do tesouro. Marian conta sobre o que viu para Carmen. Cícero vai até o Café Boutique e pede emprego para Junior. Helena conversa com Carol no orfanato, diz que pedirá demissão e que irá com Lúcia para longe. A mulher enfatiza que o orfanato não faz bem para elas. Gabriela diz para Carmen que tudo que ela está vivendo pode ser uma grande mentira. Carmen finge que está chocada com o comportamento de Gabriela e que ela está ficando louca desconfiando de todos.

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

Anrão é reconhecido pelo oficial, que conta ter participado do clamor para Deus acompanhado dos pais. Datã, Corá e Abirão tentam imaginar o motivo da fuga de Arão. Zipora assume para Moisés que está com medo, mas irá acompanhá-lo. Moisés promete para Jetro que cuidará bem de Zipora. O casal vai embora acompanhado dos filhos e são observados pela família. Joquebede assume que está ansiosa para rever Moisés. Oseias e Calebe saem em direção a pedreira. Ana é encaminhada por Karoma até o quarto de Nefertari. Assim como Corá, Apuki também sente falta de Arão e Anrão revela que o filho fugiu do Egito, deixando-os surpresos. Nefertari nota o nervosismo de Ana e resolve testá-la.

Humor

PREVENÇÃO

Um irlandês vai ao médico depois de ter ficado doente um tempão. O doutor, após exame detalhado, olha o paciente bem nos olhos e lhe diz:

– Tenho más notícias para o senhor! Está com câncer e não tem cura! Dou-lhe de duas a quatro semanas de vida!

O irlandês, chocado e triste, mas de gênio forte, recupera-se rapidamente e sai do consultório. Na sala de espera, encontra o filho, que oaguardava.

– Filho – diz-lhe o pai – nós, irlandeses, comemoramos quando as coisas estão bem, mas, também, quando não estão. Estou com câncer e tenho pouco tempo de vida. Vamos ao bar tomar uns uísques.

Depois de alguns copos, eles estão um pouco mais alegres. Vêm as risadas, as gargalhadas e mais uísque. Uns amigos chegam e perguntam o motivo de toda aquela alegria. O irlandês repete a história da comemoração e informa-lhes que está com AIDS. Os amigos estão consternados, mas acabam tomando uísque também. Num dado momento, em que está perto do pai, o filho lhe cochicha ao ouvido:

– Pai, você me disse que estava com câncer, mas, para eles, que está com AIDS. Como é isso?

– Estou com câncer mesmo, filho. Só não quero esse pessoal comendo sua mãe depois que eu morrer!

REDAÇÃO

Na sala de aula o professor dia: Vocês têm duas horas para fazer uma redação. Quem terminar pode ir para casa. A redação deve cobrir cinco temas:

Sexo
poder
religião
mistério
coragem

Joãozinho, sempre ele, terminou a redação em 1 minuto. Nela estava escrito:

– Comeram a Dilma. Meu Deus!!!!

Quem foi?



**Escritório Despachante**
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

Dor afeta 30% das pessoas

Cefaleia é culpada por 80% desses casos e dor nas costas é a principal causa de invalidez

L eve, aguda ou crônica, a dor atinge pessoas de qualquer idade ou grupo social. A Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED) estima que cerca de 30% dos brasileiros – ou 60 milhões de pessoas – sofram com algum tipo de dor crônica. Trazendo esse dado para a realidade de Fernandópolis, é possível apontar que 21 mil fernandopolenses tem queixas de dor. O certo é que três em cada quatro pessoas reclamam de alguma dor. Dor de cabeça, nas costas, nas articulações, dor por todo o corpo. Ela está presente e afeta a rotina das pessoas. Em 80% dos casos, a dor de cabeça é a principal queixa. Tanta dor acaba atrapalhando a rotina dos brasileiros. Os dados constam de um estudo recentemente divulgado e que aponta ainda que apenas 20% das pessoas que reclamam de cefaleia buscam o tratamento adequado para a forma crônica desse problema. A maioria, 66%, combate o incômodo com analgésicos.

Três em cada dez faltas no trabalho no país são causadas pela dor crônica, segundo a pesquisa. Além disso, 60% dos entrevistados disseram já ter deixado de participar de alguma atividade social ou profissional por causa do incômodo.

Segundo o estudo, esse público sofre principalmente com dores musculares, nas costas ou de cabeça — e grande parte disso se deve ao uso exagerado de tecnologias. A má posição ou altura dos computadores e notebooks prejudicam a postura ou originam uma pressão em músculos e articulações, principalmente nos ombros, braços, pulsos e dedos, estressando essas regiões.

Em São Paulo a Leme-

terapia, técnica desenvolvida há 12 anos, já permitiu a recuperação de mais de sete mil pessoas no Brasil e nos Estados Unidos. Através de um aparelho chamado “dolorímetro”, são medidos os níveis de tolerância à dor em 18 pontos de referência no corpo.

Se o paciente sente dores em 11 ou mais pontos, provavelmente sofre com fibromialgia. A partir do diagnóstico, a Lemeterapia trata da dor em dois estágios: o primeiro consiste na aplicação de aparelhos que diminuem a sensibilidade nos locais que precisam ser manipulados. Em seguida, a manipulação corporal vai, aos poucos, devolvendo a qualidade de vida aos pacientes.

O método consegue êxito em 95% dos casos e possibilita a volta do paciente às ati-

vidades normais em até cinco meses, dispensando gradualmente o uso de medicamentos antiinflamatórios e antidepressivos normalmente utilizados.



A Lemeterapia é também indicada para o tratamento de dores ciáticas, tendinites, burrões e dores comuns das costas ou coluna, mesmo quando estes casos são muito crônicos e se estendem por várias décadas.

DOR NAS COSTAS AFETA 10% DA POPULAÇÃO



todos os casos de incapacidade ligada ao trabalho. Essas conclusões fazem parte de dois novos estudos australianos que avaliou causas e prevalências de doenças e mortes em 187 países ao longo de



vinte anos.

De acordo com um dos trabalhos, feito na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Monash, quase uma em cada dez pessoas (9,4%) no mundo sofre de dores na região lombar. Isso significa que, em 2010, 83 milhões de indivíduos tinham o problema — em 1990, eram 58,2 milhões.

Causas — Essa pesquisa analisou as principais causas de invalidez e levou em consideração fatores como prevalência, duração e risco de morte associados a cada uma. Ao todo, foram analisadas 291 condições, como tabagismo, hipertensão, poluição, derrame cerebral e diabetes. Os autores concluíram que as dores nas costas são as mais associadas à invalidez.

Segundo os pesquisadores, o impacto negativo do problema sobre a qualidade de vida das pessoas aumenta com o avanço da idade, o que é preocupante, uma vez que a população mundial está envelhecendo.

O segundo estudo descobriu que um em cada três casos de invalidez no trabalho (o equivalente a 22 milhões) é provocado pela dor na região lombar, e que os profissionais mais prejudicados são aqueles que trabalham no setor agrícola. A pesquisa, feita na Universidade de Sydney, também concluiu que profissões que envolvem levantamento de peso e posições incômodas elevam o risco de lombalgia e, consequentemente, de invalidez.

O trabalho ainda revelou que a incapacidade de trabalhar provocada por dores nas costas afetam mais homens do que mulheres (13,5 milhões de homens ante 8,5 milhões de mulheres em 2010) e ocorrem principalmente em pessoas de 35 a 65 anos.

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

oextra

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 J. Enileni Beliel

Pediatra
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro
Fernandópolis - SP

ANIWO

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