

## HB20 2016 é mais completo, mas só na versão top

Conjunto completo de mudanças só na versão Premium, a de entrada - a Confort - só recebe uma nova grade dianteira redesenhada



Fotos mostram os comparativos entre a versão anterior, lançada há três anos e a nova. Modelos 1.6 trazem cambios automáticos e manuais de seis marchas. 1.0 permanece o mesmo com 4 marchas

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

**M**elhorou? Sim. Principalmente na versão top de linha, a Premium, mas o que a Hyundai fez com o novo HB20 certamente nem seus próprios vendedores, ao menos inicialmente, conseguiram explicar. Para se ter uma idéia, são quatro ver-

sões; dois tipos de motorização: a 1.0 e a 1.6 e quatro tipos de cambios: os de seis marchas, automático ou manual (para a linha 1.6) e os de quatro marchas (para a linha 1.0). As mudanças completas só sairão na versão top, a Premium, enquanto que a mais simples, a Confort, só muda a grade frontal. Entendeu? Então o pacote completo inclui nova grade he-

xagonal e cromada, parachoque dianteiro e traseiro redesenhados, luzes diurnas de LED, ar condicionado digital, sensores de ré, banco traseiro bipartido, maçanetas cromadas, dentre outras. Quer saber mais? Aconselhamos ter tempo e acessar o site da montadora. E muito boa sorte. Há! O HB20 é um dos modelos com menor desvalorização.



## Nova Toyota Hilux - o Corolão - chega ainda neste ano

**O**s mais a n-t-e-n-t-o-s não deixarão passar: a nova Hilux em sua oitava geração lembra muito o veículo mais vendido da marca, o Corolla e, segundo a montadora, chega ainda este ano nas

concessionárias, saindo na frente das rivais Ford Ranger, Mitsubishi L200 e Nissan Frontier cujas reestilizações só aportam em 2016. O modelo é maior, tem central multimídia sensível ao toque e grades e faróis redesenhados, bancos traseiros que po-

dem ser dobrados sobre o assento, além de atualizações mecânicas e nos sistemas elétricos. A nova Hilux deverá manter as mesmas opções de trem de força atuais. No caso da cabine-simples, a versão de entrada, com motor 3.0 turbodiesel e tração 4x4, parte de R\$ 110.300. Para a cabine-dupla, a tabela da configuração de entrada, com o 2.7 flexível e 4x2, começa em R\$ 104.750.



### BMW S 1000R

R\$ 14 MIL MAIS BARATA

**Ó**tima notícia para os amantes das nakeds. A BMW começará a montar a S 1000R em Manaus, prometendo tudo o que tem na versão importa-

da, mas com um diferencial: - R\$ 14 mil a menos no preço final, ficando em R\$ 53,9 mil. Agora está disponível em pintura preta, além das cores branca e vermelha. Dá para encarar!



### DIABEL CARBON

**MOSTRO DA DUCATI**

**A**Ducati lançou o modelo 2016 da sua principal muscle bike, a Diavel. Ela chega em nova cor (negro mate) e abusando de peça

de fibra de carbono. O motor Testastretta 11° com 162 CV a 9.250 rpm e torque máximo de 130,5 Nm a 8.000 rpm. Ela vem com controle de tração e ride-by-wire.

## Visite nossa loja!

em  
**FERNANDÓPOLIS**

Av. Expedicionários Brasileiros, nº 464 - Jd. Santa Helena / Fones: (17) 3442-8234 / 3461-5154 - Celular: (17) 99670-8132 (Vivo)

### Graduação a distância Estácio/Parceiros

- Administração
- Análise e Desenvolvimento de Sistemas
- Ciências Contábeis
- Comércio Exterior
- Gestão Ambiental
- Gestão de Recursos Humanos
- Gestão de Tecnologia da Informação
  - Letras
  - Logística
  - Marketing
- Negócios Imobiliários
  - Pedagogia
  - Serviço Social

Consulte a lista completa de cursos no site.  
[www.estacio.br](http://www.estacio.br)

### CONFIRA AS VANTAGENS DA GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA

- Estude a qualquer hora, de qualquer computador.
- As aulas ficam disponíveis na internet<sup>®</sup>.

- Material didático digital gratuito.

### Graduação a distância<sup>®</sup> com a mesma qualidade e cursos certificados pelo MEC

R\$ 199,20<sup>(1)</sup>

**FLEXIBILIDADE PARA  
ESTUDAR COM  
A MESMA QUALIDADE**

POLO FERNANDÓPOLIS/SP

Av. Primo Angelucci,  
330 - Centro  
(17) 3442-3999

**Estácio UNISEB**

A Uniseb faz parte do grupo Estácio

(1) Preço da matrícula de acordo com o curso, para a modalidade de ensino à distância, sujeito a alterações discricionárias sem aviso prévio em caso de indisponibilidade para turmas com inicio no 2º semestre/2015

## MATRÍCULAS ABERTAS PRÉ VESTIBULAR COLÉGIO INCENTIVO



Sistema de Ensino

Tels.: (17) 3442-3999  
3442-3565

Av. Primo Angelucci, 330  
Centro - Fernandópolis-SP

■ RETORNO FESTIVO

## na curva do rio

CHICO PIRANHA

# Peixe salgado



*Na semana passada, nosso amigo Nilton Prado, lá da Náutica Fernandópolis, já ia chegando em casa, quando lembrou que não levava um piau sequer, como produto da sua pescaria do final de semana. Correu rápido lá mercadão na Peixaria do Bassan, e na correria, comprou uns dez quilos de pescado. Chegando a casa, a patroa meio que desconfiada, o esperava à porta. E o Nirtão, com cara de cansado, entregou-lhe a caixa de isopor, não sem antes explicar que no lugar da pescaria no Rio Tietê, como a água estava muito suja, quase não estava dando peixe. Dona patroa, com olhos de Sherlock Holmes, revirou a caixa e com uma "purga atrás da orelha", começou o interrogatório:*

*-- Que que é isso, Nrito? Peixe congelado? E o Nirtão velho de guerra, tremeu na base, mas foi rápido no gatilho e emendou:*

*-- Tá doida, meu bem? A gente levou duas caixas térmicas grandes, cheias de barras de gelo. Lá dentro do mato, não tem geladeira não. E você sabe que se deixar sem gelo, com esse baiata calorão, o peixe apodrece...*

*A esposa, no entanto, prosseguiu com o interrogatório:*

*-- Nrito, mas é muito estranho! E esse carimbo de S.I.F. aqui no peixe? Que que é isso, homem de Deus?*

*Nirtão vendo a viola em cacos, mais perdido que barata atravessando o galinheiro, buscou rápido, uma explicação e se viu como pode:*

*-- Ara, deixa de ser desconfiada, meu bem! Não viu na TV, não? O Ministério da Agricultura e da Pesca tá fazendo um recenseamento de todos os peixes dos rios e lagos do Brasil e tá carimbando um por um. É no que dá você só assistir novela e não ver o Jornal Nacional!*

*E de novo a comadre mexeu os peixes na caixa, para um lado e para outro e mandou a cartada final, o tiro de misericórdia:*

*-- Certo, Nrito, mas o peixe que você pescou, meu filho, foi dois Robalos e um monte de sardinhas... que coisa mais esquisita... peixe de água salgada... onde é que existe mar aqui por perto?*

*Nosso pescador tremeu na base e, quando o mundo parecia que ia acabar, no desespero, lascou a única desculpa que lhe veio à mente:*

*-- Lá vem você com suas ironiazinhas de novo... Mais desconfiada do que cachorro em noite de São João! Num falei que tava pescando no Tietê? Então, tava pescando ali na região de General Salgado! Por isso que lá se chama General Salgado, porque naquele trecho do rio todos os peixes são salgados!*

*Dizem os amigos mais próximos, que o olho direito já num tá nem roxo e nem inchado, mas o gesso, ele só vai tirar daqui uns 30 dias!*

**VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS**

**MATRÍCULAS ABERTAS EM**

- ◆ **INICIAÇÃO MUSICAL**  
(MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)
- ◆ **SOPROS** (FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)
- ◆ **PERCUSSÃO** (BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)
- ◆ **VIOLÃO**

**TELEFONE DE CONTATO:**  
**(17) 3463-3373**

**CURSOS GRATUITOS!**

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 - Jd. Esplanada (Estúdio)

**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

## club da memória

Claudinei Cobreira

# Histórias do Tempo do Botinão



**C**orria o ano de 1966 e Fernandópolis, apesar das eternas brigas políticas entre percyianos e pachequistas, experimentava uma fase áurea, vivendo dias de franca expansão e desenvolvimento. Mas, deixando de lado as diferenças políticas existentes entre os dois grupos, a cidade vivia um momento fantástico com as suas memoráveis safras de café e algodão. Naqueles tempos a cidade já contava com a Sanbra e Anderson & Cleiton, duas das maiores beneficiadoras de algodão do país. Embalada com tamanha movimentação, a cidade começava nessa época a construção do IBC, do CEAGESP e do EELAS, entre outras grandes obras. O comércio fervilhava de tanta gente.

Naquela época eu tinha 14 anos de idade, como já disse antes, trabalhava como aprendiz no Escritório União, do saudoso Dante Esmerini (agora, sob a batuta de Maurílio Brassalotti), que funciona até hoje, no mesmo endereço.

Do outro lado da avenida, a Coferauto, a pioneira agência Volkswagen de Jayme Migliorini, que vendia fuscas igual pipoca em porta de circo. Era o carro preferido de professores, bancários, funcionários públicos, pequenos comerciantes e sitiantes. Havia fila de espera, e naquele tempo o consórcio ainda não havia sido inventado. Fazendeiros, autoridades e pessoas mais abastadas, compravam Aero Willys, Simca Chambord ou os importados Impala ou Oldsmobile. Eram tempos efervescentes.

A Padaria União inaugurada em 1963, pelos irmãos Adelino e José Maria Alves, vindos de Araraquara, havia se tornado o principal ponto de encontro das redondezas do antigo "Balão", para o tradicional cafezinho entre amigos. Ali se reuniam autoridades, políticos, empresários, fazendeiros, viajantes e funcionários das empresas da vizinhança. Era o "point" ideal para se saber dos últimos acontecimentos da progressista Fernandópolis, e também para colocar a conversa em dia com os amigos. Mais tarde, o lugar passou a ser conhecido como "Senadinho", onde eram discutidos relevantes assuntos de interesse da comunidade. Em outras palavras, por décadas, transformou-se no princípio

pal, senão o mais importante, bastidor da política local.

Era um movimento danado, que começava logo nas primeiras horas da madrugada, com a chegada das carroças dos padeiros, formando fila

para carregar e depois abastecer a cidade com os pães bem quentinhos, que eram entregues em domicílio. E na sua lida diária com tanta gente, todo santo dia, José Maria Alves, logo se tornou uma das pessoas mais conhecidas e queridas de Fernandópolis. Nascia ali, atrás do balcão daquela padaria, uma das mais importantes e influentes lideranças que a cidade já teve.

Mas, apesar do cansativo e ininterrupto batente diário, de domingo à domingo, o eclético "Portuga" como ficou conhecido, era um sujeito bem humorado e sempre arranjava um tempinho, para aprontar uma ou outra "pegadinha", com os amigos mais chegados. No bom sentido, quem conheceu Zé Maria, sabe que não era flor que se cheirasse.

Pois bem. Um belo dia, algum "amigo da onça" teve a luminosa e brilhante ideia, de ligar para todos os pontos de carrinhos de carga da cidade. Imitando com perfeição a voz e o conhecido sotaque do bom Portuga, dizia que tinha que "fazeire" um grande carregamento de lenha e que

precisava de todas as carroças disponíveis naquele ponto e de todos os outros pontos da cidade. E que chamasse os amigos disponíveis, também.

Lembro-me como se fosse hoje. De uma hora para outra, a Avenida Libero de Almeida Silvares, ficou entupida de carroças dos dois lados. Dentro da padaria, um monte de carroceiros querendo saber onde estava a tal carga para ser transportada. Do outro lado do balcão, um Zé Maria perplexo, tentando explicar que deveria haver algum grave engano, pois ele não havia ligado para ninguém, nem tinha transporte de carga alguma para ser feito. Foi uma manhã tumultuada e só depois de muita conversa e explicações, a vida voltou ao normal. Menos para o Zé Maria, que subiu nas tamancas e queria por que queria, saber quem tinha sido o "bom filho da mãe" que havia aprontado aquela arte, justo com ele.

O autor da façanha, lógico, nunca foi descoberto e nem delatado. E quem sabia, se é que alguém sabia o nome do "artista", jamais abriu o bico. Mas Zé Maria desconfiava de três amigos muito próximos: o Carlão Fontenelle, da Ótica Visão; o Osmundo Dias de Oliveira, da Agência Caiçara e o Álvaro de Souza, da抗iga Casas Matos Calçados. E

ele tinha lá razões de sobra para desconfiar do trio, até porque, eles eram fogo no boné do guarda.

Por outro lado, a história de José Maria Alves é muito rica e deve ser contada em um livro. Esgotar o assunto, em uma, duas ou três edições neste espaço, é uma afronta à sua saudosa memória, aos seus amigos e familiares. Há passagens importantes, como o dia em que "vi ao vivo", o grande incêndio que destruiu completamente a padaria e desesperado, ele queria se jogar no meio do incêndio. Homem de bem e grande batalhador das causas da cidade, foi mentor de importantes e memoráveis conquistas. E sobre isso, voltaremos ao assunto em outras oportunidades. Promessa é dívida.

Mas voltando ao episódio dos carroceiros, Zé Maria sempre desconfiou que o mentor daquela traquinagem, foi o seu querido amigo Osmundo. O tempo passou e um belo dia, como era de se esperar, o troco veio. E foi lá na Agência Caiçara, junto com o Álvaro da Matos e o Carlão da Ótica e aprontaram uma "arte" das boas, com o velho e saudoso Osmundo. E aí o Zé Maria se sentiu vingado, no bom sentido, claro. Mas essa história, eu conto outro dia. Semana que vem tem mais. Até lá.



**Carlos Augusto da Silveira Nunes**

**Advogado** OAB/SP: 185136  
OAB/GO: 24135

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

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

**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. LUIS CARLOS BARBOSA MARTINS**

**Clinico Geral e Endodontista**

**(17) 3442-2261**

**Atende**  
particular e convênio

Av. Amadeu Bizelli, nº 978

Centro - Fernandópolis-SP

**Keké Doces**

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

Tel.: 97471005 ou  
92118977 - Indiaporã

de pai pra filho

DIAS QUENTES

# Como cuidar da pele das crianças



O protetor solar é o mais importante aliado contra os problemas causados pelo sol, mas não é o único. No Brasil, a situação é assustadora. Pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia no ano passado, com mais de 31 mil pacientes com câncer de pele, mostrou que apenas 26,9% dos entrevistados usavam protetor ao se expor ao sol. Quem tem filhos corre outro risco: o filtro solar dá a falsa sensação de que as crianças estarão protegidas por horas. Além de ir à praia e piscinas nos horários em que o sol está baixo, antes das 10 h ou depois das 16 h, você deve repor a cada duas horas o protetor com FPS 30 – acima disso, eles ficam quimicamente mais fortes e o efeito não é tão maior a ponto de compensar o uso. Se a criança entrar na água, é preciso enxugá-la e aplicá-lo de novo, imediatamente. Outro cuidado é com a quantidade: não basta usar pouco e espalhar bem. O ideal é 2 ml do produto por cm<sup>2</sup> do corpo, traduzindo: um frasco não dura mais do que dois dias para uma família de quatro pessoas. Crianças a partir de 6 meses estão liberadas para usá-lo.

Quanto mais clara é a pele, mais cuidados exige. Áreas com sardas são as de maior concentração de células produtoras de pigmento (os melanócitos) e surgem cedo em pessoas mais claras como forma de defesa contra o sol. Ruiros, por exemplo, precisam ir periodicamente ao dermatologista e, ao contrário dos demais, usar filtro com proteção 30 (no mínimo!).

O sol pode, ainda, provocar outras alterações na pele se entrar em contato com frutas cítricas (como figo e limão), algumas gramíneas, perfumes florais e até aspargo fresco, que contêm uma substância fototóxica (psoraleno) em seu suco ou casca. Ao ser ab-

mar banho de sol muito forte a probabilidade de ele ter melanoma na fase adulta – o pior tipo de câncer de pele – pode dobrar. Não se esqueça também da proteção adicional, como chapéus com abas que protejam a nuca e as orelhas, óculos de sol de boa qualidade, camiseta de cor escura e trama cerrada e guarda-sol.

Advertências descumpridas podem significar ardência na pele, que pode ser tratada com hidratante pós-sol ou alguma loção indicada pelo médico – e não com alguma combinação de ingredientes caseiros, que podem agravar a lesão e piorar o ardor.

Converse com o médico sobre o uso de um repelente específico para crianças, a partir do sexto mês. Aplique-o nas áreas de maior exposição no máximo duas vezes ao dia, porque o uso excessivo pode causar intoxicação.

**OS EXCESSOS NA HIGIENE DIÁRIA**

Você já deve ter se perguntado: quantos banhos por dia posso dar no meu filho? Não existe uma recomendação formal, mas três é um número razoável em dias quentes. Não é preciso lavar a cabeça de todas as vezes; use o bom senso. Se vivem em regiões quentes, a melhor pedida é a água

sorvida pela pele e com exposição solar, a substância provoca reações até 24 horas após o contato, que incluem de pigmentação leve até bolhas profundas. Em casos simples, lave bem o local e proteja-o do sol até completa regressão das manchas. Se forem intensas, procure um médico.

## AS ALERGIAS

em temperatura ambiente, e não a gelada.

Não abuse de sabonetes e xampus. Só compre produtos específicos para crianças, com o mínimo de perfume e corante – de preferência os neutros, que dificilmente causam algum tipo de reação alérgica. Condicionador, hidratante e óleo corporal não precisam constar na sua lista de compras, a não ser que o médico recomende. Fuja do talco, que pode causar problemas respiratórios. A limpeza correta vai ajudar a cuidar da irritação com as fraldas. Assaduras são mais comuns no verão. Para evitá-las, seque bem o bebê e todas as dobrinhas depois do banho. O mesmo vale para lençóis umerdecidos.

O calor intenso pode provocar dermatite seborréica, como é conhecida a caspa no couro cabeludo nos primeiros seis meses de vida. O motivo seria uma superatividade das glândulas que produzem a secreção. Não dá para evitar, mas você pode tomar alguns cuidados. Meia hora antes do banho, massageie o couro cabeludo com óleo hidratante. Depois do banho, passe uma escova com cerdas macias para retirar as sobras. Se a espessura da caspa for grossa, converse com o médico. Ele poderá indicar um creme específico para tratar os casos mais graves.



## Balaio de Gato

CALORÃO, CRISE, PETROLÃO, CPMF... HAJA FÔLEGO!

Segundo o filósofo do brejo, o sábio pirangueiro Chico Piranha....

O pacote do governo é uma cobra que mordeu o rabo! E políticos da situação e oposição até agora não se entendem...

No Brasil de hoje esquerda e direita são sinais de trânsito!

E o Levy diz que o povo não vai se importar em pagar as CPMF...

Só se CPMF for Cerveja, Picanha, Maminha e Farofa! Acredite se puder: deu na revista Istoé dessa semana...

A lojinha de 1,99 que a Dilma quebrou se chamava Pão & Circo!

Com esse nome, tava na cara que a coisa não ia dar certo... A Pão & Circo foi pro saco e pelo jeito a Loja Brasil parece que também vai!

Diz a lenda que propaganda enganosa é crime...

Então porque existe o tal horário eleitoral gratuito?

E o ministro Gilmar Mendes, atualizou a famosa frase do Garrincha...

O plano do Petrolão era perfeito, mas faltou combinar com os russos!

A CPMF morreu...mas foi só de mentirinha, tá?

Agora ela vem com nome de aumento de impostos em produtos

Presentão de Natal, aumento de impostos em celulares, tablets e computadores, que beleza!

Sem estresse gente fina, mas vinho, cerva e cachaça também sobem...

Se o gás subir de novo, vamos voltar ao tempo do fogão à lenha!

Agora o governo diz que vai cortar 10 ministérios e mil boquinhas....

Sobram 29 ministérios e 22 mil amiguinhos di boa na lagoa!

E a Dona Dilma ficou furiosa e pegou o facão... Só que até agora, ela só cortou vento!

E Vovôs e Vovós fiquem calmos e parem de tomar Lexotan e Rivotril!

Parece que em setembro sai a primeira parcela do 13º...

Mudando de saco prá picuá, calorão tá de derreter os miolos...

Ferpa tá mais quente que chapa de lanchonete!

Daqui a pouco as pessoas vão pegar fogo na rua...

Sanakan prefere pegar "fogo" nos butecos... nos répiaus...

Mais uma semana nesse microondas e os gordinhos vão virar torresmo!

Vai sobrar prá todo mundo; os normais vão virar purúruca...

E os magricelas, nem se fala; tadinhos, vão evaporar!

Aí você sai do banho e vem aquela dúvida cruel...

NÃO SABE SE TÁ MOLHADO DO BANHO OU SE TÁ SUADO DE NOVO!

**7º Cavalcada da Amizade**  
OUROESTE-SP  
27 Setembro

**Saida: 10h da manhã do BARRACÃO SANTOS REIS Fazenda São Geraldo com destino ao Recinto SELA DE OURO- Almoço para as Comitivas**

**LAVA JATO AMIZADE**  
LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

**Fones: (17) 99656.0537**  
**Direção: Paulo e Solange**

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

## ■ CULTURA

# “Grupo Toró” estreia na biblioteca e encanta crianças



Cerca de 100 crianças, na faixa de 5 a 6 anos, alunos da EMEI “Romeo Soares da Silva”, assistiram à estréia do “Grupo Toró”, na Biblioteca Municipal de Fernandópolis, na última quarta-feira (23). O grupo apresentou a montagem denominada “Entre o canto e o conto, o encanto das histórias”, uma criação coletiva de seus quatro integrantes.

O Toró nasceu na própria Secretaria Municipal da Cultura, a partir de uma idéia da estagiária Lorena Carla, estudan-

te do 4º semestre de Letras na FEF. Logo teve a adesão dos amigos Ian Gonçalves, Igor Carrasco e Líbia Ventura.

A proposta da criação coletiva é incentivar o desenvolvimento do hábito da leitura através da “contação” de histórias, entremeada com muita música, dança e coreografia. “É com a imaginação livre das crianças que pretendemos trabalhar”, disse Líbia.

A estréia, segundo Lorena, superou as expectativas do grupo. “Houve grande inter-

ração das crianças, que participaram muito da apresentação. Essa resposta positiva nos estimula a seguir em frente”, disse.

Para a diretora da EMEI, Ana Cláudia Costa, o espetáculo é pedagogicamente interessante também para plateias até os nove anos de idade: “Nossa escola teve o privilégio de ser a primeira, mas espero que todas as outras da rede municipal tenham a oportunidade de conhecer o trabalho desse grupo talentoso”, afirmou.

**VAI FALTAR EIGHT!**

E a Polícia Rodoviária ferrou a vida dos amantes do cigarrinho mais consumido por aqui. Prendeu, em Votucy, o carregamento da semana vindo do Paraguá! E agora?

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite puitaiada! É... a crise tá tão feia que até as mulheres voltaram

a se relacionar por amor. Ninguém tem mais dinheiro! E tão dizendo por aí que a patrocinadora do Cúrintians não é a Nike

**PAPO DO JACA****O REI DO BESTEIRO**

não, mas sim a Penalty. E o Real caiu de novo! Penalty pru Cúrintians!!! E perguntaram pro Jaca por que ele não está no Rock

in Rio? Fácil. Porque ainda não aceitam um quilo de alimento não perecível como entrada! Fazer o que? E tava pensando

(cuidado com o fedô): não tá na hora da gente rezar em inglês pra receber as bençãos em dólar? E vai o recado: mulheres, se

o homem dizer que vai consertar uma coisa, ele vai. Só não precisa ficar lembrando a cada seis meses!

**DÁ PARA ACREDITAR?**

- Que o Templo de Salomão da Igreja Universal recebeu 5,8 milhões de visitantes em 13 meses enquanto que o Cristo Redentor “apenas” 1 milhão nos últimos doze meses?

- Que seu coração bate cerca de 108 mil vezes por dia?

- Que 11 milhões de veículos da VW fraudaram testes de nível de emissão poluentes? Só nos EUA a multa deve passar dos US\$ 18 bilhões e ainda tem a Europa toda.

- Que um empresário do DF investiu R\$ 300 mil em extintores de incêndio? E agora? Fala CONTRAN!

**FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)**

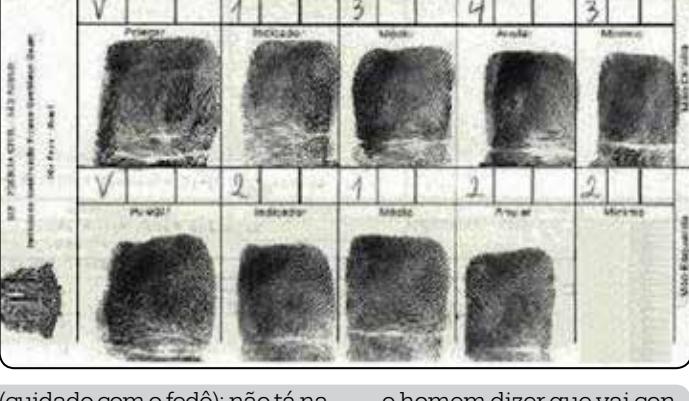
**“Veja como tudo na vida é relativo. Um fio de cabelo na cabeça é pouco; aqui dentro do lanche é muito.”**  
Do dono de uma carrinho de lanche da city, após levar uma daquelas de uma cliente prá lá de zangada.

**“Vejam se aprendam! Sexo é pura Matemática: primeiro você diminui as roupas, depois divide bem as pernas e por último reza pra não dar multiplicação.**  
De uma professora duma escola da periferia. Bom conselho.

**“Descobri que o governo e os bancos são meus sócios. Pena que só eu que trabalho.”**  
De um empresário, desconsolado com as vendas do mês.

**IMAGEM DA SEMANA**

É... Essa ficha tá na Polícia. O cara ainda não foi identificado, mas dizem que é o maior ladrão da história nacional. Quem será?

**DESAFIOS JACAL**

1 - Hoje vamos detonar. Pra começar, prum cara casado, qual é o cúmulo da tristeza?

2 - Essa é ainda pior! Por que a maioria da mulherada de hoje faz sexo em silêncio?

3 - E como se chama o filho do japonês com diarréia com uma indiana com os intestinos soltos?



3 - Nem imagina? Barroco Tohba. Kkkkkk!

2 - Porque suas mães lhes ensinaram a ter que voltar para casa.

1 - Morado, lembrar-se que é casado é ter que voltar para casa.

1 - Acordar cedinho, sendo acariciado, beijado e bem hu-

Respostas:

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

Fone: (17) 3843-2209  
Av. Dos Bandeirantes, nº 1596-B - Centro - Ouroeste/SP

**DROGARIA SAÚDE**  
A farmácia do Zagalo

PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

**DISQUE REMÉDIOS 3843.2022**

**ASSINE o extra**

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: assinatura@oextra.net

**PEÇA AGORA!**

## ■ SHOW

# Paulo Neto canta Belchior neste domingo

O cantor pernambucano Paulo Neto é o destaque do Circuito Cultural Paulista na Praça de Eventos em Ouroeste, amanhã, dia 27, com horário previsto para as 20h30. O artista, considerado um dos grandes intérpretes da nova geração da MPB, é o detentor do 22º prêmio da Música Brasileira, em cujo ranking figuram ídolos como Maria Bethânia, Tim Maia, Milton Nascimento, Roupa Nova, Roberto Carlos e mais de duas dezenas de outros importantes artistas da nossa música.

Em seu show, Paulo Neto se dedica à obra do cantor cearense Belchior, interpretan-

do sucessos como "Apenas um rapaz latino americano", "Paralelas" e "Como nossos pais". A atração é realizada pelo Circuito Cultural Paulista, mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal de Cultura.

A execução é promovida pela Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA). De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo é atrair o público e facilitar o acesso da população de Ouroeste a eventos que promovam a diversidade artística, com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo, entre outros.

## ■ DUPLA SERTANEJA

## Edivan e Gisele se apresentam hoje na Praça

A dupla sertaneja Edivan e Gisele se apresenta na noite de hoje, logo mais às 21h, na Praça de Eventos em Ouroeste. A dupla foi descoberta por meio de um vídeo, postado na internet no início do ano passado, atingindo trinta e sete milhões de visualizações. Edivan e Gisele se tornaram um dos Shows Sertanejos Raiz mais solicitados pelas TVs, que tem em sua grade programações neste segmento.

A dupla trás em seu repertório os maiores sucessos já consagrados na chamada Moda Caipira e faz aproximadamente doze shows por mês.

Considerados pela mídia e

pela classe sertaneja, o duo hoje é tido como o mais perfeito dueto se tratando de vozes masculina e feminina. Contam com três CDs gravados e já venderam aproximadamente 150 mil cópias. O Show gratuito será promovido através de uma parceria entre a Secretaria de Estado da Cultura e a Prefeitura de Ouroeste, por meio da Secretaria de Cultura do município. De acordo com o prefeito Tião Geraldo Ouroeste vem resgatando a cultura através desses programas de incentivo a atrações gratuitas para a população, além de promover o turismo e o desenvolvimento econômico da cidade.

## ■ CAPACITAÇÃO

## Agentes da Secretaria da Cultura visitam coordenador da Associação Paulista dos Amigos da Arte em São Paulo

As funcionárias da Secretaria da Cultura Ana Paula Cirilo e Rina Almeida aproveitaram viagem a São Paulo, onde concluíram nova etapa no curso de capacitação da Sutaco, para visitar, no dia 18, o coordenador da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APAA), Marco Prado.

A APAA é a responsável pela seleção, contratação e escala dos artistas que se apresentam no Circuito Cultural Paulista, do qual Fernandópolis faz parte. Rina e Ana Paula levaram em mãos um ofício de agradecimento ao coordenador Marco Prado, assinado pela prefeita Ana Bim, pelo fato de Prado ter atendido pedido da Secretaria da Cultura, es-



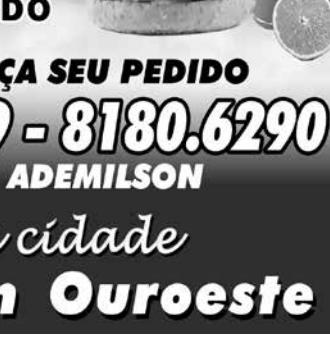
Funcionárias da Secretaria da Cultura em viagem a São Paulo

calando o grupo "Os Satyros" para abrir a 21ª Mostra Estudantil de Teatro de Fernandópolis, no dia 17 de outubro.

Os Satyros apresentarão a peça "Pessoas Perfeitas", no

Teatro Municipal "Merciol Viscardi". O evento já mobiliza os grupos amadores da cidade. "A distância física da Capital não nos permite ter contato direto mais constante. Porém, quan-

do há chance, como aconteceu nessa viagem, não poderíamos deixar de agradecer ao coordenador da APAA, que sempre nos atendeu com atenção e eficiência", explicou Rina.



LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO  
9706.3479 - 8180.6290  
Direção: ADEMILSON

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



Heliandro  
17 99727-0898

Alexandre  
17 99724-2414

Rua Noel Hernandes, 1659  
Bela Vista - Ouroeste



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

PAULO NETO  
CANTA BELCHIOR  
27/SET | 20h30



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

Fone/Fax (17) 3463-4767

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP



99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Pipoca  
Algodão doce  
Doces p/ festas

Ouroeste - SP

## Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis



Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)



Direção: (17) 99655.2305

Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região



## 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, Relembrando 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](http://www.canaldez.com.br)

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



G.S.M.  
AR CONDICIONADO



VENDA - INSTALAÇÕES  
MANUTENÇÃO

Direção:  
Gustavo

(17)3843-1323 / (17)99757-9248

Rua: Antônio Correia de Amorim, 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP



Auto Mecânica

OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento  
Trocada de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção:  
Francis (17) 99706-5516 / 99731-5516

# social

**REALIZANDO SONHOS!**

**Papeta**  
Festas e Épocas

17 3442-8010 / 99726-5210  
Rua Rio Grande do Sul, 1244  
Centro - Fernandópolis-SP



André Yashima festeja idade nova na próxima segunda, já recebendo as homenagens da namorada Sara.

**Chácara Engcad**  
Um Lugar Perfeito!

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

**TUDO PARA A FESTA DOS SEUS SONHOS**

- Mini campo
- Sala de estar;
- Salão de festas
- Cozinha moderna
- Piscina aquecida com hidromassagem
- 2 Suites climatizadas
- 2 Salões climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Amplo estacionamento para veículos

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



Click especial da simpatia de Adriane Giszele, a bela advogada que hoje comemora mais um aniversário.



Festa para a meiga e soridente Camila Guapo, que amanhã vai assoprar velinhas.

**PROSOL**  
ROUPAS E ACESSÓRIOS COM PROTEÇÃO SOLAR

(17) 3462-5713  
Rua Espírito Santo, 805 - Centro - Fernandópolis  
Próximo ao Mercadão Municipal



Da Cargil, o também conceituado fotógrafo Sérgio Yukio Sugahara, recebe os carinhos especiais de Fabiana Inácio pela data especial comemorada amanhã.



Em pose especial, eis a assessora de imprensa Leida Freitas, aniversariante especial deste sábado, motivo de muitas congratulações e recebe o carinho especial do marido João e do filhão Lucas. Parabéns!

**B  
BIM  
M**

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

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

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

**O QUE VOCÊ GOSTA DE COMER?**

**RESTAURANTE**  
**Paladar**

O melhor sabor espera por você!

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

**ATENDIMENTO COM HORA MARCADA**

**Podoclínica**  
Podologia - Estética

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

3462-4336

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

**GIGANTÃO**

PEGA MEGA  
MOEDA

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

**GIGANTÃO**  
O Shopping do Preço Baixo

Dia das Crianças

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

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



Em grande estilo, Helena Araújo completa nova primavera amanhã, agraciada por familiares e amigas. Parabéns!



Comitiva de fernandopolenses em visita ao juiz Evandro Pelarin. Na ocasião, firmando novas parcerias sociais. Na foto Cleber Rocha, Alexandre Veigas, Jeder Cassio, Toninha Cogo, Pelarin e o apresentador do SBT, Waginho Animal.



O empresário Maurivon Silva (Aromasil) apaga velinhas na próxima segunda e já recebe homenagens da família e amigos pela festiva especial.



Parabéns para a Educadora Física Christianne Hatayama que aniversaria hoje. Na foto ao lado do esposo, o veterinário "San".



Selfie da bela Polyana Virgínio, que amanhã estará em festa, celebrando idade nova.



Luciana Fernandes recebe hoje as felicitações pela passagem de mais um ano de vida. Parabéns!



Linda primavera para Larissa Lopes, que mostra toda sua beleza com a chegada de mais um aniversário. Parabéns!



A gatíssima Jhane Emanuelle, candidata à Rainha 2015 da Festa do Peão de Ouroeste, comemora neste domingo mais um aniversário. Felicidades!



Aniversariante desta sexta-feira (25), Toninho Gilioti e o companheiro de política e amigo Zé Horácio em registro especial no Shopping. Parabéns Toninho, felicidades!



Close para a beleza de Camila Silva Costa, que na última semana comemorou mais um ano de vida ao lado da família e amigos.



KÖMMERLING

## 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

**Clinica Veterinária**  
**Dra. Maisa 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  
TIM (17) 98168-1005 (17) 99154-4401

Rua Amapá, 1512 - Bairro Jardim Paulista  
Fernandópolis (esquina com a Etec)  
maisa\_bego@hotmail.com

**Claudio Paulo da Silva**  
CRO: 33633

**Bruno Barciela da Silva**  
CRO: 100655

**Reabilita Odontologia**

**17-3442 4012**

reabilitaodontologia@hotmail.com

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

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

**TREINE SEU CÉREBRO.  
VÁ MAIS LONGE.**  
PARA TODAS AS IDADES.

FAÇA AQUI UMA AULA GRATUITA.  
metodosupera.com.br  
3462.8170

**Supera**

**PROJETO, MATERIAIS E MÃO DE OBRA**

**IDEAI**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

**3463-2833**

*Faça o seu Orçamento!*

*Construindo pra você!*

Liberdade Almeida Silvares nº 3371 - Coester - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP (ao lado do Zaparoli Andaires)

**Manutenções e Segurança**

**ASB**

Tel. (17) 99602.7489  
98202.4897

**Elétrica Residencial e Comercial**  
**Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV**  
**Alarme • Interfone • Portão**

**Alexandre**  
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

**Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897**

Ouroeste - SP

**Espaço Holístico e Terapêutico**

**BONITA CASA DE ÍSIS**

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

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

Christianne Pinto Cangueiro

SHAYRI

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

de bem com a vida

# Alegria de viver: 18 dicas para viver de bem com a vida

**Q**ual é a receita para a felicidade? Esse é o sonho de muitos, mas acredito que a felicidade depende unicamente de como lidamos com tudo que acontece em nossas vidas, sejam os momentos em que estamos bem ou quando passamos por dificuldades. E para estarmos bem em todos os momentos preparamos algumas dicas.

**■ 1 - Oração**  
Comece o dia com uma oração, uma reflexão de como está sua vida, converse com o Ser Divino em que acredita e peça ajuda para seu dia ser mais feliz.

**■ 2 - Alegria**  
Decida ser uma pessoa mais alegre, procure sorrir mais e ver mais graça nos acontecimentos do dia a dia.

**■ 3 - Otimismo**  
Seja otimista em todas as questões da vida, pense sempre nas coisas boas que podem lhe acontecer e no melhor das pessoas. Esse sentimento e atitude lhe trarão mais confiança e leveza no viver.

**■ 4 - Religião**

Encontre uma religião que mais se adéque ao seu modo de ver a vida, seja ativa nessa escolha, exerça mais sua fé, ela é a força motriz para vencermos os obstáculos da vida.

**■ 5 - Família**  
Cultive os laços familiares, busque estreitar a cada dia esses laços de amor, cultive a amizade, seja adepto à boa relação com as pessoas e a so-

**■ 6 - Amor**  
Demonstre amor por seus familiares com atos e palavras, assim, estará disposto a amar mais e, consequentemente, ser mais amado.

**■ 7 - Livre-se das dívidas**

Livre-se das dívidas o quanto antes, negocie, parcele, busque um controle do orçamento familiar, seja confiante e encare as dívidas de frente, ninguém consegue viver com esse peso.

**■ 8 - Poupança**

Faça uma reserva, não importa quanto você economiza, o importante é economizar, sim, gastar menos do que se ganha, assim estaremos preparados para as emergências. Com uma reserva é possível planejar uma viagem ou adquirir um bem, uma reserva nos traz tranquilidade e permite que realizemos sonhos com segurança.

**■ 9 - Metas curtas**

O sentimento de realização, da conquista pessoal é um sentimento formidável e acalentador, no entanto, algumas conquistas demoram para acontecer. O segredo é fazer metas curtas, metas diárias, semanais e mensais, é mais fácil de conseguir o éxito com metas curtas. Elas podem ser o passo a passo de metas maiores, isso também

ciedade, principalmente, com os familiares. É muito triste ter uma vida cheia de intrigas, brigas, rancor, inveja e reclamações.

**■ 10 - Estudos**

O Estudo, sim, é o conhecimento que nos dá a chance de crescimento pessoal e profissional. O estudo lhe trará mais felicidade, é simples, porque você estará mais bem preparado para o mercado de trabalho, o trabalho lhe trará uma melhor situação financeira, menos dívidas, mais reserva, além de mais conhecimento. Nunca é tarde para ter mais conhecimento.

**■ 11 - Trabalho**

O trabalho nos edifica, dignifica-nos, com ele sustentamos nossa família e realizamos sonhos.

**■ 12 - Serviços voluntários**

Seja voluntário, é uma sensação maravilhosa fazer algo por alguém, existem diversas formas de servir, procure a prefeitura de sua cidade ou alguma igreja.

**■ 13 - Viagem**

Planeje com sua família uma viagem curta ou longa, o importante é estarem juntos e sair para se divertirem e cultuar a amizade e o amor.

**■ 14 - Namore**

Se solteiro, procure alguém que se encaixe com você, se casado, procure namorar mais, estar mais tempo juntos, façam atividades que faziam nos tempos de namoro.

**■ 15 - Tenha um animal de estimação**

Animal de estimação é tudo de bom, escolha o que me-

nos trará satisfação, realização e conquista.

**■ 16 - Faça exercícios físicos**

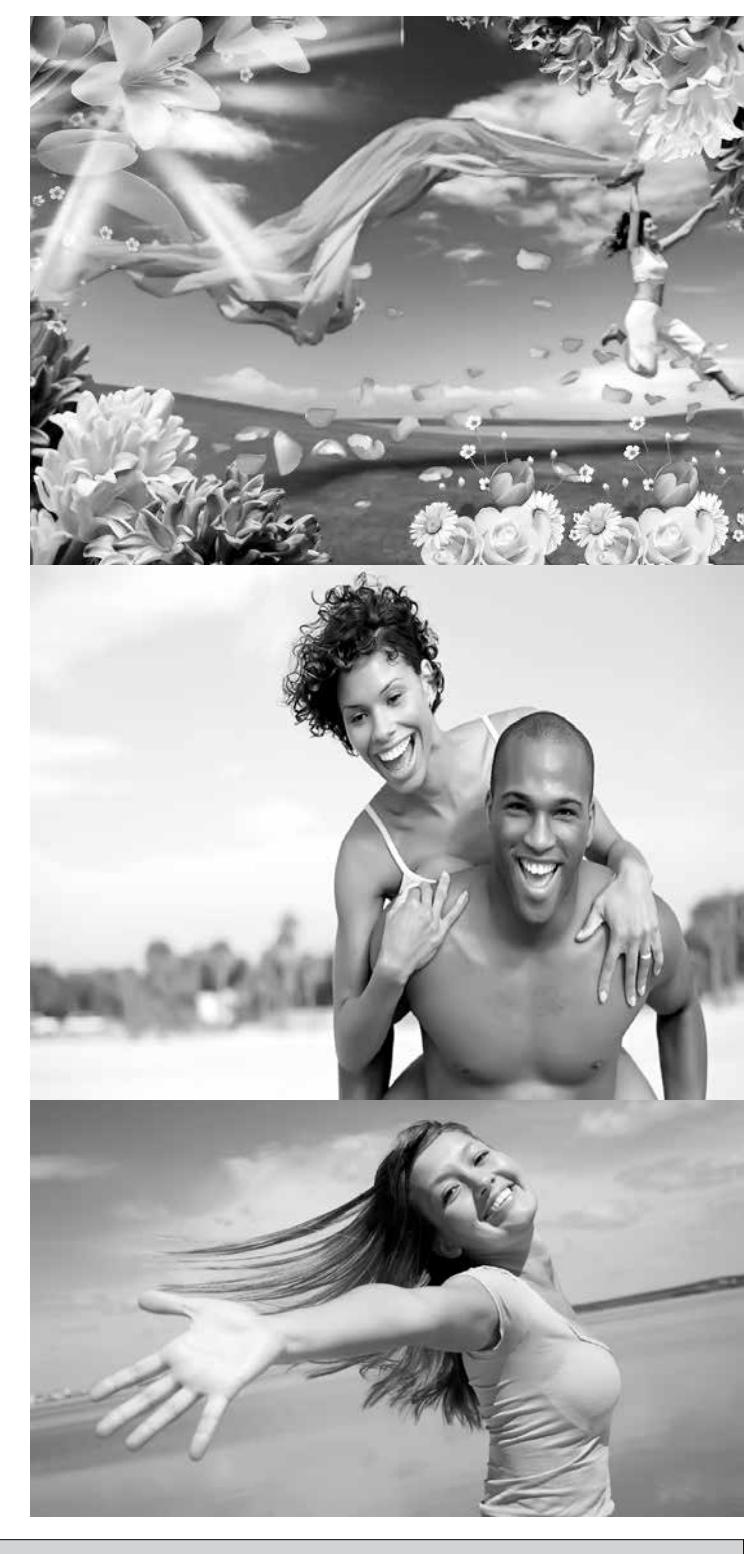
Especialistas dizem que praticar exercícios físicos aumenta a sensação de felicidade. Escolha um exercício que melhor se adapte a seu gosto, seu corpo e seu tempo, mas lembre-se de procurar a orientação de um médico.

**■ 17 - Gratidão**

Seja mais grato por todas as coisas que tens e por todas as pessoas, seja grato pela sua saúde, pare por algum instante, reflita e enumere suas bênçãos, como diz Johnson Oatman Jr: "Conta as bênçãos, conta quantas são, recebidas da Divina Mão, uma a uma, dizê-las de uma vez, e verás surpreso quanto Deus já fez."

**■ 18 - Preste atenção**

Observe melhor seus atos e pondere em suas palavras, observe a vida por um ângulo mais compreensivo e menos crítico. Decida ser feliz, busque a felicidade em todas as coisas. Se algo te chateia ou te impede de buscar a felicidade, procure com calma e cautela, busque uma solução para ele, mas sempre se lembre que dentro de você há a centelha divina, você é capaz! Escolha ser feliz.



■ EVENTO BENEFICENTE

## Galinhadada Beneficente da APADAF acontece neste domingo

Amanhã, dia 27, a APADAF (Associação de Pais e Amigos dos Deficientes Auditivos de Fernandópolis) promove a Ga-

linhadada Beneficente. Os recursos serão revertidos em prol aos projetos da entidade.

A marmite com a galinhada

e salada poderá ser adquirida pelo valor de R\$15,00 e será entregue das 10h30 às 13h, na sede da entidade (Av. Mano-

el Marques Rosa, 899). A refeição não será servida no local.

O presidente da APADAF, Uilian Pezati convida toda a popu-

lação para participar. "Tudo vai ser preparado com muito carinho pela nossa equipe. Queremos proporcionar um delicioso

almoço de domingo e ao mesmo tempo, promover solidariedade para continuarmos com os projetos da entidade", diz.

eternium

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

• Por CLARIUS



tua fé e segue adiante, clareando o caminho.

Recorda os irmãos da estrada, para muitos dos quais uma réstia de luz é um tesouro dos Céus.

Na Terra, por muito tempo ainda, a ventania da adversidade soprará, sob as nuvens da provação, assumindo formas diversas...

Virá nos dias cintozentos da enfermidade, nas horas vazias quando os entes mais queridos te releguem

a sóis, nas expressões agressivas daqueles que ainda não se te harmonizam com os ideais, na carência afetiva dos momentos de solitário, no congelamento indefinido de teus mais belos sonhos ou na perda de criaturas amadas que te antecedem no Mais Além ou que se te afastam da senda para se atirarem nos precipícios da aventura, na condição de vivos-mortos.

Ainda assim, segue sempre e

não temas.

po social. Isolara-se, nos últimos meses, e a ninguém queria receber. Numa tarde ensolarada, uma das suas melhores amigas resolveu visitá-la, sem avisar com antecedência.

A acolhida foi fria. Mas, depois, sentaram ambas na sacada e iniciaram uma conversa amigável.

Mariana confidenciou que estava passando por um período muito difícil. Saudades antigas torturavam seu coração.

- Quando, sozinha, deito minha cabeça no travesseiro, e as coisas começam a fervilhar na mente, tudo me leva a pensar nos acontecimentos passados. É assim que fatos ocorridos, relembrados, me encheram de saudades, tirando-me a alegria de viver. Há alguns anos, meu filho de oito anos morreu, depois de ficar por meses, doente. Pareceu-me, à época, que eu também iria morrer. Depois foi a vez

de meu pai partir. E senti que essas duas dores se somaram, para me derrubar de uma vez. Pensei que havia superado, mas estou tendo uma séria recaída. Ocorreu-me a ideia de procurar alguém para desabafar e chorar a saudade que me tortura, mas não tive coragem, afirmou.

Ouvindo o relato, a amiga lembrou de que lera, certa vez, que saudade significa a memória de algo que aconteceu, aliada à in-

tensa vontade de reviver certos momentos. Este é o motivo pelo qual sentimos saudade de um amigo que partiu, dos pais que morreram, da família distante.

Não que a saudade precise sempre estar ligada a acontecimentos ruins. Mas, os sentimentos por aqueles que não estão mais aqui, conseguem ir além do que imaginamos.

Levando em conta tudo isso, a amiga sugeriu que Mariana utilizasse um método especial, para amenizar aquela avalanche de saudade que a estava angustiando: iriam juntas a um abrigo de menores. Lá, ela poderia eleger uma criança, e dedicar-lhe, num sistema de apadrinhamento, todo o amor que sentia pelo filho. Depois, seguiriam ao asilo de idosos, onde, de igual forma, ela poderia escolher um deles, como se fosse seu próprio pai retornando à sua ternura.

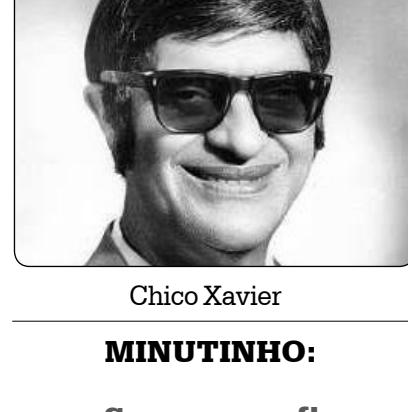
Os olhos de Mariana se encheram de lágrimas. Passados alguns dias, ela se declarou pronta para a experiência. Entre gestos e palavras de carinho, ela elegeu os seus escolhidos.

Se a experiência foi boa para um coração saudoso, o mais importante foi que o grupo de amigas aderiu à ideia. Hoje, todas têm filhos ou pais apadrinhados, no abrigo e no asilo. Oferecem alegria, companhia, suprem pequenas necessidades e recebem em troca a imensa satisfação de saber que estão propiciando felicidade a alguém.

Redação do  
Momento Espírita.

Pensamento da Semana

"Tudo o que está sobrando na sua casa está faltando falta na de alguém."



Chico Xavier

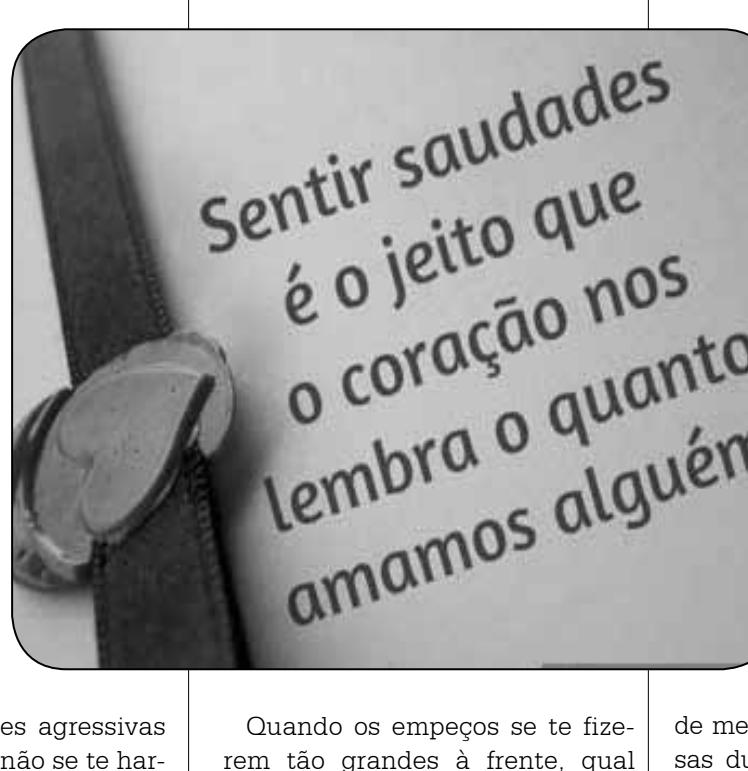
**MINUTINHO:**

**Segue e confia**

Quantas vezes as ocorrências calamitosas te induzem a esmorecer na jornada do Bem?! Em muitas ocasiões, tremes à frente dos acontecimentos infelizes que se te afiguram conjugados para te traírem a fé e te arrojarem à exaustão.

Entretanto, no auge das lágrimas, eis que o socorro de Deus te surge por luz nas trevas!

Conserva acesa a lâmpada de



Quando os empeços se te fizerem tão grandes à frente, qual se o Céu te houvesse esquecido, guarda-te na confiança, porque todo ápice de sofrimento significa que o socorro vem vindo.

*Meimei: Palavras do coração.*

**CRÔNICA:**

**Administrando a saudade**

Mariana estava sumida do gru-

**CONSELHEIRA TUTELAR**



**Vote INES 12**

**MARINEZ MAGALHÃES**  
Trabalho • Competência • Honestidade

*Vote para conselheira tutelar Ouroeste e Arabá*  
*Camila de Oliveira Guimarães*



**Nº 4**

*Respeito e compromisso com a sociedade*

CONSELHO TUTELAR

**Para Conselheira Tutelar de Ouroeste e Arabá**



**Vote N° 6**

**TATIANA**  
Fernandes Xavier

**Solidariedade e Compromisso Social**



**ELEIÇÃO DO CONSELHO TUTELAR**

**ADRIANA**

Compromisso e Responsabilidade para zelar pelo bem estar de um futuro melhor para crianças e adolescentes de Ouroeste e Arabá

**10**



*Compromisso e Responsabilidade*

**Vote 2**

**FRANCIELE**

**PARA CONSELHEIRA TUTELAR DE ARABÁ E OUROESTE**

**Vote para Conselheiro Tutelar**



**LUIS** **Nº 7**  
(Totonho)

**Comprometido com o trabalho**

**Conselheira Tutelar**



**VOTE**

*Sinceridade e Competência*

**ELISANDRA 9**

"O que se faz agora com as crianças é o que elas farão futuramente com a sociedade, pois nossas crianças merecem ter garantia de um futuro digno".



**CONSELHEIRO TUTELAR**

**RICARDO COTRIN**

*Amizade e Comprometimento*

Eleição dia 4 de outubro, das 8:00 às 17:00 hs, na EMEF Arabá (José de Souza Cabral) e EMEF Ouroeste. Leve o Título de Eleitor e um documento com foto.

**13**

**CONSELHEIRA TUTELAR**

**VANESSA**

Eleição dia 4 de outubro, das 8:00 às 17:00 hs, na EMEF Arabá (José de Souza Cabral) e EMEF Ouroeste. Leve o Título de Eleitor e um documento com foto.

**14**

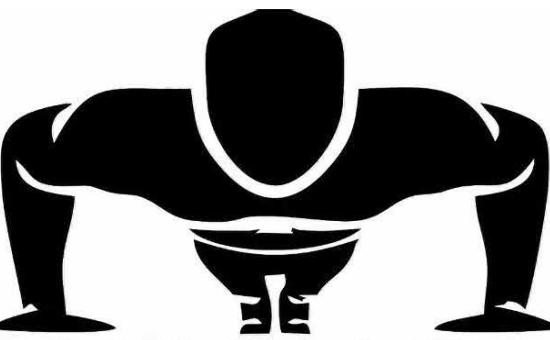


P/Conselheira Tutelar

**Eliana (Lilita) 06**

**COMUNICADO IMPORTANTE SOBRE PARCELAMENTO DE DÉBITOS COM A PREFEITURA DE OUROESTE**

A Prefeitura Municipal de Ouroeste comunica a todos os contribuintes que está aberto o parcelamento de débitos com isenção de multas. Os contribuintes deverão comparecer no setor de tributos da prefeitura até o dia 30 de setembro, para aderir ao parcelamento e quitar com suas pendências. Os contribuintes que não regularizarem seus débitos tributários em atraso com a prefeitura até essa data estarão sujeitos a execução fiscal.



**PERSONAL TRAINER**

**ALEXANDRE SABADIN**

Pós Graduado em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva  
Exercício Funcional e Emagrecimento  
"Sua meta é meu Objetivo"

**[17] 99751-0989**

  **@alexandresabadin**

# celebridades

## Renatinha anuncia saída do Bonde das Maravilhas: "Quero cuidar do meu filho"



Rafael foi substituído pelo ator Luka Ribeiro

### Rafael Ilha comenta saída de "A Fazenda" e fala em perseguição da Justiça

Rafael Ilha precisou deixar o confinamento de "A Fazenda", da Record, na noite da última quarta-feira (23), após ter sido proibido pela Justiça de participar do reality show rural. Nesta quinta-feira (24), o ex-Polegar esteve no "Hoje em Dia" para comentar a polêmica e não escondeu a deceção, além de ter deixado claro que acredita em perseguição.

"Saí do confinamento por volta das 22h, quando o programa estava começando. Esperamos até o final mesmo, mas por causa da Justiça, não consegui participar. Sempre tive muita vontade de participar do programa", explicou.

O repórter confirmou que a decisão foi tomada por causa de uma condenação antiga - ele foi acusado de sequestrar uma mulher ao tentar interná-la em sua clínica para dependentes químicos e agora cumpre serviços comunitários como pena -, mas que tentou, com a ajuda de seu advogado, reverter suas horas de trabalho.

"Esse trabalho social que

fazço é com crianças em situação de risco. Uma vez por semana, sete horas por dia. Tentamos transformar esses três meses em que eu ficaria afastado pelo trabalho em uma multa ou cestas básicas para que eu pagasse por mês. Esse juiz que negou os três pedidos foi o mesmo que me condenou da primeira vez", detalhou.

E acrescentou: "Teve um pouco de má-vontade. Acato a decisão, mas não concordo. É um braço da minha profissão. Não é que eu trabalho na padaria e me chamaram para 'A Fazenda'. Trabalho na TV há muitos anos, faz parte da minha profissão. Eles teriam que ter me liberado. Estamos recorrendo em Brasília, independente de participar do programa". O artista ainda disse que já negociava participar de uma edição do projeto há três anos, aproximadamente, e que achou estranho não ser liberado. Segundo ele, outras pessoas com pedidos semelhantes conseguiram liberação da Justiça. "Estou sendo perseguido", avaliou.

**A**funkeira Renatinha Maravilha anunciou sua saída do "Bonde das Maravilhas". A dançarina, de 16 anos, decidiu abrir mão de sua carreira para cuidar do filho de nove meses. Em turnê pelo Norte e Nordeste, a adolescente foi ao Rio de Janeiro curtir uma pausa na agenda e resolveu não se juntar mais à banda.

"Ela passou esses dias fora e, quando chegou, agarrou o filho e chorou à beça. Falou que não queria mais dançar, que vai ficar com o filho, tomar conta dele, que não aguenta ficar mais tanto tempo longe do Kaique. Ela falou que não quer mais, que vai cuidar do filho, voltar a estudar e que

não quer mais dançar", contou a mãe da jovem, Francinês.

Em um comunicado divulgado no Instagram, a funkeira pediu desculpas aos fãs e agradeceu as companheiras de grupo por tudo o que conquistou com sua arte.

"Por vontade própria minha, quero agradecer, em primeiro lugar a Deus por ter me colocado aonde eu cheguei, e vocês fãs por terem acreditado na minha carreira e no meu sonho. Quero agradecer às meninas, minha mãe e Henrique (empresário do grupo) também por tudo que têm feito por mim. Galera, obrigada por tudo. Espero que entendam a minha decisão. Eu amo vocês e espero que não se esqueçam de mim (risos)", dizia o texto.



Renatinha ao lado do pequeno Kaique

### Separação de Latino seria jogada de marketing

Uma das participantes de "A Fazenda 8", Rayanne Moraes vai se reconciliar com Latino, de quem se separou em julho, assim que deixar o reality rural. A informação é do colunista Leo Dias. Segundo ele, a modelo e o cantor vão se reencontrar em algum programa da TV Record.

Segundo ele, o artista vai aproveitar a ocasião para lançar sua nova música, a ser tocada exaustivamente em todas as atrações da emissora de Edir Macedo. Na noite da última quarta-feira, Latino compartilhou uma foto da ex-mulher quando Rayanne apareceu pela primeira vez em "A Fazenda 8". "Minha torcida não preciso nem dizer pra quem é né? Vai com tudo. Toda sorte do mundo para ti", legou o músico, escrevendo a hashtag "amizade eterna".

O mesmo colunista já havia

dito que o intérprete de "Festa no Apê" ficará com 40% de tudo o que a modelo ganhar no reality - incluindo aí parte dos R\$ 60 mil de cachê. No final de agosto, alguns órgãos de imprensa publicaram que a separação dos artistas seria uma jogada de marketing e que o próprio Latino teria negociado o contrato da modelo.

Agora comandada por Roberto Justus, "A Fazenda" conta ainda com outros 15 participantes na disputa pelo prêmio máximo de R\$ 2 milhões. Nessa temporada, ao invés de três equipes batizadas com nomes de animais (Coelho, Ovelha e Avestruz), os pêões foram divididos em dois grupos (Serrote e Machado).

No primeiro estão as modelos Ana Paula Minerato e Veridiana Freitas, os atores Douglas Sampaio (da temporada 2011 de "Malhação") e Luka Ribeiro (das duas versões de "Chiquititas"), a apresentadora Mara Maravilha e os cantores Ovelha e Thiago Servo, além de Rayanne. Os participantes do grupo Machado são os modelos Marcelo Bimbi e



Cantor aproveitaria retomada do casamento com a modelo, no fim de "A Fazenda", para lançar sua nova música de trabalho

João Paulo Mantovani, a repórter Carla Prata, o ex-jogador de futebol Amaral, o cantor Edu K, a ex-nadadora Rebeca Gusmão e as atrizes e cantoras Li Martins (ex-integrante do Rouge) e Quelynah.

### Paulo Zulu, o modelo mais famoso do Brasil, está solteiro

Terminou o casamento de 23 anos de Paulo Zulu (52 anos) com a ex-mulher Cassiana Mallman. Zulu conheceu a ex-mulher, Cassiana Mallmann, enquanto trabalhavam como modelos em Paris. Com ela teve os dois filhos, Patrick (13 anos) e Dereck (11 anos).

O ex-casal, que atualmente mora na Guarda do Embaú, Palhoça, a 40 km de Florianópolis, Santa Catarina, administra uma pousada própria denominada de "Zululand".

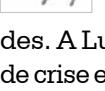
A separação foi confirmada pelo pró-



prio Zulu nos bastidores do desfile, na última terça-feira. Paulo Zulu começou a ganhar a vida como surfista profissional com 16 anos, época que também podia ser visto vendendo roupas e peixes no Rio de Janeiro. Em virtude de estar sempre bronzeado, os amigos o apelidaram de "Zulu", em referência à tribo africana homônima, os zulus.

As aparições de Zulu têm sido cada vez mais raras. Ele tem preferido viver longe dos holofotes na Guarda do Embaú.

# horóscopo



## ÁRIES

Momento de reavaliação de prioridades. A Lua passa pelo setor de crise e se associa com Netuno, permitindo-lhe perceber as causas dos conflitos. Seja mais realista em sua caminhada, pois isso lhe trará bons resultados futuramente.



## GÊMEOS

As atividades intelectuais e criativas estão favorecidas, então dê vazão à sua imaginação. Seja realista apenas ao lidar com questões que exigam raciocínio, como as finanças. Zele pela segurança!



## LEÃO

Sua criatividade e seu poder de transformação são intensificados por Lua e Netuno na oitava casa. Você procura se aprofundar em questões humanas, mas tenha cuidado com a busca pelo desconhecido. Prefira o trivial.



## LIBRA

Lua e Netuno associados lhe trazem um anseio por renovação hoje. Você procura sair da mesmice e dar vôleio aos seus sonhos. Estimule e enriqueça a imaginação, seja indo ao cinema ou fazendo pequenas viagens. Aproveite!



## SAGITÁRIO

Sua busca por conforto emocional e por divertimentos mais reservados faz você se dedicar ao ambiente familiar. Busque atividades com tom mais lúdico, que promovam aproximação entre as pessoas, criando um clima ameno e acolhedor!



## AQUÁRIO

As limitações materiais podem ser superadas com a criatividade. Lua e Netuno conjuntos aforam sua imaginação, que abre sua visão para opções alternativas. Perceba o potencial dos recursos que estão ao seu alcance.



## TOURO

Estar junto às pessoas queridas tende a ser bastante gratificante, assim como as atividades criativas em grupo, pois Lua e Netuno se associam na área de amizades hoje. Aceite os outros como são, evitando idealizações!



## CÂNCER

A aproximação Lua-Netuno na nona casa lhe incentiva a buscar atividades emocionalmente reforçantes. Você se abre para conversas mais profundas, voltadas ao autoconhecimento, pois sua sensibilidade está aguçada!



## VIRGEM

Você projeta seus desejos nas outras pessoas, buscando reconhecimento e alegria da parte delas. Lua e Netuno na sétima casa fortalecem os laços de afeto, mas lhe aconselham a não esperar tanto dos outros. Não se iluda!



## ESCORPIÃO

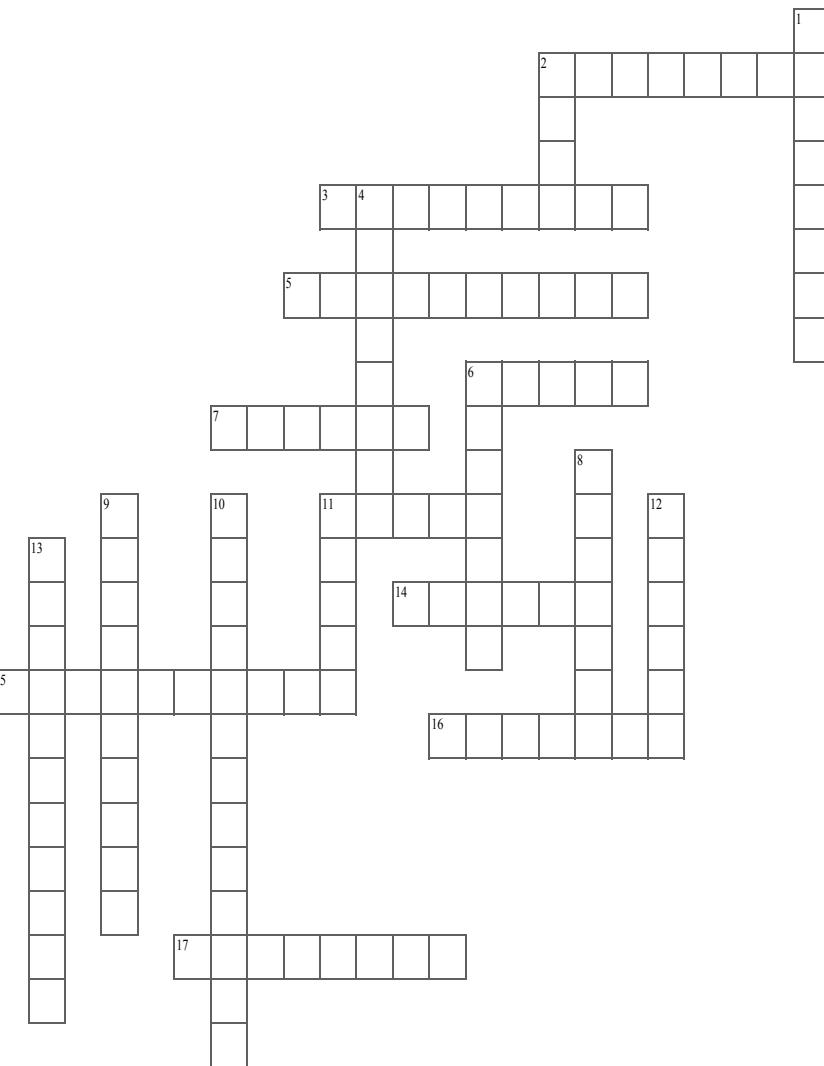
Que tal extravasar sua criança interior? Lua e Netuno se aspectam na quinta casa, estimulando os prazeres neste sábado. O clima de harmonia toma conta da vida social, favorecendo as trocas no âmbito afetivo e intelectual!



## CAPRICÓRNIO

As atividades intelectuais e sociais se mostram atraentes com a associação Lua-Netuno no setor de comunicação, que dinamiza sua criatividade. As conversas são animadas pelos seus argumentos, mas contenham-se em meios mais formais.

# Palavras Cruzadas



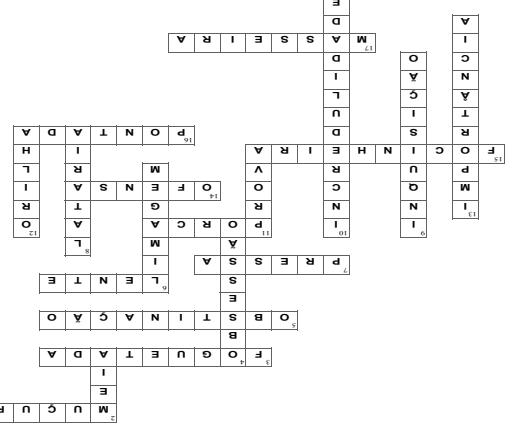
## Horizontais

- Cobra da família dos Colubrídeos, considerada inofensiva por ser opistóglifa
- Foguetório
- Firmeza, pertinácia, tenacidade
- Corpo de vidro ou outra substância análoga, convexo ou côncavo, usado em instrumentos ópticos
- Ligeireza, rapidez, velocidade
- Fêmea do porco
- Lesão de fato ou por palavras
- Focinho de porco
- Golpe com ponta
- Grande tabuleiro, em que se amassa a farinha para o fabrico do pão

## Verticais

- História mentirosa
- Fem de meio
- Impertinência excessiva
- Limadura
- Grande quantidade de latas ou de utensílios de lata
- Inquirição
- Falta de credibilidade, de religião
- Filos Aquilo que serve para estabelecer uma verdade por verificação ou demonstração
- Filete em volta de uma obra de ourivesaria
- Grande valor, consideração, interesse

## Respostas



## Caça Palavras



ABACATEIRO  
ABALONAR  
ABANANAR  
ABATEDOR  
BAGRE  
BAILARINO  
BALANCEADO  
BANANINHA  
BARBADA  
CABAÇEIRO  
CABULAR  
CACHALOTE  
CACHORRINHO  
CACOFONIA  
ECOANTE

# Resumo de Novelas

## ALÉM DO TEMPO

Sábado, 18h00

Lívia enfrenta Melissa e a expulsa de seu quarto. Gema elogia Felipe para Emilia. Felipe conta a Zilda que demitiu Pedro. Anita revela a Roberto que está grávida e é destratada pelo rapaz. Melissa fica apreensiva com a busca de Felipe pelo diário de Berenice. Alex esconde o diário de sua mãe. Zilda tenta descobrir com Raul o motivo que o afastou do trabalho. Botelho se encanta com Severa ao vê-la tocar piano. Neném se apavora ao ver Bento com José nos braços. Massimo não aceita que Roberto e Bianca se casem logo. Lívia vai ao encontro de Emilia.

## I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sábado, 19h15

Patrícia avisa a Benjamin que Alceste está com Maria. Margot pede ajuda a Grego. Sabão vê Alceste com Maria e avisa a Dom Pepino. Soraya desmaia ao saber que Maria está com Alceste. Mari se oferece para convencer Alceste a entregar Maria. Natasha, Lilica e Tadeu encontram Maria. Um corpo aparece no terreno usado como depósito de lixo.

## A REGRA DO JOGO

Segunda, 21h00

Romero disfarça seu desconforto em relação à Atena na frente de Djanira. Claudine acalma os ânimos de seus amantes, mas se incomoda ao perceber que Feliciano se importa com Nora. Tóia decide aceitar a decisão de Juliano de se afastar de Romero. Rui vende seu apartamento e Tina se desespera ao ver que irá morar no Morro da Macaca. Merlô seduz Alison quando Ninfa sai de casa. Romero tenta oferecer dinheiro a Ascânia para descobrir informações sobre Atena. Tóia e Juliano rompem sua relação com Romero.

## MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Uodson revela a Ciça que conhece Jorge, e ela finge se sentir traída pelo rapaz. Lívia se irrita com o beijo de Filipe e afirma que gosta de outro. Marina chora ao saber que Rubem se mudará para casa. Ana comemora sua contratação na agência de publicidade, e Miguel se incomoda. Uodson conta a Vanda e Luan que Ciça reconheceu Jorge como responsável pelo atropelamento. Ciça manipula Rodrigo contra Jorge. Sueli e Vanda reatam a amizade. Florinda se instala no apartamento de Bia. BB se incomoda com o relacionamento entre Roger e Nanda. Luan avisa a Alina que confessará a participação no acidente de Ciça. Luciana questiona a desconfiança de Rodrigo sobre Jorge.

## CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Alicia diz para Meire que Flora não morreu e que não existe nenhum tipo de espírito no prédio. A síndica não acredita e acha que ela é cúmplice das crianças. Safira busca Priscila na gravadora e as duas discutem. Arthur acha Safira uma mulher atraente e insiste para Geraldo tentar marcar uma reunião com ela para que Priscila não saia da banda. Isabela decide sair sozinha do pôrão da mansão. Marina vê a garota na sala e diz que ela só deveria sair de onde estava em caso de emergência. Otávio leva Rebeca para jantar. Safira está no mesmo restaurante e comenta que acha estranho uma mãe que perdeu a filha estar jantando. Otávio acalma Rebeca. Manuela diz para Marina que decidiu colaborar...

## OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Furioso, Ramsés se recusa a atender ao pedido de Moisés e retorna ao palácio. Nefertari e Karoma se desesperam ao notar as marcas em seus rostos. Leila percebe que não foi atingida pela nova praga. Leila pede ajuda a Paser. A hebreia solicita que o sacerdote dê algo para aliviar as dores das feridas das mulheres no harém do palácio. Corá, Eldade e outros escravos se assustam com a situação dos egípcios. Preocupado, Uri sugere que Leila não visite Henutmire na prisão. Sem forças, a princesa desmaia na cela. Moisés diz ter um plano para salvar Henutmire. Simut entrega um creme para Karoma passar em Peppy. Paser pede aos deuses para curarem as feridas do povo egípcio. Ramsés fica enfurecido ao perceber que nada aconteceu.

# Humor

## IRMÃOS BAGUNCEIROS

Eram dois irmãos bagunceiros, um de 10 e outro de 8 anos. A mãe dos dois já sabia que qualquer coisa errada que acontecesse na cidade em que moravam tinha o dedo deles.

Um dia, ela descobriu que perto de sua casa morava um padre com fama de disciplinar meninos levados, e mandou que o filho mais novo fosse vê-lo. Logo que o menino entrou na igreja, o padre perguntou:

– Minha criança, onde está Deus?

O menino ficou ali, parado, sem dizer nada.

– Onde está Deus? – repetiu o padre, em tom mais sério.

Nisso, o menino saiu correndo da igreja, foi para casa e se escondeu debaixo da cama. Ao encontrá-lo ali, o irmão mais velho perguntou:

– O que houve?

– Agora estamos ferrados! Deus

sumiu e estão achando que é culpa nossa!

## PROCURANDO DINHEIRO

O sujeito entra num banco e vê todo mundo andando de um lado para o outro, olhando para o chão à procura de alguma coisa. Para satisfazer a sua curiosidade, ele se vira para o único senhor que está em pé, para dizer, e pergunta:

– O que está havendo por aqui?

– Foi um rapaz que deixou cair uma nota de 100 reais e está todo mundo procurando!

– E o senhor? Por que não se mexe também?

– Porque o dinheiro está debaixo do meu sapato...

## NÃO CONTE A NINGUÉM

O chefe diz:

– Por favor, não conte para ninguém

o quanto estou lhe pagando...

O funcionário responde:

– Fique tranquilo, porque para mim também é uma vergonha...

## IRMÃS DE CRISTO

Duas freiras pedindo donativos, batem na porta de uma casa. Um pão duro, de cara mais dura ainda, atende:

– Pois não?

– Estamos pedindo auxílio, nos somos as irmãs de Cristo!

Ele analisa as freiras com os olhos e avalia:

– Irmãs de Cristo, mesmo? Puxa vida, como vocês estão conservadas!

## A MARVADA PINGA

Eu tinha lá em casa dez garrafas de cachaça, da boa.

Mas minha mulher obrigou-me a jogá-las fora.

Peguei a primeira garrafa, bebi um copo e joguei o resto na pia.

Peguei a segunda garrafa, bebi outro copo e joguei o resto na pia.

Peguei a terceira garrafa bebi o resto e joguei o copo na pia.

Peguei a quarta garrafa, bebi na pia e joguei o resto no copo.

Pequei o quinto copo joguei a rolha na pia e bebi a garrafa.

Peguei a sexta pia, bebi a garrafa e joguei o copo no resto.

A sétima garrafa eu peguei no resto e bebi a pia.

Peguei no copo, bebi no resto e joguei a pia na oitava garrafa.

Joguei a nona pia no copo, peguei na garrafa e bebi o resto.

O décimo copo, eu peguei a garrafa no resto e me joguei na pia.

## O CRIME NOSSO DE CADA DIA



# HORTA SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

# SUPERMERCADO SIRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

# Dicas para uma alimentação saudável nos dias calor intenso



**Q**uem mora em regiões muito quentes, principalmente nas grandes cidades, com muito concreto e pouca vegetação, sabe que bem-estar não é artigo abundante no verão. O calor excessivo nos deixa cansados, irritados, sem apetite (como é difícil seguir uma alimentação saudável no calor!) e, em algumas pessoas pode causar queda da pressão arterial, o que pode levar à sensação de mal-estar e até a desmaios.

Neste ano, já começamos a ter uma prévia de como vai ser o verão: inclemente. E não vai ser nada fácil enfrentar o que nos espera: a perspectiva de um verão assolador, com racionamento de água e energia elétrica. Mas podemos adotar medidas para reduzir o desconforto em vários aspectos. A alimentação é um dos principais. Eis cinco sugestões para você ter uma alimentação saudável no calor:

1. No mercado, a principal seção é a de hortifruti. Consuma frutas em todas as refeições: no café da manhã, nos lanches da manhã e da tarde, no almoço e no jantar. Inclua legumes e verduras (de preferência crus) no maior número possível de refeições.

2. Abuse dos sucos naturais (sem açúcar) bem geladinhos. Picolés, raspadinhos e sacolés de sucos naturais são ótimos para refrescar. Cenouras e beterrabas cruas ficam saboro-

sas nos sucos, e ainda ajudam a adoçar.

3. Dê preferência aos grãos e produtos integrais, como arroz, pão e macarrão. Como o calor tira um pouco a fome e os alimentos integrais são digeridos mais lentamente, eles o estômago e os intestinos ficam ocupados por mais tempo.

4. Chá gelado também é uma ótima opção para hidratar. Acrescente bastante gelo e ingredientes como hortelã, limão, gengibre e erva-doce para aumentar a sensação refrescante. Nada de açúcar, mas um pouquinho de mel é permitido.

5. Prefira carnes grelhadas. Quer sua preferência seja a carne vermelha (bovina), a de aves (frango, peru) ou de peixe (mais leve e mais saudável), quanto menos gordura no preparo melhor. Grelhar é a melhor opção.

E nunca é demais lembrar: diga não ao desperdício, qualquer que seja ele – comida, água, energia. Nossa planeta agradece!

## A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Todos nós já ouvimos falar o quanto importante a água é para o nosso corpo. Mas, muitas vezes, temos dúvidas sobre o quanto de água devemos ingerir e qual seria a melhor fonte de líquido para nos hidratarmos. Há também quem desconheça as funções da água em nosso organismo.

Além de fornecer oxigênio e nutrientes essenciais para

todas as células por meio do sangue, a água ajuda o corpo a se livrar de subprodutos tóxicos do metabolismo; regula a temperatura corporal; lubrifica os músculos e articulações; mantém o nível de energia e reduz o cansaço; e protege o organismo contra o envelhecimento.

Não precisamos sentir sede para ficarmos desidratados. Quando nos expomos a altas temperaturas, a hidratação é fundamental para a saúde. Infelizmente, alguns hábitos alimentares e tipos de bebidas que consumimos aumentam o risco de desidratação. Beber muito refrigerante (devido ao teor de fósforo) ou consumir sucos e alimentos açucarados faz o corpo perder fluidos e po-

de levar à desidratação mais rapidamente.

Em tempo quente e seco, o consumo de água deve aumentar. Devemos beber um mínimo de oito a dez copos de líquidos por dia nessa época de muito calor. No entanto, as pessoas que praticam atividades físicas e, principalmente, as que fazem esportes ao ar livre, precisam consumir mais líquidos. A melhor diretriz é em torno de uma xícara por hora, enquanto estamos acordados. Lembre-se: uma forma de monitorar a hidratação adequada é verificar a cor de sua urina. Uma pessoa que está bem hidratada apresenta a urina da cor amarelo-clara. A cor escura indica que a urina está com pouco líquido devido à desidratação.





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

**Dra. Francisca Goreth Malheiros Moraes Fantini**  
CRMESP 15.442

**Dr. Paulo Roberto Fantini**  
CRMESP 67.236

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



**Neuroclínica Cortezzi**  
**Dr. Valdir Cortezzi Jr.**  
Neurocirurgião - Neurologista  
CRM/SP - 113745

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339  
Hospital: Av. Afonso Cézar, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP  
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br



**Auge Med**  
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204  
www.augemed.com.br  
Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



**DRA. MARIA THERESA GOMES TRINDADE MOURA**  
Cirurgia Plástica  
CRM 82.435

**DR. AER JOSÉ TRINDADE**  
Urologia  
CRM 13.155

Fone: 17-3442 3251  
Rua Sergipe, 702 – Centro – Fernandópolis



**Dra. Lucilene S. Onilene Beticol**  
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 18320, RQE 5344,  
Membro Titular da Sociedade  
Brasileira de Dermatologia

Fones: 17-3442 2610 | 3442 3088 | clínicaaniwa@gmail.com  
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP  
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063



**SERVIÇO DE COLO-PROCTOLOGIA**  
**DOENÇAS DO INTESTINO RETO E ÂNUS**

**Dra. Silvia Mara Borges**  
CRM 76.664

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

**Dra. Simone T. Casare**  
CRM 74810

**CLÍNICA MÉDICA**  
ENDOCRINOLÓGISTA E METABOLOGISTA

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



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER 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

**Supermercado MATICOLLI**  
Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259  
Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Oeste - SP



**Agora com amplo ESTACIONAMENTO**

**MATICOLLI**

**Supermercado MATICOLLI**  
Automação com alegria desde 1966

**ENG. CIVIL**  
**Viviane Ferreira Bermel**  
CREA 5064041488

**PROJETOS | REGULARIZAÇÕES | DESMEMBRAMENTOS E UNIFICAÇÃO**

AGENDE SEU HORÁRIO (17) 99718-4646  
v.engenharia@hotmail.com.br



**FRANQUIA FMB - CURSOS PREPARATÓRIOS**  
CURSOS PREPARATÓRIOS COM MATRÍCULAS ABERTAS:  
CONCURSO PARA CONCURSOS  
OAB  
EXAME DE ORDEM  
INSS  
PREFEITURA DE SÃO PAULO  
CONCURSO DA PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

LIGUE: (17) 3442-3999 / 99631-1616  
VAGAS LIMITADAS. CURSOS COM ATÉ 30% OFF  
LOCAL: Colégio Incentivo - Fernandópolis



**FAMA**  
móvel para escritório  
83442.5473

**FAMA**  
FONE: 17 3442.5473  
FAX: 17 3463-1083

Email: fama.equipamentos@hotmail.com

**PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!**