

# Onix é o mais vendido. HB20 vem em seguida

Fiat Palio perde fôlego e é o 3º em comercialização em outubro. Honda tem as seis motos mais vendidas no país



Compacto da Chevrolet mantém ascensão e está perto de tomar a liderança do ranking anual, ainda nas mãos do Fiat Palio

No quinto lugar está o Prisma, em sexto a Strada e Ford Ka, VW Fox, Toyota Corolla e Jeep Renegade fecham o top 10. Dentre as motos a Honda tem os seis primeiros colocados, com a CG 150 (líder), a Biz, a NXR 160, a CG 160, a Pop 110i e a CG 125 nas seis primeiras colocações. Em sétimo está a Yamaha YBR 125, seguida da Fazer 150. Fecham o top 10 outras duas Hondas: a Pop 100 e a XRE 300. No ano, a CG 150 é disparada a mais comercializada no ano com 269.060 unidades.



O Hyndai HB20, agora reestilizado, caiu no gosto do consumidor brasileiro. VW Gol, antigo "queridinho", ficou na quarta colocação

da Hyndai ocupam a primeira e segunda colocação; o Palio vem atrás, seguido do Gol.

## Poço sem fundo! Vendas de veículos caem 37,4%

Comparativo com outubro de 2014 mostra enorme retração do setor

Agora você vai entender o motivo que levou a Honda a cancelar a inauguração de sua nova fábrica no interior de Estado, embora todas as instalações já estejam prontas. A venda de carros, comerciais leves, caminhões e ônibus despencou enormes 37,4 pontos percentuais em outubro, no comparativo de igual mês de 2014. Trata-se de uma das maiores retrações da história automobilística do país e se mantido os números,



ros, leva o setor de volta aos ridículos números de 2007. O número do mês é tão retrógrado que até mesmo no comparativo com setembro deste ano é negativo: queda de 3,96%. Mas ainda tem pior! A comercialização de caminhões, que ante-

cipa o nível de atividade econômica, tem queda acumulada no ano de 44,71%. Já as vendas de ônibus têm retração anual de 33,77%. Nem mesmo o final de ano tem previsões melhores. A Fenabreve aposta em encolhimento na casa dos 25%.



**YAMAHA NMax:**

**FINALMENTE AQUI**

Demorou mas finalmente a Yamaha decidiu trazer para o país a scooter sucesso de vendas na Europa. Ela chega no primeiro semestre e traz motor 160 cc, freios ABS, motor com refrigeração líquida, rodas aro 13 e vem para abrir guerra à Honda PCX.



**TÉNÉRÉ 2016**

**COM MOTOR FLEX**

A moto da Yamaha versão 2016 chegou com novidades. A principal é o novo motor de 250 cc que aceita álcool e/ou gasolina. A promessa é de poluir menos. Ela traz bagageiro traseiro de série, lanterna de LED, e novo painel. As boas param aqui. Pois a má notícia é que subiu de preço: R\$ 15 mil.

**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

**Auto-Posto PÔR DO SOL**

**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,476**  
A VISTA

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,398**  
A VISTA

**DIESEL**  
**R\$ 2,814**  
A VISTA

**PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA**

Fone: 17-3462 5531  
Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

**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



A primeira escola ninguém esquece...

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**









de pai

pra filho

# Como ensinar as crianças a lidarem com a raiva



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. "Crianças pequenas sempre vão precisar de auxílio para lembrarem o que deu errado. Para isso pergunte, por

exemplo, se ela está brava porque precisa ir embora do parquinho. Dessa forma, eles vão assimilar que precisam dizer o que está errado e porque, em vez de irem direto para as ações impulsivas.

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. Se a birra acontecer em casa, os pais podem propor uma distração para descarregar a raiva, como picar papeis juntos. Em alguns casos, pode até acontecer de a criança esquecer a raiva e se divertir com a brincadeira.



Algumas técnicas de relaxamento também podem acalmar a criança. Dessa forma os pequenos conseguem prestar atenção no que está ao seu redor e se acalmar. Movimentos que ajudam a criança a prestar atenção no próprio corpo também são úteis, como abrir e fechar as mãos, rodar o pescoço para o lado direito e esquerdo, inspirar e soltar o ar.

## 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

**NÃO EXISTE NADA QUE NÃO PODE SER MELHORADO OU PIORADO.**

Reparou que à cada previsão do governo a coisa só "piorece"?

**Então, o déficit que era de 30,5, virou 50 e depois 118 bilhões...**

Na previsão dessa semana, a conta pulou pra 152 bi! Socorro!!!

**Imagina se o governo decidir dividir a conta entre os 204 milhões de brazucas...**

Eu, você, a mãe, a noninha e nossos netinhos tamos devendo só R\$745 mil cada um!

**Aí o governo aprova uma meta; todo mundo paga 30% do que ganha...**

Segundo Sanakan, se não tiver juro e correção, pagando 600 reais todo santo mês...

**Ele só vai levar uns 103 anos pra quitar a dívida!**

Já o Chico Piranha acha que vai precisar de umas 4ou 5 encarnações e olhe lá...

**Minhas netinhas tadinhas... nem arrisco fazer uma previsão!**

Mudando de saco pra picuá, ultimo discurso da presidenta foi emocionante...

**Agora a meta do governo é emagrecer todos os brasileiros...**

Com a inflação em alta e o desemprego voando baixo, vai ser moleza!

**Mas a gente precisa ficar esperto, senão a Dilma dobra a meta....**

Eba! Vamos virar um país de enxutos e magricelas!

**Todo mundo sabe que Sanakan é pluriespiritual... então ele faz um apelo...**

Católicos, Evangélicos, Espíritas, Umbandistas, Esotéricos e até Ateus precisam se unir....

**Vale procissão, reza, terço, novena, reza brava, trabalhos, passe e macumba!**

Vale bonecos de Vodú, ladainha, incorporação de espíritos e até cânticos Gregorianos...

**Pode retiro espiritual, jejum, vigília, mentalização, salmos, energias positivas ou negativas!**

Também valeauto-flagelação, mantras, voto de silêncio evoto de castidade...

**Com tudo isso junto e misturado, impossível alguma coisa não acontecer!**

E essa semana, Eduardo Cunha contou uma estorinha pra derrubar lagartixa da parede...

**Diz que a grana que tem na Suíça é lucro da venda de carne enlatada!**

E o resto é resultado de operações de "inteligência de aplicações" no mercado...

**Isso, porque ele sempre teve "mão boa" com ativos financeiros!**

Outra parte foi US\$1,5 milhão que depositaram à revelia em sua conta...

**Jesus, Maria e José, piedade! Tá bom, Dudu, a gente acredita!**

Essa semana o Pixuléco Jr diz que tem "knowhow" e o Cunha diz que é o rei boi ralado...

**E eu que pensava que Maluf era o cara... tadinho, virou trombadinha!**

E o nosso deputado Fausto Pinato é o relator da bagaça contra o Cunha....

**Pinato virou capa do Estadão, Folha, Veja, IstoÉ, Época e o escambau...**

Pinato e Ferpa no mapa da política nacional... agora é nós na fita!

**O cavalo tá passando arreado, mas cuidado porque o bicho é chucro!**

Precisou um Fernandopolense do "pescoço roxo" pra organizar a bagunça em Brasília...

**COMO DIZEM OS EVANGÉLICOS; AGORA "O BICHO" TÁ AMARRADO!**

**V****IDRAÇARIA**  
**São José**  
Vidros Comuns, Temperados  
Espelhos e Box de Vidros  
Temperados e Acrílico  
**Fone/Fax (17) 3463-4767**  
Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP

**CelSat**  
**Antenas**

Instalação e Manutenção  
de Antenas Parabólicas,  
Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305  
**Celsinho** (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

**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

**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



■ ENCONTRO

# Restaurante Peixão recebe “1º Pedal entre Amigos”

Uma das maiores referências da culinária de peixes e carnes da região, o Restaurante Peixão, que está localizado na Rodovia Percy Waldir Semeghini, próximo a Ponte de Água Vermelha, sob a direção de José Maria, recebeu na manhã do último feriado (02), o “1º Pedal entre Amigos”. Mais de 140 pessoas participaram do evento que teve um percurso de aproximadamente 55 KM, entre o Restaurante Peixão e a “Cachoeirinha do Veloso”. Os participantes ainda se confraternizaram com um café da manhã e almoço no Restaurante Peixão. O objetivo do encontro foi a prática do ciclismo entre amigos, buscando o aprimoramento mútuo, a segurança e a manutenção da saúde. Confira os momentos especiais:



## HÁ SE FOSSE SEMPRE ASSIM!

Vejam só o que aconteceu com o prefeito Zito Rolim. “Esqueceu” de consertar uma ponte e caiu no buraco. Pena que foi em Codó-MA. Poderia ser mais pertinho da daqui.

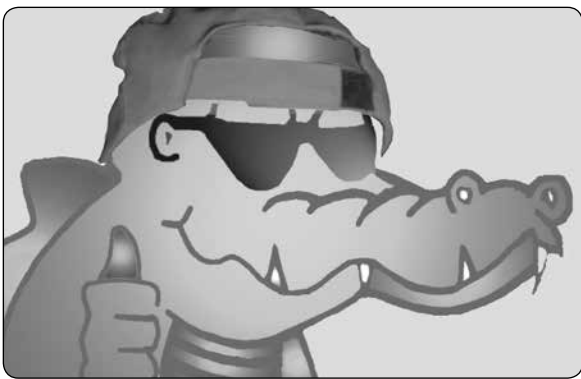


Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Geeente! Como o mundo tá malucão. O mé-

dico do Jaca foi preso com drogas. E eu, cliente antigo, nem sabia que ele era médico. Kkkk. E quer pior? A briga do

## PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

### O REI DO BESTEIROL

Chimbinha e da Joelma, ao invés de acabar com a Calypso, criou o milagre da multiplicação: agora serão duas bandas!

Affff! E cada dia sou mais fã do Tiririca. Sabe como ele explicou porque não quer que a Dilma saia? Porque uma bailarina

## IMAGEM DA SEMANA

Tá certo que pedalar tá na moda; que a mulherada de hoje é muito ocupada; que tem que levar os filhos pra Creche e coisa e tal. Mas a criatividade da Dona C..., lá da Cohab foi d+. E ela não tá nem aí. “Pode por meu nome na foto!”. Tomara que a moda pegue.



saiu do Faustão e posou pelada na Playboy; depois uma outra saiu do BBB e pintou peladona na Sexy; dias atrás a mulher

foi expulsa da Fazenda e pintou na VIP. Já pensou se Dilmona sair? Créêêdoooo! Melhor não arriscar.

## DÁ PARA ACREDITAR?



- Que uma produtora prometeu lançar o primeiro filme pornô-gospel? O que será que vem pela frente? E por trás? Há! Háá! Hááá!



- Que no segundo mês, os Gordinhos da Imprensa já arrgarraram no Desafio de Perder Peso? Este mês não teve nem pesagem! Vão repartir o prêmio e transformar em picanha.

- Que 7% dos americanos comem diariamente no McDonald's? Como será aqui?

- Que escovas de dentes azuis são mais vendidas que as vermelhas?  
- Que até hoje ninguém descobriu por que o “quac” do pato não dá eco?



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

“Nossa! Há quanto tempo que não te vejo.”  
Do Batman ao encontrar o Homem Invisível.

“No mundo atual está se investindo cinco vezes mais em remédios para virilidade masculina e silicone para mulheres do que na cura do Mal de Alzheimer. Daqui a alguns anos, teremos velhas de seios grandes e velhos de pinto duro, mas eles não se lembrarão para que servem.”  
Do Dr. Dráuzio Varella. Não dá para discutir né.

“A abstinência é uma coisa que deve ser praticada com moderação.”

De um famoso médico da cidade, após tomar umas lá no show do Capita. Sabe que ele tem razão.

## DESAFIOS JACAL

- 1 - E aí? O Cúnha cai ou o Cúnha fica? Melhor que essa é você adivinhar o que tem só seis letras mas leva 36 assentos?
- 2 - Essa é da hora! O que é que começa com “c”, tem duas letras, um buraco no meio e você já deu para varias pessoas?
- 3 - Essa é para os românticos: cê imagina o que o saci disse pra mulher no motel?



Respostas:  
1 - O ônibus, mula. E assentos, não acentos.  
2 - Pensou merda né? É o “CD”.  
3 - Amori! Fica de três!!!

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

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

**DROGARIA SAÚDE**  
*A farmácia do Zagaló*

**DISQUE REMÉDIOS 3843.2022**

**PLANTÃO 9719.7151 Zagaló 9726.7116 Matheus**

**Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP**



# Confraternização do “Dia do Funcionário Público” sorteia moto entre os participantes

No dia 28 de outubro comemorou-se o Dia do Funcionário Público. Foinessa data, há 62 anos, que o então presidente Getúlio Vargas assinou a Lei 1.711, que regulamentou as relações entre a União e a categoria de servidores públicos. Em Ouroeste, a data foi comemorada pela administração no dia 30 de Outubro. Nesta edição, a tradicional confraternização dos funcionários aconteceu no Recinto ‘Sela de Ouro’ e reuniu milhares de servidores públi-

cos municipais e familiares. A festa contou ainda com a participação do prefeito Tião Geraldo, do vice-prefeito Gilmar, do presidente da Câmara “Cidão Paçoca”, e dos vereadores. A animação ficou por conta da Banda Sanfonaço. A exemplo da última edição, a administração promoveu o sorteio de prêmios doados pelo comércio local. Esta edição mais uma vez o prefeito Tião Geraldo sorteou uma moto semi-nova. A confraternização teve como objetivo a integração, a união, o companheirismo e principalmente a valorização dos servidores.

A festa uniu as famílias promovendo ainda a confraternização entre os funcionários de todos os setores, e estagiários, proporcionando lazer, alegria e descontração. “Foi uma forma de valorizar a classe dos funcionários públicos que tem contribuído muito para o desenvolvimento do município”, comentou o prefeito “Tião Geraldo”.

Momento em que o prefeito Tião Geraldo, o vice Gilmar e os vereadores entregam a moto para a irmã do ganhador do sorteio, Sérgio Rodrigues



Momento em que o prefeito Tião Geraldo, o vice Gilmar e os vereadores entregam a moto para a irmã do ganhador do sorteio, Sérgio Rodrigues



O Presidente da Câmara “Cidão Paçoca” realizando a entrega de mais um brinde doado pelo comércio local ao ganhador



Nesta edição, a festa contou com animação da Banda Sanfonaço



Tradicional confraternização dos funcionários aconteceu no Recinto Sela de Ouro e reuniu milhares de servidores públicos municipais e familiares



O vice-prefeito Gilmar entregando uma bicicleta doada pelo Supermercado Maticolli ao servidor “Nardão”



O vereador José Fábio “Chegado” também participou da entrega de brindes aos servidores municipais

**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**

**ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS**

**CURSOS GRATUITOS!**

TELEFONE DE CONTATO: (17) 3463-3373

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 – Jd. Esplanada (Estádio)

**PROCEDE** Vistorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

**A 1ª 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

## ■ CULTURA

# Escola Sansara recebe espetáculo de dança contemporânea

O Circuito Cultural Paulista e a Secretaria de Cultura do município levaram para Ouroeste na última quinta-feira (05) um espetáculo de dança contemporânea e música ao vivo.

A atração “CIDADE” com a Cia de Dança Omstrab, foi apresentada na E.E. Professor Sansara Singh Filho.

O Circuito Cultural Paulista é 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 da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA).

O espetáculo foi construído no caminho entre os espaços da cidade, espaço de ensaio e espaço cênico. As situações da coletividade com

seus sons, imagens e acontecimentos são os geradores da criação, atuando como motivadores para a experimentação do movimento, da música, dos elementos cenográficos e de suas relações.

Um mapeamento de São Paulo – enquanto uma entidade viva, pulsante – suas regiões, seus sons, seus gestos e principalmente suas pessoas, as diferentes influências, formadoras do mosaico cultural que a capital é hoje. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, o objetivo foi, durante esses meses de março a novembro, atrair público e facilitar o acesso da população de Ouroeste a eventos que promovam à diversidade artística, com espetáculos que abrangem a música, o teatro, a dança, o circo, entre outros.



Espetáculo “CIDADE”, foi apresentado na Escola Sansara e muito aplaudido pelo público



Autoridades municipais, servidores da Secretaria de Cultura e a diretora da Escola, junto aos bailarinos e equipe técnica

Quer que seu filho tenha **O EMPREGO DOS SONHOS?**

Chega de stress na hora da decisão! Com **COACHING VOCACIONAL** ele aprende a fazer a **ESCOLHA CERTA.**

Entre em contato conosco e agende uma sessão experimental **GRATUITA.**

**Siqueira Coaching**

**(17)3463-1502 e (17)97400-6772**

Ou pelo nosso site: [www.siqueiracoaching.com.br](http://www.siqueiracoaching.com.br)

“É nos momentos de decisão que o seu destino é traçado” (Anthony Robbins)

**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**

Aceitamos cartões de débito e crédito

**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



## 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 Suites climatizadas
- Churrasqueira interna e externa
- Garagem para carga e descarga
- Amplo estacionamento para veículos

[www.chacaraengcad.com.br](http://www.chacaraengcad.com.br)

e-mail: [contato@chacaraengcad.com.br](mailto:contato@chacaraengcad.com.br) | telefone: (17) 3442-2559  
Celulares: (17) 99739-3228 | 99739-3229 | Fernandópolis-SP

## REALIZANDO SONHOS!

# Papeta

Festas e Épocas



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

## FAMA

MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO

FONE: (17) 3442.5473  
FAX: (17) 3463-1083  
Email: [fama.equipamentos@hotmail.com](mailto:fama.equipamentos@hotmail.com)

**PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!**

**NOVO ENDEREÇO:** Av. Presidente Castelo Branco, 452 - Coester - Fernandópolis

## BIM

# 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



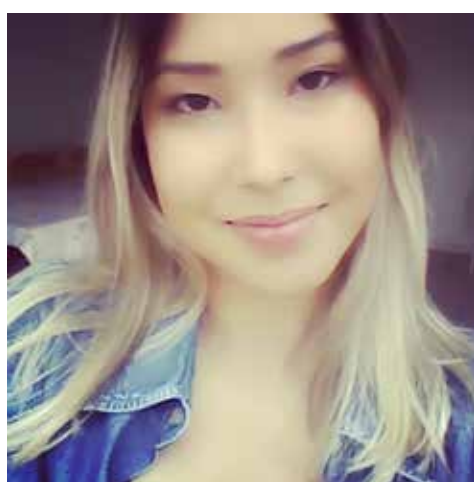
Da Rádio Educadora, eis **Clara Morenno**, aniversariante de amanhã, data em que certamente receberá muitíssimos cumprimentos.



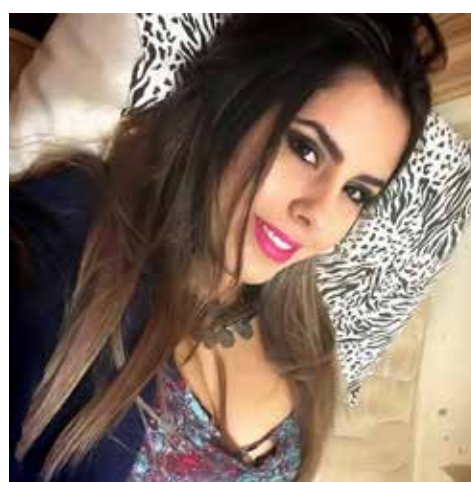
**Flávia Resende** completa nova primavera na terça-feira, agraciada por cumprimentos carinhosos de amigas e familiares. Na foto, momento especial com a 1ª dama Lu Alckmin.



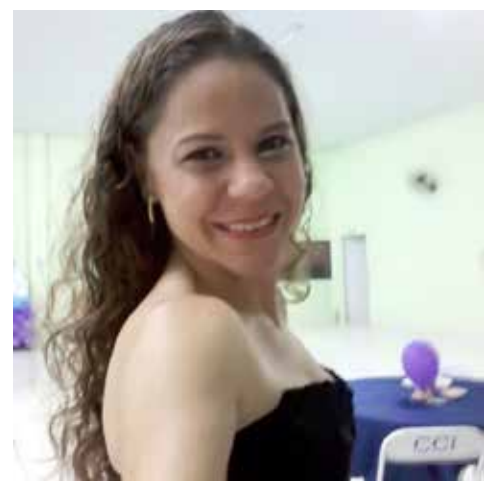
**Bruna Mariotto Gobbo** já começou os preparativos para comemorar mais um niver na segunda. O dia certamente será festejado por todos os amigos da jovem.



Close e simpatia de **Estéfani Sugahara**, que na próxima segunda vai comemorar a chegada de mais uma primavera.



Click da aniversariante da segunda, **Gabriela Maldonado**, deverá reunir a galera para festejar sua idade nova.



Muitos anos de vida hoje para **Claudia Souza**, que comemora idade nova recebendo o carinho especial da família, dos filhos e amigos.



A festa amanhã ficará por conta de **Diego Gandolfi**. O clima certamente será de muita comemoração com os amigos.



**Guilherme Cassadante** está em festa hoje recebendo muitíssimas felicidades e o carinho da esposa Aline.



Da L'acqua di Fiori, **Mara Souza** assopra velinhas hoje, sendo muitíssimo homenageada por todos, em especial pelo esposo Edilson e as filhas Júlia e Livia.



**Dejanira Medeiros Soares Peroco**, conhecida carinhosamente como a "Deja do Fórum", festejou ontem a chegada de mais um aniversário recebendo o carinho de todos os amigos, em especial do esposo Sebastião Ricardo Peroco.



A linda e loira **Janaina Bueno** comemora hoje seu niver. Os cumprimentos especiais ficam por conta da família.



Amanhã será dia de comemorações para o senhor **Nilton Resende** que vai celebrar seus 70 anos recebendo o carinho da família. Parabéns!

## FRANQUIA FMB - CURSOS PREPARATÓRIOS

**CURSOS PREPARATÓRIOS COM MATRÍCULAS ABERTAS:**



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

**Zelo Arakaki** e a namorada Ingrid comemoram a festança em dose dupla. Ele aniversariante de hoje e ela da próxima segunda. Parabéns!



**Kit Jolly Antiaderente**  
**R\$ 14,99**  
cada peça





“Com o amor dá-se o mesmo que com o vinho. Perdoem-me as leitoras o pouco delicado da confrontação; mas bem vêem que ambos embriagam.”

■ JULIO DINIZ



Parabéns para **Scler Moreira**, aniversariante do último dia 05. “Que Deus te acompanhe sempre e ilumine teus caminhos, para que prossigas sempre Maravilhosa Te Amamos! Muito!” De seu esposo Paulinho Moreira e filhos Paulo Otávio e Sérgio Manoel.



O empresário **Cléber Faria**, em ritmo de férias, completou nova idade na quinta, cumprimentadíssimo por familiares e amigos. Na foto com Priscila Mendes Faria em Magic Kingdom.



Close da bela **Tainara Marques**, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Elegância e inovação de **Lara Queiroz**, também assoprando as velinhas na próxima segundona. Felicidades!



Atualmente pelos idos de Ribeirão Preto, **Luis Batelo** também apaga as velinhas no sábado. Na foto com a esposa Leni Batelo e Leonardo. Parabéns!



“Gostaríamos de desejar toda a felicidade do mundo para a pequena **Valentina Coelho**, que amanhã comemora 6 aninhos, recebendo o carinho especial da mamãe Vanessa, o vovô Coelho e a vovó Luiza”.



A projetista **Kássia Santos**, aniversariante de quarta-feira, aqui homenageada por amigas e familiares. Parabéns!

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

**CRÉDITO FÁCIL**

**GROSCON**  
Consórcio Nacional

ADQUIRA JÁ

SEM CONSULTA AO SERASA/SPC

SEU CAMINHÃO  
a partir de  
R\$1.506,18 MENSAL

SEU CARRO  
a partir de  
R\$ 335,88 MENSAL

SEU IMÓVEL, REFORMA  
OU CONSTRUÇÃO a partir  
de R\$ 653,40 MENSAL.

**GROSCON** **VALDIR DOS SANTOS**  
Consórcio Nacional CONSULTOR DE VENDAS  
FONE (17) 99712-5403

**oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

DOE SANGUE  
DOE VIDA

Apoio:

**oextra**

TREINE SEU CÉREBRO.  
VÁ MAIS LONGE.

PARA TODAS AS IDADES.

FAÇA AQUI UMA AULA GRÁTIS.

metodosupera.com.br  
3462.8170

**supera**

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**

Christianne Pinto Canguero

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



de bem

com a vida

# É possível ser feliz sozinho?

Olhe à sua volta. Quem são as pessoas mais felizes que conhece? Como é que elas vivem? São casadas, solteiras, viúvas ou divorciadas? E como é que você sabe que essas pessoas são realmente felizes? Crescemos inundados de histórias de amor romântico que acabam por moldar a nossa percepção da felicidade. Ao ponto de muitos de nós se convencerem de que só é possível ser feliz a dois. Um dos problemas que decorrem deste pensamento irracional é a busca permanente de um parceiro, como se uma má companhia fosse melhor do que estar sozinho. É normal encontrar pessoas que sofrem deste mal - colecionam maus relacionamentos porque têm medo de estar sozinhas.

Os estudos mostram que as pessoas mais felizes são aquelas que têm um companheiro. Em rigor, as pessoas mais felizes são as pessoas casadas. Mas atenção: isso só é verdade para aquelas que se sintam satisfeitas no casamento. Na prática, o casamento não só não é garantia de fe-

licidade como, se tratar de um mau casamento, é garantia de infelicidade.

Se as pessoas insatisfeitas com o seu casamento (ou relação amorosa) são mais infelizes do que os solteiros, os viúvos ou os divorciados, por que teimamos em fugir a sete pés da solidão? Por que é que há pessoas que desesperam perante a ideia de estarem solteiras? Por que é que alguns de nós olham de lado para quem assume que prefere estar só?

A verdade é que é o medo do desconhecido que muitas vezes nos impede de fazer as escolhas certas. Até um dia. Até ao dia em que uma rutura amorosa nos empurra para uma situação nova. E depois da dor surge uma admirável tranquilidade que nos faz apreciar a vida e os outros laços afetivos de uma forma diferente.

Há pessoas que se sentem muito bem sozinhas. Há até quem se sinta incrivelmente feliz nessa condição, por muito que isso seja gerador de incredulidade.

A maior parte dessas pessoas estão sozinhas a título temporário. É uma questão

de tempo até que voltem a amar, a comprometer-se. Mas às vezes passam-se anos - 2, 3, 4, 5 anos! - até que isso aconteça. E, nesse período, conseguem ser estupidamente felizes. Precisamente porque reaperdem a explorar outros laços afetivos, porque usufruem de total controlo sobre as suas vidas e, fundamentalmente, porque não estão dispostas a comprometer-se com quem não as mereça. E essa é uma escolha emocionalmente inteligente.



## eterniun

“

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

”

• Por **CLARIUS**

**MINUTINHO:**  
**Perdão, remédio santo**  
“Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem...” — *JESUS* (Lucas, 23.34).

Toda vez que a moléstia te ameaça, recorres necessariamente aos remédios que te liberem da apreensão. Agentes calmantes para a dor... Sedativos para a ansiedade...

Em suma, à face de qualquer embaraço físico, procuras reabilitar as funções do órgão lesado.

Lembra-te de semelhante impositivo e recorda que há pensamentos enfermiços de queixa e mágoa, de prevenção e antipatia, a te solicitarem adequada medicação para que se te restaure o equilíbrio.

E se nas doenças vulgares reclama despreocupação, em favor da cura, é natural que nos achaques do espírito necessites de esquecimento para que se te refaçam as forças.

O perdão é, pois, remédio santo para a euforia da mente na luta cotidiana.

Tanto quanto não debes conservar detritos e infecções no vaso orgânico, não mantendas aversão e rancor na própria alma.

Perdoa a quantos te aborream, perdoa a quantos te firam.

Perdoa agora, hoje e amanhã, incondicionalmente.

Recorda que todas as criaturas trazem consigo as imperfeições e fraquezas que lhes são peculiares, tanto quanto, ainda desajustados, trazemos também as nossas.

É por isso que Jesus; o Emissário Divino, crucificado pela perseguição gratuita, rogou a Deus, ante os próprios algozes: — “Pai, perdoa-lhes porque não sabem o que fazem...” E, deixando os ofensores nas inibições próprias a cada um, sustentou em si a luz do amor que dissolve toda sombra, induzindo-nos à conquista da luz eterna. (Emmanuel, psicografia de Chico Xavier. Livro: Palavras de vida eterna.)

*Emmanuel/Chico Xavier*  
*Livro: Palavras de vida eterna*

**CRÔNICA:**  
**Contágio do amor**

Agnes Gonxha Bojaxhiu é uma pessoa desconhecida do mundo. Isso porque, ao ingressar na Congregação Irmãs de Loreto, ela adotou o nome de Tereza, e assim

ficou conhecida.

Falamos de Madre Tereza de Calcutá, nascida na Albânia e que foi aureolada no ano de 1979, com o Prêmio Nobel da Paz, por ter se dedicado quase cinquenta anos aos desamparados.

Foi ao presenciar, durante uma viagem de trem, a mistura de homens e animais amontoados nos vagões, extremamente sujos e com odor desagradável, que decidiu fundar a Ordem das Missionárias da Caridade.

Ante as dificuldades que se apresentavam, que incluíam perseguições dos que não lhe entendiam a nobreza dos gestos e seu amor pelos párias, chegou a pensar em desistir. Em uma das oportunidades, assim se expressou: Meu Deus, por livre escolha e por Teu amor, desejo permanecer aqui e fazer o que a Tua vontade exige de mim. Não! Não voltarei atrás.

A minha comunidade são os pobres. A Tua segurança é a minha. A Tua saúde é a minha. A minha casa é a casa dos pobres.

Não apenas dos pobres, mas dos mais pobres dos pobres. Daqueles de quem as pessoas já não querem se aproximar, com medo


do contágio e da sujeira, porque estão cobertos de micróbios e vermes.

Daqueles que não vão rezar nos templos, porque não podem sair nus de casa. Daqueles que já não comem porque não têm forças para comer.

Daqueles que se deixam cair pelas ruas, conscientes de que vão morrer e ao lado dos quais os vivos

**Pensamento da Semana**

“Se você errou, não se torture por isso. Qualquer criatura humana está sujeita a erros.”



**Carlos Torres Pastorino**

passam, sem lhes prestar atenção.

Daqueles que já não choram, porque se lhes esgotaram as lágrimas. Dos intocáveis.

E ela ficou ao lado dos miseráveis. Encontrou um bebê semi-morto, num lixão. Fez respiração boca a boca. Disseram que a criança estava morta.

Ela insistiu e quando o bebê deu sinal de vida, ela o apertou contra o peito e gritou: Está vivo! E o levou para casa.

Muitas criaturas foram contagiadas pelo seu amor.

Um casal a procurou e lhe entregou uma grande quantia em dinheiro.

Disseram-lhe que tinham se casado há dois dias. Tinham resolvido não usar trajes nupciais, nem realizar celebração e lhe trouxeram o dinheiro.

Amavam-se tanto que desejavam compartilhar a alegria de seu amor com os pobres.

Um senhor chegou com seu filho pequeno. Disse-lhe que o menino gostava tanto dela que resolveu guardar a mesada para dar de presente aos pobres.

Ele ficara tão sensibilizado com a atitude do filho, que decidira deixar de fumar e beber há um mês e a economia se destinava a ela.

Quando alguns budistas japoneses souberam que a Congregação de Madre Tereza jejuava toda primeira sexta-feira do mês, para destinar aquela economia aos pobres, fizeram o mesmo.

Enviaram para ela o resultado da sua arrecadação. Com esse dinheiro, foi construído o primeiro andar da casa que tinha por objetivo abrigar meninas libertas do cárcere.

Madre Tereza morreu aos oitenta e sete anos. O contágio do seu amor prossegue a dar frutos.

Suas casas de atendimento se espalham por mais de cem países. Treze delas, no Brasil.

O que conta não é o que fazemos, mas o amor que colocamos no que fazemos, lecionava Madre Tereza.

*Apanhado do Livro bibliográfico Madre Tereza de Calcutá*

IRMÃOS VIEIRA

LAVA JATO & TROCA DE ÓLEO

ENCERAMENTO E POLIMENTO

Heliandro

17 99727-0898

Alexandre

17 99724-2414

Rua Noel Hernandes, 1659

Bela Vista - Ouroeste

26 anos



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

Fabricação Própria

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



um toque de **saúde e beleza**

# 10 mandamentos para ser bonita e poderosa

Coloque em prática as atitudes que vão transformá-la em uma mulher confiante e irresistível



Roupas e acessórios lindos impressionam, mas não bastam para mostrar ao mundo do que você é capaz. Uma imagem inspiradora e autoconfiante depende mais de atitudes que, muitas vezes, você nem percebe. Daquilo que o mundo vê da gente, 70% são resultado da nossa comunicação não-verbal. Gestos, postura e expressões faciais dizem mais a seu respeito do que você imagina. Não se trata de empinar o nariz e lançar um olhar ameaçador. Mas pode encontrar o equilíbrio entre a doçura e a segurança, o que só é possível quando você conhece seus pontos fortes e fracos, curte a própria companhia e se valoriza. Assim como uma garota comum pode se tornar linda por aquilo que transmite, uma mulher linda pode ficar feia se for muito insegura.

■ **1. Conquiste com o olhar:** Na hora da sedução ou em uma entrevista de trabalho, deixe de lado o olhar fixo, aquele que seca a pessoa à sua frente. Não é ele que entrega o seu verdadeiro poder. Também não vale olhar para baixo, é claro. Conversar encarando a outra pessoa pode parecer agressivo e deixá-la intimidada, enquanto olhar por cima do ombro ou para os lados o tempo todo demonstra tédio ou desinteresse. Escolha o meio-termo: fazer contato visual é obrigatório, mas você deixa a coisa mais natural lançando os olhos para outra parte do rosto do interlocutor

e para os lados de vez em quando.

■ **2. Levante a cabeça:** A primeira impressão conta, sim: bastam 30 segundos para que a outra pessoa forme uma opinião a seu respeito, dizem os especialistas. Nessa hora, um dos pontos mais importantes a seu favor (ou contra você) é a sua postura. Costas retas, ombros abertos e queixo erguido são a imagem do sucesso. E o bom é que isso não muda só a maneira como os outros a veem, mas como você se enxerga também. Uma pesquisa da Universidade de Ohio, nos Estados Unidos, mostrou que manter a postura correta afeta os pensamentos e aumenta a confiança. Sentir-se segura de verdade é meio caminho andado para o mundo ver você como uma mulher poderosa.

■ **3. Aprenda a dizer não:** Confesse: você tem a maior dificuldade para colocar essa palavra curtinha no vocabulário? Negar qualquer coisa, de um convite a um favor ou uma opinião sincera, é um sacrifício? Você não é a única, mas cuidado: quem perde com isso é você. Por medo de magoar alguém ou de ser rejeitada, é tipicamente feminino sair dizendo sim para tudo e, assim, ficar sobrecarregada no trabalho, infeliz no relacionamento, fazer coisas que não está a fim... Da próxima vez, avalie se tem mesmo condições de oferecer aquela ajuda ou se quer de fato fazer o que lhe pedem. Ter coragem de dizer não e escolher o sim na hora certa são sinais de que você valoriza o seu tem-

po, seus desejos e suas opiniões. Isso, sim, é poder.

■ **4. Sorria mais:** Encarar o mundo com um sorriso no rosto torna você mais atraente e positiva. Mas vamos combinar que, para liberar o riso – e ainda falar de perto, sair bem na foto e usar aquele batom vermelho poderoso – com orgulho, é obrigatório exibir dentes bem cuidados. Sem falar que isso também eleva o seu valor no mercado de trabalho. É o seu caso? Ótimo! Se ainda não, cuide dos seus com a higiene certa e lembre-se de que a odontologia estética oferece soluções para todo tipo de problema hoje em dia. Quer a receita de um sorriso natural e matador? Os dentes ficam à mostra e os olhos ligeiramente encolhidos, sem medo de revelar possíveis ruguinhas.

■ **5. Use a voz a seu favor:** Em uma conversa, o volume, o ritmo e as pausas que você usa quando fala refletem seu estado emocional e o quanto você está no controle da situação. O segredo é o equilíbrio: alar alto ou baixo demais pode expressar insegurança, assim como muito rápido ou devagar corre o risco de revelar ansiedade ou falta de entusiasmo. Hesitou, gaguejou, a voz ficou fininha e parece que vai faltar? Respire profundamente, quantas vezes o momento permitir, isso vai desacelerar o cérebro e ajudá-la a recuperar o controle da comunicação.

■ **6. Ame seu cabelo:** Você (e mais de 90% das brasileiras, como reve-

lou uma pesquisa realizada por uma multinacional de cosméticos) já sabe que acordar de bem com o cabelo é determinante para ficar numa boa o dia inteiro e ganhar autoconfiança, seja no trabalho ou na vida pessoal. O que talvez seja novo é que isso é muito mais do que uma questão de vaidade. O cabelo é um meio de expressão capaz de revelar bastante da personalidade feminina, enquanto o longo está associado a sensualidade, o curto costuma passar a imagem de uma mulher séria. E se o loiro e liso simboliza poder, o escuro e cacheado original revela liberdade e segurança para aceitar suas raízes. Natural ou colorido, curto ou comprido, algumas coisas valem para todo mundo: cabelo tem que ser bem tratado e combinar com o seu estilo de vida, o que mostra que você se conhece e se gosta.

■ **7. Encontre o seu estilo:** Não acredite se alguém disser que gastar dinheiro com roupas, bolsas e sapatos é supérfluo. Abastecer o armário com peças de qualidade e que são a sua cara é um investimento que faz parte da tarefa de mostrar ao mundo a que você veio. Se a primeira impressão conta, compensa investir para que ela seja positiva. Ou seja, mais importante do que se fantasiar de sexy, sóbria ou moderna é encontrar modelos que valorizem o seu tipo físico, deixem você à vontade e traduzam a mensagem que você quer passar.

■ **8. Aposte no make:** Acredite: pa-

ra cada mulher existe um produto de beleza perfeito e um estilo de maquiagem capaz de realçar o que ela tem de melhor. A brincadeira de ler revistas de beleza, fuçar blogs na internet sobre o assunto, experimentar cosméticos de várias marcas e testar looks na frente do espelho podem mexer com a autoestima das mulheres, tornando-as mais vaidosas.

■ **9. Construa seu repertório:** A maioria de nós se impressiona com aquelas mulheres que inspiram segurança, charme e poder sem esforço, como se tivessem nascido daquele jeito, não é? Só que ninguém vem ao mundo pronta, e é ao longo do caminho que você se prepara e amplia seu conhecimento. Seja qual for sua área de interesse, estude, leia, informe-se. Melhor: interesse-se por vários assuntos e exercite sua curiosidade – e seu cérebro. Assim, você aumenta seu círculo de conhecidos, suas chances de romance e seu leque de oportunidades.

■ **10. Abrace a vitória:** Seja um elogio, um presente ou uma promoção, a mulher poderosa de verdade aceita o reconhecimento do seu sucesso com orgulho e prazer, sem emendar aquele “não precisava”, que, às vezes, escapa sem a gente perceber – nessa hora, um simples “obrigada” diz tudo. Mas isso é uma conquista, e vem para quem se entrega com paixão ao trabalho, aos relacionamentos, ao seu hobby favorito... e sabe que merece tudo o que recebe.

ENCONTRO DE  
SOM AUTOMOTIVO E WHEELING

21 E 22  
NOVEMBRO

Informações:  
Alex Cunha 99711.1467

1º MOTO CAR  
OUROESTE  
2015

21/11 - 23h30  
BOATE AUTOMOTIVA  
MULHERES FREE

22/11 - 13h00  
MOTO FEST COM  
ÁREA PARA WHEELING

RECINTO "SELA DE OURO"

BAILE DO  
HAWAII  
21 NOVEMBRO

Madre Santo  
BANDA SHOW

INGRESSOS ANTECIPADOS:  
Secretaria do CCO - OUROESTE  
(17) 3843.1677 e Promoters

RESERVA DE MESAS:  
Daniela da Rádio (17) 99607.2216  
Cleclê (17) 99748.0854

HAVERÁ PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO

Decoração  
Pedro Ribeiro

Realização  
Centro  
Comunitário  
de Ouroeste

CCO



# celebridades

## Adriana Birolli diz que recebeu mais de 15 propostas para posar nua



A atriz usou um vestido de R\$ 80 mil

### Dudu Azevedo confirma que ele e Fernanda Mader estão namorando



Fernanda Mader ficou com Dudu Azevedo no Rock in Rio

Ficou sério o romance entre Dudu Azevedo e Fernanda Mader, com quem o ator trocou beijos no Rock in Rio. O ator publicou uma foto em que aparece de mãos dadas com a jovem, de costas. Ele não quis dar detalhes sobre a relação, mas confirmou: “Estamos namorando, sim”. Fernanda, de 30 anos, é sobrinha de Malu Mader e irmã de Erika Mader. Ela é médica e já foi casada. Em junho de 2004, a moça se uniu a Bruno

Scott Mack, numa cerimônia religiosa que teve a presença da tia. Desta união nasceu Manu. O casal trocou beijos nos primeiros dias do festival e o ator voltou ao Rock in Rio no segundo fim de semana, mas não foi fotografado em nova companhia. Dudu Azevedo estava solteiro desde agosto, quando terminou o namoro de cinco anos com Rafaela Vidal. Os dois estavam de casamento marcado para novembro deste ano.

A bordo de um vestido vermelho na festa de lançamento da novela “Totalmente demais”, Adriana Birolli disse que já recusou mais de 15 convites para posar nua. Ela estreou na TV em 2008 e, de lá para cá, vem colecionando propostas para aparecer como veio ao mundo numa revista masculina. Todas recusa-

das prontamente pela atriz. “Já recebi mais de 15 convites, mas nem ouço a proposta e o valor. Recuso logo. Não tem nada a ver comigo”, diz a curitibana, de 28 anos, que usou e abusou da transparência e de um superdecote no modelito vermelho - a atriz dispensou a calcinha. O vestido custou R\$ 80 mil. De volta à TV na pele de uma jornalis-

ta que vai rivalizar com a personagem de Juliana Paes, Adriana pondera que não vê problema em expor o corpo num ensaio sensual, por exemplo, mas que nunca passaria disso. “Toda mulher é sensual. É um lado que a gente tem que explorar, sim. E eu gosto de fazer ensaios sensuais, mas mostrar tudo, já-mais”, enfatiza.

### Zilu rebate críticas após fazer declaração a favor de Zezé e Graciele Lacerda: ‘Coração limpo de qualquer mágoa’

O pedido de paz feito por Zilu Godoi em seu Instagram não conseguiu acabar com as críticas à família Camargo. Na rede social, a mãe de Wanessa recebeu inúmeras manifestações de protesto contra a atitude dela em dizer que não tem nada contra Graciele Lacerda, a namorada do ex-marido, Zezé Di Camargo. Chateada, Zilu fez questão de responder que sua atitude foi feita de coração limpo e sem mágoas. “Só peço que todos parem de alimentar essas pessoas do mal, falando coisas sobre minha família, sobre o Zezé e a namorada dele. Todos estão tentando ficar em harmonia, mas quanto mais vocês entram aqui e deixam seus desabaços, isso só dá chance de a imprensa marrom, mídia do mal, criar situações que dê vantagens a eles. Para mim e para as pes-

soas que amo só traz aborrecimentos. Eu e meus filhos não temos nada contra a namorada do Zezé. Vamos parar com essa coisa de acusações, dizendo que estamos colocando exigências contra ela, essa de dizer que não vamos onde ela estiver, não existe mais, acabou! Ela é a namorada do pai dos meus filhos e eles respeitam isso, então parem com esses comentários, ninguém vai deixar que a mídia crie mentiras. Nem eu nem meus filhos estamos fazendo essas exigências. Estamos todos juntos, somos uma família e queremos paz para que cada um seja feliz com suas escolhas, sem mais comentários. Só peço mais respeito”, escreveu. A atitude de Zilu foi parabenizada pela filha, Camilla: “Que orgulho eu tenho de você. Te amo”, postou a atriz.



Zilu desabafa e pede paz



Munhoz comemora a chegada do primeiro filho

### Munhoz anuncia que será papai

Munhoz, parceiro musical de Mariano, surpreendeu ao anunciar que seria pai pela primeira vez. Com um post emocionado no Instagram, o cantor contou que não esperava a chegada do bebê, mas que estava muito feliz - assim como aconteceu com os ex-BBBs Alinne e Fernando. Sem revelar a identidade da mãe da criança, o sertanejo gerou curiosidade do público. De acordo com o site “Campo Grande News”, trata-se de Viviane Zeni, uma catarinense de 29 anos. Atualmente a loira cursa Arquitetura em Cuiabá, no Mato Grosso do Sul, e já é formada em Comércio Exterior. Filha de donos de madeireira, ela tem uma situação financeira confortável. Apesar de não ter assumido o relacionamento publicamente, Munhoz e Viviane estão juntos há pelos menos seis meses e já ganharam a aprovação da família. Recentemente, ela foi vista com o artista em alguns eventos em Campo Grande. Ainda segundo a página, o casal ficou sabendo da gravidez após um breve rompimento. A família está animada e já faz apostas para saber o sexo

da criança. “Eu quero menino e a Tânia (mãe de Munhoz) quer menina”, contou Liana Zeni, mãe de Viviane. ‘Desde que recebi a notícia fiquei muito feliz’, disse em post nas redes sociais. Mesmo tentando manter o assunto de forma discreta, Munhoz não se conteve e falou sobre a chegada do primeiro filho. “Boa noite, meus amores! Tenho uma novidade pra compartilhar. Desde que recebi a notícia fiquei muito feliz e não poderia deixar de contar primeiro pra vocês que são meus fãs, meus amigos e são aqueles que acompanham minha carreira e vida pessoal desde sempre. Não estava planejando no momento e nem esperando por isso, mas agora que a ficha caiu, vim dizer pra vocês que vou ser papai! Recebi esse presente de Deus e daqui uns meses terei a vida de um anjinho pra cuidar com muito amor, dedicação e carinho”, escreveu o músico que mostrou estar radiante com a notícia da gravidez da mulher. O último relacionamento sério de Munhoz foi com Fabiana Lanzi, com quem namorou por cerca de dois anos.

## horóscopo

**ARIES**  
Que tal deixar o cotidiano mais estimulante? O trânsito da Lua por sua área material e o trígono com Plutão lhe trazem habilidade crítica diante dos desafios no trabalho e lhe deixam maleável para as mudanças. Seja criativa!

**TOURO**  
Você demonstra acolhimento em suas relações, pois a Lua entra hoje em seu signo. O trígono com Plutão lhe deixa mais sensível ao que está ao seu redor, tornando o momento ideal para melhorar as relações e a vida como um todo!

**GÊMEOS**  
Uma maior estabilidade emocional é trazida pela entrada da Lua em sua área de crise e pelo trígono com Plutão. Você mostra equilíbrio, mesmo diante de situações que costumam lhe abalar. Bom momento para realizar mudanças!

**CÂNCER**  
Que tal fazer novos contatos e promover uma renovação em seu meio social? A conjunção Lua-Plutão entre suas áreas de amizades e de relacionamentos indica que as trocas de ideias lhe trarão novas perspectivas de vida!

**LEÃO**  
O trígono Lua-Plutão lhe traz uma nova visão acerca da vida profissional. Una-se a pessoas talentosas de diversas áreas para fortalecer seus projetos. Expanda os horizontes em seus conhecimentos e oportunidades!

**VIRGEM**  
Suas percepções de vida são modificadas pela harmonia que o trígono Lua-Plutão promove entre suas nona e quinta casas. Você tende a ousar em seu visual e em sua maneira de agir. Traga a tona seus potenciais e saia da mesmice!

**LIBRA**  
Uma maior maturidade diante das crises é trazida pelo trígono Lua-Plutão, entre suas oitava e quarta casas. Você encontrará as respostas que busca dentro de si. Dedique-se ao autoconhecimento, isso lhe trará serenidade!

**ESCORPIÃO**  
A harmonia Lua-Plutão entre suas áreas de amizades e comunicação traz um momento de proximidade com as pessoas queridas e lhe estimula a conhecer melhor o que elas sentem. Isso lhe ajudará a compreendê-las mais profundamente!

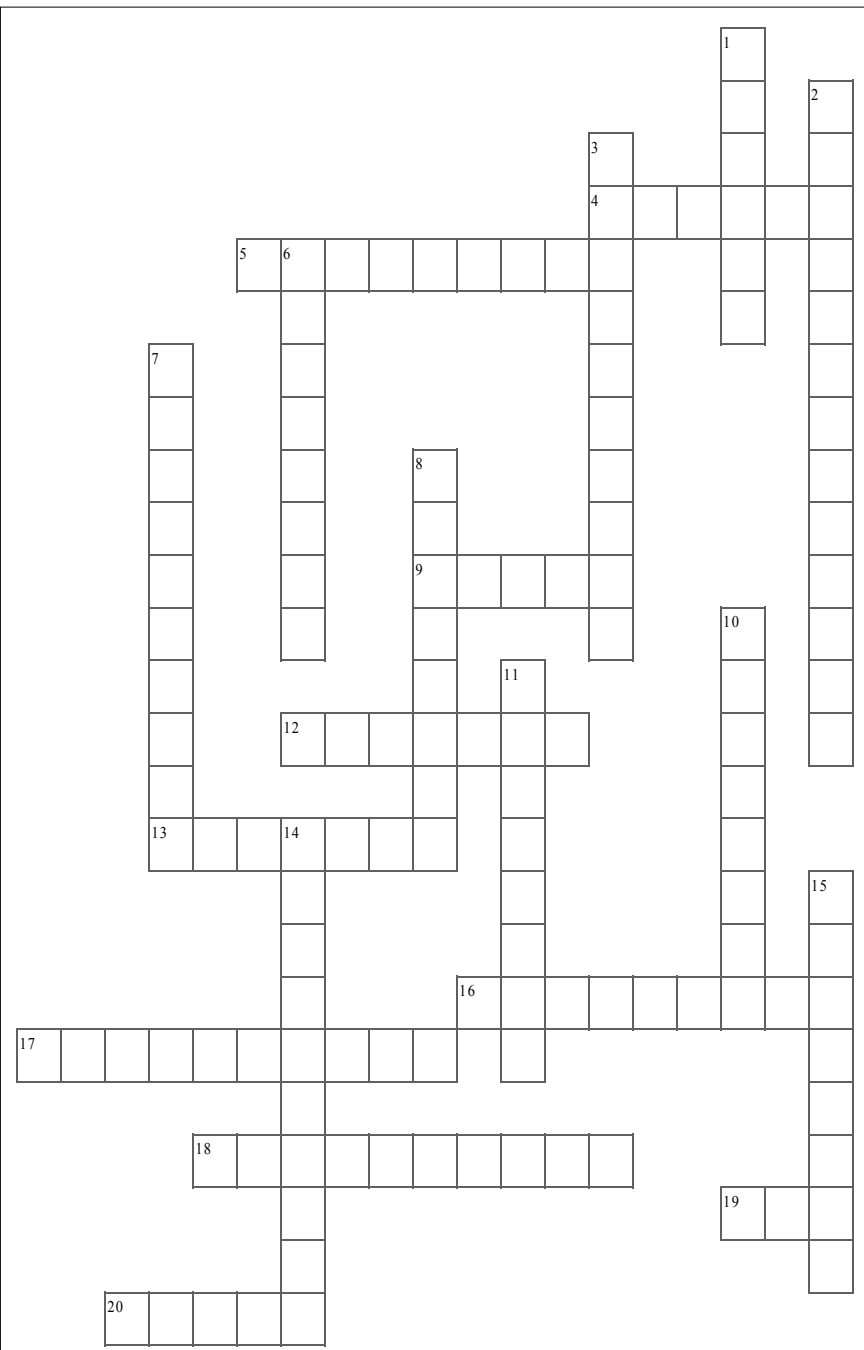
**SAGITÁRIO**  
Sua vida prática é dinamizada pela passagem da Lua por sua sexta casa, e o trígono com Plutão traz uma clareza que lhe permite compreender situações obscuras e mais inusitadas. Encare os desafios com criatividade!

**CAPRICÓRNIO**  
Você questiona certos aspectos da vida, com o trígono Lua-Plutão entre suas áreas familiar e de crise. As dificuldades para atingir seus objetivos entram em foco. Procure ser realista e madura ao definir novas estratégias!

**AQUÁRIO**  
Você questiona certos aspectos da vida, com o trígono Lua-Plutão entre suas áreas familiar e de crise. As dificuldades para atingir seus objetivos entram em foco. Procure ser realista e madura ao definir novas estratégias!

**PEIXES**  
Você percebe com mais clareza o que se passa dentro das pessoas, pois a Lua entra hoje em sua área de comunicação, formando trígono com Plutão. As sinergias nas parcerias são ressaltadas, o que deve fortalecê-las!





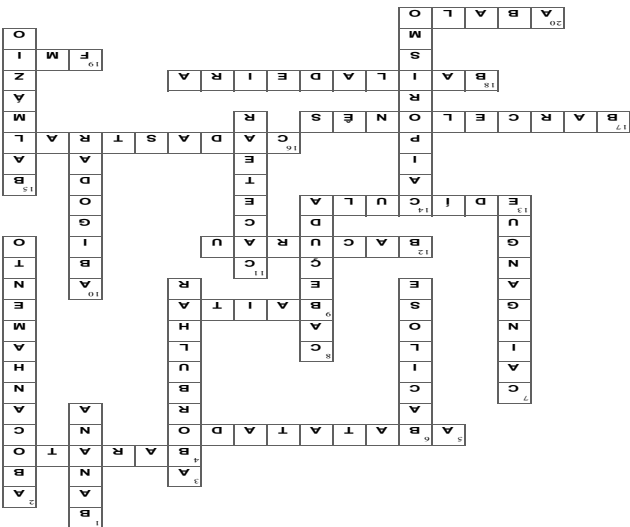
Horizontais

- 4. Por baixo preço; Sem muito custo.
- 5. Com forma de batata, mal acabado, grosso.
- 9. Popularmente o que é muito grande.
- 12. Nome de várias aves noturnas, da família dos Caprimulgídeos.
- 13. Casa pequena, geralmente construída nos fundos da casa principal.
- 16. Relativo a cadastro.
- 17. Relativo a Barcelona (Espanha). O natural ou habitante de Barcelona.
- 18. Mulher que baila; Bailarina.
- 19. Fundo Monetário Internacional. (Sigla)
- 20. Ação ou efeito de abalar; abalamento.

Verticais

- 1. Fruto da bananeira.
- 2. Ação ou efeito de abocanhar.
- 3. Criar borbulhas.
- 6. Med Infecção causada por bacilos.
- 7. Relativo aos Caingangues, indígenas do Estado de São Paulo, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul.
- 8. Tartaruga de água doce.
- 10. Dar feitio de bigode; Colocar bigode.
- 11. Aborrecer, importunar, maçar.
- 14. Estado de caipora; infortúnio; má sorte; caiporice, caipora.
- 15. Preguinho de cabeça redonda, usado em várias indústrias.

Respostas



# Caça Palavras

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

ABAFADOR  
ABATER  
ABDOMINOPATIA  
BACALHAU  
BACHARELESCO  
BAILECO  
BALAIO  
BALIR  
BALSA  
BANDAGEM  
BARBADO  
CABOCLO  
CADASTRAMENTO  
CADEADO  
CATETE

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

Escritório de Contabilidade e Despachante Lider  
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

**HORTA IRMÃOS**

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

**SUPERMERCADO 3 IRMÃOS**

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

**ALÉM DO TEMPO**  
Sábado, 18h00

Gema agradece Bernardo e Raul por resgatarem Chico. Emília revela a Lívia que decidiu se instalar na casa de Vitória. Gema afirma que protegerá Chico e dá um ultimato em Queiroz. Vitória pede ajuda a Afonso. Felipe combina um encontro com Lívia e Dorotéia descobre. Felipe e Lívia combinam de conversar com Melissa e Pedro. Seve-ra cai em uma armadilha de Melissa. Massimo se desespera com a chega-da de suas sobrinhas. Dorotéia conta para Melissa que Felipe se encontrou com Lívia. Vitória garante a Luiz que não deixará sua casa. Bernardo e Emí-lia se encontram.

**TOTALMENTE DEMAIS**  
Sábado, 19h15

No capítulo 01, segunda-feira, Gilda tenta convencer Eliza de que seu pai faleceu. Arthur ganha a competição de caiaque e é saudado por Daniele. Caroli-na comunica que irá para Austrália par-ticipar de um editorial de moda. Pietro informa que a modelo do editorial será Daniele Lieb Dich. Dorinha e Zé Pedro se hospedam com as crianças na casa de Carolina. Pietro e Lu insinuam para Carolina que Germano está interessa-do na executiva. Lili decide acompa-nhar Germano na viagem à Austrália com Carolina. O carro de Arthur que-bra na estrada e ele encontra Eliza na oficina de Dino.

**A REGRA DO JOGO**  
Segunda, 21h00

Juliano revela a Dante que viu Zé Ma-ria entregar uma maleta para Orlando, mas o policial não acredita. Adisabeba esconde Zé Maria no Morro da Maca-ca e afirma que conversará com Julia-no. Dante se encanta com Lara, que fin-ge ser uma prima distante de Orlando. Atena arma para que Tóia a flagre na cama com Romero. Belisa alerta Dante sobre Orlando e Lara. Úrsula e Duda fa-zem as pazes. Iraque beija Domingas. Indira surpreende Oziel e Tina juntos. A laje de Ninfa e Alisson desaba. Julia-no pede para encontrar Zé Maria e avi-sa a Dante. Romero descobre que Ju-liano decidiu cooperar com Dante. Zé Maria desconfia da armação de Juliano.

**MALHAÇÃO**  
Segunda-feira, 17h30

Miguel conversa com Maria sobre Rafa-ela e teme revelar para Ana sobre a me-nina. Roger garante a Rodrigo que não se envolveu com Luciana. Filipe tem a ideia de alugar bicicletas no hostel. Lí-via se recusa a conversar com Luciana. Ana cobra explicações sobre o compor-tamento de Miguel. Os alunos do Leal Brazil se voltam contra Luciana por cau-sa de Lívia. Max e Marina sofrem pela audiência judicial de Bia e Nilton. Mi-guel conversa com Ana sobre Maria e Rafaela. Ana revela a Rubem que Ra-faela é sua filha.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
Segunda-feira, 20h30

Regina contrata Ofélio para ser o novo motorista da mansão, sem desconfiar que se trata do namorado de Marina. Pedro aparece no encontro forjado pe-las crianças para Nico e Helena. A mu-lher explica que foi tudo um mal en-tendido e vai embora. Otávio diz para Lurdinha que não encontra seu celular desde a noite anterior. Rebeca acha que Otávio estava com uma modelo e não quer mais falar com ele. Otávio decide ir atrás de Rebeca, que não apareceu no escritório. Vicente avisa as crianças da banda que eles estão prontos para co-meçar a gravar um videoclipe. Manue-la conta para os cúmplices que Marina foi capturada e está em perigo. Meire diz para Dinho que "os exterminado-res do inferno", ou seja, as crianças...

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

Ramsés procura Ikeni na prisão do pa-lácio. Bina percebe o clima entre Datã e Safira e tenta descobrir o que houve. Apuki e Jairo debocham da situação. Joquebede percebe a tristeza de Sa-fira e tenta confortar a moça. Eliseba pede para a mulher de Datã continuar a caminhada ao seu lado. Ramsés or-dena que libertem Ikeni. O rei manda o oficial abraçar Pepy. Triste, Neferta-ri se recorda de momentos ao lado de Moisés e tem um ataque de fúria. Ike-ni se emociona ao reencontrar o filho. Moisés aponta com seu cajado para o deserto para que Deus os aponte o ca-minho. Um forte vento começa a sop-rar e a areia do deserto se movimen-ta em espiral. De repente se forma um grande buraco, como se areia escoas-se por um ralo.

# Humor

**TESTE DE CONHECIMENTO**  
A professora estava tendo dificul-dades com um dos alunos. – Joãozi-nho, qual é o seu problema?  
– Sou muito inteligente para estar no primeiro ano. Minha irmã está no terceiro ano e eu sou mais intelligen-te do que ela. Eu quero ir para o ter-ceiro ano também!  
A professora, vendo que não ia con-seguir resolver esse problema, man-da o Joãozinho para a diretoria  
Enquanto o Joãozinho espera na antessala, a professora explica a si-tuação ao diretor.  
O diretor diz para a professora que vai fazer um teste com o garoto. Co-mo era certo que ele não conseguia responder a todas as perguntas, iria mesmo ficar no primeiro ano. A pro-

fessora concorda. Chama o Joãozinho e explica que ele vai ter que passar por um teste, e o menino aceita.  
O diretor, então, começa a fazer as perguntas para o Joãozinho:  
– O, Joãozinho, quanto é seis ve-zes seis?  
– Trinta e seis.  
O diretor continua com a bateria de perguntas que um aluno do terceiro ano deve saber responder. Joãozinho não comete erro algum. O diretor, en-tão, diz para a professora.  
– Acho que temos mesmo que colo-car o moleque no terceiro ano.  
– A professora argumenta:  
– Pode ser. Mas eu posso fazer al-gumas perguntas também?  
O diretor e o Joãozinho concordam.  
– A professora começa:

– O que é que a vaca tem quatro eu só tenho duas?  
Joãozinho pensa um instante e res-ponde:  
– Pernas.  
Ela faz outra pergunta:  
– O que é que há nas suas calças que não há nas minhas?  
O diretor arregala os olhos, mas não tem tempo de interromper.  
– Bolsos – responde o Joãozinho.  
Mais uma:  
– O que é que entra na frente na mulher e que só pode entrar atrás no homem?  
Estupefato com os questionamen-tos, o diretor prende a respiração...  
– A letra M – responde o menino.  
– A professora continua a arguição:  
– Onde é que a mulher tem cabelo mais enroladinho?  
– Na África – responde Joãozinho, de primeira.  
O diretor já suando frio, fazendo si-nais para interromper, mas a profes-sora continua:  
– O que é que entra durão e sai mo-le pingando?  
É o Joãozinho:  
– O macarrão na panela.  
E a professora não para:  
– O que é que começa com b, tem c no meio, termina com a, e para ser usada é preciso abrir as pernas?  
O diretor fica paralisado. O Joãozi-nho nem se abala:  
– A bicicleta.  
E a professora continua:  
– Qual o monossílaboônico que co-mença com a letra C, termina com a le-tra Ü, e ora está sujo, ora está limpo?  
O diretor começa a suar frio.  
– O céu, professora!  
– O que é que começa com C, tem duas letras, um buraco no meio e eu já dei para várias pessoas?  
– CD.  
Não mais se contendo, o diretor in-terrompe, respira aliviado, e diz para a professora:  
– Põe logo esse sacana como di-retor da escola, pois eu não acertei uma até agora!





# Ovários policísticos: tire dúvidas sobre a síndrome

A mulher que apresenta ovários policísticos produz uma quantidade maior de hormônios masculinos, os andrógenos, fator que pode afetar a fertilidade feminina. O principal problema que este desequilíbrio hormonal provoca está relacionado com a ovulação. A testosterona produzida pela mulher interfere nesse mecanismo e, ao mesmo tempo, aumenta a possibilidade da incidência de cistos, porque eles resultam de um defeito na ação dos hormônios do ovário, impedindo a ovulação.

## ■ Quais são os principais sintomas da síndrome dos ovários policísticos?

São as alterações menstruais. A mulher menstrua a cada dois ou três meses e, frequentemente, tem apenas dois ou três episódios de menstruação por ano. Outro sintoma é o hirsutismo, ou seja, o aumento de pelos no rosto, nos seios e na região mediana do abdômen. A obesidade também é um sintoma frequente. Na verdade, a obesidade piora a Síndrome. Às vezes, a paciente não tem as manifestações sintomáticas, mas quando engorda, elas aparecem.

## ■ Em que fase da vida da mulher, a Síndrome costuma aparecer?

Ela começa na puberdade e vai até a menopausa. Alguns casos tornam-se assintomáticos com o tratamento, mas é uma doença crônica. Por isso, é comum a mulher com ovário policístico procurar vários especialistas, ao longo da vida, em busca de tratamento. No entanto, a importância que se dá ao caso, depende da fase da vida que a mulher atravessa. Na puberdade e na adolescência, os pelos causam maior incômodo. Depois, na idade do casamento, preocupam as alterações menstruais, que podem ser sinal de infertilidade. Há, também, o momento em que a obesidade representa o maior inconveniente. A Síndrome assume maior ou menor relevância, de acordo com a fase de vida da mulher e, conseqüentemente, o tratamento deve respeitar os sintomas que se destacam em determinado período.

## ■ Como se faz o diagnóstico da Síndrome dos Ovários Policísticos?

Como se trata de uma doença crônica, não há cura da síndrome, e sim, tratamento dos sintomas. O diagnóstico da doença ficou muito facilitado com o emprego do ultra-som. Antigamente, era feito uma pneumopelvigrafia, um exame invasivo porque se aplicava uma injeção de ar no abdômen para visualizar melhor os órgãos pélvicos e tirava-se uma radiografia. Hoje, a sonda



do ultra-som sobre a superfície externa do abdômen permite um diagnóstico preciso. Normalmente, os ovários policísticos são visualizados por meio do exame de ultra-som ou no de toque realizado no exame ginecológico de rotina. Às vezes, basta examinar a paciente para localizar os dois ovários aumentados. O ovário tem mais ou menos 9cm<sup>3</sup>. O ovário policístico chega a ter 20cm<sup>3</sup>, quer dizer, o dobro do volume. Além disso, sua aparência é típica: fica coberto por uma capa branca semelhante à albugínea que envolve o testículo, e os cistos formam uma saliência na superfície.

## ■ Qual a diferença entre cisto no ovário e ovário policístico?

A diferença está no tamanho e no número de cistos. Geralmente, na Síndrome, existem de 10 a 20 pequenos cistos com meio centímetro de diâmetro, enquanto os cistos de ovário são únicos e bem maiores, medindo de 3 a 10 cm. Eles só não são únicos nos casos de estimulação ovariana para fertilização assistida, quando podem ocorrer de cinco a dez cistos grandes. Se a mulher faz um ultra-som e encontra um cisto grande no ovário, isso não quer dizer que ela corra risco maior de desenvolver a Síndrome dos Ovários Policísticos. Não há esse perigo. Essa mulher tem, provavelmente, uma alteração no controle da função ovariana que leva à produção do cisto. Ela pode ter um problema no hipotálamo ou na hipófise, que não faz parte da Síndrome dos Ovários Policísticos, uma patologia crônica para a qual ainda não se descobriu a cura.

## ■ A mulher com síndrome de ovários policísticos produz mais testosterona que a mulher normal?

Quais as consequências deste desequilíbrio hormo-

nal? É importante dizer que todas as mulheres produzem fisiologicamente hormônios masculinos. Na mulher, uma das funções dos andrógenos é justamente aumentar a libido. O principal problema que este desequilíbrio hormonal provoca está relacionado com a ovulação. A testosterona interfere nesse mecanismo e, ao mesmo tempo, aumenta a possibilidade da incidência de cistos, porque eles resultam de um defeito na ação dos hormônios do ovário e isso impede a ovulação. Os cistos representam a parada do desenvolvimento dos folículos para ovular. O folículo, normalmente, atinge um estágio em que arrebenta e expõe o óvulo. Quando isso não acontece, um líquido se acumula nesse local. Como mais ou menos dez folículos se desenvolvem todos os meses, surgirão dez ou quinze pequenos cistos característicos do ovário policístico. No entanto, essa mulher não ovula porque lhe faltam condições endócrinas para tanto.

## ■ O aparecimento da acne é muito frequente nesse tipo de síndrome?

A acne é um sintoma comum na Síndrome dos Ovários Policísticos. Quando o andrógeno atua sobre o sistema pilosebáceo, aumenta a produção de pelos e a de material oleoso pelas glândulas sebáceas, o que facilita a instalação das infecções características da acne. É importante que a causa da acne em adolescentes seja pesquisada, pois pode tratar-se de ovários policísticos.

## ■ Quais as possibilidades terapêuticas para o tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos?

O tratamento depende da fase de vida da mulher. O que é mais importante em determinado momento e qual o sin-

toma que mais a incomoda são perguntas que o médico que a assiste deve fazer. Como se trata de uma doença crônica, não há cura da síndrome, e sim, tratamento dos sintomas. Uma adolescente de 15/16 anos, obesa, com pelos e acne e perturbações menstruais, precisa primeiro tentar emagrecer. Às vezes, só a perda de peso provoca a reversão do quadro, porque a obesidade gera resistência à insulina e essa resistência produz o aumento de andrógenos, os hormônios masculinos. Se ela não for obesa, torna-se necessário diminuir a produção dos hormônios masculinos e uma das maneiras mais simples de fazê-lo é por meio da pílula anticoncepcional. Qualquer pílula, não precisa ser uma em especial, porque todas deprimem a função ovariana e, portanto, diminuem a produção de hormônio masculino. O anticoncepcional atua também na unidade pilosebácea, reduzindo o crescimento dos pelos e a produção de sebo. Dessa forma, melhoram os quadros de hirsutismo, acne e as alterações menstruais, uma vez que a pílula regulariza os ciclos menstruais.

## ■ Como a infertilidade está associada à Síndrome dos Ovários Policísticos?

Até os 23 anos de idade, mais ou menos, mulheres com a Síndrome podem ovular esporadicamente. Sabe-se que nem todas as menstruações que ocorrem espaçadamente são ovulatórias, mas algumas são, e a mulher consegue engravidar. É muito comum a referência de que antes dos 23 anos, elas tiveram um ou dois filhos. Depois, não conseguiram mais engravidar. Essa é uma das patologias mais simples de serem tratadas porque as mulheres, em geral, respondem ao indutor da ovulação mais corriqueiro que existe, o clomifeno. Ele é administrado por via oral, cinco dias por ciclo, a partir do primeiro dia e é capaz de corrigir as anomalias endócrinas e provocar ovulação. Grande parte das mulheres responde bem ao tratamento e engravida.

## ■ E quando estas mulheres com ovários policísticos chegam à menopausa, os problemas desaparecem?

Em consequência do hiperinsulinismo, essas mulheres, ao chegar à menopausa, apresentam maior risco de apresentar distúrbios cardiovasculares. Mais frequentemente, elas são hipertensas e desenvolvem diabetes do tipo II, justamente aquele que não é insulino dependente, porque têm resistência à insulina. Por isso, elas devem procurar tratamento o quanto antes.



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLITIZADA), 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

**Reabilita**  
Odontologia

**Claudio Paulo da Silva**  
CRO: 33633

**Bruno Barciela da Silva**  
CRO: 100655

**17-3442 4012**

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

reabilitaodontologia@hotmail.com

**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

**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

**DR. 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

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

*Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini*  
CREMESP 75.442

*Dr. Paulo Roberto Fantini*  
CREMESP 67.236

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

**Neuroclinica**  
**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.neuroclenicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclenicacortezzi.com.br

**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. Lucilene S. Onilene Betiol*  
Pediatra  
CRM 147.378

Fone: (17) 3442-2365

Rua Espírito Santo, nº 1146 - Centro  
Fernandópolis - SP