

## Metas para fazer um 2016 muito melhor

Um provérbio antigo, de autor desconhecido, diz que “Não existe Ano Novo se persistirmos nos velhos erros”. Por isso, para que 2016 seja um ano realmente novo, precisamos mudar nossa vida para melhor, não importam se as condições externas forem cada vez mais difíceis. E para conseguirmos ter um ano de 2016 muito melhor do que o ano que terminou, muitos de nós precisamos melhorar. Algumas dicas talvez possam ajudar a todos.



### ■ Acreditar em si mesmo:

O grande Henry Ford, fundador da Ford Motor Company, e o primeiro a fabricar carros em série e mais baratos, disse: “Quer você acredite que consiga fazer uma coisa ou não, você está certo”. O Rei Salomão, em seus tempos de extrema sabedoria, também já tinha expressado essa mesma ideia, quando disse: “Porque, como (o homem) imagina em sua alma, assim ele é” (Provérbios, 23:7). Portanto, a nossa primeira meta para 2016, deve ser a de que acreditemos em nós mesmos. Acreditarmos que seremos capazes de vencer todos os desafios que se apresentarem em nosso caminho no próximo ano.

■ **Não ter medo:** O medo é o oposto da fé. Que em 2016 nós busquemos recursos espirituais, mentais e físicos para es-

tarmos fortes para vencer as tentações, provações e todos os obstáculos que surgir em nossa frente. O medo pode nos paralisar, muitas vezes, e nos atrapalhar de fazermos o que queremos fazer.

■ **Trabalhar duro:** Nada que valha realmente a pena, é fácil de se obter. Então, que neste 2016 estejamos dispostos a trabalhar duro, não ter preguiça e nos esforcarmos bastante para fazer o que deve ser feito.

■ **Não gastar mais do que ganha:** Esse sábio conselho vale mais do que muito dos melhores compêndios econômicos! Se em 2016 nós conseguirmos atingir a meta de viver dentro de nosso orçamento, tomando o máximo cuidado ao contrair dívidas, não comprar nada por impulso mas só comprar algo por necessidade e evitar ao má-



ximo o Cartão de Crédito (que está cobrando mais de 400% de juros anuais!), certamente teremos um 2016 melhor do que 2015! (Para os que são meio descontrolados). Meta para 2016: gastar menos do que ganhamos!

■ **Não deixar que as Redes Sociais virem redes que nos prendam demais:** Claro que existem os que trabalham com Redes Sociais, e esses têm de ficar muitas horas ao dia conectados. Eu me refiro a usar as Redes Sociais ou Smartphones e Notebooks só como lazer, e para games e outros tantos usos recreativos e sociais – que podem virar um vício ou até mesmo uma doença. Lembremo-nos que existe vida fora do celular, e que não podemos prescindir de conversar com nossos cônjuges, pais, filhos, amigos, etc. Conversar mes-

mo, à moda antiga, com bate-papos olho a olho, contar as novidades, dar um aperto de mão – essas coisas que muitas pessoas já estão começando a achar que são obsoletas... Essa é uma boa meta para 2016, e vai requerer esforço real de muitos de nós!

■ **E finalmente, Ser Feliz:** Isso mesmo! Decidamos ser Felizes em 2016, aconteça o que acontecer! Felicidade é mais um estado de alma e depende mais de nossa atitude em relação ao que nos acontece, do que as próprias coisas que nos acontecem! Sejam, portanto, felizes neste ano que está começando. Que sejamos alegres, bem humorados, e que sejamos uma luz para os que estiverem perto de nós. Fazendo essas coisas, certamente teremos um 2016 melhor, muito melhor!

### ■ EVENTO SOCIAL

## Prefeitura apoia 1ª Arrancada Beneficente



Organizadores do evento com a prefeita Ana Bim

A Prefeitura Municipal está oferecendo todo o apoio necessário para a realização da 1ª Arrancada Solidária de Fernandópolis, que será entre os dias 9 e 10 de abril. Toda a renda obtida com as inscrições será destinada a entidade “Os sonhadores”, que oferece atividades musicais a dezenas de crianças e adolescentes carentes. O evento será realizado no Shopping Center Fernandópolis a partir das 8h com a participação de pilotos de toda a região.

“Temos que apoiar todo tipo de evento que visa ajudar as entidades de nossa cidade. Não sei nem o que seria de nós sem elas. Além disso, a realização movimentará a cidade, o que também é muito bom, principalmente para os nossos comerciantes”, disse a prefeita Ana Bim.

O evento será realizado pelo grupo “Los Hermanos”. Mais informações pelos telefones (17)99188-0388 (Mateus) ou (17) 99721-2137 (Fabio).

**Pense alto na sua carreira!**  
Torne-se Corretor de Seguros e conheça as modalidades que vão mudar a sua vida profissional!

Descontos de 5% para matrículas até 1/2/16.

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

### CURSO PARA HABILITAÇÃO DE CORRETORES DE SEGUROS.

INÍCIO DAS AULAS: 29 de FEVEREIRO de 2016  
FERNANDÓPOLIS

A Escola Nacional de Seguros é a única instituição no Brasil que oferece o Curso para Habilitação de Corretores de Seguros. Ao final do programa, o aluno aprovado recebe certificado que permite obter o registro profissional.

Venha para um mercado em plena expansão, torne-se corretor e aproveite as inúmeras possibilidades do Seguro!



ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

Mais informações: Unidade Regional São Paulo  
Telefone: (11) 5212-2100 - Ramais: 2160 / 2161 / 2162  
E-mails: atendimentoosp@funenseg.org.br  
secretarias@funenseg.org.br

[www.funenseg.org.br/corretor](http://www.funenseg.org.br/corretor)

**Auto-Posto PÔR DO SOL**

<b>GASOLINA</b> comum/aditivada <b>R\$ 3,647</b> À VISTA	<b>ÁLCOOL</b> <b>R\$ 2,698</b> À VISTA	<b>DIESEL</b> S-10 <b>R\$ 2,964</b> À VISTA
---	--	--

**PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA**

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

**VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!**

**RESTAURANTE PEIXÃO**  
Desde 1972

**Reservas para Eventos: (17) 3841.1133**

Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA  
SUCOS E REFRIGERANTES  
PORÇÕES E SALGADOS  
PEIXES ASSADOS E FRITOS  
AOS DOMINGOS, NO ALMOÇO SHOW AO VIVO

**Direção ZÉ MARIA E BIA**



na curva  
do rio

CHICO PIRANHA

O burrico sabugo



Conta o compadre Geraldo de Mello, que seu vizinho Zé Bartolinho era um pequeno sitiante que só sabia lidar com a lavoura, caboclinho simplório, mas muito querido pelas redondezas de Aparecida do Taboado. Mas o coitado passava por um perengue danado. Tudo por causa da geada e com isso a lavoura tinha fracassado por demais naquele ano.

Pra acertar as contas no armazém do “seo” Zico, onde comprou fiado a vida inteira, a única maneira era vender o velho e valente Sabugo, que era nada mais nada menos que seu burrico de estimação. E pra resolver seu problema, foi se aconselhar com o Compadre Belarmino, famoso fazendeirão daquela região.. Para o velho Belarmino, o burrico do Zé Bartolinho de nada valia, pois já era um animal velho e esgotado de tanto carregar carga de um lado pro outro, mas o velho Belarmino era um homem de bom coração e por isso mesmo resolveu pagar R\$500 pelo Sabugo, que era justamente o valor da dívida do Bartolinho no armazém.

Depois de tudo combinado e acertado, o Compadre Belarmino, ficou de passar na manhã seguinte pra carregar o burrico pro seu sítio. e pra não amargar o prejuízo, já havia planejado que iria fazer uma rifa do animal, claro. Com isso se livrava do bicho e recuperava o dinheiro.

No dia seguinte bem cedinho, logo que chega no sítio o Compadre Belarmino vê o Zé Bartolinho lá de amuado num canto do curral, resmungando baixinho e reclamando da maré de azar que vinha passando. Quando ele se levantou logo cedinho e foi preparar o animal, deu de cara com o Sabugo todo esticado, mortinho da silva, caído atrás do curral.

- E agora Compadre Belarmino, como é que eu faço, se já usei seu dinheiro pra pagar o armazém do véio Zico,, e o Sabugo arresorveu de morré justo agora, como é que faço pra poder acertar nosso combinado, cumé que faço, homi de Deus?

O velho Belarmino que era um caboclo muito calmo e tranqüilo, depois de ‘ ‘ matutar ‘ ‘ um pouco, disse a seguinte frase; todo mal tem seu lado bom! Em seguida explicou:

- Sossega a cachola Zé Bartolinho, vamos colocar o Sabugo na carreta do trator pra eu levá o bicho lá pra casa, porque amanhã movou pra cidade rifa o danado...

- Océ vai fazê uma rifa? Como é que vai rifá um bicho morto, Compadre Belarmino? Por acasoocé deu pra beber cedinho,océ num tá vendo que o burrico tá duro que nem pedra, e tem outra coisa, o nome dele é Sabugo e não é Lazaro, não!, Seocé tá pensando em aressucitá o bicho, acho queocé num tá muito bão das idéia....

Três dias depois, Zé Bartolinho e o Compadre Belarmino se encontraram na estrada boiadeira que ligava Taboado aos seus sítios, e o afobado Bartolinho, mais que depressa foi logo perguntando;

- E então Cumpadre Belarmino, por acaso deu certo sua empreitada?

- Poisé Bartolinho, foi até melhor que eu esperava... naquela dia memo eu vendi cem números de rifa por R\$10 cada um, depois quando o ganhador da rifa veio buscar o Sabugo, ai eu expliquei que o bicho tinha morrido na virada da noite, e como o “sortudo” era o Juca Lustroso, capataz do Compadre Geraldo de Mello, a coisa ficou ainda mais fácil! Eu devorvi o valor pago em dobro e ele ainda se encarregou de levá o burrico pra enterrá o bicho lá na beira do estradão...

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

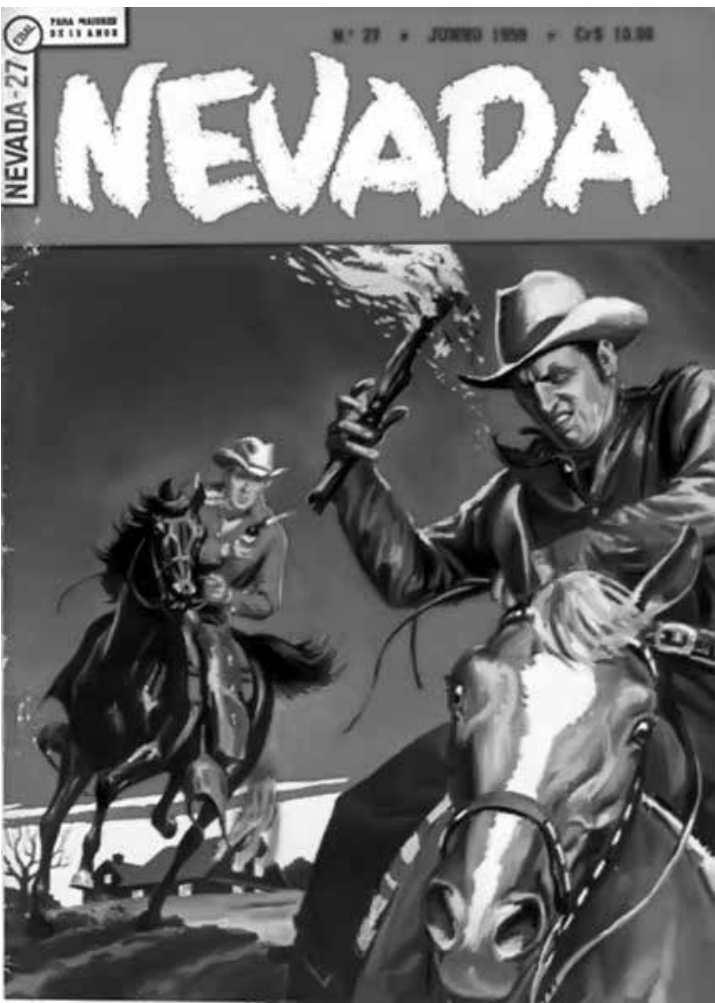
Nunca é demais repetir e lembrar o leitor que a TV chegou por estas bandas aí por volta de 67/68, mas bem antes dela estreou aqui na ter- rinha, com seus filmes e seria- dos na telinha cheia de chuvis- cos e chiados, ainda em preto e branco, a gente já havia to- mado contato com os lendá- rios heróis e vilões do faroeste, das selvas, das cidades, dos sete mares e até do espaço, através dos gibis e das ines- quecíveis matinês nas tardes de domingo, na telona do anti- go Cine Fernandópolis.

Nessa época, a grande paixão dos meninos, moti- vados pelo cinema e pelos gibis, era reunir os amigos da vizinhança e brincar de bang-bang. Os meninos de famílias mais abastadas exi- biam seus belos revólveres de plástico preto, com o ca- bo branco, trazendo o dese- nho de um cavalinho, acho até que era uma imitação do famoso “Colt cavalinho”, das músicas sertanejas. Eram chiques, porque vinha o con- junto completo, com o cintu- rão e até um coldre, tudo de plástico, claro. Por outro lado, os meninos de famílias mais humildes tinham que se vi- rar, fazendo seus revólveres e rifles de brinquedo com pe- daços de madeira e canos de cabo de guarda-chuva velho. Todo mundo se virava bem. A meninada daqueles tem- pos esbanjava talento e cria- tividade.

Outra coisa muito boa da- queles tempos, eram as fei- rinhas de trocas de gibis, por sinal, muito concorridas e aconteciam sempre antes das matinês de domingo, na calçada do Cine Fernandó- polis. Havia entre os nossos amigos, aqueles que colecio- navam as revistas de histó- rias em quadrinhos, de to- dos os gêneros. Cuidadosos, eles sempre procuravam um ou outro número faltante em uma coleção, ou até mesmo exemplares raros. Lembro- me muito bem daquela épo- ca, inclusive de um gibi cha- mado O Guri, muito raro e ainda por cima, totalmente colorido, o que também era uma novidade e tanto naque- les tempos. a maioria dos gi- bis dos anos sessenta só ti- nham a capa impressa em cores.

Naqueles tempos eram co- mum colecionargibis como O Fantasma, Mandrake, Zorro, Antar, Tarzan, Jim das Sel- vas, O Sombra, Batman, Su- per-Homem, Homem Aranha, Targo, Capitão Marvel, Capi- tão América, Flash Gordon, Príncipe Valente, Águia Ne- gra, Combate, Ataque e uma centena de títulos de outros heróis dessa linha. Mas ha- viam também os gibis de ter- ror, todos com todos aque- les nomes arrepiantes como Drácula, Além, Sobrenatu- ral, Terror, Terror Negro, Lo- bisomem, A Múmia, Kripta e vai por aí. Eu tinha um amigo que era maluco por esse gê- nero, o camarada tinha como talismã, um chaveirinho com o molde de uma caveira, po- de?. Aliás, sempre achei ele um cara muito estranho, prá não dizer meio esquisitão. Claro que esse gênero, não era minha praia.

Na vertente faroeste, so- bravam heróis. Lembra do Zorro e Tonto, Roy Rogers, BatMasterson, Bill The Kid, Gatilho, Ai Mocinho, Coyo- te, Apache e Xerife? Então, ainda havia o Tim Relâm- pago, TexRitter, Cavaleiro Negro, Rex, Cheyenne Kid, Flecha Ligeira, Colt 45, Du- rango Kid, Texas, Rocky La- ne, Jerônimo o Herói do Ser- tã, Dom Chicote, Arizona, etc. Mas será que você tam-



bém se lembra dos Sobri- nhos do Capitão? O Pato Do- naldo, Mickey e Pateta, Tio Patinhas, não vale, até por- que todo mundo lia e cole- cionava. Mas havia ainda Fumaça & Faísca, Pimentin- nha, O Gordo e o Magro, Pe- pe Legal, Zé Colméia, Tom & Jerry, Brasinha, Gasparzi- nho, Bolinha, Luluzinha, Pi- mentinha, Riquinho, Ferdi- nando, Pernalonga, Frajola e Piu-Piu, Pica-Pau, Turma do Pererê, Popeye, Príncipe Submarino, Peninha, Profes- sor Pardal, Ludovico, Recru- ta Zero, enfim, a lista de tí- tulos é quilométrica.

Eram leituras interesan- tes que não deixavam de passar uma mensagem edu- cativa, porque desde muito cedo aprendemos aquela má- xima; “o crime não compen- sa!”. Outra coisa importante era que toda história em qua-

drinhos, fosse ela debang- bang, de aventura, ação ou mesmo comédia, sempre ti- nha um fundo moral e pas- sava valores importantes, que ajudavam na formação de crianças e jovens daque- la época. Era também uma maneira de se desenvolver a linguagem e a socializaçã através da leitura, até porque naqueles tempos bicudos, os livros, além de raros, também eram muito caros. E mais, a gente sabia que aquilo tudo era apenas uma brincadeira sadia. Mesmo brincando de bang-bang, ninguém da nos- sa turminha, ninguém que eu conheça ou me lembre, se tornou violento ou virou cri- minoso. Não sei se por intui- ção ou pela educação rigoro- sa que tivemos, a gente sabia muito bem separar ficção de realidade. Semana que vem tem mais. Até lá.

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

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

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

CURSOS GRATUITOS!

Diversões & cia

Aluguel para festas

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

99634.9809 VIVO

99117.3735 CLARO

99738.4407 VIVO

Pipoca

Algodão doce

Doces p/ festas

Ouroeste - SP

MADEIREIRA

Flor da Mata

Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

(17) 3462-1090

Fernandópolis

LAVA JATO AMIZADE

Fones: (17)

99656.0537

Direção: Paulo e Solange

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP



# de pai pra filho

## Atenção pais e mães: o calendário de vacinação mudou em 2016!

Os postos de saúde, vinculados ao Sistema Único de Saúde (SUS) de todo o país, já estão com o novo calendário de vacinação para 2016, com redução em várias doses de reforço. Esse tipo de mudança faz parte da rotina e não tem porque se preocupar, seu filho continuará protegido contra as doenças.

**VEJA O QUE MUDOU:**

- **Meningite:** A vacina meningocócica C, que protege as crianças contra a meningite, continua sendo aplicada em três doses, as duas primeiras aos 3 e aos 5 meses e a última entre 1 e 4 anos, ampliando a oportunidade das crianças serem imunizadas (antes, a terceira dose era aplicada até os 15 meses apenas).
- **Pneumonia:** Para os bebês, haverá uma dose a menos na vacina pneumocócica 10 valente, que protege contra pneumonia. A partir de agora ela será aplicada em duas doses, aos 2 e aos 4 meses, seguida de um reforço aos 12 meses. O melhor é que o bebê receba esse reforço com um ano, mas ele pode ser imunizado

até os 4 sem prejudicar a saúde do seu filho. De acordo com o Ministério da Saúde, essa recomendação vem de estudos que mostram que o esquema de duas doses e um reforço é tão eficaz quanto o esquema de três doses e um reforço.

- **HPV:** A vacina que previne contra o HPV (papiloma vírus humano) sofreu mudanças também. Ela é aplicada em meninas de 9 a 13 anos e passa a ser de apenas duas doses, sendo que a segunda dose deve ser tomada seis meses a pós a primeira. Uma picada a menos, já que a terceira dose não é mais necessária!
- **ABC do pré-natal:** Muitos estudos mostram que o esquema com duas doses protege o corpo das meninas tão bem quanto mulheres entre 15 e 25 anos que tomaram três doses. Nesse caso, a mudança vai imunizar muitas meninas mais, já que, operacionalmente, era difícil que todas tomassem a terceira dose dessa vacina cinco anos depois das duas primeiras. Ou seja, quanto mais jovem a menina for imunizada, melhor (desde



que seja a partir dos 9 anos!).


- **Poliomielite:** A terceira dose de vacina contra a pólio, que é dada aos seis meses para os bebês, deixa de ser oral e passa a ser injetável. O Ministério da saúde explica que essa mudança vem seguindo os padrões mundiais que estão perto de erradicar a doença no mundo todo (aqui no Brasil, a pólio está erradicada desde a década de 90).

Seu filho agora vai receber as três primeiras doses, aos dois, quatro e seis meses, de forma injetável, por meio de uma injeção mesmo. A famosa gotinha, que é a forma oral da vacina, continua sendo to-

mada como reforço aos quinze meses, aos quatro anos e anualmente durante a campanha nacional para todas as crianças de 1 a 4 anos.

- **Vacinação contra HPV:** Além de tudo isso, a vacina contra a Hepatite B, que causa cirrose, câncer de fígado e hepatite crônica, agora não tem mais limite de idade. O SUS oferece todas as vacinas recomendadas pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Esse novo esquema já está valendo para todos os serviços públicos, mas não necessariamente vai ser adotado pela rede privada, por isso esteja atenta!





### Balaio de Gato

**SALVE, SALVE, GENTE BOA... SALVE, SALVE SOBREVIVENTES...**

O desafio agora é chegar são e salvo ao final de 2016!

**E o governo enfim, conseguiu: deixou os brasileiros no vermelho e na tanga!**

E o Mantega disse que “Nelson Barbosa é o cara para o Ministério da Fazenda”.

**Que todos os Santos, Orixás, o Papa Chicão e Deus nos acudam!**

Se o Mantega tá apoiando o Barbosa, realmente, tamos na perna da Gralha...

**Como diz o velho e sábio Sanakan, valha-me Deus!**

Para o governo 2015 terminou “melhor do que muita gente imaginava” ...

**E prá “nóis”, acabou “pior do que muita gente pensava!**

E Dilma diz que vai usar o ‘olho grego’ como seu talismã...

**Se o “olho grego” funcionasse, a Grécia não tinha ido pro sacco!**

O governo tá caindo do 20º andare ao passar pelo 8º andar diz, “até aqui tudo bem...”

**A “base aliada” diz que vai criar a “CPI da Queda do 20º Andar” ...**

Vai “travar” o “tombo” e revogar a Lei da Gravidade!

**Enfim, nossa política tá igual um saco de gatos com um cachorro dentro....**

E aí o ministro Cardozo, aquele da Justiça, se saiu com essa pérola:

**A corrupção não existe porque é praticada.**

**Existe, porque é descoberta!**

Agora, temer pelo futuro se escreve com letra maiúscula!

**Definitivamente, o Brasil é um país às avessas...**

Quando tem de subir, desce... IDH, PIB, Segurança, Emprego!

**E quando precisa descer, sobe... inflação, corrupção, ganância e lambanças...**

Já fomos colônia de Portugal; viramos Império; República e agora, uma zona!

**O deputado Tiririca tava errado. Pior do quetava já ficou...**

Tudo muito claro como uma noite sem lua e com nuvens carregadas!

**Nossos políticos são farinha do mesmo saco ou papel higiênico do mesmo rolo!**

Depois de tudo que aconteceu antes da virada do ano...

**Como dizia Marta Suplicy, Renan, Dilma e Janot, podem relaxar e gozar!**

Claro, afinal a “impunidade” está garantida em lei...

**Dizem os aliados que “bilhões de brasileiros” vão sair às ruas para defender Dilma!**

Serão bilhões de tubaínas e milhões de toneladas de mortadela...

**Compre ações do Friboi. Você vai fazer um negócio da China!**

Prá acalmar a galera, no final de janeiro, o governo anuncia o PAC 3...

**Se não der certo, em março vem o PC 4 e aumento de 30% no Bolsa Família!**

Para enterrar o tal do “impitima” vale tudo. Duvida?

**Aí, no mesmo balaio juntam-se cachorros, gatos, traíras e ratos!**

E como somos “espertos”, derrubamos todas as leis da genética...

**PROVANDO QUE NO BRASIL TODO CRUZAMENTO É POSSÍVEL!**

## VIDRAÇARIA

### São José

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

Fone/Fax (17) **3463-4767**

Rua Ceará, 594 - Brasilândia - Fernandópolis/SP



### Instalação e Manutenção de Antenas Parabólicas, Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305  
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região



## Somar

CORRETORA DE SEGUROS

*Confiança e credibilidade a mais de 20 anos*

**Ricardo Akiyoshi Hayashida**  
(17) 99671-7766 - Vivo  
Av. dos Bandeirantes, 1309-C  
CEP.: 15.685-000 - Ouroeste/SP  
ricardo@somarseguros.com.br  
www.somarseguros.com.br



## 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

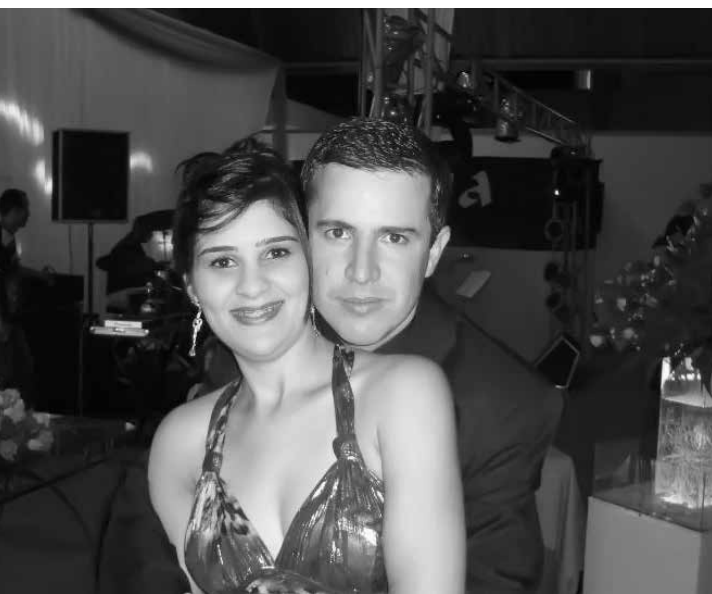
## Kekê Doces

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

Tel.: 97471005 ou 92118977 - Indiaporã



**O Lions Clube de Ouroeste,** através do Casal Presidente: CL. Ademilson Vicente de Melo e DM. Claudia Vieira dos Santos Melo, parabeniza os aniversariantes do mês de dezembro.



Dia 02/12 – Lucilene Baptista de Castro, filha do CL Renato Viana de Castro



Dia 09/12 – Naiara Quirino de Biazzzi, filha da CAL Sônia Maria Quirino de Biazzzi



Dia 20/12 – CL José Carlos Alves Guimarães



Dia 29/12 - CL Fabiano Maticolli Barros



04/01 – Laura Cândido Marquini, Filha do CL Amarildo Ângelo Marquini

## de bem com a vida



Sabe aquele ditado que diz: “Sorrir é o melhor remédio”? Ele faz muito sentido no universo científico, uma vez que o sorriso ajuda a reduzir o estresse, traz benefícios ao corpo e à mente, e altera positivamente o estado emocional que melhora o bem-estar. Estudos sobre a Ciência dos Sorrisos indicam que uma boa dose diária de sorrisos faz muito bem à saúde e pode ser o melhor remédio para você e sua família. Por isso, listamos 4 razões para você sorrir, sempre:

O sorriso faz bem à mente e ao corpo. Especialistas afirmam que o sorriso traz benefícios à mente e ao corpo, auxiliam o bom funcionamento dos músculos faciais e abdominais, além dos sistemas respiratórios, cardiovasculares e imunológicos.

■ **O sorriso ajuda a eliminar tensões:** O sorriso é, comprovadamente, uma das maneiras mais eficientes de se comunicar. De acordo com uma pesquisa realizada pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a comunicação

entre os seres humanos acontece 93% de forma não verbal e somente 7% verbal. O estudo mostrou ainda que, ao sorrir, aproximadamente 17 músculos são trabalhados ao mesmo tempo, relaxando o corpo de tensões.

■ **Sorrir melhora a qualidade de vida:** O riso é benéfico durante o tratamento de doenças mais graves, pois altera o estado emocional que causa bem-estar e melhora a qualidade de vida.

■ **Sorrir aumenta a atividade no organismo:** Um estudo divulgado pela Escola de Medicina da Universidade Loma Linda, na Califórnia (EUA), aponta que o riso aumenta a produção e a atividade no organismo das células responsáveis por destruir vírus e até tumores presentes no organismo. E mais: o sorriso vem sendo utilizado como recurso de humanização no cuidado de pacientes em hospitais do mundo todo.

### SORRIR É MESMO O MELHOR REMÉDIO

Sorrir faz bem à saúde. É o que aponta um estudo da Universidade Wayne, em

Michigan, nos Estados Unidos. De acordo com os pesquisadores, quanto mais largo o sorriso de uma pessoa, maior a sua expectativa de vida.

O estudo baseou-se na análise de 230 imagens de jogadores da Liga de Baseball americana de 1952. Cada figura foi listada com informações pessoais dos esportistas, considerando idade, peso, altura e estado civil. Em seguida, as expressões faciais das fotografias receberam classificação de acordo com seus sorrisos e linhas de expressão.

Os dados foram, então, cruzados e os resultados indicaram que os jogadores que “sem sorriso” viveram em média 72,9 anos, enquanto os que apresentaram “sorriso parcial” chegaram aos 75. Já os mais sorridentes atingiram quase uma década a mais, no geral 79,9 anos.

A pesquisa ainda ressaltou que os sorrisos falsos e “amarelos” não puderam ser considerados. Apenas os que demonstraram genuína felicidade atingiram uma maior expectativa de vida.



**LABORATÓRIO JOÃO PAULO II**

Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

**LABORATÓRIO JOÃO PAULO II**  
Qualidade e Tecnologia a Serviço da Saúde

Dr. Eduardo M. Dal Dente CRM 10.214

3442-3289

**SELO DE QUALIDADE**  
ESTABELECIDO PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE ANÁLISES CLÍNICAS  
PROGRAMA NACIONAL DE CONTROLE DE QUALIDADE

**Fernandópolis - SP**  
Rua Rio de Janeiro, 2030 - Centro  
Fones: (17) 3442-4033 / 3442-3289

E-mail: labjoaopaulo@gmail.com

**Mais de 40 anos de Tradição**

**ATENDEMOS TODOS OS CONVÊNIOS**

Parcelamos no Cartão de Crédito e no cheque

**Ouroeste:**  
Av. dos Bandeirantes, 1141 - Centro  
Fone (17) 3843-4125

**S. GOTTI**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

Tudo o que **Você** precisa para sua **construção.**

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia  
(17) 3465-9399

**SOMOS FILIADOS A**  
**INTER PRIME**

premiada.comunicacao.com



um toque de **saúde e beleza**

# Cera modeladora para pentear o cabelo: o look e como aplicá-la

A cera modeladora para o cabelo é um produto que tem sido usado durante muitos anos para dar estilo aos cabelos. A aplicação da cera para o cabelo permite criar diferentes penteados, defini-los e agrupar o cabelo em mechas.

Atualmente, existem muitos produtos de cera, como a conhecida cera macia ou cera modeladora em aerossol, mas os principais usos são mais ou menos os mesmos e a escolha de cada uma depende do resultado que se deseja obter.

A seguir, ensinamos como usar a cera modeladora para o cabelo, dependendo do tipo de penteado, preste atenção...

**Definindo um penteado:** Pegue uma pequena porção de cera macia no seu dedo ou aplique um pouco de cera em spray sobre o cabelo. Trabalhe o produto nas mãos como se

as estivesse lavando. Em seguida, distribua o produto sobre o cabelo de maneira espalhada e vá dando a forma do penteado.

**Para um look despenteado:** Seque o cabelo com secador e aplique a cera certificando-se de espalhá-la bem. Dê volume ao cabelo com os dedos e vá despenteando-o. Se necessário, você pode fazer esse passo em diferentes camadas do cabelo para criar um efeito mais acentuado de penteado “despenteado”. Não escove o cabelo e deixe secar o produto ao ar livre, não use secador.

**Look elegante:** Seque o cabelo, alise e dividida o cabelo por camadas. Vá enrolando cada mecha em uma escova redonda, aplique a cera em spray e deixe secar por alguns segundos, pegue outra mecha de cabelo e repita até terminar. Com uma escova de dentes largos vá separando o cabelo com ce-

ra faça-o suavemente e vá definindo o penteado.

**Look molhado:** Aplique a cera sobre o cabelo úmido, em seguida, seque com o secador para criar volume e textura ao cabelo e pronto!

**Cabelo bem fino** Seque bem o cabelo e faça a escovação, aplique um pouco de spray ou cera macia em camadas no cabelo e utilize a prancha para alisar as mechas e obter um acabamento liso e sem frizz.

**Cabelo ondulado:** Aplique a cera no cabelo molhado, não seque. Vá trançando o cabelo úmido e deixe secar, depois de pronto desarme as tranças e terá as ondas que estava buscando. Como é possível ver, utilizar a cera modeladora para o cabelo é muito simples, você só precisa se lembrar de trabalhá-la bem nas mãos antes de aplicá-la e nunca usar muito produto, já que pode emplastar o cabelo.



**CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR**

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

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

Nossos diferenciais:

- **Agilidade**
- **Competência**
- **Comprometimento**

SISTEMA DE GESTÃO CERTIFICADO  
Fundação Vanzolini  
NBR ISO 9001:2008

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

**Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro**

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

**Siqueira Coaching**

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.**

**(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)

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

**Fone: (17)3843-2209**

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

**DROGARIA SAÚDE**

*A farmácia do Zagalo*

**DISQUE REMÉDIOS 3843.2022**

**PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus**

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

**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**

[gustavoouro1@hotmail.com](mailto:gustavoouro1@hotmail.com)

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

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



# social

**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 | telefone: (17) 3442-2559  
Celulares: (17) 99739-3228 | 99739-3229 | Fernandópolis-SP



Da Doce Sabor, **Adriano Maticolli Barros** aniversaria na terça-feira, regado de muitos cumprimentos especiais. Na foto, momento especial com Fernanda Ventura.



A médica pediatra, **Lucilene Stabele Onibeni Betiol** inaugurou em dezembro as novas instalações da Clínica Pediátrica. O consultório oferece ambiente acolhedor para bebês e crianças. Por isso, a decoração tem um toque especial repleto de ursos e brinquedos. Lucilene também traz como novidade o site [www.lucilenebetiol.com.br](http://www.lucilenebetiol.com.br), no qual as mães podem encontrar os artigos escritos pela médica, receitas de papinhas e a relação de vacinas necessárias em cada idade. A Clínica Pediátrica "Dra. Lucilene Stabele Onibeni Betiol" fica localizada na Rua Cerqueira César, 321, Jardim Santa Helena, telefone: (17) 3462 6858.



Fim de semana de muitas festividades para **Aparecido de Oliveira Filho**, que celebra mais um aniversário recebendo o carinho especial da noiva Eliza Carvalho.

**REALIZANDO SONHOS!**

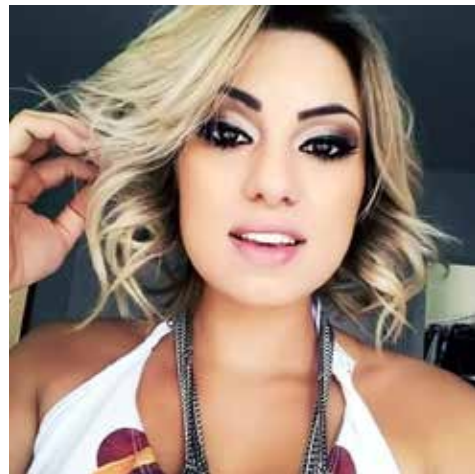
**Papeta**  
Festas e Épocas



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



**Fabio Beloti** se prepara para comemorar idade nova amanhã, sempre acompanhado da namorada Débora. Felicidades!



Charme e elegância de **Gabriela Fonseca**, que hoje recebe os cumprimentos da galera pela passagem de mais um niver em grande estilo.



Close da bela e sorridente **Fran Souza**, em festa amanhã, data em que comemora mais um aniversário.

**FAMA**  
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO

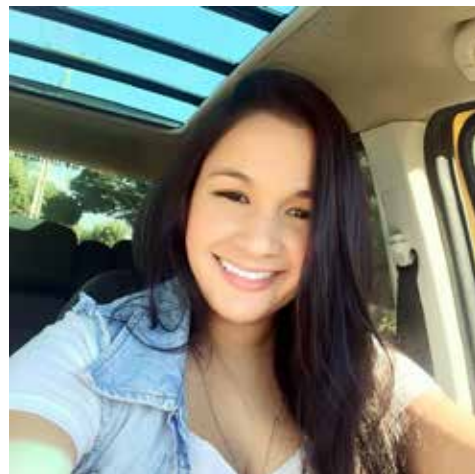
**FONE: 17 3442.5473**  
**FAX: 17 3463-1083**  
Email: fama.equipamentos@hotmail.com

**PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!**

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



Sempre em grande estilo, **Zezinho Tiago** aniversaria neste sábado, homenageado por inúmeros amigos da terrinha, onde deixou saudades. Na foto ao lado da esposa Rafaela Almeida.



Sempre de bem com a vida, **Keyla Oliveira** estará em festa na segunda, mas as homenagens já começaram. Parabéns!



Completando mais um ano de vida na próxima segunda-feira, a bela **Renata Moreira** recebe felicitações de amigos e familiares, em especial de sua mãe, Eronísia Silva, assinante de "O Extra.net" que registra com carinho o aniversário de sua filha. Parabéns!

**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 - FERNANDOPOLIS-SP



**Leandro Bilico** comemora a chegada de mais um aniversário e festejou a data especial com a esposa Lucilene, o primo Rafael Beato e sua namorada Tais.



Close da aniversariante de hoje **Ligia Melchior**, homenageada por todos os familiares pela data.



Ontem o dia foi de muitas comemorações para **Matheus Curti**, que festejou seu aniversário recebendo o carinho especial dos amigos e muitas homenagens.

**REDE GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



**FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA**

Nós da rede Gigantão desejamos a todos um  
**Feliz Ano Novo!**



“Há dois tipos de opressão política, cada um com as suas peculiaridades: o socialismo e o capitalismo. Este, por meio do poder econômico, restringe a liberdade produtiva; aquele, por meio da força, restringe a liberdade religiosa.”

■ PETRUS,



Festa e muitos anos de vida para a jornalista e empresária **Elisandreia Dias**, que na segunda comemora mais um aniversário ao lado do esposo Henri Dias.



Em clima de descontração **Claudia Diniz** se prepara para assoprar velinhas neste domingo, juntamente com o esposo Emerson Moreira e família.

Nossa Coluna Social destaca sempre os melhores cliques de eventos e comemorações de Fernandópolis, região e também das redes sociais. E vocês, assinantes de “O Extra.net”, podem participar enviando fotos para registrar seu aniversário e também de aniversariantes da família para nosso email **contato@oextra.net** e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno “Extra Mais”!

**oextra**



Em clima de descanso e curtindo a natureza, **Lorena Ketelhut Bittencourt** assopra velinhas hoje recebendo felicitações dos amigos.



O jornalista **Fredy Guerra** também está na lista dos aniversariantes deste domingo, recebendo felicitações da família, em especial da esposa Giana Oliveira.



A festa neste domingo também sempre especial para **Michele Santos**, que vai celebrar seu dia ao lado do esposo Igor Stanley e familiares.



Parabéns para a educadora da FEF **Lana Lucchese**, aniversariante de sexta-feira, recebendo carinhos da galera, amigas e familiares. Na foto com Lea Veronesi.



Feliz aniversário! Que Deus em sua infinita bondade lhe dê tudo de bom. Que você tenha muita alegria, paz, saúde e felicidade. Parabéns! Familiares e amigos parabenizam o **prefeito Betinho** e sua esposa **Valéria Martins** aniversariantes da semana.



**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 BRÁSILIA, 432 - PRÓXIMO AO CORPO DE BOMBEIROS - FERNANDÓPOLIS-SP

detalhebox@hotmail.com



Galera de primeira qualidade celebrando a volta do **Senhor Pestana**. A festa foi boa!

**[DOE SANGUE  
DOE VIDA]**

Apoio:

**oextra**

## ANTECIPESUA MATRÍCULA 2016

50% de DESCONTO na matrícula + 15% de DESCONTO nas mensalidades em 2016

**você com +**

- Criatividade
- Raciocínio
- Concentração
- Memória
- Autoconfiança
- Mente Saudável

Vigência - 23/11 a 15/12

**(17) 3462-8170  
(17) 99711-1003**

**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**

Roupas, Acessórios, Artigos para decoração, com foco esotérico

Atendimentos em Mesa Radiônica, Numerologia, Runas e Feng Shui

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

Christianne Pinto Canguero

SHAYAR



# celebridades

## Ator Marcos Palmeira se casa pela terceira vez; cerimônia aconteceu em segredo no interior da Bahia

**M**arcos Palmeira acaba de se casar pela terceira vez. O ator de 52 anos oficializou a união com a diretora Gabriela Gastal, de 40, na quarta-feira numa capela da cidade de Itororó, que fica no interior da Bahia. A cerimônia aconteceu em segredo e apenas alguns amigos e parentes do casal compareceram à cerimônia.

Num dos registros publicados por um dos convidados no Instagram, Palmeira aparece

de terno cinza, chegando ao casamento com a mãe, Vera Paula. Nizo Neto, filho de Chico Anysio, tio de Marcos Palmeira, compareceu à cerimônia. Após o enlace, houve um show de forró ao vivo do cantor Netinho, o Vaqueiro, que se estendeu pela madrugada.

Marcos e Gabriela estão juntos há um ano. Ela é dona da produtora Samba Filmes e, assim como Palmeira, tem uma filha adolescente.

Palmeira também foi casado com a diretora de novelas

Amora Mautner, com quem teve Julia, de 8 anos, a única filha do ator. O casamento anterior do ator foi com a cantora Vanessa Barum.

Antes de se relacionar com Gabriela, Palmeira teve namorou a jornalista Renata Mader, que é sobrinha da atriz Malu Mader e ex-namorada da cantora Mart'nália. O casal ficou junto por quatro meses e terminou em 2013. Um ano antes, o ator também teve um namoro de três meses com a apresentadora Maria Paula.



## Mãe de Stefhany Absoluta acusa genro de ameaçá-la de morte: 'Temo pela vida da minha filha'

Casada há pouco mais de dois meses com o empresário Roberto Cardoso, de 50 anos, Stefhany Absoluta está proibida de ver a família. Segundo contou a mãe da cantora piauiense, Nety França, o genro não quer que a mãe e o padrasto tenham mais contato com a cantora, e tem feito de tudo para impedir que eles se aproximem. A mãe de Stefhany afirmou ainda que foi ameaçada de morte pelo genro.

"Não falo com a minha filha desde o lançamento do meu CD, no início de dezembro. O marido dela a proibiu de se aproximar de mim. Ele não a deixa atender as minhas ligações e sempre que eu vou na casa dela, ele me expulsa de lá, não me deixa entrar para ver minha filha. Dá para ouvir lá de fora ela gritando, pedindo para ele deixá-la me ver. Até me ameaçar de morte, ele me ameaçou", afirma a mãe.

"Eu perguntei se ela está apanhando dele, e ela disse que não, mas confessou, chorando, que ele a maltrata, grita com ela e a impede de sair de casa, de falar com amigos e familiares. Eu temo pela vida da minha filha".

Com medo das ameaças, Nety colocou sua casa em Inhúma, no Piauí, à venda e pegou a estrada com o marido, padrasto de Stefhany. "Se eu ficar, ele pode cumprir a ameaça e me matar. Ele é poderoso na cidade. Tenho muito medo. Ainda não sei para onde eu vou, mas lá, eu não posso ficar. Espero que Deus tome conta



Mãe de Stefhany Absoluta acusa genro de ameaçá-la de morte: 'Temo pela vida da minha filha'

da minha filha e que ela consiga se livrar dele", disse Nety, sem querer informar se já procurou a polícia para prestar queixa contra o genro. "Sobre isso eu não posso falar". Segundo Nety, Stefhany está arrependida de ter casado, mas não pensa em se separar por acreditar numa mudança do comportamento do marido. "A religião dela não permite que ela se separe, ela não vai anular o casamento. E ela acredita que o marido vai mudar. Mi-

nha filha está sofrendo muito. Ela não está mais nem marcando shows". De acordo com a mãe da cantora, o desentendimento na família começou depois que Roberto quis que Stefhany assinasse uma procuração para que ele passasse a responder por ela. "Eu não deixei ela fazer isso, e ele acabou afastando ela da gente. Para quê ele quer uma procuração para representá-la se ela está viva e com saúde? Ele, antes de casar, mostrou uma

pele de cordeiro, mas agora é um lobo mau. Eu amo muito a minha filha, e espero que ela obedeça o mandamento de Deus que é honrar pai e mãe".

Procurada, Stefhany não quis comentar o assunto. A cantora gospel de 24 anos, que ficou nacionalmente conhecida pelo hit "Cross fox", se casou no dia 25 de outubro, no Piauí, três meses após conhecer o empresário na igreja. Os noivos só deram o primeiro beijo após o casamento.

## Ainda não bateram o martelo", diz Otaviano sobre substituta de Iozzi



A saída de Monica Iozzi do "Video Show" está prevista para o final de janeiro, mas essa data pode ser modificada, já que a direção do programa ainda não decidiu quem será a substituta da apresentadora. "Não sabemos quando vai ser a estreia da minha nova parceira de bancada porque ainda não bateram o martelo. Os testes já aconteceram e a alta direção do programa está decidido", contou Otaviano Costa.

Acompanhando da mulher, Flávia Alessandra, na apresentação da novela "Éta Mundo Bom!", Otaviano confirmou ter participado dos testes com várias atrizes, muitas delas mais ligadas à comédia. "São excelentes atrizes e que não foram para brincar", analisou o apresentador. "Elas estão ali para ficar. Agora se a escolhida vai permanecer na bancada por muito ou pouco tempo é uma questão de destino, de proposta e de mercado. Cada pessoa tem o direito de es-

colher o que é melhor para a sua vida".

Enquanto Monica Iozzi só pensa em voltar para a dramaturgia, Otaviano decidiu que não quer fazer novelas. "Eu sempre fui apresentador, mas era ator também. Descobri que eu tinha que fazer um caminho dentro da TV Globo começando na dramaturgia e aos poucos fui deixando claro que queria apresentar. Consegui e estou muito feliz. Coisas pontuais como ator ou dublador, tudo bem. Mas novela mesmo nunca mais", disse.

Otaviano confirmou ainda que estará em mais uma temporada do programa "Amor&Sexo". "Já gravamos uma bateria de programas para ter uma frente, mas temos que gravar o resto. O programa estreia no final de janeiro", entregou Otaviano, que promete mais loucuras do que nas temporadas passadas. "Alto é possível, tudo é verdadeiro e espontâneo. Ficar pelado de novo? Quem sabe", gargalhou.



Auto Mecânica

# OUROCAR

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

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

## IRMÃOS VIEIRA

LAVA JATO & TROCA DE ÓLEO

### ENCERAMENTO E POLIMENTO

**Heliandro**  
17 99727-0898

**Alexandre**  
17 99724-2414



**LEVA E TRAZ**

Rua Noel Hernandez, 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**







# Hábitos inimigos para a **Saúde da Pele**

Não existe mulher que não se preocupe com a aparência da sua pele. Com o passar do tempo, as marcas de expressão, as rugas, a flacidez e a falta de luminosidade começam a incomodar. Mas não faz nenhum sentido gastar dinheiro em tratamentos de beleza mais revolucionários do mercado ou com os cremes mais caros se não levar em conta os verdadeiros inimigos da saúde da nossa pele. Mostraremos agora alguns maus hábitos:

■ **Tabagismo:** Cada cigarro fumado reduz a oxigenação da pele durante 90 minutos. Imaginem aqueles que fumam mais de um cigarro por dia. Resultado: A pele torna-se mais espessa e de cor amarelada devido à nicotina, tornando-se manchada e sem brilho.

Além de todos os problemas que o cigarro causa à saúde, o tabagismo também causa alterações no metabolismo e acelera a perda de colágeno, células responsáveis pela sustentação e elasticidade da pele, estimulando a flacidez. O ato de fumar provoca rugas ao redor dos lábios e dos olhos porque o fumante fecha parcialmente os olhos para protegê-los da fumaça.

■ **Estresse:** O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticosteróides endógenos e adrenalina, por exemplo.

Isso pode deixar a pele mais gordurosa e com tendência à acne. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele torna-se mais propensa às doenças e infecções. Os mais comuns são herpes, alergias, erupções cutâneas, psoríase e vitiligo.

■ **Beber pouca água:** O primeiro sinal de falta de água no corpo (desidratação) ocorre na pele e nas mucosas. Entre as células têm um fluido intersticial que ajuda a sustentar a pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água suficiente deixa a pele flácida e seca.

A pele perde o turgor e demora para voltar ao seu estado natural, uma vez que sofre uma distorção. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber bastante água também promove a excreção de toxinas, substâncias que danificam a pele. O que é recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

■ **Não usar protetor solar:** A exposição excessiva ao sol, especialmente a falta de proteção é a principal causa do envelhecimento e câncer de pele. Para se ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles brancas, que sofrem este processo de forma precoce.

A radiação solar é um potente oxidante celular, esta pene-



tra na pele e provoca mudanças diretamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA, o colágeno e as fibras elásticas.

■ **Ingestão de açúcares e gorduras:** Em excesso, o açúcar representa outro processo de envelhecimento celular chamado "glicação" (Glicação é o fenômeno em que o açúcar carameliza com as proteínas celulares, tornando as nossas células rígidas e disfuncionais.). O açúcar se liga às proteínas da pele, tais como o colágeno, levando a rigidez destas proteínas. Assim se perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Além disso, o excesso de gorduras se acumula no tecido subcutâneo de forma irregular, causando gordura localizada e celulites.

■ **Sono de má qualidade:** Sem um descanso adequado não existe pele saudável. Durante o sono, nosso organismo

produz células "rejuvenescedoras", como a melatonina e o hormônio de crescimento. Estes hormônios são calmantes e reparadores. A privação do sono causa estresse e não dá ao corpo tempo para descansar. Resultado: A pele murcha e aparecem as irritantes olheiras.

■ **Estilo de vida sedentário:** A prática de atividade física traz muitos benefícios para o corpo e a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicosilação – (a glicosilação ocorre quando as moléculas de açúcar, glicose, que flutuam no sangue se ligam às moléculas de proteína, diminuindo sua eficácia e causando inflamação e concomitantemente o envelhecimento), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, celulite e a gordura localizada.

## Dicas infalíveis para **vencer as Rugas**

Linhas e rugas não são inevitáveis. Na verdade, os especialistas acreditam que a maioria dos danos na pele pode ser evitada com alguns cuidados. Aqui estão algumas dicas para vencer as rugas, não importa qual seja sua idade.

■ **Proteger a pele do Sol:** Você deve usar um protetor solar todos os dias do ano. Isso ajudará a prevenir a pele do envelhecimento precoce e evitar queimaduras. O envelhecimento pelos raios do sol é comum tanto nos meses frios do inverno como no verão por isso é uma proteção que se deve usar todos os dias.

■ **Parar de fumar:** O tabagismo acelera o processo de envelhecimento, uma vez que diminui o oxigênio na pele não permitindo que as células se regenerem. É responsável por dar à pele um tom cinza, que pode causar linhas finas ao redor da boca, pois os fumantes tendem a fumar sempre franzindo a testa.

do os lábios. Essa é uma ótima dica para prevenir rugas na região da boca.

■ **Faça limpeza de pele:** Muitas mulheres mais velhas não limpam a sua pele como deveriam e isso pode levar ao ressecamento e ao aparecimento de linhas de expressão. No entanto, a limpeza é essencial para garantir que sua pele esteja livre da sujeira, das células mortas e da maquiagem para dar um novo brilho juvenil. Não há necessidade de usar produtos químicos para fazer isso, um limpador cremoso, com algodão é uma boa escolha para a maioria das mulheres. Se sua pele for muito seca, tente massagear com um removedor de gordura. Deixe-o em sua pele por alguns minutos.

e depois enxágue o excesso com água morna.

■ **Hidratantes:** Além disso, use o seu hidratante diário, você também pode usar uma máscara nutritiva ou aplicar uma camada grossa de hidratante ou creme de noite habitual. Seja qual você escolher deixe na pele

le durante 5-10 minutos e retire o excesso com um lenço de papel. Aplique sobre a pele molhada para o efeito adicionado.

■ **Estimular a circulação:** Compre uma escova facial para esfoliar e use uma vez por semana para manter a textura de sua pele macia e suave. Isso também irá aumentar o fluxo de sangue nas camadas superiores da pele, dando uma cor de rosa claro e ajudando a promover a renovação das células. A pele é o maior órgão que nós humanos possuímos e é por isso que sempre nos importamos com isso. Dê-lhe os cuidados necessários e você pode evitar rugas desagradáveis. Prevenir sempre é a melhor solução.



**Supermercado MATICOLLI**  
Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade  
Fone (17) 3843.1376 Fax 3843.1259  
Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Ouroeste - SP

**Agora com amplo ESTACIONAMENTO**  
**Supermercado MATICOLLI**  
Bastante mais com alegria desde 1966  
Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339  
Hospital: Av. Afonso Cáfare, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP  
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), 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 I Fernandópolis-SP  
reabilitaodontologia@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

**Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol**  
PEDIATRA | CRM 147.378  
17 3462 6858  
lucilenebetiol.com.br  
pediatria@lucilenebetiol.com.br  
Rua Cerqueira César, 321 - Jardim Santa Helena - 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

**Clínica de Neurologia e Neurocirurgia**  
Doenças do Sistema Nervoso Central e Periférico  
Neurocirurgia - Neurologia - Neurologia Infantil - Eletroencefalograma  
**Dra. Francisca Goreth Matheire Moraes Fantini**  
CREMESP 75.442  
**Dr. Paulo Roberto Fantini**  
CREMESP 67.236  
Av. Primo Angelucci, 234 - Centro - Fone: 3442 4592 - Fernandópolis-SP

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