

# Ao ataque! Nissan e Renault terão novas SUV's

Fábrica nipônica produzirá o bem avaliado Kicks no Brasil e francesa trará o aguardado Captur. Mas virão iguais aos europeus?



*Captur: sucesso de vendas na Europa tem revolucionário e econômico motor 1.0 turbo, mas o nacional deve ter outra configuração*

os aguardadíssimo Captur e Kicks, duas SUV's de ponta na Europa e que prometem revolucionar o segmento. Mas dúvidas ainda remanescem. Dentre elas a motorização dos veículos que, por lá é de última geração e por aqui pode acabar "adaptada". O da Renault, por exemplo, tem no modelo 1.0 turbo grande fatia de suas vendas, elogiado pela relação desempenho/potência, mas aqui se cogita acoplar a mesma motorização do Sandero. Tomara que não!



*Kicks tem linhas futurísticas e será exportado para toda América*

**Toyota** é a maior montadora,  
seguida de **VW e GM**

Números referem-se à produção em 2015 e japonesa leva pelo 4º ano seguido

**F**echados, os números de 2015 consagraram novamente a montadora nipônica. Pelo quarto ano seguido a Toyota liderou as vendas globais com 10,15 milhões de unidades comercializadas. O segundo lugar

ficou com a VW (incluindo suas 12 marcas) com 9,93 milhões e em terceiro a GM com 9,8 milhões (a GM já liderou as vendas por 70 anos consecutivos). Além da liderança global, a Toyota teve também o modelo mais vendido no ano passado:

- o Corolla bateu a marca dos 1,33 milhão de emplacamentos. Vale lembrar que desde 2008 a Toyota lidera o ranking, perdendo apenas em 2011, quando um tsunami e terremoto devastaram o nordeste do Japão, prejudicando a produção da fábrica.



*Toyota Corolla foi o veículo mais vendido no mundo em 2015, somando 1.33 milhão de unidades*



## ANTES “BAGAÇAS”;


## AGORA CLÁSSICAS

que faz o tempo! Colecionadores nacionais estão de olho em seis modelos produzidos por aqui e que um dia já foram consideradas primeira moto nacional, com pro-80 L 1981 estão valorisadíssimas.



## QUER UMA TRIUMPH?

## A HORA É AGORA!



**A** Triumph está fazendo promoção de seus modelos com condições especiais até o final de fevereiro. A Thunderbird Storm (ano/modelo 2015/2015) caiu de R\$ 51.690,00 para R\$ 46.600,00; a Thunderbird Commander (mesmo ano/modelo) passou de R\$ 54.790,00 para R\$ 52.100,00. Aproveite!



vivo

Plano que  
#pega  
Giga  
bem

todo mundo quer, só a Vivo tem.

NOVOS PLANOS  
SmartVivo 4G>>

Os únicos planos com até 30 Giga

Os únicos  
com

**Vivo BIS**  
A Internet que sobra você  
usa no próximo mês

**Aparelho**  
**Samsung Galaxy J5**

**12X SEM JUROS**  
R\$ **49,00**

No SmartVivo 5GB

- Câmera 13MP + Frontal 5MP com Flash Frontal;
- Tela 5.0" Super AMOLED;
- Memória Interna 16GB;



**Aparelho**  
**Sony Xperia M5**

**12X SEM JUROS**  
R\$ **150,00**

No SmartVivo 5GB

- Bateria com até dois dias de duração
- Câmera principal de 21.5 MP e câmara Frontal de 13MP;
- À prova d'água e poeira;

**vivo** Conectados vivemos melhor.

**Passe na Loja Autorizada Vivo, 1813, Centro, Fernandópolis e aproveite esta oferta.**

Telefonica



# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## Prova de macheza



Conta o compadre Geraldo, que perto de sua “fazendinha” em Aparecida do Taboado, ele tem um amigo fazendeirão pobre de rico, sujeito bão que só vendo, cabra macho e afamado, mas sistemático demais da conta. Esse vizinho, camarada muito sério e da conversa bem curtinha, tem uma filha donzela muito bonita e prendada. A menina sempre foi cortejada pela rapaziada da região e ele decidiu que o caboclo pra casar com sua filha, além de ser honesto e trabalhador, tinha que passar por uma prova de macheza!

A notícia correu pelo sertão e muito peão se mostrou interessado no assunto. Então fazendeiro resolveu fazer uma festa: mandou matar meia dúzia de bois, comprou muita cachaça e fez uma festança como nunca se viu nas redondezas. Logo no primeiro dia da festa, chamou o povo para a beira de uma lagoa que ficava bem pertinho da sede da fazenda, e explicou qual era o desafio para os pretendentes à mão de sua filha:

---- A coisa é bem simples. Nessa lagoa tenho uma criação de jacarés, piranhas e meia dúzia de sucuris, mas tudo ainda é fiotão. O caboclo que atravessar a lagoa à nado, casa hoje mesmo com a minha filha. Eu já providenciei tudo direitinho, trouxe até o juiz de paz e o padre...

Os pretendentes se entreolharam, mas ninguém se aventurou a atravessar a tal lagoa. E o fazendeirão, para incentivar os candidatos à noivo, aumentou a oferta; além da mão da minha filha, também leva de lambuja, metade das minhas terras...

A oferta era mais do que tentadora, mas ninguém se animava. Meio injuriado, o pai da moça falou grosso; também leva metade da minha boiada!

Nem havia acabado de pronunciar a frase, um peão grandão com o chapelão na cabeça, pulou no lago com roupa e tudo... e saiu nadando ferozmente, dando sopapos nos jacarés, lutando que nem doido com as sucuris e a piranhada toda. Saiu do outro lado com a roupa toda rasgada, todo arranhado, todo ralado e cheio de marcas de dentadas...

Foi aquela festa, o povo gritando vivas, mandaram soltar o foguetório e o fazendeiro, feliz da vida, fez questão de cumprimentar o bravo rapaz:

--- Ôce é macho cabôco, gostei do seu jeito decidido... Bão, então agora nós vamos fazer o casório. Hoje mesmo vou mandar marcar suas terras e separar sua parte da boiada...

E o bravo rapaz, muito, mas muito furioso mesmo, foi logo desconversando:

--- Não vai ter casório coisa nenhuma, não precisa marcar terras e nem separar boiada...

--- Uai rapaz, mas então o que é que ôce quer?, perguntou o fazendeiro.

--- Eu só quero saber quem foi o filho duma égua... que me jogou dentro da lagoa!

**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

**Diversões & Cia**  
Aluguel para festas  
★ Mini Toboggan  
★ Cama Elástica  
★ Piscina de Bolinha  
★ Pula Pula Crocodilo  
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Ouroeste - SP

**Flor da Mata**  
MADEIREIRA

Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

(17) 3462-1090  
Fernandópolis

# clube da memória

Claudinei Cabreira

## Histórias do Tempo do Botinão

Ah! quanta saudade dos famosos carnavais dos anos sessenta e setenta nos salões do inesquecível FEC... Quanta riso, quanta alegria, quanta animação, quanta gente bonita dançando e cantando, ao som da banda da Família Bortoleto. Chuva de confetes e serpentinas, a animação dos blocos, dos cordões e dos “trenzinhos”, todo mundo brincava, suave e se esbaldava nas quatro noites de folia do Reinado de Momo.

Eram tempos felizes e inocentes, onde sócios e não sócios do mais tradicional clube social da cidade, se misturavam e brincavam o carnaval, ao ritmo das maravilhosas e deliciosas marchinhas que encantaram gerações. Quem viveu essa época de ouro do bom e velho carnaval dos salões, nunca vai esquecer as letras de sucessos como “Jardineira, Cidade Maravilhosa, Marcha do Remador (se a canoa não virar...)”, Saca-Rolhas (as águas vão rolar...), Vai, Com Jeito Vai, Mulata Bossa Nova, Colombina e As Pastorinhas”...

Para brincar prá valer mesmo, sacolejar o esqueleto de verdade até se acabar, a gente se soltava extasiado quando a banda atacava de Mãe Eu Quero, Turma do Funil, Cabeleira do Zezé, Chiquita Bacana, Pirata da Perna de Pau, Sassaricando, Cachaça (se você pensa que cachaça é água...), Nós, Os Carecas, Coração Corinthiano, Vassourinhas, Índio Quer Apito, Touradas em Madri, Allah-la-Ô, Maria Sapatão e Me Dá Um dinheiro Aí...

Quem de nós num Reinado de Momo, nunca sentiu o coração disparar, dançando romanticamente ao som de Pierrô Apaixonado, Atire a Primeira Pedra, Taí, Aurora, Trem das Onze, Está chegando a Hora, Vamos Prá Caminha, Máscara Negra ou a inesquecível Bandeira Branca? Quantos sonhos, quantos romances ou namoricos de estação, quantas paixões secretas não alimentamos em nossa juventude, no embalo dessas canções nas noites dos antigos carnavais?



Naqueles tempos, dias antes dos bailes, os rapazes e as moças se juntavam em cordões e blocos e começavam elaborar suas fantasias. Todo mundo tinha uma tia que costurava ou conhecia alguma costureira que dava conta do recado. As meninas se vestiam de colombinas, pierrôs, pastorinhas, e as mais avançadas e ousadas, aquelas que adoravam quebrar corações, iam de odaliscas. Já os rapazes preferiam ir trajados de beduínos, sheiks, palhaços, capetas, marujos e piratas. No salão reinava a alegria, o brilho dos paetês, as plumas e muita purpurina.

Nos bailes do FEC, o lendário Jaime Guedes se plantava na portaria todo cheio de estilo e elegância, personificando um lorde inglês. No cargo desde a fundação do clube em 1958, ele conhecia todo mundo, sabia quem era quem. Discreto como mandava o figurino, diplomático e bom negociador por natureza, Jaime resolvia qualquer desinteligência com sabedoria, e com certeza, viu coisas que vai levar para o túmulo.

Alguns espertinhos tentavam enganá-lo, jogando confetes sobre o cabelo e o

corpo suado. Chegavam dançando na portaria, passando a impressão que estavam no salão e haviam saído para tomar um ar fresco ou uma bebidinha no Minuano, que ficava há poucos metros do clube. Não dava certo. Acho que nunca deu certo. Ele era muito bom observador, conhecia os penetras habituais e pior, tinha uma memória de elefante. Se essa tática algum dia deu certo para alguém, acho que a gente nunca vai ficar sabendo.

Antes do baile começar, sempre as onze em ponto, a moçada fazia o aquecimento nos bares da moda na cidade. Quem gostava de chopp, ia até o Picollino, do Victor Corinthiano, que ficava na rua Brasil; a turminha do cuba-libre e dos destilados fazia ponto no badalado Barbarella, do Tarciso, que ficava ao lado da Agência Caiçara. O pessoal mais velho e intelectualizado se acomodava no Bar Heliar, do Carmino Stelucci, que ficava na avenida Expedicionários, defronte onde é hoje o Banco Itaú. E a moçadinha mais descolada, lotava as mesas e as calçadas do lendário Minuano, na esquina da antiga avenida Oito com a rua rio de Janeiro, bem pertinho do FEC. Ah, para os mais novos e os novatos na cidade, o FEC ficava na rua Rio de Ja-

neiro, defronte o Banco do Brasil, no prédio onde hoje funciona a agência 2 do banco Itaú.

Quando os bailes de Carnaval acabavam, a maioria do povo ia para casa, mas uma boa parte do pessoal rumava para o Picolino ou o Bar Heliar, para tomar a famosa canja. Outros preferiam repor líquidos, tomando cerveja e comendo “o melhor Baurú de carne do mundo”, feito na chapa pelo esperto e habilidoso Natal, do Bar Alvorada, do lendário Tião Murari.

Mas voltando aos salões do FEC, nas tardes de domingo e terça-feira gorda de carnaval, haviam as famosas e concorridas matinês para a criançada. E a heroica banda dos Bortoleto estava lá, de novo, firme no batente e afinada como sempre, botando fogo no salão, animando o carnaval dos baixinhos que se fantasiavam de índios, colombinas, odaliscas, piratas e super-heróis. Os pais levavam os pequenos e também tiravam uma casquinha, caindo na folia com os baixinhos. Bons tempos aqueles. Um dia eu conto mais sobre os anos de ouro do carnaval, que depois, na metade da década de 70, mudou do FEC para os salões da Casa de Portugal, o Clube da Colina. Semana que vem tem mais. Até lá.

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



**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

Pais e filhos se adaptando com a

volta às aulas



É muito comum crianças e adolescentes terem dificuldades para entrar no ritmo escolar após passar as longas férias de verão distante do ambiente escolar, seja em casa ou viajando. Mas saiba que, mais do que possível, é muito importante que seu filho comece o ano bem motivado. O primeiro passo é tranquilizá-lo, já que um novo ano costuma ser a causa de muita ansiedade. “Os amigos serão os mesmos? E se forem novos colegas, eles vão gostar de mim? Quem serão os novos professores? Será que vou gostar das matérias da nova série?”. Essas e outras perguntas estão na cabeça da molecada quando chega a hora de voltar para a escola. Cabe também a vocês, como pai e mãe, se avaliar. “Será que não sou eu mesmo a causa de grande parte da ansiedade de meu filho?”. Muitas vezes não acreditamos que na escola nosso filho terá a mesma atenção e carinho que recebe em casa. Tente se tranquilizar.

Confira abaixo dicas que você pode aproveitar para o seu filho voltar às aulas com gás total!

■ **Organizar o material escolar e a mochila:** Toda criança gosta de organizar o material escolar para a volta às aulas, principalmente se ele for todo renovado. Mas atenção: renovar não significa apenas comprar material novo. Claro que no começo do ano é necessário trocar muita coisa. Mas você pode aproveitar livros usados por outras crianças, encapar cadernos que já possuía, reparar lápis, estojo e mochila. Essas mudanças já deixam a criança motivada e ansiosa para usar o material, mesmo quando não é recém-saído da loja. Outra ideia é pedir para seu filho escrever nas etiquetas, ele mesmo, todos os seus dados pessoais - como nome, série e disciplina.

■ **Arrumar o local de estudo:** Para ter vontade de estudar, a criança precisa de um local aconchegante. Se ela já tem uma escrivaninha ou uma mesa onde costuma

estudar, proponha uma nova organização. Junto com seu filho, esvazie gavetas e arrume tudo novamente. Se o seu filho não tem um cantinho para estudar, é hora de providenciar um. Pode até ser a mesa da sala ou da cozinha, mas o seu filho tem de sentir que aquele espaço é só dele na hora de fazer a lição de casa.

■ **Retomar o que a criança mais gosta na escola:** É hora de lembrar seu filho de tudo o que a escola tem de bom. Fale das pessoas que ele mais gosta e irá reencontrar, ajude-o a relembrar os passeios e atividades do outro ano que ele mais gostou. Nos primeiros dias, se possível, chame um ou mais coleguinhas para brincar com seu filho. É uma maneira de estreitar novamente as amizades e de fazer com que seu filho tenha ainda mais vontade de ir para a escola.

■ **Compartilhar suas próprias experiências:** Há momentos na vida escolar que são mais sensíveis. Se seu filho vai para o 6 ano, por exemplo, não terá mais só um professor. Que tal contar para ele um bom momento de sua vida escolar para acalmá-lo?

■ **Se a escola for nova, ajudar na readaptação:** Se o seu filho está trocando de escola nesse ano, vocês terão um importante período de adaptação. Se necessário, acompanhe-o nos primeiros dias de escola. Se não puder, mande a avó, a tia ou alguém em quem a criança tenha confiança. Não deixe de explicar ao seu filho por que aconteceu a troca e fale sobre tudo o que tem de bom na escola nova. Ele vai ficar curioso para ver todas essas novidades. Além disso, estimule-o a se enturmar. Encontrar colegas que tenham interesses em comum é importante nessa fase. Mas aceite o ritmo do seu filho. Não se espante se ele estiver calado no início. Cada um tem um ritmo. Esteja disponível para conversar se ele quiser. Conhecer a direção, os professores e ter confiança no colégio fazem seu filho confiar também. Mas, se passar al-

guns meses e ele não se adaptar mesmo, o ideal é repensar a escolha e considerar a troca de escola.

■ **Buscar orientação com profissionais da escola:** Algumas crianças e jovens têm mais dificuldade do que outras para voltar ao ritmo, aceitar mudanças ou lidar com a rejeição. Caso você note uma alteração muito brusca no comportamento do seu filho, como agressividade ou desânimo, busque ajuda especializada com a coordenação da escola.

■ **Voltar à rotina gradualmente:** Nada de mudanças bruscas. Se o seu filho viu muita televisão nas férias e você quer que ele diminua a quantidade durante o período de aulas, tem de fazer isso aos poucos, pois as crianças sofrem mais com mudanças radicais. Vá diminuindo o tempo diário de TV gradualmente. O mesmo vale para as horas de sono, o horário de acordar, o tempo para brincar... Faça tudo aos poucos, de modo que seu filho não sinta que simplesmente parou de se divertir porque as aulas recomeçaram

■ **Jogos e atividades de integração:** Informe-se se na escola do seu filho os professores dão atenção a atividades de integração lúdicas, especialmente no começo do ano quando muitas crianças ainda não se conhecem. Alguns exemplos são aulas de circo, oficina de contação de histórias, caça ao tesouro, gincanas.

■ **Criar uma rotina:** É importante que tanto você quanto seu filho criem uma rotina de atividades que deve ser seguida até o fim do ano. Isso porque durante a vida escolar, as lições de casa, os trabalhos e as provas se tornam cada vez mais frequentes, exigindo dos alunos organização e planejamento. A falta de uma rotina pré-estabelecida muitas vezes compromete o aproveitamento do seu filho na escola. Seja firme. Por mais que seu filho choramingue, não queira acordar cedo e sinta falta das férias, não ceda. A adaptação à rotina depende da sua postura como mãe ou pai.



Balaio de Gato

O CARNAVAL COMEÇA NESTA SEXTA E A OLÍMPIADA SÓ SERÁ LÁ EM AGOSTO.

Mas o mosquito Aedes Aegypti já está sambando e batendo um bolão...

Só no primeiro tempo já tá uns 7 a 1 prô bicho!

Agora chega o Zikavírus ...cantando ô abre alas que eu quero picar....

E o Ministro da Saúde que já tinha dito uma baita bobagem na semana passada...

Essa semana abriu o bico e disse que tamos perdendo feio pro Aéreo Egípcio!

Dona Dilma, se descabelou, teve chiliques e subiu nas tamancas...

Mas agora não pode mandar o ministro embora! Claro, ele foi indicado pelo amiguinho Picciani, que vai brigar pra barrar o impichamento!

Como é Carnaval, o amigo Cláudio Lípari mandou um recado sobre o esquenta em Sampa...

“Unidos do Quebra-quebra”, “Mocidade boba-alegre”, “Mascarados da POP” tão botando pra quebrar!

Logo atrás vem o samba da paulada, com efeitos de bombas de gás pra animar a folia!

Carnaval de Sampa esse ano vai ser animado!

E o LULAjurapelos nove dedos que não é o dono do triplex do Guarujá....

Tai! Porque o movimento dos Sem Teto não invade e tome possedo prédio?

Espelho, espelho meu, diga se háalguém no mundo mais honesto que eu?

Ho, Ho, Ho ...claro que sim! O Maluf, o Collor, o Sarney....

E mais200 milhões de brasileiros que pagam seus impostos em dia!

E a Bruna Surfirtinha se filiou ao PT. Usou a tribuna e falou:

Assim como não existe viva alma mais honesta que o Lula,...

Séria, jurou: “Não existe viva alma mais virgem que eu”!

Chega de política, vamos falar de amenidades, coisas boas, né não?

Primeiro, com muita calma voce olha e avalia a grossura e o tamanho!

Ai depois, com muita serenidade passa amão e senta...

Claro, bem em cima, com jeitinho e bem devagar!

Dai você cria coragem pra provar sem medo.

Claro, não precisa veselina,,,

Viu como essa éa melhor forma de escolher um bom colchão?

Se você pensou, imaginou ou sonhou outras coisas....

AGORA, PEÇA PERDÃO Á DEUS E AO PAPA CHICÃO!

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

DISTRIBUIDORA BESTETI

NOVO ENDEREÇO

A Distribuidora Besteti comunica aos clientes e amigos que está atendendo em novo endereço: Rua Sergipe, nº 559 - Centro - Fernandópolis - SP. Entre as Av. Francisco Costa (3) e a Av. dos Arnaldos (4). Fone: 17 - 3463-4696.

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. Del Duarte CRM 10.214

Fone/Fax 3442-3289

ESTABLORATÓRIO ESTA INSCRITO NO  
SOCIEDADE BRASILEIRA  
SELO DE QUALIDADE  
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

MATERIAIS PI CONSTRUÇÃO

Tudo o que Você  
precisa para sua  
construção.

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

SOMOS  
FILIADOS A

INTER  
PRIME



# de bem com a vida



## Gentileza gera Gentileza

→ Josanie BRANCO  
contato@oextra.net

“O modo como você trata as pessoas determina quem você é”. Certamente todos já devem ter ouvido essa frase, que pra mim tem muito sentido, afinal nossas ações diárias identificam nosso ser. Com os muitos afazeres dos nossos dias, vivemos num mundo tão cheio de obrigações, que muitas pessoas quase não se olham, não se percebem. Vivemos nossas vidas em meio a uma multidão de desconhecidos. Cruzamos todos os dias com estranhos que não conhecíamos e que, provavelmente, não vamos conhecer também. Nessa atmosfera, não é de se surpreender que a apatia pelo sofrimento alheio e a distribuição de grosserias tenham se tornado tão comuns e aceitáveis. Podemos até nos

surpreender se um completo estranho emergir a partir da multidão nos oferecendo um ato de gentileza, sem pedir nada em troca. Acontece que gentileza, respeito e educação não deveriam ser exceções e sim algo comum. Com certeza todos se sentem bem sempre que lidam com uma atitude gentil. E o mesmo acontece quando agimos com gentileza, e trazemos isso para nossas vidas.

A chave para um mundo melhor está na gentileza. Se nos comprometemos com essa atitude no sentido de ficarmos atentos, conscientes e dispostos a ajudar, certamente estaremos mudando o mundo.

Gentileza é uma expressão dos valores mais nobres de um ser humano. A gentileza

compreende toda e qualquer atitude que revele compaixão, desejo de conciliação e consciência de que precisamos uns dos outros para questões práticas, emocionais e espirituais. Quando passamos a construir ambientes mais harmoniosos por meio de atitudes

**GENTILEZA**  
+ **GERA** =  
**GENTILEZA**

des gentis, nos tornamos mais aptos para encarar a vida de forma mais fluida, tranquila e amigável. Não

há nada mais verdadeiro do que o mote “Gentileza gera Gentileza”. Do mesmo modo, podemos apostar: falta de gentileza, gera falta de gentileza. A decisão entre ser gentil e ser intolerante é de cada um.

A gentileza é um tipo de ação espontânea e, muitas vezes, sutil, onde uma pessoa beneficia outra, seguindo normas implícitas de conduta. É

um tipo de comportamento de baixo custo para quem o realiza, mas que pode beneficiar muito quem recebe. Gentileza é respeito: às cores, credos, origens, diferenças, à diversidade. Gentileza é uma atitude positiva! E... se espalha.

Segundo um estudo da Universidade da Carolina do Norte (EUA), emoções positivas, como a generosidade e a gentileza fortalecem o sistema imunológico e melhoram o funcionamento do nervo vago - um nervo importante no cérebro, responsável, entre outras coisas, por reduzir a pressão arterial e os batimentos cardíacos.

Ser gentil tem de ser uma escolha pessoal, um entendimento de que podemos fazer a nossa parte. E nunca se esqueça: a gentileza é contagiante, beneficia quem a recebe e, de brinde, ainda pode tornar mais feliz quem a pratica!



**ASSINE oextra** SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

**PROCEDE** Vistorias **CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR**

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

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

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

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

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

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)*

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

**MATRÍCULAS ABERTAS EM**

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

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

**CURSOS GRATUITOS!**

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

**Camarote OPEN BAR** Vodka c/ Suco Cerveja e Refri

**SÁBADO 27 FEVEREIRO**

**FESTA DO Branco** OUROESTE SP

**Local: CCO Ouroeste-SP**

**Lucas Garcia** **HUGO & MATEUS** **Julio Cesar live** **THREE LIVES** **KELTER**

Inf: (17) 99735-9524

**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**

# Ciclo de crescimento e como ter o cabelo bonito

**P**ara ter um cabelo saudável e bonito, é necessário conhecer alguns aspectos sobre o cabelo que te ajudarão a ter esse cabelo que você sempre sonhou. Neste artigo te oferecemos informações úteis para ter o cabelo bonito.

O ciclo de crescimento do cabelo, uma das coisas mais importantes que você precisa saber sobre o crescimento do cabelo, é que ele é composto de três fases: anágena, catágena e telógena. A primeira se chama fase de crescimento e, geralmente dura até sete anos, ou seja, que todos os anos cada folículo piloso gera cerca de 10 centímetros de cabelo.

A segunda fase do ciclo de crescimento, a fase catágena é uma etapa de transição que envolve a redução de folículos pilosos até 1/6 do seu comprimento original. A fase catágena pode durar até duas semanas.

A fase telógena, que pode durar cerca de três meses, em que os folículos estão ligados ao couro cabeludo, mas não continuam crescendo e podem se soltar se estiverem submetidos a muito estresse. Isto também se conhece como a fase de descanso do ciclo de crescimento do cabelo.

■ **A DIREÇÃO DO CRESCIMENTO DO CABELO:** Na verdade as pessoas têm diferentes direções de crescimento do cabelo, inclusive, existem pessoas que podem ter várias direções de crescimento do cabelo.

Para saber a direção você deve pentear o cabelo da parte da frente para trás e deixá-lo



cair de forma natural. Observe como o cabelo se estabelece e verá o lado para o qual cresce. Isso é importante no momento de escolher os penteados.

■ **COMO SABER SE O SEU CABELO ESTÁ CRESCENDO?:** A perda de cabelo pode ser causada por vários fatores, como baixa temperatura ou uma má alimentação. Recuperar o cabelo perdido pode ser um processo difícil, por isso, é importante confirmar se o cabelo está crescendo.

Para fazer isso você tem que verificar o seu couro cabeludo uma vez por semana, com as pontas dos dedos verifique se existem cabelos curtos (como os que crescem após o barbear), se você os sentir é porque o cabelo está crescendo de novo.

Também verifique os travesseiros e roupa para ver existe cabelo, mas tenha em mente que a perda de até 100 fios por dia é considerada normal. Menos cabelo no pente é também um sinal de que a queda parou e está se recuperando,

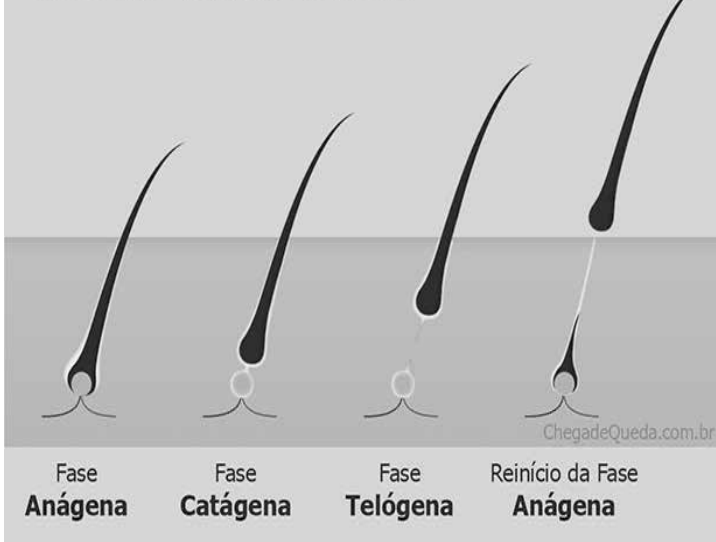
verifique os pentes e escovas cada vez que pentear.

■ **O QUE FAZER PARA O CABELO CRESCER FORTE E SAUDÁVEL?:** Comer bem é, definitivamente, uma das melhores coisas que você pode fazer para garantir um cabelo impecável. Incorpore alimentos que promovam o crescimento do cabelo, como frutas e verduras, também gelatina, para garantir a quantidade ne-

cessária de energia e multivitaminas.

O óleo de jojoba é outro grande aliado da beleza capilar já que tem características semelhantes aos óleos naturais produzidos pelas glândulas do couro cabeludo. Basta adicionar algumas gotas deste óleo ao seu shampoo e condicionador e massagear o couro cabeludo toda vez que lavar sua cabeça.

## Ciclo de vida do cabelo



## receita

### Pavê de sorvete, brigadeiro e bombom

#### INGREDIENTES:

##### Biscoito:

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 400 g de creme de leite
- 2 litros de sorvete de creme ou baunilha amolecido
- 2 caixas de bombom picado



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite condensado, a manteiga e o cacau e misture bem. Leve ao fogo mínimo, sempre mexendo, até formar um brigadeiro molinho, um pouco antes do ponto de enrolar. Deixe esfriar rapidamente, acrescente 200 g de creme de leite e misture bem. Bata o sorvete amolecido com 200 g de creme de leite e leve ao freezer por 30 minutos até firmar. Em uma tigela coloque metade do bombom picado e pressione contra o fundo. Arrume metade do sorvete sobre a camada de bombom, e sobre a camada de sorvete, o brigadeiro com creme de leite. Para finalizar, adicione o restante do sorvete e o restante do bombom picado. Cubra com papel alumínio rente ao bombom e leve ao freezer por 1 hora ou até firmar.

**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

**G.S.M.**

AR CONDICIONADO

**VENDA - INSTALAÇÕES MANUTENÇÃO**

Direção:  
**Gustavo**

gustavoouro1@hotmail.com

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

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

**KI DELÍCIA RESTAURANTE**

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

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

**Limpeza e Produtos para Higiene**

Piso Lavanderia Cozinha Piscinas Descartáveis

**Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral Tratamento de Piscinas - Descartáveis**

Fone: (17) **3843-1264** / Cel. (17) **99609-1052**

E-mail:limpoeste.ouroeste@hotmail.com

R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1  
Ouroeste - Cep 15685-000 - 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 Suítes climatizadas
- 2 Suítes 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



A bela jovem **Ana Paula Oliveira** tem motivos de sobras para comemorar a segunda-feira, data em que certamente receberá inúmeros cumprimentos.



**Aline Bianchini** assopra as velinhas hoje, recebendo as felicitações de todos os amigos.



Ontem o dia foi especial para **Vitória Rodrigues**, que comemorou seus 12 anos. A data foi marcada por muitas homenagens e comemorações. Felicidades!

**REALIZANDO SONHOS!**

**Papeta**  
Festas e Épocas



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



De bem com a vida e em grande estilo, **Claudinha Oliveira**, junto a Karen Oliveira, assoprou as velinhas ontem, muito parabenizada.



A festa também é especial hoje para o aniversariante **Cid Alves**. Na foto, o carinho da filha.



Da Irrepública, **Josiane Donelli** faz a festa na próxima terça-feira, celebrando mais um ano de vida, junto a grandes amizades. Parabéns!

**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



O sempre elegante **Fábio Furtado**, proprietário do Stúdio F Hair Design e Ateliê Fábio Furtado, está em festa hoje, pela passagem de mais um ano de vida. Felicidades!



A festa amanhã será especial para **Lucas Bernardo**, que vai celebrar idade nova. Parabéns!



Data especial hoje para o **Professor Xandynho**, que completa idade nova. Parabéns!!!

**B B I M**

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



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

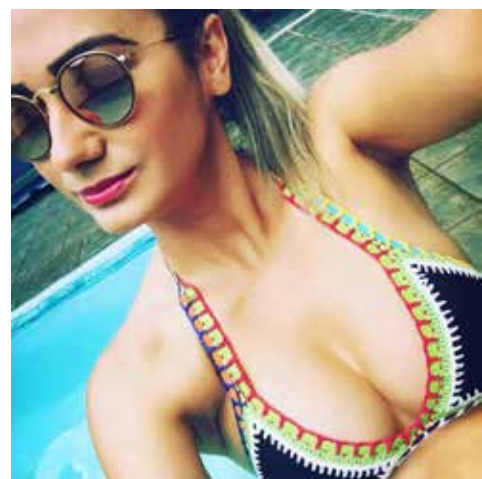
TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP



Parabéns ao Senhor **Francisco Antônio Pereira** e sua neta Thais Paola que comemoraram idade nova no último domingo. Felicidades são os votos de todos os familiares!



O cantor e compositor **Adriano Marcos Pericin** também assopra as velinhas na segundona, muitíssimo cumprimentado e sempre junto a Simone Vieira Pericin.



Muitos anos de vida para **Natalia Aydar**, que se prepara para comemorar mais um niver na próxima segundona.

Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

**FOLIA DE PREÇOS**

**CARNAVAL 2016**

**Confete 1,99**  
**Serpentina 2,99**  
**Fantasia a partir de 18,99**

**GIGANTÃO**  
Spray espuma | Buzina | Tinta para cabelo etc











A futura engenheira **Janaína Schiavinatti** aniversaria na terça-feira, homenageada por amigas e familiares. No click com Priscila Dal Santos e André Dalsanto.



Encontro de belas para celebrar a data especialíssima de **Fernanda Teles**, comemorada hoje. Na foto com Vanessa e Valéria de Lucca e Roberta Rossi.



Parabéns para o presidente da Câmara **André Pessuto**, que hoje completa mais um aniversário, sempre muito comemorado. Na foto em momento especial com a esposa Mara.



O dinâmico **Fernando Pardal** celebra nova idade na terça, homenageado por amigos e familiares. Na foto com Adriana Maria de Carvalho, curtindo a noite fernandopolense.



Destaque para bela **Danielle Andréa Freitas**, que no último dia 23 reuniu a família e amigos para festejar seus 15 anos, recebendo o carinho e homenagens de todos.



A próxima segunda-feira será de comemorações para **Adriana Silva**, que vai dar boas vindas à idade nova. Sempre ao lado da família e do namorado Licurgo Miguelão.



**Mariana Souza** (centro) assopra as velinhas na terça, em ritmo de muita animação e homenagens. Na foto com Rafaela Lisboa e Natiele Gomes.



Em destaque, o juiz **Evandro Pelarin** em visita a Fernandópolis, ao lado de Sérgio Teixeira, presidente do IPREM



Da **Nero Imóveis**, eis o aniversariante de segundona, o palmeirense apaixonado Rafael Vidotti, curtindo a noite com Diego Magri.

**Jhonny Tattoo**  
SUA TATTOO SEU ESTILO. Tatuagens e Piercings  
3463-1609  
Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

**KÖMMERLING®**  
**O que é PVC?**  
**Janelas para toda vida!**  
**DETALHE BOX**  
FABRICAÇÃO PRÓPRIA DE JANELAS E ESQUADRIAS EM PVC  
FONE/FAX (17) 3442-5516 / 3442-5834  
AVENIDA BRASÍLIA, 432 - PRÓXIMO AO CORPO DE BOMBEIROS - FERNANDÓPOLIS-SP  
detalhebox@hotmail.com

**VOLTA ÀS AULAS SUPERA**  
**BEM-VINDOS**  
Mais um ano repleto de:  
CONCENTRAÇÃO  
RACIOCÍNIO  
CRIATIVIDADE  
MEMÓRIA  
AUTOESTIMA  
MENTE SAUDÁVEL  
**Supera**  
Ginástica para o Cérebro  
VAMOS COMEÇAR 2016 COM O CÉREBRO AFIADO!  
Tel (17) 3462-8170  
Cel (17) 99711-1003

**oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO  
oextra  
Clique no número de vitórias e descubra as estatísticas do oextra

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



# celebridades

## Belo e Gracyanne Barbosa batem boca em público e **cogitam** fim do casamento

**B**elo e Gracyanne Barbosa resolveram lavar roupa suja em público. Entre um suspiro e outro, os dois iniciaram uma discussão na noite da última quarta-feira numa academia na Barra. O clima ficou tão pesado que o casal deixou a sala de musculação e continuou o bate-boca numa varanda, mas ainda em alto e bom som.

De longe, ouvia-se o cantor estressado querendo saber com quem a mulher tinha jantado numa noite no início

da semana. Belo se alterava ainda mais à medida em que Gracyanne se recusava a responder. Foi então que ela soltou a frase que fez calar a academia: "Então vamos terminar o casamento!". Ainda alterado, o pagodeiro dizia que não queria isso agora de jeito nenhum e pediu a Gracyanne que esperasse passar o carnaval para que resolvessem o futuro do casal. Aguardemos. Eles estão juntos desde 2007 e se casaram na Igreja da Candelária em maio de 2012, numa luxuosa cerimônia.



O "tempo fecha" para Belo e Gracyanne

## Sabrina Sato diz que não gostava do corpo na adolescência e, solteira, adia maternidade: 'Penso em filhos mais para frente'

Quem vê Sabrina Sato com esse corpaço aos 34 anos e sambando à vontade pode pensar que ela sempre teve essas curvas e que é nascida e criada na terra de Noel. Na verdade, e japa é do interior de São Paulo e não se sentia à vontade com o corpo na adolescência. Dá para acreditar? "Na adolescência, eu era insegura com meu corpo, ele era diferente, tinha pernas finas e não tinha bumbum. Hoje em dia me sinto muito confortável e feliz como sou.



Sabrina Sato é rainha de bateria da Vila Isabel desde 2011 e diz estar muito ansiosa para cair no samba este ano. Não abro mão de estar na Vila sempre que posso. Vou nos ensaios de rua, nas quadra, técnico, nas feijoadas. "Ser rainha da bateria exige muita dedicação. Eu sou apaixonada pelo carnaval e amo muito a minha Vila Isabel! Quero desfilar pela escola até entrar para a Velha Guarda. Sobre o coração e os planos de ser mãe Sabrina diz. "Estou solteira, focada na carreira, em criar novas pautas para o programa. Quero muito ser mãe, mas penso em filhos mais para frente.

## Sandrá de Sá vira empresária do funkeiro **MC Gibi**, que chega a faturar **R\$ 300 mil por mês**

Com 35 anos de carreira, Sandra de Sá agora virou empresária do funk. A cantora e o filho, o ator Jorge de Sá, de 31 anos, montaram uma produtora e investem em MC Gibi, um funkeiro de 29 anos, nascido e criado em Caxias, na Baixada Fluminense, e dono do sucesso "Movimentação das meninas", batida que faz parte do repertório dos shows de Anitta e Ludmilla. Com o nome de batismo de Davidson Soares, o funkeiro chega a faturar cerca de R\$ 300 mil por mês (ele cobra de R\$ 10 a 15 mil por shows e faz em torno de 30 apresentações) quando está trabalhndo, e é um legítimo representante do funk ostentação.

"Ainda não sou um Nego do Borel (que não sobe ao palco por menos de R\$ 40 mi), mas já consigo viver de funk. Tenho três casas próprias, um carro e cordão de ouro (risos)", diz ele. Sobre os vários conselhos



Com 35 anos de carreira, Sandra de Sá investe como empresária de funk

que recebeu de Sandra, Gibi guarda um em especial: "Ela disse para eu nunca deixar de ser quem eu sou, nunca perder a humildade, que assim eu vou longe".

O mercado fértil para o funk não é o único objetivo dos empresários do MC. "É claro que pensamos no dinheiro, mas também estamos pensando em oferecer uma música de qualidade, e o Gibi tem esse potencial", elogia Jorge de Sá, que responde diretamente pela carreira do funkeiro.



## Claudia Rodrigues faz quimioterapia e transplante de células-tronco para **curar** esclerose múltipla

Afastada há dois anos da TV para tratar da esclerose múltipla, a atriz Claudia Rodrigues, de 44 anos, foi submetida a um transplante de células-tronco. Antes da cirurgia, ela foi submetida a um rigoroso processo de preparação por quatro meses, que incluiu sessões de quimioterapia. Durante o tratamento, ela teve que raspar a cabeça. Segundo a assessoria de imprensa da artista, ela está em casa, no Rio de Janeiro, em repouso absoluto. "Ela está bem, mas não pode sair ainda, porque vai ter que tomar todas as vacinas. Ainda não podemos dar mais detalhes ou entrevista", limitou-se a dizer a representante de Claudia.

O transplante de células-troncos foi indicado pelos médicos que cuidam de Claudia. Existem casos comprovados de cura total através desse tratamento.

O cabelo da artista começou a cair por conta das seis sessões de quimioterapia que ela foi submetida, uma para retirar as células e cinco para receber as receber células novas. Claudia, então, optou por

raspar a cabeça por completo. Ainda em recuperação, Claudia recebeu a visitas de amigos. Numa imagem postada no Instagram do apresentador Geraldo Luis, ela aparece com o novo visual após o tratamento.

A atriz descobriu a doença em 2000 e chegou a ficar internada em junho do ano passado num hospital em São Paulo, após sentir um mal-estar. Desempregada, Claudia está alugando um dos dois apartamentos que possui na Gávea, Zona Sul do Rio.



Claudia aparece com a cabeça raspada após transplante

## horóscopo

**ÁRIES**  
Lua, Urano e Plutão desarmosados alertam que os interesses individuais se chocam no âmbito dos relacionamentos. Procure ser mais atencioso com o universo das outras pessoas, especialmente no convívio próximo. Lembre-se que suas escolhas afetam o todo antes de decidir seus caminhos.

**TOURO**  
Dedicar-se à cara-metade pode ser sinônimo de equilíbrio afetivo. É hora de priorizar o seu romance sem que ele se perca em conflitos do passado. Mantenha a confiança e o empenho em alta para o convívio romântico se mostrar cada vez mais autêntico.

**GÊMEOS**  
As forças celestes lhe dão uma injeção de ânimo para administrar melhor o seu relacionamento amoroso. É hora de lidar com os percalços de cabeça erguida e não deixar que situações complicadas lhe tirem do sério. O amor tende a passar por mudanças favoráveis.

**CÂNCER**  
A convivência cotidiana é fragilizada pela permanência da tensão entre a Lua e outros astros no setor familiar. A instabilidade de humores e sua falta de paciência dificultam tudo, mas será preciso aprender a lidar com este cenário para que você consiga se harmonizar novamente!

**LEÃO**  
Cuidado com os desentendimentos no ambiente de trabalho, pois a tensão que a Lua incide sobre seu setor de comunicação sugere possíveis problemas, que podem atrapalhar até os trabalhos em equipe. Procure ter cuidado com o que fala, zele pela boa convivência, agindo de maneira diplomática!

**VIRGEM**  
A desarmonia da Lua com outros astros no setor material alerta que as atitudes autoritárias podem atrapalhar a vida social. Não deixe que sua autoestima seja afetada pelas críticas alheias. Procure também combater o excesso de materialismo, procurando promover o valor das argumentações e ideias!

**LIBRA**  
Os recentes desafios na convivência íntima se agravam, com a permanência da Lua no seu signo e pela sua tensão com outros astros. Grandes testes emocionais lhe desafiam a trabalhar as emoções mais intensamente. Seja sensato, especialmente quando se tratar de importantes decisões!

**ESCORPIÃO**  
Você está sujeito a descontroles emocionais, neste dia e que a Lua tensiona o setor de crise, lhe desafiando a encarar suas paixões. Procure as causas dos problemas em suas raízes, evitando se expor demais neste momento. É importante que sua intimidade permaneça preservada!

**SAGITÁRIO**  
A tensão da Lua continua ressaltando a importância de ser mais econômico, e sua vida cotidiana tende a lhe demandar mais atenção do que o usual, desviando as atenções da vida social. Respeite esta tendência, dando preferência aos prazeres e ambientes mais reservados e íntimos no dia de hoje.

**CAPRICÓRNIO**  
As demandas mais complicadas serão inevitáveis e devem causar desgastes emocionais hoje, pois a Lua tensionada indica uma dificuldade de lidar com as tarefas do dia a dia. Não assuma mais responsabilidades do que pode dar conta. Tenha sinceridade consigo mesmo para aceitar suas limitações!

**AQUÁRIO**  
Uma necessidade de recolhimento é sugerida pela tensão de Lua, Urano e Plutão, que alerta para a inflamação dos ânimos prejudicando as atividades conjuntas. Ainda que as atividades individuais lhe pareçam desagradáveis, dê preferência a elas, pois isso lhe ajudará a preservar sua mente e seu corpo.

**PEIXES**  
As amizades são abaladas pelos conflitos decorrentes das divergências de opiniões. Perceba que isto pode ser uma grande lição, pois lhe desafia a saber utilizar suas palavras de maneira mais cuidadosa. Cuidado para não machucar as pessoas com o que fala.

Auto Mecânica

# OUROCAR

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

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

**Villa Lanches**  
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

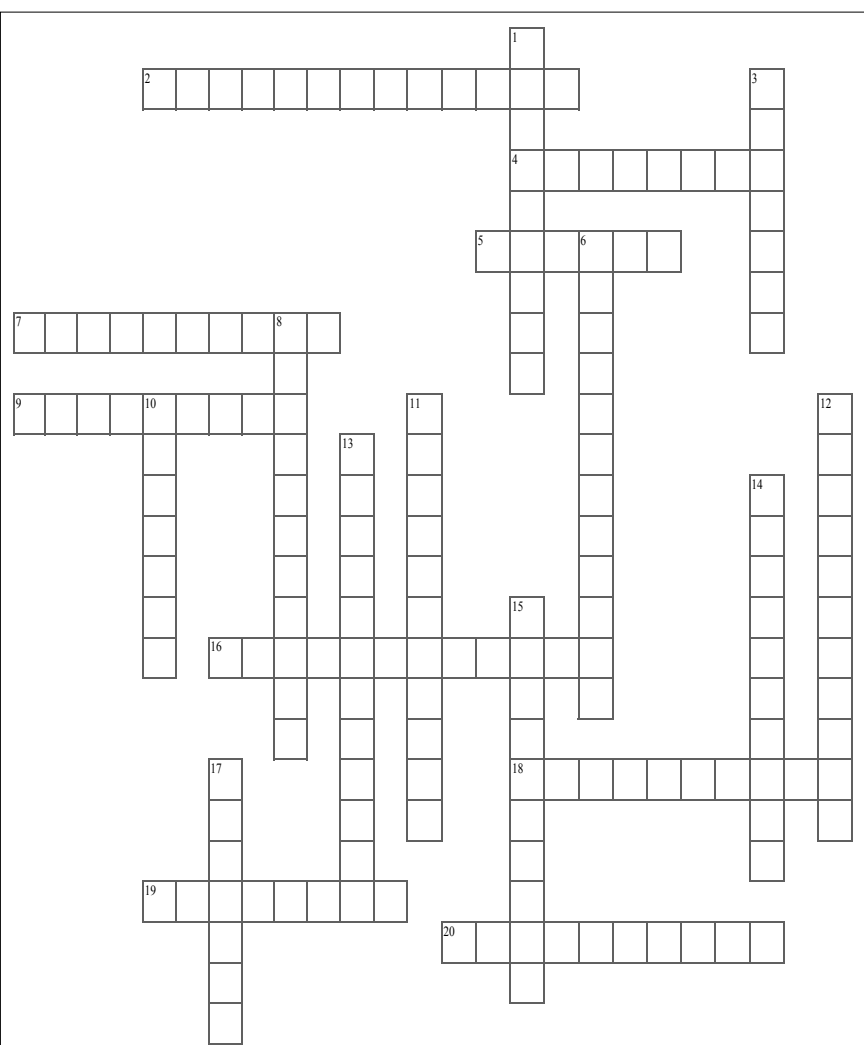
LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO  
**9706.3479 - 8180.6290**  
Direção: ADEMILSON

Aceitamos cartões de débito e crédito

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



# Palavras Cruzadas



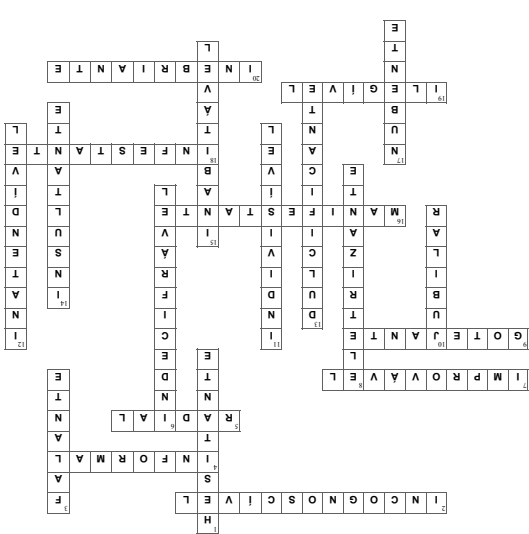
### Horizontais

- 2. Que não pode ser conhecido
- 4. Que não é formal, sem formalidades
- 5. Que emite raios Avenida que, partindo do centro urbano, atinge a periferia em linha reta ou quase reta
- 7. Que não é provável
- 9. Que goteja
- 16. Que manifesta ou entra em uma manifestação
- 18. Que infesta
- 19. Que não é legível, que não se pode ler
- 20. Que inebria

### Verticais

- 1. Que hesita
- 3. Que fala muito
- 6. Que não pode ser decifrado
- 8. Que eletriza
- 10. Que diz respeito a jubileu ou a um aniversário solene
- 11. Que não é divisível, que não se pode separar ou diviPartícula mínima
- 12. Que não pode ou não merece ser atendido
- 13. Que dulcifica
- 14. Que encerra insulto
- 15. Que não é habitável
- 17. Que é noivo ou noiva S Pessoa que está para casar

### Respostas



# Caça Palavras

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

ABELHA  
AMBULANCIA  
ARANHA  
ARVORE  
CARRO  
AVIAO  
BALOES  
BANDEIRA  
BEBE  
BICICLETA

# Resumo de Novelas

**ÊTA MUNDO BOM**  
*Sábado, 18h00*

Cunegundes instala Romeu no quarto de Quincas. Romeu admira Mafalda. Fábio avisa a Maria que os pais de Leandro desejam lhe falar, e Anastácia exige que ela os receba em sua casa. Eponina sente falta de Pancrácio. Osório pede permissão a Camélia para passear com Gerusa. Ana estranha o comportamento de Severo. Severo presenteia Diana com seus tecidos, e Osório desconfia. Cunegundes pensa em casar Mafalda e Romeu. Candinho sonda Clarice sobre Ernesto. Eugênio e Carlota propõem criar o filho de Maria. Candinho confronta Ernesto sobre Filomena.

**TOTALMENTE DEMAIS**  
*Sábado, 19h15*

Zé Pedro impede Dorinha de filmar Lili saindo da casa de Rafael. Carolina pergunta a Arthur se Eliza é o motivo pelo qual o empresário se recusa a namorá-la. Stelinha pede a Arthur para evitar a proximidade com Eliza. Dorinha conta a Carolina que viu Lili saindo da casa de Rafael. Carolina pergunta a Rafael se Lili passou a noite na casa dele.

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

Tóia pede que Romero invista seu dinheiro na construção de um hospital na comunidade. Dante e Juliano procuram Atena e a encontram em um hospital no interior. Cesário e Luana anunciam seu casamento. Merlô diz a Feliciano que se mudará com Janete para o Morro da Macaca. Adisabeba sofre com o casamento de Merlô e Janete e não aceita ver seu filho morando longe de sua casa. Domingas cuida de Juca, que aparece em sua casa todo machucado. Juliano e Dante propõem um acordo com Atena.

**MALHAÇÃO**  
*Segunda-feira, 17h30*

Luciana conta para Tito que, antes de desaparecer, Pedro foi preso por brigar com Rodrigo na rua. Flávia revela a Rodrigo e Luciana que é apaixonada por Roger. Alina discute com Uodson. Luciana comenta com Rodrigo que Tito quer conhecê-lo. Samurai descobre que Rodrigo será o padrinho do filho de Ciça. Monique e Vanda avisam a Alina e Uodson que o trabalho da menina no hostel acabou. Arthur afirma a Júlia que fará a trilha de Samurai sozinho. Samurai exige para Ciça que Rodrigo não seja o padrinho de Rodriguinho.

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

Regina avisa Isabela que está de olho nela, e que não a roubou, mas sim Rebeca lhe abandonou no passado. Isabela volta pra a praça e o pastor Augusto chama Manuela e Rebeca ao palco. Otávio vai até o vilarejo conversar com Luiz para checar o valor que a empresa dele recebeu. Isabela não aguenta a dúvida se foi abandonada ou roubada de Rebeca e decide pedir para Nina mostrar fotos antigas. Nina garante que a barriga de Rebeca era tão grande que ela tinha certeza que ela estava grávida de gêmeas, porém nasceu apenas Manuela. Em seguida, a avó ressalta que se ela tivesse tido gêmeas teriam tido dificuldade financeira. Isabela sai da sala ainda com dúvida.

**JOSÉ, DO EGITO**  
*Segunda-feira, 22h15*

Potifar fica impressionado ao descobrir que José está aprendendo a escrita egípcia e pede que Mitri o ajude a aperfeiçoar sua técnica. Jacó chega ao acampamento com Bila. Ela olha com desprezo para Ruben. Bêbado, Simeon confessa que é apaixonado por Naamá. Levi começa a gritar para todos ouvirem e os dois acabam brigando. Muito sem jeito, Ruben e Naamá vão para a tenda e começam a se despir. O hebreu vê o rosto de Bila quando fica muito próximo de sua esposa e decide se afastar. No dia seguinte ao casamento, Ruben tenta se explicar com Bila. Revoltada, ela é dura e pede que o hebreu a esqueça. Enquanto organiza os papiros de Potifar, José compara dois documentos e descobre algo errado.

# Humor

### MÃE LOIRA

O Joãozinho foi na escola e, quando voltou, sua mãe loira perguntou:  
- Filho, o que você aprendeu?  
E ele:  
- Aprendi álgebra.  
E a mãe:  
- Que bom!! Como se fala mãe em álgebra?

### MARIDO ARREPENDIDO

O cara estava sentado na poltrona, se desmanchando de tanto chorar!  
Nisso chega sua esposa e pergunta:  
- O que foi que houve!  
Daí ele responde:  
- Lembra que o seu pai disse “ou

casa ou vai pra cadeia.”? Pois é! Hoje eu estaria saindo da cadeia!

### MORTE COMPROVADA

Dois caçadores estão em um bosque, quando um deles desmaia. Ele parece não estar respirando e seus olhos estão vidrados. O outro caçador pega o telefone e liga para a emergência: “Meu amigo está morto! O que faço?”. O atendente responde: “Calma, eu te ajudo. Primeiro, temos que ter certeza de que ele está morto”. Há um silêncio, e então um tiro é ouvido. De volta ao telefone, o cara diz: “Pronto, e agora?”.

### INSULTO

Uma mulher entra no ônibus com seu bebê. O motorista diz: “Esse é o bebê mais feio que eu já vi. Ugh!”. A mulher vai para o fundo do ônibus e se senta, furiosa. Ela diz para o homem que está sentado ao lado: “O motorista acabou de me insultar!”. O homem responde: “Pois volte lá e coloque-o no lugar dele — pode ir, eu seguro o seu macaco pra você”.

### HUMOR NEGRO.

Um pouquinho de humor negro não faz mal a ninguém, né?!  
Um amigo encontra outro que há tempo não via e, querendo ser simpático com ele, vai logo lhe perguntando:  
— E aí, Felício, tudo maravilha?  
— Tudo péssimo!  
— Mas como, com aquela Ferrari?!  
Como pode dizer isso?  
— Perda total... O seguro tinha acabado de vencer!  
— Bom, tudo bem, vai-se a matéria e ficam os verdadeiros valores. Como está seu filho, aquele garotão inteligente?  
— Estava dirigindo a Ferrari e morreu!  
— E sua filha?  
— Pois é, estava junto com o irmão. Só não estava a mãe deles.  
— Graças a Deus. Como ela está?  
— Fugiu com meu sócio.  
— Bom, pelo menos você ficou sozinho com a empresa.  
— Totalmente falida. Estou devendo milhões!  
— Pelo amor de Deus, Felício, você não tem nada de positivo?  
— Tenho, HIV!



**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

**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



■ CULTURA

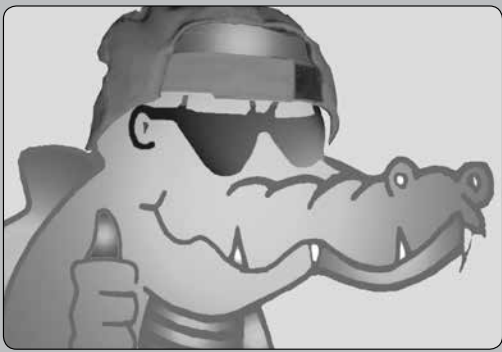
# Pólo do Projeto Guri abre matrículas



Inscrições de novos alunos terminam na sexta, dia 05

## PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

### O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaia! Geeente! Finalmente acabou as “Saidinhas” de final de ano, mas jamais vou esquecer aquele “carinha” que entrou naquela lojona lá no centro. Sabe o que ele alegou lá no Plantão Policial? Que estava fazendo compras cedo demais! - Ora, isso não é crime, alegou o delegado. Cedo, que horas? - Antes da

loja abrir. Kkkkkk. E tá chegando o Carnaval. Obâââ! Mas não se esqueçam: se querem curtir o verão 2017 usem camisinha! E a ciência tá pertinho de descobrir a cura para a cegueira. Como? Fácil! Eles pegam um cego, fazem ele ficar com Alzheimer e pronto. Ele esquece que é cego e fica curado.

### PERGUNTE PRO DOUTOR

*Tudo o que você sempre quis saber e nunca teve coragem de perguntar!*

A dúvida de hoje veio duma “aluninha” do Terceirão do JAP: - Jaca! Se por acaso eu comer carne de uma vaca que tinha câncer eu pego também?

Resposta:



### IMAGEM DA SEMANA

Tem que ser de Fernandópolis!!! Férias é assim mesmo. Caipirada vai pra capital e sempre rende clicks pro Jaca. Tá aí a mina duma escola particular da city, fazendo asneira por lá. E não pensem que foi pegadinha. É sério mesmo! Ela queria que o trem parasse. Sorte que não pus seu nome, hein!



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

“Queridas mulheres! Nós gostamos de vocês por causa de seus cérebros, não pelos seus corpos.”  
De um zumbi de Walking Dead. Só poderia ser!

“Discutir com uma mulher é o mesmo que ler um Contrato de Licença de Software. No final, você tem que ignorar tudo e clicar em “Eu aceito”.”  
De um inconsolado empresário da noite, bebendo todas e já prevendo o que iria encontrar em casa. Êta Dona Onça.

“Sempre que possível converso com um saco de cimento. Afinal, na vida, só devemos acreditar no que é concreto.”  
Do dono de uma mega-empresa de materias de construção.



### DÁ PARA ACREDITAR?

- Que tem minas que perdem o início das baladas só para esperarem o celular carregar? E manos também!
- Que a Justiça conseguiu bloquear o



WhatsApp em todo Brasil mas não consegue bloquear celulares nas Cadeias? Êtaaaaa...

- Que estalar os dedos não engrossa as articulações?
  - Que há cerca de 96,5 mil km de vasos sanguíneos no corpo humano? Coitado do coração!
  - Que as primeiras cordas de guitarras eram feitas de tripas de gatos?
  - Que as unhas das mãos crescem quatro vezes mais rápido que as dos pés?
- Melhor ser manicure que pedicure!



### DESAFIOS JACAL

- 1 - Vamos começar de leve, bem devagarinho! O que é que quando se tira um ficam dois?
- 2 - E qual a diferença entre a mulher decidida e o homem mulherengo?
- 3 - Qual a semelhança entre a secretária loira e a marmitta quentinha?



Respostas:  
1- Fácil! Uma mulher grávida!  
2 - A mulher decidida está sempre pronta para o que der e vier e o homem mulherengo está sempre pronto para a que vier e der. Já esqueçentando.  
3 - As duas são comidas na hora do almoço. Conheço um montão de manos que fazem assim.

## ENCONTRO DE SOM AUTOMOTIVO E WHEELING

25 E 26 MARÇO

CONFIRMADO

APOIO:  
• PREFEITURA DE OUROESTE  
• CÂMARA DE VEREADORES  
• Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo

# 1º MOTO CAR

OUROESTE 2016

25/03 - 23h30  
BOATE AUTOMOTIVA  
MULHERES FREE

26/03 - 13h00  
MOTO FEST COM  
ÁREA PARA WHEELING

## RECINTO "SELA DE OURO"

## CRIADOURO DE AEDES AEGIPTY AGORA DÁ MULTA

# DENGUE E ZIKA VÍRUS TÊM QUE ACABAR!

## É HORA DE TODO MUNDO AGIR

A Prefeitura de Ouroeste alerta que está em vigor a Lei 1.212 de 2015, que prevê a aplicação de MULTA ao responsável pelo imóvel em que for encontrado criadouros do mosquito da DENGUE.

## FAÇA SUA PARTE. ELIMINE OS CRIADOUROS. A DENGUE E O ZIKA VÍRUS MATAM!



Secretaria Municipal de Saúde de Ouroeste

VIGILÂNCIA em Saúde



SÁBADO, 30 DE JANEIRO DE 2016 | **Entretenimento** | **B11**

# Autoestima alta é benéfica à saúde. Veja dicas práticas para se valorizar



“Espelho, espelho meu, existe alguém que gosta mais de mim do que eu?” Experimente se fazer essa pergunta. Pelo bem da sua saúde, é bom que a resposta seja “não”. Ter autoestima alta é essencial não só ao bem-estar da mente, mas também ao do corpo, o que pode ser determinante para afastar doenças. Nada está perdido para

quem anda em baixa consigo mesmo, já que é possível aprender a se aceitar e a se valorizar. Através de práticas de autoestima, a pessoa consegue desenvolver potenciais adormecidos e passa a se avaliar de forma mais positiva. A autoestima é a fonte do nosso poder pessoal, da capacidade que todo ser humano tem de influenciar e ser influenciado. Em todos os tipos

de relações, a autoestima é pano de fundo, pois ela determina como o indivíduo respira, se emociona e age. A autoestima impacta diretamente a saúde porque quem se ama e acredita em si mesmo, além de proporcionar bem-estar físico e psíquico, investe mais em cuidados pessoais e qualidade de vida. Pessoas com baixa autoestima tendem a adoecer mais



pelo nível de exigência que se impõem para agradar aos outros e pelo alto desgaste emocional que sofrem quando lidam com dificuldades. Entre as doenças típicas de quem tem baixa autoestima, estão gastrite, bronquite, hipertensão, bruxismo, dermatites, dores de cabeça e disfunções endócrinas. **SAIBA O QUE FAZER** Se organize para conseguir

ter tempo para tudo: trabalho, lazer, amigos, vida afetiva, família e vida espiritual. Se preocupe com você: faça mais as coisas que gosta. Aprenda a elogiar-se, a valorizar suas conquistas, a fazer escolhas, a ser o seu melhor amigo. Tire mais proveito das habilidades que você tem. Escreva num papel cinco qualidades que melhor o des-

crevem e coloque em locais que você veja sempre: no armário, no espelho, na porta da geladeira. Diante de um problema, reflita e tente encontrar todas as alternativas possíveis de solução. Escolha a mais apropriada, com calma. Conheça-se: comece a se perguntar sobre o que sente diante das diversas situações.

## eterniun

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

• Por **CLARIUS**

**MINUTINHO:**  
**A eternidade em nossas mãos**

O que eu tenho não me pertence, embora faça parte de mim. Tudo o que sou me foi um dia emprestado pelo Criador, para que eu possa dividir com aqueles que entram na minha vida. Ninguém cruza nosso caminho por acaso e nós não entramos na vida de alguém sem nenhuma razão. Há muito o que dar e o que receber; há muito o que aprender, com experiências boas ou negativas. Tente ver as coisas negativas que acontecem com você como algo que aconteceu por uma razão precisa. E não se lamente pelo ocorrido; além de não servir de nada reclamar, isso vai te vender os olhos, dificultando assim, continuar seu caminho. Quando não conseguimos tirar da cabeça que alguém nos feriu, estamos somente reavivando a feri-

da, tornando-a muitas vezes bem maior do que era no início. Nem sempre as pessoas nos ferem voluntariamente. Muitas vezes somos nós que nos sentimos feridos e a pessoa nem mesmo percebeu; e nos sentimos decepcionados porque aquela pessoa não correspondeu às nossas expectativas. E sabemos lá quais eram as nossas expectativas? Decepcionamo-nos e decepcionamos outras pessoas também. Mas, claro, é bem mais fácil pensar nas coisas que nos atingem. Quando alguém te disser que te magoou sem intenção, acredite nela! Vai te fazer bem. Assim, talvez, ela poderá entender quando você, sinceramente, disser que “foi sem querer”. Dê de você mesmo o quanto puder! Sabe, quando você se for, a única coisa que vai deixar é a lembrança do que fez aqui. Seja bom, tente dar sempre o primeiro passo para a reconciliação,

nunca negue uma ajuda ao seu al-  
cance, perdoe e dê de você mesmo.  
Seja uma bênção a todos que o cer-  
cam! Deus não vem em pessoa para  
abençoar. Ele usa os que estão aqui  
dispostos a cumprir essa missão.  
Todos nós podemos ser Anjos. A  
eternidade está em nossas mãos.  
Viva de maneira honrada, para  
que, quando envelhecer, você pos-  
sa falar só coisas boas do passado e  
sentir, assim, prazer uma segunda  
vez... e ter a certeza de que quan-  
do você se for, muito de você ainda  
fique naqueles que tiveram a boa  
ventura de te encontrar.  
*Chico Xavier*

**CRÔNICA:**  
**Amor conjugal**

O grande rei dos persas, Ciro, du-  
rante uma de suas campanhas  
guerreiras, dominou o exército da  
Líbia e aprisionou um príncipe.  
Levado à presença do conquista-

dor, ajoelhou-se perante ele o prin-  
cipe, e assim também os seus fi-  
lhos e sua esposa. Os soldados  
vencedores, os generais da bata-  
lha, ministros e toda uma corte se  
juntaram para tomar conhecimen-  
to da sentença real.  
O rei persa coçou o queixo, olhou  
longamente para aquela família à  
sua frente, à espera de sua decisão  
e perguntou ao nobre pai de família:  
- Se eu te disser que te concederei  
a liberdade, o que poderias me  
oferecer em troca?  
Rapidamente respondeu o prisio-  
neiro:  
- Metade do meu reino.  
Ciro continuou, paciente, a inter-  
rogar:  
- E se eu te oferecer a liberdade  
dos teus filhos, que me darás?  
Ainda rápido, tornou a respon-  
der: A outra metade do meu reino.  
Ainda calmo, o conquistador lhe  
lançou a terceira pergunta:  
- E o que me darás, então, em tro-  
ca da vida de tua esposa?  
O príncipe sentiu o coração pul-  
sar rapidamente no peito, parecen-  
do arrebentar a musculatura. O  
sangue lhe subiu ao rosto, as per-  
nas fraquejaram.  
Reconhecia que, no anseio da li-  
berdade dos seus, tinha oferecido  
tudo, sem se recordar da compa-  
nheira de tantos anos, sua esposa e

mãe dos seus filhos.  
Foi só um momento mas para to-  
dos pareceu uma eternidade. Um  
sussurro crescente tomou conta do  
ambiente, pois cada qual ficou a  
imaginar o que faria agora o vencido.  
Após aquele momento fugaz, ele  
tornou a erguer a cabeça e com voz  
firme, clara, que ressoou em todo o  
salão, disse:  
- Alteza, entrego a mim mesmo  
pela liberdade de minha esposa.  
O grande rei ficou surpreso com  
a resposta e decidiu conceder a li-  
berdade para toda a família.

**Redação do  
Momento Espírita**

### Pensamento da **Semana**

*“Se tiver que amar, ame  
hoje. Se tiver que sorrir,  
sorria hoje. Se tiver que  
chorar, chore hoje. Pois  
o importante é viver hoje.  
Ontem já foi e o amanhã  
talvez não  
venha.”*

**André  
Luiz**



**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

**Lavanderia  
Ouroeste**

Fornecemos  
Nota Fiscal

**Ótimos preços  
mensais para famílias.**  
Lavamos sua roupa individual.  
Buscamos e Entregamos a Domicílio

**Lavamos e passamos  
qualquer tipo de roupa**

Para te ajudar no dia a dia de sua casa,  
sua empresa e também para viajantes.  
**Fone: 99646-9916**  
Vivo

Rua Antonio Raposo, 1229  
Centro - Ouroeste - SP  
(a 70 m do Superm. Sakashita)

**A mais de dois anos em atividades e com ótimas referências.**





## ESTRESSE: Conheça este inimigo

Entre as várias definições, o estresse pode ser considerado uma reação física a determinadas questões da vida capazes de alterar o equilíbrio interno do indivíduo. Está ligado a quatro sistemas do organismo humano, o esqueléticomuscular, o imunológico, o gastrointestinal e o cardiovascular. A reação física pode ser determinada pelo cansaço (físico e psicológico), gripe, gastrite, dores no peito, palpitações, e outras manifestações clínicas.

O principal fator que provoca o estresse é a sobrecarga no trabalho (acúmulo de tarefas), e a falta de organização e capacidade de distribuir as tarefas e funções. Os problemas considerados sem solução que as pessoas têm no dia-a-dia, também levam ao estresse. O ideal é quebrar a rotina fazendo outras atividades ou exercícios físicos nas horas de lazer. Além do lazer, uma alimentação balanceada, rica em carboidrato e proteína, e pobre em gordura ajuda a prevenir o estresse. A gordura também pode causar outros malefícios para nosso organismo, principalmente para quem não pratica nenhuma atividade física. Doce deve ser evitado, só ingerido de vez em quando. O fast-food e as frituras devem ser substituídos por pratos leves, como fran-

go acompanhado de salada, por exemplo.

Agitação, insônia, descontentamento com as questões do dia-a-dia, péssimo desempenho no trabalho e dificuldade para resolver simples problemas podem ser sintomas de um estressado. O especialista sempre ajuda, pois o psicólogo e o psiquiatra levam as pessoas a encontrar um caminho para a resolução de problemas. Mas vale lembrar que, para evitar uma consulta a um especialista, tentar se organizar identificando e resolvendo os problemas por etapas é outra saída.

Entretanto, é necessário explicar a questão do estresse visto como uma doença. Só é caso de doença se o estresse estiver somado a outros fatores de risco, como cigarro, sedentarismo ou má alimentação, podendo então provocar distúrbios cardíológicos. Além disso, como já foi citado, pode causar manifestações clínicas, como gastrite (devido à falta de apetite), dores no peito, palpitação (provocada pela descarga de adrenalina), e outras.

A estatística do estresse no Brasil é uma questão complicada, por não haver dados precisos. Sabe-se que o perfil que ainda lidera é o homem executivo, mas com o aumento de mulheres no mercado de trabalho, cresceu também o número de mulheres que sofrem do mal.

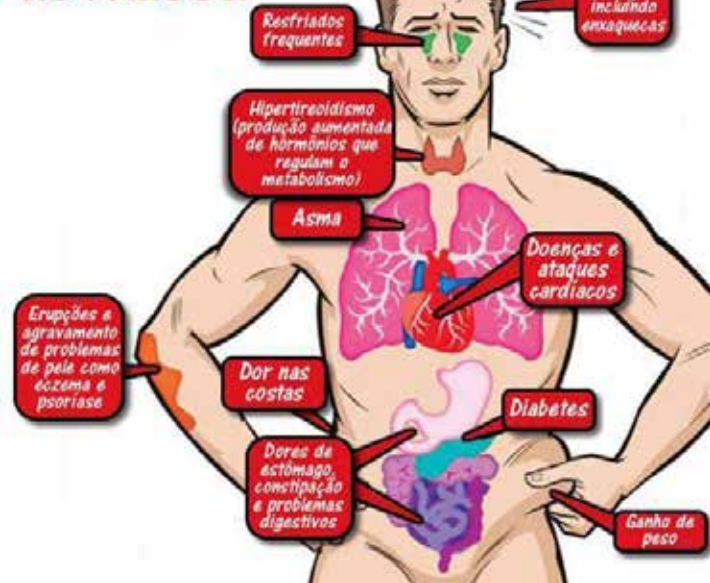
Todo tratamento, incluindo a duração e exercícios recomendados, varia de acordo com cada caso e com o nível de estresse apresentado pelo indivíduo. Há grande discussão sobre os exercícios ideais. As atividades aeróbicas - caminhada, corrida, natação e bicicleta são mais eficazes. Mas há também um acompanhamento terapêutico, com técnicas de relaxamento, respiração, yoga, meditação, dança, e outras. A atividade indicada depende das condições de cada paciente. Existem pessoas que conseguem se desligar mais facilmente dos problemas do que outras.

Além do tratamento terapêutico, há a psicoterapia na qual agem em parceria o médico e o psicólogo, para os casos mais complexos. O uso de medicamentos deve ser sempre indicado por um especialista e também varia de acordo com cada caso, podendo ser tranquilizantes, antidepressivos, etc. O tratamento para o estresse visa equilibrar relaxamento e preocupação. Os sintomas podem voltar dependendo das questões do dia-a-dia do indivíduo. Para isto, há uma reorientação.

Prevenir o estresse não tem nenhum segredo, basta que se tenha uma boa qualidade de vida social, sabendo conciliar a tensão da rotina de trabalho, as horas de lazer e as atividades físicas.

Problemas que podem ser causados pelo

### ESTRESSE



**ESTRESSE** conheça em anexo algumas dicas de como identificar e controlar os seus sintomas



**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



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

**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 clínicaaniwa@gmail.com  
Rua Espírito Santo, 447 - JD Santa Rita - Fernandópolis-SP  
Rua Minas Gerais, 3419 - PQ 8 de Agosto - Votuporanga-SP - Fone 3422-3063

**Clínica de Neurologia e Neurocirurgia**

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

*Dra. Francisca Goreth Matheiro Moraes Fantini*  
CREMESP 75.442

*Dr. Paulo Roberto Fantini*  
CREMESP 67.236

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

**Neuroclínica**  
**Cortezzi**

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

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