

Ford confirma: Ranger e Edge 2017 no 1º semestre

Principal mudança na nova geração do crossover será tração integral AWD inteligente, enquanto picape reestilizada mira tração 4x4 melhorada

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net
pesar da intensa retração nas vendas, a Ford aposta alto no mercado nacional neste ano. Ao todo a montadora americana promete sete lançamentos, incluindo modelos inéditos no país. Os dois primeiros lançamentos foram confirmados para o primeiro semestre. São a Ranger e o Edge que trazem mudanças significativas e não apenas reestilizações. A Ranger (foto abaixo) vem com nova tra-



Edge chega com condução semiautomática

ção 4x4 que permite acionamento com o velocidade de até 120 km/hora, nova grade frontal, para-choque diantei-

ro redesenhado, central multimídia de oito polegadas e sistema de entretenimento e navegação Sync. Já o novo Edge será equipado com tração integral AWD inteligente, que conta com sensores que monitoram as condições do veículo a cada 16 milissegundo e tem sistema de condução com tecnologia semiautônoma. As modelos continuarão a serem importados da Argentina e as motorizações não foram confirmadas pela montadora.



Ranger: cabine redesenhada

Em homenagem às Olimpíadas Nissan confirma o March Rio

Nissan New March Rio 2016 Edition: motor, interior e exterior especiais

Patrocinadora oficial do evento olímpico que acontece no Rio, a gigante Nissan prepara o lançamento de uma edição especial do March para marcar a data. O mo-

delo sairá de fábrica com configuração especial, incluindo um motor 1.6 16V flex de 111 cavalos de potência, com gasolina ou etanol, câmbio é manual de cinco marchas, acabamento em laranja nos

retrovisores e em detalhes da carroceria, saias laterais, rodas, aerofólio e teto escuro, além de interior personalizado (nas costuras dos bancos, saídas de ar, volante e painel). A série especial deve ter somente mil unidades comercializadas e o preço ainda não está definido. O March atual, com motorização 1.0, custa R\$ 37,9 mil e é elogiado pelo baixo consumo. Ainda há a possibilidade da montadora nipônica lançar outros três modelos no país em 2016: o Juke, a Qashqai e o X-Trail, porém o mais esperado ainda é a SUV Kicks, carro que ela pretende transformar em símbolo da montadora no país.



YAMAHA TRACER:

A "SUV" DAS MOTOS

Um crossover de comportamento apimentado, mas com bastante conforto e forte vocação para longas viagens, com três modos de pilotagem, controle de tração e sistema de freios ABS. Eis a MY-09 Tracer que promete ser uma SUV das motos. Com 115 cv em três cilindros, ela chega com o preço de R\$ 45,9 mil.



HONDA SH 300I:

EM ABRIL POR R\$ 23 MIL

A Honda solta no próximo mês sua scooter premium. Com motor de 24,9 cavalos de potência e 2,59 kgfm de torque, ela traz ABS de série e vai concorrer diretamente com a Dafra Citycom 300i. O câmbio continua o CVT, as luzes são de LED e a suspensão traseira tem duplo amortecedor.

MAIARA & MARAISA

20 MARÇO
OUROESTE-SP

SUNSET
P R I M E

MICHELLY JOIFRE

Gaucho Xuxa

CUISILVA

JUNIOR ANDRADE

RENATO MONTTANA

Recinto de Exposições
A partir das 16h

FUTEBOLA

99764-5006
futebacamposociety

CAMPO SOCIETY

A NOVA ARENA SOCIETY

AO LADO DO
SUPERMERCADO
PESSOTTO FLEX

na curva
do rio

CHICO PIRANHA



Valdomiro Faidiga, comerciante em Santa Fé do Sul, exibe um belo exemplar de Tucunaré que pesou 7,8kg, capturado recentemente na região de Rubinéia.

Prá começo de conversa, a cada ano que passa, notamos que se tornam mais escassas algumas espécies de peixe, outrora abundantes em quantidade e qualidade, nos rios e lagos da nossa região. Culpa dos pescadores profissionais, dos tarrafeiros, dos espertinhos que armam suas redes às escondidas?. Não. A culpa é de todo mundo, inclusive dos pescadores esportivos. Olhe bem para o tamanho do tucunaré da foto. Raridade? Por aqui, no lago de Água Vermelha, claro que sim. Um bichão desse tamanho é o que nós por essas bandas, costumamos chamar de “aborto da natureza”. Mas no lago de Ilha Solteira, mais propriamente na região de Santa Fé do Sul, Rubinéia, Santa Clara e Santa Rita D'Oeste, tucunarés deste porte, é fato comum. Calma, gente boa, eu explico porque isso acontece.

Na começo dos anos 90, em Santa Fé do Sul, foi criada a Associação dos Pescadores Esportivos. A ideia era preservar o tucunaré, um dos peixes mais esportivos do planeta. Além de garantir ações emocionantes em nossas incursões pelo rio, também era um meio de atrair turistas para aquela região.

O ponto de partida foi a conscientização dos pescadores através de encontros e palestras, principalmente com os pescadores e pilotos, os chamados “guias-de-pesca”. A partir daí, o grupo decidiu estabelecer duas regras básicas; ninguém deveria embarcar Tucunarés com menos de 35 cm e nem matar fêmeas de qualquer tamanho. E depois, não pescar na época que o casal acompanha e protege o cardume do ataque dos predadores.

Na campanha de esclarecimento foram entregues folhetos explicativos, orientando pescadores e turistas, réguas adesivas com a marca de 35cm e uma frase prá lá de sugestiva: “Não acabe com seu esporte favorito – Não mate Tucunaré com menos de 35cm”. Essas réguas eram coladas em barcos, motores e caixas de pesca. O resto ficou por conta da consciência de cada um.

Alguns anos depois, os hábitos haviam mudado muito e já era comum notar que a grande maioria dos pescadores esportivos, respeitava as regras e ainda por cima, estava praticando o “pesque-solte” Levava para casa um ou dois exemplares de grande porte e pronto.

Em menos de dez anos, os resultados mostraram que aquele grupo pioneiro, do qual tomei parte na primeira diretoria da Associação, estava certo. A partir daí, começaram fisgar grandes exemplares das espécies azul e amarelo, como o da foto.

Enquanto isso, aqui no lago de Água Vermelha, a coisa mais comum desse mundo, é ver “pescadores espertos”, que se acham os “reis do Tucunaré”, exibindo como troféu fieiras enormes e covas cheios de filhotes, do tamanho de um palmo ou menos. Um absurdo!

Acho que já passou da hora de mudar velhos hábitos. Ainda é possível e ainda está em tempo de se adotar por aqui o mesmo projeto que foi executado com sucesso lá pelas bandas de Santa Fé. Ou você não gostaria de brigar meia hora, para tirar da água, um bichão de 7,8kg igual esse aí da foto? Pense nisso. Pensemos nisso!

CelSat
Antenas

Instalação e Manutenção
de Antenas Parabólicas,
Sky e Convencional

Direção: (17) 99655.2305
Celsinho (17) 99648.6921

Atende Ouroeste e Região

+

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

LAVA JATO
AMIZADE

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

Fones: (17)
99656.0537

Direção: Paulo e Solange

clube da memória

Claudinei Cabreira

Histórias do Tempo do Botinão

O tempo passa, o tempo voa, e como voa. Lá se vão 47 anos, corria o ano de 1.969, ano que o homem pisaria na lua no dia 20 de julho; o mundo pedia o fim da guerra do Vietnã, o general Médici assumia a presidência da República e endurecia ainda mais o regime militar, ano do lendário festival de Woodstock no auge da onda “hippie” e Peter Fonda, Jack Nicolson e Dennis Hopper estrelavam o vigoroso e premiado “Sem Destino”, um dos melhores filmes da década. O mundo fervilhava, aqui e lá fora.

Nessa época eu estudava no Colégio Estadual, hoje Escola Estadual Afonso Cáfaró, ali ao lado do Estádio Municipal “Cláudio Rodante”. Um dos meus amigos de classe era o Nelson Nakamoto, que trabalhava no recém-fundado Gazeta da Região, o segundo jornal diário da cidade. Antes houve o Diário de Fernandópolis, de Emerson Sumariva.

Toda semana eu mandava notinhas do nosso time de futebol, o Alvorada da Doze, para os programas esportivos das rádios Cultura AM e Educadora Rural. Então, combinei com o Nelson que levaria também uma notinha para a página de esportes da Gazeta da Região.

Dito e feito. Numa bela manhã de segunda-feira apareci na redação, que ficava ali na Avenida Primo Angelucci, onde hoje é o Doces Juninho, vizinha da Casa do Óleo, dos irmãos Caldeira, e do Dip Ate-liê, do Zezão Dip e do Akira. Levei um pequeno texto manuscrito do nosso jogo de domingo, mostrei para o Nakamoto, ele apanhou anotinha e sumiu para dentro da oficina. Daí a pouco apareceu o dono do jornal com o texto na mão. Era o “seo” José de Freitas, querendo saber quem havia escrito aquilo.

Temeroso, disse que havia sido eu, e preocupado, quase gaguejando, expliquei perguntando, “que qualquer coisa, eu poderia fazer um novo texto”. Sorrindo, ele disse que não era preciso e perguntou se eu gostaria de trabalhar ali, es-



crevendo a página de esportes. Claro que eu quase perdi a fala. E não sei até hoje, porque antes de dizer sim, perguntei qual era o salário. E o “seo” Zé de Freitas, com sua simplicidade de sempre, disse: “pago 30 contos por mês”.

Quase caí das pernas. Eu ganhava menos que isso para trabalhar o dia todo, dando um duro danado, atravessando a cidade de um lado para outro, entregando botijões de gás, as vezes três deles, numa bicicleta cargueira, da Loja Econômica, do “seo” Mário Martins, que ficava ali na esquina da Rua São Paulo, com a Avenida Miltom Terra Verdi, na esquina da Praça Joaquim Antonio Pereira. Eu tinha 17 anos, mas mesmo assim, pilotar aquela cargueira cheia de botijões, pelos grandes areais e ruas de terra da cidade, era um serviço bruto, danado de pesado.

Feliz da vida com aquela inusitada proposta, perguntei: “quando eu começo?” E o “seo” Zé, “quando você pode começar?” E eu, sem perda de tempo; “depois do almoço!”. Dali mesmo, rumei direto para a loja onde eu trabalhava, entreguei a bicicleta de entregas e “pedi as contas”. Naquele tempo não tinha esse negócio de cumprir aviso prévio. Fui para casa, tomei um banho, coloquei mi-

nha melhor roupa, almocei e fui para o jornal.

Logo na primeira semana de trabalho, eu peguei o jeito da coisa. Escrever sobre esportes, principalmente futebol, para mim era “mamão com açúcar”. Dias depois já estava fazendo também a página policial. E mesmo assim começou sobrar tempo. Foi quando o patrão, vendo que eu ficava ocioso boa parte do dia, me apresentou uma nova proposta para aumentar meu salário: vender publicidade e assinaturas do jornal. Claro que eu topei.

Passei a mão na “pastinha” e fui para a rua, visitar o comércio. A primeira propaganda a gente nunca esquece, fechei contrato com Arnaldo Cajuela Arré, da Refrigeração Catanduva, que ficou por décadas anunciando nas páginas da Gazeta. Mas bom mesmo foi o segundo contrato com a Eletromóveis Grecco, do “seo” Orlando Grecco, que ficava ali na Avenida Expedicionários Brasileiros, entre as Ruas São Paulo e Brasil, bem ao lado do Restaurante Frangão, do Henrique Cecato.

“Seo” Orlando me mostrou um clichê enorme e pediu o orçamento. Era um anúncio de um quarto de página, do mesmo tamanho da propaganda da Coferauto, a maior propaganda do jornal, na época

do lançamento da Variant. Ali mesmo fiz o cálculo “na unha” e disse que ficava 120 contos por mês. Além de autorizar o negócio, ele pediu que fizesse o contrato por um ano. Como eu ganhava 20% de comissão, com aquela venda meu salário quase dobrou. Aspernas bambearam, claro. E além do salário fixo e mais as comissões de vendas, de quebra eu ainda tinha as regalias da “carteirinha de imprensa”, com entrada franqueada no Cine Fernandópolis e Cine Santa Rita, trânsito livre no antigo Estádio John F. Kennedy, na Expô, no Clube Tóquio, na Associação Operária e uma mesa cativa no lendário FEC, na época de ouro das bandas The Black Falcons e The Hells. Bons tempos aqueles!

Mas o contrato com a Eletromóveis Grecco eu nunca vou esquecer. Era o lançamento nacional da famosa televisão Colorado RQ (RQ significava Reserva de Qualidade, que confesso, não sei o que é até hoje), em preto e branco, com garantia até a Copa de 70, no México. Agora, dos tempos da gloriosa e heróica Gazeta da Região, me lembro de inúmeras passagens, peripécias e histórias que até Deus duvida. Um dia eu ainda conto. Semana que vem tem mais. Até lá.

G.S.M.
AR CONDICIONADO

VENDA - INSTALAÇÕES MANUTENÇÃO

Direção:
Gustavo

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

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

de bem

com a vida

Fazer sexo duas vezes por semana aumenta vida em até um ano e meio

Sexo

Ginecologista José Bento explica por que a atividade faz bem à saúde

Cinco dicas para ter uma relação sexual melhor

Planeje

Quando o sexo se torna um evento de troca e maior contato com o parceiro, a relação pode ficar muito melhor e o ato, mais agradável

Experimente

O cérebro está programado para o que sempre acontece. Quando você acrescenta uma novidade, contribui para aumentar a dopamina, hormônio do prazer

Beije

Beijar aumenta o fluxo sanguíneo

Concentre-se

Se você está distraído, não consegue tirar proveito de todos os benefícios da relação. Esqueça os problemas e se concentre em ter prazer e dar prazer ao outro

Estude

Conhecer seu corpo e o corpo do seu parceiro, além de aprender o que agrada a cada um, vai aumentar sua segurança e seu prazer durante a relação e depois

Efeitos no corpo

A carga de adrenalina aumenta...

... o que eleva a pressão, acelera o coração a até 140 batimentos por minuto e mantém a pessoa em estado de alerta

A dilatação dos vasos sanguíneos amplia o fluxo na região genital e faz com que o pênis fique ereto e a mulher tenha lubrificação vaginal

Dois hormônios (estrôgeno na mulher e testosterona no homem) atuam na produção de colágeno, proteína que torna a pele mais brilhosa, resistente e menos flácida

Nos homens, pode prevenir o câncer de próstata, pois a ejaculação ajuda a reduzir os riscos

Quando o cérebro descobre que logo haverá uma relação, os neurônios começam a liberar endorfina, causando uma sensação de bem-estar, bom humor, disposição e insensibilidade à dor

Fortalece a musculatura em volta do abdômen que protege os órgãos do sistema digestivo

Nas mulheres, o assoalho pélvico (músculos elásticos entre as coxas) também é exercitado, dando um maior controle sobre a continência urinária e fecal

Para não correr nenhum risco, use sempre camisinha

São apenas quatro letras que mexem com a imaginação, a autoestima, o comportamento e o humor: sexo. E a atividade não faz bem apenas para o corpo e a mente – a expectativa de vida também se beneficia. Quem transa duas vezes por semana pode ganhar até um ano e meio, segundo um estudo inglês.

O Ministério da Saúde brasileiro recomenda que as pessoas façam sexo com frequência, algo considerado tão importante quanto controlar a pressão arterial e estar no peso adequado. O próprio ato ajuda a emagrecer: em uma boa sessão de meia hora, podem-se queimar até 500 calorias.

Durante a prática, o corpo inteiro entra em estado de alerta e sofre várias transformações. Além da endorfina liberada, que causa satisfação e bem-estar, a dopamina age no organismo relacionada ao vício: por isso, quem faz sexo

costuma querer sempre mais. Mas, para não correr nenhum risco, é fundamental usar sempre camisinha – disponível na rede pública para pessoas acima de 12 anos de idade.

Segundo especialistas, a atividade sexual não deve ser usada em um relacionamento como ferramenta de chantagem. Pelo contrário, conforme você vai conhecendo o parceiro e sabendo o que lhe agrada, a relação só tende a melhorar, com mais prazer e compreensão.

Estimular o outro com um filme, um brinquedo, uma posição ou uma fantasia nova pode ajudar a apimentar o namoro ou o casamento. E essas inovações são importantes para estimular o cérebro e manter a chama acesa. A tendência é que, após 5 anos, a frequência sexual caia pela metade, por isso aumentar a qualidade é tão necessário. Um beijo prolongado, que dure pelo menos 10 segundos, já contribui para elevar o desejo.

De acordo com especialistas, o sexo está relacionado à sobrevida humana na Terra. E, depois que os métodos contraceptivos foram descobertos, sobrou apenas a parte boa da prática. O ritmo de homens e mulheres é diferente: enquanto eles atingem o orgasmo em 2,5 a 5 minutos em média, elas demoram de 14 a 20 minutos.

O sexo também diminui a depressão e pode ser feito inclusive por mulheres grávidas, desde que elas não tenham sangramentos, corrimentos, contrações nem estejam em trabalho de parto. Ainda segundo o ginecologista, o auto-estímulo é tão positivo quanto a atividade sexual, principalmente para a mulher, que pode se conhecer mais.

eterniun

“

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

• Por CLARIUS

”

MINUTINHO:

Angariar coisas

Caminhamos pela existência terrena angariando coisas. Algumas cabem nas mãos. Outras, conseguem ser guardadas na mente. E há também as que somente conseguimos depositar no cofre do coração.

As coisas que cabem nas mãos são nossos valores terrenos. Aquilo que gera fortuna, que se contabiliza, que se registra nas contas dos bancos e enchem cofres.

Quando são frutos do trabalho honesto, adquiridas com esforço próprio, pautadas em uma conduta moral adequada, justo se faz encher as mãos com esses bens.

Também gozá-los, deles usufruir, com satisfação.

Porém, não raro somos aqueles que, no afã de termos mãos cheias, fazemos disso o ideal de nossa existência.

Gastamos todos os recursos do tempo, do intelecto, de nossas capacidades para adquirir, amea-lhar bens.

Em um comportamento doentio, fazemos disso o grande ideal da vida, como se aqui estivéssemos somente para ter as mãos cheias.

É claro que o trabalho honesto, o esforço pessoal deve ter sua re-

compensa, e podemos receber o valor amedado pelo nosso empenho. Nada há de errado nisso.

Porém, ao investirmos todas nossas capacidades apenas para encher nossas mãos, elas ficarão abarrotadas, mas teremos mente e coração vazios.

Importante, portanto, ocuparmos nosso tempo e energia para encher a mente, além das mãos.

Dedicarmos bons momentos da existência para investir nos tesouros do intelecto, da cultura e dos mais diversos saberes.

Esforçarmo-nos para as conquistas acadêmicas, para o aprendizado nas mais variadas vertentes, aplicando-nos na própria intelectualização.

Assim, não apenas mãos cheias de bens materiais, também a busca do dilatar as capacidades intelectivas.

Como frutos pessoais, nos tornaremos cultos, desenvolveremos raciocínios elaborados, dominaremos idiomas e saberes diversos.

Entretanto, que ao trilhar esse caminho, não conservemos o coração vazio.

Lembremos de buscar, igualmente, tesouros para preencher o coração, valorizando as oportunidades de abraçar virtudes e inte-

rriorizar valores nobres.

Redação Momento Espírita

CRÔNICA:

Deus nunca erra

Há muito tempo, num Reino distante, havia um imperador que não acreditava na bondade de Deus. Porém ele tinha um súdito que sempre lhe lembrava dessa verdade. E em todas as situações ele ressaltava a infalibilidade de Deus ao seu senhor.

Um dia, o rei, junto como toda comitiva, inclusive esse súdito, saiu para caçar nas florestas. Lá foram emboscados por animais ferozes e, durante a batalha, o rei, apesar da destreza e de todo esforço dos súditos, acabou sendo atacado e perdeu o dedo mínimo da mão direita. Furioso pelo ocorrido e sem mostrar agradecimento por ter sua vida

salva pelos esforços de seus servos, perguntou àquele serviçal:

- E agora, o que você me diz? Deus é bom? Se Deus fosse bom eu não teria sido atacado, e não teria perdido o meu dedo.

O servo, na sua humildade, respondeu:

- Meu rei, apesar de todas essas coisas, somente posso dizer-lhe que Deus é bom, e que mesmo isso, perder um dedo, é para seu bem! Tudo que Deus faz é perfeito. Ele nunca erra!

O rei, indignado com a resposta do súdito, mandou que fos-

ta-lhe um dedo!

E o rei, ao contrário de seus acompanhantes, acabou sendo libertado.

Ao voltar para o palácio, muito alegre e aliviado, libertou seu súdito e pediu que viesse em sua presença. Ao vê-lo, abraçou-o afetuosamente e foi logo dizendo:

- Meu caro, Deus foi realmente bom comigo! Escapei da morte justamente porque não tinha um dos dedos. Mas ainda tenho em meu coração uma grande dúvida: Se Deus é tão bom, por que permitiu que você fosse preso da maneira como foi? Logo você, que tanto o defendeu?

O servo sorriu e disse:

- Meu rei, se eu estivesse livre, estaria junto contigo nessa caçada, certamente seria sacrificado, pois tenho todos os dedos.

Autoria desconhecida.

Pensamento da **Semana**

Allan Kardec

“A nossa felicidade será naturalmente proporcional em relação à felicidade que fixermos para os outros.”

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

KI DELÍCIA RESTAURANTE

Fone: (17) 3843-2209

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

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFFEIROL




EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaçada! Confesso. Tô numa dúvida danada! Será precisa declarar a compra do Ovo de Páscoa na Declaração do Imposto de Renda? E amanhã é dia de ir pra rua hein. Só não vale enganar a múie e ficar no boteco. E por falar em manifestação, quero ver quantos sobrarão quando a coisa pegar no ninho tucano. E a

PERGUNTE PRO DOUTOR

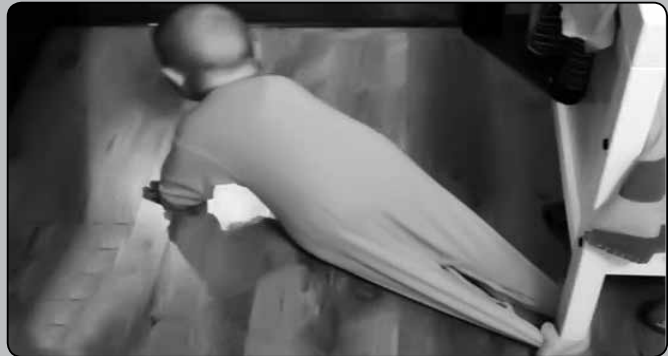
Tudo o que você sempre quis saber e nunca teve coragem de perguntar!



A dúvida é interessantíssima: Jaca, qual é o lado certo de de colocar o papel higiênico? Por cima ou por baixo?
Resposta: Essa é boa! É mais ou menos o mesmo dilema de fazer sexo. Na real não há um jeito universal. Nem os fabricantes têm posição unânime. O certo é que a maioria dos homens preferem desenrolar por cima e as mulheres por baixo. Mas atenção! Hotéis 5 estrelas e motéis tops sempre deixam o rolo para ser usado do lado de cima. Só pra lembrar, o papel higiênico foi inventado em 1891.

IMAGEM DA SEMANA

Essa é da série “Quando os pais cuidam dos filhos”. E podem apostar que tem coisas ainda piores. Há! A foto foi enviada por um empresário, dono de um famoso restaurante de Ferpa.




FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Nós somos contra a corrupção. Não contra o Lula ou o PT. Também queremos que peguem o Aécio, o Alckmin e o pessoal do PMDB e do DEM.”
De um estudante do JAP agitando a galerinha pra ir às ruas amanhã. Alguém há de contrariá-lo?


“A partir de agora, se me prenderem, eu viro herói. Se me matarem, viro mártir. E, se me deixarem solto, viro presidente de novo”.
Do “modéstíssimo” presidente Lula após a “visita” à PF

“Discutir com uma mulher é como ler licença de software, você ignora tudo e clica em concordo.”
Comparação de um promotor. Ele entende das coisas!

DÁ PARA ACREDITAR?



- Que o Brasil tem cinco presidentes e ex-presidentes vivos? Collor, Lula, FHC e Dilma. Todos estes estão sendo processados; o outro é o Sarney? Kkk.
- Que tramitam na Justiça brasileira 70 milhões de ações? Seriam necessários 909 dias para zerar o estoque. Isso sem nenhuma outra mais! Os dados são do final de 2014. E hoje?
- Que a Odebrecht faturou cerca de R\$ 150 bilhões em 2015? Isso é muito mais que o PIB de muitos países da América do Sul.
- Que Paumeiras e Framengo foram os clubes que mais arrecadaram em 2015? O verdinho faturou R\$ 322 milhões e o vermelhinho R\$ 305 milhões.



DESAFIOS JACAL

1 - Dois advogados, sócios daquele escritório, estavam almoçando lá no Shopping quando um, preocupado, lembrou: puxa vida! Esquecemos de trancar a porta. O que o segundo respondeu?
2 - E me diga qual é o único animal do mundo atravessa o rio com um boi na boca?
3 - E qual é a diferença entre o vinagre e o viagra?



Respostas:
1- “Não se preocupe. Estamos os dois aqui.”
2 - O carrapato, claro!
3 - Essa é fácil! O vinagre é para verdura; já o viagra é para ver duro.

■ ESPETÁCULO

Circuito Cultural Paulista leva centenas de crianças ao CCO



O espetáculo infantil “A Lenda do Vale da Lua” reuniu centenas de crianças das escolas Sansara e EMEF de Ouroeste

O espetáculo “A Lenda do Vale da Lua”, um musical infantil promovido pelo Circuito Cultural Paulista, levou centenas de crianças da Escola Estadual ‘Professor Sansara Singh Filho’ e da EMEF de Ouroeste ao Centro Comunitário na última quinta-feira (10). A atração abriu oficialmente a temporada 2016 do Circuito Cultural Paulista, que teve

início em março e vai até novembro. O espetáculo foi uma adaptação do livro e misturou poesia, teatro de bonecos, canções, cirandas e jogo de palavras, estimulando a participação do público em alguns momentos. Em uma celebração da cultura popular “A Lenda do Vale da Lua”, de João Neves, com músicas originais de Chico Cé-



Peça foi uma adaptação do livro, com poesia, teatro de bonecos, canções, cirandas e jogo de palavras e estimulou a participação do público

sar, transformou o palco em um grande festejo para criar em cena a história de Jorge e Suzana, que moravam com os filhos Carlos e Lúcia num vale onde a lua sempre vai dormir. Numa noite as crianças veem uma estrela cadente e tem uma ideia: inventar um boizinho para brincar, dançar e encantar o Vale da Lua. Mas a brincadeira foi parar na cidade grande e para trazer o

boizinho de volta precisaram contar com a ajuda das lendas.

DO CIRCUITO
O Circuito Cultural Paulista é mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal de Cultura. A execução é da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA).

Lions Clube comemora Dia da Mulher com homenagens



O Lions Clube de Ouroeste promoveu no último dia 08 uma homenagem ao Grupo da “Terceira Idade” do município, em comemoração ao Dia Inter-

nacional da Mulher. Entre as homenagens, o clube de serviços sorteou brindes e ofereceu “cachorro quente” e refrigerante como forma de



proporcionar momentos de alegria e confraternização às dezenas de mulheres do grupo de Ouroeste e Arabá. Os sócios do Lions Clube

destacaram a iniciativa muito importante, não somente pela comemoração da data, mas também como forma de valorização e carinho.

08 de Março: Dia Internacional da Mulher

Bem aventurada à mulher que cuida do próprio perfil interior e exterior, porque a harmonia d a pessoa faz mais bela à convivência humana. Bem aventurada à mulher que, ao lado do homem, exercita a própria insubstituível responsabilidade na família, na sociedade, na história e no universo inteiro. Bem aventurada à mulher chamada a transmitir e a guardar a vida de maneira humilde e grande. Bem aventurada quando nela e ao redor dela acolhe, faz crescer e protege a vida. Bem aventurada à mulher que se empenha em promover um mundo mais justo e mais humano. Bem aventurada à mulher que, dia após dia, com pequenos gestos, com palavras e atenções que nascem do coração, traça caminhos de esperança para a humanidade.

Que Deus proteja e ilumine sempre todas as mulheres de Ouroeste e Arabá. Mulheres : Parabéns!

É o que desejam o
Prefeito Tião Geraldo
e a primeira dama “Bidoca”



social

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
SEU JORNAL ONLINE

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

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

Podoclínica
Podologia - Estética
CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE
3462-4336
Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP

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

**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra
SEU JORNAL ONLINE

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



A gerente da Drogaria São Paulo, **Prii Paschoalini** sopra as velinhas na terça, com direito a muitas congratulações. Na foto com Lucas Soares, Simone Santa Rosa e Êsdra Bueno.



Amigos e familiares comemoraram os 11 anos de **Isabella Baptista** no último dia 04, no Lapeh Eventos com uma sensacional balada, com pista de LED, DJ e bartenders.



Close da bela **Aline Borges**, em momento de descanso curtindo a chegada do seu niver, neste sabadão. Felicidades!



Ontem foi dia de festa para **Flávia Doimo Melo**, que deu boas vindas à idade nova, sendo acarinhada pela família e amigos.



Gabriel Scapin... Meu filho! Que Seus esteja sempre em seu caminho e estará assim muito bem acompanhado parabéns. Te amo. Mamãe Edna.



Click dos amigos, CBredy, Cleber Rocha, Jeder Cássio e a dupla Fiduma & Jeca.



O GCM **Cleber Costa** comemorou a passagem de mais um ano de vida no último dia 09, recebendo os parabéns dos amigos e familiares, em especial da esposa Josiane e das filhas Juliane e Giovana. Felicidades!



Monieli Guimarães festeja hoje a chegada da idade nova. Os comemorativos ficam por conta do maridão Brunim Girandi.



Da Comunicação & Arte, eis **Giovanna Simioli**, sempre em grande estilo, aniversariante da próxima terça. Na foto com Altair Gomes e Marcos Oliveira.

Preços Imbatíveis
A partir de **R\$2,79**
100 Grs.

Chocobom
A LÍDE

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Feliz Páscoa Gigantão



Festa na família Sant' Anna pelo niver de **Flávio Roberto**, na próxima segunda-feira. Receba congratulações de amigos e familiares de toda a região.



O master do 'Buteko Santo Antônio', **Marcelo Ferreira**, completa nova idade na segunda, repleto de sinceras homenagens. No click, momento especial com Olívia Carvalho.



Momento destaque. Na foto, o governador **Geraldo Alckmin** posa ao lado do **Tião do Bar**, sua esposa **Evanilde**, filha **Livia** e os netos **Geovana** e **Vinicius**.



Leonardo Lopes aniversaria na próxima segunda, dia 14, recebendo, dede já, o carinho dos familiares: **Mônica**, **Fernanda**, **Monise**, **Jaqueline** e **Damião**.



A bela e elegante **Tainara Almeida** também está na lista dos homenageados de hoje, sendo muitíssimo felicitada por todos.



Close da beleza e simpatia de **Tamyres Mancini Sonsin**, que se prepara para comemorar nova primavera amanhã, já em clima de festa.



A próxima terça será dia de festa. **Murilo Santiquio**, secretário de Cultura, muitíssimo parabenizado. No click com **Camila Nunes**.



Curtindo a natureza **Welliton Cesar** aniversaria hoje recebendo felicitações de todos os amigos.



Nesta quarta-feira, dia 09, a Unati recebeu a visita Pastoral do Bispo D. Reginaldo, Padre Zezinho, Padre Sardinha e Padre Júnior. "Os unatianos os receberam com grande alegria no coração, ao som do grupo de Seresteiros. Foram lembradas todas as alegrias e dificuldades da trajetória de 13 anos da Unati. Fizemos um momento de oração e agradecimento e recebemos uma bênção especial. Fomos todos abençoados", declarou Maria José Pessuto. Ao se despedir, D. Reginaldo deixou uma mensagem: "Hoje, de vosso lado, pude sentir como será no paraíso, pois aqui me senti nele". Palavras de força e incentivo para a dignidade da pessoa que envelhece, para que o envelhecimento seja ativo, alegre e saudável.

FAMA
 MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO
 3442.5473

FONE: 17 3442.5473
FAX: 17 3483-1083
 Email: fama.equipamentos@hotmail.com
PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!

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



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

[DOE SANGUE]
[DOE VIDA]

Apoio:
oextra



celebridades



Jade estampará a capa da “Playboy”

Jade Barbosa vai posar nua pela primeira vez

Jade Barbosa está prestes a mostrar mais que sua barriguinha sarada como costuma fazer nas selfies postadas por ela nas redes sociais. A gineasta brasileira de 24 anos será uma das próximas capas da “Playboy”. A negociação, claro, corre em sigilo. Jade é uma aposta para a edição em homenagem às Olimpíadas, que acontecem no Rio em agosto.

Outras duas beldades também estão na mira da revista, que terá Luana Piovani na primeira capa em abril, no seu relançamento. São elas a vete-

rana Viviane Araújo, que foi sete vezes capa da “Sexy” e posou para uma edição especial da “Playboy” em 2006; e a ex-Casseta Maria Paula. Seria seu retorno, com 45 anos, aos holofotes desde que casou e se mudou para Brasília.

O empresário André Sanseverino, um dos novos donos da marca no Brasil, não fala de nomes, mas adianta que não está tendo muita dificuldade para convencer as mulheres a tirarem a roupa para a nova “Playboy”: “Já fechamos as próximas capas da revista. Todas muito famosas”.

Aguinaldo Silva provoca Benedito Ruy Barbosa após polêmica: ‘história de sofá’

Aguinaldo Silva usou suas redes sociais para criticar as polêmicas declarações de Benedito Ruy Barbosa. Em entrevista, o supervisor de “Velho Chico”, próxima novela das nove, que tem como protagonista da primeira fase Rodrigo Santoro, afirmou odiar “história de bicha” e ter “dez netos, quatro bisnetos e um puta orgulho porque são tudo macho pra cacete”, o que lhe rendeu críticas na internet.

Conhecido por sua ironia, Aguinaldo escreveu, em seu Twitter, posts alfinetando o colega de trabalho. “‘Odeio história de bicha’, proclamou Benedito Ruy Barbosa. Isso te-

ria a ver com alguma traumática história de sofá em pris-cas eras?”, questionou o autor vencedor do Emmy, considerado o Oscar da Televisão, por “Império”.

Depois o novelista, que teve obras de sua pousada em Petrópolis embargadas pelo IPHAN (Instituto de Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) no ano passado, ainda brincou com o desejo de alguns internautas de fazer um boicote à trama. “Sem essa de boicotar “Velho Chico”, sou contra. Afinal, a sobrevivência financeira de 3 gerações da família Ruy Barbosa depende dela”, ironizou Aguinaldo.

Vídeo show já tem nova apresentadora escolhida



Nova companheira de Otaviano Costa assume bancada do programa em março

Depois de muita especulação sobre quem substituirá Monica Iozzi na apresentação do programa Vídeo Show, a Globo bateu o martelo e já tem a escolhida para dividir o programa com Otaviano Costa.

Maíra Charken, 37 anos, assume bancada do programa vespertino a partir da próxima semana.

Cheia de atributos artísticos, Maíra já fez parte do ballet do “Domingão do Faustão”, atuou na novela “Dance, Dance, Dance”, da Band, partici-

pou de um grupo de stand-up e teve uma participação na novela “Babilônia” da Globo. A atriz disputou a vaga com outras estrelas da casa, entre elas, Mariana Santos, Letícia Lima, Giovanna Ewbank e Fernanda Souza.

Maíra Charken admitiu que sempre sonhou em fazer parte do programa. “É um sonho. Quando eu era novinha, mandava cartas para o Miguel Falabella para ele me contratar. Achava que ele era o dono do ‘Vídeo Show’”, disse.



Em seu perfil no Twitter, o autor de ‘Império’ alfinetou o colega de trabalho e ironizou um possível boicote à próxima trama das nove

Ex-BBB Ana Paula manda recado para diretor da ‘Playboy’: ‘Pagando bem, que mal tem?’

Fazendo um baita sucesso também fora do “BBB 16”, a mineira Ana Paula comentou a experiência de fazer um ensaio sensual pela primeira vez na vida, aos 34 anos. Empolgada com a novidade, a jornalista falou se toparia um convite para posar completamente nua e ainda mandou um recado para a direção da revista “Playboy”. “Nunca gostei muito de tirar foto, não me acho fotogênica. Mostrar a perereca não é muito comigo, mas, pagando bem, que mal tem?”, brincou a loira, acrescentando que ficou bastante à vontade durante a sessão de fotos sensuais que acaba de fazer para o site “Paparazzo”.

Como todos sabem, a nova “Playboy”, que terá Luana Piovani na capa da edição de abril, não paga mais cachê aos ensaios nu. Mesmo assim,



Ex-BBB Ana Paula revela se posaria nua

o dono da revista, André Sanseverino disse que não existe interesse na dona do bordão “Olha eeeeeela!”. “Sei quem ela é, claro, mas não a cogitamos e não temos interesse em nenhuma ‘BBB’, por enquanto”, garantiu ele.

horóscopo



ÁRIES

Projete sua imagem! Ao se associarem em seu signo, Sol e Lua intensificam seu carisma pessoal e lhe incentivam a se abrir às interações e oportunidades, pois as pessoas tendem a lhe valorizar, seja na vida social ou familiar!



TOURO

Ainda na área de crise, a Lua se associa ao Sol, clareando sua visão acerca de seus incômodos e lhe convidando a deixar para trás antigas decepções. Use a inteligência emocional para promover as mudanças desejadas. Renove-se!



GÊMEOS

Um momento de destaque social é trazido pela harmonia entre Sol e Lua, que também lhe estimula a nutrir as amizades. Curta um sábado alegre na companhia dos mais queridos e promova atividades que agradem a todos.



CÂNCER

Seu poder criativo e intelectual é aguçado pela conjunção Sol-Lua no setor profissional, que lhe deixa mais autoconfiante e lhe impulsiona rumo a desafios intelectualmente complexos. Isso contribuirá para o seu bom desempenho!



LEÃO

Ao passar pela nona casa, a Lua se aspecta com o Sol, trazendo luz aos assuntos da vida íntima que estavam escondidos em você. Seu lado espiritual aflora, assim como suas reflexões, lhe ajudando a promover a harmonia pessoal!



VIRGEM

Seu poder de transformação fica mais forte com a harmonia entre Sol e Lua na oitava casa, que lhe traz novas perspectivas de vida. O equilíbrio entre o crescimento material e o bem-estar emocional guia suas decisões neste momento!



LIBRA

A harmonia Sol-Lua exalta seu lado mais bem humorado e sua capacidade de lidar com as diferenças. As sinergias fortalecem a integração nos relacionamentos pessoais, favorecendo a união de esforços, o lazer em grupo e o apoio mútuo!



ESCORPIÃO

O ambiente profissional fica mais harmonizado emocionalmente com a associação entre Sol e Lua. A sintonia de interesses e a complementariedade de opiniões facilitam o estabelecimento de parcerias e metas em grupo!



SAGITÁRIO

Você se mostra mais aberta para as oportunidades e a vida social, pois Sol e Lua se associam hoje no setor de prazeres. Você tende a selecionar melhor seus contatos, e seus projetos devem se guiar pelos aprendizados do passado!



CAPRICÓRNIO

Você anseia pelo acolhimento do seu lar, neste sábado em que Sol e Lua se harmonizam. Que tal receber os amigos em casa ou visitá-los? O clima de harmonia familiar tende a ser bastante positivo, pois lhe fortalecerá!



AQUÁRIO

Ao passar pela terceira casa, a Lua se associa ao Sol, elevando seu poder de comunicação. Você se destaca nas conversas pela aguçada argumentação, então zele pela qualidade do que fala, especialmente ao se tratar de pessoas menos íntimas!



PEIXES

As questões práticas são enfrentadas com grande habilidade, pois Sol e Lua conjuntos favorecem as questões cotidianas. Organizar outras áreas também será positivo. Dedique-se a colocar em dia tudo que estiver pendente ou em atraso!



Auto Mecânica

OUROCAR

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

Direção:
Francis

(17) 99706-5516 / 99731-5516



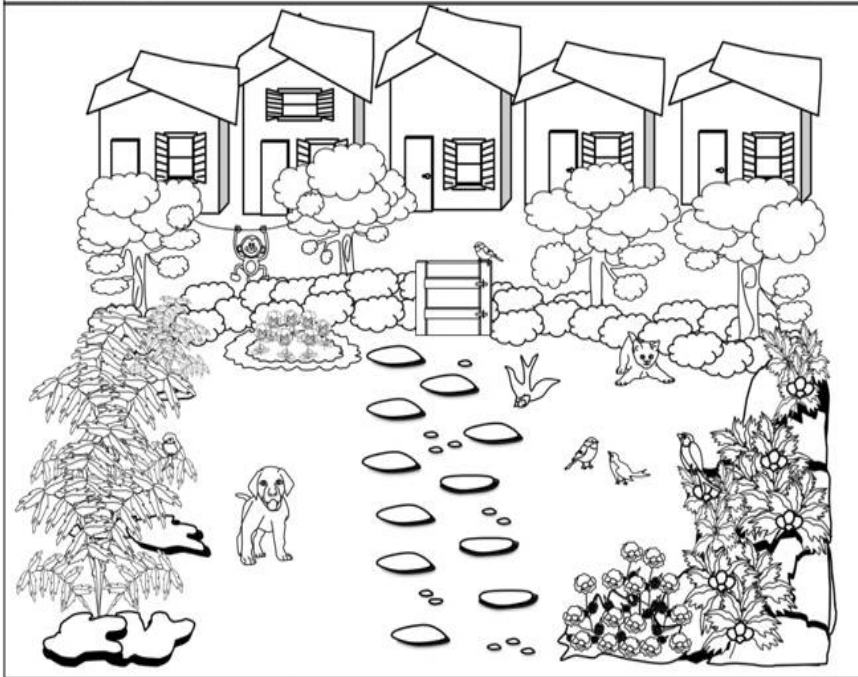
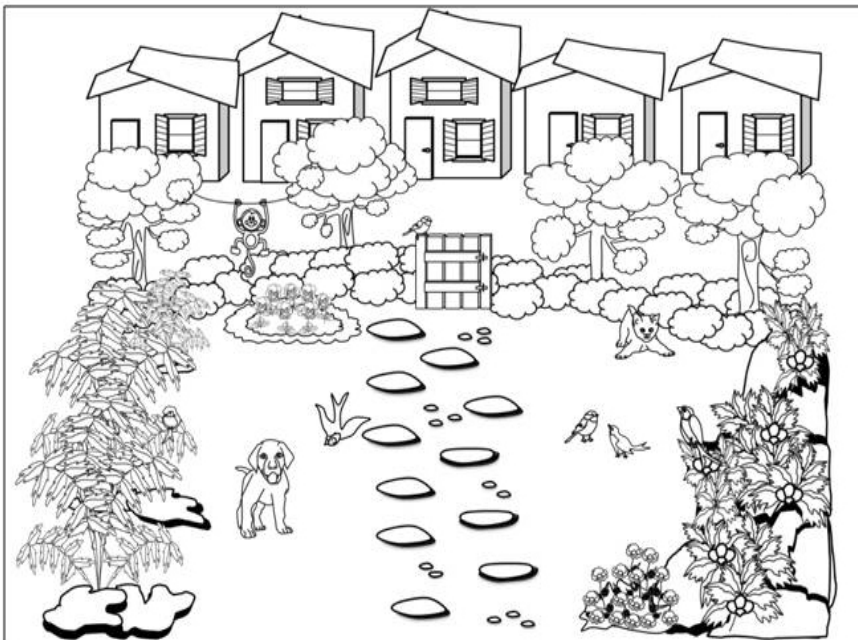
Villa Lanches

LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290
Direção: ADEMILSON

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

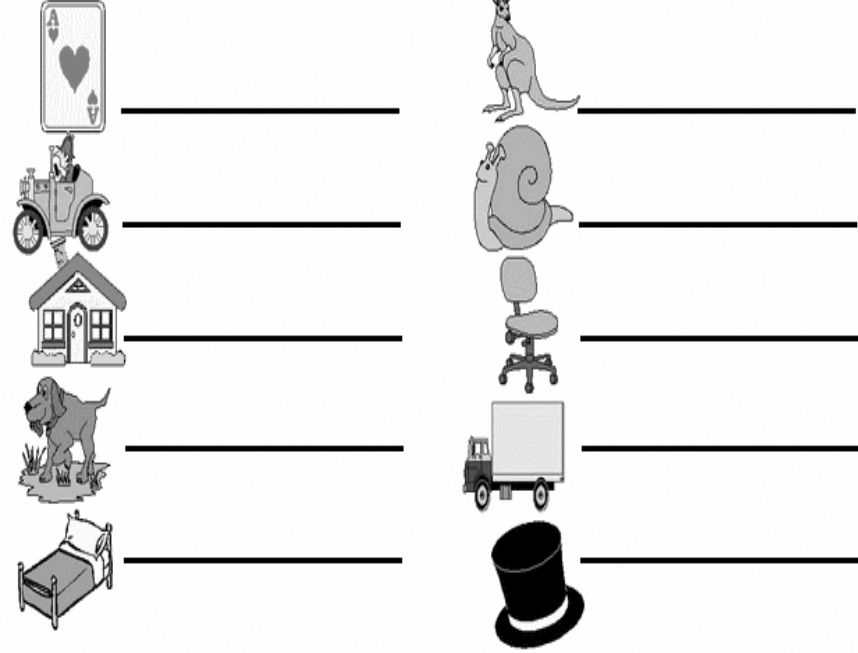
Sete Erros



1	2	3	4	5	6	7

Caça Palavras

- 1 - Escreva os nomes das imagens.
2 - Encontre as palavras no Emaranhado de Letras.



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

CACHORRO
CADEIRA
CALTHAMBEQUE
CAMA
CAMINHÃO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA

Resumo de **Novelas**



ÊTA MUNDO BOM
Sábado, 18h00

Candinho sofre ao acreditar que, sem o medalhão, jamais encontrará sua mãe. Zé dos Porcos e Eponina concordam em guardar segredo sobre o anel que Romeu daria a Mafalda. Romeu lamenta o fracasso de seus planos com Mafalda. Cara de Cão entrega o medalhão de Candinho a Ernesto. Maria agradece o apoio de Celso. Lauro convida Emma para jantar. Olga sugere que Romeu se aconselhe com Pancrácio sobre Mafalda. Candinho procura Filomena. Sandra se prepara para revelar a Celso e Ernesto seu plano para enganar Anastácia.



TOTALMENTE DEMAIS
Sábado, 19h15

Peçanha avisa a Duarte que eles deverão aguardar Eliza ganhar o concurso para então mandar prendê-la. Eliza admira a voz de Jonas, que canta em um karaokê. Jennifer se preocupa quando Cascardo diz que usará o dinheiro da bolsa de esportes para se livrar do tio. Carolina programa um jantar entre Germano e as finalistas do concurso, e Arthur desconfia. Carolina confia em Pietro que, se Eliza for filha de Germano, terá sua última chance de desclassificar a modelo de Arthur do concurso.



VELHO CHICO
Segunda, 21h00

Eugênio conta a Martin a história do Velho Chico. Coronel Jacinto pede que Padre Romão anuncie ao povo a candidatura de Afrânio a deputado após a missa paroquial. Capitão Rosa acusa Jacinto de roubar o povo, e Padre Romão aparta a briga entre os dois. Eulália teme o confronto de Rosa e Jacinto, mas Encarnação incentiva o marido a enfrentar o capitão. Piedade e Belmiro lamentam a seca no sertão. Encarnação não aprova o ingresso de Afrânio na política. Jacinto e Floriano selam um acordo contra o Capitão Rosa.



SANSÃO E DALILA
Segunda-feira, 22h15

Dalila está preocupada porque Hannah parou de perturbá-la. Abbas entra no quarto das mulheres e se aproxima de Dalila para se apresentar, enquanto a olha com interesse. Myra fica assustada com Abbas. Ieda está pensativa em seu quarto devido à derrota de Faruk. Faruk diz para Aron que irá no casamento de Ieda. Sansão convida Héber para seu casamento, mas o rapaz se nega a entrar na casa de um filisteu. Jidafe se aproxima e diz que Sansão é um covarde por virar as costas para seu povo. Dalila dança para Inarus. Sansão caminha sozinho por um terreno vasto e deserto. Héber se preocupa com o destino de Sansão, já que está entre filisteus. Faruk e os soldados oprimem os hebreus interrogando e castigando-os.

Humor

FAXINEIRA E O GERENTE

A faxineira diz para o gerente do banco:

- Estou me demitindo. Ninguém aqui confia em mim.
- Como assim? A senhora trabalha aqui há dez anos. Até as chaves do cofre ficam em cima da minha mesa, sem precisar guardar!
- Eu sei! Mas é que nenhuma delas funcionou...

ORELHAS IMPLANTADAS

Um homem perde as duas orelhas num acidente.

O cirurgião plástico que o atende implanta-lhe duas orelhas doadas. Ele volta depois de um mês consultar o médico:

- O senhor me implantou orelhas de loira!
- Como é que o senhor sabe?
- Eu ouço tudo mas não entendo nada



DINÂMICA DE GRUPO NO CÉU

Três caras morrem num acidente de carro e vão para o céu. Lá tem uma pequena dinâmica de grupo. Eles têm que responder a seguinte pergunta:

- “Você está no caixão e sua família e seus amigos estão à sua volta, chorando. O que você gostaria de ouvi-los dizer sobre você?”
- O primeiro responde:
- Eu gostaria que dissessem que eu fui um grande médico e um ótimo pai de família.

- O segundo:
– Eu gostaria que dissessem que fui um esposo maravilhoso e um professor de grande influência no futuro de nossas crianças.

COMO UM PASSARINHO

Um bêbado chega num velório e ouve a viúva chorando e dizendo:

- Era um homem tão bom! Morreu como um passarinho!

- Logo depois, chega outro bêbado e pergunta:



Páscoa: Consumo exagerado de chocolate causa zumbido no ouvido

O chocolate é consumido diariamente por muitas pessoas, sendo inclusive considerado irresistível por aquelas que são chamadas de chocalatras. Dados do IBOPE Mídia indicam que as mulheres lideram o consumo de chocolates e representam 55% dos consumidores. Além disso, o Brasil é o quarto maior consumidor da iguaria no mundo, segundo estudo da Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados (ABICAB).

Porém, um dos maiores problemas esperados para a saúde com o consumo exagerado de chocolate, como nos tempos de Páscoa, não é somente o aumento do peso e a aparição de espinhas. Os ouvidos também podem sofrer com o consumo em excesso. O zumbido, um problema que já atinge 30 milhões de brasileiros, segundo a estimativa da Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido – APIDIZ, é o principal sinal de alerta para algo errado no organismo. Pode parecer um som de apito, chiado, cacho-

eira, panela de pressão, motor ou grilo, e é mais percebido à noite, impossibilitando uma boa noite de sono e uma vida normal.

Como o chocolate pode causar zumbido: O chocolate tem substâncias que podem agredir os ouvidos, como o açúcar e a cafeína. Em alguns organismos, quando o açúcar (glicemia) aumenta no sangue depois da ingestão de doces, o pâncreas passa a produzir mais insulina do que o necessário para controlar a quantidade de açúcar presente. Essa insulina em excesso é o grande vilão do ouvido, pois provoca uma bagunça bioquímica e atrapalha o funcionamento normal.

Tempo que começa a aparecer os primeiros sintomas: Já a cafeína, também encontrada nos chocolates, acelera o sistema nervoso e como o zumbido já é, por natureza, um “ritmo acelerado”, ele pode aparecer ou piorar ainda mais. Isso acontece cerca de 1 hora após tomar a cafeína, que é encontrada não apenas no chocolate, mas também no chá preto e no mate, no refrigerante, nos estimulantes e



no chimarrão e a esse consumo o ouvido reage causando zumbido ou tontura.

O zumbido pode ser temporário: Se a pessoa apresentar o zumbido após a ingestão do chocolate durante a Páscoa, ele tende a ser temporário. Em algumas pessoas ele desaparece, porém outras precisam recorrer a tratamentos específicos, principalmente se a pessoa substituiu o chocolate por outro tipo de doce, que também causa o zumbido.

Cuidados necessários para evitar o zumbido causado pelo excesso de chocolate: ■ 1- Comer com moderação, pois não existe um número mágico de peso, quadradinhos ou barras para consumo; ■ 2 - Dê a preferência para chocolates com pelo menos 70% de cacau; ■ 3 - Substitua pelos chocolates diets; ■ 4- O alfarroba, que é um substituto do chocolate e não tem açúcar, glúten ou lactose pode ser consumido, porém, com moderação por qualquer pessoa.

Mitos e verdades sobre esse delicioso alimento

Ninguém tem dúvidas de que o chocolate é irresistível! O problema é que não faz muito bem à saúde, certo? Errado! Se consumido da forma correta, o chocolate pode trazer vários benefícios e até ajudar a perder peso. Para fazer bem, o chocolate precisa ter pelo menos 50% de cacau em sua composição. Os ingredientes do chocolate, com exceção do cacau, são fatores de risco para doenças cardiovasculares e obesidade. Se consumirmos chocolate que tenha menos que essa porcentagem de cacau, estamos ingerindo mais açúcar e manteiga do que cacau, ou seja, ao invés de estarmos beneficiando o nosso organismo estaremos prejudicando.

CONFIRA ALGUNS MITOS E VERDADES SOBRE O CHOCOLATE.

■ **Quanto mais amargo o chocolate, mais benefícios:** **VERDADE.** Quanto mais amargo o chocolate, ou seja, quanto maior a porcentagem de cacau, maiores os benefícios nutricionais. O chocolate ao leite traz em sua composição mais gordura saturada e açúcar, ficando com apenas 16% de cacau. Já o chocolate acima de 50% de cacau, tem menos açúcares e gorduras saturadas, fatores de risco para obesidade e doenças cardiovasculares”.

■ **O chocolate acelera o metabolismo e ajuda a emagrecer:** **VERDADE.** O chocolate com mais de 50% de cacau é rico em gorduras mono insa-

turadas que ajudam no emagrecimento e na vontade de consumir doces refinados. “Mas devemos destacar a importância de ser adquirido hábitos alimentares saudáveis, não será apenas o chocolate que fará milagres. E, se não houver uma orientação nutricional, podem gerar um efeito contrário.

■ **Comer chocolate diariamente acelera o envelhecimento:** **MITO.** O que ocorre é exatamente o contrário. O cacau possui flavonóides, potentes antioxidantes que junto com as epicatequinas diminuem o estresse oxidativo, radicais livres produzidos em grandes quantidades por nós, deixando a pele mais saudável e retardando seu envelhecimento.

■ **O chocolate pode ajudar a reduzir a pressão arterial** - Verdade. O chocolate com mais de 50% de cacau ajuda na melhora da função endotelial, diminui a adesão plaquetária e, consequentemente reduz da pressão arterial. A recomendação da nutricionista é de 40 gramas por dia.

■ **O chocolate faz mal para a pele e causa espinhas:** **MITO.** Não há nenhuma comprovação científica sobre essa relação. Pelo contrario, pequenas porções por dia melhoram a estrutura da pele o fluxo sanguíneo. Mas o mais importante é saber a hora de parar, afinal, tudo que é ingerido em grande quantidade não faz bem e um dos maiores vilões da acne são as desordens hormonais.



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



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



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



artplan

FAÇA UMA ESCOLHA QUE COMBINE COM VOCÊ

GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA™

- Conteúdo e diploma iguais aos dos cursos presenciais.
- Cursos reconhecidos pelo MEC.

VESTIBULAR 2016
WWW.ESTACIO.BR
0800 880 6767

POLO FERNANDÓPOLIS
RUA PRIMO ANGELUCCI, 330

 **Estácio | UNISEB**
A UniSEB faz parte do grupo Estácio

[1] Cursos a distância ministrados e certificados pela Universidade Estácio de Sá ou pelo Centro Universitário Uniseb, de acordo com o polo escolhido.



POSTO BOA VISTA

FONES: **3462-8330 3463-3090**
Avenida Angelo Del Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP



Entre de cabeça no mercado!

Torne-se Corretor de Seguros e conheça as modalidades que vão mudar a sua vida profissional!



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: atendimentosp@funenseg.org.br
secretariasp@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor