

## Jaguar XE-S: o novo mundo dos sedans esportivos

Modelo pode ter motor 2.0L Turbocharged de 240 cv ou o potente 3.0L V6 Supercharged e está disponível em três versões



*Jaguar XE S: conforto de um sedam médio com desing e motorização de um esportivo. Fabricante afirma que é o mais avançado modelo já produzido na sua versão*



→ GUSTAVO MAINARDI  
contato@oextra.net

Recém-chegado ao Brasil, o Jaguar XE S mostra que está preparado para encarar os sedans médios de luxo. Ele une o melhor dos mundos com um design jovem e desempenho esportivo sem perder o conforto e a sofisticação britânica. Um dos mo-

tores disponível é um 3.0 V6 supercharged a gasolina, que quando despertado entrega 340 cv e 45 kgfm de torque, isso é suficiente para levá-lo de 0 a 100 km/h em 5,1s e atingir os 250km/h limitados eletronicamente. A Jaguar também disponibiliza um motor 2.0 turbocharged a gasolina de 240cv e 34,6 kgfm. Por dentro o XE possui um ótimo de-

sign e excelente acabamento, ele conta com tela de oito polegadas sensível ao toque, ar condicionado dual zone, freio de estacionamento elétrico e 4 modos de condução, normal, dinâmico, ECO e inverno, sendo o último também utilizado para pisos escorregadios. O preço inicial sugerido é de R\$ 172.000,00 podendo chegar até R\$ 307.000,00.

## VW Saveiro: melhor, mais bonita e espaçosa, mas o preço...

Fabricante investe na conectividade, assim como no Gol, Up! e Voyage

Ela melhorou! Ficou com um design mais forte, "malvado"; o espaço interno também cresceu; a conectividade, tão necessária nos tempos atuais também é um dos destaques; traz freios

a disco nas quatro rodas, mas a VW falhou no preço. Oferecida em três versões ela parte de R\$ 47,9 mil (na Trendline Cabine Simples); chega a R\$ 52,7 mil na Cabine Estendida e bate nos R\$ 56,2 mil na Cabine Dupla. O proble-

ma está aí. Na versão de entrada os preços são alinhavados ao da rival Fiat Strada; na versão mais cara tromba de frente com concorrentes ainda mais forte: as recém-lançadas Renault Oroch e Fiat Toro (que passou a S-10 e é a segunda picape mais vendida. a Oroch é a sexta). E ainda há uma agravante! Até mesmo a versão top da Strada tem uma porta traseira extra e a Oroch e Toro possuem quatro portas, enquanto que o modelo da Volkswagen portas adicionais em qualquer modelo das três versões. Há! A Saveiro completa-ça - com todos opcionais e pintura metálica sai por R\$ 75 mil.



Nova Saveiro: multimídia completo custa R\$ 1,8 mil



**A MAIS VENDIDA,**

**AGORA ELÉTRICA**

A moto mais vendida na história da Honda vai estar de volta, mas numa nova versão. Trata-se da EV-CUB, uma moto elétrica que começara a ser vendida inicialmente no Japão em 2017. Ela é uma leitura moderna da Super Cub, comercializada na Ásia e que por aqui originou a Drea e Biz.



**MULTISTRADA:**

**SONHO POR R\$ 71 MIL**

A Ducati abusou! A Multistrada S Touring chega às lojas no final deste mês prometendo - e cumprindo - ser um sonho para os amantes das duas rodas. São duas versões - a ABS por R\$ 71 mil e a Touring por R\$ 79 mil). Ela vem com suspensão eletrônica, faróis adaptativos e conjunto de malas laterais e muito mais!

**MAIARA & MARAISA**

**20 MARÇO**  
OUROESTE-SP

**SUNSET**

P R I M E

MICHELLY JOIFRE

Gaucho Xantus

GUILHERME

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



RETORNO **FESTIVO**na curva  
do rio

CHICO PIRANHA

## O caipira e os granfinos



No feriadão do carnaval de uns dez anos atrás, nosso amigo José Roberto da Mata, o famoso Capilaton, recebeu a visita de uma penca de parentes da capital. Os granfinos paulistanos chegaram numa reluzente e possantepicape importada, cabine dupla, novinha em folha.

Como aquele era o primeiro feriadão do ano, antecipadamente eles telefonaram marcaram com o anfitrião, uma pescaria no velho e bom São Domingos, lá pelas bandas de Limeira D'Oeste, ali nas Minas Gerais.

No sábado bem cedinho pegaram a estrada com a possante picape japonesa ultimo tipo, zero bala, um colosso de potência e conforto. Vinte e tantos quilômetros abaixo de Limeira D'Oeste, estradão de terra batida, ao longe avistam um "mineirin" no lombo de um pangaré e decidiram tirar uma onda com o caipira. Pararam a camionete ao lado dele e puxaram conversa.

--- Bom dia Mineiro...daqui até na barranca do rio São Domingos tem quantos quilômetros?

--- Ah, deve ter uns dez quilômetros... é só o senhor seguir o estradão que num tem jeito de errar, não.

--- Quanto tempo o senhor gasta prá chegar lá no lombo do seu cavalo?

--- Nessa toada que tou indo, umas duas horas, mais ou menos, uai...

--- Poisé, minha picape tem 220 cavalos aí dentro do motor e eu chego lá em 10 minutos! Tchau seu Zé, daqui duas horas a gente proseia de novo...

Dizendo isso e rindo muito, o primo do Zé Roberto da Mata acelerou a picapona, levantou poeira e sumiu na curva da estrada. Dois quilômetros adiante, tiveram que atravessar um pequeno riacho, onde não havia ponte e foi aí que a picape afogou, pifou e não tinha santo que dava jeito. E pouco depois chega o caipira trotando o seu pangaré...

--- Uai patrão, parou aí no córquinhoprá dar de beber prá sua tropa inteira?

**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

Lembro-me que antigamente, lá pelos idos dos anos sessenta, na época da quaresma, como agora, durante os quarenta dias, ninguém se atrevia comer carne vermelha. Era pecado mortal, ensinava a Igreja, asseveravam os nossos pais. Carne branca, só se fosse de peixe. Então, durante esse período o povo da da-queles tempos buscava mistura pescando nos riachos, rios, lagoas e açudes. Outra saída, era comprar sardinha em lata ou a manjubinha seca, vendida à granel nas mercearias e casas de secos e molhados. Naqueles tempos não havia os ainda os supermercados.

Nessa época do ano, sempre respeitoso, o povo se resguardava. A gente da roça, por exemplo, evitava sair de casa à noite, porque havia a crença que nesse período do ano, todas as "coisas ruins" andavam soltas pelo munda-réu. Na quaresma, diziam os antigos, era tempo de aparições, fantasmas, assombrações e lobisomens. Eles garantiam que nas noites de lua cheia, andar à noite era certeza de encontrar pela frente um lobisomem sanguinolento, ou pior ainda, dar de cara com a Mula Sem Cabeça, correndo desembastada pelos pastos, soltando um canudo de fogo pelo pescoço! Era tempo da Mulher de Vestido Branco e de outras assombrações perambularem sem rumo pelos estradões do mundo.

Outra coisa comum no tempo da quaresma eram as promessas que o povo fazia. Os homens deixavam a barba crescer e as mulheres não cortavam o cabelo. Eram propósitos levados à sério e com muita fé. Aqueles que deixavam a barba, na maioria dos casos, se propunham largar o "pito, o cigarro palheiro", ou cortar o "mata-bicho, a sagrada pinguinha de todo santo dia". Também se faziam promessas pedindo a cura de uma ou outra doença e até para se ter boas colheitas. E o povo daqueles tempos levava essas coisas ao pé-da-letra!

As animadas colônias silenciavam. As violas e as sanfonas eram guardadas e os tradicionais bailes de sábado à noite nos sítios e fazendas eram suspensos. Havia ainda a famosa lenda que dizia que quem cantava e dançava nessa época do ano, acabava criando rabo. Então, pelo sim, pelo não, ninguém se arriscava. Dava-se uma pausa nas danças e cantorias durante a quaresma, para voltar a animar as noites do sertão com muita festança no sábado de Aleluia.

No "Domingo de Ramos", como amanhã, o povo da zona rural se organizava em caravanas, lotando caminhões como romeiros, rumando para a cidade para assistir a missa. Nesse dia, as pessoas levavam folhas de palmeiras, todas decoradas com laços de fitas ou em forma de arranjos trançados, para serem benzidos durante a tradicional cerimônia religiosa.

Essas folhas de coqueiros eram guardadas durante o ano todo e serviam para serem jogadas ao fogo do fogão de lenha, durante as tempestades. Enquanto as folhas ardiavam nas chamas, o povo em prece pedia à Santa Bárbara e São Jerônimo para acalmar o temporal. Lembro-me que nessas ocasiões, meus pais chamavam todos os filhos para ficarem debaixo da mesa da cozinha, enquanto eles continuavam alimentando o fogo com aquelas folhas benzidas. A cada relâmpago ou trovão, diziam sempre: Santa Bárbara, São Jerônimo!

Quinta Feira Santa, depois do meio dia, tudo parava. Ninguém capinava, batia martelo, cortava lenha no machado ou serrava madeira. Facas, canivetes e tesouras eram guardados nas gavetas dos guarda louças. O rádio era desligado e as pessoas conversavam o mínimo possível, sempre em voz baixa. Dizem os antigos, que nesse dia, nem os pássaros cantavam!

Esse ritual era mantido no dia seguinte, a Sexta Feira da Paixão. Quem morava na roça seguia de novo para a cidade,



para assistir ao filme da Paixão de Cristo, em preto e branco, que passava o dia inteiro no Cine Fernandópolis e Santa Rita. Depois, à noite as pessoas participavam da grande e silenciosa procissão percorrendo as ruas da cidade, com o povo carregando velas, uns pagando promessa, acompanhando o cortejo descalços, crianças vestidas de anjos ou de santos. A procissão sempre terminava na porta da Igreja Matriz, onde era montado um altar, para a missa campal, seguida do triste canto da Verônica ao seu final.

Na manhã seguinte, sábado de Aleluia, logo bem cedo, com uma roupa velha de adulto, inclusive com um botinãotambém bem velho, o povo montava um boneco, quase sempre recheado de palha de milho. Era o Judas, prontinho para a malhação. Lembro-me que ele era dependurado num mastro erguido na frente das casas da colônia, e

aí ao meio dia em ponto, começava a malhação, com as crianças e os adultos atirando pedras e paus no boneco, soltando junto, o palavrório contra o traidor de Nosso Senhor! No final, os homens soltavam rojões em cima do boneco, outras vezes davam tiros de "pólvora seca" com suas espingardas "pica-pau", para depois os moleques saírem chutando, em grande algazarra que restou de Judas. No final, juntavam tudo e faziam uma grande fogueira. Pronto, tudo estava consumado e todo mundo de alma lavada, porque o Cristo havia sido vingado e o traidor Judas Mercariotes, castigado como merecia! Eram tempos inocentes!

Depois disso, o povo começava cuidar dos preparativos para o grande Baile de Aleluia. Assim, nossa história continua na semana que vem, que não por acaso, é sábado de Aleluia. Então, até lá.

**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







# Teatro Municipal receberá “O Cortiço”



Espectáculo narra e vive a história da obra “O Cortiço”

A Cia. Itinerante Atalhos e retalhos, que viaja de cidade em cidade com sua carroça/biblioteca narra e vive a história da maravilhosa obra “O Cortiço”, um romance naturalista de Aluísio Azevedo publicado em 1890 que denuncia a exploração e as péssimas condições de vi-

da dos moradores das estalagens ou dos cortiços cariocas do final do século XIX. O livro descreve a ascensão social do comerciante português João Romão, dono de uma venda, uma pedreira e um cortiço. A narração desses fatos da vida de João Romão entrelaça-se com a narração de vários episódios dos moradores do

cortiço, cuja luta pela sobrevivência é dura e cruel. O espetáculo é um presente aos amantes da literatura brasileira e um instrumento lúdico de conhecimento para os estudantes.

Em Fernandópolis, o público poderá acompanhar o renomado espetáculo na próxima semana, dias 22 e 23 Março

às 10h e 20h, no Teatro Municipal. Os ingressos estão sendo comercializados pelo valor de R\$30,00 (inteiro) e R\$15,00 (meia entrada).

#### A PRODUTORA

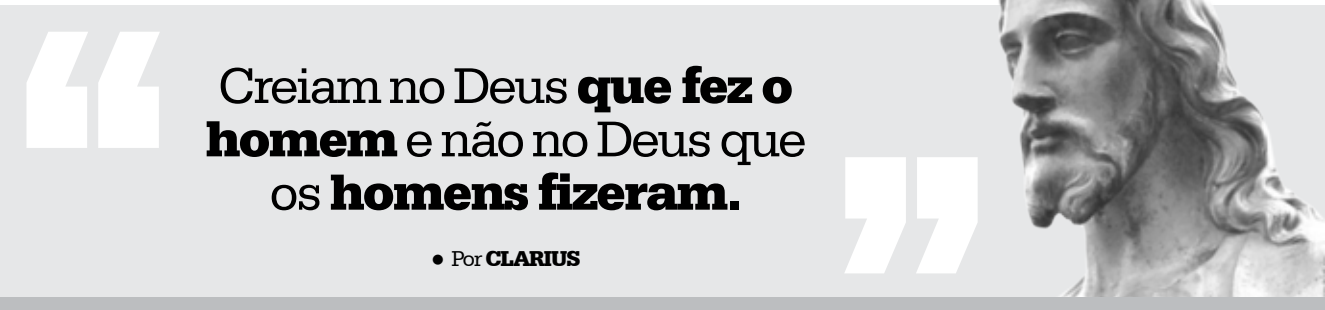
A Mídia Produções Artísticas (Cia. Arte Mídia) atua há mais de 25 anos na área das artes cênicas e da música, trabalhou com importantes no-

mes do teatro brasileiro, como Paulo Autran, Bibi Ferreira, Raul Cortez, Fernanda Montenegro, Tônia Carrero, entre outros.

A partir de 1990 deu início à produção de espetáculos para crianças e jovens, excursionando por mais de 150 cidades brasileiras com as peças: “O boi da cara preta”, “O leão

e o ratinho”, “Os três porquinhos e lobo trapalhão”, “Era uma vez...Chapeuzinho Vermelho”, “O Mundo Mágico de Oz”, “Pinóquio”, “Romeu e Julieta”, “O Patinho Feio”, “O Rouxinol e a Rosa”, “O Pequeno Príncipe”, “Pinóquio”, “Dom Casmurro – O Julgamento” e “Memórias de Um Sargento de Milícias”.

## eterniun



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

• Por CLARIUS

### MINUTINHO: O atual momento do Brasil

Naturalmente vivemos um momento de decisões históricas. Quando o Brasil hospedou Sua Santidade o Papa Francisco, ele teve a oportunidade de bem definir a atitude do jovem e do jovem cristão neste momento. Na minha condição de espírita, pessoalmente estou de pleno acordo com a proposta do sumo-pontífice da Igreja Romana. Se silenciarmos ante o crime e as manifestações de degradação moral estamos numa atitude de covardia. Já não é mais o momento de fugir-se do mundo para servir a Deus, porquanto Deus está em toda parte. É o momento de nos dirigirmos ao mundo e mostrarmos a outra face do amor de Deus. Então acompanhemos este momento histórico com excelentes perspectivas. Lamentando naturalmente a invasão de pessoas inescrupulosas e de indivíduos oportunistas para poder macular o ideal de tanta grandeza que tem sido este período de protestos. Mas é perfeitamente compreensível. Ainda estamos num planeta de provas, de angústias, e para que se instau-



re e se instale o bem no coração de todos sempre permanecera alguma treva, mas que logo será diluída pelo Sol da Verdade.

Divaldo Pereira Franco

### CRÔNICA: “Joãozinho” nas Manifestações

Pontualmente, como sempre, às 08h00, “João”, como tantos outros brasileiros, chegou ao trabalho. Arrumou seus objetos na mesa, ligou o computador, pôs-se a atualizar sobre o expediente a cumprir e, após, dirigiu-se à cozinha para bem começar o dia com um cafézinho. Antes havia pego um envelope da firma para guardar uns documentos particulares. Voltou à sala, lembrou-se de um compromisso pessoal e, mesmo estando no horário de trabalho, saiu rapidamente ao banco, levando no bolso uma caneta da “firma” que, para aquele local jamais tornou. Quase uma hora após voltou ao trabalho e, para compensar a ausência, debruçou naquele problema que nunca tinha fim. Habilmente resolveu-o, fechando o contrato, garantido pomposa renda para a empresa pagando uma “comissãozinha” a uma autoridade pública. Ao sair para o almoço, invés de ir com o

carro particular, preferiu utilizar-se o da “firma”, afinal, o que representa para a empresa um “gastinho” com combustível. No caminho até a casa, acendeu um cigarro e, ao acabar, lançou-o na



via pública e justificou: as varredoras têm que trabalhar. No semáforo, ao celular com um amigo, desabafou: nunca vi tantos mendigos nesta cidade. Em casa, chega o filho da escola a suplicar-lhe como fazer uma lição. “João” sacou a carteira e deu R\$ 10,00 para ir à sorveteria da esquina após a refeição, evitando a resposta. Retornando ao trabalho atrasado, por se estender no cochilo, teve que estacionar numa vaga reservada a deficientes físicos. “Que mal haverá, pensou”. Como já havia fechado um grande negócio, decidiu enrolar o restante da tarde navegando na net e nas redes sociais, utilizando, é

claro, equipamento e conexão da empresa. Findo o expediente, corre até um dentista amigo, afinal precisa de uns “recibos” extras para abater no Imposto de Renda. Após, Happy Hour com amigos, onde se arroga o maior. Paga a conta de todos, afinal ganhou farta comissão ao fechar grande negócio. Antes de sair toca seu celular. Era de uma associação filantrópica da cidade a pedir ajuda. Como estava no meio de grande público, doa, em voz alta, mais para se aparecer que para ajudar, uns tro-

rela, que, orgulhosamente, havia custado metade do preço do original. Chegando no local, resolve fazer um cartaz com palavras de ordem. Para tanto se utiliza daquela mesma caneta que havia apossado indevidamente da firma. Acompanha a passeata, grita palavras de ordem, posa para fotos. Após, leva a família para almoçar, passando novamente naquele mesmo semáforo e proferindo as mesmas palavras ao visualizar os pedintes. Já em casa, à noitinha, programa-se para os desafios da semana que se inicia e conclui: tenho que fechar outro contrato daqueles, afinal, mais dois desses e um carro novinho está garantido. E antes de dormir, ele reza, muito. Afinal tem que garantir a fé em Deus e Sua ajuda nos projetos pessoais, na moralização do país e de suas instituições, crendo fielmente no fim da corrupção e num futuro melhor.

Clarius

### Pensamento da Semana



Abraham Lincoln

“As pessoas, assim como as crianças, precisam mais de exemplos do que de conselhos”.

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 CASA DOS SABORES

(17) 3843-2309

(17) 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

ASSINE O extra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



# Dupla da cidade lança nova música “Devolve minha chapinha”

Jorge Pontes e Neguinho do Batuque seguiram a linha do bom humor com uma letra pra lá deengraçada

→ Assessoria de IMPRENSA  
Contato@aescoaching.com.br

Ao que tudo indica, a dupla Jorge Pontes e Neguinho do Batuque seguirá o perfil musical do bom humor daqui para frente. Nessa semana a dupla lançou oficialmente seu novo hit “Devolve minha chapinha”, primeira música composta pelos cantores em parceria, que seguiu a linha do bom humor, marca registrada da dupla de Fernandópolis, conhecida comoOs Diferentões.

Assim como na primeira música da carreira “Vai beijar recalcada”, os dois mantiveram a irreverência e o humor sadio numa canção animada e que faz menção até mesmo ao saudoso Tião Carreiro. Nem mesmo o Rei do Pagode escapou. Com uma história criativa sobre o desfecho de um rela-



cionamento, o novo hit promete cair nas graças do ouvinte pela melodia alegre e contagiante.

Para garantir um bom produto, de acordo com o perfil descontraído de Jorge Pontes e Neguinho do Batuque, o estúdio escolhido foi o X-Studio, de Pereira Barreto liderado pelo produtor musical Paulinho Farinha, guitarrista e produtor de shows da dupla Pedro Henrique e Fernando, conhecidos como os “Ma-

monas do Sertanejo”. “Não escolhemos o X-Studio por acaso. Já tínhamos recomendação dos nossos amigos Bruno e Edcarlos e sabíamos do potencial do Farinha e do Bady Oliveira. E o fato de o Farinha estar diretamente ligado ao Pedro Henrique e Fernando, em quem nos inspiramos muito, ajudou bastante na escola. Estamos bem felizes com o resultado e pela parceria que estabelecemos”, disse Jorge Pontes.

A AEScoaching, escritório da dupla deverá enviar a nova música às rádios ainda este mês para a ampla divulgação. “Devolve minha chapinha” já está disponível para download no 4shared.com e também no Youtube. “Ela tem uma pegada bem animada e alguns elementos da zoeira. Ficou nossa cara e tenho certeza que nossos admiradores vão gostar. Essa ficou ‘mió’ que beijo de prima”, brincou Neguinho do Batuque.

## FAMÍLIA ROTÁRIA EM AÇÃO

# Clube de Serviço promove 3º Encontro da Consciência Limpa

O Rotary Club de Ouroeste promoveu no último domingo (13), o 3º Encontro da Conciência Lim-

pa, em parceria com os Amigos de Pesca Sub, as margens do Rio Grande. A ação teve como finalidade realizar uma grande limpeza

nas proximidades da “rampa de acesso” ao rio, e também nas águas, recolhendo entulhos e objetos de toda as espécies .

“Conscientização é o que precisamos! Faça sua parte!”. E Parabéns a todos que fizeram parte desta ação. Destacou a família rotária



Membros da Família Rotária em ação



Iniciativa teve como finalidade realizar uma grande limpeza nas proximidades da “rampa de acesso” ao rio



Rotary já desenvolve o trabalho de limpeza do local pelo terceiro ano



Durante o 3º Encontro da Conciência Limpa o Rotary foram retirados entulhos e objetos de toda as espécies

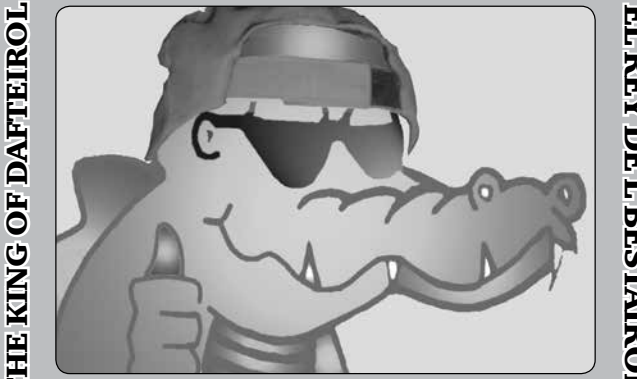


Mergulhadores “Amigos de Pesca Sub” que foram parceiros da ação



Uma grande quantidade de entulhos também foi retirado das águas do Rio Grande

## PAPO DO JACA



### O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaíada! Descobri! Descobri o porquê o Lula tá tão revoltado com a Federal. Levaram ele pra Congonhas. Ele gosta mesmo é de Viracopos! Kkkkkk. E a crise? Que nada! 410 mil brasileiros resistem e ainda assinam canais “adultos”. Só a Playboy faturou R\$ 67 milhões em 2015. É! Neguinho deixa de comprar leite

pra gurizada, mas de pornografia... E voltando ao Lula, ele agora tá na Casa Civil. Fica a pergunta: a casa é própria ou emprestada? Há! Háá! Hááá! E se ele for condenado à prisão domiciliar? Onde vai ficar? Nenhuma casa é dele! E tô numa dúvida cruel: se a esfirra fechada é triangular, por que a aberta é redonda e não um losango? Socorrooo!

### PERGUNTE PRO DOUTOR

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

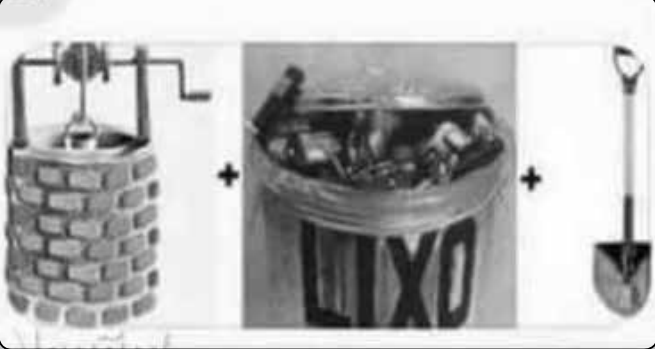


**Que dúvida!** @Mary 146 quer saber por que beber refrigerante de garrafa parece ser mais gostoso? Isso é verdade ou tô loka?

**Resposta:** Até que enfim algo inteligente! E ela tem razão. O refrigerante em garrafa é mais gostoso porque tem mais gás (CO2) que leva os aromas até sua boca. As embalagens pet deixam vazar um pouco de gás e as latinhas não suportam grandes cargas e deformam o alumínio. Só não me pergunte se água de coco é melhor no copo ou na casca?

### IMAGEM DA SEMANA

Só os fortes entenderão! O que tem a ver essa foto? Um poço, um lixo e uma pá? Piroo o cabeção? Fundiu a cachola? Então tá, o Jaca vai lhe salvar Poço + lixo + pá = posso lhe chupar?



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

“Quando um pobre rouba vai para a Cadeia; quando um rico rouba vira ministro.” Do ex-presidente Lula, em 1988. Profético???



“Ultimamente meu fim de semana tem sido igual político: só promete!” Tadinha! Se vocês viram o desconsolo da gatinha que proferiu a lamentação...

“Quando você se sentir um merda, lembre-se que o Aécio foi expulso de um ato que ele mesmo convidou.” Bem lembrado por um petista daqui. Faltou acrescentar o Alckmin, o Paulinho da Força, ...

### DÁ PARA ACREDITAR?



- Que a China estuda uma parceria com o governo baiano para importar “milhares” de jumentos? É vero!
- Que a advogada Marianna Fux, de



33 anos, que atuou em apenas 19 processos, foi nomeada desembargadora do TJ-RJ? Há! Detalhe! Ela é filha do ministro do STF Luiz Fux. Explicado?

- Que o nome do filme do lutador José Aldo é “Mais forte que o mundo”? McGregor é um ET?



- Que uma pesquisa mostrou que 85% dos veículos envolvidos em acidentes com mortes tem multas?
- Que a Coréia do Sul é o país que consome mais bebidas? O dobro da Rússia.



### DESAFIOS JACAL

- 1 - Dois patos nadavam à frente de um pato; dois patos em fila iam atrás de um pato e um pato ia no meio dos outros patos. Pergunta: quanto patos haviam?
- 2 - E qual a diferença entre o pano e a galinha? Pelo amor... Acerta!
- 3 - E sabe a diferença de uma mulher de oito, de uma de 18 e de uma de 38 anos? Essa é ótima!



Respostas:  
1 - Nem imagina né? Vai pra APAE. Três patos.  
2 - Enquanto a galinha bota o pano desbota.  
3 - A de 8, você leva pra cama e conta uma história; a de 18 você conta uma história e leva pra cama; a de 38 você fala: vamos pra cama e deixa de história.



# 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

**Jhony 'Tattoo**  
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



Amanhã o dia será de muita comemoração para **Adler Roberto**, que vai celebrar mais um aniversário em família.



**Barbara Heloisa Médri...**  
Hoje é um dia muito especial. Você nem imagina a grande alegria que estamos sentindo por compartilhar deste dia todo seu. Finalmente seus 15 anos, a data tão esperada chegou. É hora de pensar no futuro, fazer planos, deixar de lado as lembranças da infância e arquivá-las na memória. Você está se tomando adulta, e isso mudará completamente a rotina de sua vida para melhor, pois a partir de agora, cada ano que passar você terá mais maravilhas para viver. E, nesta data especial, queremos homenageá-la de forma bem diferente, bem alegre, desejando tudo de sublime em seu aniversário. Parabéns por esta passagem bonita de sua vida. Seja muito feliz! Com carinho: seus pais Valdir, Rosa, seus irmãos Bruno, Patrícia e Eduardo.



Close da simpaticíssima **Carol Castro** que também celebrará idade nova na segundona.



Da Sete Center, a empresária **Keli Arantes** comemorou na última quarta, data especialíssima, junto ao marido Jurandir, recebendo congratulações de familiares e amigas. Parabéns!



Família é família. **Eis Douglas Jhonn**, aniversariante de segunda, junto a toda galera, unida para mais uma celebração.

Chegando de férias, **Maiza Rio** comemora na quarta mais um aniversário, cumprimentada por amigos de trabalho, familiares e companheiros de partido.



A bela médica veterinária **Louziane Amancio** completa idade nova na próxima segunda, e já recebe os parabéns de familiares e amigos. Felicidades!



Felicidades para o coordenador do Projeto Girassol, professor da FEF e corredor da equipe SuperAção, **André Campos**, que se prepara para assoprar velinhas na próxima segunda. Na foto ao lado da esposa Carla e da filhinha Helena.



Em grande estilo, o médico **Márcio Betiol** (ao centro) junto a Kelly Campos, comemorou na quarta mais um aniversário, regado a muitos cumprimentos.

**Preços Imbatíveis**  
A partir de **R\$2,79**  
100 Grs.  
**REDE GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA  
Feliz Páscoa! **Gigantão**



Segunda-feira também será de festa para **Janaina Souza**, que vai comemorar a data com a família recebendo o carinho especial da filha Jaciara e do esposo Rafael.



Momento selfie da bela e loira **Leticia Caberlin**, aniversariante de amanhã.



Click de **Jessica Harumi**, hoje completando nova primavera e sendo muitíssimo homenageada.



No comando da TV Guarujá, a empresária **Cristina Brandão** aniversaria na quarta, certamente com muita comemoração. No *click* com Patrícia Albuquerque e Juliana Cerqueira.



**Valdirlei Lavezzo**, sempre junto a Vanessa Maira, celebrou mais um aniversário, parabenizado por amigos e familiares.



O empresário **Jeder Cássio** (ao centro) se prepara para comemorar mais um niver amanhã, sempre esbanjando alegria e simpatia com os amigos. Felicidades!



A sorridente **Thaís Moreira** também está em festa hoje, recebendo felicitações da família e amigos.



Destaque para o proprietário da Imobiliária São Paulo **Cleiton Aranon**, aniversariante de terça, em momento especial com Patrícia Carvalho.



Do Laboratório de Análises Clínicas, eis **Mauro Mitsuo Kague**, junto ao filho Maurinho, prestes a celebrar mais um aniversário na quarta. Parabéns!



Close da elegantíssima **Valéria Navarro**, fotografada pelas lentes der Célia Souza.

**FAMA**  
MÓVEIS PARA ESCRITÓRIO  
# 3442.5473

**FAMA**  
**FONE: 17 3442.5473**  
**FAX: 17 3463-1083**  
Email: fama.equipamentos@hotmail.com  
**PRODUTOS DE QUALIDADE E OFERTAS IMBATÍVEIS!**  
**NOVO ENDEREÇO: Av. Presidente Castelo Branco, 452 – Coester – Fernandópolis**



# 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**

# Supermercado MATICOLLI

Visite e conheça o novo ambiente para sua melhor comodidade

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

## Agora com amplo ESTACIONAMENTO



# celebridades



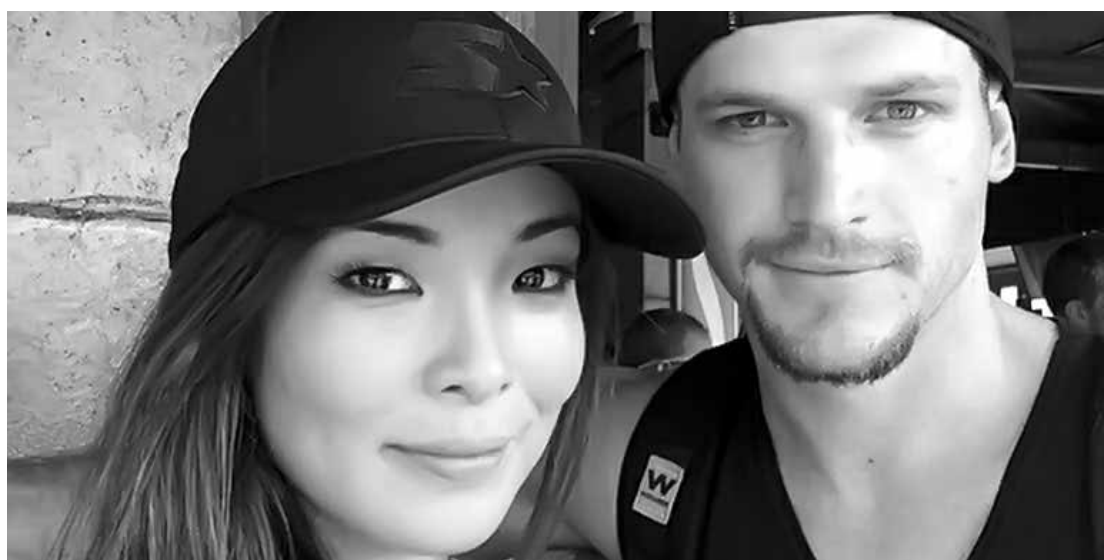
## Giovanna Antonelli, no auge da beleza, faz 40 anos

Não é raro vermos as famosas, quando completam 40 anos, dizerem que estão na sua melhor fase. Ontem, 18 de março, a atriz, que faz aniversário em uma grande comemoração. “Estou comemorando muitos minhas quatro décadas. Pra mim, a vida é uma festa. Quando fiz 33 anos, teve show do Sidney Magal e bateria da Beija-Flor. Aos 40 quero dar uma sacudida”, explicou a mulher de Leonardo Nogueira, vista aos beijos com ele no shopping. Praticante fiel do crossfit, Giovanna conta que vê na atividade física uma forma de gastar toda a energia que tem. “Me identifiquei muito porque é de alto impacto e você está sempre desafiando seu corpo. Agora a gente tem um objetivo principalmente focado na

saúde e na força. Não quero ficar musculosa”, afirma a loira, que arrancou elogios dos fãs em uma foto de biquíni. Sem se preocupar com o passar do anos, Antonelli faz um balanço sobre sua autoestima. “Gosto muito de mim hoje. Superei as minhas expectativas, aquelas que tinha quando tinha 20 anos. Acho que os 40 hoje são os novos 30. A mulher se cuida muito, tem uma consciência maior, né? Quando a gente tem 20 anos é muito mais trash, não pensa muito no futuro, em alimentação, em dormir bem... A gente vai vivendo, como é natural da juventude. Conforme vamos amadurecendo, vamos entrando numa onda de envelhecer de forma saudável”, acredita ela, que, depois de Atena, passou a ver com outros olhos seu guarda-roupa.

## Carol Nakamura jogou as roupas de ex-namorado no lixo após ele dormir fora de casa

Carol Nakamura teria terminado seu relacionamento com o modelo Rafael Lachine dando um verdadeiro barraco. A ex-noiva de Sidney Sampaio teria ido fazer um trabalho fora do Rio de Janeiro, no mesmo dia que seu namorado foi contratado para fazer um outro trabalho em São Paulo. Rafael teria viajado de carro para a capital paulista e, após fazer algumas fotos, teria até pensado em voltar para o Rio de Janeiro, mas como sua namorada não estaria em casa ele decidiu ficar com alguns amigos em São Paulo. No outro dia, Carol teria ligado para Rafael para tirar satisfações, pois não entendia o porquê ele havia dormido fora de casa.



Apesar de ter dado uma explicação, Carol não aceitou e teria colocado as roupas do modelo - que até então dividia seu apartamento - no lixo do prédio onde eles moravam.

Quando voltou para casa, Rafael não tinha mais roupas e precisou ir até a lixeira do prédio para pegar suas vestes. Até para conseguir pegar o seu laptop que ainda esta-

va dentro do apartamento ele precisou esperar a assistente de palco de Faustão sair de casa para entrar no local. Carol Nakamura não se manifestou sobre o caso.

## Fora da casa, Renan se declara para ex: ‘Gostaria de ser como ela na próxima vida’

Certamente não faltam candidatas ao título de senhora Renan Oliveira. Mas, para as admiradoras do ex-BBB, uma má notícia: esse coração é mesmo da corretora de imóveis Cinthia Mayumi, de 33 anos. O ex-casal ainda não reatou, já que ela quer conversar com o gato pessoalmente, mas os dois têm se falado todos os dias e a história se encaminha para um final feliz. “Gostaria de ser como ela na próxima vida”, derrete-se. Achou bonito? Pois tem mais: “Ela é uma mulher linda! E não é só aparência. Cinthia tem beleza interior, que é o mais importan-

te, e sua principal virtude é a honestidade”. Enquanto o encontro não acontece, ele já pensa no casamento e nos dois filhos que ele sonha em ter com a amada. “Queria ter um casal para viver experiências diferentes, mas acho que teria muito ciúme da menina”, entrega ele. Curioso mesmo é saber que tudo isso quase não aconteceu. No dia em que se conheceram, num barzinho em São Paulo, Renan esperou a amiga de Cinthia levantar da mesa para se aproximar. Quando chegou lá, ela disse que a outra moça estava interessada nele.



Renan Oliveira aguarda o primeiro contato com a ex-namorada

## horóscopo



### ÁRIES

Você tem dificuldades em colocar para os outros suas ideias e emoções, pois Lua e Netuno formam quadratura hoje. Portanto, tenha cuidado com o que fala. Lua e Vênus em trígono lhe aconselham a ser gentil e diplomática!



### TOURO

Não se envolva demais nos problemas dos amigos, pois você poderá se prejudicar, até mesmo em suas finanças. Ainda que a tensão Lua-Netuno lhe aconselhe a impor limites, a harmonia Lua-Vênus lhe incentiva a ajudar!



### GÊMEOS

As interferências que suas propostas de trabalho provocam nas atividades alheias podem causar reações negativas, pois Lua e Netuno se tencionam hoje. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha uma abordagem mais lúdica e sedutora!



### CÂNCER

A quadratura Lua-Netuno tenciona suas áreas espiritual e de crise, indicando que os desafios tendem a lhe abater. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha a trabalhar seu emocional, e ao lidar com problemas, tente usar a criatividade!



### LEÃO

Você se sente deslocada e enfrenta desentendimentos e conflitos nas relações, neste momento em que Lua e Netuno se tencionam. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a se colocar no lugar do outro antes de fazer julgamentos!



### VIRGEM

O clima fica tenso no trabalho, pois Lua e Netuno se tencionam, prejudicando as atividades em grupo. O trígono Lua-Vênus indica que as parcerias tendem a ser de grande ajuda, portanto não deixe que as dificuldades lhe afastem!



### LIBRA

A quadratura Lua-Netuno lhe deixa um tanto melancólica, mas o trígono Lua-Vênus indica que os momentos de lazer tendem a fortalecer sua autoestima. Portanto, não se abata diante dos problemas e busque que lhe dá prazer!



### ESCORPIÃO

Seu bem estar está associado à vida familiar, que lhe traz também conforto emocional. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a ficar recolhida, evitando a agitação social, e a tensão Lua-Netuno alerta para gastos desnecessários!



### SAGITÁRIO

A tensão Lua-Netuno indica uma instabilidade emocional na vida familiar. Mas a harmonia de Lua e Vênus lhe deixa mais generosa e lhe aconselha a promover a paz e conciliação através do diálogo. Tome a iniciativa!



### CAPRICÓRNIO

Os diálogos no trabalho são prejudicados por ressentimentos trazidos à tona pela quadratura Lua-Netuno. Portanto, não alimente discussões. O trígono Lua-Vênus lhe aconselha a ser profissional, foque-se nas tarefas!



### AQUÁRIO

Cuidado com as finanças! Lua e Netuno tensionados despertam suas inseguranças, lhe levando a comprar como uma maneira de suprir carências. A harmonia Lua-Vênus lhe aconselha a autoanalisar suas necessidades, compreendendo-as.



### PEIXES

Você tende a agir de maneira arredia e distante com os familiares, pois Lua e Netuno se tencionam, ressaltando as fragilidades dessas relações. Avalie as causas de seus ressentimentos e promova a paz e conciliação!

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

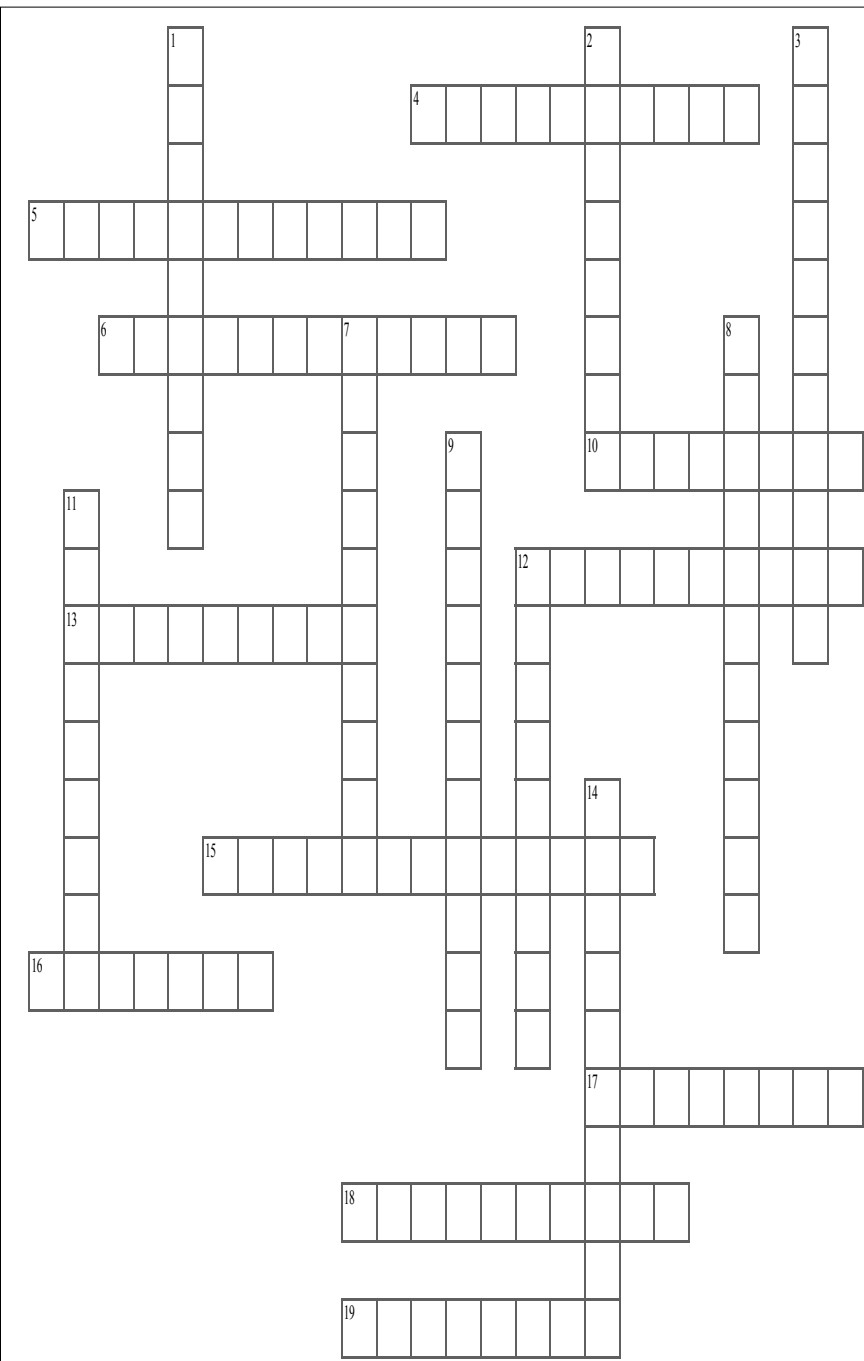
**9706.3479 - 8180.6290**

Direção: ADEMILSON

O mais novo quiosque da cidade

**na Praça de Eventos em Ouroeste**





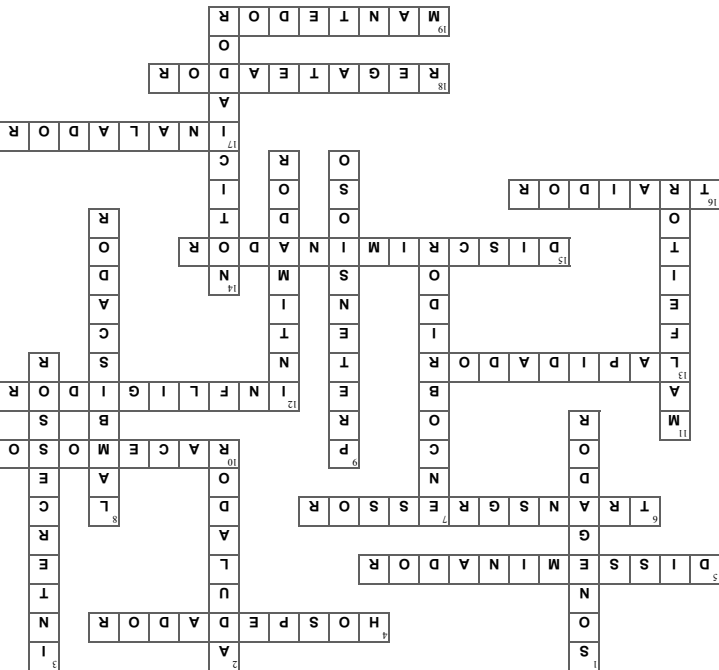
Horizontais

4. Hospedeiro
5. Que, ou o que dissemina
6. Que, ou aquele que transgride
10. Em cacho
12. Que, ou aquele que inflige
13. Que, ou aquele que lapida
15. Que, ou aquele que discrimina
16. Que trai ou atraíça
17. Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
18. Que, ou aquele que regateia
19. Mantenedor

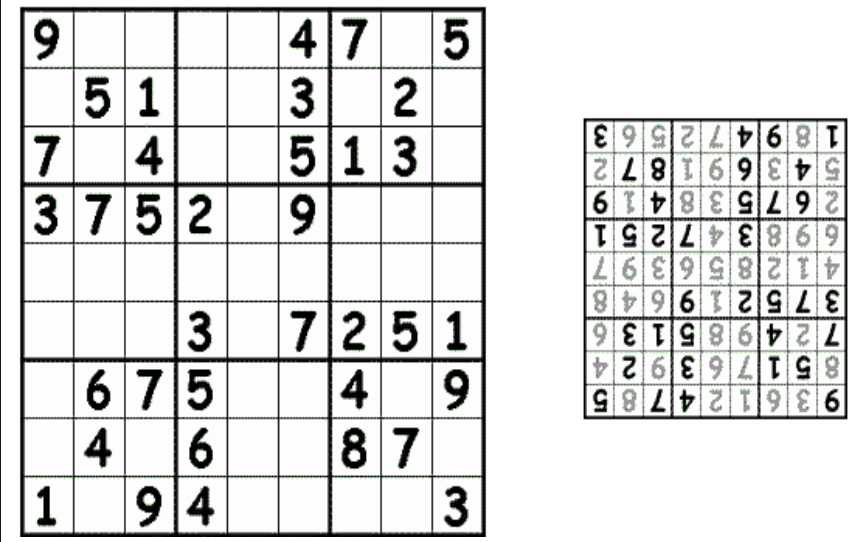
Verticais

1. Diz-se de, ou aquele que sonega
2. Que, ou aquele que adula
3. Que, ou aquele que intercede
7. Que, ou aquele que encobre
8. Que, ou aquele que gosta de lambiscar
9. Que tem pretensões ou vaidade
11. Que, ou o que comete atos condenáveis
12. Que, ou aquele que intima
14. Que, ou aquele que noticia

Respostas



Sudoku



Escritório Despachante

**Lider**

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento de Empresa  
Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

**HORTA**

**IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

**SUPERMERCADO**

**IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Resumo de

Novelas

**ÊTA MUNDO BOM**  
Sábado, 18h00

Romeu acata os conselhos de Pancrácio e decide retornar à fazenda. Braz pede perdão a Severo, como parte de seu plano de vingança. Celso diz a Maria que admira seu amor pela filha. Cláudio se encanta com Alice. Sandra surpreende Celso e Maria se beijando. Filomena flagra Sandra e Celso no ateliê de Ernesto e desconfia da situação. Quinzinho pede que Zé dos Porcos venda leite em troca de comida para a fazenda. Sandra diz a Celso que exigirá que Ernesto se afaste de Filomena. Romeu volta à fazenda e exhibe seu dinheiro para Cunegundes.

**TOTALMENTE DEMAIS**  
Sábado, 19h15

Germano conta a Fabinho que Eliza é sua irmã. Dino chantageia Eliza e exige o dinheiro que a modelo ganhou no concurso em troca de sua liberdade. Duarte prende Eliza, e Dino e Peçanha comemoram. Germano procura Eliza, mas Arthur avisa que ela não mora mais em sua casa. Wesley defende Montanha e acaba sendo atropelado por Durrão e Machado. Na prisão, Eliza afirma que é inocente.

**VELHO CHICO**  
Segunda, 21h00

Coronel Floriano alerta Afrânio sobre as acusações de Belmiro contra ele. Doninha repreende Encarnação em defesa de Leonor. Clemente revela a Afrânio os motivos pelos quais o povo respeitava seu pai. Eulália insinua a Capitão Rosa que ele está se tornando um líder popular. Padre Romão aceita celebrar a união de Afrânio e Leonor. Iolanda promete a Matilde que esquecerá Afrânio. Coronel Floriano reclama da administração de Afrânio com Encarnação. Afrânio pede que Doninha ajude Leonor a pagar sua promessa para São Gonçalo.

**MALHAÇÃO**  
Segunda-feira, 17h30

Rodrigo afirma a Samurai que descobrirá o segredo que o rapaz tem com Ciça. Jorge sente ciúmes de Reginaldo. Camila sai de casa e Márcia e Luiz se desesperam. Samurai aconselha Felipe a acompanhar Nanda nas aulas da autoescola. Martinha anuncia a Krica, Cleiton e Glauco que irá para a Califórnia. Cleiton convence Uodson a fazer a despedida de solteiro no hostel. Krica organiza a festa de Alina. Roger estranha ao ver Flávia saindo da delegacia. Henrique tem a ideia de hospedar Camila no hostel. Samurai convida Rodrigo para uma escalada.

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

Regina entra no quarto e vê Manuela entalada na grade e fica irritada com a menina. Priscila não come nenhum dos doces na festa de André por achar que está gorda. A garota repete para si mesma que tem que fazer o que sua mãe disse, não comer para não engordar. Meire escuta os barulhos da festa e decide entrar para fazer social com objetivo de comer as guloseimas. Na mansão, Regina se assusta com o rato Tumtum, que consegue se esconder antes de ser pego por Sandro. Otávio fica irritado e acredita que o beijo entre Rebeca e Pedro foi intenso. Priscila desmaia em casa por não ter se alimentado. Joaquim vai até a mansão, aproveita que Regina não está e leva alguns salgados e doces da festa de André.

**SANSÃO E DALILA**  
Segunda-feira, 22h15

Samara caminha sozinha, até que o viajante a segura, mas Héber chega e ordena que o homem a solte. Sansão observa a mulher que ri para ele e se afasta. Sansão vai atrás dela, mas vê Jidafe chegar. Sansão conversa com Jidafe e anuncia para o povo que não são inimigos. As pessoas aplaudem. Sansão sai em seguida, por onde foi a mulher. O homem larga Samara e avança sobre Héber, que apanha bastante. Samara pega um galho e bate na cabeça do homem. Ele larga Héber e cai ao chão. É quando Cário surge na porta e faz sinal para ela. Dalila corre até o jardineiro, que avisa que Jana está saindo. Dalila e Cário caminham apressados e se deparam com Abbas. Ele diz que estava esperando a cortesã.

Humor

**SÃO RAFAEL**

O bêbado entra na igreja, agarra o sacristão pelo braço e grita:  
- Me vê uma pinga!  
- Aqui não vendemos pinga, senhor!  
- Então, me dá um conhaque!  
- Também não temos conhaque!  
- Como não tem? Que raio de bar é esse?  
- Isso aqui não é um bar, é uma igreja!  
- Ah... Então me dá um São Raphael!

**PERDENDO A HORA**

O Manuel e a Maria resolvem ir ao Teatro Municipal. Percebendo estarem atrasados, o marido pede a mulher que se apresse. Após muitos retoques, a Maria termina de se arrumar e eles se dirigem as pressas para o teatro. Ao entrarem, o apresentador está anunciando:  
- Ouviremos a Quinta Sinfonia de Beethoven.  
Irritado, o Manuel ralha com a Maria:  
- Estás vendo, mulher? Por tua causa perdemos as outras quatro!

**ALUNA ESFORÇADA**

O velho fazendeiro do interior de Minas está em sua sala, proseando com um amigo, quando um menino passa correndo por ali.  
Ele chama:  
- Diproma vai falar para sua avó trazer um cafezinho aqui pra visita!  
E o amigo estranha:  
- Mas que nome engraçado tem esse menino! É seu parente?  
- É meu neto! Eu chamo ele assim porque mandei minha filha estudar em Belzonte e ela voltou com ele.



Escritório Despachante

**Lider**

ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME

Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento de Empresa  
Declarações e Requerimentos

Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

**HORTA**

**IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

**SUPERMERCADO**

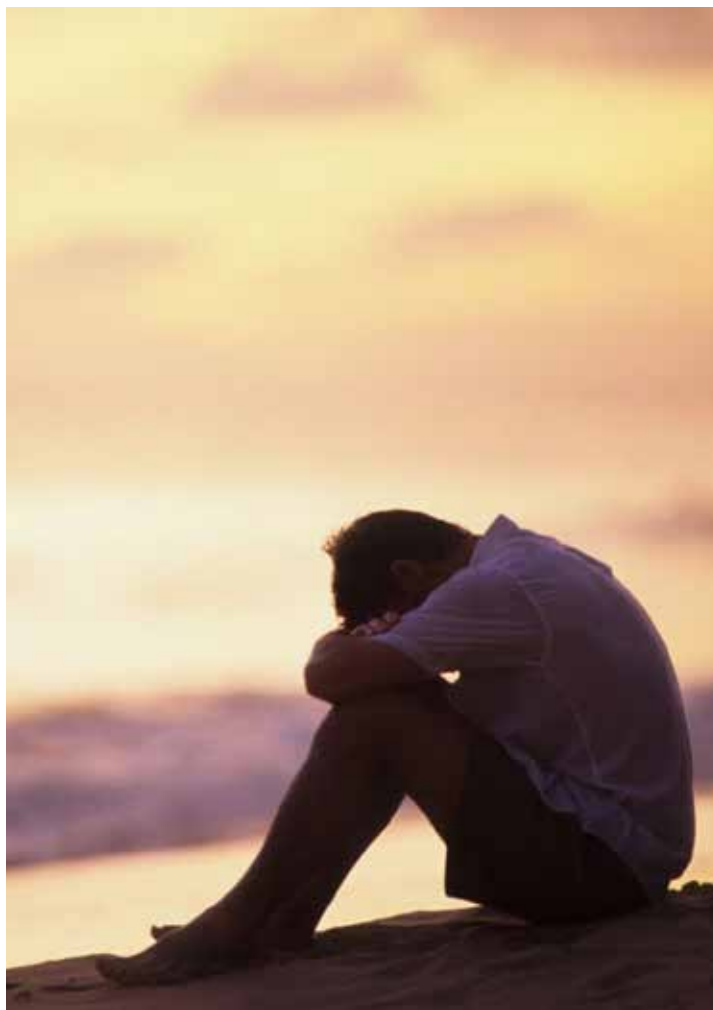
**IRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP



# Depressão: Como identificar e combater esse mal



Tudo mundo passa, durante a vida, por períodos de tristeza, angústia e desânimo que parecem não ter fim. Nesses momentos a vida perde a cor, o sentido, a graça e tudo parece meio sem propósito. Como saber se isso é uma resposta natural aos problemas do dia-a-dia? Qual é o limite entre a oscilação natural do humor e a temida depressão? **Entendendo um pouco mais sobre essa doença:**

## SINTOMAS MAIS COMUNS DE DEPRESSÃO

A depressão causa tanto sintomas psicológicos (mentais) como sintomas físicos: Sintomas Mentais: Tristeza contínua, angústia, desesperança e sentimento de culpa. O paciente perde o prazer em fazer coisas que antes lhe dava prazer. São comuns também = medo desmotivado, irritabilidade, mau humor, vontade repentina de chorar, etc...

Sintomas Físicos: Cansaço constante, alteração de sono (dormir muito ou dormir pouco), oscilação de peso (ganho ou perda de peso), dores de cabeça ou pelo corpo, disfunção sexual, desatenção, esquecimentos, etc.

## COMO DISTINGUIR UMA TRISTEZA NORMAL DA DEPRESSÃO?

Tudo mundo passa por problemas na vida e tem todo o direito de ficar triste nesses momentos. Na depressão, no en-

tanto, a resposta é totalmente desproporcional aos acontecimentos, seja em intensidade, seja em duração dos sintomas. O paciente perde o poder de reação e perde a capacidade de apreciar as coisas boas que o cercam. Os sintomas devem ser evidentes e de duração de pelo menos 2 semanas, acometendo o paciente em várias situações distintas do seu dia-a-dia. A intensidade deve ser suficiente para causar comprometimento da qualidade de vida.

## PRINCIPAIS TIPOS DE DEPRESSÃO

A depressão pode ser dividida de diversas formas. Pela intensidade podemos dividir em depressão maior (mais intensa) e depressão menor (menos intensa). Quanto à duração podemos dividir em crônica (contínua) e episódica (em surtos). Existe depressão com mais sintomas de ansiedade, outras entremeadas com episódios de franca euforia (transtorno bipolar), algumas muito graves com psicose e ideação suicida, outras bem discretas com expressão apenas com mau humor e irritabilidade crônicas (chamamos de distímia), etc...

## DEPRESSÃO NÃO TRATADA

Além de todo impacto social, escolar e profissional causado pela depressão não tratada, o paciente ainda pode desenvolver complicações clínicas. Quem sofre de depressão tem maior risco de

desenvolver hipertensão, diabetes tipo 2, aumenta também o risco de infarto e derrames. Isso sem falar na queda de imunidade, que facilita o aparecimento de infecções e até tumores malignos. Por tudo isso o combate a doença deve ser precoce e incisivo.

## COMBATENDO A DEPRESSÃO

A primeira dica é procurar ajuda especializada! Um clínico de confiança, um médico neurologista ou mesmo um psiquiatra são as melhores opções. Tentar se livrar sozinho dos sintomas é uma atitude menos efetiva, uma vez que a percepção de sintomas e o poder de reação ficam limitados pela doença.

O tratamento da depressão é feito com medicamentos, que devem ser escolhidos e personalizado caso a caso. A eficiência do medicamento é muito boa, lembrando que geralmente ele demora de 2 a 6 semanas para começar a agir, por isso deve-se ter um pouco de paciência no início.

Além do medicamento é fundamental que o paciente pratique atividades físicas, procure não se afastar de suas atividades sociais, tenha com quem conversar sobre seus problemas (com amigos, familiares ou mesmo um terapeuta), enfim...o tratamento exige uma reprogramação dos hábitos de vidas a fim de se obter um alívio satisfatório e sustentável dos sintomas depressivos.


  
**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


  
**ANIWO**  
 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 Malheiro Moraes Fantini**  
 CREMESP 75.442  
**Dr. Paulo Roberto Fantini**  
 CREMESP 67.236  
 Av. Primo Angelucci, 234 - Centro - Fone: 3442 4592 - Fernandópolis-SP

  
**Cortezzi**  
**Dr. Valdir Cortezzi Jr.**  
 Neurocirurgião - Neurologista  
 CRM/SP - 113745  
 Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339  
 Hospital: Av. Afonso Cáfar, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP  
 www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

  
**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: atendimento@funenseg.org.br  
 secretariasp@funenseg.org.br

**www.funenseg.org.br/corretor**