

Audi A3 europeu “ganha” motor 1.0 TSI nacional

Montadora aclopa sistema de leitor de faixas e engarrafamento que guia o carro sozinho a velocidade de até 64 km/hora



Principais mudanças da S10 foram internas, com novos comandos e aplicação do OnStar gratuito por 12 meses. Sistema também atua em furto e acidente



→ PAULO MAINARDI
contato@oextra.net

Atualizado recentemente para o mercado europeu, o Audi A3 recebeu mudanças visuais e motor 1.0 turbo de três cilindros, o EA211 que já conhecemos no UP! TSI, mas calibrado para gerar 116 cv e 20,5Kgfm de torque, o suficiente para empurrar o hatch

sem dificuldade. Esse motor 1.0 TSI tem feito sucesso no Brasil devido ao excelente desempenho aliado a ótima economia de combustível. Na Europa, o motor 1.0 turbo será oferecido na versão de entrada do A3, as demais versões continuarão com os motores 1.4 TFSI de 150 cv e 1.8 TFSI de 180 cv e o 2.0 TSI de 300 cv, além de outros motores a diesel. Visualmen-

te o A3 ganhou novos faróis de LED, para-choque com entradas de ar menores, painel totalmente digital e personalizável. Uma novidade é o sistema de leitor de faixa e engarrafamento, que guia o carro sozinho em velocidades de até 64 km/hora, opcional. Ele será lançado na Europa no meio do ano e ainda não tem data para vir para o Brasil.

O carro Olímpico: Kicks será o SUV mais econômico

Modelo já ganhou o selo de eficiência do Inmetro, o único na categoria

Ele ainda não chegou nas concessionárias, mas é um dos lançamentos mais aguardados dos últimos tempos. E, gradativamente, a Nissan vai liberando dados de seu jipinho. Após as primeiras imagens do modelo, agora

foi liberada a confirmação de que o Kicks será a SUV mais econômica do mercado nacional e a primeira a receber o selo de eficiência do Inmetro. E ela faz jus! Abastecida com gasolina, chega a fazer 13,7 km/litro na estrada, contra 11,5 km/l da Ecosport,

11 do 2008, 10,7 do Duster e 12,1 do HR-V. Com configuração única inicialmente (114 cv, 1.6 flex e câmbio CVT), o Kicks chega em agosto, como a principal aposta da Nissan para ingressar de vez no mercado nacional e é o carro oficial dos Jogos Olímpicos.



Modelo da Nissan é um dos lançamentos mais aguardados do ano e chega em agosto, inicialmente importado do México e sem preço ainda definido, com apenas uma versão; em 2017, com produção nacional, serão três versões



HONDA XRE 190:

VALE R\$ 13 MIL?

A Honda lançou a versão “menorzinha” da XRE 300, a 190. Com ABS de série e visual urbano, a moto tem 16,4 cv, injeção de combustível e tecnologia flex de combustível. O problema vem agora. O preço é R\$ 13,3 mil, considerado alto para a cilindrada e equipamentos oferecidos.



M12: A DESPEDIDA

DE TAMBURINI

A última moto da lenda Massimo Tamburini chegou! A M12 foi mostrada na Europa e tem 230 cv, derivados do motor da BMW S 1000RR, mas com um detalhe: pesa apenas 150 kg. De tão veloz, o modelo só pode rodar em circuitos. Tamburini criou a Ducati 916 e a MV Augusta F4.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Auto-Posto
PÔR DO SOL

GASOLINA
comum/aditivada
R\$ 3,697
À VISTA

ÁLCOOL
comum
R\$ 2,498
À VISTA

DIESEL
S-10
R\$ 2,964
CHEQUE À VISTA OU DINHEIRO

PAGAMENTO EM DINHEIRO OU CHEQUE À VISTA

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

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE
PEIXÃO
Desde 1972

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

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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



na curva do rio

CHICO PIRANHA

Ruim de pontaria



Há muitos anos um grupo de bons amigos, todos conhecidos e veteranos frequentadores do famoso Bar Sete, depois de uma animada rodada de umas duas caixas de cervejas e algumas generosas doses de “água que passarinho não bebe”, decidiu marcar uma pescaria lá pelas bandas de Santa Izabel do Marinho, no velho e bom rio São João do Marinho. Marcaram a pescaria para o dia seguinte, um sábado.

Partiram logo ao amanhecer do dia rumo a um ótimo pesqueiro indicado pelo nosso amigo Nilton Prado, lá da Náutica Fernandópolis, que conhece aquela região melhor que a própria palma da mão.

Animados, lá se foram os meninos com um fusquinha “mequetrefe”, lotado de bugigangas e um bom estoque de cachaça “da boa”. Como era verão brabo e fazia um calor de rachar, não hesitaram e decidiram levar um garrafão de pinga de engenho e de reserva, dois litros de Velho Barreiro. Pegaram alguns peixinhos, mas na verdade, eles foram mesmo garrapear. Arejar as ideias...

Na volta, um deles bebeu no gargalo a última golada, do último litrão de cachaça e ruim de pontaria, arremessou o “casco” da garrafa na estradinha, um pouco adiante do carro. Não foi uma ideia inteligente. Deu zebra é claro. O carro passou sobre o litrão e furou um dos pneus nos cacos de vidro. Ai a encrenca tava feita. Era preciso trocar o pneu furado pelo estepe. Tentaram uma, duas, dezenas de vezes em não conseguiram. E nem ia dar certo, porque ninguém estava parando em pé. O povo tava bem atrapalhado.

O capataz da fazenda onde pescavam, percebendo a dificuldade dos rapazes, foi lá e trocou o pneu. Animados com a solução do grande problema, fizeram aquela festa. Deram até uma caixinha para o heróico capataz. Se despediram e na hora de partir, o velho fusquinha não saía do lugar. O motorista não conseguia colocar a chave no contato. Tiveram que dormir no barracão de gado da fazenda.

Moral da história: certo estava meu avô que sempre dizia que cachaça e água não combinam, nunca dá certo. “Com a moleira cheia da marvada, na água o barco afunda e na terra o carro engripa!”.



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

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

“Se eu morrer, minha mãe me mata!”

Como já contei aqui neste espaço, vivi minha primeira infância na roça onde morei com meus pais, até por volta dos seis, sete anos de idade. Mas mesmo vivendo na cidade, até a mocidade mantive um vínculo muito forte com o povo da roça, até porque meus avós maternos, muitos tios e primos, permaneceram morando em sítios e fazendas. E nós sempre íamos visitá-los.

Recuando no tempo, lá pelo final dos anos 50, me recordo perfeitamente bem que meu pai e meus tios tinham suas espingardas “Pica-pau” e suas sacolas de cartuchos. Lembro que essas lendárias espingardas eram carregadas pela boca. Colocavam chumbinhos, depois despejavam a pólvora que era armazenada dentro de um pequeno chifre de boi e socavam bem com uma vareta, que enfiavam no cano da espingarda. Um dos meus tios tinha até alguns cachorros “Paqueiros e Perdigueiros” que eram ensinados para “levantar” perdizes, nhambus, codornas e pombas do ar, durante as caçadas que faziam pelas palhadas das roças de milho e arroz. A caça para o homem do campo naqueles tempos bicudos era uma coisa natural, um meio de buscar “mistura” na natureza.

Nessa época, ainda não existiam e nem haviam sido inventadas as palavras meio ambiente e ecologia. Nem Polícia Ambiental, nem códigos e leis sobre a caça, a pesca, etambém não havia o Ibama. Nós e nossos pais, não tínhamos a menor ideia sobre preservação ambiental e o que era ou não, crime contra a flora e a fauna silvestre. Matas enormes eram derrubadas no machado para dar lugar às cidades e áreas de lavoura para plantio de café, arroz, feijão e milho. Coqueiros e moitas de taboca eram derrubados para construção das antigas casas de barro, as famosas taipas. Eram tempos rudes, dias inocentes.

Fora a caça, outro jeito do caboclo “buscar mistura”, era a pesca nos riachos e açudes dos sítios e fazendas. Então pescava-se lambaris, bagres



e traíras o ano todo. Ninguém tinha noção do estrago que era feito pescando na época da piracema. Não havia um mínimo de informação e ninguém tinha consciência dessas coisas. O povo era ingênuo.

E vendo os adultos com suas espingardas, os “moleques da colônia” logo imitavam os mais velhos, fabricando seus estilingues. A gente procurava sempre uma forquilha de goiabeira ou de jabuticabeira, que eram as mais resistentes; duas tiras de borracha de câmara de ar de bicicleta e um pedaço de couro serviapara fazer a atiradeira ou lançador. A munição eram bolinhas de saibro, que a gente fazia manualmente na beira do brejo e deixava secando ao sol. Os tempos e hábitos mudaram tanto, que hoje até o saibro tem outro nome, agora é chamado de argila.

Para treinar pontaria ou fazer “guerras” com outros meninos, a gente usava mamonas verdes. Todos meninos daqueles tempos, carregavam seus estilingues pendurados no pescoço, um embornal com as perigosas bolinhas de saibro e um cacho de mamonas verdes, pendurado na cintura.

Quando a gente não estava na escola ou no campinho de futebol, nossa ocupação era caçar rolinhas ou qualquer outro bicho que voasse, mas também nossos estilingues ser-

viam para derrubar jatobás e o cobiçado amendoim de bugre. Como fazer para subir naquelas árvores imensas de caules retos e avantajados, era uma missão quase que impossível. Daí, atirar pedras ou pedaços de paus contra as pencas dos frutos lá no alto, além de não dar bom resultado, também não era uma boa ideia. Então, o jeito era ser bom de pontaria com o estilingue, para acertar a pedrada bem no talo do jatobá ou da concha do amendoim de bugre que era até mais resistente que o talo do jatobá.

Um belo dia, em nossas andanças pelos brejos e pastos desse mundão velho e sem porteiras, nossa turminha encontrou no meio do pasto da fazenda da família Cáfar, um pouco adiante onde hoje está a Unicastelo, um enorme pé de amendoim de bugre. Com uma corda, um pedaço de pau amarrado numa das pontas, laçamos um dos galhos mais baixos da árvore. E eu subi até lá em cima e fiz a festa derrubando as conchas do tal amendoim, que na verdade é um tipo de castanha. O problema foi na hora de descer.

Era preciso desamarrar a corda. E aí planejei a descida: havia um pedaço de galho pouco abaixo do galho onde a corda estava amarrada. O plano era apoiar as mãos neste galho, pendurar, balançar o corpo e cair lá embaixo em pé.

Não foi uma boa ideia. O galho estava podre e logo que me apoiei nele o ordinário quebrou e eu fui direto, como um foguete de encontro ao solo... tentei aparar a queda com as mãos, mas não deu...enfiei o rosto no chão.

Foi uma pancada e tanto e eu fiquei completamente atordoado. O rosto totalmente anestesiado com a pancada parecia ter dobrado de tamanho. Receoso, temendo pelo pior, passei a mão na boca e ela veio toda manchada de sangue e um dente quebrado. Vendo aquilo os meus “amigos” ficaram apavorados e deram no pé. Em pânico, completamente nocauteado e transtornado, soltei uma frase que passou para a história entre a molecadinha da Avenida Doze: “Meu Deus do Céu, se eu morrer, minha mãe me mata!”

Bom, como vocês estão vendo eu não morri, mas essas coisas sempre aconteciam com os meninos do meu tempo. A gente era “arteiro demais da conta”, criados na larga e levados da breca. Quando lembro das encrencas em que nos metíamos, até hoje fico de cabelos em pé. Era sempre a mesma coisa, uma maior que a outra. Pensando bem, ter sobrevivido tudo isso me cheira milagre dos bons, coisa de Anjo da Guarda de menino atentado. Semana que vem eu conto mais. Até lá.



LAVA JATO AMIZADE

Fones: (17) 99656.0537

Direção: Paulo e Solange

LAVAGEM - POLIMENTO - ENCERAMENTO - CRISTALIZAÇÃO

Rua Bartolomeu Bueno nº 1589 - Ouroeste-SP

SETE maneiras de se conectar com enteados: para padrastos e madrastas



O estigma do padras-to ou da madras-ta é forte, espe-cialmente porque muitos de nós automatica-mente pensamos em figuras maldosas e enteados diabó-licos como apresentados nos filmes. Estereótipos à parte, a relação entre essas duas partes é crucial para a felici-dade e segurança da família. De acordo com o Censo ameri-cano, 50% dos primeiros casa-mentos e 67% dos segundos não dão certo. Um padrasto ou madraсто pode ser um de-fensor do enteado, um adulto extra que cuida e um recurso para a criança enquanto ela cresce e amadurece. Veja aqui as dicas para um bom relacio-namento:

■ **1. Crie uma primeira im-pressão rápida:** Para tirar a pressão do primeiro encon-tro com a criança, faça com que seja um pequeno “olá” e evite longos jantares ou en-tão presentes caros. Mantenha suas expectativas ini-ciais limitadas. Planeje um encontro rápido – você não quer algo que dure o dia to-do. Qualquer coisa que colo-que pressão na criança ou que seja excessivo pode sair pela culatra e causar uma possível rejeição ao padrasto ou ma-drasta. Ninguém sai ganhando em um encontro cheio de expectativas. Com o passar do tempo, deixe as crianças encontrarem seus espaços no relacionamento; quando elas estiverem prontas para uma aproximação, farão com que você saiba. Isso é muito me-lhor do que rejeição, para to-do mundo.

■ **2. Respeite o luto:** Se vo-cê está entrando em uma fa-mília que passou por um di-vórcio, deixe que seu enteado tenha o próprio tempo e espa-ço. Casar novamente acaba com a esperança da criança de que [seus pais] se reúnam novamente. Conforme a es-perança dela acaba, a crian-ça frequentemente entra em um processo de luto, algo que ela pode ter adiado porque ainda acreditava na ideia de que seus pais poderiam vol-tar a ficar juntos. É importan-te notar que o processo de lu-to dela às vezes inclui tentar destruir o novo casamento com a esperança de que o pai [ou a mãe] verá a luz e volta-rá com a mãe [ou o pai]. Com isso em mente, deixe a situ-ação passar com tempo e espa-ço. Se um dos pais faleceu, ajude a criança a encontrar maneiras de se lembrar do pai ou da mãe ouvindo histó-rias, distribuir fotos dele pe-lo quarto, ou planejar uma ce-lebração em memória no dia do aniversário de quem fa-leceu. Caso você sinta que é necessário, sugira terapia co-mo um jeito de dar à criança apoio de alguém de fora com objetividade.

■ **3. Trate o enteado como família:** Se a criança está fi-cando com o pai e a mãe, ela provavelmente não está com você 100% do tempo. Você po-de pensar que fazer uma gran-de bagunça quando ela es-tá por perto faz com que ela se sinta especial. Na realida-de, se você tratá-la como um convidado especial, ela não se sentirá como parte da família. Em vez disso, inclua-a na famí-

lia dando a ela tarefas, pedin-do para que dividam respon-sabilidades, revisando a lição de casa e indo às reuniões de pais e professores. Ouça e res-peite as opiniões dela e elogie quando a situação pede isso. Crianças se sentem melhor consigo mesmas e mais próxi-mas à família quando são en-sinadas a aceitar algumas re-gras e obrigações para com a família como um todo.


■ **4. Suma às vezes:** Como você já tem um tempo exclu-sivo com o seu parceiro ou par-ceira, garanta que as crian-ças também o tenham. Isso fará com que eles se sintam mais seguros quanto ao rela-cionamento de vocês em meio a tantas mudanças. Não este-ja sempre grudado ao lado do seu parceiro quando vocês es-tiverem saindo junto com as crianças e garanta que eles tenham bastante tempo sozi-nhos. Depois que as crianças tiverem tempo a sós com seus pais biológicos, elas podem se empolgar mais em passar um tempo com você.

■ **5. Mantenha uma amiza-de estável:** Pensar sobre se (e quando) você amará o seu enteado ou se ele te amará de volta pode ser estranho. Mas não apresse isso. Nós pode-mos evoluir para um amor in-condicional e apoiar nossos enteados tanto como nossos próprios filhos, mas uma meta mais realista – ao menos nos primeiros anos – é simples-mente ser amigo deles. Nós podemos escolher ser ami-gos e agir de formas amoro-sas, mas sentir o amor ao pé da letra é um mistério que não está sob nosso comando. De-

cida como vocês querem se re-ferir um ao outro: enteada ou filha, madraста ou mãe? Pode ser qualquer uma das opções que vocês desejarem, varian-do entre um pai ou mãe mais tradicionais ou até para algo mais parecido com amizade.

■ **6. Desenvolva confian-ça e honestidade:** Confian-ça é um componente chave em qualquer relacionamento e pode levar um tempo para construir a forma como uma criança vê você ou como você pode administrar diferentes situações. Você ouve? Você mantém informações priva-das em segredo? Você se in-teressa pelo que é importan-te para seu enteado? Crianças podem sentir desonestida-de e falta de sinceridade. De-monstrar honestidade, con-fiança, fazer boas escolhas e ser ‘real’... As crianças sabe-rão, de um jeito ou de outro. Se você for capaz de ganhar a confiança, com o tempo, você pode se tornar um importante confidente.

■ **7. Compartilhe seus in-teresses:** Esteja aberto aos interesses de seus enteados – você nunca sabe qual nova atividade aproveitarão juntos. Lembre que a curiosidade va-le para os dois lados. Se você é um jogador de tênis ávido e seu enteado demonstra inte-resse, dê a ele uma chance! Você pode descobrir um no-vo companheiro de ativida-de. Também tenha alguns ri-tuais que você compartilha, como por exemplo, tomar ca-fé da manhã juntos. Lembre-se que uma relação como essa é criada e mantida com duas pessoas: pai e criança.



Balaio de Gato

UFA! CONSEGUIMOS SOBREVIVER MAIS UMA SEXTA-FEIRA 13...

Semana que passou não foi complicada, foi engazopada!

Tudo começou com o Maranhão tentando impichar o impeachment...

Como não conseguiu, agora vai anular o 7 a 1 que levamos da Alemanha!

Também vai anular o jogo do Curinthia contra o Nacional...

E promover a gloriosa Portuguesa de volta prá Série A!

Diz também que vai anular todos casamentos dos últimos 50 anos...

Que beleza...todo mundo solteiro de novo!

Agora até Portugal quer anular o descobrimento do Brasil!

Já o deputado Tiririca diz que vai processar Maranhão...

Dois palhaços no Congresso é concorrência desleal!

Dizem que o que você combina com Maranhão quando tá em pé...

Não vale quando ele tá sentado!

No Brasil se morre de qualquer coisa, menos de tédio...

Aliás, no Brasil de hoje até o passado é incerto!

E a queda de Dilma agitou o mercado de mudanças...

Vai faltar caminhão em Brasília prá fazer tantos transportes!

Último ato da presidenta... Exonerou o Jaraçaca...

O ministro que foi sem nunca ter sido!

E o velho PMDB emplacou três presidentes sem votos...

Sarney, Itamar e Temer. O partido já pode pedir música no Fantástico!

Segundo Sanakan impeachment não é golpe, é demissão por justa causa...

Chico Piranha acha que impeachment éreintegração de posse!

E Delcídio cassado virou um perigo prá politicaia da Brasília...

Agora o “cabeça branca” virou uma bomba ambulante!

Brasília urgente: Se for preso, Lula diz que vai delatar todo mundo...

E avisa que o estrago vai ser maior que uma bomba atômica!

Se for prá Curitiba, diz que vai levar uma penca junto!

O que tem de gente rezando e torcendo...

Gente fina, depois dessa confusão o país tá mudado mesmo...

Antes todo mundo sabia o nome dos 11 jogadores da seleção!

E a maioria não tinha a menor ideia do que era o STF...

Hoje todo mundo sabe o nome dos 11 ministros do Supremo!

E por acaso você sabe quem são os 11 jogadores do Dunga?

O STF anunciou a regra para eleição do novo presidente da Câmara!

O eleito só assume se não for investigado pela Lava Jato...

A MOÇA QUE SERVE O CAFÉZINHO FICOU DE PENSAR...



Fone (17) 3843-2053

• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral

Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP



Tudo o que VOCÊ precisa para sua construção.

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



SOMOS FILIADOS A INTER PRIME



FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

Fabricação Própria



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



• Por **CLARIUS**

MINUTINHO: A dor e suas bênçãos

No universo o caos é a presença da vida em ebulição, em desenvolvimento. O repouso, se houvesse, significaria o aniquilamento da ordem, do equilíbrio. Tudo se agita desde as micropartículas às galáxias em incessante movimentação. Sucumbe um astro pela decadência da energia e surge outro pela aglutinação de novas moléculas. Só há vida em toda parte e, portanto, ação. É natural que, no ser humano, esse processo se expresse como desgaste que produz dor.



O pântano e as águas estagnadas experimentam rigorosa drenagem, a fim de se transformarem em jardim e pomar. O deserto sente a modificação da sua estrutura, mediante elementos químicos, de modo a reverdecer e coroar-se de flores. A semente sofre o esmagamento e arrebenta-se em vida exuberante. Nos animais, o parto é violência orgânica dolorosa, que liberta a vida que conduzia encarcerada.

Compreensível, desse modo, que o desabrochar da perfeição comece pelo despedaçar do grotesco em predominância no ser humano. Erros que geraram calamitosos efeitos a reparar, desafios que promovem à conquista de mais elevados patamares se apresentam com frequência. São inevitáveis as ocorrências depuradoras, os sofrimentos de sublimação.

A dor é mensagem da vida cantando o hino de exaltação e glória à evolução. Recebê-la com tranquilidade constitui admirável realização íntima da lucidez intelecto-moral do

ser humano. Pressões, compressões, dilacerações, constituem mecanismos da vida que se liberta do cárcere temporário para a exuberância da plenitude.

Compreender a função da dor é atitude solidária, caminhando-lhe ao lado, ao invés de enfrentá-la com a extravagância da derrota. Entendida no seu significado profundo, torna-se amena e disciplinadora de impulsos graves quão danosos que persistem, dominadores. Em razão disso, a atitude passiva, o pensamento de aceitação e entendimento contribuem para torná-la produtiva, enriquecedora.

Diante da transitoriedade do carro orgânico a que o Espírito se atrela, eis que o desgaste e a decomposição fazem parte dos fatores de destruição da aparência, para que o ser eterno singre os rios incomparáveis da imortalidade.

Sem a histólise, que precede à histogênese demorada, a lagarta jamais flutuaria no ar como borboleta delicada.

As condições físicas, portanto, são uma permanente transformação e a dor representa as mãos do Divino Escultor trabalhando em formas novas, aprimorando arestas e corrigindo anfractuosidades...

Alegre-te, por haveres sido contemplado pela dor, por mais paradoxal que te pareça. Bem-aventurado aquele que sofre em paz, quando outros, desassissados em tranquilidade infelicitam vidas... Mantém-te confiante, mesmo sofrendo, e transforma as tuas ansiedades em gratidão a Deus, por haver estabelecido diretrizes diferentes das tuas, que te farão realmente feliz para sempre. Deixa-te, pois, arrastar

pelas mãos do sofrimento digno, e converterás lágrimas em sorrisos, tristezas em júbilos, frustrações em pacificação interna, arrimado em Jesus, que nunca te abandonará. Dor bendita, que liberta e sublima, louvada sejas!

Joanna de Ângelis



CRÔNICA: Reconhecimento

Sonhei que fui ao céu e um anjo me mostrava as diversas áreas lá existentes. Andamos até que entramos numa sala de trabalho cheia de anjos. Meu anjo-guia parou frente do primeiro departamento e disse:

– Esta é a Seção de Recepção. Aqui, são recebidas as orações com petições a Deus.

Olhei em volta da área e vi que ela estava tremendamente ocupada com um montão de anjos, pondo em ordem pedidos escritos em volumosas folhas de papel e em bilhetes escritos por pessoas de todo o mundo.

Seguimos então adiante, por um longo corredor, até que chegamos à segunda seção. O anjo disse:

– Esta é a área de Embalagem e entrega. Aqui, as graças e bênçãos solicitadas são processadas e entregues

às pessoas vivas que as pediram.

Notei outra vez como estavam todos ocupados ali. Havia muitos anjos trabalhando intensamente nessa área, já que tantas bênçãos têm sido solicitadas. Elas estavam sendo empacotadas para entrega na Terra.

Finalmente, lá no fim do longo corredor, paramos na porta de uma área muito pequena. Para minha grande surpresa, só um anjo estava sentado ali, desocupado, não fazendo nada.

– Esta é a Seção de Reconhecimento - disse-me calmamente meu amigo - que pareceu embarçado.

– Como é isso? Não há nenhum trabalho acontecendo por aqui, perguntei.

– É tão triste. O anjo suspirou. – Depois que as pessoas recebem as bênçãos que pediram, poucos enviam confirmação de reconhecimento.

– E como se confirma que recebemos as bênçãos de Deus? - Perguntei.

– Simples. - O anjo respondeu. Basta dizer, grato, Senhor.

– E quais bênçãos devem ser reconhecidas? - Perguntei.

E ele respondeu-me:

1. Se tiver alimento em sua geladeira, roupas nas suas costas, um teto sobre sua cabeça e um lugar para dormir... Você é mais rico que 75% dos moradores deste mundo;
2. Se você tem dinheiro no banco, em sua carteira ou algumas moedas sobrando em casa, você

está entre os 8% mais bem sucedidos do mundo!

3. E se você tem seu próprio computador, você é parte do 1% do mundo que tem essa oportunidade;

4. Mas também... Se você acordou hoje de manhã com mais saúde que doença... Você é mais abençoado que os muitos que nem sequer sobreviverão a este dia;

5. Se você nunca experimentou o temor da batalha, a solidão da prisão, a agonia da tortura, nem as dores de sofrimento da fome... Você está à frente de 700 milhões de pessoas no mundo;

6. Se puder ir a uma igreja, mesquita ou sinagoga, sem o temor de apanhar, ser preso, torturado ou sem medo da morte... Você é abençoado e invejado por mais de três bilhões de pessoas, que não pode reunir-se com outros de sua fé;

7. Se seus pais ainda estão vivos e casados, você é uma raridade;

8. Se você pode manter sua cabeça erguida e pode sorrir, você não é a norma, você é um raro exemplo a tantos que estão em dúvida e em desespero;

E, finalmente, se você conseguiu ler esta mensagem, você é mais abençoado que dois bilhões de pessoas no mundo que absolutamente não sabem ler.

Autoria desconhecida.

Pensamento da Semana



John Lennon

“A vida é aquilo que acontece enquanto fazemos planos para o futuro.”

Avenida Afonso Cáforo, nº 2720, Jardim Santista

3462-6555

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779 **3442-2945/3442-5060**

RESTAURANTE CASA DOS SABORES

(17) **3843-2309** (17) **99661-0479**

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

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

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

Circuito Cultural Paulista apresenta peça “A Casa de Bernarda Alba”



“A Casa de Bernarda Alba aconteceu no Centro Comunitário de Ouroeste, com entrada gratuita

O Circuito Cultural Paulista e a Secretaria de Cultura do município, levaram para Ouroeste na última quinta-feira (12), a peça teatral “A Casa de Bernarda Alba”. O espetáculo aconteceu no CCO, com entrada gratuita. Na peça, a austera Bernarda Alba ficou viúva pela segunda vez, e, segundo suas

ordens, suas filhas tiveram de viver um luto de oito anos em regime de clausura. Bernarda, com cinco filhas e todas se interessaram por um único homem do vilarejo, que é prometido à filha mais velha: Angustias. Numa trama de intrigas e amargura, as filhas são quase como soldados e se digladiam



A atração do mês de maio foi assistida por alunos da Escola Estadual Professor Sansara Singh Filho

longe dos olhos da mãe. Na montagem especial, homens interpretaram essas mulheres sem amantes, mostrando o quão brutas e fortes podem ser as personagens de Lorca que metaforizam os soldados da guerra civil espanhola. A atração do mês de maio foi assistida por alunos da Esco-

la Estadual ‘Professor Sansara Singh Filho’. O Circuito Cultural Paulista é mantido pela Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo em parceria com a Prefeitura de Ouroeste, através da Secretaria Municipal de Cultura. A execução é da Associação Paulista dos Amigos da Arte (APPA).

A sua maquiagem pode estar sendo prejudicial a sua saúde



Todos sabem que dormir de maquiagem faz mal à pele, mas, além disso, outros pequenos descuidos com o make podem ser ainda mais prejudiciais para a sua saúde. Dermatologistas esclarecem melhor os cuidados necessários com todo o seu arsenal de produtos de beleza.

■ **Base todos os dias?** Se você

tiver pele oleosa, talvez não seja uma boa ideia usar base sempre. Pode causar espinhas por tamponamento dos folículos. ■ **Olho na validade!** As caixas de produtos de beleza sempre vêm com uma data de validade do produto. Por mais que possa parecer que aquela sua paleta de sombras vai durar para sempre, muita atenção a



isso! Produtos que já passaram da validade podem causar alergias e irritações na pele. ■ **Limpeza dos pincéis:** Outra coisa que irrita o seu rosto é o uso contínuo de pincéis sujos. Por isso, o ideal é que a cada 15 dias seja feita uma limpeza geral em todas as suas ferramentas de beleza. ■ **Cuidado com alergias:**

Eventualmente, alguns ingredientes em maquiagens podem ser altamente alérgicos. Por isso, vale ficar de olho em qualquer coceira ou vermelhidão repentina quando você aplica um produto novo. Caso aconteça, o importante é a remoção imediata do produto e a aplicação de um creme calmante no local.



**ACADEMIA
DELTA
FITNESS**

MUSCULAÇÃO MASCULINO / FEMININO, TREINAMENTO FUNCIONAL

TREINAMENTO PERSONALIZADO, ZUMBA FITNESS E G.A.P

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

**DROGARIA
BOM JESUS**

“Sua saúde merece o Melhor”

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA

Aplicação de Injeção em Domicílio



AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS

(17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000



PROCEDE
Vitorias

CONHECIMENTO DE 15 ANOS EM ANÁLISE VEICULAR

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

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento

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

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

SÁBADO, 14 DE MAIO DE 2016

Geral | **B5**

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTTEIROL



EL REY DEL BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiaada! Cês viram a propaganda da nova marca de relógios, a Pulsex? Eles dizem que é o verdadeiro relógio de usar no pulso! Então fiquei pensando... Onde será que é para usar o Rolex? Há! Háá! Hááá! Pior que essa foi a Justiça deixar a Suzane Richthofen, condenada por matar a mãe e o pai, sair do

presídio pra comemorar o Dia das Mães. O resultado todos sabemos! Só falta o Bruno ser liberado no Dia dos Namorados; os Nardonis no Dia das Crianças; o Maniaco do Parque no Dia Internacional da Mulher e, no ano que vem, o Lula no Dia do Trabalhador. Kkkkk! E aí? Já conhecesse a Univer? A Netflix da Universal. Nããão? Nem eu! Kkkkkkk!

PERGUNTE PRO DOUTOR

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

Jaca. Me falaram que o espirro é mais rápido que meu Gol bolinha. É vdd?
Resposta: É muuuito mais rápido que seu Golzinho e até que o seu Hot Wheels. Kkkk. Perdeu marquinhos@ralador123! O espirro pode chegar até 160 km/hora e o pior: libera de 2 a 5 mil gotículas de “caca” a cada espirro. Agora aposto meu Audi contra o seu Golzinho que você não consegue espirrar e manter os olhos abertos. É absolutamente impossível.

IMAGEM DA SEMANA

Isso que é presa! Tudo pra acordar 10 minutinhos mais tarde! A mãezona aí aproveita o trajeto da casa até a creche e amamenta a filhinha. Boa idéia. Tomará que pegue. SQN! A foto é um protesto contra uma lei municipal. Só isso!



FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

“Quando eu vejo as fotos da presidente da Croácia, aumenta a minha vontade de matar a Dilma.”
De um deputado federal da região, lembrando Kolinda Grabar-Kitarovic, a presidente croata, bem parecida com a brasileira. Só a unha do dedinho! E olhe lá!



“É melhor uma sexta-feira, dia 13, que qualquer outra segunda-feira.”
Momento filosofal de um acadêmico de Direito, lembrando o dia de ontem, num buteco, em horário de aula.



DÁ PARA ACREDITAR?

- Que os juros do cheque especial chegaram a 267,6% ao ano e do cartão de crédito a incríveis 435,6%?
- Que a Suécia recusou sediar as Olimpíadas de 2022 e optou por investir o dinheiro público em moradias populares? Tá parecendo aqui!
- Que, no ritmo atual, a cada 60 minutos, 282 trabalhadores ficam desempregados no Brasil?
- Que uma concessionária da BMW no Brasil deu de brinde, a todos clientes, vacinas contra a H1N1?
- Que só no Brasil que Igreja não paga imposto mas pode ter empresas, canal de televisão, rádio, propriedades e até partido político?



DESAFIOS JACAL

1 - Acertem essa! Uma sala tem 4 cantos. Em cada canto está um gato. Cada gato vê três gatos. Quantos gatos há na sala?

2 - E me digam por que a maioria da mulherada de hoje faz sexo em silêncio?

3 - Um cara ligou a televisão e se sentou no sofá cheio de purpurina dourada. Adivinhem qual o nome do seriado que ele foi assistir?

3 - Essa é fácil: Anís Dourado. Kkkkkkk!

com estranhos. Isso que é obediente!

2 - Simples. Porque suas mães lhe ensinaram a não falar 100 gramas! Três gatinhos. E claro!

1- Hiiii! Se não souber a resposta melhor tomar Gardenal

Respostas:

social



VARANDA'S
RESTAURANTE

SOB NOVA DIREÇÃO
da Nutricionista Priscila Prestes

Novas Opções em Alimentação Fitness e Funcional

Sucos Detox

Tel. (17) 3843.1604
Cel. (17) 99211.9219

Avenida dos Bandeirantes nº 1579
Centro - Ouroeste - SP



Close de **Wanderley Cesar**, aniversariante de hoje recebendo o carinho da namorada Adriana.



Close da bela e simpática **Camila Ribeiro**, que na próxima segunda dará boas vindas à idade nova. Felicidades!



Amanhã será dia de festa para **Matheus Sano**, que dará boas vindas à idade nova.

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



Hoje o dia também é de festa e comemorações para a aniversariante **Eliana Silva**. Parabéns!



O mecânico e proprietário da OuroCar, **Francis Batista** da Silva, comemorou idade nova no último dia 11. "Feliz aniversário...Que seus caminhos permaneçam sempre iluminados, para que você possa continuar a iluminar também aqueles que têm a oportunidade de trilhar com você, um trequinho desta longa jornada! Felicidades meu amor". É o que deseja a esposa Karina!



A conselheira tutelar **Franciele Verginio Caetano** recebe amanhã os parabéns dos filhos Matheus e Alonso, familiares e amigos. Felicidades!

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



Destaque para **Junior Freitas**, também assoprando velinhas em meio a muitas homenagens.



A garotinha **Livia Maria da Cruz**, de Santa Izabel do Marinho, filha do casal Tião do Bar e Evanilde, completa amanhã 07 aninhos... Parabéns, meu anjo! Que alegria é poder estar bem juntinho de você neste dia especial! Feliz aniversário!



Neste domingo a pequena **Manuella** completa 02 aninhos para a alegria e orgulho dos pais Wellington e Nadia. Parabéns!

oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

www.oextra.net

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

COM O SUPERA VOCÊ CONQUISTA

Concentração Raciocínio Autoestima Memória Mente saudável

Forme palavras inteiras usando 3 pedaços de palavras

cle	san	mo	do	levi	bici
lia	te	ti	ta	mu	dá
chi	da	ber	são	ves	la

Supera
Ginástica para o Cérebro

AGENDE AGORA uma aula gratuita (17) 3462.8170

www.metodosupera.com.br

Produtos com a qualidade **PLASÚTIL**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

GIGANTÃO

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

oferta produtos a partir de **R\$ 1,99** cada um



O Poder Judiciário firmou parceria social com empresários e comunidades. Em destaque os juizes Heitor Miúra e Arnaldo Valderrama, com os empresários Ireno Bim, André Vazarim, Junior Guarnieri, o presidente da Atlética de Medicina, João Belúcio e o líder comunitário Cleber Rocha.



Hoje é dia de muitas homenagens e felicitações para o proprietário da Academia Delta Fitness de Ouroeste, **Wilians Carrasco**, que celebra mais um ano de vida. Parabéns e felicidades! É o que deseja a esposa Miliane Barreto, familiares e amigos.



Selfie da bela **Thais Pacheco**, que amanhã comemora nova primavera.



Vitor Machado também vai festejar amanhã seu niver, recebendo o carinho da família, em especial da esposa Gaby Almeida.



Caio Prato também assopra as velhinhas na segunda. No *click*, em momento de viagem e romantismo com a namorada **Carolina**.



Felicidades para a decoradora **Lu Fiscarelli**, que ontem foi homenageadíssima pelo seu niver.



A dupla **Jorge Pontes e Neguinho do Batuque** concedeu entrevista ao 5º período de jornalismo da FEF, na noite da última quinta-feira.



Guilherme Vidotti também está na lista dos homenageados de hoje, recebendo o carinho especial de Nayara Rezende.



Festa e muitos anos de vida para **Alair Armando**, que amanhã celebra idade nova. Na foto com o filho jornalista e apresentador **Diego Hurtado**.



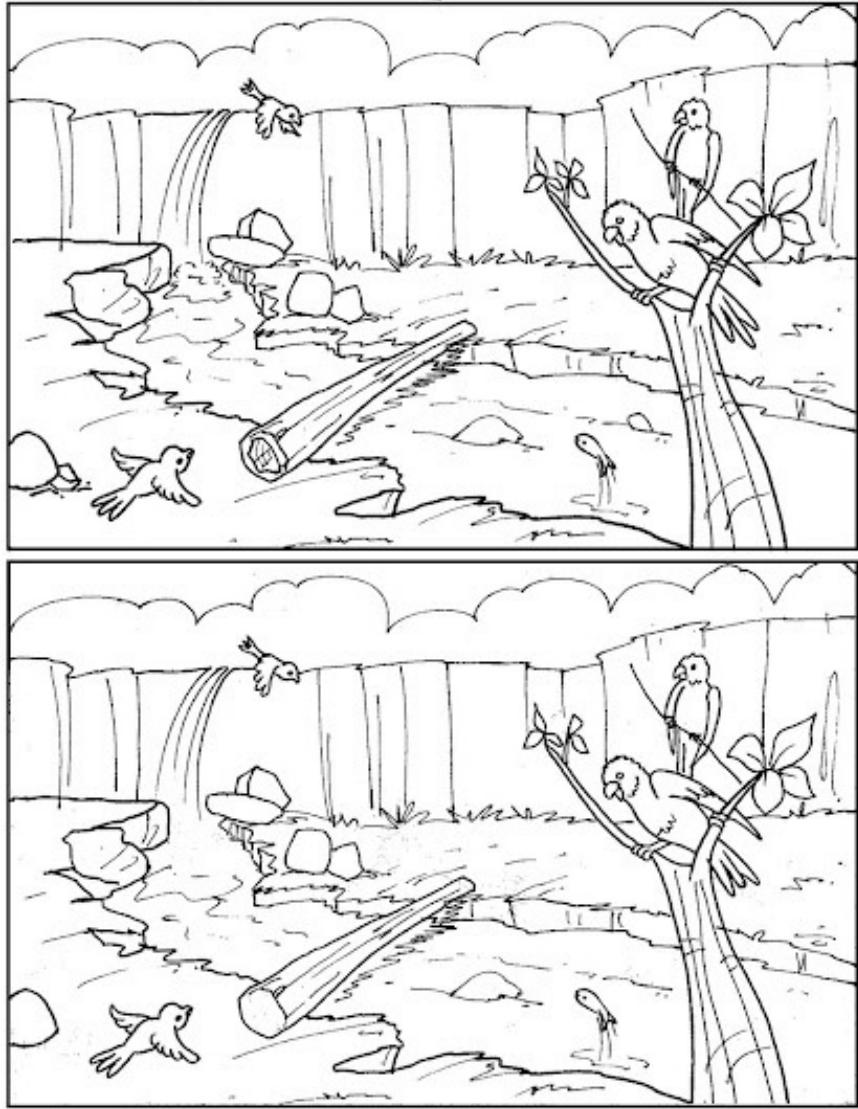
Festa hoje e muitos anos de vida para a aniversariante **Carol Belman**.



Marcio Gulo e Vanessa comemoram amanhã seis anos de união matrimonial em clima de muito amor e alegria. Felicidades ao casal!



Sete Erros



- 1 - ASA DO PASSARO NO FUNDO
- 2 - AGUA NO FUNDO DA CACHOEIRA
- 3 - DETALHE NO TRONCO (PONTE)
- 4 - PEDRA PERTO DO PEIXE
- 5 - RABO DA ARARA
- 6 - FOLHA DA ARORE
- 7 - FALTA PEDRA NO CANTO
- ESQUERDO DA PAGINA

Caça Palavras

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

ABELHA

BORBOLETA

BURRO

CABRA

CAVALO

CEGONHA

COBRA

COELHO

ELEFANTE

FORMIGA

GATO

GIRAFÁ

GOLFINHO

MACACO

MORCEGO

MOSCA

OVELHA

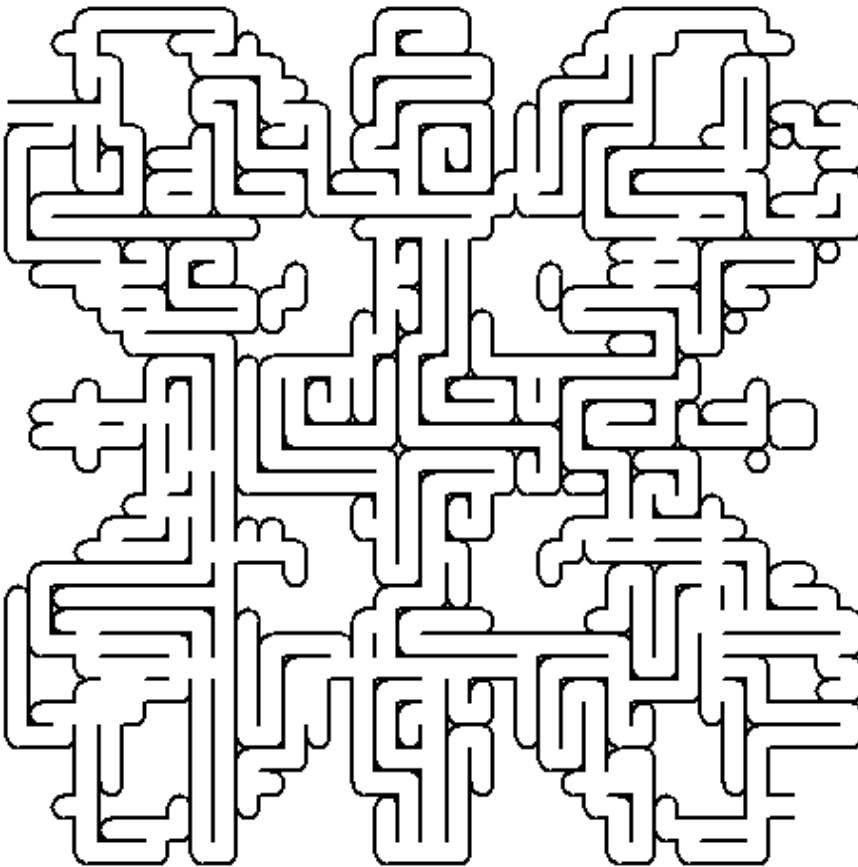
POLVO

RATO

TIGRE

VACA

Passatempo



Resumo de Novelas

ÊTA MUNDO BOM
Sábado, 18h00

Mafalda percebe a armação de Romeu e afirma que o rapaz só a decepciona. Cláudio se diverte com o cão Aladim, sem que Ilde perceba. Romeu garante a Ernesto que ama Mafalda e fará tudo para conquistá-la. Severo humilha Braz e Diana. Manuela incentiva Zé dos Porcos a ter esperanças com Mafalda. Inácio tem uma ideia para conseguir leiloar a casa de Cunegundes. Pandolfo pede Anastácia em namoro. Para impedir que Ilde atire o cão na rua, Cláudio consegue ficar de pé e Araújo se surpreende ao ver o filho.

TOTALMENTE DEMAIS
Sábado, 19h15

Dino pede a Carlinhos que não conte a ninguém que está de volta. Wesley consegue ficar em segundo lugar na competição. Cassandra escuta a conversa de Lili e Euzébia e descobre que a mãe de Fabinho está grávida. Lili e Euzébia pedem a Cassandra que seja discreta e não conte a ninguém sobre a gravidez. Carlinhos furta o dinheiro do caixa do Flor do Lácio e dá para Dino. Arthur avisa a Eliza que ela foi convidada para passar uma temporada em Paris.

VELHO CHICO
Segunda, 21h00

Iolanda reclama de Afrânio para Doninha. Encarnação conta histórias para Miguel sobre o marido. Doninha des-conversa quando Miguel pergunta sobre Santo. Tereza e Carlos não conseguem se entender. Ceci critica Beatriz por não ficar com Bento. Encarnação afirma a Doninha que Martim está próximo de voltar para a fazenda. Martim lê as cartas enviadas por Tereza e Iolanda e chora ao lembrar seu passado. Tereza se aconselha com Bete. Lucas admira Santo. Afrânio se enfurece ao saber que Miguel não aprovou o funcionamento de sua fazenda.

MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Por causa de Samurai, Ciça fica fora de si e quase é atropelada. Tito alerta Ana sobre o estado de Ciça. Samurai tenta convencer a família de Ana de que Ciça está em surto. Jéssica e Beto descobrem a verdade sobre o novo emprego de Filipe. Rodrigo sente ciúmes de Roger com Luciana. Jéssica se incomoda com o namoro de Luan e Tainá e Cleiton provoca a menina. Miguel e Samurai propõem internar Ciça. Filipe revela para Nanda seu novo emprego. Nanda sugere que Filipe se vingue das chantagens de Arthur. Para não ser internada e afastada de Rodriguinho, Ciça aceita se mudar para a casa de Samurai.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Segunda-feira, 20h30

Safira tentar se aproximar de Priscila e a leva um presente, mas a menina diz que não quer mais ver a mãe. O cavalo Dourado está melhorando na recuperação e Mateus e Dóris comemoram. Omar fica enfurecido por ninguém, além de Sabrina, ir a sua festa no haras. No Vilarejo, Frederico diz que sente falta de Rebeca na On-Enterprise. O estilista conta que fechou negócio com Giuseppe e que está muito inspirado. Frederico revela que Berta fez uma ligação pessoal para Safira e que as duas são amigas. Rebeca estranha. Geraldo conta para Joel que jogará a culpa de tudo em Vicente, transformando ele no laranja dos crimes da pirataria. Meire e Dinho se disfarçam para ir na gravadora.

OS DEZ MANDAMENTOS
Segunda-feira, 22h15

todos felizes e ansiosos com o casamento. Abigail, muito emocionada, é abraçada por Zelofeade. Ada que lança olhares invejosos para Ana e Josué. Joquebede, emocionada, é abraçada por Arão. Sob a hupá, os noivos ficam diante de Moisés. Jaque com o olhar muito triste ao lado do feliz Aoliabe. Simut muito nervoso e Jerusa tensa. Moisés se dirige diretamente aos casais e olha para cada um ao nomeá-los. Simut fica tonto e que cai ao chão. Balaão conta que Betânia era sacerdotisa de Aserá. Gahiji e Leila estão apaixonados e felizes. Simut e Jerusa deitados sem saber muito o que fazer. Miriã surpreende Hur, puxa-o contra si e derruba-o na cama. Josué e Ana estão ansiosos, é a primeira vez dos dois.

Humor

INJEÇÃO

No hospício dois pacientes conversam:

- Já tomou injeção na cara?
- Eu não. Por quê?
- Porque você tem uma cara de bunda!

VISITANDO A NONA

A nona explica ao neto, por telefone, como chegar em sua casa:

- Quando você chegar ao prédio, na porta da frente tem um grande painel. Eu moro no apartamento 301, capi-

te? Aperte o botão do interfone com o cotovelo, que eu abro a porta apertando o botão aqui.

Entre e pegue o elevador, aperta o número três com o cotovelo. Quando sair do elevador, meu apartamento é do lado direito. Com o cotovelo, aperte a campainha que eu atendo.

- Nonna, parece fácil, mas por que tenho que apertar todos os botões com o cotovelo?
- Porca miséria! Deus meu, mas como que tem coragem de vir ver a nonna de mão vazia?

RELÓGIO DA FAMÍLIA

Deitado em seu leito de morte, Salim chama o seu filho mais velho. Tira um antigo relógio do bolso com dificuldade e diz:

- Filho... Está vendo este relógio aqui?
- Sim, papai! - responde o filho, com lágrimas nos olhos.
- Ele era do meu bisavô! Depois foi passado para o meu avô. Depois para o meu pai. Depois para mim e agora chegou a sua vez. Quer comprar?

ANDANDO

Duas loiras conversavam sobre filhos:

- Ai amiga. Meu filho começou a andar há seis meses. Bonitinho né? E a outra loira burra responde:
- Noooooossa! Então ele já deve estar bem longe, hein!

PERCEVEJO NA PAREDE

Joãozinho diz:

- Manhêê! Tem um percevejo na parede.
- Não é um percevejo filho, é um prego.

Joãozinho diz novamente:

- Manhêê! Tem um percevejo na parede!
- Não atrapalha, filho! Já disse que é um prego.

Joãozinho diz:

- Então tá... Manhêê! Tem um prego andando na parede!

Escritório Despatchante

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 3 IRMÃOS

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

Cansaço excessivo pode ser aviso doença

Quando a moleza persiste por meses e vem acompanhada de sonolência e dores, alguma coisa mais séria está tomando conta do corpo. Descubra por que os médicos estão redefinindo a canseira crônica

Essa condição, caracterizada por uma canseira incapacitante, começou a ser estudada no fim dos anos 1980 e, desde então, foi pontuada de controvérsias. Isso porque, por mais que o médico vasculhe o paciente, não encontra alterações fisiológicas significativas, o que dificulta não só a detecção como a própria compreensão de quem vive com esse peso sobre as costas, a cabeça... Os mistérios que rondam a síndrome, que afetaria até 1,5% da população mundial, estão fazendo os especialistas revisitarem sua definição. E o pontapé do debate envolve a própria nomenclatura. O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos propõe uma mudança: em vez de síndrome da fadiga crônica, mais fiel seria adotar o termo "doença da intolerância sistêmica ao esforço".

Os experts creem que agregar a palavra "doença" ampliará a atenção e a seriedade cobradas pelo problema. O preconceito e a falta de informação são os maiores obstáculos enfrentados pelos portadores hoje. Obstáculos que impedem o diagnóstico correto - algo ainda mais crítico no Brasil.

Ao comparar dados epidemiológicos do Reino Unido com os de nosso país, o pesquisador sul-coreano Hyong Jin Cho, da Universidade da Califórnia (EUA), constatou que a prevalência era quase a mesma (2 e 1,6%, respectivamente). Só que o diagnóstico era dado na proporção de 11 para 1. Ou seja, milhares de brasileiros perambulam sem receber o laudo e o acompanhamento adequados. Um

dos motivos é a interpretação subjetiva da fadiga e outro, a falta de testes laboratoriais específicos. Além disso, diversas condições têm o cansaço como sintoma, caso do hipotireoidismo e da carência de vitaminas. Aí é preciso fazer uma série de exames para descartar outros problemas.

A questão que intriga os cientistas (e os pacientes) é de onde brota o cansaço sem fim. Uma das hipóteses mais aceitas diz que a doença, de base genética, está ligada a falhas no eixo que liga o sistema nervoso à fabricação de alguns hormônios, como o cortisol, que coordena nossa reação ao estresse. O baixo nível dessa substância faz com que metade dos portadores de fadiga crônica apresente também um quadro de depressão atípica. Além do desânimo, ela vem associada a compulsão por doces e outros alimentos de alto teor calórico, sedentarismo, sono excessivo e alta sensibilidade emocional.

Uma curiosidade da condição, que afeta ligeiramente mais mulheres do que homens, é que muitas vezes ela se manifesta após uma infecção por bactéria ou vírus, especialmente o da gripe. Os sintomas comuns (febre, coriza, dor de garganta...) vão embora, mas ficam de presente a canseira e a falta de ânimo. Só que não dá pra responsabilizar apenas agentes microscópicos pelo revés. Há todo um cenário psicológico que favorece a doença do cansaço.

É por essa razão que atualmente o tratamento do problema não depende só de medicamentos como antidepressivos e ansiolíticos e de suplementos vitamínicos. Costuma cobrar também sessões de psicoterapia. Ainda não se fala em cura, já que não conhecemos todos os fatores que determinam a síndrome, mas seus sintomas são tratáveis e é possível garantir a qualidade de vida.



Outra medida que desponta com bons resultados é a chamada terapia do exercício gradual (GET, na sigla em inglês), um programa de atividades físicas personalizadas. Um estudo recém-publicado por cientistas britânicos mostra que vencer o medo de se movimentar e aderir devagarinho aos exercícios podem responder por até 60% de melhora no tratamento. A GET começa com pequenos movimentos (sentar-se na cama e se levantar, por exemplo) e evolui para uma modalidade mais consistente, como caminhadas leves.

MUITO ALÉM DO FIM DO PIQUE

Conheça os sintomas da síndrome da fadiga crônica, condição que pode mudar de nome em breve. O indivíduo se enquadra nela se apresentar pelo menos quatro dos sinais listados abaixo num período igual ou maior que seis meses: ■ Cansaço persistente e sem que ele seja resultado de um grande esforço ■ Dificuldade de concentração ■ Perda constante de memórias recentes ■ Oscilação de humor entre tris-

teza e euforia ■ Estresse e ansiedade crônicos ■ Sonolência diurna ■ Dores musculares pelo corpo sem causa aparente ■ Dores nas articulações (sem evidência de artrite) ■ Dor de cabeça intensa ■ Fadiga insuportável após esforço físico ■ Inchaço nos gânglios linfáticos ■ Inflamação na garganta.

A FADIGA TAMBÉM PODE SER SINAL DE:

■ **Hipotireoidismo**- O déficit na produção dos hormônios da tireoide afeta todo o metabolismo e gera uma tremenda leiseira.

■ **Insuficiência cardíaca**- O coração perde a capacidade de bombear o sangue e o corpo carece de oxigênio e nutrientes.

■ **Diabete**- Além da desidratação provocada pela perda de urina, as células não recebem glicose direito - daí a falta de energia!

■ **Depressão**- As alterações químicas no cérebro interferem no sono, no humor e na disposição física e mental.

■ **Apneia do sono**- Marcado por interrupções na passagem do ar, o distúrbio rende uma baita canseira diurna.



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIGRIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol
PEDIATRA | CRM 147.378

17 3462 6858
lucilenebetiol.com.br
pediatria@lucilenebetiol.com.br

Rua Cerqueira César, 321 - Jardim Santa Helena - Fernandópolis/ SP



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 Matheo Moraes Fantini
CRMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini
CRMESP 67.236


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



Neuroclínica Cortezzi

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

Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cáfaro, 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
☎ (17) 3442-3999

 **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