

■ LARGADA ÀS 9H

## 1º MK Race Mountain Bike será realizado neste domingo

→ Assessoria de IMPRENSA

Prefeitura de Fernandópolis

O Recinto de Exposições de Fernandópolis sediará amanhã, dia 19, o 1º MK Race Mountain Bike. A prova de ciclismo é realizada pela Bicicletaria MK Bike e Afercan (Associação Fernandopolense de Ciclismo, Atletismo e Natação), com apoio da Prefeitura, por meio da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Cultura. Com largada programada para as 9h, a competição será dividida entre as categorias Elite Masculina e Feminina,

ambas separadas por idades; e Sport Masculina e Feminina Open, para pessoas com idades acima de 16 anos, divididas entre estreante e cidade. O percurso será de 40 quilômetros para a categoria Elite e 20 quilômetros para a Sport. Haverá premiação em dinheiro e medalhas oficiais da Federação Paulista de Ciclismo para os classificados de 1º ao 5º lugar no geral da Elite Masculina e Feminina. Nas demais categorias, recebem medalhas oficiais da federação os classificados do 1º ao 5º lugar. Também serão entregues medalhas Finisher

para todos os participantes que completarem o percurso. As inscrições custam R\$ 70,00. Em Fernandópolis, podem ser realizadas na Bicicletaria Monarke; em Rio Preto, no Xororó Bike Center; em Votuporanga, na Votuciclo e Elite Bike; em Jales, com Fernando Milan (99672-0414); em Iturama, com Biloca Motos; em Santa Fé do Sul, com Elsinho Pedalero Bike Shop; em Nhandeara, com Adevair (99601-6310); e em Ouroeste, com Claudia (99651-9135). A competição tem também o apoio da Bicicletaria Monarke e Bartopub.



■ NOVIDADE

## “Bom Burguer” inova cardápio e cria 41 tipos de lanches



→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A lanchonete “Bom Burger”, instalada em Ouroeste, na região central daquela cidade, lançou seu novo cardápio de lanches com diversas novidades. Preparados com hambúrguer de frango, bovino e suíno, e in-

gredientes minuciosamente selecionados, o local vem aguçando ainda mais o paladar dos apreciadores de sanduíches. São cerca de 41 tipos de lanches diferentes e todos acompanham batatas fritas. A “Bom Burguer” abre de quarta a domingo, a partir das 18h, e além dos lanches oferece diversos pratos

que atendem a todos os gostos, como: saladas, porções, açaí, além de sucos, refrigerante e cervejas. A “Bom Burguer” aceita todos os cartões de crédito e débito. Outra novidade é o cartão fidelidade lançado pela lanchonete. A “Bom Burguer” inova e quem ganha é você! Venha conferir e provar do novo cardápio!



**SÁBADO  
25/06**

## REINAGURAÇÃO

# Cotica Cidade

Fernandópolis

Nossa prioridade é a sua visão!

MUITAS NOVIDADES PARA VOCÊ

Marcos e Lilian Mininel

FONE/FAX 17 3463-1286

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO EM FRENTE AO FRANGÃO - FERNANDÓPOLIS - SP

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

**RESTAURANTE**

# PEIXÃO

Desde 1972

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA  
SUCOS E REFRIGERANTES  
AOS DOMINGOS, NO ALMOÇO  
SHOW AO VIVO

PORÇÕES E SALGADOS  
PEIXES ASSADOS E FRITOS



Direção  
ZÉ MARIA E BIA

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

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

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## Negociante de cavalos



*Dia desses o Mário da Agência Caiçara me contou o triste caso do Traíra, um pangaré que o nosso amigo Lucindo Moretti, tem na sua fazenda lá pelas bandas do Triângulo Mineiro, ali nas Minas Gerais.*

*Prá quem num sabe da história, um belo dia pescando numa lagoa de um vizinho de propriedade, o Lucindo fisgou um traíra de aqueles bitelões e quando fez o galeo prá tirar o peixe d'água, o traíra caiu lá atrás no meio da saroba e o anzolão acabou espetando no beiço do pobre cavalo. Aí o jeito foi fazer uma "cirurgia" no beiço do bicho e como o serviço não ficou lá essas coisas, o coitado do animal ficou com a boca torta, e com isso, acabou ganhando o apelido de "Traíra".*

*Até aí tudo bem. Acontece que dias desses, proseando com o povo numa venda lá de Limeira D'Oeste, o Lucindo encontrou um vizinho de propriedade e conversa vai, conversa vem, ficou sabendo que o caboclo queria comprar um cavalo manso mas bom de trote. Foi quando ele resolveu colocar o Traíra à venda. Afinal, o Traíra era um cavalo bem novo, tinha aí uns cinco ou seis anos, mansinho, marchador e bom de serviço que só vendo.*

*Acertaram o negócio ali mesmo e no dia seguinte o Lucindo levou o cavalo até a fazenda do vizinho. O mineiro olhou o animal de cabo a rabo e por último foi dar uma olhada na boca, porque é pelos dentes que se sabe a idade do cavalo. Foi quando percebeu que o bicho além de ter a boca torta, ainda faltava um pedaço do beiço, deixando dois dentões bem à mostra.*

*--- Ô compadre Lucindo, o senhor me falou que o cavalo era biculado de bão, mas tou vendo aqui que falta um pedaço de beiço do bicho... o senhor me "tapiou", me vendeu um cavalo aleijado!*

*--- Peraí, Compadre Belarmino, o "Traíra" num tem problema nenhum não, homi de Deus. Deixa de sê exigente, larga de bobege, só! O compadre qué um cavalo prá muntá ou prá assubiá?*

## Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

# Lembra da Geada Negra de 75?

O assunto dominante nas rodinhas de amigos nesta semana foi o frio intenso de terça e quarta-feira, que para muitos, principalmente os mais jovens, foi o pior de todos os tempos. Conversei com muita gente e a conclusão que eu e alguns amigos chegamos, foi que o frio mais intenso que atingiu a cidade, toda a região e o Estado de São Paulo, foi a famosa geada negra, ocorrida há 41 anos, na madrugada de 18 de julho de 1975.

Naquela época, então com 23 anos de idade, eu morava em São Paulo e confesso que não tenho um pingo de saudade daquele julho fatídico. Por duas noites seguidas a temperatura foi abaixo de zero. Mesmo para os paulistanos, acostumados com o frio, aquilo foi um absurdo. Para o caipira aqui, acostumado ao calorão da nossa região, foi uma tragédia. Tomar banho era mais do que complicado, era precisamente muita coragem.

Naqueles dias, ir bem cedinho para o trabalho, sob um vento cortante de tão gelado, era um desafio e tanto. No final da tarde, o jeito para esquentar um pouco, era tomar algumas doses de conhaque. Na hora de dormir, o bicho pegava de novo. Lembro que era também muito difícil, mesmo muito bem agasalhado e enfiado embaixo de uma montanha de cobertores, pegar no sono parecia uma missão impossível porque parecia que os ossos doíam.

Não me esqueço que quan-



do ia para o trabalho, colocava uma camiseta de gola olímpica, uma blusa de veludo, a camisa, um pulôver, um jaquetão de couro, luvas, cachecol, boné com capa ouvidos, meião de lã nas pernas e calça de veludo. Saia pela rua "encarangado", batendo queixo esoltando fumaça pela boca parecendo um dragão. Até hoje, para mim, foi o pior de todos os 63 invernos que já vivi. Quem é do meu tempo, sabe do que estou falando.

Meses depois, visitando minha família, notei que os grandes coqueiros ornamentais que havia no jardim da nossa casa, tinham sido cortados. Meus pais me disseram que tiveram que cortar, porque a geada torrou as folhas e caules daquelas plantas adultas e tão resistentes. O mesmo ocorreu com os cafezais da região. Aquela geada negra foi o tiro de misericórdia na mais importante fonte da eco-

nomia local, liquidando com as imensas lavouras de café. A safra de 76 foi totalmente perdida e os cafeicultores amargaram enormes prejuízos. Muita gente foi à bancarrota. Nunca mais a cafeicultura regional se recuperou daquele desastre.

Os moços de hoje estão reclamando muito do frio, até com certa dose de razão, mas não fazem ideia do que foi o inverno de 1975. Prá começo de conversa, a grande maioria da

pessoas do fogão, à lenha que na maioria das casas ficava na cozinha. E todo mundo ali empoleirava procurando esquentar as mãos postadas sobre o calor do fogo, tomando café de canequinha ou chocolate bem quente. Eram tempos difíceis.

Para piorar a situação um pouco mais, na maioria das residências, daqueles tempos, os banheiros ficavam do lado de fora das casas e o banho era tomado no famoso chuveiro "Tiradentes". Para esquentar a água, era preciso ferver num tambor colocado sobre um fogareiro improvisado feito com uma lata de 20 litros do famoso Querosene Jacaré, alimentado pelo fogo de pó de serra. Naquela época era comum famílias numerosas como a minha, então a hora do banho naqueles dias gelados era uma verdadeira operação de guerra. Enfim, sobrevivemos. Semana que vem tem mais. Até lá.

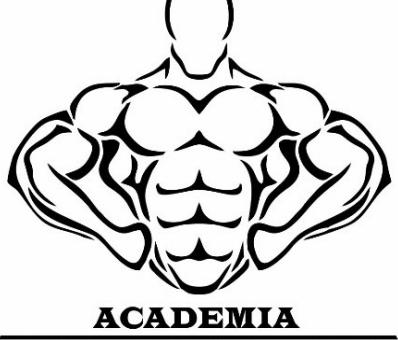
**LAVA JATO AMIZADE**  
A CADA 3 LAVADAS, A 4<sup>a</sup> É **GRÁTIS**

**E você ainda ganha um brinde!  
VENHA CONFERIR!!!!**

**Fone 99656.0537 • 99756.5037**

Rua Bartolomeu Bueno, 1585 - Centro - Ouroeste

Lavagem • Polimento • Enceramento • Cristalização



**MUSCULAÇÃO MASCULINO / FEMININO, TREINAMENTO FUNCIONAL**

**TREINAMENTO PERSONALIZADO, ZUMBA FITNESS E G.A.P**

**ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO**

**R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP**

**G.S.M.**  
AR CONDICIONADO

VENDA - INSTALAÇÕES  
MANUTENÇÃO

Direção:  
**Gustavo**

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

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

**+ DROGARIA SAÚDE**  
A farmácia do Zagalo

**PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus**

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP

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

**SFER**  
ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS

**MATRÍCULAS ABERTAS EM**

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

**CURSOS GRATUITOS!**

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

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

de pai pra filho

# 5 maneiras de incentivar seu filho a se expressar mais desenhando

A

atividade divertida, estimula a criatividade e ainda fornece uma importante ferramenta para conhecer mais e mais a criança. Afinal, sentimentos e emoções sempre vão parar no papel: basta saber enxergá-los.

Deixe uma caixa de lápis de cor e uma folha de papel em branco diante de uma criança para ver o que acontece. Mesmo a mais inibida logo soltará a imaginação – e, pode acreditar, o resultado, por mais rudimentar que seja o desenho, será um belo retrato de seus sentimentos e emoções no momento. O mais bacana é que ninguém precisa ensinar uma criança a desenhar. Parece que todas já nascem sabendo e com a consciência de que é algo muito divertido. O atrativo está no fato de que, ao desenhar, a criança traz imagens mentais para o papel. Transforma o que tem na sua imaginação em uma linguagem artística, criando sua obra de arte e ainda deixando registrado o que está sentindo, pensando ou desejando. Ou seja, desenhar é comunicar aquilo que não pode ser dito por palavras.

O pacote de emoções que vai parar no papel é vasto e inclui medos, tristeza, alegria e ansiedade. Traduzir exige atenção dos pais, mente aberta e coração disponível. Quando não há formas definidas, por exemplo, é a própria crian-

ça que fornece as informações mais valiosas. Para ter 'olhos para enxergar' o que o desenho parece querer mostrar, a família deve ficar atenta às histórias que os filhos contam sobre aquilo que desenharam, além de observar cores, traços e formas. O desenho pode ser o início de uma boa conversa sobre emoções e sentimentos. Em alguns casos, será preciso buscar a ajuda de um profissional para entender as mensagens.

A melhor parte é que não precisa muito para fazer uma criança desenhar. Mas os pais podem, claro, dar uma forcinha para estimular o artista adormecido. Confira, a seguir, cinco dicas da especialista para que seu filho desenhe mais e mais:

1. Valorize qualquer desenho. Não importa que pareça um simples rabisco. O que vale é a diversão – que não será menor porque a criança não produziu uma obra de arte. E lembre-se de que a imagem revelará muito sobre seu filho.

2. Crie o ambiente certo. Proporcione um espaço atraente e confortável. Crianças até 2 anos, por exemplo, preferem rabiscar livremente em superfícies lisas e sem limites – o apoio pode ser uma mesa espalhosa ou até mesmo o chão. Embora a imaginação e a diversão não dependam de recursos externos, quanto mais estimulante for o local, maiores serão as oportunidades de

exploração e aprendizagem.

3. Ofereça recursos. A mesma lógica do ambiente vale para os materiais de desenho. A criança não depende de papéis incríveis e um conjunto luxuoso de lápis, com 36 cores ou mais, para se divertir. Mas, quanto mais recursos e suportes disponíveis, maiores as possibilidades de criação.

4. Fuja de modelos. Evite oferecer imagens para copiar e sugerir temas para o desenho. Isso mata a espontaneidade e impede que a criança revele senso crítico. Melhor incentivar a autonomia.

5. Não dispense os livros com desenhos prontos. Mas saiba que esse é um recurso



para os mais velhos. Não há uma idade certa, mas é preciso ver se a criança já adquiriu certas habilidades. "Para colorir, ela precisa ter coordenação, conseguir respeitar os limites do traçado e saber segurar corretamente o lápis ou giz de cera. Mas não se esqueça: esses livros nunca serão tão estimulantes quanto o papel em branco.

O mais importante é que os adultos concedam o máximo de liberdade à criança para desenhar ou brincar de outras coisas. E saibam respeitar o tempo dela. A brincadeira só tem valor se for espontânea e prazerosa, jamais uma obrigação.

## Balaio de Gato

**É MUITA MALDADE COMPARAR DUNGA COM A PRESIDENTA!**

Quando a fase é ruim, não tem Santo que dê jeito...

**Nenhum dos dois deu certo, mas**

**Dunga saiu mais depressa!**

Agora não adianta chorar a maçãmordida...

**Nem o leite derramado e o feijão queimado!**

Tudo já tá resolvido: Tite já assumiu a Seleção...

**E o Dunga prá felicidade geral da oposição, vai pro Coringão!**

É muita alegria num só dia pro meu coração!

**E como diz o guru Sanakan, mudando de saco prá picuá:**

O novo governo só tem uma saída: acertar ou acertar!

**Nunca se sabe o dia de amanhã. Aliás, nem o de hoje!**

Depois de Delcidio, Pedro Correa e agora Sérgio Machado...

**Tá chegando a vez da delação do Odebrechtinho!**

Dizem que vai chegar atirando com

uma metralhadora ponto 100...

**Não vai ficar Pedro sobre Pedro, ôps, pedra sobre pedra!**

Já a Operação Zelotes abriu caça ao tesouro dos piratas...

**A coisa pretejou pro lado do espertíssimo Lulinha!**

Como diz nosso filósofo do brejo, o glorioso Chico Piranha:

**"quem cabras vende e cabritos não**

**tem, de algum lugar vem"!**

E o ensaboadão Dudu Cunha continua

dando nó em gota de sereno...

**Tem contas no exterior e jura que o dinheiro não é dele!**

E tem gente que acredita... Pode isso, Arnaldo?

**Depois do sucesso da série Duro de Matar...**

O Brasil pode ganhar o Oscar com a série Duro de Cassar!

**Fora o arsenal nuclear da turma da Odebrecht...**

Mais um homem bomba pintou no pedaço.

**O glorioso Sérgio Machado, mais**

**conhecido como Machadão...**

Que chegou derrubando gregos, troianos e baianos...

**Quando ele grita madeiraaa!!!!...**

**todo mundo entra em pânico!**

E essa semana o afiado machadão rasgou o verbo:

**"A Petrobras é a madame mais honesta dos cabarés do Brasil!"**

E caiu mais um ministro, dessa vez foi Henrique Alves...

**DIZEM QUE ELE VAI FAZER TURISMO EM CURITIBA!**

**Macarronada Beneficente**

Vários Tipos de Molho  
Não Servimos Marmitez

**Dia: 03/07/2016**  
**Horário: 11:00 às 13:00 hs**  
**Local: Núcleo Espírita Dr. Adolfo Bezerra de Menezes**

**Valor Individual**  
**R\$ 20,00**  
**Adulto**  
**R\$ 10,00**  
**Criança De 05 a 11 anos**

Renda revertida para a manutenção do

**Projeto GIRASSOL**

Promoção:  
Núcleo Espírita  
Dr. Adolfo Bezerra de Menezes

**3442-6815**  
INFORMAÇÕES

**8º CAMPEONATO DE FUTSAL DE OUROESTE**

**INFORMAÇÕES:**  
**17 99656-2940**  
**Categorias: ADULTO**  
**Premiação em dinheiro e troféus**  
**Local:**  
**Quadra Poliesportiva do Sansara**

**INÍCIO**  
**04**  
**JULHO**  
**2016**

**Funerária Carvalho**

**C**

Av. dos Bandeirantes, Nº1013  
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

**S'GOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

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

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

**SOMOS FILIADOS À**  
**INTER PRIME**  
LAM & COMERCIO

**M. FER**  
**FERRO & AÇO**

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

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.  
**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**

## ■ ASSISTENCIAL

# CRAS participa de 'Feira de Projetos Sociais'

A equipe do CRAS de Ouroeste participou no último dia 16 da 'Feira de Projetos Sociais' organizada pela Fundação Educacional de Fernandópolis (FEF), em parceria com a DRADS.

Na ocasião foi feira uma apresentação do trabalho desenvolvido pela equipe técnica (assistente social e psicóloga) com as famílias referenciadas no CRAS do município.

O CRAS realiza atualmente 08 grupos que atendem cerca de 170 famílias. As atividades acontecem num período de mensal e o público escolhe o melhor horário para participar (08h, 13h, 15h30, 18h ou 19h). Cada grupo é composto por no máximo 25 pessoas.

Para a efetivação dos grupos, é utilizada como abordagem metodológica a Pedagogia da Problematização, compreendida a partir do resultado das obras de Paulo Freire. Recorrendo à Paulo Freire pode-se pensar no fim das ações de "controle" exercidas por décadas no seio da Assistência Social, que tinham por finalidade estabelecer o "conformismo" da popula-



Quelli (estagiária de Serviço Social do CRAS)

lação, e pensar na realização de atividades que propiciem espaço de debates, troca de saberes e conscientização dos seus direitos, a fim de instrumentalizá-la para a busca da transformação da realidade vivenciada.

Nesta lógica, os problemas sociais são reconhecidos como problemas coletivos, que precisam, necessariamente, serem enfrentados coletiva-

mente. Os interessados em conhecer mais sobre este trabalho podem comparecer ao CRAS, localizado na Rua Fernão Dias Paes Leme, Quadra 33 / casa 09 - centro, de segunda-feira à sexta-feira em horário comercial.

O CRAS é a porta de entrada para a política de assistência social, e está à disposição para receber todos os municípios de Ouroeste e Arabá.



Ana Rebecca (psicóloga do CRAS), Julie (assistente social do CRAS) e Elaine (coordenadora do CRAS)



Objetivo: Promover o desenvolvimento individual e coletivo das pessoas, reconhecer a família como espaço privilegiado de proteção e desenvolvimento das pessoas e seu ambiente familiar e comunitário. Assim, desenvolver as atividades com os Grupos de Fortalecimento de Vínculos, integrando as atividades previstas pelo PAIF.



Meire (diretora da DRADS), Elaine (assistente social) e Eliane (coordenadora do curso de Serviço Social da FEF)



**Somar**  
CORRETORA DE SEGUROS

Gongfiança e credibilidade a mais de 20 anos

Ricardo Akiyoshi Hayashida  
(17) 99671-7766 - Vivo

Av. dos Bandeirantes, 1309-C  
CEP: 15.685-000 - Ouroeste/SP  
ricardo@somarseguros.com.br  
www.somarseguros.com.br



**AGRO SHOP JH**

O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

• Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral  
Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP



**O primeiro passo está aqui!**

3462-6555



Avenida Afonso Cáfar, nº 2720, Jardim Santista  
3442-2945/3442-5060  
Av. Eurípedes José Ferreira, 779



**CANAL 10**  
O CANAL DEZ DA TV CABOMIX SEMPRE INOVA PRA VOCÊ.  
AGORA VOCÊ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO DA TV AO VIVO NO SEU CELULAR

4 - PRONTO VOCÊ JÁ PODE ACOMPANHAR TODA PROGRAMAÇÃO AO VIVO DIRETO NO SEU CELULAR

3 - ESCOLHA O Ícone de Acordo COM SEU CELULAR IPHONE OU ANDROID E ESPERE CARREGAR

1 - VAI NO NAVEGADOR DO SEU CELULAR E DIGITE WWW.canaldez.com.br

2 - AO ENTRAR NO SITE VOCÊ VERA OS ÚLTIMOS VÍDEOS, DESCA BARRA ATÉ NO VIVO

SEGUNDA A SEXTA JORNAL INFORMATIVO CANAL DEZ AS 12, 18 E 24 HORAS COM REGINALDO PRADO

E DENTRO DO JORNAL VOCÊ TEM NA TERÇA ASSUNTO DE FAMÍLIA COM ISABEL SOARES DA SILVA

NA QUARTA, PALAVRA AMIGA COM DR LUIZ CARLOS BARROS COSTA E DESPERTE O SEU MELHOR COM A

MASTER COACH INTERNACIONAL SIMONE GARCIA, NA QUINTA VOCÊ TEM PALAVRA DE FÉ COM PASTOR DANIEL

NA SEXTA VOCÊ TEM MUITAS RECEITAS DA COZINHA DO PALADAR COM LUCINHA BEPPU

SEGUNDA, QUARTA E SEXTA JORNADA ESPORTIVA AS 13, 19 E 01 HORAS COM WALDINEY MATOS E GIL CIPRIANO

SEGUNDA A SEXTA FEIRA ESCALANDO MONTANHAS AS 07:15, 11:45 E 23:45 COM PASTOR DANIEL DA

IGREJA PRESBITERIANA MARANATHA. SÁBADO E DOMINGO NO SUPER ESPECIAL VÔNO, JESUS MORETI E CONVIDADOS

12 HORAS MESA REDONDA COM LIVRO VÔNO, JESUS MORETI E CONVIDADOS

14 HORAS VIOLA SERTANEJA COM CAETANO DE SOUZA E CONVIDADOS

15 HORAS DICAS DE PESQUEIRO E 16 HORAS FESTAS E EVENTOS

E VOCÊ AINDA TEM UMA VEZ AO MÉS CLUB DEZ COM OS

TOP DEZ DO ESPORTE E MUITA MÚSICA COM CANTORES REGIONAIS ALÉM DAS

REPORTAGENS DA SEMANA, NOTÍCIAS 24 HORAS, FESTA NA TV, RETRÔ TV E MUITOS OUTROS PROGRAMAS

Filmagens e Telões Surpresas do Amor

Jefé Faísca EXCELENTE IDEIA

itef CANAL A Primeira TV de Fernandópolis (17) 3462-6668 TV Edner El Canaíde Fernandópolis www.canaidefernmail.com

100% CERTIFICADO NBR ISO 9001:2008

## ■ ATRAÇÃO

**Companhia de Ópera Curta apresenta "La Traviata" na Praça de Eventos**

Companhia de Ópera Curta se apresentou na Praça de Eventos em Ouroeste



A Ópera "contada e cantada", encantou o público que prestigiou o espetáculo

Pela primeira a Companhia Ópera Curta - "La Traviata" - a Ópera "contada e cantada", se apresentou na Praça de Eventos de Ouroeste, encantando o público de toda região que prestigiou o espetáculo em sua temporada 2016. A companhia vem realizando turnês gratuitas de espetáculos de teatro musicais com apoio da Secretaria de Estado da Cultura. De acordo com o prefeito Tião Geraldo, foi uma grande atração, digna de cultura ímpar para o município. "La Traviata" é uma das mais conhecidas óperas de Giuseppe Verdi", disse o prefeito. O espetáculo teve a produção da "Casa da Ópera", foi executado pela APAA - Associação Paulista dos Amigos da Arte e contou com o apoio da Prefeitura de Ouroeste, por meio da Secretaria da Cultura do município.

## ■ DESCONTRAÇÃO

**Varanda'S Restaurante comemora Dia dos Namorados em clima romântico**

O Varanda'S Restaurante, localizado no centro da cidade de Ouroeste, e que recentemente passou a ser comandado pela nutricionista Priscila Prestes, promoveu no último domingo, dia 12, um almoço em clima romântico para celebrar o Dia dos Namorados. A nova direção proporcionou um ambiente ainda mais agradável, que contribuiu para um clima de aconchego. O "Almoço dos Namorados" atraiu um grande número de casais para prestigiar o cardápio diferenciado, que vem a cada dia sendo saboreado por mais clientes. Confira alguns momentos!



A nova direção proporcionou um ambiente ainda mais agradável, que contribuiu para um clima de aconchego



"Almoço dos Namorados" atraiu um grande número de casais para prestigiar o cardápio diferenciado



Os eternos enamorados Valdemar Quintino e a esposa Marlene



Em clima romântico, Gizele e Ailton Abrantes



O casal Nerci e Plínio



Durante o almoço, José e Ideli



O novo casal Joelson e Iraci



O jovem casal Juliano e Lucélia

# Life academia

**- Jump**  
**- Zumba**  
**- Ballet**

**- Muay Thai**  
**- Localizada**  
**- Yoga**  
**- Mix Funcional**

**TEL: (17) 99607-2216      OUROESTE - SP**

# social



Parabéns especial para **Lea Lucchese Veronesi** que ontem celebrou mais uma data especialíssima. Na foto, momento de carinho com Roselma e Ricardo Lucchese.



A delegada **Maristela Marques Lima Dias** comemorou na quinta nova idade, cercada de carinhos especiais de familiares e amigos.



**Ayla Boer Marciano** também está em festa hoje. Na foto o carinho do namorado Bruno.



**VARANDA'S RESTAURANTE**  
SOB NOVA DIREÇÃO  
da Nutricionista Priscila Prestes

**1º ARRAIAL DO VARANDA'S**  
De 22 a 26 de Junho  
Venha almoçar no Varanda's Restaurante e saboreie comidas típicas de São João na sobremesa.  
Pipoca, quentão, vinho quente, paçoca e pamonha à vontade.  
Tudo ao som ambiente no clima junino.  
Tel. (17) 3843.1604  
Cel. (17) 99211.9219  
Avenida dos Bandeirantes nº 1579  
Centro - Ouroeste - SP



Do Chalé Acústico, eis **Vanessa Molina**, sempre bem recebendo os convidados, aniversariante deste sábado, em click especial com João Vitor Laguna Pinotti.



Do Stúdio Célia Souza, a bela **Débora Rezende** soprou as velinhas na última quarta-feira, muitíssimo parabenizada.



Festa na família Marquini pela data especial celebrada por **Amarildo Ângelo Marquini**, com direito a muitas parabenizações.

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

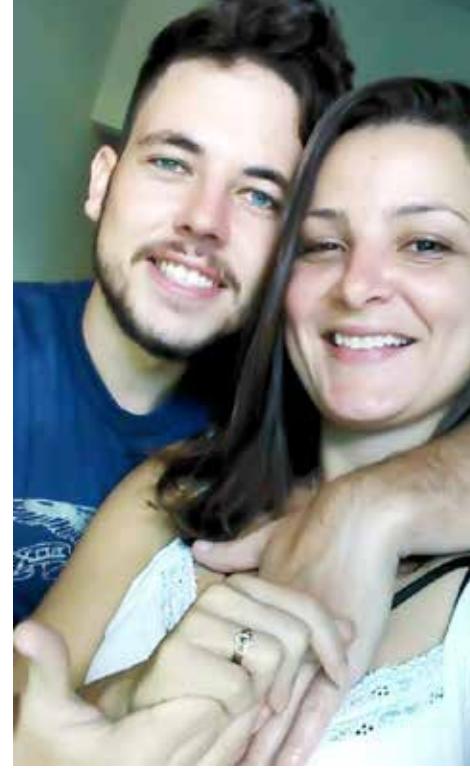
**Podoclínica**  
Podologia - Estética

CORREÇÃO DE UNHA - UNHA ENCRAVADA - CALOSIDADE - OLHO DE PEIXE

3462-4336  
Av. Ângelo Del Grossi, 266 - Boa Vista - Fernandópolis - SP



Festa hoje para **João Paulo Pessotto**, que também da boas vindas à idade nova.



**Natielle Cabreira** também está em festa hoje. Na foto, momento alegria com Júlio.



Destaque para a bela **Júlia Branco e Sá**, que na última quinta-feira festejou mais um aniversário sendo muitíssimo cumprimentada por toda família e amigos. Parabéns!

Lanches Quentes  
Açaí, Sucos, Porções e Saladas

17 99755-3972  
17 99771-4343  
E-mail: giloadriano@uol.com.br  
R. Bartolomeu Bueno, Ouroeste - SP  
(Ao Lado acessa São Paulo)

**BOM BURGUER**  
Feito pra você!



A empresária **Juliane Guarnieri**, proprietária do "Sr Bello", se prepara para comemorar idade nova amanhã, com votos de felicidades.

**Superá**  
Ginástica para o Cérebro  
metodosupera.com.br

**FESTEJOS JUNINOS**

Cumadres e Cumpades, tenham bons FESTEJOS JUNINOS

(17) 3462-8170 / 99711-1003

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

Satin Muchiba, só compra no **GIGANTÃO**

R\$ 1,99



Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

Película de **Vídeo**  
todos os modelos!  
Apenas **R\$ 9,99**  
**GIGANTÃO**  
#BaratoPraCaramba





Da boutique de mesmo codom, eis Maristela Viana, em momento de descontração com Vanessa Mazeti, aniversariante da última terça-feira.



Cumprimentos especiais ao advogado e colunista d' O Extra.net, Henrique Dias, aniversariante de amanhã, em foto familiar.



Lindiane Rocha, proprietária do 'Lindi Lanches' celebra mais um niver na segunda, já recebendo as homenagens.



A futura mamãe Cátia comemorou idade nova no último dia 08 e recebeu os cumprimentos pela data especial, da irmã Cassia Lima, da mãe e familiares! Parabéns!



O proprietário da 'Bom Burguer', Gildo Adriano, celebrou a passagem de mais um ano de vida essa semana e ao lado do filho e melhor amigo João Vitor comemorou em grande estilo.



Momento familiar do conceituado advogado Marcelo Ferreira que, na segunda, celebra nova idade, sempre junto a Dayane Lima Ferreira e familiares.



O advogado Mauro Azevedo, junto a esposa Fabi Lima Azevedo, comemora aniversário na quarta-feira. Parabéns!



NESTE DIA 20 DE JUNHO FAMILIARES E AMIGOS PARABENIZAM BELIZÁRIO RIBEIRO DONATO PELO SEU ANIVERSÁRIO.

Hoje é um dia especial para você, hoje você comemora mais um ano de vida, mais um ano de existência e de experiências. Hoje, as luzes do céu e as bênçãos do Senhor recaem sobre você. É dia de reafirmar a sua missão, a sua fé e o seu compromisso com a vida e com o bem. Os seus familiares e amigos enviam para você energias e pensamentos positivos. Boas vibrações para você, muita luz e amor ao seu redor. Aproveite este momento mágico da vida e peça a Deus proteção, peça a Deus para lhe guiar e tomar conta dos seus caminhos, peça a Deus para segurar na sua mão enquanto você escreve a sua história.

Aproveite seu aniversário, viva-o com entusiasmo, alegria e humildade de sempre. Você é especial aos olhos de Deus e aos olhos de todos aqueles de seu convívio. Parabéns e muitas felicidades!



Chitãozinho e Xororó deram 'showzão' em prol do Hospital de Câncer de Jales na noite de quinta-feira

**B  
BIM  
M**  
**FERRO VELHO S. PAULO**  
*Comércio de Sucatas em Geral*  

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

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

### Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

Sistema Único de Saúde

POLÍCIA CIVIL  
SAO PAULO

Correios

TRE/SP

CURSOS PARA  
**FMB**  
CONCURSOS

VENHAM CONFERIR

PREPARATÓRIOS PARA OAB,  
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL,  
BANCO DO BRASIL, DENTRE OUTROS.

Devido a alta taxa de aprovação dos alunos FMB Fernandópolis nos últimos concursos, estamos com

## VALORES PROMOCIONAIS

LOCAL: Colégio Incentivo  
Av. Primo Angelucci, 330 - Centro

(17) 3442-3999  
\* 9 9631-1614  
# 9 9154-3661

**COMBO INDIVIDUAL**

DE R\$14,00  
POR

**9,99**

2 ESFIHAS\*  
1 KIBE C/ CATUPIRY  
1 COXINHA DE FRANGO  
1 BOLINHA DE QUEIJO  
1 COCA 250ML

ENTREGA  
**3465 0100**

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380  
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

A NOVA ARENA SOCIETY

**FUTEBABA**

CAMPO SOCIETY

99764-5006  
futebacamposcociety

AO LADO DO  
SUPERMERCADO  
PESSOTTO FLEX

# celebridades

## Rubén Aguirre, o eternizado Professor Girafales morreu dois dias após comemorar seus 82 anos

O ator Rubén Aguirre Fuentes, famoso por interpretar o personagem professor Girafales no seriado "Chaves", morreu ontem (17), apenas dois dias após ter comemorado seu aniversário de 82 anos. O humorista mexicano, que sofria de diabetes, problemas renais e coluna, passou a data com o estado de saúde debilitado.

Edgar Vivar, que dava vida ao Senhor Barriga na série mexicana, confirmou o falecimento de seu amigo de longa data por meio das redes sociais. "Meu professor favorito descansa em paz. Hoje, meu grande amigo Rubén Aguirre parte desse plano. Sentirei muito sua

falta", escreveu no Twitter.

Entre o fim de maio e início de junho, o veterano ficou internado devido a uma pneumonia. Ao retornar para casa, o ator passou a receber tratamento de enfermeiros 24 horas. Além disso, Aguirre tinha diabetes, controlada com medicamentos, cálculos na vesícula e problemas de coluna.

No final de 2007, o ator e sua esposa, Consuelo Reyes, sofreram um acidente de carro. O famoso teve de abandonar os palcos e passou a usar cadeira de rodas. Já sua companheira perdeu uma das pernas e passou por quatro cirurgias.

Em agosto de 2014, Ruben foi internado na capital do México com quadro de desidratação e anemia. Com a saúde de-



bilitada há anos, o artista foi aconselhado por médicos a se mudar para o litoral, por causa da diferença de altitude, que influencia na pressão arterial. Por causa disso, não ia à Cidade do México e nem fazia viagens de longas distâncias, o que o impedia de vir ao Brasil com frequência.



Interpretando Professor Girafales; no outro registro, pouco antes de falecer

### Após rumores de romance, Tiago Iorc fala sobre Bruna Marquezine: 'Uma linda'

Após fazer um pequeno show para fãs no FM Hall, Tiago Iorc desmentiu rumores de que estaria tendo um affair com Bruna Marquezine. No último show que o cantor fez em São Paulo, ele foi visto dando carona para a atriz. Simpático, o artista apenas elogiou a amiga. "Ela é uma linda e uma querida! As pessoas podem continuar especulando à vontade, mas não tenho mais na-

da para falar. Ela só foi a dois shows meus", explicou. Marquezine, desta vez, não estava no show do amigo.

Os rumores começaram quando eles gravaram juntos o clipe do artista "Amei te ver", em novembro de 2015. Bruna aparece de topless e abraçadinhos ao cantor. Na mesma época, aconteceu o término do namoro de Tiago Iorc com a atriz Isabelle Drummond.



Bruna Marquezine e Tiago Iorc no clipe de "Amei te ver"



### Luma de Oliveira defende ex, Eike Batista, de críticas a convite para carregar tocha Olímpica

Separados desde 2004, e pais de dois filhos juntos, o empresário Eike Batista e a ex-modelo e ex-rainha de bateria Luma de Oliveira mantêm uma relação de cordialidade. Tanto que ela fez questão de defender o ex-marido das críticas que o milionário vem recebendo por ter sido convidado a ser uma das personalidades a carre-

gar a tocha Olímpica no Rio de Janeiro.

Numa rede social, Luma fez um desabafo sobre o caso e destacou a importância de Eike para a cidade. "Graças ao pensamento do Eike e do seu investimento pessoal, o Rio foi escolhido Cidade Olímpica, ocultar isso ou simplesmente não tocar no assunto, é ingratidão das autoridades.

### Ex-mulher de Roberto Justus parabeniza Ticiane Pinheiro: 'Amigas para sempre'



Gente civilizada é outra coisa, né? No dia em que completa 40 anos, Ticiane Pinheiro ganhou uma homenagem de Sacha Chryzman. E o que elas têm em comum? Ambas já foram casadas com Roberto Justus. "Parabéns! Tici, que sua vida seja sempre repleta de alegrias, alto astral, sucesso, amor e tudo de bom assim como você é... linda! Felicidades mil hoje e sempre! Não estarei hoje comemorando com você, mas na volta 'bóra' come-

morarmos juntas, ok? Beijão. #friendsforever (amigas para sempre, em inglês) #bdaysachapinheiro", publicou ela, junto com fotos das duas.

E não é só com a aniversariante que Sacha Chryzman tem uma relação bastante próxima. Além de diversas fotos ao lado da apresentadora, ela costuma publicar também registros ao lado de Rafaella, fruto do relacionamento de Ticiane Pinheiro com Roberto Justus.

# horóscopo

## ÁRIES

Que tal aproveitar o final de semana para colocar a vida em ordem e implantar mudanças que promovam a praticidade e maior ânimo ao seu cotidiano? A harmonia Lua-Plutão deixa mais claro o que precisa ser transformado. Ouse!

## TOURO

Você se mostra mais aberta para o novo, pois Lua e Plutão formam trígono hoje. Então que tal fazer algo diferente e descançar dos recentes estresses? Se não for possível viajar, permita-se conhecer novos lugares!

## GÊMEOS

Prefira ambientes reservados, como sua própria casa, para se divertir. A Lua passa por sua área familiar e se harmoniza com Plutão, lhe aconselhando a curtir junto a quem ama. Porém, se estiver só, curta sua própria companhia!

## CÂNCER

Sua percepção é aguçada pelo trígono Lua-Plutão, que lhe permite perceber sutilezas que contribuem para a melhor interação com os outros. Reflita sobre suas expectativas nas relações e promova a qualidade de vida, renovando-se!

## LEÃO

É momento de pensar sobre a vida e sobre as mudanças que deseja. A harmonia Lua-Plutão lhe incentiva a fazer uma autoanálise e a promover as mudanças aos poucos. Use seu senso de oportunidades e comece pelo mais simples!

## VIRGEM

Que tal curtir o dia junto aos mais queridos? A Lua passa por seu signo e forma trígono com Plutão, indicando que as pessoas enxergam positivamente sua espontaneidade. Aproveite para cuidar do visual e fazer o que gosta!

## LIBRA

Permita-se compartilhar suas inseguinças com os mais próximos, recebendo deles o apoio emocional de que necessita. Mas o trígono Lua-Plutão entre suas áreas de crise e familiar lhe aconselha a também se divertir com a família!

## ESCORPIÃO

Uma maior seletividade em suas interações marca este momento em que Lua e Plutão se harmonizam, entre suas áreas de amizades e de comunicação. Ao mesmo tempo você intensifica os laços íntimos em profundas e ricas conversas!

## SAGITÁRIO

Ao estabelecerem trígono, Lua e Plutão aguçam seu lado criativo, lhe permitindo perceber aspectos positivos na simplicidade. Sua atitude mais econômica lhe ajuda a economizar para o futuro e estimula a prosperidade!

## CAPRICÓRNIO

Uma maior sensibilidade nas relações é trazida pelo trígono Lua-Plutão. Você mostra maior disposição para viver novidades, sobretudo na vida social. Prefira qualidade do que quantidade em suas companhias. Renove-se!

## AQUÁRIO

Que tal sair da zona de conforto e ampliar os horizontes? A harmonia Lua-Plutão em sua área de crise lhe estimula a ir a lugares inusitados, conhecer gente diferente, desfrutar novos sabores, ou seja, a movimentar sua energia!

## PEIXES

Nutra os laços de confiança nas relações, pois Lua e Plutão harmonizam o circuito. Curta tarefas e prazeres junto às pessoas queridas e permita-se ser você mesma. Aproveite o fortalecimento dos verdadeiros vínculos!

**Auto Mecânica OUROCAR**

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

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

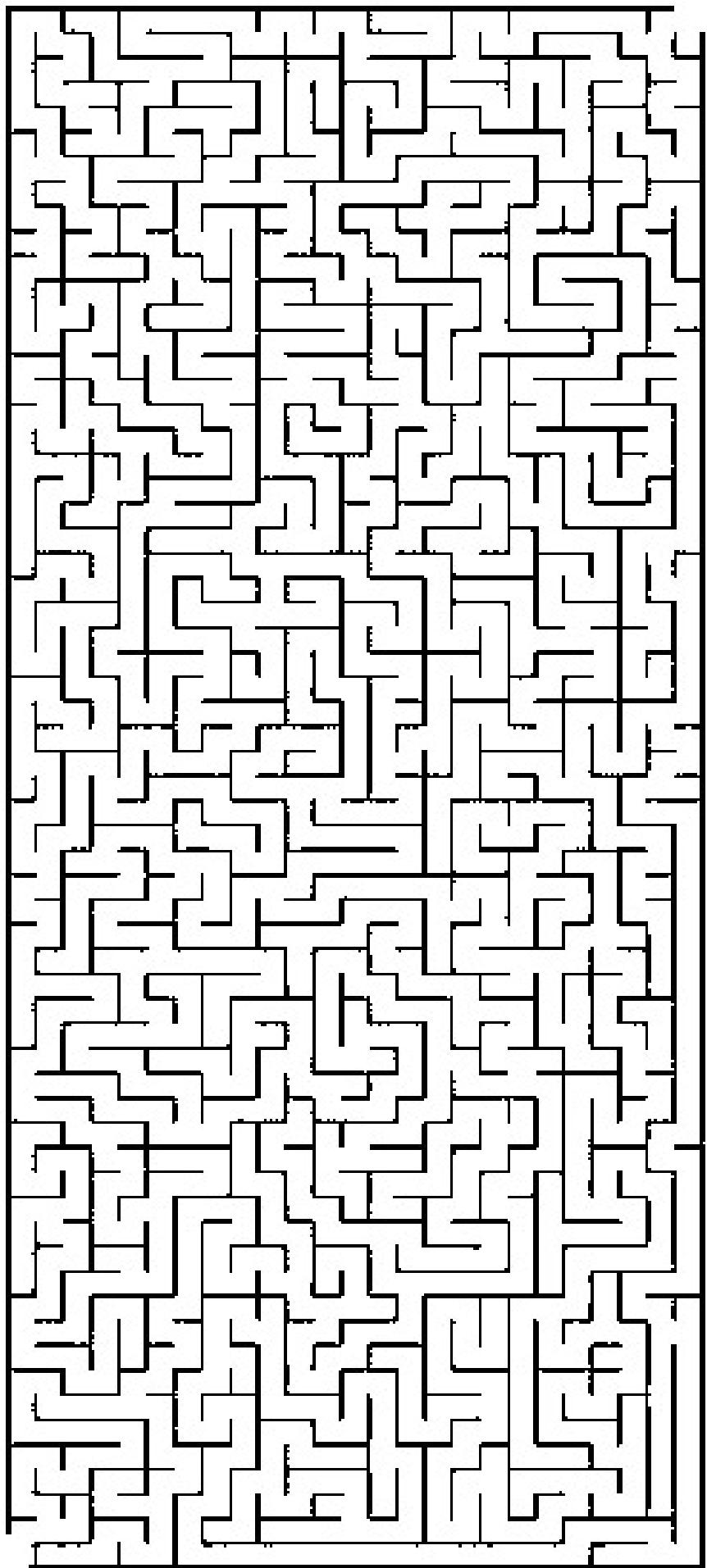
**Villa Lanches**  
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO  
9706.3479 - 8180.6290  
Direção: ADEMILSON

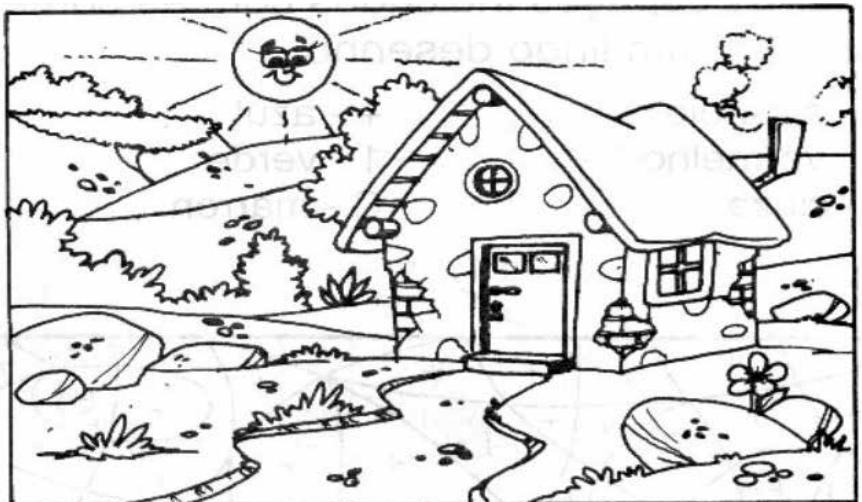
Aceitamos cartões de débito e crédito

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

## Labirinto



## Sete Erros



## Resumo de Novelas

### ÊTA MUNDO BOM

Sábado, 18h00

Sandra tenta despistar Anastácia, mas ela desconfia da sobrinha. Araújo aprova a conduta de Olga com Cláudio. Eponina se surpreende com o comportamento de Pandolfo em sua primeira noite de casados. Maria descobre que Sandra visitou Araújo. Eponina desabafa com Mafalda e Filomena sobre sua primeira noite com Pandolfo. Pancrácio é preso com um de seus disfarces. Sandra avisa a Ernesto que terão de se afastar até que o golpe contra Anastácia seja concluído. Anastácia descobre que Ilde flagrou Araújo com Sandra. Anastácia confronta Sandra.

### HAJA CORAÇÃO

Sábado, 19h15

Bruna aconselha Francesca a gravar uma conversa com Genésio e depois denunciá-lo à polícia. Camila pede à família que não conte mais nada sobre seu passado, para que ela não volte a ser a pessoa que era. Apolo repreende Afonso e afirma que precisa reagir para cuidar dos filhos. Giovanni termina o namoro com Bruna. Apolo revela a Tancinha que desistiu de seu casamento.

### VELHO CHICO

Segunda, 21h00

Miguel afirma que jamais será como Afrânio. Luzia sonda Chico Criatura sobre a noite em que Olívia e Isabel estiveram em seu bar. Tereza se consulta com Ceci. Luzia vê quando Tereza chega à cidade e confronta a rival. Carlos questiona Tereza sobre a briga com Luzia. Carlos pensa em suceder Afrânio na fazenda e Encarnação alerta o filho. Iolanda e Afrânio se amam. Santo e Tereza se encontram novamente. Afrânio afirma a Carlos que tem vontade de torná-lo seu herdeiro. Luzia desconfia de Santo. Dalva beija Cícero. Luzia desabafa com Bento sobre Santo e Tereza.

### MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Samurai despista Luciana. Luan pede um tempo para Jéssica. Pedro questiona Samurai sobre o desaparecimento de Ciça. Krica, Glauco e Idelfonso lamentam a situação do Leal Brazil. Luciana acredita nas falsas pistas de Samurai e conta a Lívia que o empresário encontrava Ciça durante a gravidez. Bia revela a Rubem que pensa em aceitar um trabalho fora de sua área de atuação. Monique apresenta o namorado, Marcos, a Alina e Uodson. Jéssica procura Tainá. Luciana impede que Ana e Lívia entrem na casa de Samurai.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Isabela, que finge ser Manuela, encontra o cachorro Manteiguinha no haras de Omar. A garota diz que Omar não tem noção de suas atitudes. Na sorveteria, todos ficam felizes com o retorno de Manteiguinha. Manuela, que na verdade é Isabela, conta o que aconteceu. A garota aproveita a ocasião para pedir desculpa para Téo. Julia, Felipe e Joaquim são levados pelo casal Rodrigo e Fernanda que quer adotá-los para conhecer a mansão em que moram. Na volta para o orfanato, se deparam com a tia Fora, que diz que fará de tudo para reaver a guarda deles. Na gravadora, Regina apresenta Benjamin como novo guitarrista da C1R no lugar de Joaquim. André não lida bem.

### OS DEZ MANDAMENTOS

Segunda-feira, 22h15

Corá, Datá, Abirão e Ada morrem ao serem engolidos pela abertura da terra, provocada pela ira de Deus. Após vários anos, Lemuel pressente sua morte e pede para ver o jovem filho. Ele conta para Baraqueias que Leila é sua verdadeira mãe. Lemuel recebe o perdão de Leila. Ana, Miriã e Hur perdem a vida. No reino Moabe, após a passagem de tempo, Balaque se desespera com a morte dos filhos. Arão também morre. Todos os hebreus menores de 21 anos sobrevivem no deserto, além de Josué, Calebe, Eleazar e sua esposa Inês.

## Humor

### POR QUE OS HOMENS RARAMENTE FICAM DEPRIMIDOS?

A Medicina e a Sociologia explicam:

- Não engravidam.
- Os mecânicos não mentem pra eles.
- Nunca precisam procurar outro posto de gasolina para achar um banheiro limpo.
- Rugas são traços de caráter.
- Barriga é prosperidade!
- Cabelos brancos são charme.
- Os sapatos não lhes machucam os pés.
- As conversas ao telefone duram apenas 30 segundos.
- Para férias de 5 dias, precisam apenas de uma mochila.
- Se outro aparecer na mesma festa usando uma roupa igual, não há nenhum problema.
- Cera quente não chega nem perno.
- Se alguém se esquece de convi-

dá-los para alguma festa, ainda assim vai continuar sendo seu amigo.

- Sua roupa íntima custa no máximo 20 reais (em pacotes de 3).
- Três pares de sapatos são mais do que suficientes.
- São incapazes de perceber que a roupa está amassada.
- Seu corte de cabelo pode ser o mesmo durante anos, aliás, décadas.
- Os shoppings não fazem falta para eles.
- Se um amigo chamá-lo de gordo, careca, etc, isso não abala em nada a amizade deles. Aliás, é prova de grande amizade.
- Para um churrasco, precisam de carne, sal grosso, uma faca, uma tábua e, no máximo, uma bermuda para limpar os dedos.

### O BÊBADO APOSTADOR

Certo dia um bêbado chegou ao boteco e depois de tomar umas três disse ao dono do bar:

APRESSADOS...

PRA QUÊ TANTA PRESSA?



PRA QUÊ TANTA PRESSA?



PRA QUÊ TANTA PRESSA?

[www.aindamelhor.com](http://www.aindamelhor.com)

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

Assessoria Contábil e  
Administrativa Ltda-Me  
Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento  
de Empresa  
Declarações e  
Requerimentos  
Fone (17) 3843-1651

Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

**HORTA**

**SIRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

**SUPERMERCADO**

**SIRMÃOS**

Fones (17) 9748-7209 / 9754-8972

Rua Francisco Chaves, 1260 - Centro - Ouroeste - SP

sua saúde

# Mudanças de temperatura e a sua saúde

**A**nossa saúde, por melhores que sejam os hábitos de vida, estão suscetíveis a interferências climáticas - e não estamos falando apenas de gripes e resfriados típicos das estações mais frias. Veja como as mudanças de temperatura agem no seu corpo:

**Muitos dias seguidos de calor deixam as pessoas irritadiças e mais agressivas.**

**Verdade.** Além da dificuldade de pegar no sono pela alta temperatura, também fica mais complexo para organismo manter a água no corpo. Essa soma explosiva costuma mexer com o nosso temperamento.

**É melhor não se exercitar em ambiente aberto quando a temperatura estiver menor do que 12 graus celsius.**

**Verdade.** Respirar o ar gelado pode causar dor de cabe-

ça e uma sensação de aperto no peito. A sensação ruim deve passar após uma pausa, mas melhor evitar, não? Se os sintomas persistirem, procure atendimento médico.

**A enxaqueca pode se intensificar tanto em altas temperaturas, quanto em baixas.**

**Verdade.** Condições extremas interferem nas dores. Em dias muito frios ou muito quentes, suas consequências podem piorar a dor - como é o caso do vento frio, já mencionado. Além disso, dias com muito sol prejudicam quem apresenta sensibilidade à luz durante as crises.

**As alergias pioram em dias chuvosos.**

**Verdade.** As gotinhas levam embora a poluição do ar e voltam a umidificar os ambientes. Isso ajuda a aliviar a ardência nos olhos e o nariz irritado característico de quem sofre com acessos alérgicos.



## MUDANÇAS BRUSCAS PODEM TRAZER RISCOS

De maneira geral, nosso organismo é bem preparado para lidar com as mudanças súbitas de temperatura - do calor para o frio e vice-versa. Para evitar o chamado "choque térmico", o jeito é ficar atento às variações bruscas, usando vestimentas adequadas ao sair de casa e cuidando da alimentação e da hidratação.

Mas qual a mudança de temperatura mais perigosa? Sair do quente para o frio ou do frio para o quente? Depende muito do ambiente em que a pessoa vive. Nossa país é tropical, mais quente, então temos muito mais adaptabilidade para temperaturas elevadas. O que não acontece, por exemplo, com aqueles que vivem em países com um clima mais frio.

Toda vez que o corpo precisa se adaptar a mudanças drásticas de temperatura, aciona um sistema chamado homeostase e diferentes órgãos agem em conjunto para manter o corpo em boas condições de funcionamento. Com a baixa de temperatura, por exemplo, aumenta-se em quase 30%

os problemas cardiovasculares. Quando há calores intensos, podem surgir os acidentes cerebrais.

Os sintomas provocados pelo choque térmico variam de acordo com o grau de conflito climático sofrido, ou seja, algumas vezes você pode apenas se sentir incomodado, em outras o resultado pode ser mais intenso, resultando em arritmias cardíacas, alterações pulmonares e parálisia facial. Quando a mudança de temperatura é do frio para o quente, por exemplo, a pressão sanguínea tende a cair, deixando o sangue mais viscoso e as artérias mais contrárias, exigindo um maior esforço para alimentar os órgãos que mais precisam de oxigenação de sangue. Já do quente para o frio, a pressão costuma aumentar, podendo provocar uma crise hipertensiva.

Neste caso, pessoas com problemas cardíacos são mais suscetíveis a mudanças de temperaturas. Quem sofre de alergias respiratórias também pode ter o quadro agravado pelo choque térmico, por causa do ressecamento das mucosas das vias aéreas.

## CHOQUE TÉRMICO

### DO CALOR PARA O FRIO

Reação Instintiva é esfregar as mãos e fazer movimentos para gerar calor

• Nariz, mãos e pés são os primeiros a ficar gelados porque, para preservar as funções vitais, o corpo faz um esforço para levar o sangue

quente, das extremidades para os órgãos vitais;

• O coração bate mais devagar, privilegiando a circulação entre os órgãos vitais;

• Como o corpo precisa aumentar o oxigênio no sangue, a respiração fica mais acelerada;

• Para diminuir a perda de calor para o ambiente, o organismo acha os pelos, que se arrepiam, criando uma camada de ar que funciona como isolante térmico;

• Alimentos e bebidas quentes funcionam como fontes externas de energia e hidratação;

• Agasalhos agem como isolantes térmicos, contendo a queda da temperatura.

• Nariz, mãos e pés são os primeiros a ficar gelados porque, para preservar as funções vitais, o corpo faz um esforço para levar o sangue

quente, das extremidades para os órgãos vitais;

• O coração bate mais devagar, privilegiando a circulação entre os órgãos vitais;

• Como o corpo precisa aumentar o oxigênio no sangue, a respiração fica mais acelerada;

• Para diminuir a perda de calor para o ambiente, o organismo acha os pelos, que se arrepiam, criando uma camada de ar que funciona como isolante térmico;

• Alimentos e bebidas quentes funcionam como fontes externas de energia e hidratação;

• Agasalhos agem como isolantes térmicos, contendo a queda da temperatura.

• Nariz, mãos e pés são os primeiros a ficar gelados porque, para preservar as funções vitais, o corpo faz um esforço para levar o sangue

quente, das extremidades para os órgãos vitais;

• O coração bate mais devagar, privilegiando a circulação entre os órgãos vitais;

• Como o corpo precisa aumentar o oxigênio no sangue, a respiração fica mais acelerada;

• Para diminuir a perda de calor para o ambiente, o organismo acha os pelos, que se arrepiam, criando uma camada de ar que funciona como isolante térmico;

• Alimentos e bebidas quentes funcionam como fontes externas de energia e hidratação;

• Agasalhos agem como isolantes térmicos, contendo a queda da temperatura.

### NO FRIO EXTREMO

Quando o corpo perde muito calor, as enzimas que fazem as trocas metabólicas param de funcionar, levando à hipotermia. A temperatura corporal, menor de 35°C causa cansaço, apatia e dificuldade na coordenação motora. Chegando aos 30°C, a frequência cardíaca diminui e a pouca oxigenação no cérebro dificulta o raciocínio. Caindo a temperatura, o metabolismo diminui até o coração parar.

Coração & Vida

### NO CALOR EXTREMO

Acima da temperatura corporal de 38°C, aparece a febre, acompanhada por suor, calafrios e cansaço. Acos 40°C, há a hipertermia, com perda de água e mineral, e o corpo sente poder causar vómitos e desmaios. Acos 42°C o corpo para de transpirar, levando o organismo a desidratar, os órgãos vitais ficam comprometidos, a pessoa pode entrar em coma e até morrer.

Coração & Vida

## FAÇA UMA ESCOLHA QUE COMBINE COM VOCÊ

# GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA

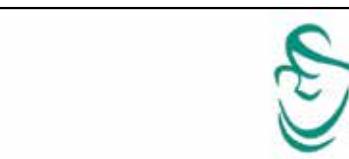
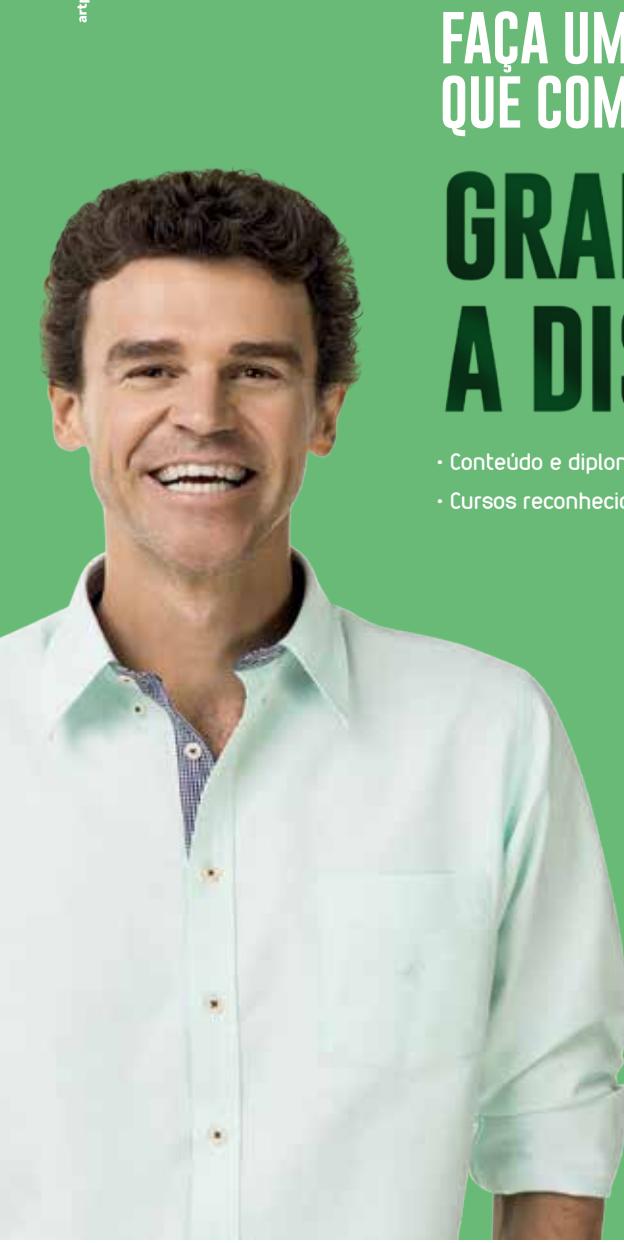
• Conteúdo e diploma iguais aos dos cursos presenciais.  
• Cursos reconhecidos pelo MEC.

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 Uniselb, de acordo com o polo escolhido.



Dra. Lucilene S. Onibeneti 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

Ralo-X Digital  
Mamografia Digital  
Tomografia Computadorizada  
Ultrasoundografia Geral  
Ultrasoundografia 3D e 4D  
Doppler Colorido

Fone: (17) 3442-1204

augemed@gmail.com  
www.augemed.com.br

Rua Espírito Santo, 1366 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



Dra 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 Malheiros Moraes Fantini

CREMESP 75.442

Dr. Paulo Roberto Fantini

CREMESP 87.236

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



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

Av. Milton Terra Verdi, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Dr. Marcos Paulo de Moura Costa

CIRURGIÃO DENTISTA

CRO-SP 73788

ESPECIALISTA EM IMPLANTES DENTÁRIOS,

PRÓTESE E ORTODONTIA

Telefone: 3442-4018 / 3442-5942

Rua Presidente Castelo Branco, nº 575 - Coester - Fernandópolis-SP



Entre de cabeça no mercado!

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



ESCOLA NACIONAL de SEGUROS

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

www.funenseg.org.br/corretor



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!