

Nova Mitsubishi L200: conforto de um sedã

Picape vem pronta para o trabalho (com força e capacidade de carga), mas tem espaço interno e comodidades de um sedã



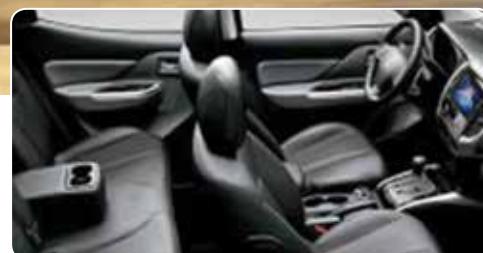
L200 Triton Sport: preços partem de R\$ 132 mil

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

Concorrente de respeitáveis modelos no mercado nacional, a L200 Triton Sport nova chega às concessionárias ainda neste mês oferecendo um belo pacote que alia os requisitos necessários para o trabalho e o conforto urbano. Fabricada em Catalão-GO, a caçamba da L200 subiu de 780 litros para 1.046 e

vem todas com motor turbodiesel de 2,4 litros, potência de 190 cv e tração temporária nas quatro rodas.

A versão de entrada Sport GLS com transmissão manual tem preço de R\$ 132 mil; a intermediária Sport HPE com caixa automática por R\$ 165 mil e a Sport HPE Top, por sua vez, sai a R\$ 175 mil. Comparada à antiga, a nova picape é bem mais longa (5,28 ante 5,115 me-



Land Rover Discovery regula bancos através do celular



Modelo foi apresentado nesta semana no Salão de Paris e chega ao Brasil no início de 2017

ALand Rover abusou no lançamento do Discovery que, com a aposentadoria do Defender, passa a ser a opção mais off-road da fábrica. Mas apesar dessa vocação, ele vem com vasta gama de tecnologia

embarcada. Rebater ou levantar bancos agora é feito através do smartphone; câmera 360 graus e controle de velocidade de cruzeiro adaptivo. Externamente a Rover abandonou o visual "quadradão" e as linhas ganharam contornos arredondados. O novo modelo começará a ser comercia-

lizado no próximo ano, inclusive no Brasil. O atual custa inicialmente R\$ 328 mil, com motor 3.0 diesel de 6 cilindros e 256 cavalos de potência. Na Europa e EUA serão oferecidos quatro opções de motorização, inclusive com uma 4 cilindros à diesel.



HONDA CBR 1000:

MAIS POTENTE

AHonda mostrou a nova CBR 1000 Fireblade, com visual repaginado, mais potente (10 cv a mais) e mais leve (15 kg a menos). Ela vem com ABS, modos de pilotagem, controle de tração, quickshifter e downshift assistido. A potência é de 190 cavalos, 12 a menos que a GSX ao lado, sua concorrente.



NOVA GSX-R 1000:

10 MODOS!

ASuzuki causou alvoroço na abertura do Salão de Colônia com a apresentação do novo modelo

MAGNUM

AUTO POSTO E CONVENIÊNCIA

Bom atendimento, qualidade e preço justo tem nome:
#AutoPostoMagnum

Abasteça seu veículo com combustíveis de qualidade e aproveite para tomar aquele cafezinho em nossa padaria!

AV. PAULO SARAVALLI, 1116 (ATRÁS DA IGREJA MATRIZ) - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP | ☎ (17) 3463-1649

PANIFICADORA
PÃO QUENTINHO
AS 08H20, 15H20 E 18H20
DOCES E SALGADOS

BEER CAVE
CERVEJAS ESPECIAIS
PARA DEGUSTAR
SUPER GELADAS!

ABASTECIMENTO
GASOLINA DT CLEAN
LIMPA OS MOTORES
PREÇO ESPECIAL



Sua empresa saudável, inclusive no sorriso

Conheça nossos planos de saúde e odontológico,
exclusivos para sua empresa.

AGENDE UMA VISITA COM UM DE NOSSOS REPRESENTANTES

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Problema sério



De tanto a Dona Filó pegar no seu pé, um belo dia o Compadre Geraldo de Melo resolveu marcar uma consulta num médico psiquiatra, lá de Aparecida do Taboado; por sinal, um velho conhecido da família. Se fosse um doutor desconhecido, aí não tinha conversa e ele não ia mesmo, nem com reza braba!

- Seu Dotô - diz ele - tou com um baita pepino: toda vez que tou na cama, acho que tem alguém embaixo. Aí eu vou embaixo da cama e acho que tem alguém em cima. Pra baixo, pra cima, pra cima e prá baixo... ô trem atrapalhado, só! A Filó acha que isso é cisma de véio besta. Eutou achando memo, que é eu tou ficando meio doido dos miolo!

- Calma comadre Geraldo, prá tudo tem um jeito nesse mundo. Deixe-me cuidar de você durante dois anos. Venha aqui três vezes por semana, e eu curto este problema... o comadre vai ficar tinindo de bão, vai ficar novinho em folha!

- Pode intê sé, mas me diga aí, quanto é que o dotô vai cobrar do serviço?

- Ah, isso é baratinho, prá um homem como o senhor, pôde de rico, isso é menos que uma gota d'água no oceano... como a gente é amigo de longa data, vou cobrar só R\$ 100,00 por atendimento.

- Bom, eu vou matutá no caso e depois a gente combina tudo direitinho...

Daquele dia em diante, Comadre Geraldo tomou chá de sumiço da cidade. Passados uns seis meses, um belo dia ele encontra o doutor, numa vendinha da cidade.

- Comadre Geraldo, quanto tempo, homem de Deus... por causa de que o Comadre não me procurou mais? Por acaso o meu amigo Geraldo sarou daquele probleminha da cama?

- Óiadotô, o senhor me conhece bem e sabe que eu num gosto de embromação. Acontece que eu andei fazendo as contas, e 100 paus cada consulta, três vezes por semana, durante dois anos, ia ficar caro demais da conta... aí eu encontrei Tião Carpinteiro, tomamos umas bagaceiras, contei o causo prá ele, e não é que o danado acabou me curando em troca de uma caixa de cerveja?..

- Ah é, mesmo? E me diga, como é que ele conseguiu uma façanha dessas? Perguntou o doutor.

- Vichê, o Tiãozinho resolveu o problema em meia hora... Foi tudo muito simples dotô, paguei uma caixa de cerveja e ele foi lá em casa, pegou o serrote e cortou os pé da cama...


ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

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

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


Somar
CORRETORA DE SEGUROS

Gostança 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

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

Histórias do **tempo do Botinão**

Claudinei Cabeira

Cientistas de fundo de quintal

Na quarta-feira, dia 12, comemoramos o Dia da Criança, e portanto, lá vamos nós de novo em nossa máquina do tempo, aterrissando no meio das doces manhãs de nossa infância. Como recordar é viver de novo, mergulhar nas melhores lembranças do nosso passado faz um bem danado, não só para exercitar a memória, mas também para nossa alma. Vivemos os anos dourados de cabo a rabo, e isso, convenhamos, foi um privilégio, não é mesmo?

Será que você ainda se lembra das peraltices e das brincadeiras daqueles tempos? Lá pela metade dos anos cinqüenta, por exemplo, não existiam muitos brinquedos como hoje em dia. E o que havia, custava o olho da cara, pelo menos para meus pais e os pais da maioria dos meus amigos. Então, para nos divertir, a gente tinha que colocar a cuca para funcionar, usando a imaginação, a criatividade. Nós inventávamos nossos próprios brinquedos, partindo de coisas muito simples. Com um pedaço de madeira e dois carretéis de linha Corrente, logo fabricávamos um caminhãozinho e lá íamos nós buzinando, nas curvas das estradas da nossa imaginação.

Naquelas tempos, as brincadeiras mais famosas entre a criançada eram o jogo de bolinhas de gude, passa anel, roda pião, cantigas de roda, empinar pipa, brincar de caminhãozinho, rico-trico, gringalha, salva-pega, bola de meia, bola queimada, faroeste, pular corda, esconde-esconde, corrida de saco, corrida equilibrando um ovo na colher, mãe da rua, campeonato de cuspe à distância, empurrar pneu ou um aro qualquer, caçar borboletas e vagalumes, bater bétias, brincar de luta livre, de circo, de índio e moinho, enfim, passávamos horas e horas, dias e dias, jogando ou brincando na rua, sem um pingo de preocupação e com aquela liberdade única e gostosa de estar com o grupo de amigos, envolvidos em alguma atividade prazerosa.

Na sombra de uma grande árvore qualquer, no quintal da nossa casa ou da mora-



dia de um amigo, sempre que a turminha se reunia, de repente, do nada, logo nascia uma cidade, com suas ruas e avenidas, pontes e túneis.

Lembro que prá construir os túneis, a gente pegava uma garrafa vazia, cobria com um monte de terra bem úmida e socava bem. Depois girava a garrafa com cuidado e a retirava com jeito, para não desbarrancar. Pronto, estava feita a ponte, o túnel!

No dia seguinte, no lugar da cidade, surgiam as fazendas. Cada menino ou menina tinha a sua. Mas, bom mesmo, era quando a gente encontrava uma cerca de arame farpado cheia de ramos de buchas verdes e bem novas. Ali estava a matéria prima para nossas invenções. As buchas verdes, sempre as menores, com alguns palitos ou gravetos espelhados, num passe de mágica viravam vaquinhas, boizinhos e bezerinhos, que eram colocados nos currais construídos com caços de telhas, tijolos e toquinhos. E quem tinha a maior boiada no curral ou na pastagem da propriedade, era o fazendeiro mais rico da região!

Esse era o banco imobiliário da minha infância.

A pobreza material daqueles tempos não era um problema. Ao contrário, servia para estimular e aguçar nossa imaginação, estimular a criatividade nos levando ao improviso, na produção dos nossos próprios brinquedos e brin-

cadeiras. Cada um de nós tinha dentro de si um pouco de "Professor Pardal!" Era gratificante quando a gente terminava de criar algo novo. A criançada se juntava em festa para ver de perto, tinha até comício de inauguração. E então, quando a coisa funcionava aí sim era uma festa de verdade!

No quintal da casa dos meus pais, por exemplo, junto com meus irmãos e alguns amigos, construímos uma base de lançamento de foguetes. Tinha até guindastes de acoplagem e lançamento, Para construir o foguete a gente arranjava um cano de conduite bem resistente, de uns vinte centímetros e mandava a peça na oficina de torno e solda para fazer o bico da nossa astronave espacial, onde era encaixada a cápsula, deixando um espaço para acomodar o pequeno paraquedas, feito com um lenço bem fino e velho, cuidadosamente dobrado e preso à capsula por fios de barbante cordonê. Naqueles dias nossos pais viviam de cabelos em pé!

Isso faz tanto tempo que não nem me lembro mais da fórmula do combustível, mas a gente colocava pólvora misturada com enxofre em pó, socava bem a parte debaixo do cano do foguete, que funcionava como um tanque. A ignição era feita com dois fios elétricos, que acionados por um interruptor, provocava um pequeno curto circuito e as faís-

cas atingiam o combustível, provocando o lançamento por propulsão. Havia inclusive, a famosa contagem regressiva para o lançamento. Claro que no dia do lançamento a gente convidava a rua inteira. Era um acontecimento!

O foguete às vezes não subia, falhava e dava chabú. Quantas explosões por falhas de logística ou de erros na fórmula do combustível. Mas quando subia, deixando atrás de si aquele rastro de fumaça branca, todo mundo corria para debaixo do telhado da varanda, porque desde pequeno a gente já sabia que tudo que subia, obviamente caia. Bom mesmo era quando tudo dava certo, e quando começava a curva da queda da nossa nave espacial, a cápsula, propositadamente mais leve, sempre ficava para traz do corpo do foguete que descia de uma vez, e aí o paraquedas se abria e ela descia planando suavemente como uma pluma no ar. Foi a partir dessas experiências de cientistas de fundo de quintal, que um dia nossa turminha da Escola "Afonso Cáfar" conseguiu um honroso terceiro lugar no disputadíssimo campeonato de lançamento de foguetes, na Feira de Ciências do antigo e famoso Instituto de Educação. Impressionante!

Ainda vou contar aqui como a gente fabricava nossos telefones, jangadas e os incríveis carrinhos de rolimãs! Semana que vem tem mais. Até lá.

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Diversões &cia
Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Pipoca
Algodão doce
Doces p/ festas

Ouroeste - SP



G.S.M.
AR CONDICIONADO



VENDA - INSTALAÇÕES
MANUTENÇÃO

Direção:

Gustavo

gustavoouro1@hotmail.com

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

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

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

de pai pra filho

Como os pais podem manter a alimentação saudável dos filhos? Aprenda!

O outubro é o mês da criançada e para ver essa turma esbanjando energia e crescendo saudável é preciso abastecer a galerinha da forma correta. Mas algumas dúvidas podem surgir, principalmente quando se trata de pais e mães de primeira viagem.

Para uma alimentação saudável é importante que os pais tornem prazeroso aos filhos o hábito alimentar balanceado. Por isso, devem incluir na dieta o consumo de verduras, legumes, frutas, folhas, cereais, grãos, carboidratos, proteínas, fibras, gorduras e, especialmente, a ingestão de água.

Uma alimentação equilibrada, além de prevenir doenças crônicas futuras, auxilia no bom desenvolvimento da criança. Com uma alimentação saudável desde a infância, a criança cresce e ganha peso de forma saudável. O seu desenvolvimento intelectual também vai ganhar diante de uma alimentação saudável.



diversificada, terá como base as boas escolhas. No entanto, que isso não é garantia de que ao chegar à vida adulta essa pessoa continue fazendo boas escolhas. O hábito alimentar sofre consequências das mudanças do estilo de vida.

PERDA DO HÁBITO SAUDÁVEL

É muito comum que as crianças percam o hábito de uma alimentação saudável em algum momento da vida. Às vezes gostam de determinados alimentos na fase pré-escolar e após chegarem à adolescência não gostam mais ou não possuem o hábito de consumir o alimento. Isso ocorre devido às mudanças hormonais, forma de pre-

paro do alimento ou novo estilo de vida.

ALIMENTAÇÃO NO PERÍODO ESCOLAR

A melhor forma de conciliar a alimentação com o período escolar é mantendo a famosa lancheira. Assim, os pais diminuem o consumo de compras na cantina da escola.

Trocá-la para cozinha para preparar comidas rápidas e fáceis é outro.

Tudo que se ensina ou exige dos filhos em relação à alimentação, deve ser praticado pelos pais. São estes os principais caminhos para que os filhos alcancem um hábito alimentar saudável, juntamente com um estilo de vida saudável, prática de atividades físicas e horas de sono regular.

ter paciência, ir oferecendo sempre, mudar a forma de preparo, cortes e combinações. Colocar sempre no prato, deixá-la experimentar e explicar o motivo de porque é importante comer aqueles alimentos são exemplos. Levá-la para cozinha para preparar comidas rápidas e fáceis é outro.

Tudo que se ensina ou exige dos filhos em relação à alimentação, deve ser praticado pelos pais. São estes os principais caminhos para que os filhos alcancem um hábito alimentar saudável, juntamente com um estilo de vida saudável, prática de atividades físicas e horas de sono regular.

BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO INFANTIL SAUDÁVEL

É na primeira infância que o hábito se forma. Sabores, preferências, atitudes alimentares são aprendidos e guardados. Se, logo na primeira infância, a criança for exposta a uma alimentação

CRISTAL CAR LAVA JATO



• Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...
• Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211

Av. Bandeirantes, 1256



Tudo o que você precisa para sua construção.

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



www.sgotti.com.br

SOMOS FILIADOS À INTER PRIME

M. FER
FERRO & AÇO

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

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

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

■ ATRAÇÕES

Festividades marcaram a Semana do Idoso

Osfer foi uma das atrações no Parque São Vicente de Paulo



Músicos da Osfer se apresentando para os idosos

→ JOSANIE BRANCO
contato@oextra.net

Em comemoração à Semana do Idoso, o Parque Residencial São Vicente de Paulo preparou uma agenda especial de atividades e festeiros oferecidos aos vovôs e vovós que residem no ar.

As atrações tiveram início no dia 25 de setembro,

com a apresentação da Orquestra de Viola do município, que apresentou um seleto repertório de músicas caipiras. No dia 26, os idosos participaram do Dia da Beleza e Autoestima, em seguida acompanharam as apresentações da Unati. Já na terça foi vez do Lr receber a garotada do projeto "Os Sonhadores", que tam-

bém abrilhantaram a semana de comemorações.

Na quarta-feira foi dia de passeio, através de um intercâmbio, os idosos de Fernandópolis visitaram o Parque Residencial de Jales e lá puderam acompanhar um desfile com muitos vovôs e vovós na passarela.

Já na quinta, o Lar de Fernandópolis recebeu a visi-

ta da equipe do CRAS "Bem Viver", que realizou diversas atividades recreativas. A data também festejou com homenagens, bolo e parabéns, todos os aniversariantes do mês. O dia ainda contou com a participação dos jovens do grêmio escolar da escola Carlos barozzi.

No sábado, 1º de outu-

bro, foi a vez dos músicos da Osfer comandarem a festa no Lar São Vicente, com belíssimas apresentações. Neste mesmo dia a entidade também recebeu a visita dos idosos do Parque de Jales, e das crianças da Associação Assistencial Nossa Lar, e juntos, crianças e idosos fizeram uma dança de rodas, agrando a todos com muita diversão.

No dia 02, encerramento das atividades, os idosos saborearam o lanche da tarde na presença dos jovens do Cursinho, da Igreja Católica, sem seguida todos acompanharam a Santa Missa realizada na Capela do Lar e ministrada pelo Padre Rodolfo.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO:

Virá um dia

(...) Virá um dia em que a criatura humana esquecer-se-á de si mesma e, naturalmente quando chegue esse dia, que não está longe e não está perto, as criaturas humanas se abraçarão carinhosamente.

Virá um dia em que o lobo feroz beberá no mesmo regato do cordeiro.

Um dia virá em que as criaturas estreitarão os corações numa doce afetividade.

Virá um dia em que o Santuário dos Espíritos agasalhará a misericórdia de Deus deixando de ser um clube para ser um altar da natureza.

Virá um dia em que nos amaremos uns aos outros com ternura e ciciaremos aos ouvidos palavras doces de encantamento.

Virá um dia em que o amor conseguirá superar o ódio e a amargura.

Filhas e filhos do coração, o Senhor convocou-nos para a im-

plantação do Seu Reino nas paisagens lúgubres da Terra, nos lugares escusos em que a dor se homizia e a vergonha marca com sinete de fogo os corações derrotados.

Haja o que houver, amai! A honra do amor é daquele que ama. Estendei as mãos da caridade, deixai que o amor penetre pelo cérebro, desça através da voz e caminhe pela ternura das mãos, brilhando no coração como o do crucificado que cheio de sangue nos convindou à redenção.

Não amanhã, hoje. Não mais tarde, agora é o momento santo de ajudar.

Exultai vós que chorais. Aqui estamos aqueles que vos amamos para vos dizer, suavemente - vinde, nós vos esperamos. Vinde para fluirmos da mercê e ternura do Amor não amado: "Vinde, e eu vos consolarei!"

Filhas e filhos da alma, voltai aos vossos lares e amai ao próximo mais próximo de vós - a fa-

mília. Honrai-a com os vossos beijos de carinho e amai enriquecendo de vida os que estão sedentos de amor e esfaimados de compreensão.

Jesus espera por nós.

Eia, o instante azado da nossa integração no Espírito do Cristo!

Muita paz.

Exoramos a Deus que a todos vos abençoe e vos abraçamos em nome dos Espíritos- espíritas que aqui estamos.

Bezerra de Menezes

CRÔNICA: As várias formas de amar

Os gregos antigos eram muito sofisticados ao falar sobre o amor.

Segundo eles, era impossível utilizar uma única palavra para definir tudo aquilo que a nossa cultura chama, unicamente, amor.

Para eles, havia seis formas de amor, cada qual com suas características.

O primeiro tipo, o amor Eros, era nomeado assim por conta do deus grego da fertilidade, representando a ideia de paixão.

Eros era o amor capaz de dominar e eximir o ser de sua racionalidade.

Envivia uma falta de controle, que assustava os gregos.

A segunda variedade, o Philia, era relativo à amizade, à fidelidade entre companheiros unidos por laços fraternos.

Essa forma de amor era muito mais valorizada do que a primeira.

O Ludus, terceira forma, guardava relação com a diversão, com a afeição, com as boas companhias e com o prazer de se estar ao lado de quem se quer bem.

O amor Ágape, quarto tipo, era a mais radical das formas. Foi traduzido mais tarde para o latim como Caritas, do qual se originou o termo caridade.

À g a - pe representava o amor abnegado, desinteressado. A que le

que se estende ao próximo, a fim de transformá-lo em um irmão.

Essa é a forma de amor ensinada na maioria das tradições religiosas.

No Cristianismo, representa o amor divino que deve ser cultivado e estendido aos nossos seme-

lhantes, seguindo o ensinamento de Jesus: Amai a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a vós mesmos.

Ainda, o amor Pragma, o amor maduro, resultado de profundo entendimento, consideração, respeito e admiração, que se desenvolve entre casais de longo matrimônio e entre pessoas que convivem muitos anos.

Passadas as ilusões, deixam se levar pela alegria da convivência. É o júbilo de saber que o outro ali está, em todos os momentos e circuns-

tâncias, por mais difíceis e dolorosas que elas sejam.

Finalmente, a última forma, o amor Philia -

tia ou au- toamor. Não se trata de narcisismo, mas sim de uma maneira muito mais elevada de amor.

Os gregos entendiam que, quanto mais a criatura se ama, mais amor tem a oferecer.

Redação do Momento Espírita



taria ou au-

toamor. Não se trata de narcisismo, mas sim de uma maneira muito mais elevada de amor.

Os gregos entendiam que, quanto

mais a criatura se ama, mais amor

tem a oferecer.

Redação do Momento Espírita

OUROCAR

Auto Mecânica

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

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

Villa Lanches
LANCHES, PORÇÕES E CALDO

LIGUE E FAÇA SEU PEDIDO
9706.3479 - 8180.6290

Direção: ADEMILSON

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

10 dicas da ciência para criar filhos felizes

A missão de criar filhos nunca foi considerada fácil, mas há várias maneiras de orientar pais de primeira viagem. Abaixo, te apresentamos dez dicas úteis que os pesquisadores dão para educar crianças bem ajustadas. Confira:

BRINQUE DESDE MUITO CEDO

Uma criança precisa de pais que possam representar uma companhia divertida nas horas alegres. Por essa razão, os cientistas destacam o papel fundamental das brincadeiras na vida entre pais e filhos desde a tenra infância. Brincadeiras agregam criatividade e saúde psicológica aos pequenos.

SEJA POSITIVO

A agressividade infantil está diretamente relacionada ao clima emocional que a criança encontra em casa. E filhos que tiveram histórico de agressividade até os 5 anos de idade tendem a carregar essa característica adiante na vida. Dessa maneira, é importante evitar atitudes negativas na presença das crianças.

ESTIMULE A AUTOCOMPAIXÃO

Uma criança não deve ser incentivada a reprimir seus pensamentos e sentimentos. Um filho saudável é aquele que sabe entender a si mesmo, nos erros e acertos, e os pais têm um papel crucial nesse sentido, com palavras e exemplos.

OFEREÇA LIBERDADE

É primordial deixar os filhos saírem pouco a pouco das asas dos pais. Impedir que os filhos vivenciem determinadas situações não apenas atrasa a experiência das crianças, mas também origina problemas co-



mo ansiedade, individualismo e um fechamento natural a novas experiências. Se você é o tipo de pai que questiona os professores a cada nota ruim do filho na escola, é hora de repensar alguns conceitos.

CONSERVE SEU CASAMENTO

Um dos maiores trunfos de educação dos filhos não está na sua relação direta com eles, mas sim entre você e seu cônjuge: um casamento estável aumenta as chances de segurança emocional dos pequenos. Pesquisas apontam que os problemas de insônia em crianças estão relacionados a casamentos desequilibrados, em que os filhos são forçados a escutar brigas no quarto ao lado quando precisam pegar no sono.

VIGIE SUA SAÚDE MENTAL

Nenhuma criança consegue ser 100% estável mentalmente se seus próprios pais tiverem problemas nesse sentido. Mães deprimidas, por exemplo, contribuem para aumentar o estresse desde a primeira infância. Esta situação se agrava porque trata-se de um período muito exigente, em que a mãe precisa atender a incontáveis chamados e choroadeiras do bebê.

BOM RELACIONAMENTO ENTRE MÃES E GAROTOS

Pode parecer novidade, já que a figura paterna sempre foi vista com mais importância nesse caso, mas os filhos meninos são os que mais precisam de uma presença feminina em casa. Estudos recentes apontam uma ligação estreita entre a boa relação mãe e filho, até a adolescência, com o sucesso das relações amorosas do rapaz anos depois.

PERMITA A ARGUMENTAÇÃO

É claro que você não deve deixar seu filho sempre dizer aquilo que pensa a qualquer hora, mas um pouquinho de "desrespeito" é algo saudável. Pais que sufocam completamente a argumentação das

crianças durante uma discussão ajudam a criar adolescentes que não sabem lidar com situações de oposição. É necessário haver diálogo.

NÃO FORCE A PERFEIÇÃO

A figura clássica de filhos reprimidos por não serem exatamente os melhores, em determinado assunto, é algo muito nocivo. Ninguém é perfeito e as crianças não podem sofrer em demasia por estarem aquém das expectativas. A melhora das habilidades do seu filho devem acontecer através de incentivo, não de pressão.

CONHEÇA SEUS FILHOS

Uma boa educação é baseada em um conhecimento profundo. Quanto mais tempo passamos com os filhos, mais aprendemos com eles e a respeito deles. Esta dica serve para guiar seu trabalho nas outras nove: saber a personalidade, perfil emocional e características de seu filho ajuda a guiar o trabalho de educar em todas as situações.



receita

Danoninho caseiro

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 caixas de creme de leite 200 g
- 1 iogurte natural 200 g
- 1 pacote de suco sabor morango (ou outro sabor de sua preferência) sem açúcar

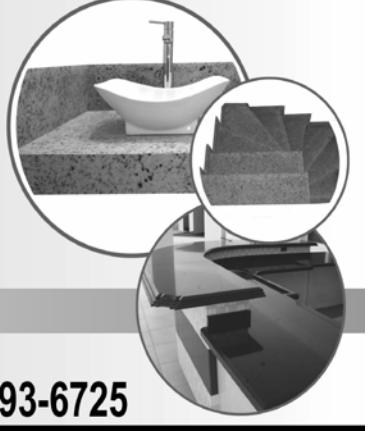
MODO DE PREPARO

- Bata tudo no liquidificador e coloque em um recipiente
- Leve a geladeira
- Se quiser colocar no congelador pode ficar muito bom

**MARMORARIA
ESPAÇO NOBRE**

Pias . Lavatórios
Balões . Soleiras . Peitoril . Túmulos
ORÇAMENTOS SEM COMPROMISSO

Aideli Diego
Tel. (17) 99701-8134 / 99747-6725 e 99793-6725
Rua Paraguai, 1598 - Residencial Esmeralda - Ao lado do Distrito Industrial 1 - Ouroeste/SP



DISTRIBUIDORA BESTETI

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



**MUSCULAÇÃO MASCULINO / FEMININO, TREINAMENTO FUNCIONAL
TREINAMENTO PERSONALIZADO, ZUMBA, JUMP, G.A.P E WORK MIX**

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

PAPO DO JACA

THE KING OF DAFTEIRO



EL REY DE L BESTAIROL

O REI DO BESTEIROL

Bom dia velharada! Boa tarde mule(a)cada! Boa noite putaiada! Coisa de lôco! Só no Brasilzão mesmo que os resultados da Eleições saem em uma hora e de um exame de sangue demora uma semana! E um chapéu do Jaca... A eleição terminou em separação! Motivo: teve um único voto para a vereança! Kkkkk. E o Cidinho do Paraíso? Vai ser azarado assim lá longe! Ti-

PERGUNTE PRO DOUTOR

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

Pergunta: Me disseram que antigamente arrotar era sinônimo de paquera. É vdd Jaca? Pergunta a marinhaebruna@....

Resposta: Perá aí! Não entendi! Mariinha e Bruna? Mas vamos lá. É verdade sim! Na idéia de média, arrotar era chique e quando um cainha queria demonstrar interesse numa gatinha, ao invés de olhar e piscar, dava uma "rotadona". E mais! Quanto mais alta, maior era a demonstração de interesse. Já pensou a Rihanna numa balada? A Anitta num baile funk? A Bruna Marquezine....



IMAGEM DA SEMANA



A MELHOR! Essa recebi no e-mail. Vejam só o texto: Jaca. não precisa portarja no meu rosto. do permissao para por no jornal. essa foto é da minha mae me levando pro COC ontem. ela acabou de tirar carta. se eu morrer no caminho poe a foto na capa. viw. Demais!

FRASES PROFUNDAS (PRA VOCÊ POR NAS...)

"Nunca vi tanta gente trocando a capa e a foto do perfil do Facebook quanto na noite do domingo". De um diretor da campanha de André Pessuto, morrendo de rir com as repentinhas mudanças de internautas.

"Ninguém é ateu. Quando a menstruação atrasa". De um farmacêutico, morrendo de rir, ao vender um kit de teste de gravidez para uma "gurizinha".

"A mentira é apenas uma verdade que ainda não aconteceu".

De um vereador eleito de Fernandópolis, tentando convencer um eleitor a votar nele no domingo. Detalhe: o eleitor classificou todas suas promessas como mentiras.

DÁ PARA ACREDITAR?

- Que o PT foi o maior perdedor das eleições municipais? Eles tinham 644 Prefeituras; agora somente 256!
- Que Leonardo Lima-PRB, no Maranhão, foi o prefeito mais jovem eleito no país com 21 anos? O mais velho foi Josibas Cavalcante-PSD, em Pernambuco, com 88 anos.
- Que, com quase 100 mortos, as Eleições 2016 foram as mais violentas da história desde a redemocratização?
- Que ainda continuam escrevendo "separado" tudo junto e "tudo junto" separado?
- Que um projeto no Congresso prevê que os filhos fiquem, em caso de separação, com quem ficar com mais bens do casal? Vai sobrar pros advogados!

DESAFIOS JACAL

- E uma pesquisa - não é aquela eleitoral - apontou que uma em cada quatro pessoas tem alguma deficiência mental. Então, por que você deve ficar preocupado(a)?
- E no ritmo da política, você sabe, segundo o Dicionário Jacal, qual a diferença entre ditadura e democracia?
- E qual é o dia mais feliz do seu casamento?

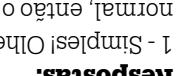
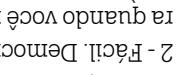
3 - As vespertas! Você se lembra de terem aparecido?

4 - Qual é o nome da sua mãe? Minha mãe é Maria da Penha.

5 - Facil. Democracia é quando eu mando em você, ditadura - normal, então o ditador é quem manda em você.

6 - Simples! Olhe para o lado. Se tivesse amigos(as), pareceriam

Respostas:



Respostas:

social

MINI CHURROS
RS 0,79

PUDIM
RS 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
RS 9,90

ENTREGAS: 3465 0100 | FACEBOOK.COM/DOMUSFERNANDOPOLIS

O SUPERA APOIA ESTA CAUSA!

Supera
Ginástica para o Cérebro

Supera Fernandópolis 17 3462-8170 17 997779-1156

ASSINE
oextra
SEU JORNAL DIÁRIO
Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445 Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

Amanhã o dia será de festa e homenagens para Michael Wilhans. Parabéns!



A última quinta-feira foi de muitas comemorações para **Lenon Iquegami**, muitíssimo felicitado por todos, recebendo o carinho especial desta equipe de "O Extra.net".

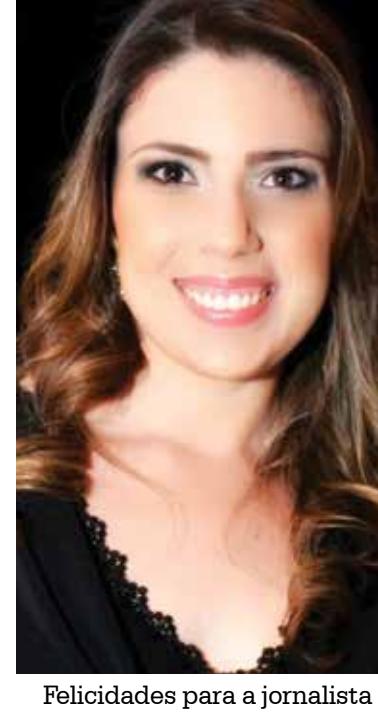
No click com a namorada **Vanessa Laveso**.



Festa hoje para **Bruna Zaccari**, comemorando idade nova. Na foto ao lado do filho.



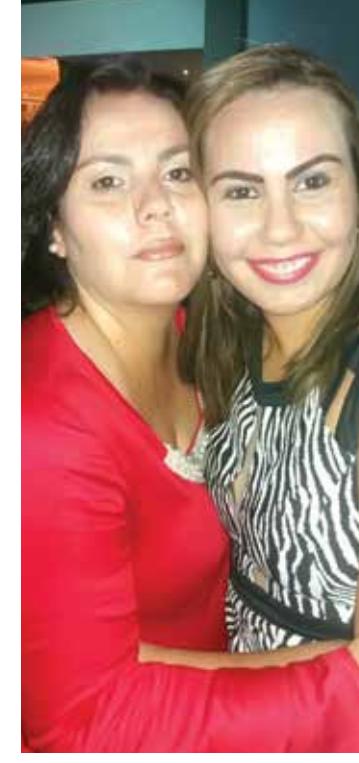
Daiane de Oliveira Tozzo, ao lado das amigas Lú, Patrícia e Liliane, se prepara para dar boas vindas à idade nova, na próxima segunda.



Felicidades para a jornalista **Andresa Lopes Oliveira**, que amanhã celebrará a chegada da idade nova.



Margarida Rodrigues apagará as velinhas no próximo dia 10, já em clima de comemorações, recebendo o carinho especial do noivo Adriano, da filha Eduarda e toda família.



Feliz aniversário hoje para **Miriam Santana**, que hoje, Na foto, o carinho da filha **Natalia**.



A simpaticíssima **Fátima Cabral** também é homenageada hoje, data em que apaga velinhas.



Felicidades para **Wagner Medri**, celebrando neste sábado seu aniversário e recebendo o carinho da família, e de toda a equipe deste "O Extra.net". Parabéns!

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

Matrículas Abertas

SEMI DE agosto
IDEAL PARA A SUA PREPARAÇÃO

- Carga horária compatível com a aplicação do material didático.
- Material didático completo e atualizado.
- Professores experientes, que dominam os conteúdos.
- Metodologia de ensino consagrada.
- Simulados periódicos que oferecem orientação de estudo.
- A mais completa seleção de assuntos relativos aos vestibulares.

PARA VOCÊ ENTRAR NAS MELHORES UNIVERSIDADES.

Tel.: (17) 3465-0868
Rua Minas Gerais, 650 - Fernandópolis
www.anglofernandopolis.com.br

anglo
FERNANDÓPOLIS

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
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



A próxima segunda será de muitas comemorações para **Cistielen Fernandes**, que vai festejar seu aniversário ao lado dos filhos **Victor** e **Victoria**.



Os irmãos "Deaço", **Renan** e **José C. Guarnieri Jr.**, nas dependências da empresa, ao lado de **Cleber Rocha**.



A soridente **Camila Deccó** também está em festa hoje, sendo parabenizada por toda família e amigos.



Felicidades para o jornalista **Claudinho Ricardo Ferreira**, também assoprando velinhas hoje.



Muitos anos de vida e realizações para o estudante de odontologia, **Otávio Queiroz**, que hoje celebra seu niver.



Rafael Saloioni, formando em Direito, vai apagar as velinhas na segundona. No click com os amigos **Eduardo Facci, Gustavo, e Lucas**.

Damião Gomes celebrou seu aniversário no último dia 02, recebendo o carinho especial da esposa **Marilene** e dos filhos **Leonardo, Fernanda** e **Jaqueleine**.



O personal trainer **Alexandre Sabadin** também vai festejar seu niver na segunda, já em clima de comemorações.



Sandra Paula, coordenadora pedagógica de Macedônia, recebe os cumprimentos de familiares e amigos, especialmente de seu namorado **José Vicente**. Parabéns!



A bela estudante de Direito, **Beatriz Tondato**, também está na lista dos homenageados de hoje.



Destaque para o pequeno **Enzo Santiago**, que ao lado da família festeja hoje mais um aninho de vida.



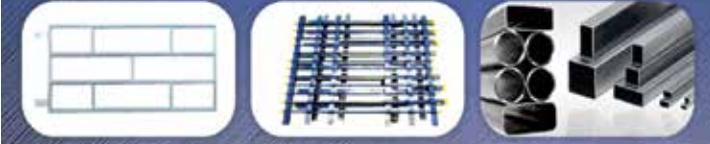
Nossa Coluna Social destaca sempre os melhores cliques de eventos e comemorações de Fernandópolis, região e também das redes sociais. E vocês, assinantes de "O Extra.net", podem participar enviando fotos para registrar seu aniversário e também de aniversariantes da família para nosso email [contato@oextra.net](mailto: contato@oextra.net) e fazer parte deste espaço reservado a momentos especiais aqui em nosso caderno "Extra Mais"!

oextra Site Jornal Oficial

B
B
I
M
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 - FERNANDÓPOLIS-SP

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS



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 9631-1616
* 9 9154-3661



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



celebridades

Na Globo, Thiago Martins diz que é obrigado a ver Record

No ar em "A Lei do Amor", trama das 21h da TV Globo, Thiago Martins revelou que é obrigado a assistir "A Terra Prometida", da Record. Tudo porque sua namorada, Paloma Bernardi, integra o elenco da trama bíblica da emissora rival. "Quando não acompanho, ela me obriga a assistír", confessou.

O galã ainda foi só elogios à companheira e garantiu que o relacionamento não é afetado por trabalha-

rem para empresas concorrentes. "Paloma está arrebatando. Ela é uma atriz muito dedicada. Tudo o que ela faz, ela entra de cabeça. Chega a ser caxias. Trabalhou para esse papel com o preparador Sergio Penna e deu muito certo. Nunca a vi tão bem", se derreteu.

Depois do folhetim de Maria Adelaide Amaral e Vincent Villari, Martins começará a se preparar para as gravações de "Pega Ladrão", nove-

la das 19h com estreia prevista para abril.

"Depois de 12 anos trabalhando como ator, vai ser meu primeiro protagonista. A atriz que faria par romântico comigo seria Andreia Horta, mas ela saiu da escalação porque vai fazer a série da Elis Regina. Não sei ainda quem entrará no seu lugar. O nome do meu mocinho é Júlio, ele é garçom de um hotel de luxo", adiantou.



Casal de atores são destaque em emissoras concorrentes



Thaiz Schmitt posa de biquíni

Thaiz Schmitt posa sensual em meio à natureza e revela truques da dieta

Foi num ambiente natural que Thaiz Schmitt posou para este ensaio de biquíni para falar sobre os seus cuidados com o corpo. Ela, que é ex-coelhinha da "Playboy", contou que tem uma vida social bastante ativa e, por isso, sua dieta permite algumas fugidinhas, sem que isso prejudique a sua rotina.

"Quando saio à noite opto por fazer pedidos em restaurantes para não fugir da dieta, como frutos do mar, camarão, lula, salmão, tudo grelhado com bastante li-

mão. Também posso escolher uma comida japonesa sem arroz, que eu adoro", contou ela, acrescentando que o médico liberou ainda duas taças de vinho por semana.

Segundo a gata, ela inclui na alimentação ainda bastante água de coco, e revela outro segredo: "Quando estou em casa final de semana e me dá aquela vontade de comer besteira tenho uma receita de salgado maromba sensacional! Uso sempre quando quero beliscar. Engana muito bem".

Larissa Manoela e João Guilherme Ávila curtem viagem à Disney com a família da atriz

Parece que o namoro de Larissa Manoela com João Guilherme Ávila está aprovadíssimo pelos sogros do ator, Silvana e Gilberto. Tanto que eles levaram o genro para a viagem de férias da família, na Disney. O grupo embarcou na última terça-feira para o que, segundo a adolescente, é um "merecido descanso".

Larissa Manoela e João Guilherme Ávila assumiram o namoro em dezembro do ano passado, quando o ator publicou, no dia do aniversário dela, uma declaração de amor no Instagram.

"Vida, meu amor, amor da minha vida, pequena, linda, tumtum, enfim... São muitos apelidos carinhosos, mas todos se referem a você! Larissa, eu te amo mui-

to e sempre vou te amar! Você hoje faz 15 anos. Há 15 anos, papai do céu te trouxe de presente para o mundo! Parabéns. Você me faz feliz



Larissa Manoela e João Guilherme com os familiares da atriz

Solange Gomes está namorando rapaz de 27 anos: 'Gosto de ensinar'

Após três anos sem assumir um relacionamento sério, Solange Gomes, de 42 anos, fez finalmente a fila andar e está namorando o carioca Sandro Labre. Formado em Direito, o rapaz tem 27 e foi apresentado à ex-modelo por amigos em comum, há um mês. "Estamos juntos, mas ainda naquela fase de se conhecer...", admite Solange, que não vê o menor problema em se relacionar com um homem bem mais jovem.

"Eu me acostumei com isso. As pessoas que se aproximam de mim são mais jovens, nessa faixa etária mesmo e

até mais jovem ainda, abafado (risos). É muito bacana você se relacionar com uma pessoa mais nova porque existe uma maturidade da minha parte, e eu sei até onde eu posso ir. A gente tem mais experiência e acaba ensinando. Gosto de ensinar (risos)".

O novo casal fez a primeira aparição pública no Revolution Pub, em Jacarepaguá, na Zona Oeste do Rio, onde trocaram beijos e ficaram um grande só.

Solange contou ainda que a filha Stephanie, de 16 anos, ainda não conhece o seu atual namorado.

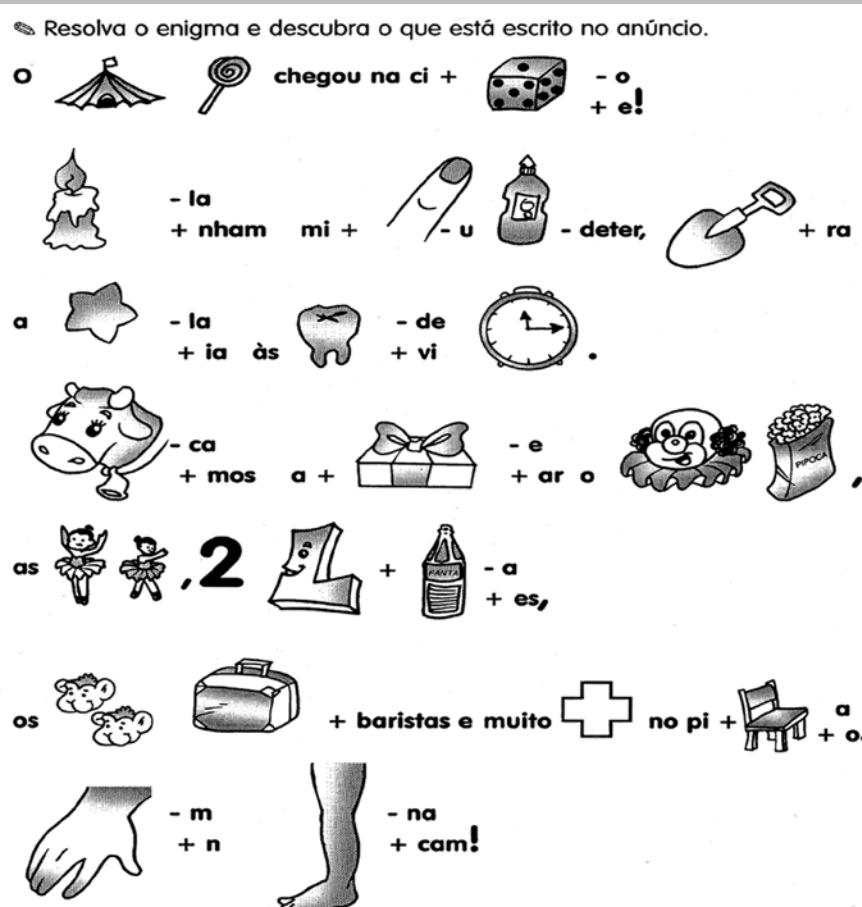


Solange Gomes com o novo namorado

horóscopo

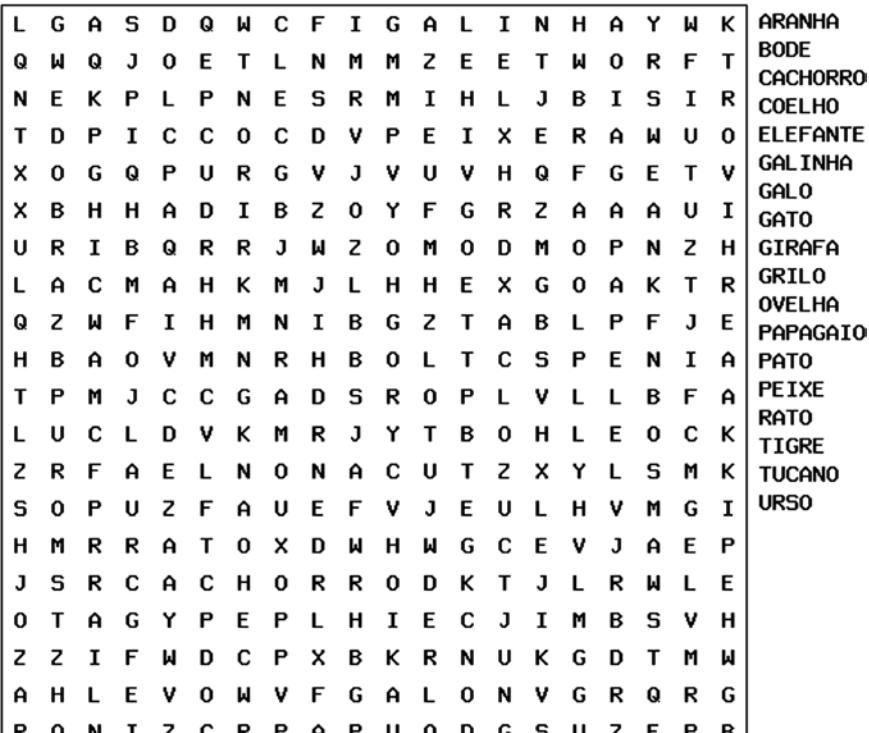
- | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| ÁRIES
Um clima de harmonia toma conta de suas amizades, pois Lua e Mercúrio se harmonizam, dinamizando a comunicação. Bom momento para trocas culturais, que lhe ajudarão inclusive a dar início a conversas agradáveis. Seja gentil! | GÉMEOS
Abra-se para as novidades e expanda os horizontes de seus conhecimentos, pois Lua e Mercúrio em trígono harmonizam seu signo e sua área espiritual. Permita-se ser conduzida pelas emoções escondidas em seu íntimo. Seja espontânea! | LEÃO
Boas conversas evidenciam as sinergias em suas amizades, neste momento em que Lua e Mercúrio se harmonizam. Saiba selecionar suas companhias. Escolha pessoas confiáveis, sobretudo ao se tratar de assuntos mais íntimos! | LIBRA
A vida social é dinamizada pelo trígono Lua-Mercúrio, entre suas nona e quinta casas. Expanda seus conhecimentos e parcerias e manifeste sua harmonia interior! | SAGITÁRIO
Você tende a se destacar pelo seu jeito carismático e sagaz, evidenciado pelo trígono da Lua com Mercúrio entre suas áreas de relacionamentos e de comunicação. Os diálogos e acordos são favorecidos, assim como as atividades em grupo! | AQUÁRIO
Que tal reestabelecer prazeres, sobretudo intelectuais, neste momento? A Lua passa por sua quinta casa e se asperça em trígono com Mercúrio, fazendo com que você se abre a novas vivências e demonstre maior sensibilidade! |
| TOURO
As questões relacionadas ao trabalho são beneficiadas pela harmonia do trígono Lua-Mercúrio, entre suas segunda e décima casas. Dedicue-se aos estudos e à elaboração de projetos. Coloque as tarefas em dia e exponha suas ideias! | CÂNCER
Aspectos mais complicados da sua vida lhe exigem reflexões mais profundas, neste momento em que Lua e Mercúrio harmonizam sua área de crise. Prefira ficar mais recolhida, em todos os níveis. Cuide de si e nutra a paz interior! | VIRGEM
O trígono Lua-Mercúrio favorece os acordos no trabalho, portanto promova atividades que estimulem trabalhos em conjunto. Boas parcerias podem nascer desses debates. Seja mais ativa, mas evite questões controversas! | ESCORPIÃO
A harmonia Lua-Mercúrio no setor familiar beneficia suas relações. Este momento lhe deixa mais segura de si, disposta a solidificar os laços de confiança com os mais próximos. Nutra os laços afetivos e cuide de seu meio doméstico! | CAPRICÓRNIO
Você se mostra mais consciente de suas demandas e vontades, pois o trígono Lua-Mercúrio entre suas áreas de saúde e material incentiva os gastos com bem-estar. Integre mente, corpo e espírito por meio de ações simples! | PEIXES
Você percebe com mais clareza o que precisa mudar em sua vida, pois Lua e Mercúrio formam trígono, harmonizando as áreas familiares e de crise. Perceba como você lida com os conflitos e renove-se. As mudanças não devem ser apenas físicas! |

Jogo do Enigma

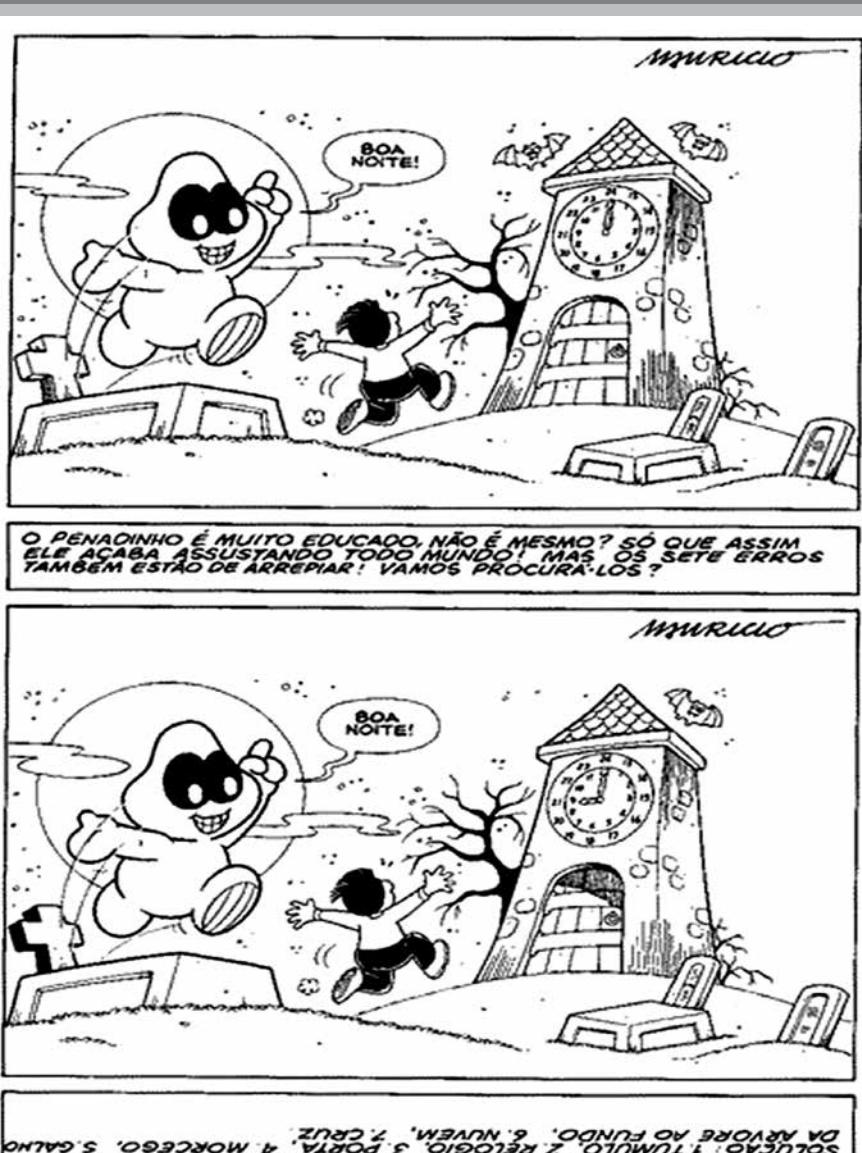


Caça Palavras

Nomes de Animais - As palavras ocultas podem ser encontradas nos sentidos: Horizontal, Vertical ou Diagonal



Sete Erros



Lider
Escritório Despachante
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 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

Resumo de Novelas

SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Lenita, Ralf, Kika e Pescoço comemoram a formação do casal Mario e Carolina. Akira conversa com Hirô sobre seu desejo de se casar com ela. Cesar diz a Alice que pode resolver a situação da empresa de Tanaka. Hirô revela a Alice que Mario está namorando Carolina. Sinhá e Cesar comemoram o sucesso de seu plano. Patrick desconfia das intenções de Carolina com Mario. Tanaka considera a sugestão de Cesar para a empresa. Dora percebe a tristeza de Júlia com a felicidade de Nuno e Vanda. Lenita convida Sirlene para a exposição de Yumi. Alice estranha quando Cesar recebe uma ligação de Carolina.

HAJA CORAÇÃO

Sábado, 21h15

Beto afirma a Tancinha que irá esperar por ela. Francesca foge após o pedido de casamento de Rodrigo. Tamara se surpreende com a revelação de Beto sobre o que ele fez para separar Tancinha de Apolo. Fedora desfaz o feitiço que Safira colocou em Leozinho. Lucrécia segue Agilson, que percebe e disfarça, entrando em uma igreja. Apolo diz a Adônias que tem certeza de ter sido dopado na noite de seu casamento com Tancinha. Apolo se assusta com a proposta de Tamara de se casar com o piloto para adotar Carol e seus irmãos. Lucrécia fica surpresa com a gentileza de Camila e nota que a filha está mudando. Camila comprova que Leozinho é um bandido. Francesca fica chocada ao saber por Beto que Rodrigo se internou em uma clínica psiquiátrica.

A LEI DO AMOR

Sábado, 21h00

Helô e Pedro discutem. Camila é indiferente à chegada de Letícia, enquanto Ana Luiza é carinhosa com ela. Fausto repreende Ciro por ter cancelado uma viagem de trabalho sem sua autorização. Mág implica com Suzana ao vê-la na cidade. Venturini espalha boatos na cidade sobre o prefeito Augusto. Elio encontra Pedro e o leva para conhecer a nova São Dimas. Helô questiona Tião sobre sua viagem. Pedro reencontra Zuzá. Fausto implora que o filho mais velho vá a seu encontro. Vitória descobre que está grávida. Pedro chega à casa do pai. Ana Luiza fala para o tio que Tiago se casará com Letícia. Helô conta para Yara como foi seu encontro com Pedro. Fausto revela a Pedro que armou um complô para separá-lo de Helô.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Kalesi aconselha Marek a pedir ajuda militar ao rei Durgal. Ioná consola Aruna dizendo que mais cedo ou mais tarde ela encontrará sua mãe verdadeira. Léia e Samara comemoram o sucesso do plano. Gibar encontra Acsa e tenta roubar um beijo a força. Otniel presencia o assédio e defende a moça. Ela agradece a atitude do rapaz. O guerreiro atrapalhado brinca com Lila e Gael. Raabe fica satisfeita ao encontrar Nobá. Ela pede para o menino ficar escondido em sua casa. Tibar combina com Kadmo uma maneira de salvar Raabe e Sandor. Em conversa com Ioná, Aruna diz que Josué não confia mais nele. Calebe aconselha Josué a esquecer a moça. Otniel conversa com Eleazar e alerta para o temor que as crianças estão sentindo pela proximidade da guerra.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Bárbara ameaça demitir Joana, que enfrenta a moça. Tânia pede ajuda a Jéssica e Nanda para tentar salvar o emprego de Joana. Ricardo aceita que Juliana passe a estudar à noite. Manuela adocece e Fábio sente falta da menina. Lucas agradecê a carta de Luiza, mas afirma que gosta de outra pessoa. Gabriel contrata Andrea para cuidar de sua avó Cleo, mas Bárbara acredita que o ex-noivo tenha um romance com a fisioterapeuta. Bárbara exige que Caio demita Andrea. Nanda se incomoda com o afastamento de Rômulo. Joana encontra uma foto de Carmem abraçada a Ricardo. Ricardo beija Tânia.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Maurício tenta convencer Rebeca a pelo menos ouvir o que ele tem a dizer sobre seu sumiço nos últimos anos. Rebeca diz que não quer saber de nada, mas acaba escutando o que o pai de suas filhas tem a dizer. Maurício pede desculpa por tudo antes mesmo de contar o motivo que o levou a sumir. Maurício diz que estava desempregado e pegou vários empréstimos para tentar dar conforto para Rebeca, que estava grávida, mas que as coisas saíram de seu controle e então ele precisou fugir. Maurício conta que não voltou antes por medo da reação de Rebeca, que não sabia de nada disso. O homem diz que voltou agora por ter conseguido finalmente quitar todas suas dívidas e que quer recuperar sua família.

Humor



QUAL É CASADA?

Joãozinho pergunta pra sua professora: - Três mulheres estavam chupando sorvete, qual delas era casada? Ela responde: - Não sei, qual é? - A que estava usando aliança, diz Joãozinho.



ARCA DE NOÉ

Três homens estavam discutindo qual era a profissão mais antiga do mundo: O marceneiro disse: - Quem vocês acham que fez a Arca de Noé? O jardineiro rebateu: - E quem vocês acham que regou o Jardim do Éden? Finalmente, o eletricista fa-

DIA DAS CRIANÇAS



CAZO

sua saúde

Educar a criança a cuidar da pele minimiza problemas futuros

Rolar na grama, brincar na areia da pracinha, andar de bicicleta e jogar futebol. A infância é a fase da vida em que se passa mais tempo ao ar livre. É também a idade da prevenção de possíveis problemas de pele no futuro, como manchas, rugas, lesões pré-cancerosas e câncer de pele. Por isso, proteger a pele deve ser uma questão de hábito desde criança. A infância é a fase da vida em que as pessoas passam mais tempo ao ar livre, expostas aos raios solares, está na mão dos pais educar os filhos sobre a importância de cuidar da pele, assim como ensinar a escovar os dentes para não ter cárie. Segundo especialistas, a chance de câncer de pele no futuro diminui em 80% se feita a proteção adequada nos primeiros 20 anos de vida. Se mães e pais forem conscientes desde cedo, os pequenos envelhecerão melhor. O efeito do sol é lento e cumulativo. O bronzeado é a forma que o corpo se defende. Além disso, a pele das crianças é mais fina do que a dos adultos, e por isso é queimada mais facilmente. Quanto mais claro é o tom de pele, há mais chances de queimadura, mas nenhum biotipo está livre do câncer.

O primeiro passo para proteger os pequenos dos danos diários do sol é aplicar filtro solar se a criança for ficar exposta ao sol por mais tempo, como em passeios da escola, na pracinha ou na praia. Nenhum filtro solar é à prova d'água, por isso é importante repassar o produto de duas em duas horas se a criança entrar na água. Também deve-se evitar a exposição entre as 10h e as 16h e vestir uma saída de banho que cubra os ombros e o colo, áreas do corpo mais expostas aos raios solares. Chapéu ou boné são boas opções para proteger a cabeça, a nuca e as orelhas. Roupas com tecidos que contêm proteção solar, mais comuns no exterior, são aprovadas pela especialista. No Brasil, bermudas, camisetas, bonés e roupas de praia para crianças e com fator de proteção são vendidos em farmácias e lojas especializadas. Peças comuns protegem mais se forem com manga e de tecidos de cor escura e trama fechada.

COMO CUIDAR DA DERMATITE ATÓPICA

Pele seca, sensível e toda empipocada - se o seu filho vive se coçando e ainda tem histórico de rinite, bronquite ou asma na família, não é improvável que ele sofra de um

distúrbio comum no mundo inteiro, mas pouco diagnosticado: a dermatite atópica. Na verdade, as palavras atopia e alergia são sinônimas. Mas os médicos consideram o problema atópico quando ele é genético e de difícil controle. A doença em questão costuma aparecer cedo, aos 3 meses de idade, e, embora possa persistir a vida inteira, desaparece em 60% dos casos até os 12 anos. A coceira é marca registrada: nos bebês, afeta mais o rosto, o pescoço e as dobrinhas da perna e dos braços. Já nos adolescentes se manifesta em algumas regiões do tronco e das pernas. E o pior é que o prurido gera vermelhidão e até machucados. Pensando em todos esses aspectos, a Associação de Familiares e Pacientes de Dermatite Atópica da Espanha se uniu a especialistas na doença para criar o um roteiro de como lidar com o problema. Vale a pena conferi-lo a seguir.

Nada de se coçar!

A dermatite atópica é um problema marcado por crises recorrentes. Há um período em que a criança sente muita coceira e as áreas afetadas soltam uma espécie de líquido e outra fase caracterizada pelo espessamento da pele. O esfrega esfrega, no entanto, só piora as coisas. Além disso, infecções oportunistas podem aparecer em decorrência das lesões, o que, é claro, agrava a situação. Ensinar disciplina e autocontrole à garotada é fundamental. Para os bebês, aposte em luvinhas e banhos frescos com amido de milho ou aveia, que acalmam a irritação. E é imprescindível manter as unhas dos pequenos sempre apuradas.

Atenção às estações do ano

O frio ou o calor podem

piorar ou desencadear os ataques da dermatite. É recomendável, portanto, fazer o possível para manter a temperatura amena em casa. A hidratação continua indispensável, especialmente quando o menino ou a menina brincam no mar ou na piscina. Banhos de sol são bem-vindos, mas sem exageros e com protetor solar.

Moda Antidermatite

Como o problema é fruto de uma sensibilidade exagerada diante de tudo o que entra em contato com a pele, é importante ficar de olho nas roupas das crianças. Dê preferência aos tecidos 100% de algodão e evite lãs e fibras sintéticas. Outra orientação é recortar a etiqueta das blusas, que costuma arranhar a pele. E, por favor, trate de aposentar as peças muito apertadas ou de tecido áspero.

Escola sem crise

A irritação crônica na pele também causa feridas psicológicas. É fundamental que os pais conversem com os professores e diretores no colégio, explicando a situação do filho. Isso ajudará os mestres a minimizar o estresse da doença.

O tratamento à risca

Só com a ajuda de um médico - e da terapia prescrita - dá para controlar a dermatite. E uma palavra terá de guiar a criança e sua família: comprometimento. É necessário estabelecer um pacto com o especialista e seguir recomendações como abolir bichos de pelúcia - redutos de pó e ácaro -, conservar o quarto do pequeno arejado e, claro, aderir a pomadas, comprimidos e companhia. Além de hidratantes, o tratamento conta com antialérgicos orais para acelerar o fim da crise.



Hidratar, hidratar, hidratar...

Não tem jeito: esse mantra terá que ser repetido hoje e sempre por quem tem dermatite. Afinal, o distúrbio anda lado a lado com a pele seca. Você já deve ter reparado que há centenas de hidratantes no mercado - existem até opções só para a garota. Fique atento e escolha as loções sem fragrância.

Cardápio seguro

Assim como algumas crianças têm alergia à proteína do leite, outros alimentos podem desencadear a aparição de lesões na pele. Enlatados, ovos, cítricos, chocolates, alguns corantes, conservantes e hormônios lideram a lista de desencadeadores. Se houver suspeita, podemos solicitar exames de sangue e testes de contato para descobrir se a criança é alérgica a determinados alimentos.

Diário de bordo

O lápis e o caderno podem ser aliados da criança com dermatite. Como a doença é fruto de uma interação entre os genes e o meio ambiente, os médicos espanhóis acreditam que anotar em que momentos a crise apareceu é um meio eficiente de identificar os fatores desencadeantes. Se a criança é pequena, os pais devem preencher o diário; se ela já sabe ler e

escrever, pode assumir sozinha essa tarefa.

A hora do banho

Esse cuidado se aplica sobretudo quando a temperatura baixa e a criança quer tomar banho com água pelando... Banhos quentes e prolongados estão proibidos para quem tem dermatite. Prefira água fria ou morna e não ultrapasse os 20 minutos debaixo do chuveiro. Os sabonetes devem ser de origem vegetal, sem corantes e

conservantes, e usados somente nos genitais, nas mãos e nos pés.

Consciente do problema

À medida que a criança cresce, é essencial que ela assuma os cuidados diante da doença. Os pais devem explicar, sempre que possível, o que é a dermatite e ensinar, desde cedo, as medidas que ajudam a evitar os surtos. Os pequenos não devem jamais se sentir culpados pela situação.



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



Diagnóstico por imagem

Raio-X Digital
Mamografia Digital
Tomografia Computadorizada
Ultrassonografia Geral
Ultrassonografia 3D e 4D
Doppler Colorido

Fone: (17) 3442-1204

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

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



Dra Ane Beatriz M. Niwa Massaki

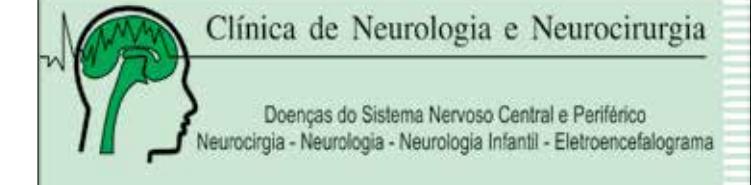
CRM 108212, RQE 32159,
Membro Titular da Sociedade
Brasileira de Dermatologia

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 67.236

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



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTACTO

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

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
secretaria@funenseg.org.br

www.funenseg.org.br/corretor

Dr. Hugo Yamagata Yasuda
CRM 109.308
Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

ATENDE CONVÉNIO E PARTICULAR
Apas | Economus | Bensaúde | Saúde Caixa
Cabesp | Funcesp | Portal Saúde | São Francisco

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e SabespPrev

Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis
17 3462-1742

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

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

OLHOS

INSTITUTO DE

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTACTO

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