

## Novo Honda Civic Si: o mais rápido da história

Montadora japonesa apresentou o modelo com motor 1.5 turbo no Salão de Los Angeles



Modelo esportivo da marca tem a sigla "Si" e vem somente com cambio manual de seis marchas

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

**A** Honda sacudiu o Salão do Automóvel de Los Angeles ao apresentar a linha "Si" 2017. Ao contrário do Salão de São Paulo, onde a montadora não fez qualquer questão de trazer os novos modelos, por lá mostrou a linha completa da 10ª geração do Civic que chega o mercado americano e europeu no próximo ano e, por aqui, talvez em 2018. Serão duas versões básicas - a sedã e a coupe - com várias configurações. Ambas

as versões do Honda Civic Si, serão equipadas com um motor de 1.5 l, turbo, de injeção direta e 4 cilindros em linha em associação com uma transmissão manual de engate rápido e seis velocidades. A potência do motor ainda não foi divulgada de maneira oficial, mas espera-se que o propulsor tenha entre 220 e 230 cv de potência. Atualizações adicionais de performance incluirão um novo sistema de amortecedores ativo, direção ativa, diferencial de deslizamento limitado e pneus de alta performance opcionais. A dianteira

traz novos para-choques com aberturas de ar mais generosas, além de grade dianteira pintada de preto (como o Civic Sport vendido no Brasil) e a tradicional sigla Si incorporada. De lado, chamam a atenção as rodas de 19 polegadas com novo desenho com pintura escura. Na traseira, o para-choque remodelado ganha um novo difusor e uma única saída de escape central, além do obrigatório aerofólio. O motor é um 1.5 turbo, que rende muito mais que o 2.4 aspirado de 206 cv e promete ser o mais rápido dos Civic's.

## Jeep Renegade 2017 evolui, inclusive no preço

**A** Jeep quer mesmo emplacar o Renegade. Com ótimos índices de vendas, apesar da crise que assolou a in-

luentes em até 10%, graças a evoluções técnicas como

mento elétrico dos retrovisores e espelho interno com sistema



Limited  
1.8 Flex  
AT6 com  
teto solar  
custa R\$  
104.790

dústria automobilística, o modelo é um dos mais comercializados na categoria e presença constante dentre os 10 mais vendidos no Brasil. E a linha 2017 traz novidades. O propulsor 1.8 EtorQ Evo ganhou 7 cavalos e reduziu os índices de consumo e emissão de po-

coletor de admissão variável, partida a frio sem "tanquinho" e sistema start-stop, entre outras. Teto pintado em preto, rodas de 18 polegadas, bancos revestidos em couro, chave de presença, faróis de xenônio, sensores crepuscular e de chuva, rebati-

antirreflexo também estão nas opções. O modelo mais barato é o 1.8 Flex MT5 - R\$ 72.990 e o mais caro é Trailhawk 2.0 Diesel AT9 4x4: R\$ 136.990. Por esse valor dá para comprar o recém-lançado Compass, que tem valor de entrada na casa dos R\$ 100 mil.

**HARLEY'S 2017:**

**6% MAIS BARATAS**

**A** Harley Davidson apresentou as novidades para a linha 2017 no Brasil. Na média, os modelos Road King Classic, Street Glide Special e Ultra Limited ficaram 6% mais baratas. Elas vêm com o novo motor big twins, de dois cilindros e que promete menor vibração que a linha 2016.

**BMW G 310 GS:**

**A AVENTUREIRA**

**A** BMW quer mesmo se consolidar no Brasil com relevância na produção de motos. Após lançar a G 310 R, a naked de pequeno porte, agora prepara a GS, modelo aventureiro da marca. Utilizando a mesma plataforma de produção, a GS também será uma "trezentinha" de um cilindro e 34,3 cv. Chega ano que vem.

# 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 MÃE) - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP | ☎ (17) 3463-1649

LOTEAMENTO Águia Limpa ÁREA LAZER PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS

ESTRADA MUNICIPAL DE POPULINA (AO LADO DO PORTO AMARAL - À BEIRA DO RIO GRANDE)

VENDAS TAMBÉM NA... (17) 3463-2198 / (17) 99714-5830  
www.srtimoveis.com.br

Proteja seu maior patrimônio Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas Segurança em boas mãos! Fone (17) 3442-4455 Av. Afonso Cáfarro, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

A certeza de estar em boas mãos

ELETROÔNICA GLOBO

LOTEAMENTO Águia Limpa ÁREA LAZER PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS

ESTRADA MUNICIPAL DE POPULINA (AO LADO DO PORTO AMARAL - À BEIRA DO RIO GRANDE)

VENDAS TAMBÉM NA... (17) 3463-2198 / (17) 99714-5830  
www.srtimoveis.com.br

LOTES À VENDA COM 10% DE ENTRADA + 150 PARCELAS A PARTIR DE R\$ 562,00 OU À VISTA COM 30% DE DESCONTO

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

**RESTAURANTE PEIXÃO**  
Desde 1972

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA

AOS DOMINGOS Almoço com Churrasco, Comida Japonesa e SHOW AO VIVO

SUCOS E REFRIGERANTES PEIXES ASSADOS E FRITOS PORÇÕES E SALGADOS

Direção ZÉ MARIA E BIA

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## O super Fuinha!



Certas coisas nessa vida só acontecem com o nosso amigo Alemão Eletricista. A vida inteira, o Alemão sempre teve cachorros espertos que só vendo, mas igual o Fuinha, nunca existiu e nunca vai existir outro. O bichinho era danado de esperto, um colosso de bom...

Certa ocasião, lá pelos anos 80, quando ele estava voltando do rancho, o carro quebrou. Nisso passou um conhecido fazendeiro da região com um reluzente Opala SS 4.1 zerinho. "Alemão, cé tâ indo prá cidade? Monta aí, vamos embora!", disse todo orgulhoso o dono do carro. E o Alemão, relutante: "mas doutor, eu tou meio empoeirado, vou sujar o seu carro novo..."

Conversa daqui, conversa dali, o Alemão acabou aceitando o convite. Mas o dono do carro advertiu: "o problema vai ser o seu cachorrinho, não vai dar prá levar ele, não..."

---Ah, não tem importância, não, pode ficar sossegado que o Fuinha acompanha o carro...

E lá se foram eles. Estradão de terra batida, o carro a 60 km por hora e o Fuinha atrás.

--- Bom de carreira esse seu cachorrinho, né? E o Alemão rindo... "o Fuinha é feroz!"

O motorista começou pisar na tábua, e o Fuinha sempre acompanhando. Quando pegou a pista asfaltada da rodovia da Água Vermelha pisou mais fundo: 80, 100, 120... e o Fuinha atrás!

Numa curva fechada, o fazendeiro entrou a uns 140, perdeu o controle saiu da pista e o carro acabou capotando. O Alemão, sempre sortudo, não teve um só arranhão, mas o motorista, coitado, se quebrou todo.

No dia seguinte o Alemão foi visitar o amigo no estaleiro da Santa Casa e o Fuinha, pra variar, foi junto. Quando viu o cachorrinho, o fazendeiro todo gessado, pasmado exclamou:

--- Mas esse aí não é aquele cachorrinho, é?

--- É ele mesmo!

--- Uai, mas aquele cachorrinho de ontem não tinha essa coleira no pescoço...

--- É que na hora que o carro capotou, a freada do Fuinha foi tão violenta, mas tão feroz, que o rabo dele veio parar no pescoço!

# MULTAS MAIS PESADAS A PARTIR DE NOVEMBRO

Infração	Quanto custa hoje	Quanto custará
Utilizar o celular enquanto dirige	R\$ 85,13	R\$ 293,47
Excesso de velocidade	R\$ 85,13 (até 20%) R\$ 127,69 (20 a 50%)	R\$ 130,16 (até 20%) R\$ 195,23 (20 a 50%)
Parar em vaga reservada a pessoa idosa ou com deficiência	R\$ 127,69	R\$ 293,47
Avançar sinal vermelho	R\$ 191,54	R\$ 293,47
Dirigir alcoolizado	R\$ 1.915,40	R\$ 2.934,70



(
Histórias do
tempo do Botinão
Claudinei Cabreira

## Lembra da telefonista?

**O**uando digo que moçadinha de hoje em dia chora de barriga cheia e vive na mordomia, eu tenho lá minhas razões. Por outro lado, é bom que fique claro que isso não é uma crítica ao progresso tecnológico, nem aos privilégios que desfrutamos, graças ao conforto que temos nos dias atuais. Afinal, o mundo sempre andou para frente, sempre melhorou. Sempre foi assim e assim sempre será.

Não estou em crise existencial, muito pelo contrário. Calma, que eu explico. Digo isso para que os meninos e meninas de hoje valorizem um pouco mais todos os benefícios e ferramentas que tem ao seu alcance e disposição. E também, para que tenham uma ideia aproximada do grau de dificuldade que enfrentamos e tiramos de letra, na época da nossa juventude, lá pelos anos sessenta.

Prá começo de conversa, ainda não havia sido inventada a internet, Google, Facebox, wat-zap, celular, smartphone, notebook, MSN, DVD, CD, MP5, câmera digital, rádio FM, TV a cabo, de plasma e digital. Só lá por volta de 68, surgiu por aqui a TV em preto e branco. Dos quatro canais existentes no país, aquí só pegava a extinta Rede Tupi, depois de muitas brigas, virando a antena prá lá e prá cá, colocando até chumaços de Bombril na ponta das antenas internas. Quando a Tupi entrava no ar, a programação começava por volta de meio dia e ia até por volta de uma hora da manhã. Aí ficava um desenho estranho e estático na tela, nos dando boa noite, até a manhã do dia seguinte.

Essas consultas que os meninos fazem hoje no doutor Google, para trabalhos de escola, nem pensar. A gente tinha que ralar, correr atrás de amigos que tinham livros ou se socorrer da biblioteca municipal, até porque raras eram as escolas que tinham uma biblioteca. Ah, ia esquecendo: também não existia controle remoto e nem telefone sem fio.

Por falar em telefone, os telefones de antigamente eram uns monstros negros e pesados, com exceção daqueles dos quartos das madames de Hollywood, que eram verdadeiras jóias, delicados, brancos e dourados. Aliás, nunca vi um deles ao vivo, só nos filmes.

Um dos programas favoritos



da juventude era pedir música nas duas únicas emissoras de rádio da cidade. Para fazer

uma ligação para um programa da Rádio Cultura, de Moacir Ribeiro, ou a Rádio Educadora Rural, de Leodegário Fernandes, era uma operação de guerra, um teste de paciência. As vezes a gente ficava um tempão tentando falar, só para pedir uma música do nosso cantor ou cantora preferida, e quando não dava ocupado o tempo todo, a linha caia. Tempos da Jovem Guarda! Uma brasa, mora!

Era preciso tirar o telefone do gancho, esperar a telefonista, dizer a ela o número desejado e esperar ela completar a ligação. Se não me falha a memória, o número da Rádio cultura, era 123. Quando a gente tinha que fazer uma ligação interurbana, então, era o fim do mundo. Quando você pedia uma ligação para Rio Preto, por exemplo, primeiro informava o nome da cidade, depois o número desejado, esperava um pouco, com os dedos cruzados, fazendo figura, até a telefonista informar que a ligação seria completada em uma, duas ou três horas. Acredite se puder, a gente colocava o telefone de volta no gancho e ia cuidar da vida, voltando depois, no prazo mais ou menos estipulado. E ficava lá olhando pro tempo, esperando o telefone tocar de volta. Quando tocava, a telefonista completava a ligação e você falava. Isso quando dava uma baita sorte, de a linha não cair, não cruzar ou de encontrar a pessoa procurada.

Ah, os telefones抗igos, como

a gente precisava gritar para conseguir ser ouvido!

Alguns anos depois a vida melhorou muito. Surgiram os telefones automáticos, que faziam as ligações sozinhas. Esses aparelhos tinham o dial, um disco rotatório, com os números escritos dentro de buracos circulares, onde a gente enfiava os dedos e girava repetidas vezes. Quando a linha dava sinal de ocupado, era preciso fazer tudo de novo, porque não havia o "redial" de hoje. Quem nunca um dia, tomou coragem e discou para o número da casa daquele mocinho especial, para logo em seguida, timidamente mudar de ideia, ou desligar, temendo que o pai ou a mãe dela atendesse! Com certeza, foi daí que surgiu a expressão discar, como sinônimo de telefonar. As meninas até coravam, quando diziam meio que tímidas e afobadas, discia pra mim!

Pior que tudo isso, era a onda dos trotes inocentes. Afinal, o telefone era uma grande novidade. Crianças e até adultos, achavam graça e adoravam passar trotes bobinhos, do tipo, "você pode esperar um minutinho?". Depois de sessenta segundos de silêncio, o trotistadizia, muito obrigado, e desligava sempre com uma risadinha sacana. Lembro que eu trabalhava numa loja de tecidos, e um belo dia uma moça ligou perguntando se a gente tinha tecido verde. Claro que eu disse que sim. E ela, rindo, disse "tome cuidado senão madura!".

Até pouco tempo, telefone no Brasil era um problema sé-

rio. Custava muito caro, as linhas eram vendidas e por conta disso, não era todo mundo que tinha um aparelho em casa. Como também não havia orelhões, muita gente tinha que se deslocar até o posto telefônico para fazer uma ligação, ou pedir emprestado o telefone do vizinho, da padaria, da loja, etc.

A mesma coisa acontecia com os televisores, que eram raros, caros e poucos no nosso quarteirão tinham essa novidade. Eram os tempos da famosa Colorado RQ, com caixa de madeira e quatro pernas de pau estilizadas. Sabia que RQ significava Reserva de Qualidade? E o que isso queria dizer, juro que não sei até hoje. Eram dias sossegados, era o tempo que todo mundo era televizinho.

Futebol da primeira divisão, a famosa Divisão Especial, a gente ouvia o poeta da bola, Fiori Giglioti, na Rádio Bandeirantes, narrando os grandes clássicos do futebol paulista e quase sempre quando ele dizia a famosa frase, "agüenta coração!", a danada da onda do rádio sumia, ficava só a chiadeira. Torcedor fanático sofria que era uma beleza. Quase todo mundo tinha um radinho de pilha transistor, com uma capa de couro cheia de furinhos e o emblema da marca, quase sempre em alto relevo de latão dourado. Era chique ter um Mitsubishi de três faixas de ondas e antena retrátil. Pena que o nosso espaço chegou no final, mas ainda vou voltar ao assunto. Prometo. Semana que vem tem mais. Até lá.



ACADEMIA  
**DELTA**  
FITNESS

R. Brás Cubas 1567, Centro - Ouroeste-SP

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

**ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO**

# ASSINE o extra



Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: assinatura@oextra.net



**DISQUE REMÉDIOS  
3843.2022**

**PLANTÃO 9719.7151 Zagalo 9726.7116 Matheus**

Avenida dos Bandeirantes nº 1212 - Centro - Ouroeste - SP



de pai pra filho

# Brincar ao ar livre faz bem

Muito comuns antigamente, brincadeiras em locais abertos refletem positivamente na saúde das crianças, proporcionando o contato com o meio ambiente e motivando a imaginação e a criatividade, além de ajudar os pequenos a exercitar pernas, braço e todo o corpo, afastando o sedentarismo, possíveis doenças cardiovasculares e obesidade.

Brincar no parque, na praça ou no quintal, em horários adequados (antes das 10 e após as 16 horas), também influencia as crianças a ter contato com o Sol, responsável por produzir a vitamina D, que ajuda na absorção do cálcio e fortalece o sistema imunológico e os ossos.

As opções de brincadeiras são diversas, mas, com a gama de brinquedos tecnológicos, muitas crianças tendem a passar cada vez mais tempo dentro de seus quartos. Confira, abaixo, algumas atividades para divertir os pequenos em espaços externos e que podem, inclusive, ser realizadas com a ajuda dos pais, proporcionando mais um momento de convívio familiar e socialização com outros coleguinhas.

**Sete dicas de brincadeiras para serem realizadas ao ar livre:**

**■ 1 – Cobra-cega:** uma criança, de olhos bem vendados, dá vários giros no mesmo lugar. Depois, tenta pegar alguém que estiver por perto, mas ainda de olhos vendados. A criança que for tocada será a próxima cabra-cega. E assim sucessivamente.

**■ 2 – Esconde-esconde:** para essa brincadeira, quanto maior o número de crianças maior será a diversão. Para começar, o eleito por todos contará até 20, com a cabeça e os olhos voltados para o tronco de uma árvore, um muro, entre outros, para não avistar o esconderijo dos demais. Na sequência, procurará um a um.

**■ 3 – Pega-pega:** Uma das crianças será a que terá de correr atrás das demais, que poderão se proteger no esconderijo chamado de pique. Quem for pego, será o próximo a correr atrás dos outros participantes.

**■ 4 – Andar de bicicleta, patins ou patinete:** antes de tudo, para essas brincadeiras é preciso equipamento de segurança, como capacete, joelheira e cotoveleira. Os pais podem participar também, auxiliando os pequenos, que podem já saber pedalar com rodinha ou não. No caso dos patins e dos patinete, que também exigem equilíbrio, os parques são as melhores opções para treinar.

**■ 5 – Pular corda:** brincadeira antiga em que duas pessoas batem uma corda para uma terceira pular, repetindo o que diz a letra da música cantada por todos. Um das mais conhecidas é: um homem bateu em minha porta e eu abri. Senhoras e senhores ponham a mão no chão. Senhoras e senhores pulem num pé só. Senhoras e senhores deem uma rodadinha e vá pro olho da rua (nessa parte, a criança tem que sair da corda sem encostar nela).

**■ 6 – Amarelinha:** para se divertir com essa brincadei-



ra, é preciso, primeiro, desenhar com giz ou carvão, quadrados sequenciais no chão com tamanho suficiente para que a criança pule dentro de cada um deles, com numeração que vai de 0 a 10, para chegar até o "céu". Depois de feito o desenho, a criança deve lançar uma pedrinha em um dos quadrados e pular em um pé só em todos os quadrados, com exceção daquele onde está a pedrinha.

**■ 7 – Queimada:** as crianças devem ser divididas em dois times, sendo que uma bola será utilizada para "queimar" o adversário. Quando alguém é acertado vai para a 'prisão'. Ganha o time que acertar todos os integrantes do outra equipe.

**Crianças que brincam ao ar livre são mais espiritualizadas e criativas**

Desligue a TV, esconda o videogame e mande as crian-

ças brincarem ao ar livre se quiser criar filhos mais sensíveis, realizados e espiritualizados, sugere um recente estudo. Descobriu-se que crianças que passam bastante tempo brincando ao ar livre possuem um senso mais forte de conexão espiritual com o planeta e de paz.

Para o estudo, publicado no Journal of the Study of Religion, os pesquisadores da Universidade Estadual de Michigan realizaram entrevistas extensas, diários, observações e conversas com os pais participantes para medir os valores estéticos e as sensibilidades.

Crianças que passaram de cinco a 10 horas por semana brincando ao ar livre demonstraram possuir mais imaginação, criatividade e curiosidade, bem como um apreço mais profundo pela beleza da natureza.



## Balaio de Gato

**COLUMNINHA, PRÁ VARIAR, COMEÇA COM A PULGA ATRÁS DA ORELHA**

Se os homens são todos iguais, porque

as mulheres escolhem tanto?

**Como é que você vai saber se a carne é de Chester, se nunca ninguém viu um Chester?**

Por acaso, algum dia você já viu um Chester?

**Não vai dizer que já viu cabeça de bacalhau!**

Ou será que também já viu enterro de anão?

**E por que a palavra grande é menor que a palavra pequeno?**

Por que separado se escreve tudo junto e tudo junto se escreve separado?

**Por que o quadro negro é verde e o milho verde é amarelo?**

Se o vinho é líquido, como ele pode ser seco?

**Por acaso, você sabe como se escreve zero em algarismos romanos?**

Por que os Flintstones comemoravam o Natal, se eles viviam na Idade da Pedra?

**E por que em Guerra nas Estrelas tem explosões tão barulhentas, se o som não se propaga no vácuo?**

Por que será que as luas dos outros planetas têm nome e só a nossa é chamada de Lua?

**E por que o Oceano Pacífico tem esse nome, com as ondas mais altas do mundo e os tsunamis?**

Reparou que quando você liga para um número errado, nunca dá ocupado?

**E quando alguém te liga, se você tem caneta, não tem papel...**

Quando você tem papel, não tem a caneta!

**Aí, quando você tem papel e caneta, é batata: ninguém te liga!**

Por que quando alguém pede ajuda prá procurar um objeto perdido, sempre pergunta:

**"Onde foi mesmo que você perdeu?"**

Se o Pato Donald não usa calças, por que sempre se enrola numa toalha quando sai do banho?

**Se o Mickey é um rato e o Pateta é um cachorro, por que eles têm o Pluto?**

Conversa entre mulheres num conhecido salão de beleza da cidade:

**- A melhor maneira para salvar um casamento, é um workshop...**

O homem no work e a mulher no shop!

**A mesma conversa numa rodinha na porta da Caiçara:**

- A mulher no work e o homem no chopp!

**PRÁ SE DAR BEM COM UMA MULHER, BASTA QUATRO LETRINHAS: O, B, D, C!**

**DROGARIA BOM JESUS**  
"Sua saúde merece MEDICAMENTOS & PERFUMARIA"  
Aplicação de Injeção em Domicílio

**AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR**

**DISK ENTREGAS (17) 3843-1227**  
Av. dos Bandeirantes nº 1545-B - Centro - Ouroeste/SP - CEP 15685-000

**Funerária Carvalho**

**C**

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

**SOS Empresas**  
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

**EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS**  
Admissional / Periódico / Demissionário  
Troca de função / Retorno ao Trabalho

**EXAMES COMPLEMENTARES**  
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria  
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG  
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

**ELABORAÇÃO DE PCMSO**  
**ELABORAÇÃO DE PPRA**  
**ELABORAÇÃO DE LTCAT**  
**ELABORAÇÃO DE PPP**  
**TREINAMENTOS EM GERAL**

sos.empresas@hotmail.com  
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763  
Rua José Camargo Arruda, 433  
Coester - Fernandópolis - SP

**Exames pré-agendados TODOS OS DIAS**

**SIGOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

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

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

**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**

## CONSCIENTIZAÇÃO

# "Elektro nas Escolas" realiza reuniões de acompanhamento com professores

→ Cézar Felisbino SILVA  
contato@oextra.net

No início deste ano, 40 professores da rede municipal de ensino do município de Ouroeste receberam treinamento realizado pela Elektro para implantação do projeto "Elektro nas Escolas", em suas unidades escolares. Em parceria com a Prefeitura e Secretaria Municipal de Educação, o projeto teve como objetivo treinar os professores da rede pública municipal, transformando-os no elemento central para transmitir aos seus alunos do Ensino Básico de 1º ao 9º ano e ensino Infantil, como usar de forma segura e eficiente a energia elétrica, envolvendo o aluno como

agente multiplicador. Além da capacitação dos professores, feita gratuitamente pela Elektro, as escolas também receberam Kit com material didático para o treinamento das crianças e adolescentes do ensino fundamental e a cartilha do aluno.

Na semana passada esses mesmos professores participaram da reunião de acompanhamento de professores pela Elektro, tendo como objetivo avaliar o projeto implantado no início do ano letivo, onde os mesmos ensinaram seus alunos, a usar de forma segura, eficiente e sustentável a energia elétrica, através da metodologia. "A Natureza da Paisagem – Energia Recurso da vida". Ao longo de ano, a Es-

tação Móvel de Educação visitou o município de Ouroeste levando conhecimento para as crianças e jovens. Essa unidade móvel conta com infraestrutura para atuar, simultaneamente, como Laboratório de Eficiência Energética, no qual os alunos aprendem mais sobre a origem e a história da eletricidade, por meio de atividades lúdicas. O Elektro nas Escolas também contou com um site para pesquisa escolar sobre eficiência energética [www.elektro.com.br/eletro-nas-escolas](http://www.elektro.com.br/eletro-nas-escolas). No site, o estudante pode aprender mais sobre a história da energia elétrica, os tipos e as fontes de energia e como usar bem a eletricidade por meio da mudança de hábitos de consumo. O município



Na semana passada, 40 docentes participaram da reunião de acompanhamento de professores pela Elektro, tendo como objetivo avaliar o projeto implantado no início do ano

de Ouroeste envolveu ao todo 40 professores e 797 alunos no projeto "Elektro nas Escolas", além de seus familiares, funcionários das escolas e comu-

nidade, sendo acompanhados por 150 alunos através do cadastro dos mesmos. O Projeto "Elektro nas Escolas faz parte do Programa de Eficien-

zação Energética da Elektro realizado de acordo com as regulamentações da Agência Nacional de Energia Elétrica (ANEEL).

eternium

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

• Por CLARIUS



## MINUTINHO: Entrevista com Deus

Sonhei que tinha marcado uma entrevista com Deus.

- Entre!, falou Deus: "Então, você gostaria de Me entrevistar?".

- Se Você tiver um tempinho, disse. Deus sorriu e falou:

- Meu tempo é eterno, suficiente para fazer todas as coisas. Que perguntas você tem em mente?

- Quais as coisas que mais O surpreendem na humanidade? perguntei.

E Deus respondeu:

- Que se a b o r - reçam de se- rem crianças e quei- crescer e aí, desejem se- rem crianças outra vez. Que desperdicem a saúde para fazer dinheiro e aí percam dinheiro para restaurar a saúde. Que pensem ansiosamente sobre o futuro, esqueçam o presente e, dessa forma, não vivam nem o presente, nem o futuro. Que vivam como se nunca fossem morrer e que morram como se nunca tivessem vivido.

Em seguida, a mão de Deus seguiu a minha e por um instante ficamos silenciosos; então eu perguntei:

- Como Pai, quais as lições de vida que Você quer que seus filhos aprendam?

Com um sorriso, Deus respondeu:

- Que aprendam que não podem fazer com que ninguém os ame. O que podem fazer é que se deixem amar. Que apren-

dam que o mais valioso não é o que você tem na vida, mas quem você têm na vida. Que apren-

dam que não é bom se compararem uns com os outros. Todos serão julgados individualmente sobre seus próprios méritos, não como um grupo na base da comparação.

Que aprendam que uma pessoa rica não é a que tem mais, mas a que precisa menos. Que aprendam que só é preciso alguns segundos para abrir profundas feridas nas pessoas amadas, e que são necessários muitos anos para curá-las. Que apren-

dam a perdoar, praticando o perdão. Que aprendam que há pessoas que os ama muito, mas que simplesmente não sabem como expressar ou demonstrar seus sentimentos.

Que aprendam que não é suficiente que eles sejam perdoados, mas que se perdoem a si mesmos.

Por um tempo, permaneci sentado, desfrutando aquele momento.

Agradeci a Ele pelo Seu tempo e por todas as coisas que Ele tem feito por mim e pela minha família.

Ele respondeu:

- Não tem de quê. Estou sempre aqui, 24 horas por dia. Tudo o que você tem a fazer é chamar por mim e Eu virrei. Você pode até esquecer o que eu disse. Você pode esquecer o que eu fiz, mas você jamais esquecerá como eu te fiz sentir com essas palavras. Então, por favor, arranje um tempo para passar isto que escrevi para aqueles de quem você gosta.

E eu arranjei.

*Autoria desconhecida.*

## CRÔNICA: Ritual de passagem

O pai, velho guerreiro, leva o filho, jovem índio, para o alto da montanha durante o final da tarde. Venda-lhe os olhos e deixa-o sozinho.

O filho se senta sozinho no topo e durante toda a noite estava

proibido de remover a venda até os primeiros raios de sol anunciassem a chegada do novo dia.

Ele não pode gritar por socorro para ninguém, afinal, se ele passar a noite toda lá, será considerado um homem pelo seu pai e um guerreiro pelo restante da tribo.

Ele também não pode contar a experiência aos outros meninos porque cada um deve tornar-se homem do seu próprio modo, enfrentando o medo do desconhecido.

Com o adentrar da noite, o menino está naturalmente amedrontado. Ele já pode ouvir toda espécie de barulho.

Os animais selvagens devem estar ao seu redor, imagina. Talvez alguns outros índios de tribos inimigas, possam até vir feri-lo. Os insetos e cobras devem estar prontos para atacar - imagina.

E nesse estado ele começa a enfrentar o frio, a fome e sede.

O vento sopra a grama e a terra sacode os tocos, mas ele se senta estoicamente, nunca re-

WINSTON CHURCHILL

movendo a venda.

Segundo os Cherokees, este é o único modo de um menino, vir a se tornar um homem.

Finalmente amanhece e surgem os primeiros raios do novo dia, quando então a venda é, pelo agora guerreiro removida.

Quando então ele olha para o lado,



des-

c o -  
bre seu pa-

sento, ali mesmo na mon-

tanha, pertinho dele.

Você não vê alguma similitude entre essa relação e a de Deus com você?

**Lenda indígena.**

**Ki Delícia**  
RESTAURANTE CASA DOS SABORES

3843-2309 99661-0479

RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP

**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

**Carlos Augusto da Silveira Nunes**  
Advogado OAB/SP: 185136-A  
OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 4482 / Cel.: 17 9737 0822  
carlosnunesadvogado@terra.com.br

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP



# social



Esbanjando simpatia, a jornalista **Natalia Quatrino** também comemora seu niver.



Ontem o dia foi de inúmeras homenagens para o professor **Stoessel Martinez**, que comemorou seu aniversário em grande estilo. Felicidades!



Click da beleza e estilo de **Raiana Belloni**, também apagando velinhas na próxima segunda.



**Rogério Vasconcellos** estará em festa na segundona, já recebendo homenagens e carinho dos amigos.

## Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS



Devido à 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



Close de **Bárbara Almeida** e **Rafael Salioni**, em momento de confraternização na fazenda.



Ontem foi dia de muitas felicitações para **Fernanda Micheli Brando Ferreira**, que celebrou seu aniversário em família. Na foto, o carinho especial do esposo Márcio e dos filhos João e Luíza.



**Cleber Rocha**, ao lado de **Dimas Ramalho**, presidente do TCU e Conselheiro do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo.



A última quinta-feira foi dia de festa para **Tonho Monteiro** que comemorou mais um aniversário com os amigos.

**CORTAMOS PELA  
METADE DA  
METADE, PARA  
VOCÊ TER O  
DOBRO DO  
DOBRO DE  
BENEFÍCIOS.**

**25 ANOS**

**COLEGIO COOPERE**

No nosso aniversário de 25 anos, quem vai comemorar é você: várias vantagens nas novas matrículas e também para alunos que indicarem amigos. Venha conferir pessoalmente as surpresas adicionais que preparamos de presente para você. Mas é por tempo limitado - vem, que sai negócio! Coopere. 25 anos atuante na comunidade, 100% de aprovação.

LIGUE AGORA: 17. 3462-6555 | FANPAGE: [www.facebook.com/Colegio-Coopere-25-Anos-Jubileu-de-Prata](http://www.facebook.com/Colegio-Coopere-25-Anos-Jubileu-de-Prata)

**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](mailto:climacold.arcond@gmail.com)

Jeferson

VIVO 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

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](mailto:alexandre.asbmanutencao@gmail.com)  
**Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897**

Ouroeste - SP

**SUPER GÁS LIGEIRINHO**

Gás & Água Compre pelo Disk 24 Hrs

**99742-5858**  
**3843-1283**

PROMOÇÃO DE INAUGURAÇÃO  
GÁS R\$47,00  
ÁGUA R\$6,50

Rua Fernão Dias Paes Leme, 831 - JD. das Flores - Ouroeste - SP



Muitos anos de vida para a bela **Adriele Alarcon**, que se prepara para celebrar idade nova amanhã.



**Ana Beatriz Rodrigues** está em festa, dando boas vindas à nova idade. Parabéns!



Ao lado da esposa **Franciele Santos**, **Nathan Ruizse** prepara para mais um aniversário que será festejado na segunda.



Destaque para **Diego e Carla**, que se uniram em matrimônio no último sábado, em meio a muita alegria e homenagens.



Felicidades para o aniversariante de hoje **Edgar Leonardo**, recebendo o carinho da galera.



A simpaticíssima **Eliana Scatena** se prepara para assoprar as velinhas na segundona. Felicidades!



Quem também está em festa é **Eliete Aparecida Hernandes**, que na segunda-feira comemorará mais um ano de vida.



Click de **Isabella Rigueti**, também na lista dos homenageados de hoje.



Sempre sorridente, **Lais Costa** dará boas vindas à idade nova neste domingo. Parabéns!



Destaque para a simpatia de **Kelen Luci**, felicitada neste sábado pelo seu niver.



Segundona também será de homenagens para **João Pedro Maraia**, que vai comemorar seu niver com a galera.



Hoje o dia também é de festa para **Lara Oliveira**, que completa seus 21 anos, recebendo o carinho da família e amigos.

# MATRÍCULAS ABERTAS

## PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO

Tels.: (17) **3442-3999**  
**3442-3565**

Av. Primo Angelucci, 330  
Centro - Fernandópolis-SP

MINI CHURROS  
R\$ 0,79

PUDIM  
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON  
R\$ 9,90

ENTREGAS:  
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1390  
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDÓPOLIS

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

# [DOE SANGUE] [DOE VIDA]

Apoio:  
oextra

# GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por  
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

# celebridades

## Datena desabafa no ar: "Fui um péssimo pai para meus filhos"

José Luiz Datena abriu o coração e fez um desabafo no "Brasil Urgente", da Band, na última quinta-feira (17). O jornalista afirmou que foi um "péssimo pai" para os cinco filhos e que, por causa do trabalho, ficou ausente na criação dos herdeiros. "Eu fui um péssimo pai por força da profissão, porque tive que viajar a vida inteira, ganhava mui-

to mal. Tive que viajar e ficava mais tempo fora [de casa] do que dentro de casa. Então, eu fui muito relapso na educação dos meus filhos. Se eu não ajudasse na educação deles [financeiramente], eu estava completamente perdido", declarou.

O apresentador garantiu que hoje é mais presente para a família. "A gente aprende



Apresentador desabafa em rede nacional

muito com os erros dos filhos, que são nada mais do que a projeção dos [próprios] erros, dos seus ensinamentos. Agora eu aprendi muito com isso. Hoje eu me considero um pai

muito legal." O desabafo de Datena foi feito logo após a exibição de uma reportagem a respeito do assassinato de um jovem de 20 anos pelo próprio pai, em Goiânia.

## 'Não devo mais satisfação a ninguém', declara Renata Dominguez

Renata Dominguez está se reinventando. Parece clichê, mas é assim que a atriz de 36 anos considera sua atual fase pessoal e profissional. Após 14 anos ao lado do diretor Edson Spinello, Renata está aproveitando a liberdade de estar solteira. "Estou fazendo o que me dá vontade porque não devo mais satisfação a ninguém. Pela primeira vez na vida, estou aprendendo a lidar com a liberdade. Sempre tive alguém para dar satisfação: primeiro para a família e, quando saí de casa, para o marido. Nunca morei sozinha e isso assusta porque é algo que intimida, testa seus limites, te faz reconhecer suas fraquezas e seus pontos fortes", afirma.

"Sabe aquela sensação, 'eu não sei o que eu quero, mas tenho certeza do que não quero'? E isso faz você ficar mais fechada, mais exigente, quase tolerância zero (risos). Ainda estou um pouco na defensiva, não consegui me entregar. Mas acredito que isso ainda vai acontecer, acho que é um processo natural de cicatrização e recomeço", pondera.

Aos 36 anos, a atriz diz que, solteira ou não, seu próximo projeto é se tornar mãe. "Não tive filhos ainda e quero muito ser mãe, então se não apa-



Após 14 anos casada, atriz comemora a solteirice, revela ter superado uma crise de síndrome do pânico



Líder do Dream Team do Passinho fala sobre carreira e vida pessoal

## Lellêzinha, dona de um estilo cheio de personalidade revela: 'Sou vaidosa em tudo'

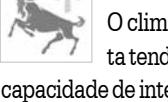
Lellêzinha tem apenas 19 anos, mas sua história de vida já tem muitas páginas. Aos 16, foi descoberta em uma comunidade do Rio, quando participava da Batalha do Passinho, evento que tinha como objetivo revelar justamente novos talentos do funk.

"Tuuuuudo mudou", conta ela. "Hoje, infelizmente, não consigo mais andar de transporte público. Mas quando quero relembrar dou uma de maluca e pego o 'buzu' mesmo (risos)", diz a cantora, que

mora com a mãe e a irmã mais nova em uma casa na Zona Norte carioca, mas planeja comprar um imóvel para ela e outro para a família. "Morar sozinha é um sonho", suspira. "Ainda não tive esse dinheiro, mas vou conquistar. Tudo tem seu tempo".

Lellêzinha garante que tem os pés no chão. "Ninguém fica rico trabalhando, isso posso te garantir (risos). Não pretendo ficar rica. Quero ter uma situação estável para mim e para a minha família".

# horóscopo



**ÁRIES**

O clima hostil a sua volta tende a prejudicar sua capacidade de interação social, neste momento em que Lua e Marte se tensionam. Prefira ficar mais recolhido até que o clima fique mais ameno. Mercúrio e Saturno, em trígono, fortalecem seu poder intelectual, por isso aproveite para colocá-lo em prática.



**GÊMEOS**

A instabilidade emocional prejudica os processos de comunicação, neste dia em que a Lua passa pela terceira casa e forma oposição com Marte. Os trígono com Mercúrio e Saturno indicam que é preciso selecionar os grupos e companhias, valorizando as relações e laços de confiança.



**LEÃO**

Você tende a agir de maneira reativa em suas relações, pois a Lua passa pelo seu signo, formando oposição com Marte. Procure manter o controle e centroamento. O trígono com Mercúrio e Saturno indica que os prazeres intelectuais lhe ajudam a suavizar os humores e a não se focar tanto nos desafios.



**LIBRA**

As divergências de interesse nos grupos tendem a ser um desafio, pois a oposição Lua-Marte tensiona o setor social. Não contribua para as discussões, pois ao falar sem pensar você apenas coloca lenha na fogueira. Os trígono com Mercúrio e Saturno lhe pedem uma postura diplomática.



**SAGITÁRIO**

Analice bem os fatos e fortaleça seus argumentos antes de se posicionar publicamente, pois Lua e Marte se opõem no setor de comunicação. Cuidado para não agir de maneira precipitada, os trígono com Mercúrio e Saturno lhe aconselham a conter os impulsos, procurando refletir e atuar com disciplina.



**CAPRICÓRNIO**

Procure se conter ao utilizar seus recursos materiais e financeiros. A oposição Lua-Marte lhe pede cautela, sobretudo quanto às oportunidades que surgiram. Siga o conselho que os trígono com Mercúrio e Saturno lhe trazem: encare os fatores de crise de maneira criteriosa e disciplinada.



**PEIXES**

Os processos decisórios ficam prejudicados pela oposição Lua-Marte, que alertam para situações que tendem a testar seu bom senso e autocontrole. Será preciso manter o foco total em suas prioridades. Os trígono com Mercúrio e Saturno sugerem que essa determinação lhe conduzirá à superação.

**AGRO SHOP JH**  
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

CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

## Angélica e Luciano Huck não discutem religião no casamento: 'Nunca foi questão'



Casal respeita diferença de crenças

**A**ngélica e Luciano Huck assumiram a bancada do "Vídeo Show" na tarde da última quarta-feira (16), com o intuito de aumentar a audiência do vespertino. Agora, os dois estarão como convidados para falar sobre religião dentro do casamento no "Esquenta", programa que reviveram o ritual da cerimônia durante a gravação e que irá ao ar no próximo domingo (20).

De acordo com Angélica, há 12 anos casada com o artista, apesar das crenças serem diferentes, a religião nunca foi um problema no matrimônio.

"No nosso casamento, isso

nunca foi uma questão. Quando eu fiz 40 anos, ele me deu

de presente uma capelinha lá

em casa. A gente rezá lá, e Luciano participa", contou a atriz que é católica.

Luciano, judeu, confirma e acrescenta na opinião da mulher: "A base das religiões é a mesma em qualquer lugar do mundo, que é as pessoas se amarem e respeitarem".

Angélica ainda afirma que seu casamento é normal e, como qualquer outro, também tem seus momentos de "DR". "Óbvio que a gente não é uma família margarina. Óbvio que temos nossos problemas, nossas questões. Mas, se passamos uma imagem boa para as pessoas, então, tudo bem. Melhor do que imaginarem o contrário. É claro que as pessoas fantasiam um pouco. Mas somos uma família bonitinha", contou.

Analise bem os fatos e fortaleça seus argumentos antes de se posicionar publicamente, pois Lua e Marte se opõem no setor de comunicação. Cuidado para não agir de maneira precipitada, os trígono com Mercúrio e Saturno lhe aconselham a conter os impulsos, procurando refletir e atuar com disciplina.

Procure se conter ao utilizar seus recursos materiais e financeiros. A oposição Lua-Marte lhe pede cautela, sobretudo quanto às oportunidades que surgiram. Siga o conselho que os trígono com Mercúrio e Saturno lhe trazem: encare os fatores de crise de maneira criteriosa e disciplinada.

Aluguel para festas  
★ Mini Tobogã  
★ Cama Elástica  
★ Piscina de Bolinha  
★ Pula Pula Crocodilo



**PEIXES**

Os processos decisórios ficam prejudicados pela oposição Lua-Marte, que alertam para situações que tendem a testar seu bom senso e autocontrole. Será preciso manter o foco total em suas prioridades. Os trígono com Mercúrio e Saturno sugerem que essa determinação lhe conduzirá à superação.

**Diversões & cia**

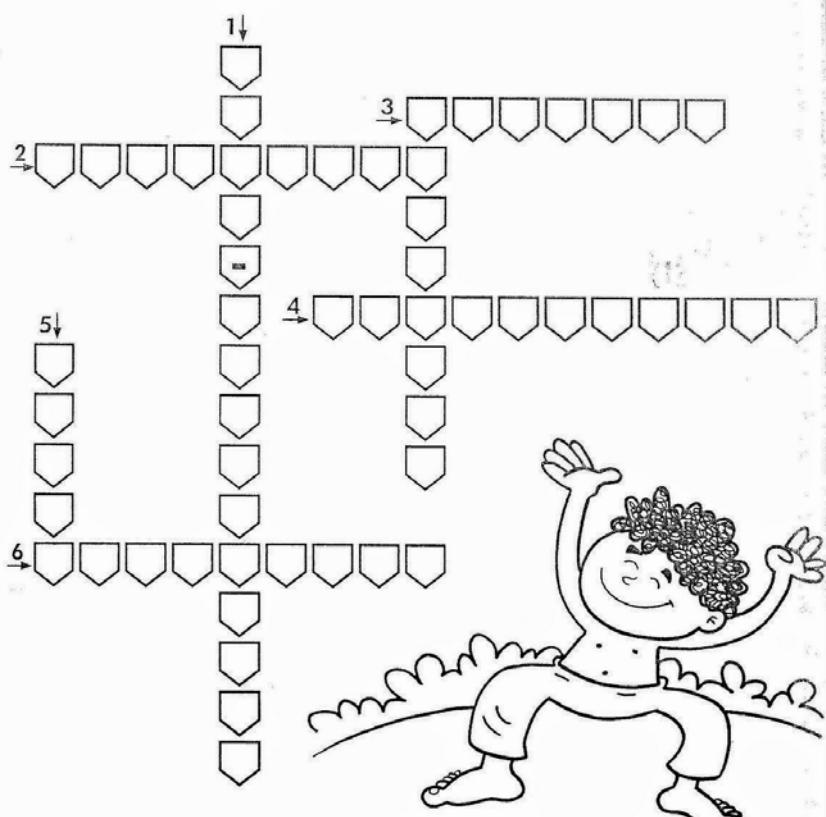
99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

## Cruzadas

### CRUZA-AFRO



- 1- Relativo ou pertencente à cultura africana ou descendentes de africanos no Brasil.  
2- Condição de estar livre.  
3- Discriminação baseada na suposta inferioridade de certas raças.  
4- Opinião ou sentimento reconcebido, formado sem suficiente conhecimento.  
5- Chefe do Quilombo dos Palmares.  
6- Uniformidade, paridade.

Respostas: 1- afro-brasileiro; 2- liberdade; 3- racismo; 4- preconceito; 5- zumbi; 6- igualdade.

## Caça Palavras

### CAÇA PALAVRAS

Encontre no diagrama abaixo os nomes de alguns homens que defendiam o ideal da república:



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

## Sete Erros



## Resumo de Novelas

### SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Cesar segue Alice e Mario. Damasco convida Mieko para sair, e Tanaka aprova. Ralf tenta fazer com que Milena perdoe Lenita. Sirlene é levada para um hospital. Tanaka prepara a viagem de Yumi. Dora se recusa a se tratar com um psiquiatra. Alice decide cuidar da galeria enquanto Yumi estiver fora. Ralf pensa em Milena. Akira convida Hirô para ir ao Rota. Peppino e Mario implicam com Gaetano. Damasceno descobre um vazamento de óleo no carro de Cesar e fica intrigado. Carolina se faz de vítima para Geppina. Cesar sofre por causa de Alice. Sinhá instrui o neto sobre um novo plano. Lenita se preocupa com Sirlene. Carolina aparece no Rota 94. Mario fica chateado. Cesar procura Mario.

### ROCK STORY

Sábado, 21h15

Diana recebe o vídeo de Léo e o expulsa da gravadora. Chiara pede para Astrid ligar para Gui. Lázaro descobre que Gui não pode se aproximar de Chiara e o incentiva a ir à apresentação de balé, depois de embriagá-lo. Júlia e Nelson tentam impedir o roqueiro de se aproximar da filha. Diana e Gordo chegam para a apresentação de Chiara. Nênia estimula Léo a dar mais atenção a suas fãs. Lázaro anuncia que Gui recebeu uma proposta para se apresentar em um presídio. Jaílson encontra Zac. Marisa se insinua para um cliente. Nicolau chega ao hospital e é recebido por Paula. Nelson inventa uma desculpa para Vanessa parar de investigar Júlia. Lázaro conta para Diana que Gui apareceu embriagado na apresentação...

### A LEI DO AMOR

Segunda, 21h00

Leticia insulta Pedro. Tião ameaça Helô. Magnólia impede que Bruno inicie o tratamento de fonoaudiologia com Fausto. Tiago tenta convencer Isabela a não depor. Tião descobre que Tiago se desentendeu com Isabela. Aline aceita a proposta de Augusto para ajudar na horta comunitária. Zuza se moga com Bruno ao saber que ele comprou um consultório e não lhe contou. Camila avisa a Jéssica que Salete ficará famosa. Edu repreende Letícia pela forma com que trata Helô. Vitória questiona Ciro sobre Fausto. Hércules avisa a Magnólia que a candidatura de Mileide está ganhando força nas redes sociais. Vitória descobre que Ciro foi pago para se casar com ela.

### A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Aruna sai a procura da forasteira. Fraca, Yana tenta fugir, mas cai desmaiada. Tobias se entrega a Josué explicar o acontecido. O líder hebreu avisa que o rapaz será julgado. Sem revelar ter visto o beijo, Yussuf se aproxima e avisa que o cavalo de Melina foi encontrado. A princesa se surpreende ao ouvir Iru dizer que matará Durgal. O estrangeiro questiona Acá. Raabe e Milah cuidam de Yana. Zuma chega trazendo Acá e avisa que Orias deixou Gilgal. Ruth se irrita ao ver que Boá não passou a noite ao seu lado. Ela pega o lençol manchado de sangue e pendura na entrada da tenda para todos saberem que Boá tem uma nova mulher. Obrigado por Zuma, Acá mente e explica que encontrou Orias deixando o acampamento sem nenhum motivo.

### MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Ricardo revela para Joana como conheceu Carmem. Lucas confronta Jabá por causa de Juliana. Joana acusa Ricardo por seu sofrimento. Bellotto comenta com Rômulo que acredita que BB seja homossexual. Ricardo exige que Juliana o apresente a Jabá. Nanda tenta aproximar BB de Rômulo. Bárbara e Joana se confrontam. Luiza sofre com o amor de Lucas por Juliana. Rômulo e Nanda conversam sobre BB. Caio convida Tânia e Joana para sair. Ricardo questiona uma afirmação de Jabá durante o jantar.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

Rebeca vai à igreja evangélica e diz a Maurício que vai dar a ele um voto de confiança. Priscila mostra a seus avós o vídeo de sua banda que acabou de ser postado na internet. Ao ler os comentários ela fica triste, pois todos os elogios são para Chloé, não para ela. Flora comemora junto com seus sobrinhos a primeira venda dos vestidos que ela confeccionou. Maurício vai à igreja católica e pede que padre Lutero não incentive Isabela a cantar em sua igreja. Isabela briga com sua irmã e sua avó, pois pensa que foram elas que falaram com o padre. A menina diz que vai continuar frequentando a igreja que querer. Priscila recebe uma mensagem de um fã misterioso e começa a conversar com ele.

## Humor

### BAITA CONFUSÃO!

Tarde da Noite, um senhor bem vestido, chegando de viagem, toma um táxi no aeroporto e pede ao motorista para levá-lo para casa.

No caminho, ele vê sua esposa toda vestida de vermelho, entrando numa Boate acompanhada de um rapaz aos beijos e abraços.

Irritado com o que vê, ele tira do bolso 2 mil reais e pede ao taxista que retorne à porta da boate e diz:

- Aqui tem dois mil reais. São seus se você tirar de dentro da boate aquela mulher vestida de vermelho que acaba de entrar. Mas vá cobrindo ela de porrada porque aquela desgraçada é minha esposa.

O taxista, que andava numa 'dureza daquelas', aceita a oferta e adentra a Boate.

Depois de uns minutos, começa a maior gritaria lá dentro e depois ele sai, arrastando uma mulher pelos cabelos, com o rosto sangrando, toda desgrenhada, e gritando todos os impropérios que se possa imaginar.

O senhor no táxi vê a cena e percebe, horrorizado, que a mulher está vestida de verde e sai correndo para alertar o erro ao taxista.

- Pare! Pare! O senhor errou. Como o senhor pode confundir vestido vermelho com vestido verde? - O senhor é daltônico?

Ao o taxista irritado grita:

- Daltônico é o cacete!

Esta de verde é a minha mulher...

Já volto lá pra pegar a sua!

### EM CÓDIGO

Um casal decide não falar mais sobre sexo na frente dos filhos pequenos. Então, resolvem falar em código. Um dia, o pai diz para a filha:

- Filha, fala pra sua mãe que o papai quer datilografar uma carta!

A filha transmite a mensagem para a mãe, que responde:

- Diz pro seu pai que hoje não dá pra escrever a carta porque a máquina de escrever está com a fita vermelha!

A alguns dias depois a mãe chama a filha.

- Filha, diz pro seu pai que ele já pode datilografar aquela carta!

A filha passa a mensagem pro pai e logo volta com a resposta:

- Manhã! o papai mandou dizer que não precisa mais da máquina. Ele já escreveu a carta à mão!

### SEMANA DA CONSCIÊNCIA NEGRA



# Diabetes: Suas causas e formas de prevenção

**C**omo Posso Saber se Estou Diabético?  
O diagnóstico laboratorial pode ser feito de três formas e, caso positivo, deve ser confirmado em outra ocasião. São considerados positivos os que apresentarem os seguintes resultados:

- 1) glicemia de jejum > 126 mg/dl (jejum de 8 horas)
- 2) glicemia casual (colhida em qualquer horário do dia, independente da última refeição realizada (> 200 mg/dl em paciente com sintomas característicos de diabetes).
- 3) glicemia > 200 mg/dl duas horas após sobrecarga oral de 75 gramas de glicose.
- 4) A1C ≥ 6,5% - ou -

Existem ainda dois grupos de pacientes, identificados por esses mesmos exames, que devem ser acompanhados de perto pois tem grande chance de tornarem-se diabéticos. Na verdade esses pacientes já devem ser submetidos a um tratamento preventivo que inclui mudança de hábitos alimentares, prática de atividade física ou mesmo a introdução de medicamentos. São eles:

- (a) glicemia de jejum > 110mg/dl e < 126 mg/dl.

- (b) glicemia 2 horas após sobrecarga de 75 gr de glicose oral entre 140 mg/dl e 200 mg/dl

O diagnóstico precoce do diabetes é importante não só para prevenção das complicações agudas já descritas, como também para a prevenção de complicações crônicas.

## A Importância do Acompanhamento Médico

É importante que o paciente compareça às consultas regularmente, conforme a determinação médica, nas quais ele deverá receber orientações sobre a doença e seu tratamento. Só um especialista saberá indicar de forma correta:

- a orientação nutricional adequada,
- como evitar complicações,
- como usar insulina ou outros medicamentos,
- como usar os aparelhos que medem a glicose (glicosímetros) e as canetas de insulina,



- fornecer orientações sobre atividade física,
- fornecer orientações de como proceder em situações de hipo e de hiperglicemia.

Esse aprendizado é fundamental não só para o bom controle do diabetes como também para garantir autonomia e independência ao paciente. É muito importante que ele realize suas atividades de rotina, viajar ou praticar esportes com muito mais segurança. É importante o envolvimento dos familiares com o tratamento do paciente diabético, visto que, muitas vezes, há uma mudança de hábitos, requerendo a adaptação de todo o núcleo familiar.

## Por que Tratar a Hiperglicemia?

A hiperglicemia é a elevação das taxas de açúcar no sangue e que deve ser controlada. Sabe-se que a hiperglicemia crônica através dos anos está associada a lesões da microcirculação, lesando e prejudicando o funcionamento de vários órgãos como os rins, os olhos, os nervos e o coração. Os pacientes que conseguem manter um bom controle da glicemia têm uma importante redução no risco de desenvolver tais complicações como já ficou demonstrado em vários estudos científicos.

Pacientes com Diabetes Tipo 2 não diagnosticado tem risco maior de apresentar acidente vascular cerebral, infarto do miocárdio e doença vascular periférica do que pessoas que não têm diabetes. Isso reforça a necessidade de um diagnóstico precoce que permita evitar tais complicações.

## A Automonitorização

Para obter um melhor controle dos níveis glicêmicos, não basta o paciente apenas acreditar que está fazendo tudo corretamente ou ter a sensação de estar sentindo-se "bem". É necessário monitorar, no dia-a-dia, os níveis glicêmicos. Para isso, existem modernos aparelhos, os glicosímetros, de fácil utilização e que nos fornecem o resultado da glicemia em alguns segundos. Siga as orientações do seu médico quanto ao número de testes que deve ser realizado.

O objetivo desse controle não é só corrigir as eventuais hiperglicemias que ocorrerão, mas também tentar manter a glicemia o mais próximo da normalidade, sem causar hipoglicemia.

Quanto melhor o controle, maior o risco de hipoglicemia, daí a importância também da monitorização da glicemia mais vezes tanto para evitar a hipo, como também para que não se coma em excesso na correção dela, o que invalidaria os esforços para manter o controle. A monitorização permite que o paciente, individualmente, avalie sua resposta aos alimentos, aos medicamentos (especialmente à insulina) e à atividade física praticada.

## Exames de Rotina

De acordo com a necessidade, as consultas devem ser mensais, bimestrais ou trimestrais, com eventuais contatos por telefone ou fax, com envio da monitorização glicêmica. Nas consultas são solicitados os exames que devem incluir a glicemia, a hemoglo-

bina glicada trimestral (que dá a média da glicemia diária nos últimos 2 a 3 meses), função renal anual (uréia, creatinina, pesquisa de micrálbuminúria), perfil lipídico anual ou semestral, avaliação oftalmológica anual, avaliação cardiológica. Os demais exames devem ser solicitados de acordo com a necessidade individual do paciente.

Praticar exercícios físicos moderados e manter um peso corporal saudável pode ajudar a prevenir a diabetes do Tipo 2. Até o momento, não existe uma terapia comprovada que previna ou cure a diabetes Tipo 1.

Por isso e muito mais, é que se justifica fazer a campanha do Dia Mundial do Diabetes, além de campanhas educativas e de conscientização durante todo o ano. Pela gravidade da situação, é que não devemos nos limitar ao mês de novembro para estimular a divulgação dos nossos objetivos. Lembrando que, o ponto alto do projeto de divulgação do projeto é o mês de novembro, o mês AZUL, comemorando o Dia Mundial do Diabetes.

Fonte consultada:  
The Hormone Foundation /  
The Endocrine Society

## Dra. Selma Marques Vinhola - CRM 157629

Médica Pós Graduada em Endocrinologia. Formação em Farmácia Bioquímica, mestre em Microbiologia. **Consultório:** Manoel Marques Rosa, 426, Jardim Santa Helena, Fernandópolis Contato: (17) 3442-5310.



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

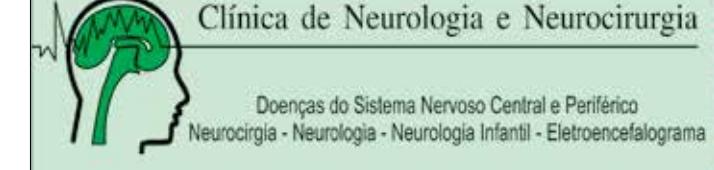
FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



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. Franciáca Gorthe Malheiros Moraes Fantini**  
CREMESP 15.442

**Dra. Paulo Roberto Fantini**  
CREMESP 67.236

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



**Dra. Lucilene S. Onibeni Betiol**  
PEDIATRA | CRM 147.378

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

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

SenadoFederal

## Doenças que permitem ISENÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA

- AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida)
- Alienação mental
- Cardiopatia grave
- Cegueira
- Contaminação por radiação
- Doença de Paget em estados avançados (Osteite deformante)
- Doença de Parkinson
- Esclerose múltipla
- Espondiloartrose anquilosante
- Fibrose cística (Mucoviscidose)
- Hanseníase
- Nefropatia grave
- Hepatopatia grave (nos casos de hepatopatia grave somente serão isentos os rendimentos auferidos a partir de 01/01/2005)
- Neoplasia maligna (câncer)
- Paralisia irreversível e incapacitante
- Tuberculose ativa



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

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

Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e SabespPrev  
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis  
17 3462-1742

**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

## 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 - Ramal: 2160 / 2161 / 2162  
E-mails: atendimentos@funenseg.org.br  
secretarias@funenseg.org.br

[www.funenseg.org.br/corretor](http://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!

## SÓ O ANGLO É ANGLO

1º lugar entre as escolas particulares no ENEM 2015.

2  
1.888

1  
1.610  
**anglo**  
FERNANDÓPOLIS  
**enem**

3  
3.614

planomix.com.br

Rua Minas Gerais | 650 | Fernandópolis | 17. 3465.0868