

## Cruze Sport6 já está à venda, mas preço assusta

Versão LTZ custa R\$ 101,1 mil fora os opcionais que acrescem mais R\$ 9,8 mil. Site da GM já aceita reservas

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

**D**esde o lançamento do Cruze sedã, a expectativa era para a versão hatch do modelo da Chevrolet. Pois ela agora acabou. A partir desta semana, o site da GM já está comercializando o novo modelo, que dentre as principais novidades estão novo motor 1.4 turbo e diversos equipamentos tecnológicos inéditos. As versões oferecidas seguem LT e LTZ. O novo propulsor é 1.4 turbo flex de quatro cilindros e 16 válvulas possui injecção direta de combustível e rende 153 cv de potência. A transmissão é sempre automática de seis marchas.

Novos

serviços OnStar, rodas exclusivas de 17", e dois tweeters; sen-



airbags frontais e freios ABS (obrigatórios); controles de estabilidade e tração; alarme; direção elétrica progressiva estão no pacote. O Cruze Sport6 LT, de entrada e que custa R\$ 89.990 vem com computador de bordo, central multimídia MyLink 2, com tátil de 7 polegadas e projeção de celulares (Apple CarPlay/Android Auto); sistema de som com quatro alto-falantes

sores traseiros de estacionamento; câmera de ré; ganchos Isofix para cadeirinhas infantis na fileira traseira. Já o LTZ acresce, por R\$ 101,1 mil, airbags de cortina, LED diurno, My Link de 8 polegadas, dentre outros mimos. Mas para você ter a versão completa, tem que desembolsar mais R\$ 9,8 mil com opcionais que incluem alerta de colisão frontal e ponto cego; assistente de permanência em faixa; indicador de distância do veículo à frente; farol alto adaptativo; carregador de celular sem fio no console central (por indução); e banco do motorista com regulagem elétrica.



### ROYAL ENFIELD:

#### FINALMENTE!

será três modelos - Classic, que ainda não foram divulgados

**U**ma das mais antigas fabricantes de motos (desde 1891), a britânica Royal Enfield finalmente chega ao Brasil em 2017. Inicialmente Bullet e Continental GT (foto) -, cujos preços, mas deve ficar entre R\$ 19 e R\$ 23 mil.

## Crise! Comércio de usados cresce 84%. Palio, Fox e Fiesta lideram

**O** Palio, o Fox e o Fiesta encabeçam a lista dos seminovos mais vendidos em 2016, segundo levantamento da plataforma AutoAvaliar, sistema de gestão de vendas e estoques utilizado em mais de 1,3 mil concessionárias de veículos e cerca de 20 mil revende-



dores multimarcas no Brasil. Entre os 20 modelos de seminovos mais procurados no ano, o Fiat Palio 2012 foi o campeão de vendas, seguido pelo Hyundai HB20s 2014, na segunda colocação, e pelo Fiat Uno 2011. Na briga entre as montadoras, quem levou a melhor foi a Chevrolet, com quatro de seus veículos listados

no ranking dos 20 seminovos mais vendidos em 2016 (Celta, Classic, Prisma e Onix), seguida pela Fiat, Volkswagen e Ford, cada uma com três modelos listado no TOP 20 da AutoAvaliar. Em seguida aparece a Hyundai, com dois modelos, e Honda, Toyota, Citroen e Renault, com apenas um. Outro levantamento mostrou que o mercado de veículos seminovos e usados é um dos poucos setores que registraram crescimento no período de crise econômica no Brasil. As vendas apuradas de janeiro a agosto deste ano somam cerca de R\$ 7,8 bilhões, um crescimento de 84% em relação ao mesmo período do ano anterior.



### BMW F 700 GS:

#### PORTA DE ENTRADA!

**A**nova aventureira da marca alemã, agora montado em Manaus, já está à venda por R\$ 39,9 mil e é considerada a porta de entrada para o mercado premium. O motor de tração e freios ABS e vem com computador de bordo. Ótima opção.

# 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

Segurança em boas mãos!  
Fone (17) 3442-4455

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)

LOTES À VENDA COM 10% DE ENTRADA + 150 PARCELAS A PARTIR DE R\$ 562,00 OU À VISTA COM 30% DE DESCONTO  
VENDAS TAMBÉM NA...  
(17) 3463-2198 / (17) 99714-5830  
[www.srtimoveis.com.br](http://www.srtimoveis.com.br)

Proteja seu maior patrimônio  
Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas  
Segurança em boas mãos!  
Fone (17) 3442-4455

A certeza de estar em boas mãos  
SISTEMA MONITORADO  
PROTEÇÃO GLOBO

ELETRÔNICA GLOBO

Av. Afonso Cáfarro, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

LOTEAMENTO  
Águia Limpa  
ÁREA LAZER  
ESTRADA MUNICIPAL DE POPULINA (AO LADO DO PORTO AMARAL - À BEIRA DO RIO GRANDE)

41 LOTES  
41 LOTES

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

PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS

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

SANTA RITA IMÓVEIS

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

**RESTAURANTE PEIXAO**  
Desde 1972

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

RESTAURANTE PEIXAO

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA  
SUCOS E REFRIGERANTES  
PEIXES ASSADOS E FRITOS  
PORÇÕES E SALGADOS  
AOS DOMINGOS Almoço com Churrasco, Comida Japonesa e SHOW AO VIVO  
Direção ZÉ MARIA E BIA

■ RETORNO FESTIVO

# na curva do rio

CHICO PIRANHA

## Onovo ajudante!



Quando o capataz Juca Lustroso avisou o compadre Geraldo de Mello que ia se casar com a Ritinha, logo ele tratou de providenciar a construção de uma casa para o Juca, bem ao lado da casa da sede da sua famosa "fazendinha", lá em Aparecida do Taboado. Foi lá na vila comprou todo material de construção, contratou um pedreiro, um carpinteiro e três ajudantes.

Lá pela metade do primeiro dia de trabalho um dos ajudantes de pedreiro parecia muito cansado. Preocupado com o rapazote, o compadre foi conversar com o caboco:

- Olha Zequinha, eu até entendo que você não está acostumado com o serviço pesado. Só que a gente precisa que você seja mais rápido no serviço, o pedreiro não pode ficar parado. Os outros dois serventes levam dez tijolos de cada vez!

- Pois é, dotor Gerardo, ieu tô avexado igualzinho patrão...

- Mas Zequinha, então por que você leva só quatro tijolos de cada vez?

Calmamente, o sujeito da uma baforada no palheiro, pigarreia e responde:

- Ara, o senhor sabe como tem gente forgada nesse mundo! Vai ver eles têm preguiça de fazer duas viagens igual ieu, patrão. Mas ieu não me incomodo, não, viu?

**DROGARIA  
TOTAL**

**REMÉDIOS GRÁTIS**  
PARA ASMA, HIPERTENSÃO E DIABETES  
outros remédios com até 90% de descontos

**Disk Entregas**  
(17) 3843-1707 / 99608-7225

Av. Bandeirantes, 1751 - Centro - Ouroeste-SP

Marcos A. Lopes Rodrigues

Fone: 17 3843-1772

Cel. (Vivo): Watsapp

17 99733-2145

marcos@arapongaseguros.com.br

Av. Bandeirantes, nº 1.842

Centro - Ouroeste/SP



Graça 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

## DISTRIBUIDORA BESTETI SUA ENCOMENDA

Contamos com transporte diário para ITURAMA, UNIÃO DE MINAS, ALEXANDRITA, HONORÓPOLIS E LIMEIRA D'OESTE-MG CONSULTE-NOS

(17) 3462.4696 - 99766.7732/99617.0514

RUA SERGIPE, 559 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

# OUROCAR

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

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

## Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

# A melhor guerra do mundo!

**Q**uando chegamos nesta época do ano, o bombardeio da mídia se torna mais intenso. O fogo pesado de algumas campanhas, chega a ser insuportável. Você liga a TV, o rádio, abre o computador e seu smartphone, o jornal e a revista, a caixinha do correio e tome oferta goela abaixão. O natal dos seus sonhos está recheado de cores, sabores, ofertas tentadoras e preços e prazos irresistíveis. Sempre foi assim.

Nos anos sessenta, por exemplo, a mídia já pegava peso na caça ao consumidor. As donas de casa daquela época que o digam. Mas os tempos eram outros. Consumidores e marketeiros, ainda tinham certa inocência. Eram tempos do bom mocismo, de ética e de um certo respeito. O marketing não era tão massivo e agressivo como hoje em dia.

Puxando pela memória, acho que foi no começo dos anos sessenta, que começou a famosa "guerra do sabão em pó", que segue sem tréguas até hoje. Naqueles tempos havia várias marcas no mercado, mas duas delas se sobressaíam e se rivalizavam feio, na preferência das queridas consumidoras. Eram campanhas tão envolventes que a própria clientela se mobilizava, em defesa desta ou daquela marca. O território era disputado e dividido, palmo a palmo entre a Rinsol e a Omo.

"Veja esta camisa... Tem brancura Rinsol! Rinsol lava mais branco!". E o troco vinha na lata: "A alvura que só Omo dá, torna o sabão antiquado! É a miraculosa potência de limpeza de Omo!" Era

uma guerra aberta e a Rinsol chegou ao cúmulo de publicar um anúncio de página inteira, nas revistas femininas daqueles tempos dizendo: "Alegria no tanque!" e logo abaixo explicava: "chegou revolucionário sabão granulado feito especialmente para lavar com a metade do trabalho, deixar a roupa mais branca, conservar mais a roupa!" e fechava no rodapé da página com um bordão bem típico da época: "Rinsol lava melhor devido ao seu 'mônho' super-espumoso". A Omo devolvia na bucha: "Roupa limpa dá orgulho! Omo lhe dá a roupa mais limpa de sua vida!". Impressionante!

Acredite se puder, mas as duas marcas tinham suas caravanas e percorriam o país, mostrando ao vivo para as donas de casa, as vantagens e os milagres de seus produtos. Eu ainda era menino de calças-curtas, no dia que o ônibus da Caravana Rinsol chegou em Fernandópolis. As donas de casa e as "mocinhas casadouras" daquelas tempos ficaram em polvorosa e lotaram o antigo Cine Fernandópolis, para "ver o filme da Rinsol", ganhar folhetos explicativos e concorrer ao sorteio de caias de sabão em pó! É mole?

Havia ainda a "guerra dos sabonetes" ou melhor a "guerra das estrelas" de Hollywood. "Para ele você é tão linda quanto uma estrela de cinema", dizia um dos anúncios com a exuberante Ava Gardner, fechando no rodapé com o não menos famoso bordão: "Sabonete Lever – usado por 9 entre 10 estrelas de Hollywood!" E a marca Lux, que ainda não era da Unilever, dava o troco trazen-



do páginas com Marlene Dietrich, Marilyn Monroe, Rachel Welch, Úrsula Andrews, Amália Rodrigues e a belíssima Jane Fonda: "Lux é o meu tratamento de beleza!", dizia a famosa atriz que brilhou no famoso filme Barbarella.

E as colônias e os perfumes femininos daquela época? "Avon chama!". Essa frase que ficou famosa era o famoso código secreto das revendedoras Avon que batiam de porta em porta trazendo as novidades e os últimos lançamentos da indústria cosmética. O carro-chefe da Avon era o Pretty Peach, presença certa em

9 entre 10 penteadeiras dos anos dourados. Depois veio o Acqua Fresh, que deve estar no mercado até hoje. Mas, a sofisticação ficava por conta do "Marqueza de Sécur", da Atkinsons, que tinha como slogan a frase esnobe: "On-de há nobreza e aristocracia, também está presente Atkinsons". Agora, sucesso mesmo fizeram as populares marcas Tabu e Cachemir Bouquet (ambas com colônia e talco). Ah, cheirinho bom. Mas cá prá nós, a melhor guerra do mundo sempre foi e sempre será a Guerra do Sabão. Semana que vem tem mais. Até lá!



**ACADEMIA  
DELTA  
FITNESS**

**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**

*A primeira escola ninguém esquece...*

## EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**



**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



**Auto Mecânica**

**OUROCAR**

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

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

Rua Bartolomeu Bueno nº 1216 - Centro - Ouroeste - SP

**(de pai pra filho**

# Como controlar o uso do Whatsapp entre os adolescentes

Para o desespero de muitos pais, hoje em dia é quase impossível ver um adolescente sem o celular nas mãos. Em casa, na escola ou na rua, os jovens estão ativos nas redes sociais e usam e abusam dos aplicativos de mensagens instantâneas, como o WhatsApp e o Messenger. Na maior parte do tempo, esse uso é irrestrito e sem qualquer tipo de controle por parte dos pais. Até que ponto a privacidade dos filhos deve prevalecer?

Para os especialistas, a proibição total desses aplicativos é algo que não funciona na vida real. Não dá para controlar absolutamente todas as conversas dos filhos, muito menos bloquear o acesso às redes sociais. Se isso acontecer, há grandes chances de que

os adolescentes encontrem brechas para usar o WhatsApp secretamente, sem que os pais desconfiem.

Esses aplicativos já são uma realidade, não podemos ignorá-los e sabemos pelas pesquisas que muitas pessoas estão usando. Por isso, não dá para proibir. Quando o adolescente demonstra ter uma compreensão para o uso correto dos aplicativos, não tem problema nenhum liberar. Mas é importante que os pais orientem da maneira correta, para que as redes sejam benéficas de um modo geral.

A decisão de controlar ou não esse uso deve ter relação com a faixa etária dos filhos. Até a pré-adolescência, por exemplo, o ideal é que eles disponham de uma conta no



WhatsApp – ou outras redes sociais – compartilhada com os pais. Dessa maneira, é possível acompanhar de perto todas as ações e orientar os filhos sobre o que é adequado e o que não é nos bate-papos da internet. Os adultos precisam saber com quem eles estão se relacionando. Para isso, vale conhecer os grupos nos quais os adolescentes estão presentes e sugerir a criação de um grupo familiar, para contatar os filhos sempre que possível. Eles entendem essa interferência como algo positivo.

**■ CONVERSA FRANCA:** O diálogo aberto é sempre o melhor caminho para a conscientização. Dessa maneira, os filhos não se sentem censurados pelos próprios pais e ficam mais à vontade para comentar alguma situação desconfortável nos aplicativos. Para estabelecer essa relação de confiança, é importante respeitar

a privacidade dos adolescentes, mas sem deixar de lado algumas regrinhas básicas para o uso responsável.

Colocar alguns limites também pode ajudar, principalmente quando os filhos são mais novos. Na pré-adolescência, por exemplo, é mais fácil que eles percam a noção do uso responsável e adequado dos aplicativos, o que pode atrapalhar a rotina de sono e até de estudos do adolescente.

**■ DICAS DE SEGURANÇA:** Orientar sobre os perigos que existem nas redes sociais e nos aplicativos de conversa também é dever dos pais. Essa orientação é o que vai estimular e influenciar o uso responsável pelos filhos. Avisar sobre qualquer conversa com conteúdo impróprio ou sobre contatos que os filhos não conhecem pessoalmente também é um cuidado a mais que os pais devem reforçar.



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

**FARMÁCIA POPULAR**

**DISK ENTREGAS**  
**(17) 3843-1227**

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

**Funerária Carvalho**

Av. dos Bandeirantes, Nº 1013  
Fone: (17) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

**S'GOTTI**  
MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que você precisa para sua construção.

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

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

**M. FER**  
FERRO & AÇO

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

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

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



## Balaio de Gato

**COLUMNINHA COMEÇA**

**DE BOCA ABERTA E QUEIXO CAIDO...**  
Povão e Ministério Público juntos, protestando e batendo de frente com o Congresso!

**Isso só significa uma coisa... a coisa tá feia mesmo!**

Gatajada do Balaio acha que o mundo tá acabando e a gente não tá sabendo...

**Aliás, nada está tão ruim que não possa piorar!**

Mudando de assunto: sabia que o modo mais fácil de achar uma coisa é procurar outra?

**Impressionante. Você sempre encontra o que não está procurando!**

Nada é tão fácil quanto parece, nem tão difícil quanto à instrução do manual...

**Aliás, manual é uma coisa que só os caras que escrevem é que entendem!**

Columninha tem certeza que eles escrevem só prá eles.

**Reparou que todo inventor tem cara de doido e te olha por cima dos óculos?**

Percebeu que quando alguém te liga, se você tem caneta, não tem o papel?

**Se tem o papel, você nunca acha uma caneta...**

Pode apostar. Se você tiver caneta e papel, ninguém te liga!

**E quando você liga para números errados, eles nunca dão ocupado...**

Incrível. Todo corpo debaixo do chuveiro ligado faz o telefone tocar.

**É batata! O gás sempre pifa quando você está terminando o assado!**

Reparou que tudo que está escrito "tamanho único" não serve prá ninguém?

**Acredite. Especialista é aquele cara que sabe cada vez mais, sobre cada vez menos.**

Superespecialista é o que sabe absolutamente tudo, sobre absolutamente nada!

**Se você continua calmo enquanto todos à sua volta estão em pânico...**

Com certeza, você não entendeu bulufas sobre a gravidade da situação!

**Qualquer esforço para segurar um objeto em queda é bobagem...**

Você vai provocar muito mais estragos do que se deixar ele cair!

**Reparou como a fila do lado, sempre anda mais rápido?**

Não adianta mudar de fila. A outra é sempre mais rápida!

**Não tem jeito. Só tem dois tipos de esparadrapo: o que não gruda e o que não sai!**

Acredite! Pessoa saudável é aquela que não foi suficientemente examinada...

**Porque será que tudo que é bom na vida é ilegal, imoral ou engorda?**

Infalível. Toda partícula que voa, sempre encontra um olho aberto!

**COLUNINHA NÃO CRIA JUIZO, PORQUE NÃO SABE QUAL RAÇÃO ELE COME.**

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

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

**EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS**

Admissional / Periódico / Demissional  
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

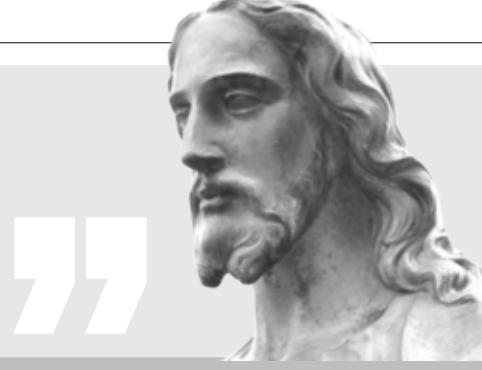
Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS



eternium

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

• Por CLARIUS



### MINUTINHO: Mais um pouco

Quando estiveres à beira da explosão, na cólera, aguarda mais um pouco e o silêncio nos poupará enormes desgostos.

Quando fores tentado a examinar as consciências alheias, guarda os princípios do respeito e da fraternidade mais um pouco e a benevolência nos livrará de muitas complicações.

Quando o desânimo impuser a paralisação de tuas forças na tarefa a que foste chamado, prossegue agindo no dever que te cabe, exercitando a resistência mais um pouco e a obra realizada será a nossa bênção de luz.

Quando a revolta tocar o seu coração, usa a humildade e o entendimento mais um pouco e não sofreremos o

remorso de haver ferido corações que devemos proteger e considerar.

Quando a lição oferecer dificuldades à tua mente, compelindo-te à desistência do progresso individual, aplica-te ao problema ou ao ensinamento mais um pouco e a solução será clara resposta à nossa expectativa.

Quando a ideia de repouso sugerir o adiamento da obra que te cabe fazer, persiste com a disciplina mais um pouco e o dever bem cumprido será nossa alegria perene.

Quando o trabalho te parecer monótono e inexpressivo, guarda fielidade aos compromissos assumidos mais um pouco e o estímulo voltará ao nosso campo de ação.

Quando a enfermidade do corpo trouxer pensamentos de inatividade, procura-

rando imobilizar-te os braços e o coração, persevera com Jesus mais um pouco e prosegue auxiliando aos outros, agindo e servindo como puderdes, porque o Divino Médico jamais nos recebe as rogativas em vão.

Em qualquer dificuldade ou impedimento, não te esqueças de usar um pouco mais de paciência, amor, renúncia e boa vontade, em favor de teu próprio bem estar.

O segredo da vitória, em todos os setores da vida, permanece na arte de aprender, imaginar, esperar e fazer mais um pouco.

*André Luiz / Chico Xavier.*

Do livro "Apostilas da Vida"

### CRÔNICA:

#### Algo por eles, neste Natal

Natal! É sempre é tempo de pensar nos outros um pouco mais.

### Pensamento da Semana

“Ótimo que tua mão ajude o vôo, mas que ela jamais se atreva a tomar o lugar das asas.”

DOM HÉLDER CÂMARA

É quando vejos o quanto é bom compartilhar, dividir e trocar o eu pelo nós.

Natal é tempo de lavar a psicofera do mundo. Principalmente após um ano tão pesado em nossos países.

Parece que ao longo dos meses do ano respiramos um ar pesado, difícil. Os pensamentos quase sempre estão em complicações, indignações, revoltas, injustiças e tristezas várias.

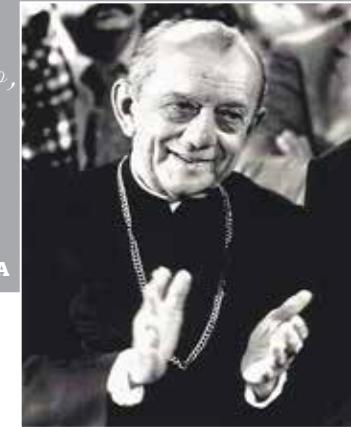
O mundo anda tenso, inseguro, pessimista. O futuro parece incerto. Sobram dúvidas e proliferam incertezas.

O Natal é a chance de quebrarmos isso, trazendo a figura de Jesus de volta para nossos corações.

Recordar aquele nascimento tão cheio de esperança, de docilidade e delicadeza que tantas vezes representamos nos palcos da Terra.

Parece que Ele nasce todos os anos... E isso nos acalma...

Enxerguemos cada Natal como esta chance de recomeçar, de renascer do Espírito, sem medo, sem traumas, com energias e



vontade renovadas.

Nada de reclamações, nada de pessimismo, nada de palavras que mais nos afundam do que nos salvam.

Seriedade, sim. Compromisso com o bem, sempre. Porém, não deixemos que esses ares tão cheios de alegria se percam ao longo dos próximos meses.

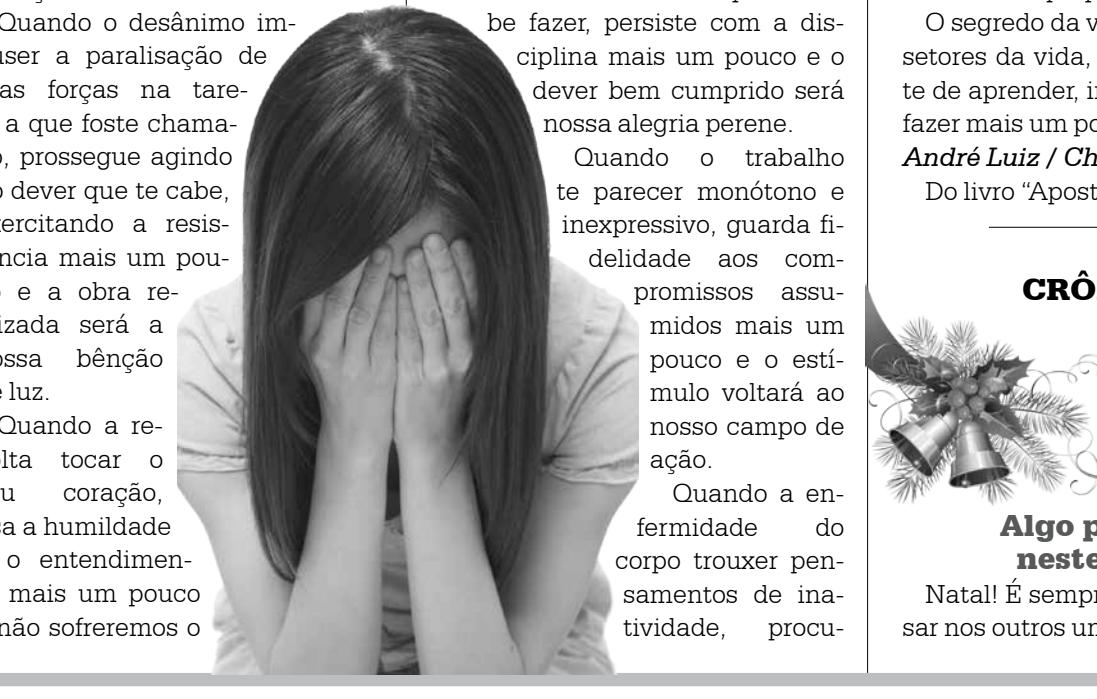
Não nos esqueçamos de manter esse laço sempre apertado, o laço entre nós e o Criador, através da prece.

Conversemos sobre nós, façamos nosso balanço, agradeçamos, reflitamos. Peçamos algo, se achar que devemos, mas peçamos com sabedoria.

Não deixemos de orar pelo mundo e por aqueles que sofrem, pelos menos esclarecidos, pelos que caem, pelos que ainda não despertaram.

Jesus estará renascendo para eles também.

**Redação do Momento Espírita.**



## 12º Leilão Direito de Viver

11 de Dezembro/2016 (Domingo)

Almoço das 11 horas às 13 horas

(Adquira seu ingresso)

Recinto de Festa de Peão “Kioskão”

Mira Estrela - SP

Informações / Coordenadores:

Macarrão / Zezé Magalhães

“Você é nosso convidado especial, venha e traga seus amigos para um ato de solidariedade em favor da vida”

APOIO: PREFEITURA, CÂMARA DO MUNICÍPIO E O Povo de Mira Estrela



construa  
sua VIDA  
salvando  
VIDAS



O ROTARY CLUB DE OUROESTE, através de seu Presidente José Carlos dos Santos ( “Carlão Preto”).....agradece:

- ao apoio recebido em todos os eventos realizados pela FAMÍLIA ROTÁRIA DE OUROESTE, durante este ano.
- todas as doações recebidas em campanhas de solidariedade,
- a todos os colaboradores voluntários e patrocinadores,
- a participação da comunidade, em todas as campanhas realizadas em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde.

E,

DESEJA FELIZ NATAL a todos, que o ANO NOVO seja de realizações plenas, para juntos estarmos sempre dispostos a servir o próximo, pois o amor é o melhor sentimento que existe e é nele que encontramos toda força, coragem e motivação!



ANO ROTÁRIO 2016 / 2017





# social



Muitos anos de vida para Juliana Fuzatti, também homenageada neste sábado pelo seu aniversário.



O empresário **Marcos Fernando** também comemorou seu aniversário neste final de semana. No click ao lado da esposa Alessandra e das filhas Vitória e Valentina.



O Lions Clube de Ouroeste, por meio do Casal Presidente CL. Donizete Francisco de Brito e DM. "Cidinha", parabeniza a jovem **Naira Quirino**, filha da Companheira Sonia Quirino, que comemorou idade nova ontem.

## Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

**SUS** + Sistema Único de Saúde | **POLÍCIA CIVIL** SÃO PAULO | **TRE/SP** | **Correios** | **VENHAM CONFERIR** | **FMB** CURSOS PARA CONCURSOS | **OAB**

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



A última quinta-feira foi de muitas homenagens para **Soninha Santos**, que celebrou seu aniversário ao lado do esposo Sérgio Teixeira, familiares e amigos.



Felicidades para o aniversariante **Etivaldo Gomes**. O carinho dos amigos, familiares e do seu pai Vadão Gomes.



Amanhã o dia será especial para **Washington Luis**, que juntamente com a namorada Suélen Naiara e amigos vai comemorar mais um aniversário.



Festa amanhã para **Vinicius Franco**, também dando boas vindas à nova idade.

**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)



Laila Cezarini festejará mais um ano de vida na segundona, já em clima de festa ao lado do maridão Leandro Junio.

## 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

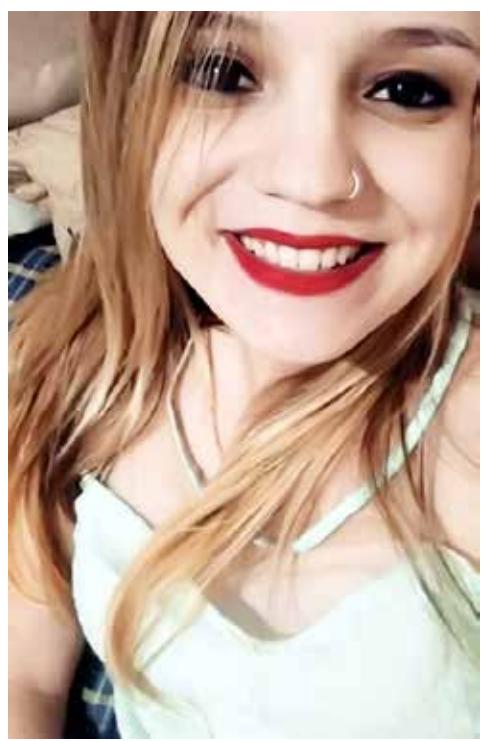
**99742-5858**  
**3843-1283**

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

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



**Carol Marques** aniversaria neste sábado, muitíssimo felicitada por todos.



Sorriso e simpatia de **Caroline Junqueira**, que estará assopando velinhas na próxima segundona.



Loira e linda, **Isabelle Calefe** dá boas vindas à idade nova hoje.



Close da bela **Lara Carvalho**, fotografada pela super Célia Souza.



**Renan de Paula Souza** se prepara para mais um aniversário neste domingo. A data certamente será de muita comemoração.



Em alto astral, **Nathalia Pádua** se prepara para festejar seu niver amanhã. Parabéns!



**Vinicius Nunes** também está na lista dos aniversariantes da segunda, já festejando a data com os amigos.



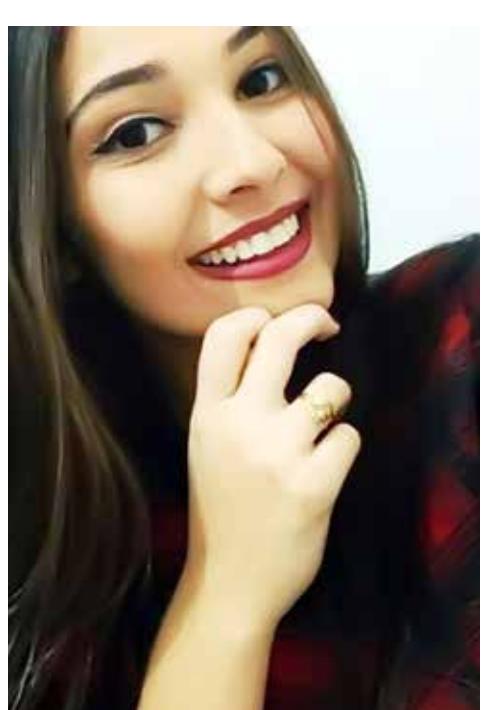
A simpaticíssima **Heloisa Zequin Orati**, querida por todos, também vai celebrar idade nova amanhã, já em clima de homenagens e felicitações.



Família e amigos também parabenizam **Eslei Paladin**, aniversariante de segunda-feira.



Amanhã o dia será de festa para **Cleber Silva**, que já se prepara para comemorar seu niver.



Close da bela **Camila Martins**, também assoprandando velinhas hoje em ritmo de muita alegria.



**Click** do pequeno **Augusto Santana Paiva**, comemorando hoje seu primeiro aninho e recebendo o carinho especial dos pais André e Alessandra e da irmã Ana Júlia.

# MATRÍCULAS ABERTAS

## PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO

Sistema de Ensino

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/DOMMUSFERNANDOPOLIS

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:  
**o extra**

**GIGANTINHO**  
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por **R\$ 1,00 APENAS**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
**GIGANTAO**  
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

# celebridades

## Final “Cúmplices de Um Resgate”: SBT exibirá show da C1R e filme “Carrossel” na despedida da trama

**A**tenção galera, é melhor ir se preparando para a programação especial que o SBT está planejando fazer para o público. Na próxima terça-feira (13), a emissora vai ter seus horários recheados de títulos que todo mundo ama. Além das emoções do último capítulo de “Cúmplices de Um Resgate”, vem muita coisa por aí!

Se você já está com o coraçãozinho apertado com a despedida da galera da novela protagonizada por Larissa Manoela, uma surpresa vai deixar todo mundo bem animado para acompanhar o desfecho da história! Você vai saber como será o final da trama e, em sequência, o canal do Silvio Santos exibirá o supershow da banda C1R, gravado em São Paulo. Após is-



SBT exibe programação especial para a galerinha teen

so, a sessão de filmes “Cine Espetacular” exibirá “Carrossel - O Filme”, que conta também com Maisa Silva e Jean Paulo no elenco.

Pra quem está por fora, durante a gravação do show, o elenco de “Carinha de Anjo” também deu as caras e soltou a voz! Definitivamente, a noite

vai ser bastante especial para os fãs das produções teen. Na próxima terça-feira (13), a partir das 20h30, a programação vai ser incrível no SBT.

## Record bate o martelo e não renova contrato de Britto Jr.



Bruno Gagliasso

A Record decidiu não renovar o contrato de Britto Jr. e o apresentador ficará na emissora apenas até o dia 31. O jornalista já foi informado que a emissora não tem mais interesse em seu trabalho. Inclusive, em julho o canal já havia dito que não pensava em estender o vínculo e chegou a ofer-

ecer a possibilidade de antecipar a rescisão. O repórter disse ‘não’ e preferiu ficar na casa até o término de seu contrato.

Vale lembrar que Britto Jr. está na ‘geladeira’ desde 2015. Há alguns meses, o jornalista substituiu César Filho no “Hoje em Dia”, porém, só no período de férias do apresentador.



Bruno Gagliasso fala da filha e do lado empresário

### Bruno Gagliasso comenta sucesso da filha Titi nas redes sociais: ‘Fico assustado’

Paizão de primeira viagem, Bruno Gagliasso está feliz da vida com a chegada da filha, Titi. Por outro lado, ele também ainda se surpreende com o sucesso da menina, que já tem até fã-clube nas redes sociais. “Eu fico assustado, mas, desde que não invadida nossa privacidade, tudo bem”.

O ator, que adotou a menina junto com sua mulher, Giovani-

na Ewbank, contou ainda que já tinha esse desejo. “Sempre tive essa vontade, mas não foi nada planejado, simplesmente aconteceu. Não existe momento certo nem lugar certo. Era para ser ela”, comentou Bruno, em entrevista.

Dono de empreendimentos em diversas áreas, Bruno Gagliasso falou ainda sobre o seu lado empresário.



## Em última semana na Globo, Jô pede ‘perdão’ ao juiz Sergio Moro

O apresentador começou a atração com um esclarecimento aos telespectadores. “Eu quero esclarecer uma coisa. Ontem viralizou uma notícia de que eu ia entrevistar o juiz Sergio Moro aqui no programa. O boato foi tão grande nas redes sociais que até eu acreditei. Foi só um boato. Eu convidei o juiz Sergio Moro uma vez, duas vezes, a pedido de todas as jornalistas da minha equipe, eu tentei. Mas ele falou: ‘eu não posso dar uma entrevista, que aí eu tenho que dar entrevista pra todo mundo’. Eu quero dar parabéns ao juiz Sergio Moro por ter resistido a esse assédio. Até peço perdão por essa minha insistência que foi muito mais do jornalista, do que do artista”.



Jô fala sobre tentativa de entrevista e despedida

# horóscopo



**ARIAS**

Sua busca pelos prazeres pessoais lhe leva a gastar com supérfluos, neste momento em que Lua e Vênus formam quadratura sobre os setores material e social. Procure controlar seus impulsos, pois você pode acabar colocando as finanças em risco. Que tal curtir a paz e a simplicidade?



**GÊMEOS**

Situações antigas que ficaram mal resolvidas podem gerar conflitos afetivos, neste momento em que a Lua adentra o setor de crise, formando quadratura com Vênus. Não fique remoendo as mágoas. Foque suas atenções nas vitórias e situações positivas que podem ser elaboradas futuramente.



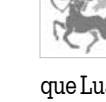
**LEÃO**

Desafios na vida prática interferem em seu emocional, neste momento em que a Lua adentra o setor profissional, formando ângulo tenso com Vênus. Não deixe que os obstáculos lhe desanimem tão facilmente. Fortaleça sua confiança em si mesmo para que assim possa enfrentar os desafios.



**LÍBRA**

Os relacionamentos pessoais ficam afetados pela intensidade emocional que a passagem da Lua na oitava casa lhe traz. Cuidado para não exagerar em suas atitudes, tenha cuidado ao lidar com as pessoas. Que tal buscar atividades mais descontraídas para ocupar-se no dia de hoje?



**SAGITÁRIO**

Sua produtividade diminui, neste momento em que Lua e Vênus formam quadratura, entre as sexta e terceira casas. Mesmo que precise superar certos desafios, procure conduzir as ações de forma prática, afinal, não adianta desperdiçar seu tempo ficando em cima das dificuldades.



**AQUÁRIO**

Problemas de convivência entre pessoas mais próximas se tornam um desafio, neste momento em que Lua e Vênus establecem quadratura entre o setor familiar e seu signo. Não se envolva nesses conflitos. Ao defender seus interesses, saiba expor de maneira imparcial seus argumentos.



**TOURO**

Lua e Vênus tensionados pregridam a harmonia dos relacionamentos íntimos, especialmente ao que se refere aos embates territoriais, pois leva você a confrontar emoções de maneira mais dramática. Procure ter cuidado com a forma como você argumenta, pois ela tende a ficar prejudicada.



**CÂNCER**

Você se mostra mais aberto para os problemas das pessoas a sua volta, neste momento em que a Lua ingressa no setor de amizades e forma quadratura com Vênus. Não se envolva demais com as situações alheias, pois você tende a absorver as necessidades dos outros. Ajude quem precisa, mas sempre impondo limites.



**VIRGEM**

Seus valores pessoais são questionados, neste momento em que Lua e Vênus estabelecem quadratura. Não deixe que as dificuldades apaguem a positividade, mantenha o otimismo em suas ações. Foque-se nas soluções e não nos problemas, pois eles podem piorar de acordo com a sua atitude.



**ESCORPIÃO**

Você tende a agir de maneira carente nos relacionamentos pessoais, neste momento em que a Lua transita pela sétima casa, estabelecendo quadratura com Vênus. Avalie se existem aspectos emocionais mal trabalhados e cuide deles com atenção visando à superação. Seja mais racional.



**CAPRICÓRNIO**

Sua habitual confiança na vida social fica hoje fragilizada com a entrada da Lua na quinta casa e sua quadratura com Vênus. Fique mais recolhido e procure descansar, curtindo momentos mais serenos ao lado das pessoas que você gosta. Procure ter atenção redobrada quanto aos gastos.

**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

**Diversões & cia**  
Aluguel para festas  
★ Mini Tobogã  
★ Cama Elástica  
★ Piscina de Bolinha  
★ Pula Pula Crocodilo  
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas  
Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

## Jogo do Enigma

### Criptograma

Para letras iguais, símbolos iguais. Resolvido o passatempo, surgirá, nas casas em destaque, o fenômeno de uma tremenda explosão que fatalmente ocorre nas estrelas meio-pesadas ou peso-pesadas quando elas atingem o final de suas vidas.

Bola de gás incandescente no céu. O Sol também faz parte desse grupo.	
Maior planeta do Sistema Solar e quinto planeta a partir do Sol.	
(?) Espacial Brasileira: responsável por formular e coordenar a política espacial brasileira.	
É impossível encontrá-lo no sol.	
(?) em 12 de abril de 1981, o Columbia foi o segundo ônibus espacial construído pelos EUA.	
Espaço percorrido por um raio de luz em 1 ano. Marca distâncias no espaço cósmico (pl).	
(?) Flyby: registrou a colisão da sonda Impactor com o cometa Tempel 1.	
Formação lunar com aspecto de buraco ou depressão. Na Cabeus, foi encontrada água na Lua.	

## Caça Palavras

### DESTACA-SINÔNIMOS

Encaixe, no caça, o sinônimo das palavras em destaque e depois escreva-as ao lado.



Afiar	
Náusea	
Hábito	
Mexer	
Distanciar	
Culpar	
Divertir	
Girar	
Permitir	
Assustado	
Surpreso	



## Sete Erros



A MAGALI ADORA PIZZA! ANTES QUE TERMINE A AMARELINHA, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS CENAS?



7. DOBRAR DA MARGARINA. 5. MARGARINA DA MAGALI. 6. PIZZA DE BACÔO. 7. PIZZA DE CIMA. 2. PIZZA DA MAGALI. 4. PIZZA DA MAGALI. 3. PIZZA DA MAGALI. 1. PIZZA DA MAGALI.

## Resumo de Novelas

### SOL NASCENTE

Segunda, 18h00

Felipe chega para morar em Arraial e Sirlene comemora. Ralf aconselha Mário a não acusar Cesar sem provas para não brigar com Alice. Mesquita recebe um presente de Cesar. Vittorio garante a Lenita que se divorciará de Loretta. Alice comenta com Tanaka as desconfianças de Mário e João Amaro ouve a conversa. Ralf sai da cadeia. Hirô fica arrasada ao ver Ralf e Milena juntos. Tato, amigo de Mário, chega para ajudar Wagner e a família. Hirô revela para Tanaka que Yumi gosta de Tiago. João Amaro conta para Cesar que Alice e Tanaka o defenderam das acusações de Mário. Damasceno questiona o desaparecimento de Cesar após a explosão das traiçoeiras.

### ROCK STORY

Sábado, 19h15

Lázaro confirma que armou o flagra no restaurante. Diana exige que Laila se mantenha afastada de Gordo. Gui decide rescindir o contrato com Lázaro. Júlia vai com Luana ao salão de Vanda. Vanessa ouve Gui contar o que Lázaro fez contra ele. Alex vai ao salão de Vanda. Laila fala mal de Diana para Gordo. Nanda afirma que descobrirá o motivo que fez Laila voltar para o Brasil. Nicolau reclama de Gilda para Haroldo. Vanessa conta para Diana que Lázaro armou para que Gui a flagrasse com Léo. Edith se preocupa com Nelson. JF e Luana reatam o namoro. Júlia encontra o contrato de Lázaro e Gui se assusta com o valor da multa rescisória. Diana confronta Lázaro.

### A LEI DO AMOR

Segunda, 21h00

Vitória decide deixar a casa de Augusto. Tião é indiciado por lesão corporal. Gledson incentiva Luciane a voltar para casa. Misael descobre que Aline está traindo Marcão. Vitória volta para casa e expulsa Ciro. Zuza enfrenta Ciro. Salete convence Zuza a aceitar o namoro de Bruno e Jéssica. Pedro segue Magnólia e a vê almoçando com Ciro. Magnólia intimida Zuza. Tião encontra Pedro em sua casa.

### MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Jéssica afirma que já preparou a viagem de Nanda como sua acompanhante para os Estados Unidos. Jack tenta convencer Rômulo a lutar no exterior. Jabá defende Marlene de Reinaldo, e a polícia surpreende os dois. Jorjão recusa o convite de Rômulo para treiná-lo para a luta nos Estados Unidos. Rômulo propõe que Belloto o treine para a luta no exterior. Lucas pede a Luiza que o ajude a esquecer Juliana. Jabá avisa a Reinaldo que está lhe dando a última chance de mudar de atitude. Bárbara exige que Nanda informe a Rômulo sobre a dispensa dele da academia. Um rapaz procura por Joana e afirma ser seu irmão.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Segunda-feira, 20h30

André Vasco segue no comando da grande final do programa que é um concurso de bandas. Dóris é aplaudida ao pedir para que as pessoas respeitem os animais, pois eles possuem sentimentos. Nos bastidores, Manuela pede desculpa para Joaquim e o beija na boca. André Vasco chama ao palco os Cúmplices de Um Resgate. A banda está preocupada por estar sem o tecladista, pois Sabrina não compareceu na gravação. Paola ameaça André e diz que sabe que foi ele quem chamou a polícia para sua casa e que se ele não se cuidar ela pode perder a paciência. André sobe ao palco e se junta ao C1R, que está sem baixista. Enquanto isso, Sandro não é preso no julgamento.

### A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 22h15

Tiléia fica preocupada sem ter notícias de Kira. Kamir alerta Durgal para a superioridade do exército hebreu. Zaqueu conversa com Chaia e fala sobre as armas feitas por Tobias. Haniel se declara para Tirda e ela concorda em voltar para casa. Kamir e Ravenna fazem planos para derrotar Durgal. Tiléia se desespera ao descobrir que Kira foi capturada por Zaira. Livana beija Rune e diz que já é hora de terem uma noite de núpcias. Pedael dá conselhos de guerra para Temá e Isaque. Neziá aparece deslumbrante e Pedael olha com admiração. Laís encontra Calebe voltando para tenda sozinho e se declara para ele. Léia tenta acalmar Samara. Aruna começa a dançar de felicidade.

## Humor

### INFORMAÇÕES SOBRE A CASA

O sujeito em busca de uma casa para alugar, pergunta a um caipira que passava na rua:

- Moço, você sabe quanto está o aluguel dessa casa?
- O caipira prontamente responde:
- Está 750 reais.
- O sujeito questiona:
- Por acaso, você sabe me dizer se se passa ônibus aqui na porta?
- E o caipira responde:
- Rapaz! Já vi passar geladeira, fogão, sofá... Mas ônibus, nunca vi passar não.

### DETECTOR DE LADRÕES

Um aparelho de detectar ladrões foi inventado nos Estados Unidos. Os inventores logo disseram:

- Vamos colocar em Nova Iorque para testar.
- Eles colocaram. Em uma hora ele detectou 30 ladrões.
- Funcionou! Vamos colocar na Inglaterra.
- Eles colocaram. Em meia hora detectou 50 ladrões.

- Esse aparelho é muito bom! Vamos usar muito!

Usaram mais 3 vezes: na França, na Suécia e na Suíça. Foram 205 ladrões, em apenas 20 minutos.

Então disseram:

- Nossa! Um país que precisamos mesmo colocar é no Brasil.
- Então vieram pra cá e colocaram...
- Em cinco minutos, roubaram o aparelho.

### FAZENDO AS CONTAS

O professor pergunta para Joãozinho:

- Se eu lhe desse 2 gatos e outros 2 gatos e outros 2, quantos você teria?
- Joãozinho responde imediatamente:

- Sete.
- Deixa-me dizer-te de outra forma: se eu te der duas maçãs, e mais duas maçãs e outras duas, quantas terias?
- Seis.
- Bom. Agora, se eu lhe der dois ga-

tos, e outros dois gatos e outros dois, quantos você teria?

- Sete!

- Joãozinho, de onde diabos você consegue sete?

- Porque eu já tenho um gato, caramba!

### CURIOSIDADE SOBRE AVIÕES

Duas loiras conversando:

- Amiga, você sabia que as caixas-pretas dos aviões... são laranjas?

A outra:

- O quê??? Não são caixas???

### BOA PESCARIA

Estava lá o japonês pescando em uma lagoa.

Quando chega um cara muito esperto e pergunta:

"Japonês está pegando muito peixe?"

Ai o japonês responde: "Peguei dois dorado."

Ai o cara muito esperto responde: "Mas em lagoa não da dorado."

Ai o japonês responde: "Não, é que eu peguei um dorado de lá e outro dorado de cá."



sua saúde

# Benefícios da Vitamina D3 para a saúde

**A**s vitaminas são substâncias necessárias para o nosso crescimento saudável, normalmente conseguimos as quantidades necessárias através da nossa alimentação, mas algumas vezes a dieta não é suficiente e é preciso que o seu médico prescreva um suplemento da vitamina carente. A vitamina D é especialmente necessária para a saúde dos nossos olhos, dentes e ossos, é uma vitamina solúvel em gordura que é armazenada nos tecidos gordos do organismo. A principal função desta vitamina é ajudar o corpo a absorver cálcio e fósforo. Em ocasiões, pode resultar complicado obter o suficiente através dos alimentos. É por isso que existem algumas pessoas que tomam suplementos, os quais são ricos em duas formas distintas: D2 (ergocalciferol) e D3 (colecalciferol).

A vitamina D3 contribui na regulação dos níveis de cálcio e fósforo no sangue. Além disso, tem um papel importante no desenvolvimento dos ossos e dos músculos. É por isso que doenças ósseas, como a osteoporose são dadas por uma deficiência da presença de vitamina D3.

Todas as células do ser humano tem necessidade do apoio da vitamina D3. Por isso, torna-se de grande importância revisar os nossos níveis para determinar se contamos com a quantidade suficiente. Os dados são claros: mais de 80% da população adulta não conta com a quantidade adequada. E, para surpresa de todos, não apenas as pessoas que residem na latitude norte que vivem em regiões onde as chuvas são abundantes. Afeta muitos mais.

**EFEITOS BENÉFICOS DA VITAMINA D3:** Colabora com a saúde do sistema cardiovascular. Melhora o ren-

dimento do organismo antes de competições esportivas. ■ Retarda o envelhecimento. ■ Protege e contribui para o revestimento cutâneo. ■ Luta contra o declínio das capacidades auditivas. ■ Fortalece a saúde dos ossos e músculos. ■ Possui uma ação moduladora de tecido adiposo, o que envolve um efeito positivo sobre as pessoas que sofrem de obesidade. ■ Evita a perda de melanina, pigmento que favorece a saúde da pele. ■ Existem aqueles que asseguram que regula o sono, no entanto, é um benefício que ainda não foi cientificamente provado por completo, por isso essa propriedade não é clara.

## ALIMENTOS COM VITAMINA D

Algumas pessoas optam por ingerir a Vitamina D em forma de suplementos, para alcançar a recomendação diária, que é de 600 International Units (IUs) para adultos.

Os indivíduos com maior propensão a desenvolver doenças relacionadas à falta de Vitamina D no organismo são os bebês prematuros, crianças e os idosos, quando não há uma boa alimentação e não pegam sol com frequência. É por isso que é importante incluir alimentos ricos em Vitamina D em uma dieta diária.

■ **1. Óleo de Fígado de Bacalhau:** O Óleo de fígado de bacalhau tem sido um suplemento popular por muitos anos, pois tem altos níveis de Vitamina D. O óleo de fígado de bacalhau tem uma concentração

variada de Vitamina D e você deve verificar a fórmula antes de comprar.

■ **2. Ovo:** A gema do ovo é uma excelente fonte de Vitamina D. Pois, ela possui cerca de 37 IUs de Vitamina D por ovo.

■ **3. Ostras:** As Ostras são uma excelente fonte de diversas vitaminas, tais como Vitamina B12, Zinco, Ferro, Manganês, Selênio, Cobre e a Vitamina D. Cada 100g do seu consumo, contém cerca de 81 IUs de Vitamina D.

■ **4. Suco de Laranja:** O Suco de laranja é um ótimo exemplo de Alimentos Rico em Vitamina D. Além disso, ele fornece uma quantidade importante de cálcio e da Vitamina C. Lembrando que cada copo de 200 ml de suco tem cerca de 88 e 150 IUs de Vitamina D.

■ **5. Atum enlatado:** O Atum é um ótimo alimento é ainda fornece uma quantidade significativa de Vitamina D. Cada 100g de atum enlatado e conservado em água fornece 154 IUs. Além disso, o atum conservado em óleo contém ainda mais Vitamina D, sendo mais gorduroso.

■ **6. Cogumelos:** A maioria dos cogumelos comprados em lojas possui muito pouca Vitamina D, mas verifique o rótulo nutricional: Alguns produtores comerciais expõem seus

cogumelos à luz ultravioleta, que dispara o teor de Vitamina D, chegando a ter cerca de 100 a 275 IUs por 3 porções. E algumas variedades, como a prima (178 IUs), morel (173 IUs), e o maitake (243 IUs), naturalmente proporcionar uma dose significativa em cada 3 porções.

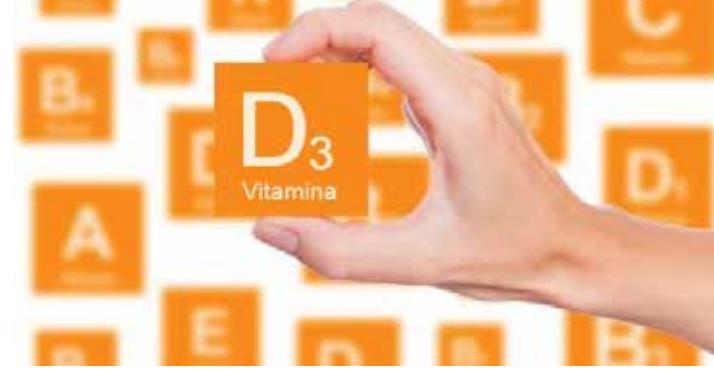
■ **7. Sardinha:** A Sardinha enlatada é uma ótima opção de alimentos ricos em Vitamina D. A lata de sardinha contém cerca de 46 IUs, que repre-

sentam cerca de 13% do valor recomendado diariamente.

■ **8. Salmão:** Os peixes são uma excelente fonte de alimentos ricos em Vitamina D. O Salmão é um belo exemplo, pois ele oferece aproximadamente 100g do alimento enlatado oferecem 650 IUs, mais do que você precisa para um dia.

■ **9. Bife de fígado:** O Bife de fígado é uma ótima opção de alimento rico em Vitamina D, pois 100g de seu consumo oferece 42 IUs de Vitamina D, além de ser uma ótima fonte de ferro.

■ **10. Leite:** Para muitas pessoas, quando se pensa em benefícios do leite, a primeira palavra que aparece à mente é o cálcio. O leite também fornece quantidades substanciais de Vitamina D. Se você não tolera consumir lactose, escolha leite de soja, amêndoas ou arroz, pois contêm quantidades semelhantes aos alimentos ricos em Vitamina D. Além disso, a cada 100ml de leite são encontradas 100 UI de vitamina D.



**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 Sabesperv  
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 Cáceres, 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!

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

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: atendimentos@funenseg.org.br  
secretarias@funenseg.org.br

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

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI**  
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658  
j.v.ferrarezzi@hotmail.com

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

**Auge Med**  
Diagnóstico por imagem

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

Fone: (17) 3442-1204  
www.augemed.com.br

**Clínica de Neurologia e Neurocirurgia**

Doenças do Sistema Nervoso Central e Periférico  
Neurocirurgia - Neurologia - Neurologia Infantil - Eletroencefalograma

**Dra. Francisca Gorthe Malheire Moraes Fantini**  
CREMESP 75.442

**Dr. Paulo Roberto Fantini**  
CREMESP 67.336

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

**ACESSE:** [www.oextra.net](http://www.oextra.net)

**Informação com credibilidade**

**SÓ O ANGLO É ANGLO**

1º lugar entre as escolas particulares no ENEM 2015.

**1.610**

**1.888**

**3.614**

**enem**

Rua Minas Gerais | 650 | Fernandópolis | 17. 3465.0868