

→ Cézar **SILVA**

---

**contato@oextra.net**

sente em 21 países com 25 diferentes projetos.

O principal objetivo dos missionários da AFM é estabelecer uma igreja adventista formada por nativos. Para alcançar este objetivo, eles moram dentro da comunidade, aprendem a língua local, estudam a cultura e a religião do país e assim conseguem-se aproximar do povo e fazer amizades. Então os missionários usam o que aprendem para montar estratégias de evangelismo adaptadas à cultura local.

Quando alguém se converte, os missionários começam um trabalho de discipulado, treinando os novos irmãos para que se tornem líderes da igreja e possam levar o evangelho aos seus compatriotas. Dessa forma, o resultado final é uma igreja preparada para levar a obra



O treinamento, que vem acontecendo no antigo "Hotel da Cesp", localizado no município de Ouroeste, teve na semana passada e segue até o início de fevereiro

adiante e expandir o Reino de Deus naquele país. A AFM tem escritórios regionais que coordenam esses projetos. Com sede nos Es-

tados Unidos, há também filiais no Canadá, África do Sul, e agora, no Brasil. Com o apoio do Centro Universitário Adventista de São Paulo,

campus Engenheiro Coelho (UNASP EC) a AFM chega ao Brasil porque acredita que a Igreja Adventista na América do Sul é um celeiro para o

campo missionário da Janela 10/40. Conheça um pouco mais do trabalho da AFM no Brasil, visite o site **www.afmbrasil.org**



Ao todo 6 jovens universitário vem participando de treinamento que conta também com a diretoria da AFM Brasil, membros da Igreja Adventista, palestrantes, entre outros



Serão três semanas de intenso treinamento com palestrantes estrangeiros. Na foto, o palestrante americano e o diretor AFM Brasil Samir Costa durante o treinamento



**4x**  
SEM JUROS  
NO CARTÃO



**Toldos  
Canaã**

**(17) 3442-3385 | 99777-7634**  
e-mail: [contato@toldoscanaa.com.br](mailto:contato@toldoscanaa.com.br) | site: [www.toldoscanaa.com.br](http://www.toldoscanaa.com.br)  
Av. Libero de Almeida Silveiras, 3452 - Coester  
Fernandópolis-SP



**Proteja  
seu maior  
patrimônio**

Instale um sistema de  
segurança monitorado 24 horas



**Segurança em boas mãos!**

**Fone (17) 3442-4455**

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



A certeza  
de estar em  
boas mãos







Manutenções  
e  
Segurança

**ASB**

Tel. (17)  
99602.7489  
98202.4897

**Elétrica Residencial e Comercial**  
**Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV**  
**Alarme • Interfone • Portão**

*Alexandre*  
alexandre.asbmanutencao@gmail.com

**Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897**

Ouroeste - SP

LOTEAMENTO

# Água Limpa

ÁREA LAZER

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



**41 LOTES**  
a partir de R\$ 562,00

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](http://www.srtimoveis.com.br)



# VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

**RESTAURANTE**

# PEIXÃO

Desde 1972

REFEIÇÕES  
SERVIDAS EM  
FOGÃO À LENHA

SUCOS E  
REFRIGERANTES

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

PEIXES  
ASSADOS E FRITOS

PORÇÕES  
E SALGADOS

**Direção**  
**ZÉ MARIA E BIA**

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

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



na curva  
do rio

CHICO PIRANHA

Chumbo trocado **não dói!**



Já faz um bom tempinho, o nosso amigo Zé Góis resolveu estreitar uma “varinha importada”, que havia ganho de presente no seu aniversário. Um belo dia preparou a tralha e se mandou para o Rio Grande. Foi pescar na famosa ceva do “Toco da Andorinha”, que fica uns quatro quilômetros abaixo da ponte de Água Vermelha.

Chegou amanhecendo o dia e caprichoso, logo cuidou de tratar bem o famoso poção, onde só se fisgava piaus morrudos e belas piaparas. Começou pescar e faturar um piau atrás do outro. E a varinha importada, além de aguentar bem o tranco dos bittelões, para o Zé Góis havia virado um talismã da sorte. Era jogar o anzol na água e fisgar.

Não demorou muito, logo chegou um grupo de pescadores e entre eles, um almofadinha, com um aparato de fazer babar de inveja qualquer mortal. Toda tralha do camarada era importada: varas, molinetes, carretilhas, linhas, anzóis, roupas, botina e cove. Vai ver, até as chumbadas eram importadas!

E o Zé Góis continuava trabalhando duro, ferrando um piau atrás do outro, e o ilustre recém chegado, nada! E assim foi o dia inteiro. No finzinho da tarde, de repente a varinha importada do Zé Góis “enterrou” na água, ele segurou firme... e treck! A varinha quebrou. O Zé Góis coitado, meio desapontado, ficou segurando um toco de vara de pouco mais de meio metro. Com certeza, aquilo foi “zóio gordo” ou coisa de alguma piapara das criadas. Agora, se foi piapara e de que tamanho, só Deus sabe, porque o peixe, ninguém viu.

Foi quando o tal almofadinha, o todo modernoso, resolveu alugar o Zé Góis: “Dessas varinhas aí, igual a sua, eu compro às dúzias no Paraguay”. O sujeito foi muito casca grossa. Tudo por inveja, já que com toda sua parafernália, não havia fisgado um piauzinho sequer. E já que não tinha outra varinha, o Zé Góis resolveu ir embora, mas na saída, sapecou:

- É isso aí parceiro, sem problemas. Quando voltar prá casa, já que gosta só de coisas importadas, aproveita a viagem e passe lá na Peixaria do Bassan... é bem possível que você encontre por lá alguns belos peixes importados!

DROGARIA

BOM JESUS

“Sua saúde merece o Melhor”

MEDICAMENTOS & PERFUMARIA

Aplicação de Injeção em Domicílio

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

DISK ENTREGAS

(17) 3843-1227

FARMÁCIA POPULAR

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

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

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

TREZINHO

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

# Os anos dourados do rádio

Não sei porque, mas até hoje tenho a impressão que no começo dos anos sessenta, a Praça Joaquim Antonio Pereira, era bem mais animada e movimentada que hoje em dia. Não estou falando dos finais de semana, não, nem dos footings das noites de sábado e domingo. Durante a semana, no horário comercial, havia muito mais gente que hoje. Talvez porque fosse mais aconchegante. Acredito que o motivo esteja na falta de árvores e, por consequência, falta de sombreamento.

O paisagismo era outro, suas belezas naturais encantavam moradores e visitantes. O conforto e o aconchego oferecido por ela no passado, não se compara com sua aridez inclemente e desértica de hoje. Particularmente, acho que a praça ficou pelada, muito artificializada. Parece que cada prefeito que ali botou o bedelho querendo deixar sua marca e “modernizar”, só conseguiu piorar as coisas. Pode me chamar de saudosista, mas que era muito mais bonita, confortável e aconchegante, isso era.

Será que você ainda se lembra dessa época? Por exemplo, havia o riachinho todo sinuoso, com a ponte curvada, onde a gente se apoiava no parapeito para jogar migalhas de pão para as grandes carpas coloridas que enfeitavam o local. A fonte luminosa jorrava água colorida, que parecia dançar ao som das músicas das grandes orquestras. Havia o coreto, onde de vez em quando a banda municipal, também conhecida por “furiosa” se apresentava. Quantos namoricos que começaram timidamente nos bancos de granito ornados por caramanchões floridos, não acabaram em casamentos? A praça era o ponto de encontro dos enamorados. Eram tempos românticos.

Como a televisão ainda não havia chegado por essas bandas, o rádio imperava. Naquela época, a cidade contava apenas com a pioneira Rádio



Cultura de Fernandópolis, a ZYR 90, de Moacyr Spósito Ribeiro, fundada em 1953. E o velho e lendário Moacyr, mais conhecido como “Moacyr da radia”, era Adhemarista de nascença e “perciliano roxo”. Duro na queda, não dava espaço algum para a oposição. E convenhamos, ele devia ter lá as suas razões.

Um pouco mais tarde, no comecinho da década de sessenta, surgia a Empresa Frama de Publicidade, de Francisco Machado, o Chiquito e seu irmão Dorival. Era um serviço com auto-falantes espalhados pelos quatro cantos da praça e com estúdio instalado no piso superior do prédio das Lojas Riachuelo, na esquina da Rua São Paulo com a antiga Avenida Sete. Numa sala ao lado, Dorival Machado montou a famosa Escola Remington, onde a exigente professora Lidesman, lecionava aulas de datilografia. Muitos dos meus amigos, guardam até hoje o famoso “diploma” que era entregue aos alunos que concluíssem o curso.

O “Repórter da Cidade” como ficou conhecido, entrava “no ar” logo de manhã apresentando notícias, hora certa, música, recados, avisos e “reclames” das lojas do comércio. E foi nos microfones da Frama, que muita gente começou a carreira de radialista. Por ali passou muita gente

que fez história em Fernandópolis. Édio Alves de Oliveira, José Maria Theodoro, Nivaldo Thomaz de Souza, Adonai César Mendonça, Valtinho de Castro, Amélia Rosa Sanfelice Nogueira, Darci Araújo e tantos outros.

Dia desses, nosso amigo Warner Casare, lembrava que o lendário Wilfredo de Souza Nazareth, orador nato, daqueles que subia até em caixote para fazer discursos, ali começou como sonoplasta e mais tarde, com seu vozeirão empostado, fez sucesso como locutor. Na época da fundação do então povoado de Ouroeste, uma frase de sua autoria ficou famosa: Ouroeste, a cidade do presente e a garantia do futuro”.

Apesar da baixa potência e do pequeno raio de alcance, o “Repórter da Cidade” não era páreo para a ZYR 90, mas era uma pedrinha chata no sapato de Moacyr Ribeiro, porque acabava interferindo na frequência da Cultura, nas vizinhanças. Na Alfaiataria Almeida, do “Baixinho Alfaiate”, por exemplo, era quase impossível sintonizar a Cultura. E olhe que a emissora do velho Moacyr era potente, tanto que naquele tempo, suas ondas sumiam pelos confins do sertão de Minas e Mato Grosso. Tina até um “slogan” que terminava dizendo; “unindo quatro Estados da União: São Paulo, Minas

Gerais, Mato Grosso e Goiás”.

Na metade dos anos sessenta, a ala pachequista se organiza e Leodegário Fernandes de Oliveira, o Filhinho, monta em Fernandópolis a Rádio Educadora Rural. Foi quando vieram para cá Emerson Sumariva, Alencar “Cesar” Scandiuzzi e Anésio Pelicione, o Codorninha. Nessa época, houve uma debandada geral do “cast” do “Repórter da Cidade”. Todo mundo foi trabalhar na Educadora, inclusive o dono da Frama, Chiquito Machado, que por muitos anos manteve no ar a famosa e saudosa “Escolinha do Papai Dodô”, comandada por ele e pelo ecletico Marcos Alberto, o saudoso Marcão.

Um ou dois anos depois, chegava por estas bandas, a televisão, a novidade do século. Tanto que num canto da praça, quase na esquina da Rua São Paulo com a antiga Avenida Seis, que naquele tempo ainda era de mão dupla defronte a Igreja Matriz, montaram uma “torre” cheia de placas de propagandas, e lá no meio delas, um “moderníssimo” aparelho de televisão de 20” em preto e branco, para o “povão” assistir de graça. E olhe que lotava de gente para ver os programas e as novelas da extinta Rede Tupi. Impressionante. Semana que vem tem mais. Até lá

MUSCULAÇÃO MASCULINO E FEMININO

TREINAMENTO PERSONALIZADO

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

TEAM DELTA

UNLEASH THE INNER ATHLETE

ACADEMIA

DELTA

FITNESS

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

Auto Mecânica

OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento

Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção: Francis

(17) 99706-5516 / 99731-5516

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



# Os sete erros mais comuns na educação dos filhos

Evite conflitos na hora de ditar as regras com diálogo e bons exemplos

A criança grita, questiona os limites e desafia os pais. Após muita conversa, muitos apelam para a tática do xeque mate: “Ou você come, ou não joga videogame.” “Não vai arrumar o quarto? Então não vamos passear hoje.” Algumas vezes, a ameaça traz resultados; em outras, é preciso ainda mais paciência. Mas até que ponto a autoridade pode chegar? Não há uma fórmula de como educar, mas psicólogos afirmam que o diálogo é sempre a melhor alternativa. Confira os erros mais comuns que os pais cometem:

■ **ERRO 1: DESAUTORIZAR O PAI (OU A MÃE) NA FRENTE DA CRIANÇA:** Imagine a situação: a criança quer tomar sorvete antes do almoço. Para a mãe, de jeito nenhum, mas para o pai fala: “Por que não? Só hoje”. Isso pode fazer uma confusão na cabeça do pequeno. Ele entenderá que o limite imposto por um dos pais não é verdadeiro e essa ideia pode dificultar que a criança obedeça e cumpra regras. Claro que é normal que o casal não concorde em tudo, mas que seja feita uma conversa longe da criança para definir, em comum acordo, as regras da casa.

■ **ERRO 2: “FAÇA O QUE DIGO, NÃO FAÇA O QUE EU FAÇO”:** Os pais são a referência do filho. As brincadeiras de imitação começam desde bebê, com a criança tentando fazer as mesmas caras dos

pais, os mesmos sons. Conforme o pequeno cresce, passa a questionar quando não pode ser igual a eles. O exemplo é muito mais forte para a criança do que as palavras. Hábitos como não fumar, comer verduras e legumes e dormir cedo pode fazer com que a criança entenda desde cedo a importância de levar um estilo de vida mais saudável.

■ **ERRO 3: CEDER À BIRRA DA CRIANÇA:** É verdade que há momentos em que ela irá espertear demais. Mas ceder a isso é deixar que o filho fique no comando, ou seja, ele irá achar que pode conseguir tudo o que quer, na hora que quiser - basta chorar. As crianças desafiam e buscam o limite o tempo todo. Mas sem esse limite pode haver insegurança pois não fica claro o que é certo ou errado diante de situações da vida. O melhor a fazer é dizer para ela que a birra não vai adiantar, sempre com muito diálogo. Uma hora ela irá perceber que a choradeira não trará resultado e irá parar.

■ **ERRO 4: NÃO DAR EXPLICAÇÕES:** As regras são mais fáceis de serem seguidas se forem compreendidas. Simplesmente dizer “não pode”, “você não vai”, pode deixar a criança brava por não entender o motivo. É claro que existem explicações complexas demais para o pequeno entender, como dizer o que é um choque ao colocar o dedo na tomada, mas há outras abordagens mais eficientes. Nessas horas, vale investir no afeto e explicar com paciência: ‘Não pode colocar o dedo na tomada, você pode se machucar; papai te ama e quer que você fique bem! Venha



cá que quero te dar um abraço” . A demonstração de carinho ajuda a mostrar que você impõe regras porque quer o bem do filho.

■ **ERRO 5: CONTAR PEQUENAS MENTIRINHAS:** Contar que o “bicho papão” pode pegar o filho se ele não comer salada nem sempre é uma boa forma de educar. A criança fica sempre muito atenta ao comportamento e às atitudes dos pais e pode perceber, com o tempo, as pequenas mentiras. Pais que mentem têm grandes chances de criar filhos também mentirosos no futuro, quando a criança disser que já fez o dever de casa enquanto, na verdade, jogava videogame pode parecer só mais uma mentirinha sem consequências.

■ **ERRO 6: FAZER AMEAÇAS:** É comum os pais ameaçarem a criança com a punição de tirar-lhe algo bom, caso a criança seja desobediente - ou presenteá-la ao concluir algo de bom. Isso é condicionar

o comportamento, sem mostrar a importância dele.

Além disso, ameaçar sem cumprir é ainda pior: isso enfraquece a moral dos pais, pois a palavra fica árida, autoritária e ainda falsa. Mentiras, chantagens e ameaças não ajudam os filhos a lidar com as frustrações, amadurecer os valores e fazer uso de estratégias pró-ativas na vida.

■ **ERRO 7: COMENTAR OS DEFEITOS DO COMPANHEIRO NA FRENTE DO FILHO:** Sejam pais separados ou com conflitos dentro de casa, a regra é clara: evite fazer do filho um muro de lamentações. A grande necessidade de denegrir a imagem do parceiro vem da necessidade de obter a cumplicidade da criança. Isso é uma tortura para ela que, muitas vezes, se vê dividida entre o pai ou a mãe. Em vez de o pequeno se sentir protegido, pode ficar inseguro, não ter um exemplo de afetividade e sofrer com a ausência de harmonia e união da família.



## Balaio de Gato

PENSA QUE JÁ VIU TUDO? ENTÃO VEJA A NOVA SAFRA DE PÉROLAS DO ENEM...

“O calor é a quantidade de calorias armazenadas numa unidade de tempo”  
“**O Ateísmo é uma religião anônima**”  
“A ciência progrediu tanto que inventou ciclones como a ovelha Dolly”  
“**O dia tem 24 horas, mas 8 delas são noite**”  
“Ângulo é duas linhas que vão indo e se encontram”  
“**Lenini e Stalone eram grandes figuras do comunismo na Rússia**”  
“Os portugueses descobriram Fernandes de Noronha e assinaram o Tratado de Tortas Ilhas”  
“**O que mais falta no Brasil é a falta de ética**”  
“As moléculas de água quando congelam viram Duréculas”  
“**O Polígono é o cara que casa um monte de vezes**”  
“O hipopótamo comanda o sistema digestivo e o hipotálamo é um bicho bem perigoso”  
“**Fibromialgia é a disciplina que agente tem no 3º ano junto com geometria e tricotometria**”  
“Nosso sangue divide-se em glóbulos brancos, glóbulos vermelhos e até verdes!”  
“**Objeto direto é quando a gente ganha um presente diretamente da pessoa que dá; e indireto, a pessoa não pode entregar e manda outro dar**”  
““Princípio de Arquimedes: todo corpo mergulhado na água, sai completamente molhado”  
“**Os estuários e os deltas foram os primitivos habitantes da Mesopotâmia**”  
“A presopopeia é o começo de uma epopeia”  
“**Movimento peristáltico é o movimento que faz você correr para o banheiro**”  
“Newton foi um grande ginecologista e obstetra europeu que regulamentou a lei da gravidez”  
“**Fidel Castro liderou a revolução industrial de 1917, que criou o comunismo na Rússia**”.  
“A História se divide em 4: Antiga, Média, Momentânea e Futura, a mais estudada hoje”.  
“**Bigamia era uma espécie de carroça dos gladiadores, puchada por dois cavalos**”.  
“Respiração anaeróbica é a respiração sem ar, que não deve passar de 3 minutos”.  
“**O nervo ótico transmite idéias luminosas para o cérebro**”.  
“As estrelas servem para esclarecer a noite e não existem estrelas de dia porque o calor do sol queimaria elas”.  
“**Hormônios são células sexuais dos homens masculinos**”.  
“Os primeiros emigrantes no ES construíram suas casas de talha”.  
**E PRÁ ACABAR COM O GOIÁS....”ONDE NASCE O SOL É O NACENTE, ONDE DESCE É O DECENTE”**.

CRÍSTAL CAR  
LAVA JATO

° Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...

° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211

Av.Bandeirantes, 1256

SOSEmpresas

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

Exames  
pré-agendados  
TODOS  
OS DIAS

**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

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

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

SOMOS FILIADOS A

INTER PRIME

LIGA A CONSTRUÇÃO

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

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



um toque de **saúde e beleza**

# As melhores maneiras para **remover manchas** na pele

Consultar um especialista é uma prioridade para determinar a causa das suas manchas de pele. Neste artigo, diremos quais tipos existem, quando é melhor tratá-las e quais são os mais recentes desenvolvimentos nos tratamentos para manchas de pele específicas. Depois de tomar sol, mesmo quando somos cuidadosos, muitas vezes descobrimos pequenas manchas marrons em áreas como rosto, ombros, pescoço ou mãos. Por que elas ocorrem?

Os fatores externos alteram a produção natural de melanina (substância essencial para a vida celular porque ela dá cor à nossa pele, nossos cabelos e nossos olhos e é um poderoso escudo de proteção solar), e se é gerada em excesso, leva à hiperpigmentação que vemos no primeiro aparecimento dessas máculas marrons.

Quanto mais jovem a mácula (mancha), mais rápido e mais eficaz será o tratamento. Caso contrário, pode permanecer por anos. Com o aparecimento de mancha na pele é essencial consultar um especialista, pois é a chave para determinar a origem de imediato.

## AS MANCHAS SÃO DIFERENTES

Melasma: Manchas que po-

dem ocorrer a partir de 20 anos de idade. Elas são marrons escuras, simétricas e ocorrem mais frequentemente em pele castanha. Aparecem na face (no lábio superior, bochecha, testa, ou ao redor dos olhos) e manchas hiperpigmentadas. São devidas à exposição ao sol em excesso, mas também à gravidez, distúrbios hormonais ou tratamentos contraceptivos, entre outros fatores. Mesmo quando cuidamos com frequência a melasma tende a voltar. Por isso é muito importante cuidar da exposição da pele à luz solar.

Lentiginos: Aparece depois de anos de exposição ao sol. São manchas escuras e também pequenas e bem definidas que aparecem na face, peito, costas e mãos e membros superiores e inferiores. É devido ao acúmulo excessivo de melanina na epiderme. Elas geralmente aparecem após 30 anos de idade e tem a ver com uma predisposição e exposição ao sol.

Ceratoses actínicas: Outro tipo de mancha causada pelo sol. Ocorrem principalmente em pele clara, com olhos claros. Em geral são de cor rosa, e causam queimaduras.

Manchas brancas: Elas são como os cabelos brancos na pele, pernas ou braços causa-

das pelo sol em que os melanócitos (células que produzem a cor) deixam de fazer o pigmento, resultando em manchas brancas. A diferença no tom. Outras manchas brancas são causadas por vitiligo, que são crônicas e podem às vezes ter uma fronteira hiperpigmentadas. São de origem desconhecida e estão relacionadas a distúrbios hepáticos ou endócrinos.

Embora o envelhecimento celular seja irreversível, com o tratamento adequado a sua aparência e até os sinais visíveis dos mesmos tem uma melhora significativa.

Cada mancha requer um tratamento específico de acordo com o diagnóstico dermatológico, o tipo de pele e as características gerais do indivíduo que a sofre. Portanto, não há tratamento indiscriminado, mas cada um deve receber o mais adequado. As possibilidades terapêuticas que vão desde cremes para a pele ao uso de lasers mais sofisticados, através de procedimentos de baixa complexidade, como peelings e microdermoabrasão.

## ALGUNS TRATAMENTOS PARA MANCHAS NA PELE

Cremes para clareamento da pele e microdermoabrasão com pontas de diamante:



são ideais para o tratamento de casos leves de foto envelhecimento. Microdermoabrasão é um procedimento realizado por um dermatologista, que remove as camadas superiores da epiderme.


**Cascas:** São feitas com ácidos e concentrações diferentes dependendo de uma série de variáveis que somente o dermatologista é capaz de considerar. Eles trabalham através da esfoliação das células mortas da pele revelando uma pele fresca e nova que está por baixo da camada envelhecida.

**Laser e luz pulsada:** Usa-

do em casos mais graves para eliminar manchas marrons, removendo o pigmento. O objetivo é que o pigmento absorva a energia da luz utilizada e fragmente-se em partículas menores para que o corpo possa removê-las sem deixar cicatrizes ou sequelas de pigmentação residual. A descoberta dos últimos cinco anos para o tratamento de manchas hiperpigmentadas na pele é o uso do laser, que produz milhões de furos microscópicos na pele, invisíveis a olho nu e deixam uma vermelhidão temporária. O mesmo pigmento é

expulso e também aumenta a penetração de substâncias despigmentantes, conseguindo assim bons resultados terapêuticos. Atua também em outros componentes do foto envelhecimento, textura, cor e maciez da pele.

Combinação de lasers, para as manchas do rosto, pescoço e colo, o tratamento mais avançado é o citrino, que combina tecnologia Dot Therapy (laser de CO2 fracionado) Nd-YAG "QSwitch". Não apenas melhora as manchas, mas também outros sinais do foto envelhecimento.



**Tudo para seu veículo**  
**Capa para banco, volante**  
**Conserto de banco - vidro - trava - etc**  
**Qualidade e Eficiência**



**RUA FERNÃO DIAS PAES LEME, Nº1619 - OUROESTE/SP**

**Cel: 17 99789-4339**



**RESTAURANTE CASA DOS SABORES**

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

**RUA ANTONIO RAPOSO, 1455 - CENTRO - OUROESTE/SP**



**FARMAVIDA**  
**DROGARIA E PERFUMARIA**

**Dr. Roney Ribeiro**  
 Farmacêutico Responsável  
 CRF 38906  
 Cel. (17) 99603-9898

**Entregas e Aplicações em Domicílio**  
**(17) 3843-1252**  
**(17) 99616-7443**

**Avenida dos Bandeirantes nº 1689 - Centro - Ouroeste/SP**





**CONCRETO E ARGAMASSA PARA TODA REGIÃO**

*Sua obra vale Ouro!*

**ouromix@yahoo.com.br**

**Estrada Municipal OUR 331 nº 1671 - Perímetro Urbano - Ouroeste/SP**



**(17) 99782-6249 (VIVO)**

**Paulo Sérgio Bortoluzzo**  
**(17) 99746-0257 (VIVO)**  
**Vendas diretas para Fernandópolis**

**www.oextra.net**



um toque de **saúde e beleza**

# Massagem modeladora: melhora circulação e aspecto do corpo

*A massagem tem movimentos mais vigorosos do que a drenagem linfática e resultados temporários*

**O QUE É MASSAGEM MODELADORA**  
A massagem modeladora é uma massagem feita com movimentos mais fortes e profundos, com o intuito de atingir camadas mais profundas da pele. A atribuição de que ela quebra gorduras é controversa, já que muitos médicos afirmam que é impossível quebrar a gordura apenas com o movimento das mãos. Mesmo assim, a massagem atua também na circulação, melhorando o metabolismo da região. Dessa forma, ela acaba sendo eficiente contra a celulite, mas apenas nos graus leve e moderada. Podem ser usados acessórios para aumentar a intensidade da massagem como: rolos com pequenas ventosas, bolinhas com texturas, luvas com texturas, entre outros.

**INDICAÇÕES MASSAGEM MODELADORA**  
As principais finalidades da

massagem modeladora são ativar o metabolismo local, aumentar a circulação sanguínea e estimular respostas neuromusculares, o que dá a impressão de estar com o corpo mais rígido logo após o procedimento. Esse efeito também ajuda a reduzir a celulite no local, apenas se ela for leve ou moderada. Porém, não se pode dizer que ela é capaz de quebrar gorduras, já que é impossível fazer isso com as mãos. É mais comum que a massagem acabe sendo feita com muita força e prejudique as fibras que sustentam a gordura, causando flacidez em longo prazo.

**COMO É FEITA A MASSAGEM MODELADORA**  
A massagem modeladora tem movimentos mais vigorosos que a drenagem linfática, executados de forma rápida e firme. Utiliza movimentos como deslizamento, amassamento, pinçamento e percussão. Geralmente ela é restrita a áreas com grande acúmulo de gordura, como: abdômen, quadris, culote, glúteos, coxas e às vezes nos braços. Pode haver dor, mas não deve ser algo excessivo. Não deve

ve haver hematomas nas regiões em que a massagem for feita, isso indica que o procedimento foi executado de forma errada, com muita pressão na região. Além disso, as marcas roxas significam má oxigenação na área, algo que vai contra os princípios da técnica.

**SESSÕES**  
A massagem modeladora deve ser feita uma ou duas vezes por semana, e normalmente o tratamento deve ser contínuo, para ter a manutenção dos resultados. Mas em pessoas com alimentação balanceada e atividade física constante indica-se após o tratamento uma sessão a cada 15, 20 dias após a obtenção do resultado esperado. Cada sessão dura em média de 30 a 40 minutos, e pode haver um intervalo de 48 a 72 horas entre cada uma delas, de acordo com a avaliação do profissional.

**CUIDADOS ANTES**  
Como geralmente a massagem é realizada com cosméticos termogênicos (que aquecem e estimulam o metabolismo local), o ideal é que seja feita uma esfoliação corporal uma vez por semana, para que se consiga uma me-

lhor penetração dos princípios ativos que estes cosméticos contêm.

Se a intenção for realizar a massagem no abdômen, o ideal é não comer antes da sessão, pois os movimentos vigorosos podem provocar refluxo ou mesmo vômito durante a massagem. Alimentação leve com jejum de uma hora e meia é o suficiente.

**CUIDADOS APÓS**  
O ideal é tentar deixar os cremes usados na massagem na pele por até duas horas, para que eles possam agir por mais tempo e trazer benefícios para a pele. Realizar uma atividade física aeróbica nesse período é uma ótima pedida para potencializar os benefícios da massagem.

**RESULTADOS**  
Os resultados dessa massagem são muito transitórios e difíceis de serem avaliados, até porque não há estudos científicos que comprovem a eficácia do método com um grupo de amostragem grande. O mais correto é dizer que a massagem é capaz de moldar as formas do corpo, mas o efeito é temporário. Você pode parar de sentir os

resultados após um certo tempo sem fazer o procedimento. Isso varia de caso para caso, mas pode ocorrer em 15 dias, um mês, dois meses, e depende de fatores como alimentação, atividade física, retenção de líquidos entre outros...

Por fim, a maior parte dos especialistas frisa que essa massagem não é capaz de quebrar a gordura. No lugar disso, ela pode danificar as fibras que sustentam a gordura, tornando a pessoa ainda mais flácida, com o passar do tempo.

## receita

### Pastel de Chocolate

**INGREDIENTES:**

**Recheio**

- 2 bananas prata maduras e amassadas (150 g)
- 200 g de chocolate branco picadinho (1 ½ xícara de chá)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15 ml)

**Massa**

- 100 ml de água (1/3 de xícara de chá + 1 colher de sopa)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30 g)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó peneirado (5 g)
- 1 colher (sopa) de achocolatado peneirado (5 g)
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo peneirada (215 g)
- 100 g de chocolate meio amargo ralado no ralo fino (1 xícara de chá)
- achocolatado a gosto para salpicar



**MODO DE PREPARO:**

**Recheio**

- 1 - Misture bem em uma tigela 2 bananas maduras e amassadas, 200 g de chocolate branco picadinho, 1 colher (sopa) de suco de limão e reserve.

**Massa**

- 2 - Numa batedeira coloque 100 ml de água, 2 colheres (sopa) de óleo, 2 colheres (sopa) de açúcar, 1 colher (sopa) de cacau em pó peneirado, 1 colher (sopa) de achocolatado e bata por 1 minuto. Desligue a batedeira adicione 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo peneirada, 100 g de chocolate meio amargo ralado no ralo fino, ligue novamente a batedeira e deixe misturando por mais 1 minuto. Desligue a batedeira, transfira a massa para uma superfície lisa e com as mãos amasse bem até ficar uma massa lisa e homogênea. Enrole esta massa num filme plástico e deixe descansar na geladeira por 15 minutos.
- 3 - Retire o filme plástico da massa, coloque-a entre dois sacos plásticos e com um rolo abra a massa bem fina. Com auxílio de uma cortador redondo ou com a boca de um copo corte discos da massa com 7 cm de diâmetro. Coloque uma porção de recheio no centro de cada disco (+/- 1 colher de chá), dobre ao meio em meia lua e feche apertando as bordas com um garfo.
- 4 - Frite os pastéis em óleo quente até formar uma casquinha (+/- 1 ½ minuto). Retire e escorra em papel absorvente. Passe os pastéis no achocolatado e sirva em seguida com calda cítrica.

# Medicamentos que ajudam parar de fumar

O tabagismo é considerado um fator de risco para sofrer dislipidemia e, assim, doença cardiovascular. Por isso, se você fuma e está pensando em deixar o cigarro, as diferentes alternativas de tratamentos farmacológicos ou a base de medicamentos para deixar de fumar, certamente serão do seu interesse, já que te ajudarão a aliviar os sintomas de abstinência do tabaco.

Existe uma relação direta entre o hábito de fumar, dislipidemia e doença cardiovascular. Por essa razão, se você fuma ou conhece alguém que fuma, pode ter presente algum destes tratamentos para deixar de fumar com medicamentos.

Entre os tratamentos para deixar de fumar, encontramos dois grupos:

**REPOSIÇÃO DE NICOTINA:**

1. Goma de mascar e adesivos de nicotina: Sua utilização duplica a percentagem de sucesso do tratamento. Deve ser prescrito com cautela em pacientes grávidas, em período de lactância, pacientes com problemas gástricos e pacien-



- tes com doença cardiovascular. Apesar destas indicações, este tipo de alternativa possui poucos efeitos adversos, já que é muito baixa a quantidade de nicotina que fornece.
2. Spray nasal de nicotina: Administra níveis mais altos de nicotina, em relação à goma de mascar e os adesivos. Os efeitos colaterais incluem irritação, rinite, espirros, tosse e lacrimejamento. Geralmente aparecem durante os primeiros dias de uso.
3. Inalador de nicotina: Este tratamento tem como objeti-

vo substituir o comportamento do cigarro. Combina a ação farmacológica e a ação sobre o hábito de fumar. Os efeitos adversos incluem irritação da boca, garganta e tosse.

**MEDICAMENTOS NÃO NICOTINA**

1. Bupropiona: É um antidepressivo atípico, normalmente se prescreve 300 mg/dia, os quais são liberados de forma lenta. Os efeitos colaterais incluem insônia, boca seca e raramente convulsões.
2. Atualmente estão sendo estudados os efeitos de outros

antidepressivos, como nortriptilina e fluoxetina.

3. Clonidina: Este medicamento é utilizado como droga de segunda linha, pois não é tão eficaz, e também possui efeitos secundários tais como a hipotensão postural e sonolência.

É importante enfatizar que, se você deixar de fumar, deve consultar o seu médico. Ele será quem irá aconselhar o melhor tratamento para deixar de fumar com medicamentos que se adaptem a você e suas necessidades.



**Marcos A. Lopes Rodrigues**

**Fone: 17 3843-1772**

**Cel. (Vivo): Whatsapp 17 99733-2145**

marcos@arapongaseguros.com.br

Av. Bandeirantes, nº 1.842 Centro - Ouroeste/SP

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

**MATRÍCULAS ABERTAS EM**

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

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

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



**Piso - Lavanderia - Cozinha - Piscinas - Descartáveis**

**Higiene Geral Tratamento de Piscinas - Descartáveis**



**Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052**

**E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com**

**R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1 Ouroeste - Cep 15685-000 - SP**



**Funerária Carvalho**

**Av. dos Bandeirantes, Nº1013**

**Fone: (17) 99754-5208 e (17) 99656-0775**



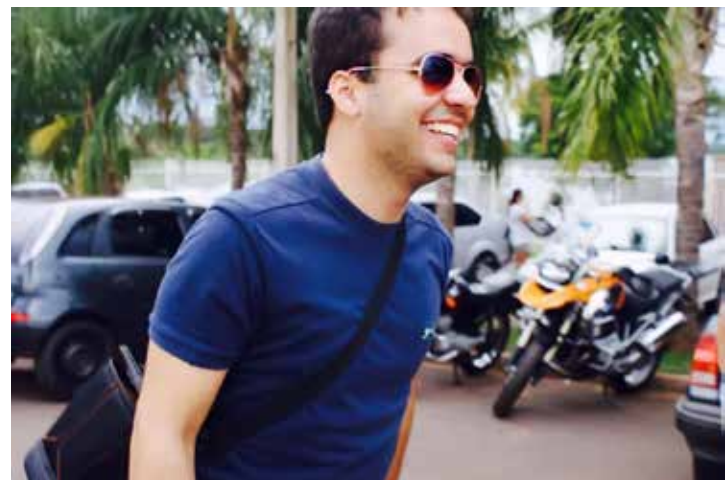
# social



**Eduardo Maia**, colunista deste “O Extra.net”, completou mais um ano de vida nesta terça-feira. Professor “Cadu”, como é conhecido por seus alunos, leciona no Instituto Federal de São Paulo, Câmpus Votuporanga. É Biólogo, Cirurgião-Dentista, Mestre em Microbiologia e Doutor em Geologia Regional. Ao lado da esposa Ianne Oliveira e da filha Sofia, sua “princesinha”, recebe os parabéns da direção e equipe de redação. Felicidades!



**Click das amigas:** as estudantes de Psicologia Letícia Franciele, Lorrana Alonso, Bia Santana e Giulia Sanital se preparando para curtir a noite.



Sempre de bom humor, **Djalma Cabral** também estará em festa no próximo dia 20. Felicidades!



O último sábado foi uma data especial e que ficará para sempre na memória de **Laisa Laveso e Luiz Carlos Sardi**, que se casaram em cerimônia realizada em Marília. Familiares e amigos desejam votos de felicidades ao casal.

## Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

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

### VALORES PROMOCIONAIS

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

(17) 3442-3999  
9 9631-1616  
9 9154-3661



**Dirceu Miralha**, presidente da Acif, prestando uma homenagem à **Gilmar e Bel Gavioli** pelo aniversário de 40 anos da Papelaria Aquarius.



“Uma vez conhecido o caminho, só há uma coisa a fazer: seguir em frente. Se será fácil ou difícil, claro ou escuro, não importa o tempo que se leva... O que importa é o esforço feito, o terreno que se ganhou, os amigos que se conquistou e o quanto se aprendeu.”  
**Bianca Dutra Batista**- Direito  
**Diogo Kamimura de Carvalho**- Eng. Civil



Momento especial de **Cid Alves** com a filha. Ele se prepara para festejar mais um aniversário na próxima segunda.



Hoje, dia 28, a futura mamãe “**Telminha Nascimento**” estará em festa pela passagem de mais um ano de vida. Ela recebe os parabéns especiais do esposo Silvio Lodeti, além de toda família e amigos.



A equipe deste “**O Extra.net**” parabeniza o prefeito **André Pessuto** pelo seu aniversário nesta segunda, com votos de felicidades e realizações. Na foto, ao lado da esposa, Mara Cândido.

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

**25 ANOS**

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)

**40 ANOS**

**"A PAPELARIA NOTA 10"**

**Há 40 anos fazendo parte da história da cidade**

**RUA SÃO PAULO, Nº 2106 - CENTRO - FONE (17) 3462-1515 - FERNANDÓPOLIS-SP**





Segunda o dia será especial para **Aline Bianchini**. Que celebra idade nova ao lado da família e amigos.



**Bruno Alves** também recebe hoje cumprimentos de amigos e familiares. Parabéns!



Familiares e amigos participam do Chá Revelação de **Fabiana Cristina Fraga** para descobrirem o sexo do bebê - uma menina está a caminho. Todos estão muito felizes e ansiosos pela chegada da princesinha!



Na lista dos homenageados de hoje também está o estudante de Direito **Gabriel Amaral**. Parabéns!



Destaque para o palmeirense **Vinicius Scamati**, aniversariante do dia, e sua filhinha.



A morena **Priscila Ernandes** também dá boas vindas à chegada de mais um niver.



Destaque para a bela **Jéssyca Franco**, que comemora hoje mais um ano de experiência de vida e recebe os cumprimentos do namorado Vitor, familiares e amigos! Parabéns!



Muitos anos de vida para **Rafael Moraes**, que ontem comemorou mais um aniversário.



“**Vitória**...Que a beleza que exala do seu olhar preencha seus dias e sua vida de muitas alegrias e conquistas. Feliz Aniversário!”  
A jovem recebe o carinho especial de toda sua família e amigos.



O sempre elegante **Fábio Furtado**, proprietário do Stúdio F Hair Design e Ateliê Fábio Furtado, celebra nesta segunda idade nova. Parabéns e felicidades! É o que desejam familiares e amigos!



Sexta foi dia de comemorações para a simpática **Sueli Moura**. Felicidades!



**Willian Baltazar Roberto** recebe congratulações pelo seu niver. A data certamente será de muitas comemorações com os amigos.

MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO

coc

Sistema de Ensino

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

Av. Primo Angelucci, 330  
Centro - Fernandópolis-SP

MINI CHURROS

RS 0,79

PUDIM

RS 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON

RS 9,90

ENTREGAS: 3465 0100

NA EXPEDIENTE BRASILEIRO - CENTRO | 1300

FACEBOOK.COM/DOMNUSFERNANDOPOLIS

SEU acompanhamento favorito

FAVORITO

Domnus EXPRESS

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

FÉRIAS #BaratoPraCaramba

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

produtos

oferta

à partir de

R\$ 1,99

GIGANTÃO

GIGANTÃO



# celebridades



Simaria: vestido curtinho em show

## Simaria, da dupla com Simone, usa look curto e mostra demais em show

Simaria, da dupla com Simone, usou um vestido curtíssimo e deixou o estratégico shortinho cor da pele à mostra em show em Minas Gerais na madrugada desta sexta-feira, 27. Já Simone optou por um figuri-

no bem mais comportado. As cantoras se apresentaram na casa de espetáculos BH Hall, em Belo Horizonte. O ano de 2017 promete ser de muito trabalho para a Simone e Simaria. A dupla irá percorrer o país com o novo

show baseado no DVD "Live", lançado em novembro do ano passado. As duas conversaram com a imprensa em São Paulo para falar sobre as apresentações. Na ocasião, decotada, Simaria chamou atenção com sua habitual boa forma.

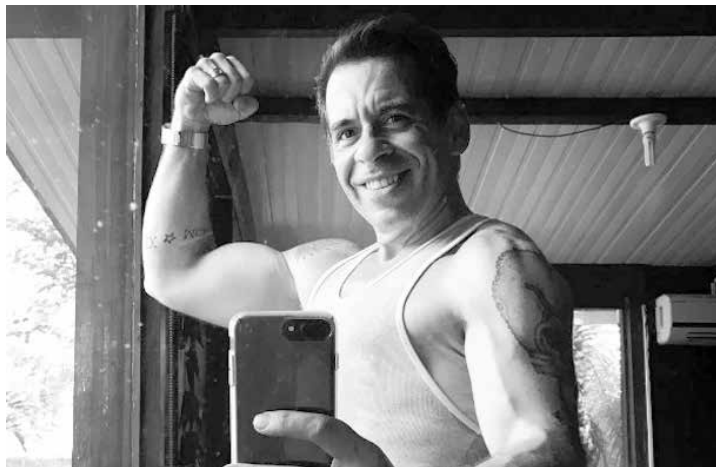
## Latino faz piada sobre nascimento de terceiro filho de Kelly Key



'Já, já, ela empata comigo', escreveu o cantor

Antônia Fontenelle fez um post em seu perfil no Instagram na noite de quinta-feira, 26, parabenizando a amiga, Kelly Key, pelo nascimento de seu terceiro filho, Artur, mas quem acabou chamando a atenção mesmo foi o ex da cantora, Latino, que roubou a cena ao comentar a postagem. "Já, já, ela empata comigo", escreveu ele nos comentários da foto compartilhada

por Antônia, se referindo ao fato de ser pai de nove filhos. Por sinal, ele parece não ter interesse de parar por aí. Em uma entrevista no ano passado, Latino falou que quer ter até o fim de sua vida 12 filhos. Já Kelly, além de Artur, é mãe de Suzanna Freitas, de 16 anos, do casamento com Latino, e Jaime Vitor, de 11 anos, da união com o empresário Mico Freitas.



Humorista emagreceu 65 kg

## Leandro Hassum exibe com orgulho bíceps musculosos

Leandro Hassum está super orgulhoso pelo corpo que conquistou depois de emagrecer 65 kg e exibiu seus bíceps hipertrofiados para um selfie em seu Instagram nesta sexta-feira, 27. "Bom dia com alegria! Orgulho. Vida nova. Saúde", disse ele.

O protagonista do seriado "A Cara do Pai" fez uma cirurgia bariátrica e se empolgou na vida dedicada à boa forma. Além de começar a fazer musculação, Leandro também mudou completamente a dieta e

ficou mais seletivo na hora de escolher seus pratos.

Vários fãs elogiaram o físico de Leandro e disseram que ele é uma grande inspiração para quem quer emagrecer. "Parabéns pela coragem na decisão em viver mais e melhor. Somente nós, gastroplastizados, é que sabemos que não há milagres nem mágica. Há sim uma luta diária psíquica e física impulsionada por muita disciplina e foco. Estamos juntos", escreveu uma admiradora.

## Grazi Massafera e Patrick Bulus são clicados aos beijos em tarde de cinema

São raras as aparições públicas de Grazi Massafera e Patrick Bulus. Mas, quando acontecem, são daquelas de babar. Seja num restaurante, na praia ou na premiação do Emmy, é tanto chamego que a gente até suspira. Como o flagra do casal indo ao cinema, na Lagoa, no Rio.

Primeiro chegou Grazi em seu carro. Linda, com um vestido florido, ela aguardou pelo namorado já com os ingressos comprados. Um pouco atrasado, Patrick encontrou a namorada no estacionamento. Ao se aproximar dela, tascou logo um beijão e manteve aquele olhar de apaixonado.

Juntos, Grazi e Patrick seguiram de mãos dadas até o balcão para comprar pipoca. No caminho, pausa para mais um beijo e troca de carinhos. No local não havia ninguém para perturbá-los. O cinema estava vazio e os dois ficaram um bom tempo conversando enquanto esperavam pela pipoca.

Ao fim da sessão, cada um em seu automóvel, o casal se-



guiu para o apartamento de Bulus, de frente para o mar de Ipanema. Grazi e Patrick estão há sete meses juntos. Ela já é presença garantida nos eventos familiares dele, e ambos mantêm a discrição no relacionamento. O que acontecia também quando ele namorou Mariana Rios. Apesar da presença midiática de Grazi, os dois têm conseguido driblar os flashes e preservar a intimidade.

## horóscopo



### ÁRIES

Sol e Lua conjuntos no setor de amizades exaltam as sinergias nas relações, o que favorece a convivência. Aproveite esta sexta para curtir bons momentos junto às pessoas que você gosta. O clima de harmonia emocional será bastante gratificante. As críticas devem ser recebidas de maneira construtiva.



### TOURO

Você se encontra mais equilibrado para tomar decisões, neste momento em que Sol e Lua se harmonizam no setor profissional. Bom momento para definir estratégias. Procure se articular a pessoas que tenham ideias em comum às suas. A união de esforços tende a ser muito bem sucedida.



### GÊMEOS

Você se sente mais confiante, o que favorece a busca pelos seus objetivos de vida, neste dia em que Sol e Lua se associam no setor espiritual. Dedique-se aos estudos e aos assuntos da alma, pois é hora de se aprofundar no autoconhecimento. Compartilhe o que pensa com pessoas experientes.



### CÂNCER

Sol e Lua conjuntos na oitava casa lhe equilibram emocionalmente, lhe deixando mais consciente acerca do que você precisa melhorar em sua vida e dos melhores caminhos a serem seguidos. Cuide bem dos assuntos patrimoniais, que hoje ficam em evidência.



### LEÃO

Que tal harmonizar sua vida afetiva? Ao se associarem em conjunção na sétima casa, Sol e Lua lhe deixam mais sensível às demandas das pessoas e mais disponível para atendê-las. Mais do que prazeroso, interagir com as pessoas será uma oportunidade de comunhão e de amadurecimento.



### VIRGEM

Promova um melhor entendimento nas relações profissionais, neste dia em que Sol e Lua se unem na sexta casa. Seja mais cooperativo nas atividades em equipe, pois as pessoas tendem a se sentir mais confiantes ao seu lado, uma vez que você exala a harmonia emocional que elas precisam.



### LIBRA

Procure extravasar as tensões da vida cotidiana por meio das atividades de lazer. No dia de hoje, Sol e Lua se assestam na quinta casa, indicando que as atividades culturais podem lhe trazer energia e revigoramento, lhe ajudando a fortalecer tanto seu intelecto como sua autoestima.



### ESCORPIÃO

É hora de harmonizar as relações íntimas, melhorando o convívio diário, pois Sol e Lua se movimentam em conjunto na quarta casa hoje. As pessoas que você gosta devem ficar mais próximas, e as conversas sinceras lhe ajudam a tornar o ambiente de sua casa mais leve e acolhedor.



### SAGITÁRIO

Os projetos de vida em conjunto são favorecidos pela harmonia Sol-Lua no setor de comunicação, o que promove o bom entendimento nas relações pessoais e lhe estimula a articular parcerias. Por meio do diálogo, estabeleça acordos acerca dos assuntos de interesse, pois este será um grande aliado.



### CAPRICÓRNIO

As demandas práticas e as questões financeiras serão encaradas com lucidez e bom senso, neste momento em que a Lua se associa ao Sol no setor material. Seu aguçado senso de oportunidades favorece novos investimentos. Que tal melhorar suas finanças e sua infraestrutura do dia a dia?



### AQUÁRIO

Sua intensa autoestima lhe estimula a assumir a liderança diante dos grupos, neste momento em que Sol e Lua se associam em seu signo, exaltando seu lado mais carismático e seu espírito de equipe. Defenda seus interesses diversos, pois seu jeito espontâneo cria uma sintonia com as pessoas.



### PEIXES

Sua intensa autoestima lhe estimula a assumir a liderança diante dos grupos, neste momento em que Sol e Lua se associam em seu signo, exaltando seu lado mais carismático e seu espírito de equipe. Defenda seus interesses diversos, pois seu jeito espontâneo cria uma sintonia com as pessoas.



**AGRO SHOP JH**  
O shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

**Fone (17) 3843-2053**

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

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



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



**Diversões & Cia**

Aluguel para festas

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

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP







# Salgadinho toda Hora

Salgados Fritos e Assados, Refrigerantes, Sucos naturais

## ACEITAMOS ENCOMENDA PARA FESTA

Bater aqui tem Salgadinho toda hora...



**FONES (17)**

**17 99609-5593**

**17 99676-6420**



**Av. Dos Bandeirantes, 1485 - Centro - Ouroeste/SP**



# Apendicite: sintomas, tratamentos e causas de uma das doenças mais comuns do sistema digestivo



Apendicite é o nome dado à inflamação do apêndice, quadro que se apresenta, habitualmente, como uma intensa dor do lado direito do abdômen. A apendicite é, em geral, uma emergência médica que necessita de tratamento cirúrgico. Se não tratada a tempo, há risco de rotura do apêndice e infecção generalizada.

## CAUSAS

As causas da apendicite não são sempre claras, mas algumas situações são conhecidas por levar à inflamação no apêndice. Veja: ■ Obstrução por gordura ou fezes ■ Infecção, como a gastrointestinal causada por vírus. ■ Em ambos os casos, uma bactéria presente naturalmente dentro do apêndice começa a se multiplicar, causando a inflamação e o inchaço do apêndice, e eventualmente com pus. Se não tratada prontamente, a apendicite pode causar o rompimento do apêndice.

## FATORES DE RISCO

Qualquer um pode desenvolver inflamação no apêndice, mas a apendicite é mais comum entre pessoas de 10 a 30 anos. Não há, contudo, comportamentos considerados de risco e que possam contribuir para a inflamação.

## SINTOMAS DE APENDICITE

O principal sintoma da apendicite é dor abdominal, que varia de acordo com a idade da pessoa e da posição do seu apêndice ("bolsa" presa na parte final do cólon) inflamado. Geralmente, o primeiro sinal é dor na região próxima ao umbigo, que

pode ser fraca no início mas vai se tornando cada vez mais aguda e grave conforme as horas passam.

À medida que aumenta a inflamação no apêndice, num processo que varia de 12 a 18 horas, a dor tende a se mover para baixo e à direita - local diretamente acima do apêndice, também chamado ponto de McBurney.

**Outros sintomas de apendicite, que aparecem junto com a dor são:** ■ Náusea ■ Vômitos ■ Apetite reduzido ■ Febre baixa.

Se o apêndice se rompe, a dor pode desaparecer por um breve período e a pessoa se sente melhor repentinamente. No entanto, uma vez que o revestimento da cavidade abdominal fica inflamada e infectada (uma condição chamada peritonite), a dor piora e os sintomas se intensificam - principalmente quando a pessoa caminha ou tosse.

**Sintomas posteriores incluem:** ■ Calafrios ■ Constipação ■ Diarréia ■ Febre ■ Perda de apetite ■ Náusea a vômitos ■ Tremores.

## BUSCANDO AJUDA MÉDICA

Fique atento aos sintomas. Se eles persistirem por mais do que 12 horas, procure um especialista e explique a ele o que está sentindo e o quão forte são as dores. Aproveite e tire todas as suas dúvidas.

O médico poderá lhe perguntar quais partes do seu abdômen doem e se a dor mudou de local com o passar das horas. Descreva também outros sintomas, como febre, náuseas e diarreia.

## TRATAMENTO DE APENDICITE

O tratamento da apendicite é cirúrgico, ou seja, o apêndice (que é uma "bolsa" presa na parte final do cólon) inflamado é retirado durante uma cirurgia, em que a pessoa está anestesiada, no hospital. O procedimento é conhecido como apendicectomia.

O apêndice não é substituído durante a cirurgia, apenas é feita a sua remoção. A retirada do apêndice não traz nenhum risco documentado para a vida do paciente no futuro, uma vez que ele não tem nenhuma atividade conhecida no corpo humano.

Se o caso estiver sem complicações, ou seja, for feito o diagnóstico com o apêndice ainda inteiro, um cirurgião normalmente o removerá logo após o problema ser constatado.

## COMPLICAÇÕES

A grande complicação da apendicite, quando não diagnosticada e tratada rapidamente, é o rompimento do apêndice - o que geraria o acúmulo de pus dentro do abdômen, atingindo outros órgãos.

Nestes casos, o médico indicará a melhor forma de tratar o problema e que represente menos riscos para o paciente.

Normalmente o abscesso e pus precisam ser drenados, o que pode ser feito com o auxílio de um tubo sob a pele e com medicamentos. A apendicectomia poderá ser realizada, nestes casos, depois que a infecção for controlada.

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

**DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi**  
OFTALMOLOGIA • CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

**Auge Med**  
Diagnóstico por imagem

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

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

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

**Clínica de Neurologia e Neurocirurgia**

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

*Dra. Francisca Goreth Malheiro Moraes Fantini*  
CREMESP 75.442

*Dr. 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

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

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

**Convênios em negociação: HB - Bradesco Saúde - Cassi e Sabesp**  
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 Cáfaro, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP  
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.br

**ACESSE: www.oextra.net**

Informação com credibilidade

**Entre de cabeça no mercado!**  
Torre-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: atendimento@funenseg.org.br  
secretariasp@funenseg.org.br

**www.funenseg.org.br/corretor**

QUANDO O ASSUNTO É APROVAÇÃO:  
**O ALUNO ANGLO DÁ SHOW!**

**PARABÉNS!**

Jair de Jesus Junior foi aluno do Cursinho Pré-Vestibular Anglo Fernandópolis em 2016 e agora comemora a aprovação em um dos mais disputados vestibulares do país.

**APROVADO MEDICINA PRÉ-VESTIBULAR ANGLO FERNANDÓPOLIS**

**Jair de Jesus Junior - Medicina UEL**

Rua Minas Gerais, 650  
Centro | Fernandópolis/SP  
(17) 3465 0868  
www.anglofernandopolis.com.br  
anglofernandopolis

APROVADOS 2017

anglo FERNANDÓPOLIS

enem