

# Ouroeste vai resgatar tradição do “Carnaval de Rua”



A última edição do “carnaval de rua” de Ouroeste aconteceu no ano de 2012

O Carnafolia 2017 de Ouroeste promete resgatar a tradição de maior e melhor carnaval de rua da região. Este ano a Prefeitura, junto com a Câmara de Vereadores, vai proporcionar uma atração diferente para cada noite de folia na Praça de Eventos. Dentre as atrações estão: Dia 24 (sexta-fei-

ra), a animação fica por conta da banda Sambalada. No dia 25 (sábado) a banda Kibacana agita a segunda noite de carnaval.

No dia 26 (domingo) a dupla anfitriã Thomaz e Rafael faz um mega show no carnafolia. No dia 27 (segunda-feira), está de volta para o carnaval de rua de Ouroeste, o Axéké bom. E para fechar as

atrações, no dia 28 (terça-feira) Melzinha e Cia agita o Carnafolia. A inovação faz parte de um novo projeto da atual administração para atrair foliões de toda a região e aquecer o comércio local, além de proporcionar aos munícipes uma grande festa popular. A entrada será gratuita e terá início a partir das 22:00 horas.

**OUROESTE**  
**CARNAFOLIA**  
2017

**DE 24 A 28 FEVEREIRO**  
Praça Sarinha Velloso  
a partir das 22:00

**24 sex**  
ENTRADA FRANCA  
**SAMBALADA**

**25 sab**  
**KIBACANA**

**26 dom**  
O CARNAVAL DA FAMÍLIA!  
**TR**  
THOMAZ & RAFAEL

**27 seg**  
**AXÉKÉ BOM**

**28 ter**  
O MELHOR CARNAVAL DE RUA DA REGIÃO!  
**MELZINHA & CIA**

**DIA 28 MATINÊ**  
A PARTIR DAS 17:00

OS MELHORES SHOWS!!!!

VOCÊ NÃO VAI PERDER NÉ?

REALIZAÇÃO: **OUROESTE**  
APOIO: **CÂMARA MUNICIPAL DE OUROESTE**

**Toldos Canaã**

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

**4X SEM JUROS NO CARTÃO**

**Proteja seu maior patrimônio**  
Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas

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

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

A certeza de estar em boas mãos

**ELETRÔNICA GLOBO**

**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**

**PLANTÃO DE VENDAS NO LOCAL AOS SÁBADOS E DOMINGOS**

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

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

41 LOTES  
SANTA RITA IMÓVEIS

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

**RESTAURANTE PEIXÃO**  
Desde 1972

**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

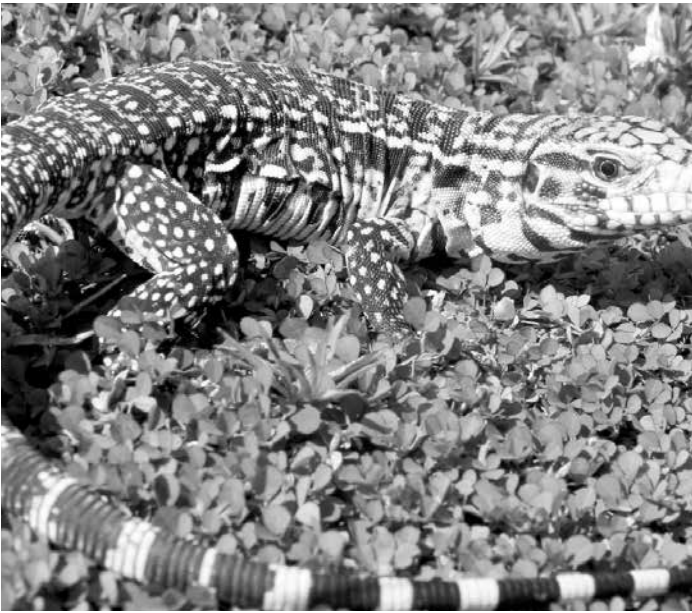
**Reservas para Eventos: (17) 3841.1133**  
Rodovia Percy Waldir Semeghini, km 606 - Água Vermelha - Ouroeste - SP

**Direção**  
**ZÉ MARIA E BIA**

**RESTAURANTE PEIXÃO**



Correu do **Teiú!**



*Pescador que nunca tomou carreirão de bicho em suas andanças pelos brejos da vida, não perde por esperar. Com certeza, qualquer hora dessas chega seu dia de botar sebo nas canelas.*

*Dia desses um empresário amigo da coluna, aproveitando o final de semana, foi até seu sítio, como faz costumeiramente. Andando pelo local, de longe viu um baita lagarto Teiú. Não teve dúvidas, apanhou um monte de pedras e saiu no encalço do bicho. Em determinado ponto da perseguição, o lagartão acabou acuado, num beco sem saída, junto ao mangueirão.*

*“Joguei várias pedras tentando acertar a cabeça do bicho e não acertei nenhuma. Ele ficou parado, me olhando e desviando das pedras, e olha que sou bom de pontaria”, contava o nosso amigo.*

*“Mas, a coisa complicou mesmo quando o bicho percebendo que não tinha saída, decidiu me encarar. Ergueu-se nas patas, botou a língua de fora, com o rabo balançando, começou rosnar parecendo porco bravo”, continuou explicando.*

*Então, não me agüentando de curiosidade, perguntei: “e você foi lá e....encarou a fera?”*

*--- Eu? Ara só, acha que sou maluco? Fiz o que achei mais prudente e seguro... olhei pro lado que não tinha subida e saí correndo!*

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

Senado Federal

VIDA DE ADULTO

Coisas que a lei permite que você faça a partir dos 18 anos sem precisar de autorização:

Casar

Comprar bebida alcoólica e cigarro

Dirigir, desde que devidamente habilitado

Ingressar no serviço público

Fechar contratos

Abrir conta no banco

Viajar para o exterior

Hospedar-se em hotel

Adotar um filho

Candidatar-se a vereador

Doar sangue

Ser preso



Histórias do **tempo do Botinão**

Quem nunca **caiu de uma árvore?**

Recuando no tempo, lá pelo final dos anos 50, me recordo perfeitamente bem que meu pai e meus tios tinham suas espingardas “Pica-pau” e suas sacolas de cartuchos. Lembro também que essas espingardas eram carregadas pela boca. Colocavam chumbinhos, depois despejavam a pólvora que era armazenada dentro de um mini chifre de boi, e socavam bem com uma vareta, que enfiavam no cano da espingarda. Um dos meus tios tinha até cachorros “Paqueiros e Perdigueiros” que eram ensinados para “levantar” perdizes, nhambus, codornas e pombas do ar, nas palhadas das roças de milho e arroz. A caça para o homem do campo, naqueles tempos, era uma coisa natural, um meio de buscar “mistura” na natureza.

Assim como nossos pais, tios e avós, nós não tínhamos a menor ideia sobre preservação ambiental. Matas enormes eram derrubadas no machado, para dar lugar às cidades e áreas de lavoura para plantio de café, arroz, feijão e milho. Coqueiros e moitas de ta-

boca, eram derrubados para construção das antigas casas de barro, as taipas. Eram tempos rudes, dias inocentes.

E vendo os adultos com suas espingardas, os “moleques da colônia” logo imitavam os mais velhos, fabricando nossos estilingues e até arapucas. Para os estilingues, a gente procurava sempre uma forquilha de goiabeira ou de jabuticabeira, que eram as mais resistentes; bastavam duas tiras de câmara de ar de bicicleta e um pedaço de couro para fazer a atiradeira. A munição era bolinhas de saibro, que a gente fazia manualmente, na beira do brejo e deixava secando ao sol. Os tempos e hábitos mudaram tanto, que hoje até o saibro tem outro nome; agora é chamado de argila.

Quando a gente não estava na escola ou no nosso campinho de futebol, nossa ocupação era caçar rolinhas ou qualquer outro bicho que voasse, mas também nossos estilingues serviam para derrubar jatobás e o cobiçado amendoim de bugre. Como subir naquelas árvores imensas, de caules retos e avantajados, era

uma missão quase que impossível, atirar pedras ou pedaços de paus contra as pencas dos frutos lá no alto, além de não dar bom resultado, também não era uma boa ideia. Então era preciso ser bom na pontaria com o estilingue, para acertar a pedrada bem no talo do jatobá ou da concha do amendoim de bugre, que era até mais resistente que o talo do jatobá.

Um belo dia, em nossas andanças pelos brejos e pastos desse mundão velho e sem porteiras, nossa turminha encontrou no meio do pasto da Fazenda Cáfaró, um pouco adiante onde hoje está a Universidade Brasil (antiga Unicastelo), um enorme pé de amendoim de bugre. Com uma corda, um pedaço de pau amarrado numa das pontas, laçamos um dos galhos mais baixos da árvore, que ficava uns três ou quatro metros do chão. E eu subi até lá em cima e fiz a festa derrubando as conchas do tal amendoim, que na verdade é um tipo de castanha. O problema foi na hora de descer da árvore..

Era preciso desamarrar a

corda. E aí planejei a descida: havia um pedaço de galho pouco abaixo do galho onde a corda estava amarrada. O plano era apoiar as mãos neste galho, pendurar, balançar o corpo e cair em pé, lá embaixo. Não foi uma boa ideia. O galho estava podre e logo que me apoiei nele, ele quebrou e eu fui direto, como um foguete de encontro ao solo... ainda tentei aparar a queda com as mãos, mas não deu...e eu enfiei o rosto no chão.

Foi um tombo e tanto e eu fiquei completamente atordoado. O rosto totalmente anes-tesiado com a pancada, tanto que parecia ter dobrado de tamanho. Receoso, temendo pelo pior, passei a mão na boca e ela veio toda manchada de sangue e um dente quebrado; vendo aquilo, meus “amigos” ficaram apavorados e deram no pé. E eu em pânico, desesperado, pedia ajuda aos amigos. Bom, como vocês estão vendo, eu sobrevivi mas aquele tombo foi realmente histórico. Teve outras quedas. Mas nenhuma delas foi tão feia e perigosa como aquela. Semana que vem tem mais. Até lá.

MUSCULAÇÃO MASCULINO E FEMININO

TREINAMENTO PERSONALIZADO

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

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



de pai **pra filho**

# Como **ajudar a melhorar o** rendimento escolar das crianças

A tecnologia também é uma aliada para o reforço do aprendizado

Algumas crianças têm mais dificuldades de aprendizado em determinadas disciplinas na escola. Se o seu filho está passando por isso, não se desespere. Existem diversas formas de ajudá-lo e fazer com que o seu desempenho se recupere. O primeiro passo é buscar auxílio na escola. Procure a coordenação pedagógica da escola e o professor do seu filho, verifique o problema, qual o fator principal da não compreensão dos temas e assuntos trabalhados em sala de aula. O baixo rendimento pode acontecer por diversos fatores, físicos e emocionais. Quando a criança não escuta ou enxerga direito, por exemplo, ela não compreende o que está sendo ensinado e não consegue obter as notas desejadas.

Descartados esses tipos de problemas de saúde (por meio de exames clínicos), outras opções são perdas ou separações familiares, mudanças, desconfortos na escola e até desorganização da família e do próprio aluno. Às vezes, só o que falta é o apoio dos pais em casa na hora de arrumar o material para as aulas do dia seguinte.

**■ 1- NÃO DEIXE PARA IR À ESCOLA SOMENTE QUANDO APARECE UM PROBLEMA:** Ir à escola somente quando você é convocado para resolver algum problema da criança não vai fazer tanta diferença. É fundamental manter uma parceria com a escola e os professores, frequentando reuniões e se informando sobre o conteúdo desenvolvido em cada matéria. As crianças, especialmente as mais novas, se sentem mais seguras e confiantes quando percebem essa ligação entre pais e professores.

**■ 2- CRIE UM VÍNCULO DE COMUNICAÇÃO:** Perguntar sempre como foi o dia de aula, o que os filhos aprenderam e se passaram por alguma dificuldade são algumas das questões iniciais para estabelecer o vínculo com as crianças sobre o assunto. Não é para conversar na base da pressão, mas com amizade e afeto. Esse tipo de atitude fará com a

criança se sinta, desde os primeiros dias na escola, à vontade para contar o que ela fez no dia, do que gostou e do que não gostou. Assim, se a conversa for mantida ao longo dos anos, os pais saberão se o filho é bom em português, mas tem dificuldades com a matemática, por exemplo.

**■ 3- ACOMPANHE OS DEVERES DE CASA:** Às vezes os pais trabalham tanto que lhes sobra pouco tempo para observar os deveres de perto, mas é importante que um dos dois realize esta função. Acompanhar o que a criança está aprendendo na escola aumenta a motivação e relacionar aquele conhecimento a uma lembrança real pode tornar o conteúdo ainda mais significativo – ao ver as lições sobre as vegetações típicas do país, por exemplo.

**■ 4- ESTABELEÇA UMA ROTINA:** A criança deve perceber que é muito mais proveitoso estudar um pouco por dia do que deixar para estudar na última hora, na véspera de uma prova. De acordo com Andrea Ramal, antes do sexto ano do Ensino Fundamental, estudar uma hora por dia está de bom tamanho. Conforme o número de matérias vai avançando, a duração deste período também deve aumentar. Se a criança ainda está no primeiro ciclo do Ensino Fundamental, o brincar ainda pode ter um espaço maior no dia a dia dela. Os períodos de estudo devem ir crescendo a partir do segundo ciclo.

**■ 5- ORGANIZE UM ESPAÇO PARA OS ESTUDOS:** Este espaço deve ser aproveitado, de preferência, em um horário fixo e nobre do dia. Recomenda-se um lugar tranquilo, iluminado, limpo e organizado para o momento, onde nada possa tirar a concentração da criança. Televisão, videogame ou o irmãozinho mais novo fazendo bagunça devem ficar longe. Materiais de consulta, como livros e acesso supervisionado à internet, ficam perto.

**■ 6- LEIA COM PRAZER:** Se dentro de casa a leitura é estimulada e encarada como um momento de lazer e prazer, será mais fácil para as crianças se adaptarem ao mundo dos estudos. Os pais devem conversar com os filhos sobre o livro, revista ou jornal que esti-



verem lendo, além de deixar livros ao alcance das crianças. Deixar bilhetes e cartinhas aos pequenos também é benéfico. Até mesmo fazer a lista de compras do supermercado ao lado do filho menor pode ser um estímulo.

**■ 7- AJUDE SEU FILHO A DESCOBRIR A FÓRMULA IDEAL DE ESTUDO:** Todos temos modalidades diferentes para aprender. Umas são mais produtivas do que outras. Algumas crianças são mais visuais e estudam sublinhando livros e fazendo resumos. Outras podem ser mais auditivas e preferem repetir o conteúdo em voz alta para si mesmas. Os pais precisam estimular todas as modalidades, para ver qual é melhor para aquela criança, e tomar cuidado para não inibi-las. Hoje em dia as pessoas não aprendem mais sob pressão, mas por motivação.

**■ 8- RELACIONE O QUE ACONTECE NA ESCOLA AO QUE ACONTECE EM FAMÍLIA:** Conectar os programas de família ao conteúdo da escola amplifica o conhecimento. Se a criança estiver estudando sobre rios e mares, ou sobre como a energia elétrica chega à casa de cada um, viajar para Itaipu ou Foz do Iguaçu durante as férias pode ser mais produtivo do que levá-la para a Disney. Ela agrega e amplia os horizontes. Passeios e brincadeiras também são aliados da aprendizagem. Levar os pequenos a museus, teatros, sessões de cinema, bibliotecas, livrarias e propor jogos que incentivem a leitura, a escrita e o raciocínio são uma mão na roda. Ao assistir um

filme é interessante pedir aos filhos para escrever outra história com aquele personagem principal. Oportunidades de conhecimento além da escola não faltam, e o seu filho provavelmente gostará da ideia.

**■ 9- SE INTERESSAR AO SEU FILHO, ORGANIZE GRUPOS DE ESTUDO:** Tanto dentro como fora da escola, as atividades em grupo podem ser benéficas. Se os pais perceberem que a criança sente prazer ao estudar com um ou dois amiguinhos, é uma boa pedida. Organizar um debate sobre um assunto específico com os amiguinhos da escola pode ser bem interessante. Levá-la a um museu com alguns amiguinhos e sugerir um debate sobre o assunto pode ajudá-la a atribuir sentido ao que viu e conheceu.

**■ 10- NÃO ESPERE SEU FILHO VIRAR ADOLESCENTE PARA PARTICIPAR DA EDUCAÇÃO DELE:** Uma família que sempre participou e esteve junto com as crianças durante as lições e provas dificilmente terá um adolescente que não se esforça nos estudos. Nesta fase, os pais precisam tomar cuidado para não pressionar os filhos ou serem invasivos. E isso só é possível se houver uma relação sólida construída. As famílias que não levam a educação infantil e o primeiro ciclo do ensino fundamental com a devida importância e, consequentemente, não passam com a criança pelas primeiras dificuldades, não terão jeito de opinar quando o filho fizer 15 anos, já que as dificuldades se acumularam ao longo do processo educacional.



## Balaio de Gato

SEMPRE CORRA ATRAS DE SEUS SONHOS...

**Se não der certo, pelo menos você emagrece!**

Nunca deixe para amanhã o que pode comer hoje...

**Vai que amanhã você começa um regime!**

Não diga que você nunca leva um susto...

**Quando sua mulher chega e diz, diga a verdade...**

Pode correr amigo, porque ela já sabe tudo!

**E se ela começar dar respostas curtas...**

E bom ir pensando na besteira que você fez!

**Quando ela disser, faça o que você quiser...**

Jamais, em hipótese alguma, faça o que você quiser!

**Fazendo o que ela disse, você vai ver o inferno de perto...**

E assistir ao vivo bem dentro da sua casa...

**O começo da terceira guerra mundial!**

E se ela pedir o reforço da sogra aí lascou-se!

**A coisa não é difícil, é complicada, mesmo.**

Então vai aí um conselho de amigo:

**Nunca discuta com sua mulher...**

**você sempre vai levar a pior!**

Sendo assim só discorde de sua mulher...

**Quando ela disser que está se achando gorda!**

Estufe o peito, capricha no vozeirão de locutor e diga:

**- Que gorda que nada, você tá parecendo a Olívia Palito!**

Funciona sempre...é tiro e queda!

**Pesquisa de uma universidade americana avisa:**

Uma tacinha de vinho equivale à meia hora de ginástica!

**Daqui pra frente o que vai ter de gente fazendo levantamento de copo**

Sem saber disso, já tem gente faz

umas quatro horas por dia...

**Quando ficar sabendo, fará ginástica por 8 horas!**

Vai com calma, nada de exagero no começo...

**Meia por dia na primeira semana, uma hora na segunda!**

QUANDO MENOS ESPERAR SEU CORPO

VAI PEDIR UM LITRO DE GINÁSTICA...



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



# CANAL 10

## A 1ª TV de Fernandópolis

### www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.



## Tudo o que Você precisa para sua construção.

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



# M. FER

## FERRO & AÇO



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



**Fabricação Própria**

### FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

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

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



# social



Em destaque, o empresário Índio Fernandes, a esposa Cléo Fante, o vice-presidente do asilo Djalma Pontes, Angela Pontes e Alcita Bonassi.



Felicidades para Ricardo Saravalli, aniversariante deste domingo.



Muito querida por todos, Rosana Faccas também celebra idade nova neste sábado. Parabéns!



A loira Samara Leão, já em ritmo de festa, recebe os cumprimentos da galera.

**ASSINE oextra.net**  
SEU JORNAL DIÁRIO

**PEÇA AGORA!**

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445  
Ou envie e-mail para [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)



Destaque para Leonardo Sanchez e Anésia, que completaram na última quinta 59 anos de casados. Felicidades!



Selfie das amigas aproveitando os últimos dias de férias: Rebeca Soares, Carol Souza, Isis Siqueira e Carla Macedo.

O Lions Clube de Ouroeste através do Casal Presidente: CL. Donizete Francisco de Brito e DM. "Cidinha" parabenizam os aniversariantes do mês de Fevereiro de 2017



Dia 04/02 - Domadora Maria Neves da Silva



Dia 05/02 - Domadora Anielli Polveiro da Silva

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

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.

**25 ANOS**

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



Ana Paula Bittencourt Fonseca também dá boas vindas à idade nova na próxima segunda. Na foto, o carinho especial do marido Jose Carlos Da Rocha.

**40 ANOS**

**PAPELARIA AQUARIUS**  
Fernandópolis (SP) (17) 3462-1515

**"A PAPELARIA NOTA 10"**

**PAPELARIA AQUARIUS** (17) 3462-1515

ESCOLAR ESCRITÓRIO INFORMÁTICA ARTESANATO PRESENTES

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

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





Click da aniversariante de segunda, Leticia De Lucca. Parabéns!



Luis Henrique recebe votos de felicidades e realizações pelo seu aniversário ontem.



Em clima de muita festa, o estudante de história Edenir Moura se prepara para apagar velinhas no domingo.



Segunda o dia será especial e de muitas comemorações para Edvandro Tarlau.



Selfie da bela Lhyz Kharollyne, que se prepara para festejar seu aniversário amanhã.



A morena Naiara Bachiega recebe felicitações dos amigos e familiares pelo seu niver amanhã.



Festa em dose dupla! As gêmeas Natalia e Naiane Cavallotti também estão na lista dos homenageados.



Quem também celebra a chegada de idade nova amanhã é Fabio de Carvalho. Felicidades!



Muitos anos de vida para Gabriel Martins, que hoje festeja seu niver.



Amanhã também é o dia dele, Jonathan Martini! A data certamente será de muita curtidão com os amigos.



Jaime Castilho Neto recebe as homenagens da família e amigos pelo seu aniversário neste domingo.



Destaque para a jornalista Suelen Souza, que também celebra a chegada de mais um aniversário amanhã.

**MATRÍCULAS ABERTAS**

**PRÉ VESTIBULAR**

**COLÉGIO INCENTIVO**

**COC**

Sistema de Ensino

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

**Av. Primo Angelucci, 330**  
**Centro - Fernandópolis-SP**

**Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS**

SUS Sistema Único de Saúde

POLÍCIA CIVIL SAO PAULO

Correios

TRE/SP

FMB CONCURSOS

VENHAM CONFERIR

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

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

**VALORES PROMOCIONAIS**

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

(17) **3442-3999**  
★ 9 9631-1616  
☎ 9 9154-3661

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA

**Podoclínica**

**Podologia - Estética**

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

**3462-4336**

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

**[DOE SANGUE]**

**[DOE VIDA]**

Apoio:

**oextra**

**FÉRIAS #BaratoPraCaramba**

**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO**

produtos

oferta

à partir de

**R\$ 1,99**

**GIGANTÃO**

**GIGANTÃO**

o shopping do preço baixo



# celebridades

## Ludmilla deve interpretar Beyoncé em desfile de escola de samba no carnaval do Rio

A cantora Ludmilla vai voltar a desfilar na Marquês de Sapucaí neste carnaval. Ela será destaque do último carro alegórico da Unidos da Tijuca. A funkeira, que desfilou no ano passado pelo Salgueiro, deve interpretar Beyoncé na Avenida. Ludmilla confirmou o convite e disse estar muito feliz com a novidade. Ela só não deu detalhes sobre sua passagem pela Azul e amarelo da Zona Norte do Rio.

- Estou muito feliz em participar dessa festa tão alegre e linda que é o carnaval. Amei o convite da Unidos da Tijuca, uma escola maravilhosa que me recebeu de braços abertos. Estou muito ansiosa - disse a artista, que, antes da fama, assinava como MC Beyoncé.

No início do mês passado, Ludmilla já esteve na barracão da Unidos da Tijuca para

conhecer o projeto da escola de samba. Segundo funcionários, ela foi muito simpática e chegou a dizer que, se a Beyoncé viesse ao Brasil mesmo para desfilar, ela gostaria de desfilar de qualquer jeito, até empurrando carro. A visita foi surpresa e ninguém pôde tirar fotos.

Com enredo em homenagem aos Estados Unidos, a Unidos da Tijuca fez um convite para que Beyoncé desfilasse. Até o momento, ela não deu uma resposta definitiva para a agremiação. Porém, com o anúncio de sua gravidez, as chances diminuíram. A Tijuca será a quarta a desfilar na segunda-feira de carnaval.



### Decotão de Fernanda Lima 'quebra' a internet

Fernanda Lima está arrastando em mais uma temporada de 'Amor & Sexo'! No programa desta quinta-feira, 2, seu look todo de couro e estiloso ganhou muitos elogios dos internautas. O decotão fatal da loira arrancou muitos comentários e o nome da apresentadora chegou ao Trending Topics. O tema da atração foi 'fetiches', o que também mexeu com a imaginação dos 'comentaristas de Twitter'.

O look de Fernanda foi feito por Michelly X - famosa estilista de Carnaval - com o estilo de Dudu Bertholini.

"Nesta temporada, a gente



Look ousado da loira foi o foco dos comentários na web

colocou uma tinta mais pesada nisso tudo. Ele vem mais colorido, temos também um balé de meninas, mais música. Tudo o que já tínhamos veio mais encorpado", diz Fernanda sobre a nova temporada do programa.

Segundo ela, os musicais

de abertura são um desafio, mas que ela adora e se diverte. "A música costura muito bem o programa, então a gente procura fazer uma produção musical bem rica, que conversa com o programa o tempo todo e isso continua sendo um forte da atração.

## Leticia Lima sobre namoro com Ana Carolina: 'Algo natural'

Leticia Lima falou pela primeira vez sobre seu relacionamento com a cantora Ana Carolina. Além de assumir o namoro, a atriz - que é capa de fevereiro da publicação - questiona sobre o que mais precisaria ser dito sobre o assunto. "A gente nunca falou sobre nosso relacionamento, mas também nunca evitou. Estamos sempre no aeroporto, nos lugares públicos. Precisa falar o quê? Sobre algo que é natural?", perguntou Leticia.

Nos últimos meses, as duas deram um selinho no lançamento do livro da cantora, trocaram declarações nas redes sociais e também fizeram graça para paparazzi ao serem fotografadas de mãos dadas

no aeroporto. Isso sem falar nos posts já feitos nas redes sociais das duas durante viagens. Para a publicação, a atriz ainda afirmou que está muito feliz ao lado de Ana e contou que essa é a primeira vez que ela se relaciona com uma mulher.

"Estou bem feliz. É meu primeiro relacionamento com mulher. Para mim, é tão normal, tão natural que não tem nem o que falar sobre isso. Me senti atraída e só não hesitei, não fiz nada, deixei acontecer. Não teve uma grande questão. Foi a primeira vez que me senti atraída por uma mulher", afirmou ela, que posou sensual com uma lingerie transparente recentemente.



"Me sinto amada e estou feliz"

## Aline Riscado e Felipe Roque se arriscam em pedra na busca pela foto perfeita

Aline Riscado e Felipe Roque são destemidos. Quer ver só? Os dois aparecem nestas fotos, nas pedras da Praia do Joá, a poucos centímetros das ondas, que costumam bater forte por ali. Tudo para que o ator pegasse o melhor ângulo da gata. Que perigo!

Desde que assumiram o namoro, há 10 meses, Aline Riscado e Felipe Roque vivem protagonizando cenas de amor na web. Os pombinhos ostentam o título de um dos casais mais bonitos do verão por seus corpos marmombados.



O casal está junto há 10 meses

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você tende a gastar seu dinheiro de maneira imprudente, pois a Lua adentra o setor material, lhe deixando mais generoso com as pessoas a sua volta. Sol em quadratura lhe aconselha a economizar, procurando também ser mais criterioso com os gastos. Responsabilidade e disciplina serão essenciais.

**GÊMEOS**  
A tensão que a quadratura estabelecida por Sol e Lua incide sobre os setores de crise e emocional pede uma maior atenção em relação ao seu bem estar emocional. Você tende a se focar nos problemas, e o estresse decorrente pode acabar prejudicando seu corpo e sua saúde. Tome cuidado!

**TOURO**  
Um momento de instabilidade emocional é trazido pela entrada da Lua em seu signo. A quadratura com o Sol alerta para problemas sobretudo com questões profissionais, então promova acordos com suas parcerias acerca das demandas em comum, evite bater de frente com os outros.

**CÂNCER**  
Será preciso trabalhar para que as interferências alheias não prejudiquem suas relações. Sol e Lua se tensionam, lhe alertando sobre a necessidade de definir limites territoriais bem claros. Redobre os cuidados quanto à vida financeira, evite misturar as coisas. Seja mais discreto.

**LEÃO**  
A quadratura que Sol e Lua formam nos setores da vida pessoal e profissional alerta para uma instabilidade emocional decorrente da dificuldade de conciliar estas áreas da vida. Procure estar mais consciente desta dualidade, para que você possa encarar os desafios do dia a dia de maneira mais lúcida.

**VIRGEM**  
As emoções tendem a transbordar, neste momento em que Sol e Lua estabelecem quadratura, tensionando os setores de saúde e espiritual e indicando uma sobrecarga exaustiva de demandas. Perceba que será preciso diminuir seu ritmo e dar prioridade aos aspectos mais importantes.

**LIBRA**  
A instabilidade emocional das pessoas ao seu redor deve causar conflitos na vida social, neste dia em que Sol e Lua se tensionam. Procure ter mais cuidado para não desperdiçar seu dinheiro, afinal, não é momento de sair gastando, e sim de economizar. Seja sensato e procure ficar mais recolhido.

**ESCORPIÃO**  
O convívio fica prejudicado com a tensão da quadratura Sol-Lua, que incide sobre o setor de relacionamentos pessoais, exaltando as faltas de sintonia. Será preciso agir de maneira mais compreensiva e conciliadora ao lidar com as divergências. Promova os acordos por meio do diálogo e evite se impor.

**SAGITÁRIO**  
A dificuldade de comunicação deve provocar conflitos no ambiente de trabalho, neste momento em que Sol e Lua se tensionam entre as terceira e sexta casas. Perceba que é preciso sintonizar mente, coração e palavras. Evite deixar-se levar pelo calor do momento, use a sabedoria para usar as palavras certas.

**CAPRICÓRNIO**  
Exercite a criatividade e desfrute da companhia das pessoas queridas, neste momento em que a Lua entra na quinta casa, incentivando as atividades de lazer. Mas a quadratura com o Sol na segunda casa alerta para gastos precipitados, movidos pela empolgação. Será preciso se controlar.

**AQUÁRIO**  
A quadratura que a Lua, ao passar pela quarta casa, estabelece com o Sol, em seu signo, desestabiliza os relacionamentos familiares. Suas demandas pessoais tendem a se conflitar com as pessoas próximas. Demonstre boa vontade para solucionar os embates, procure promover acordos.

**PEIXES**  
Cuidado para que sua espontaneidade não lhe leve a cometer vexames, neste momento em que a Lua passa pela terceira casa, e o Sol tensiona o setor de crise. Evite expor questões pessoais ou conversas sobre aspectos delicados em relação a outras pessoas, cuidado com o que fala.



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 pl festas**

**Ouroeste - SP**



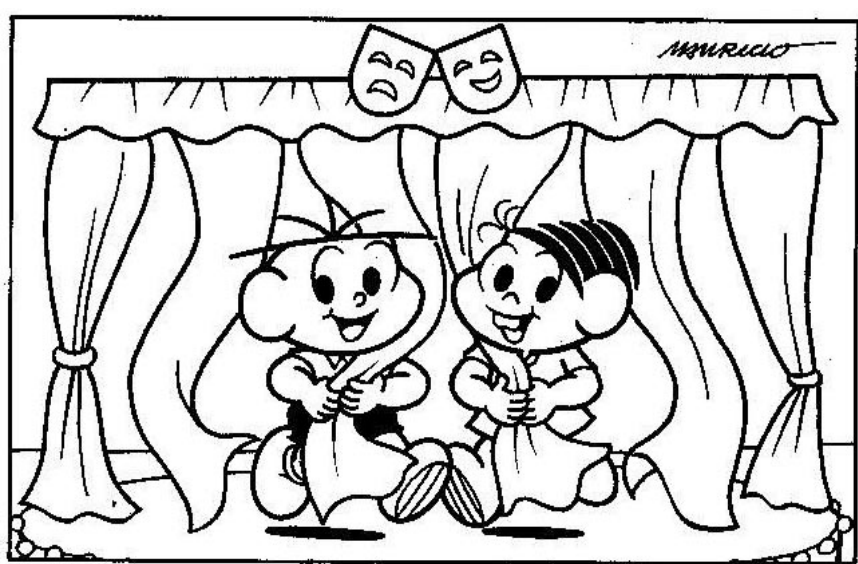
## Palavra Cruzada

Complete a cruzadinha abaixo com palavras com G OU J.

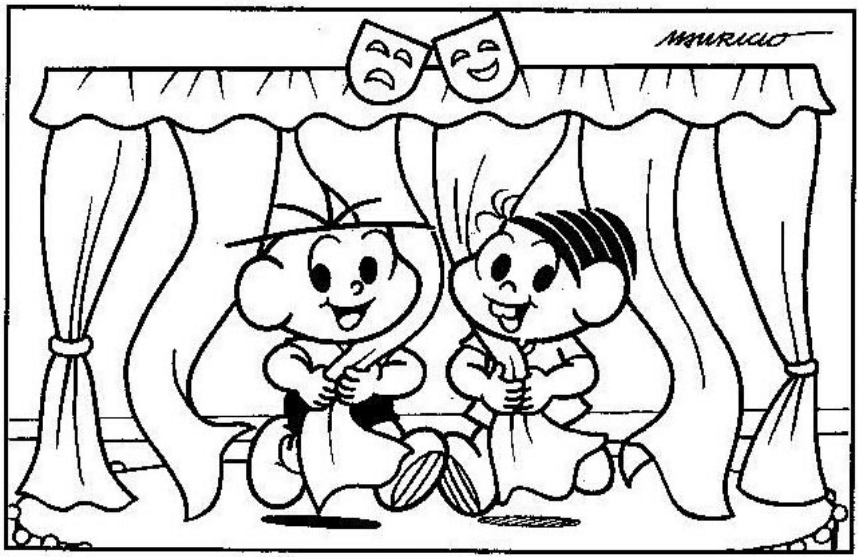
- 1- Quem tem autoridade pública e poder para julgar.
- 2- Pequeno mamífero carnívoro.
- 3- Pessoa que fabrica, conserta ou vende joias.
- 4- Terreno no qual se cultivam plantas ornamentais, arbustos e flores.
- 5- Crianças que nasceram no mesmo parto.
- 6- Destilado do petróleo usado como combustível.
- 7- Parte amarela do ovo das aves e dos répteis.
- 8- Água ou outro líquido solidificado pela ação do frio.
- 9- Publicação diária com reportagens, notícias, entrevistas, etc.
- 10- Grande serpente não venenosa.
- 11- Armação de arame ou madeira usada para manter passarinhos presos.
- 12- O sexto mês do ano no nosso calendário.

www.saladeatividades.com.br

## Sete Erros



PREPARADO PARA O SHOW QUE VAI COMEÇAR? ENTÃO, OBSERVE BEM ESTAS ILUSTRAÇÕES E ENCONTRE RAPIDINHO OS SETE ERROS!



## Caça Palavras

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

ARCO  
CANOA  
CHEFE  
COCAR  
CURANDEIRO  
FLECHA  
MACHADO  
MANDIOCA  
OCA  
PALHA  
PEIXE  
PESCA  
RIO  
TACAPE  
TRIBO



## Resumo de Novelas



**SOL NASCENTE**  
Segunda, 18h00

Patrick se preocupa com a sanidade de Wagner. Patrick avisa a Mario que Wagner foi encontrado. César sente ciúmes de João Amaro e Sinhá estranha seu comportamento. Alice conta a Tanaka e Hirô que Wagner foi encontrado. César descobre que Wagner está vivo e fica transtornado. Lenita e Sirlene mostram a Alice detalhes da organização de seu casamento. Patrick conversa com o médico sobre o estado de saúde de Wagner. João Amaro entrega a Louzada a escritura, em nome de Alice, da fazenda Mato Alto. César atira em João Amaro.



**ROCK STORY**  
Sábado, 19h15

Diana se surpreende com a proposta de Léo e afirma que Gordo não venderá a gravadora. Alex explica seu plano para Romildo e William. Gordo fica sensibilizado com o carinho de Nanda. Gilda percebe o olhar de Nicolau para Luana. Nelson tem uma ideia para conseguir uma nova integrante para o grupo. Tom pede para Zac ajudá-lo a conquistar Yasmin. Edith discute com Nelson por causa do concurso. Natália incentiva Yasmin a falar com Zac. Lázaro afirma que ajudará Léo a comprar a gravadora. Marisa se recusa a participar do plano de Alex. Tom e Paçoca colocam os instrumentos na van, mas esquecem de fechá-la. Yasmin conta para Zac que Léo comprará a gravadora e ele corre para falar com Gui.



**A LEI DO AMOR**  
Segunda, 21h00

Tião leva Magnólia para sua casa. Ana Luiza conta para Tiago o resultado do exame de DNA. Augusto fala para Pedro que Magnólia assassinou Beth. Yara exige que Salete afaste Flávia de Misa-el. Augusto declara o desaparecimento de Beth. Helô revela a Marina o resultado do exame de DNA. Salete defende Flávia. O delegado aceita a denúncia de Augusto e traz Ciro para um novo depoimento. Silvia avisa a Yara que irá morar com Vitória. Magnólia vê o ferro com que marcou Tião no quarto e se assusta. Ciro não acusa Magnólia. Salete percebe o clima entre Jéssica e Robinson. Tiago encontra Marina. Tião pede Magnólia em casamento.



**MALHAÇÃO**  
Segunda-feira, 17h30

Ricardo afirma a Bárbara e Joana que elas estão afastadas da academia. Joana confessa a Tânia que aprova a atitude de Ricardo. Lucas garante a Martinha que gosta de Luiza. Jéssica se preocupa com o comportamento de Martinha. Jorjão alerta Ricardo sobre a demissão das filhas. Caio é rude com Fábio ao ensiná-lo a cozinhar. Luiza termina o relacionamento com Lucas. Manuela lamenta com Joana a briga entre as irmãs. Joana e Bárbara se unem para pedir a Ricardo que as deixe continuar na Forma.



**CARINHA DE ANJO**  
Segunda-feira, 20h30

Inácio e Zeca chegam tarde em casa falando de Nicole, que ajudou os dois depois do show de Zé Felipe, filho do sertanejo Leonardo. Diana fica furiosa e com ciúme e coloca Inácio para dormir fora do quarto. Juju fica com medo de Rosana e mostra a pintura que fez em seu cabelo. Rosana gosta da pintura, mas fica irritada ao saber que Emílio e Zé Felipe haviam ido para casa de Dulce sozinhos. Nicole e Gustavo se encontram por acaso enquanto correm na praça. Juju volta com o cabelo normal dela. Franciely cozinha para o almoço que Gustavo quer servir para Vitor. Enquanto isso, Vitor e Estefânia avisam Solange que contrataram Fátima para trabalhar em seu foodtruck. Nicole chega na casa de Zeca.



**A TERRA PROMETIDA**  
Segunda-feira, 22h15

Mara e Raca! dão início ao ritual de sacrifício do bebê. O feiteiro desenha um símbolo na testa de Boaz e faz o mesmo com a vilã. Aruna ampara Raabe. Ula recebe os cuidados dignos de uma rainha. Ela se recorda dos difíceis momentos ao lado de Kamir. Adonize-deque estranha o comportamento de Mireu. Gael aconselha Haniel a tratar melhor Tirda. Tobias encontra com Samara e entrega um preparado para fazer Quemuel dormir. Mara reclama da demora no ritual de sacrifício do bebê. Adonize-deque encontra um papiro escrito por Úrsula o ameaçando. Haniel e Gael são avisados sobre o sequestro do bebê de Raabe. Preocupado com o sumiço de Úrsula, Adonize-deque avisa que adiará o casamento com Ula.

# Humor

### CARTA DE LOUCO

O carteiro chegou ao sanatório e entregou uma carta para um dos internos. Ele olhou para o envelope, olhou... e colocou o envelope em cima da mesa.

O outro louco, que não tinha recebido nenhuma carta, falou:

- Você não vai abrir, não??

- Eu, não...

O outro louco, muito curioso, perguntou:

- Posso abrir pra você???

- Pode.

Curioso demais, o outro louco pegou a carta e rasgou rapidamente o envelope. Quando tirou o papel de dentro, havia apenas uma folha em branco.. Frustrado, perguntou para o louco:

- Quem foi que mandou isso?? Não tem nada escrito!

O louco, então, respondeu:

- Ah, é do meu irmão. É que faz três anos que a gente não se fala...

### GARÇOM CÍNICO

O garçom fala com o freguês:

- O prato da casa hoje é língua ao molho madeira.

- Não, língua não! Tenho nojo de qualquer coisa que sai da boca de um animal.

E o garçom cínico:

- Então que tal uma omelete?

### PRESENTE DE ANIVERSÁRIO PARA O VIZINHO

O cara, vendo o vizinho do prédio ao lado na varanda, puxou conversa:

- Ô vizinho! Quando é seu aniversário??

- Em maio, por quê?

- É que eu vou te dar uma cortina de presente pra você colocar no seu quarto. Não aguento mais ver vo-

cê e sua esposa na cama em plena luz do dia!

E o outro perguntou:

- E quando é o seu aniversário?

- Em setembro, por quê??

- Vou te dar um binóculo, pra você ver direitinho de quem é a esposa!

### PARAÍSO COMPLETO

Dois homens do censo chegam em uma casa e perguntam:

- Qual seu nome?

- Adão.

- E o nome de sua mulher?

- Eva.

Um dos homens não aguentando aquela situação, com um sorriso no rosto, pergunta:

- Incrível! Por acaso a cobra vive aqui também?

- Só um momento: "Sogra, estão querendo falar com você!"

## DE GRAÇA É MAIS LEGAL?



**Escritório Despachante Lider**  
ASSESSORIA CONTÁBIL E ADMINISTRATIVA LTDA-ME  
Contabilidade Escrita Fiscal  
Abertura e Encerramento de Empresa  
Declarações e Requerimentos  
Fone (17) 3843-1651  
Rua Antonio Raposo, 1469 - Centro - Ouroeste SP

**DROGARIA TOTAL**  
FARMÁCIA POPULAR  
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

**Salgadinho toda Hora**  
Salgados Fritos e Assados, Refrigerantes, Sucos naturais  
ACEITAMOS ENCOMENDA PARA FESTA  
FONES (17)  
17 99609-5593  
17 99676-6420  
Av. Dos Bandeirantes, 1485 - Centro - Ouroeste/SP



# Mamografia: Entenda como é feita e a partir de qual idade é recomendada

A mamografia é um exame radiológico para avaliação das mamas, feita com um aparelho de raio-X chamado mamógrafo. Pode identificar lesões benignas e cânceres, que geralmente se apresentam como nódulos, ou calcificações. Este exame é usado para detecção precoce do câncer de mama antes mesmo de ser identificado clinicamente por meio da palpação, ele pode reduzir em 30% as mortes do câncer de mama.

## TIPOS DE MAMOGRAFIA

Existem dois tipos de aparelhos de mamografia: o convencional e o digital. Ambos utilizam o raio-X para a produção da imagem da mama. A diferença está na forma como ocorre a captação da imagem mamográfica.

■ **Mamografia convencional:** utiliza com um filme que após a exposição da mama ao raio-X deve ser processado. A imagem da mama é armazenada no próprio filme e caso haja algum problema técnico com o filme, este terá que ser refeito.

■ **Mamografia digital:** utiliza um detector que transforma o raio-X em sinal elétrico e transmite para um computador. A mamografia digital oferece vantagens em relação à convencional. A imagem mamográfica pode ser armazenada e recuperada eletronicamente. Permite ao radiologista ajustar as imagens, no próprio monitor da estação de trabalho, realçando ou ampliando alguma área, para melhor analisá-la. Existem, ainda, softwares que auxiliam na detecção de lesões. Com todas essas ferramentas, a mamografia digital pode requerer menor repetição de imagens em relação à analógica, reduzindo assim a exposição à radiação.



## INDICAÇÕES DA MAMOGRAFIA

A principal indicação da mamografia é para o rastreamento do câncer de mama. Nesse caso, a mamografia deve começar a ser feita a partir dos 40 anos, anualmente, para mulheres da população geral. Porém, para aquelas que possuem casos de câncer de mama na família, em parentes de primeiro grau (mãe, irmã e/ou filha), o risco de câncer de mama pode ser maior que o da população geral. Nestes casos, a mamografia pode começar a ser feita 10 anos antes do caso mais precoce entre as parentes que tiveram a doença. Por exemplo: se uma mulher descobriu um câncer de mama aos 40 anos, sua filha deve começar a fazer mamografias anualmente aos 30 anos. A mamografia, porém, não é recomendada antes dos 25 anos porque a mama é mais susceptível à radiação nessa faixa etária. Mesmo mulheres que tiveram casos familiares muito cedo (aos 30 anos, por exemplo), devem esperar até os 25 para fazer a primeira mamografia. Antes disso, a indicação nesses casos são ultrassonografias.

## CUIDADOS NO DIA DA MAMOGRAFIA

É comum no momento do exame as mulheres se queixarem de algum desconforto, que muitas vezes pode ser contornado com algumas dicas:

■ **Evite agendar logo antes ou depois da menstruação:** A mamografia deverá ser realizada preferencialmente durante a segunda e terceira semanas do ciclo menstrual - nesse período há menor densidade do tecido glandular das mamas, tornando o exame mais detalhado e com menor desconforto. Além disso, no período da menstruação ou nas semanas próximas, as mamas costumam estar mais sensíveis, devido às alterações hormonais, e o exame se torna mais desconfortável.

■ **Vista duas peças de roupa separadas:** Normalmente as mulheres devem tirar toda a parte superior da vestimenta. Então, o melhor é evitar peças únicas, como vestidos, ou roupas muito difíceis de retirar, contornando desconfortos dessa natureza. O ideal é usar uma camisa abotoada no dia do exame, pois esta pode ser facilmente retirada e vestida.

■ **Posicione-se de forma confortável:** Permita que a técnica te posicione corretamente, deixando o corpo relaxado e avise caso esteja se sentindo desconfortável. Lembre-se que o posicionamento correto da mama é muito importante para obter-se um exame de boa qualidade e que cada imagem é adquirida rapidamente e, portanto você ficará nesta posição por apenas alguns segundos para o exame.

■ **Notifique o médico sobre suas limitações:** Deve ser comunicada qualquer limitação da paciente, como rigidez muscular, dificuldade para levantar os braços e outros problemas que poderão dificultar a posição correta no aparelho. Uma vez que o posicionamento e conforto da paciente são fundamentais para o sucesso do exame, qualquer restrição deve ser comunicada.

## GRÁVIDA PODE FAZER MAMOGRAFIA?

Sim, caso haja indicação clínica. O câncer de mama também poderá aparecer durante a gravidez. Neste caso, é utilizado um protetor de chumbo no abdômen para proteger o feto.

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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*  
CRMESP 75.442

*Dr. Paulo Roberto Fantini*  
CRMESP 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

**DOUTOR(A) VOCÊ SABIA? O MARKETING DIGITAL PODE TE AJUDAR!**

MARKETING PARA CLÍNICAS MÉDICOS, DENTISTAS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

**TRIBO PROPAGANDA**

17 99665.6621 Av. dos Arnaldos, 1333, 2º Andar - Sala 10 - Fernandópolis/SP

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

**PARABÉNS!**

**APROVADO MEDICINA PRÉ-VESTIBULAR ANGLO FERNANDÓPOLIS**

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.

**Jair de Jesus Junior** Medicina UEL Medicina UFRJ

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

**APROVADOS 2017**

**anglo FERNANDÓPOLIS**

**enem**