

Renault Captur: aprovado! Mas poderia ser melhor

Modelo tem desing e dimensões elogiadas, mas cambio e motorização destoa do irmão europeu

→ DA REDAÇÃO
contato@oextra.net

O recém-lançado Renault Captur tem predicados que superam seu irmão europeu. Dentre eles, a maior dimensão e, por consequência, o espaço interno (o europeu é derivado do Clio enquanto que o nacional do Duster). O elegante desing é o mesmo. O preço é acessível e está dentro dos parâmetros das SUV's nacionais (de R\$ 78 mil a R\$ 88 mil). Então qual o problema? Eis a questão. Enquanto que por lá a versão mais elogiada e vendida da Renault é justamente aquela que tem a motorização 1.0 turbo, considerada uma das mais econômicas do segmento, por aqui vem só com as opções 1.6 16 válvulas e 2.0, ambas flex. E aqui surge outro problema. O cambio

automático da versão 2.0 mostra indicadores análogos de e



é de apenas quatro marchas. No 1.6 é o elogiado CVT. Fabricado em São José dos Pinhais-PR é uma evolução considerável se comparada com o Duster. Os faróis tem projetor conversando com a grade, que por sua vez envolve o logo da Renault. No para-choque, em vez de faróis de neblina convencionais há luzes auxiliares de LEDs. Teto pintado em cor contrastante será destaque, mas opcional. O quadro de instrumentos combina velocímetro digital com

conta-giros e marcador de combustível. De série, vem com quatro airbags, controles eletrônicos de estabilidade e de tração, assistente de partida em rampas, Isofix, direção eletro-hidráulica, coluna de direção com regulagem da altura, ar-condicionado, rodas de liga leve de 17 polegadas, vidros elétricos, Central Multimídia, comandos de áudio e celular na coluna de direção, banco do motorista com regulagem de altura, luzes diurnas em led, retrovisores rebatíveis e piloto automático.

Pagani Huayra Roadster: superconversível de R\$ 7 milhões



Ele ainda não foi lançado - a apresentação será no Salão de Genebra; custa R\$ 7,4 milhões e certamente você não terá um. Ao menos zero quilômetro. E o motivo é simples. Toda sua produção está esgotada; ou seja, a

Pagani vendeu antecipadamente as 100 exclusivíssimas unidades. O motor 6.0 V12 biturbo feito pela Mercedes-AMG especialmente para a Pagani. Ele rende 34 cv a mais que o Huayra Coupé, atingindo 764 cv a 6.200 rotações por minuto. O Huayra Roads-

ter virá com 2 tipos de teto: um é rígido, feito em carbono e vidro, e o outro de tecido, que pode ser guardado no porta-malas. Os dois devem ser colocados ou retirados manualmente. Feito com fibra de carbono e titânio, ele pesa apenas 1.280 kg.

NOVA Z900: PARA QUEM TEM BRAÇO

A no Z900, já à venda na Europa (8,8 mil euros), que aposenta a linha Z800 e chega por aqui neste ano, é considerada para poucos. Com 125 cv e só 210 kg, o modelo tem aceleração brutal e alta velocidade final e, para surpresa geral, vem sem aparatos que auxiliam a condução de iniciantes.

ROADMASTER CLASSIC: OS ANOS 60 DE VOLTA

A Indian lançou a linha Classic do seu modelo Roadmaster nos EUA o qual promete vender por aqui. O visual, com adoção das malas de couro, remete aos anos 60. Ela vem com multimídia, LED e assentos com aquecimento.

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

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

A certeza de estar em boas mãos

ELETRÔNICA GLOBO

Segurança em boas mãos!
Fone (17) 3442-4455
Av. Afonso Cáfaró, 2147 - Higienópolis - Fernandópolis - SP

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

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA

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

SUCOS E REFRIGERANTES

PEIXES ASSADOS E FRITOS

PORÇÕES E SALGADOS

Direção ZÉ MARIA E BIA

RETORNO **FESTIVO**

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Sorte e **Azar!**



Conto o milagre, mas não conto o nome do “santo”, nem sob tortura. O sujeito, um jovem e bem sucedido empresário aqui da terrinha, conhecido de todo mundo, dia desses passou uma animada noite numa festa de peão em uma cidade aqui da região. Boa pinta e bom papo, o solteirão convicto logo caiu na gandaia e acabou tomando todas e mais algumas. E lá pelas tantas da madrugada, já bem travado e cercando frango, resolveu tirar o time de campo.

Vindo pela rodovia, de longe percebeu uma blitz da polícia rodoviária. Começou rezar para tudo que era santo que conhecia e lembrava o nome, para não ser parado pelo comando. Mas não deu certo. Quando foi parando no acostamento, por pouco não atropelou um dos guardas. Claro, estava vendo tudo dobrado. E o policial, prá lá de desconfiado, pediu para que ele descesse do carro. E aí veio a pior das sentenças – “Vamos fazer o teste do bafômetro!

Quando pensou que a casa tinha caído, de repente um caminhão que vinha em sentido contrário, saiu pelo acostamento, acabou tombando e a carga se espalhou por toda a pista. Os guardas disseram para ele ir embora, porque iam ter que atender o acidente. Mais do que depressa, entrou no carro e se mandou. O céu estava conspirando à seu favor, pensou, feliz da vida... e pé na tábua!

Chegou em casa, nem sabe como, tirou a camisa e os sapatos e se jogou na cama. Desmaiou. Mas por pouco tempo, porque daí à pouco, às sete da manhã, sua mãe o acordou perguntando assustada:

--- Filho, de quem é aquela viatura estacionada dentro da nossa garagem?

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

ARAPONGA

corretora de seguros

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

Auto Mecânica

OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento

Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção: Francis

(17) 99706-5516 / 99731-5516

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira



Como foi que nós sobrevivemos?

Lá pelo começo dos anos sessenta, família pequena tinha quatro ou cinco filhos e a molecadinha vivia na larga. Como naquele tempo ainda não havia televisão aqui em Fernandópolis, nem havia sido inventados os videogames e toda essa parafernália eletrônica e digital de hoje em dia, a gente sempre arranjava diversão nas ruas. Todo mundo só de calção, sem camisa e pés no chão, brincando de salva-pegas, gringalha, futebol com bola de meia, jogando raquete, bilboquê, pião, empurrando pneu, soltando papagaio (sem Cerol na linha) e um monte de outras atividades inacreditáveis. A gente era “fogo no boné do guarda”!

E olhe que todo mundo estudava de verdade. Aluno que tirava nota vermelha, levava “bomba”, repetia de ano mesmo e não tinha choro e nem vela! E se faltasse na aula, o inspetor de aluno ia buscar o gazeteiro em casa, ou saber o que aconteceu, o motivo da ausência do estudante na escola.

Como as famílias eram numerosas e o dinheiro era muito curto, pelo menos eu e meus amigos de infância, nunca soubemos o que era ganhar mesada dos nossos pais, então, agente tinha que se virar, dar os nossos pulos para arranjar uns trocados. Uns iam engraxar sapatos, outros iam “birolar na apanha de algodão”, outros faziam reciclagem sem saber o que era isso, porque juntavam papelão, vidro, ossos, alumínio e metal para vender nos “ferro-velhos” da cidade. Sortudos mesmo, eram os nossos amigos que conseguiam entrar na Guardinha (Guarda Mirim), mas isso é um capítulo especial e fica para outra oportunidade.

Eram tempos rudes, mas felizes. Nossos calçados eram as “papuchas”, as famosas Alpargatas Roda. Relógio no braço? Só de plástico, daque-



les de mentirinha, e mesmo assim, não era todo mundo que tinha um. Quando o sorveteiro vinha empurrando seu carrinho pela rua, soprando o apito, a gente corria comprar sorvete de palito; de casquinha, nem sonhar. Era muito caro. E aí, quem não tinha dinheiro, sempre ganhava uma “mordidinha” do sorvete do amigo. Ou então, um compravade groselha, outro comprava de limão, de laranja, de tamarindo, de cereja e aí cada um dava uma “mordidinha” no sorvete do outro, para provar vários sabores. Eram tempos solidários.

Com as raras garrafas de guaraná Tubaina ou da sodinha Ferrari, era a mesma coisa. Virava e mexia a gente fazia uma vaquinha prá comprar uma garrafa de refrigerante. Todo mundo da turminha bebia um gole na boca da garrafa. Se alguém tivesse uma afta (para a gente, afta era boqueira), todo mundo pegava a coisa. E a gente curava isso com aplicação de sal grosso ou pedrame. E resolvia a encrenca numa boa.

Levanta a mão quem é desse tempo e nunca pegou uma boqueira ou uma frieira (micose). Não se assuste, mas lembra como o povo daquela época curava aquelas frieiras bravas? Fervia urina com pedaços de fumo de corda, e colocava aquilo bem quente, em cima do local afetado. Era tiro e queda. E eu fico aqui pensando, como é que foi que nós sobrevivemos?

Hoje o povo leva o cachorro de estimação no pet shop. O bicho passa por tosas regulares, toma vacinas, banhos com xampus especiais, perfumes próprios, essas coisas. Tadinhos dos nossos inseparáveis e fiéis vira-latas, que até dormiam na cama com a gente; nunca eram tosados, tomavam banhos com água de cisternas e eram esfregados com sabão de soda!

Todo menino tinha o seu estilingue com forquilha de goiabeira ou jabuticabeira, porque eram mais resistentes. A munição leve e mais comum eram mamonas; vai ver que foi daí que surgiu a expressão “mamonas assassinas”, por-

que essa era a munição oficial nas “guerras dos meninos”. Todo mundo com um estilingue pendurado no pescoço e um cacho de mamonas preso à cintura. Turma contra turma, os meninos da rua de lá, contra os meninos da rua de cá. E a gente se divertia bem. Afinal, uma “mamonada” no meio da testa, até que não fazia muito estrago; no máximo, rendia um belo calombo.

Naqueles tempos, entre os meninos, havia ética até nas guerras. Quando algum pirralho mais belicoso apelava, usando bolinhas de saibro, de gude ou pedras, no lugar das mamonas, o tempo fechava, o pau quebrava. A turma se juntava contra o “espetinho” que sempre acabava levando uns belos e merecidos sopapos e croques. Guerrear podia, mas trapacear, jamais!

Cá para nós, a meninada daquele tempo viveu a vida de verdade. Isso que contei, não é nem fichinha perto das peripécias e traquinagens daqueles tempos fantásticos. A gente era feliz e sabia! Sema-na que vem tem mais. Até lá.

MUSCULAÇÃO MASCULINO E FEMININO

TREINAMENTO PERSONALIZADO

ACOMPANHAMENTO COM NUTRICIONISTA ESPECIALIZADO

R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP

TEAM DELTA

UNLEASH THE INNER ATHLETE

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

Deixe seu filho longe das doenças comuns no período de carnaval

Desidratação, insolação e queimaduras são algumas delas; Saiba como prevenir.



O carnaval está chegando e muitas vezes a gente pensa tanto na diversão que se descuida de algumas prevenções básicas. Carla Bigoni, pediatra da Pro Matre Paulista, filha de Renzo e Maria José, nos deu algumas dicas para seus filhos passarem bem longe das doenças que são mais comuns no período de carnaval.

FUJA DAS QUEIMADURAS

A primeira coisa que eu acho importante falar é que acontece com frequência é a queimadura do sol. Procure expor as crianças à luz solar

até às 10h ou só depois das 15h. E não pode esquecer do protetor solar! Sempre com o fator acima de 30. Outra dica legal é preferir usar roupas mais leves, como as de algodão.

ABUSE DO REPELENTE

Durante o verão há uma maior proliferação do mosquito Aedes Aegypti e é super importante se proteger. Mas atenção, porque a maioria dos repelentes só podem ser usados em crianças maiores de 2 anos. Uma dica para quem tem filhos pequenos é utilizar os famosos mosquiteiros no carri-

nho e no berço para evitar as picadas.

CUIDADO COM AS BRINCADEIRAS DE ESPUMA

No carnaval a gente sabe que rola muita brincadeira com espuma, afinal isso faz parte de toda a diversão. Os pais precisam ficar atentos, porque muitas espumas contém álcool e isso pode dar alergia na pele das crianças ou fazer um estrago pior, caso entre em contato com os olhos.

COMER DE 3 EM 3 HORAS

Seguir a agenda de refeições é essencial, além de cuidar da hidratação a cada 20 minutos. As crianças perdem mui-

ta água do corpo por causa da folia e a desidratação é algo comum no período de carnaval, então a melhor forma de evitar é bebendo bastante água. Prefira a água de garrafinha ou água de coco natural, os sucos de caixinha e refrigerantes contêm muito açúcar.

SEJA CHATO NA HORA DE ESCOLHER ONDE VAI COMER

Outra doença comum nesse período é a diarreia e vômito, então avalie sempre a procedência do local onde você vai se alimentar. Fique sempre de olho em como as pessoas manipulam os alimentos.

Piso - Lavanderia - Cozinha - 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) 9 9754-5208 e (17) 9 9656-0775

Balaio de Gato

COLUNINHA COMEÇA COM A PULGA ATRÁS DA ORELHA
E assustada, também, com essa onda de não pode isso, não pode aquilo...
E com um nó no cérebro, porque também pode isso e aquilo outro!
Cada dia que passa o pessoal inventa uma nova mania.
Tá podendo um montão de coisas, mas também tem outro montão que não pode!
Entendeu? Sacou? Não? Calma, coluninha também tá assim...
Com essa coisa do politicamente correto.... pise no tomate prá ver...
Pessoal dos Direitos Humanos precisa inventar o Código de Defesa do Cidadão!
Gataiada do Balaio recebeu um email de um amigo em pânico:
Outro dia estava no mercado quando vi no final do corredor um amigo da época da escola, que não encontrava há séculos...
Feliz com o reencontro já fui falando alto:
-- Oswaldo, sua bichona! Quanto tempo!!!
E fui com a mão estendida para cumprimentá-lo. Ele me reconheceu, mas antes que pudesse chegar perto dele, só vi o meu braço sendo algemado...
-- Você vai pra delegacia! -- Disse o policial que tava lá no mercado.
Eu sem entender nada perguntei: -- Mas o que foi que eu fiz?
-- Homofobia! Bichona é pejorativo, o correto seria chamá-lo de grande homossexual!
Nessa hora o Oswaldo interferiu tentando argumentar:
- Que isso doutor, o quatro-olhos aí é meu amigo, a gente se chama assim mesmo!
-- Ah, então você estudou vários anos com ele e sempre se trataram assim?
- Isso doutor, é coisa dos nossos tempos de criança!
E nessa hora o policial já emendou a outra ponta da algema no Oswaldo:-- Então você tá detido também!
Aí foi minha vez de intervir:
-- Mas meu Deus, o que foi que ele fez?
-- Bullying! Te chamando de quatro-olhos por vários anos na escola!
Oswaldo então se desesperou:-- Que isso seu policial! A gente é amigo de infância! Vim aqui comprar carne prum churrasco com outro camarada que pode confirmar tudo!
E nessa hora eu vi o Jairzinho Pé-de-Pato chegando com 2 quilos de alcatra na mão. Eu já vendo o circo armado, nem mencionei o Pé-de-Pato pra não piorar as coisas...
Mas ele sem entender nada, ao ver o Oswaldo algemado já chegou falando:
-- Que zorra é essa negão, que foi que tu aprontou aí?
E aí não teve jeito, fomos os três parar na delegacia e hoje estamos respondendo processo por homofobia, bullying e racismo...
COLUNINHA AVISA: NOS DIAS DE HOJE ENCONTRAR VELHOS AMIGOS É UM PERIGO!

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 - Brasilândia
(17) 3465-9399

M.FER

FERRO & AÇO

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

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

“

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

”

• Por **CLARIUS**

MINUTINHO:

Transição

“Não há mais maldade, o que há é mais luz, e é sobre isso que falamos agora.

Imagine que você tem um quarto, ou uma despensa, onde guarda suas coisas, iluminado por uma lâmpada de 40 w. Se trocar para uma lâmpada de 100 w verá desordem e um tipo de sujeira que você nem imaginava que havia no local.

A sociedade está mais iluminada. Isto é o que está acontecendo. E isto faz com que muitas pessoas que leem estas afirmações as considerem loucura.

Percebeu que hoje em dia as mentiras e ilusões são percebidas cada vez mais rapidamente? Bom, também está mais rápido alcançar o entendimento de Deus e compreender a forma como a vida se organiza.

A nova vibração do planeta tem tornado as pessoas nervosas, depressivas e doentes. Isto porque, para poder receber mais luz, as pessoas precisam mudar física e mentalmente. Devem organizar seus quartos de despejo, porque sua consciência cada dia receberá mais luz.

E por mais que desejem evitar, precisarão arregaçar as mangas e começar a limpeza, ou terão que viver no meio da sujeira.

Esta mudança provoca dores fi-

sicas nos ossos, que os médicos não conseguem resolver, já que não veem uma doença que possa ser diagnosticada. Dirão que é causado pelo estresse. Porém isto não é real. São apenas emoções negativas acumuladas, medos e angústias, todo o pó e sujeira de anos que agora está sendo visto para ser limpo.

Algumas noites as pessoas acordarão e não conseguirão dormir por algum tempo. Não se preocupem. Leiam um livro, meditem, assistam TV. Não imaginem que algo errado ocorre. Você apenas está assimilando a nova vibração planetária. No dia seguinte seu sono ficará normal, e não sentirá falta de dormir.

Se não entender este processo, pode ser que as dores se tornem mais intensas e você acabe com um diagnóstico de fibromialgia, um nome que a medicina deu para o tipo de dores que não tem causa visível. Para isto não existe tratamento específico – apenas antidepressivos, que farão com que você perca a oportunidade de mudar sua vida.

Uma vez mais, cada um de nós precisa escolher que tipo de realidade deseja experimentar, porém sabendo que desta vez os dramas serão sentidos com mais intensidade; assim como o amor. Quando aumentamos a intensidade da luz, também aumentamos a intensidade da escuri-

dão, o que explica o aumento de violência irracional nos últimos anos.

Estamos vivendo a melhor época da humanidade desde todos os tempos. Seremos testemunhas e agentes da maior transformação de consciência jamais imaginada.

Informe-se, desperte sua vontade de conhecer estas questões. A ciência sabe que algo está acontecendo, você sabe que algo está acontecendo. Seja um participante ativo. Que estes acontecimentos não o deixem assustado, por não saber do que se trata.”

Sathya Sai Baba

CRÔNICA:

O destino

Era uma vez um grangeiro escocês muito pobre cujo sobrenome era Fleming. Certo dia, quando estava trabalhando na lavoura, ouviu gritos que vinham de um pântano ali perto. Largou tudo e correu para o local. Encontrou um rapaz enterrado num charco, lutando desesperadamente para não se afundar. Com esforço, o grangeiro conseguiu pegar a mão do rapaz, salvando-o assim, do que poderia ter sido uma morte lenta e dolorosa.

No dia seguinte, parou na porta de sua pequena uma carruagem. Dela saiu um homem, elegantemente vestido que se apresentou

Pensamento da Semana

“Nós devemos ser a mudança que queremos no mundo”.

MAHATMA GANDHI

como o pai do rapaz que havia sido salvo.

- Quero recompensá-lo, disse o nobre. O senhor salvou a vida do meu filho.

- Não, não posso aceitar pagamento pelo que fiz, discordou o escocês.

Neste momento o filho do grangeiro veio até a porta da casa e o nobre perguntou:

- É seu filho?

- Sim, disse o grangeiro orgulhosamente.

- Então lhe proponho um trato. Permita-me proporcionar a seu filho o mesmo nível de educação do qual desfrutará o meu próprio filho. Se o rapaz se parecer com o pai, não tenho dúvidas de que crescerá e se tornará um homem do qual nos orgulharemos muito.

O grangeiro aceitou.

Seu filho, Alexander Fleming,

Autoria desconhecida

MARMORARIA

ESPAÇO NOBRE

Pias . Lavatórios
Balcões . Soleiras . Peitoril . Túmulos

ORÇAMENTOS SEM COMPROMISSO

Aideli
Tel. (17) 99701-8134

Diego
99747-6725 e 99793-6725

Rua Paraguai, 1598 - Residencial Esmeralda - Ao lado do Distrito Industrial 1 - Ouroeste/SP

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445

Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

Ki Delícia

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

Mineiro Tapeçaria

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

Dicas para ocultar as imperfeições do rosto

Uma maquiagem bem feita proporciona boa aparência para a pele, como também consegue camuflar algumas das imperfeições no rosto.

Sabemos que é desagradável quando se tem algumas cicatrizes e manchas na pele: uma das mais frequentes é a acne na adolescência, porém existem outras. Por sorte existem diferentes produtos e formas para camuflar esses defeitos.

Olheiras: as olheiras são causadas, às vezes, por falta de sono, porém todas as mulheres têm olheira, umas pouco pronunciadas, outras, bastante. Para disfarçá-las podemos usa alguns truques

de maquiagem que são muito eficazes.

Temos que considerar antes da maquiagem para esconder as olheiras é que devemos evitar o excesso de maquiagem e conseguir o tom que mais se aproxima com a cor da nossa pele. A melhor opção para o corretivo é que seja líquido ou creme.

Manchas: as manchas no rosto ou no corpo são inofensivas, mas algumas pessoas consideram-nas antiestéticas. Existem diferentes maneiras de escondê-las, no entanto a melhor maneira de esconder é com base e a escolha deste produto deve depender do tipo e da tonalidade da pele e é claro, de uma boa qualidade.

Cicatrizes de acne: a acne

pode ser desagradável e suas cicatrizes dependem da capacidade de cura de cada pele, e isso varia de pessoa para pessoa.

Para disfarçar essas imperfeições, você deve primeiro ter seu rosto completamente limpo. Isso porque, às vezes, a acne pode piorar com a aplicação de maquiagem, e é recomendável que a maquiagem usada nesses casos seja à base de água e que esteja de acordo com o tom da pele.

Deve-se disfarçar a cicatriz da acne com muito cuidado, de modo que pareça o mais natural possível e evite o excesso de base. Depois aplicar um pouco de pó.

É possível dar uma melhor aparência para o seu rosto.



O que é Hipertensão?

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença caracterizada pela elevação dos níveis tensionais no sangue. É uma síndrome metabólica geralmente acompanhada por outras alterações, como obesidade. Cerca de 20% da população brasileira é portadora de hipertensão, sendo que 50% da população com obesidade tem a doença. A hipertensão pode acontecer quando nossas artérias sofrem algum tipo de resistência, perdendo a capacidade de contrair e dilatar, ou então quando o volume se torna muito alto, exigindo uma velocidade maior para circular. Hoje, a hipertensão é a principal causa de morte no mundo, pois pode favorecer uma série de outras doenças.

Quando o seu coração bate, ele contrai e bombeia sangue pelas artérias para o resto do seu corpo. Esta força cria uma pressão sobre as artérias. Isso é chamado de pressão arterial sistólica, cujo valor normal é 120 mmHg (milímetro de mercúrio). Uma pressão arterial sistólica de 140 ou mais é considerada hipertensão. Há também a pressão arterial diastólica, que indica a pressão nas artérias quando o coração está em repouso, entre uma batida e outra. Um número normal de pressão arterial diastólica é inferior a 80, sendo que igual ou superior a 90 é considerada hipertensão.Tipos

A hipertensão pode ser dividida em três estágios, definidos pelos níveis de pressão arterial. Esses números, somados a condições relacio-

nadas que o paciente venha a ter, como diabetes ou histórico de AVC, determinam se o risco de morte cardiovascular do paciente é leve, moderado, alto ou muito alto. Além disso, quanto mais alta a pressão arterial, maior a chance de o paciente precisar usar medicamentos.

Fatores de risco: A hipertensão é herdada dos pais em 90% dos casos. Em uma minoria, a hipertensão pode ser causada por uma doença relacionada, como distúrbios da tireoide ou em glândulas endócrinas, como a suprarrenal. Entretanto, há vários outros fatores que influenciam os níveis de pressão arterial, entre eles:

Sintomas de Hipertensão: Os sintomas da hipertensão costumam aparecer somente quando a pressão sobe muito: podem ocorrer dores no peito,

dor de cabeça, tonturas, zumbido no ouvido, fraqueza, visão embaçada e sangramento nasal.

Tratamento de Hipertensão: A hipertensão não tem cura, mas tem tratamento para ser controlada. Somente o médico poderá determinar o melhor método para cada paciente, que depende das comorbidades e medidas da pressão. É importante ressaltar que o tratamento para hipertensão nem sempre significa o uso de medicamentos - mas se estes forem indicados, ela deve aderir ao tratamento e continuar a tomá-lo mesmo que esteja se sentindo bem. Mas mesmo para quem faz uso de medicação é imprescindível adotar um estilo de vida saudável:

Complicações possíveis: As

principais complicações da hipertensão são AVC, por infarto agudo do miocárdio ou doença renal crônica. Além disso, a hipertensão pode levar a uma atrofia do músculo do coração, causando arritmia cardíaca. É importante ressaltar que qualquer combinação de fatores de risco é sempre muito mais grave, pois o risco das comorbidades é multiplicado. Em média, uma pessoa com hipertensão que não controla o problema terá uma doença mais grave daqui 15 anos.

Prevenção: Pessoas em idade adulta meçam a pressão pelo menos uma vez por ano como forma de acompanhamento (a medidas que vamos envelhecendo a pressão vai aumentando). Além disso, outros hábitos de vida saudáveis podem ser adotados para prevenir a hipertensão:



receita

Torta de carne moída e batata

INGREDIENTES:

- 500 g de carne moída
- Sal e pimenta a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena cortada em cubinhos
- 2 tomates sem pele e sem sementes cortados em cubinhos
- 3 batatas grandes cozidas e passadas no espremedor
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado



MODO DE PREPARO:

Tempere a carne com sal e pimenta. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, o tomate e a carne. Reserve. Em uma tigela, misture a batata, a farinha de trigo, o ovo, a manteiga, o sal e a salsa até formar um purê. Em um refratário, espalhe a carne moída e cubra com o purê de batata. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio preaquecido para gratinar. Sirva em seguida.



SOS Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

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

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

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

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

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS



MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR



COLÉGIO INCENTIVO

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

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



OUROMIX

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

social



O diretor deste "O Extra.net", **Admilson Garcia**, é parabenizado por toda a equipe pelo seu aniversário na última sexta. Ele recebe o carinho especial da esposa Rubiana e da filha Isabela, com votos de felicidades e realizações.



Selfie de **Agnaldo Rodrigues**, aniversariante de hoje. Parabéns!



Sempre ao lado da amada Franciele Oliveira, **Christian Talarico** se prepara para comemorar mais um aniversário amanhã.



Ontem foi comemorado o aniversário da **princesinha Jordana**. Ela recebe o carinho dos pais Silvia e Marcelo.



Muitos anos de vida para **Marta Oliveira**! Na foto, ao lado dos filhos Gustavo e Bruna.



A próxima segunda será de muita festa para **Herbert Godoy Gomes**, que comemorará seu niver ao lado de amigos e familiares.



Linda e loira, hoje também é o dia dela, **Daniela Camargo**! Felicidades!



Sempre sorridente e de bem com a vida, **Gabriela Rossi** assopra velinhas amanhã.



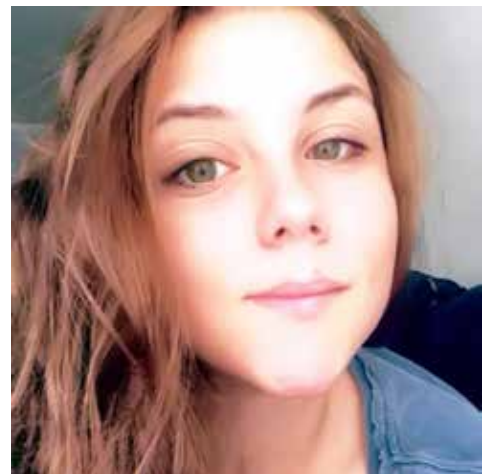
Muito querida por todos, **Leticia Casari** também está na lista dos homenageados de hoje.



Em clima de férias, **Glauca Joaneli** completa idade nova na próxima segunda.



Destaque para a beleza e estilo de **Heloisa Santos**, aniversariante deste sábado.



A próxima segunda será de muita festa para **Leticia Erédia**. Parabéns!

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

O Lions Clube de Ouroeste, através do Casal Presidente CL. Donizete Francisco de Brito e DM. "Cidinha", parabeniza os aniversariantes desta semana:



Dia 25/02 Paulo Sergio Pansani filho da Companheira Iracilda Pansani Berger



28/02 Companheiro Carlos Antônio Flavio

40

ANOS

"A PAPELARIA NOTA 10"

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

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

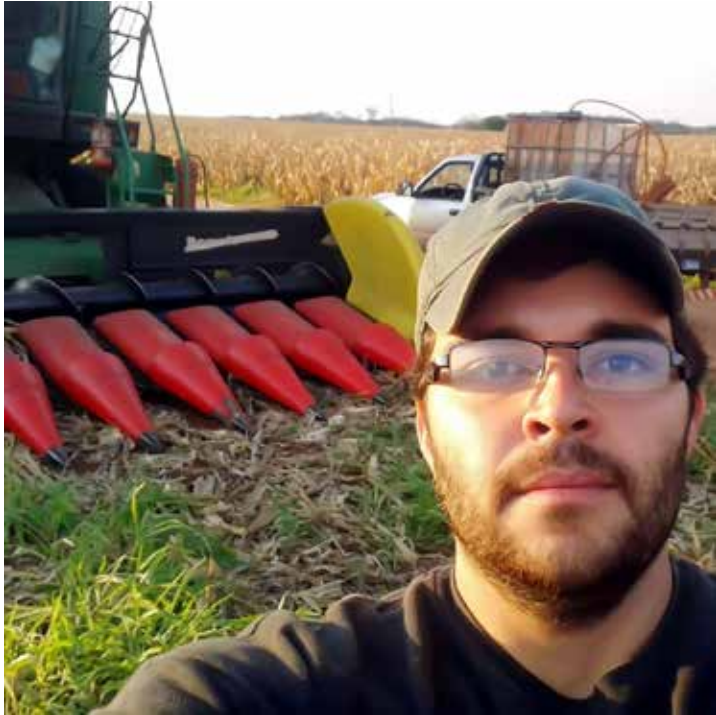
PAPELARIA AQUARIUS (17) 3462-1515

ESCOLAR ESCRITÓRIO INFORMÁTICA ARTESANATO PRESENTES

Há 40 anos fazendo parte da história da cidade



Felicidades para **Gustavo Sisto**, que comemora seu aniversário neste domingo. Na foto, ao lado da esposa Idalina Souza Sisto.



O engenheiro agrônomo **Victor Lemos** recebe felicitações pelo dia de amanhã, data em que comemora 28 anos.



A loira **Maria Eduarda Galbiatti** recebe os parabéns da família e amigos pelo seu niver na segunda.



Já em clima de comemorações, **Maísa Possari** se prepara para apagar velinhas neste domingo.



O próximo dia 27 será especial para a bela **Maira Folconi**, que completa idade nova. Felicidades!



Patricia Luchesi dá boas vindas à idade nova e é homenageada pelos familiares e amigos.



Augusto Rodrigues de Souza comemorou idade nova na última quinta feira (23). Na foto recebe o carinho especial da mamãe Cristina



Look especial do publicitário **Winter Menezes**, aniversariante de amanhã. Parabéns!



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

MATRÍCULAS ABERTAS

PRÉ VESTIBULAR

COLÉGIO INCENTIVO



Sistema de Ensino

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

Av. Primo Angelucci, 330
Centro - Fernandópolis-SP

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS



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

VALORES PROMOCIONAIS

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

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

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:





FÉRIAS #BaratoPraCaramba

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos

oferta

à partir de **R\$ 1,99**

GIGANTÃO

GIGANTÃO

o shopping do preço baixo

celebridades

Ivete Sangalo usa vestido de R\$ 12 mil para emagrecer com técnica ilusionista

Ivete Sangalo gosta de causar. E na última edição do “The Voice Kids”, na qual é jurada, a cantora usou um vestido preto e branco, com um detalhe bastante inédito.

As curvas do modelito causaram uma ilusão de ótica nos espectadores. Quem não percebeu, achou que a baiana estaria com a silhueta mais fina. Se você gostou do truque e

pretende comprar o look, terá de desembolsar R\$ 12 mil reais. A obra é da grife Mugler e vem todo trabalhado na técnica do “illusion dress”, que causa uma certa ilusão em quem o vê.



Muitos fãs comentaram que a cantora estava mais magra no programa

Ao vivo no programa “Encontro”, Leandra Leal detona site da Globo por machismo



Atriz criticou a própria emissora na qual trabalha

A atriz Leandra Leal é contratada da Globo mas não pensa duas vezes em criticar o que não acha correto no grupo o qual a emissora pertence. Um dos sites das organizações publicou uma foto de sua bunda enquanto ela desfilava em uma escola de samba no ano passado. Ela, no entanto, não gostou nada disso e fez uma reclamação ao vivo na emissora, durante sua participação no “Encontro com Fátima Bernardes”. Na ocasião, ela se queixou do machismo que foi reproduzido na reportagem,

algo que ela abomina e luta todos os dias contra. “E o site tinha assim [como manchete]: ‘Leandra Leal de destaque no Salgueiro’, com a foto da minha bunda. E eu falei ‘como uma pessoa pode pegar a foto minha, da minha bunda... como você pega a foto de uma parte do meu corpo e desse jeito. Por que?’”, disparou. “Isso é um machismo reproduzido por muita gente”, completou a atriz sobre o site. O programa fazia um debate sobre o “assédio sofrido pelas mulheres no Carnaval”.

Desafiada por Deborah Secco, Ellen Roche perde 8 quilos

Ellen Roche, que fez recentemente a novela “Haja Coração”, impressionou seus seguidores ao exibir uma forma física bem diferente da época da novela. Isso porque a famosa ressurgiu bem mais sequinha, graças aos conselhos da amiga de trabalho, Deborah Secco, que a desafiou em um desafio fitness. Em recente entrevista, Ellen contou que perdeu 8 quilos para desfilarmos como Rainha de Bateria pela Rosas de Ouro. “Estou me sentindo mais leve, muito mais saudável, mais disposta, mas meu corpo não é meu foco. Quero ser feliz e fazer bonito na Avenida”, contou.

“Tento me exercitar cinco vezes por semana, mas nem sempre consigo”, explicou. Para manter a motivação no alto, ela filmava os exercícios e mandava os vídeos de se si mesma para Deborah. Como incentivo, Deborah passava os exercícios e Ellen se filmava para a amiga. Ainda no plano detox, a atriz adotou um cardápio balanceado. “E bebi muita água, muita mesmo. Eu tive um resultado em pouco tempo, mas nem esperava, nem imaginava que conseguiria. Estou superfeliz.” E a dieta vai até o último minuto antes da folia. Mas nem sempre Ellen foi assim, tão re-



(Foto: Reprodução)



“Perdi quase todas as minhas roupas”

grada. “Em dez anos de rainha de bateria, cometi todos os erros que você pode imaginar. Já fui sem comer, já fui depois de comer arroz, feijão e bife, bati um pratão e passei mal. Até percebi uma coisa: durante a semana, tem que beber muito líquido, principalmente nesse calorão. Já fiz loucuras, mas esse ano é só uma alimentação leve, bem nutritiva”.



Maisa Silva sofre assédio e pede a fãs que denunciem homem

A atriz Maisa Silva utilizou as redes sociais, nesta quinta-feira (23/2), para pedir aos fãs que ajudem a denunciar um caso de assédio sofrido no Instagram. Nas fotos que ela posta na plataforma, um homem, identificado como Ricardo Alves Tomeyama, escreve frases com teor sexual, fantasiando

com a atriz de 14 anos. “Ontem foi muito bom. A gente indo tomar banho e se beijar e da (sic) selinhos e depois fomos dormir juntinhos!”, disse em uma delas. Por meio do Twitter, a atriz se manifestou contra o assédio: “Denunciem... É o que a gente pode fazer. O nojo que eu sinto é maior que tudo. Ainda

tenho esperança que esses monstros sejam pegos. Pior coisa ler esses comentários”. Vários fãs apoiaram a atitude da atriz que, em seguida, escreveu: “É muito bom saber que tem gente boa no mundo”. Vários comentários do homem foram apagados das redes sociais da atriz.

horóscopo

ÁRIES
Você busca nos amigos acolhimento e apoio emocional, neste momento em que a Lua passa pelo setor de amizades e se harmoniza com Vênus em seu signo. Busque a companhia das pessoas que você gosta, pois estar ao lado delas será benéfico de diversas maneiras.

TOURO
Sua criatividade e capacidade de adaptação são ressaltadas pela passagem da Lua no setor profissional e pelo seu sétimo com Vênus. Bom momento para trabalhar as divergências pessoais e problemas que prejudicam o ambiente no trabalho. Que tal se mostrar mais positivo e aberto?

GÊMEOS
Seu senso de coletividade se expande com o sétimo Lua-Vênus, que exalta as atividades em grupo, especialmente junto aos amigos. Os atos de bondade e doação também são bem-vindos neste momento. Mesmo as ações mais simples farão a diferença, então ofereça seu apoio aos mais próximos, procurando escutá-los.

CÂNCER
Os desafios do trabalho são conduzidos de maneira criativa e cheia de jogo de cintura, pois Lua e Vênus formam sétimo entre as oitava e décima casas. Ainda que seja positivo dedicar-se às atividades com as quais tenha afinidade, esteja aberto para experimentar novos caminhos.

LEÃO
O bom entendimento com as pessoas do cotidiano fica favorecido com a passagem da Lua pelo setor de relacionamentos e pelo sétimo com Vênus. Bom momento para alianças nas relações afetivas ou de outra natureza, seja pelo estabelecimento de novas ou pelo fortalecimento das já estabelecidas.

VIRGEM
Dê vazão ao seu lado mais criativo e lúdico, neste momento em que a Lua passa pela sexta casa astrológica e se harmoniza com Vênus. As tarefas que fazem parte do dia a dia tendem a ser realizadas de maneira mais agradável, e esse clima prazeroso beneficiará todo o ambiente a sua volta.

LIBRA
Você se sente bem consigo mesmo e com a vida, neste momento em que Lua e Vênus se harmonizam entre a quinta e sétima casa. As relações pessoais se beneficiam deste momento de intensa afetividade da sua parte. Aproveite este período para curtir a companhia dos amigos e relaxar.

ESCORPIÃO
Mesmo que os problemas em seu lar lhe incomodem, Lua e Vênus harmonizados lhe trazem mais otimismo. Realize suas demandas de maneira bem humorada, pois isto beneficiará você mesmo e às pessoas queridas. Use seu poder criativo para deixar sua casa mais acolhedora e agradável!

SAGITÁRIO
Hoje, Lua e Vênus se harmonizam, lhe incentivando a buscar atividades intelectualmente estimulantes e de cunho cultural. O lazer e os estudos estão favorecidos. Demonstre abertura para interações pessoais e para novos conhecimentos. As pessoas poderão lhe abrir interessantes caminhos.

CAPRICÓRNIO
Que tal colocar as finanças em ordem? Ao passar pelo setor material, a Lua forma sétimo com Vênus, lhe deixando mais confiante para estabelecer mudanças que tornem a vida cotidiana mais agradável. Ainda que sejam ações pontuais, o que importa é investir em sua qualidade de vida.

AQUÁRIO
Sua comunicação e espontaneidade são afloradas pelo sétimo Lua-Vênus entre primeira e terceira casas. Que tal começar novos estudos e iniciativas pessoais? Divida seus planos com pessoas em quem confia, pois boas ideias e conselhos poderão ser oferecidos a você neste período.

PEIXES
Bom momento para organizar as finanças e colocar as diversas pendências em dia. O sétimo Lua-Vênus harmoniza os setores de crise e material, indicando que os desafios serão superados com auxílio de seu jogo de cintura, o que significa que pessoas próximas poderão receber seu apoio.



AGRO SHOP JH
O shopping do seu animal

Fone (17) 3843-2053

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

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



ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA



IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

CRECI 67022



Diversões & Cia
Aluguel para festas

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

Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

Ouroeste - SP

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Quatro Erros

• ENCONTRE AS 4 DIFERENÇAS.



Palavras cruzadas

Complete a cruzadinha com uma palavra paroxitona terminada em ditongo.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 - Usado em automóveis.

2 - Nome de um lindo pássaro.

3 - O que é muito gostoso.

4 - Registro de um tempo determinado.

5 - Sinônimo de finalizou.

6 - Instrumento usado para medir o tempo.

7 - Parente nascido da mesma mãe.

8 - Ingrediente usado para fritar pastéis.

9 - Responsável pela nossa respiração.

10 - Geralmente comemos no café da manhã.

www.saladeatividades.com.br

Caça palavras

ENCONTRE NO DIAGRAMA AS PALAVRAS ABAIXO:

DANÇAS – FANTASIA- DESFILE- MÁSCARA- CONFETE- SAMBA- FREVO- MÚSICAS- BAIANA- PIERRÔ- COLOMBINA- ARLEQUIM- PIRATA- TRIO ELÉTRICO- SERPENTINA- CUÍCA- PANDEIRO- MESTRE SALA-

CARNAVAL É ALEGRIA



M	G	P	A	N	D	E	I	R	O	P	Z
E	F	A	N	T	A	S	I	A	S	E	R
S	A	C	U	I	C	A	N	B	A	C	U
T	N	F	R	E	V	O	D	A	M	O	A
R	T	D	A	N	Ç	A	S	I	B	L	P
E	A	V	O	D	U	A	S	A	A	O	I
S	E	R	P	E	N	T	I	N	A	M	E
A	S	M	A	S	C	A	R	A	R	B	R
L	C	O	N	F	E	T	E	G	L	I	R
A	O	M	P	I	R	A	T	A	E	N	O
C	S	Ç	I	L	I	B	A	E	Q	A	L
A	F	A	N	T	A	S	I	A	U	F	R
T	R	I	O	E	L	E	T	R	I	C	O
O	L	F	A	N	T	A	E	V	M	I	H
M	A	S	F	R	M	U	S	I	C	A	S

Resumo de Novelas

SOL NASCENTE
Segunda, 18h00

Sinhá indica o quarto de Tanaka. Carolina confessa a Ana que tem medo de ser presa. Loretta percebe o desconforto de Milena com a pressão de Ralf para se casar. Mario descobre que Tanaka foi para a casa de Sinhá e se preocupa. Paty vê o show de Lenita no Rota 94, e Marina fica perturbada ao reconhecê-la. Tiago e Yumi cuidam de Dora. Sinhá leva comida para Cesar. Júlia torce para Wagner retornar da Bahia. Dora pede que Yumi dê um filho a Tiago. Loretta tenta aconselhar Milena. Tanaka ouve Sinhá ser rude com Mocinha. Wagner tem alta, e Patrick volta com ele para Arraial. Ralf convoca Padre Julião para marcar a data de seu casamento com Milena. Tanaka garante a Gaetano que descobrirá quem é a verdadeira Sinhá.

ROCK STORY
Sábado, 19h15

Luana pede a Nicolau que o relacionamento deles fique em segredo. Léo e Lázaro continuam com o plano de tirar artistas da Som Discos. Gordo afirma a Eva que dará a volta por cima na gravadora. Néia se alarma com uma ligação que recebe. Miro reafirma para Léo seu compromisso com Gordo na Som Discos, mas Nina demonstra gostar do assédio do cantor. Nina alerta Miro sobre seus ciúmes. Luana não aceita as desculpas de JF. Yasmin flagra Néia pegando o casaco de Léo, o mesmo usado pelo ladrão que roubou a gravadora de Gordo. Luana entrega as roupas de Alex para Luizão doar para o asilo. Diana diz a Gui que Júlia e Lorena são a mesma pessoa.

A LEI DO AMOR
Segunda, 21h00

Aline se faz de vítima na frente Tião e Magnólia fica furiosa. Elio fala sobre Aline para o delegado. Ciro começa a trabalhar como motorista. Ana Luiza critica Vitória por sua insegurança com Augusto. Salete flerta com Leonardo. Tião convence Aline a não denunciar Magnólia. Yara apoia Ciro. Flávia e Misaél se encontram. Augusto e Salete entram no carro de Ciro para voltar a São Dimas. Magnólia propõe uma trégua a Tião. Tiago sonha com Marina e fica perturbado. Yara convence Helô a se encontrar com Pedro no Rio de Janeiro. Tiago viaja para Curitiba. Salete conta para Jéssica e Flávia que conheceu Leonardo. Jáder se declara para Ruty Raquel. Luciane conversa com Robinson.

MALHAÇÃO
Segunda-feira, 17h30

Giovane é expulso da agência após confrontar Jonathan. Garcez pressiona Joana para escolher entre a carreira e o namorado. Sula convence Rômulo a desafiar Vanderson no torneio de luta. Garcez comunica a Solange que Joana está fora da agência de modelos. Joana se desentende com Giovane. Vanderson faz uma proposta a Rômulo. Tânia se preocupa com o namoro de Luiza e Lucas. Garcez decide se matricular na Forma. Lucas visita Martinha. Garcez se insinua para Bárbara. Giovane termina o namoro com Joana.

CARINHA DE ANJO
Segunda-feira, 20h30

Zé Felipe mostra seu pote cheio de insetos para Emílio e aos dois amigos que passam a noite juntos. Zeca conversa por áudio com Juju e diz que pode pedir ela em namoro para Rosana. Juju finge falha no sinal da internet para desligar. Enquanto isso, Frida telefona para Bárbara para falar mal da festa do pijama de Dulce Maria. Frida diz para as meninas assistirem um filme de terror. Dulce pergunta para Estefânia quem fez a festa, mas ela não conta. Estefânia leva algumas de suas perucas para as meninas brincarem de desfile. Enquanto isso, Emílio, Zé Felipe e os amigos saem escondido do apartamento para irem até a brinquedoteca para acamparem e contarem histórias de terror. Frida joga a peruca, que por acidente voa pela janela.

A TERRA PROMETIDA
Segunda-feira, 22h15

Adonizedeque fica incrédulo. Tobias se desespera, mas Samara o tranquiliza dizendo que Aruna está morta. Agoniado, Mireu diz que precisa arrumar um jeito de encontrar Ula. Na cozinha do acampamento, Mara encontra outras hebreias e avisa que tem alguém adorando deuses pagãos em Gilgal. A vila escuta vozes e fica transtornada. Mireu encontra Ula e avisa que Úrsula fará algo contra o rei. Zaquau diz que alguém flechou Aruna e o culpou. Livana diz estar orgulhosa de Rune. Mara vai até a tenda de Elói e lhe pede desculpas. Ela entrega um cesto de pães e finge, dizendo estar arrependida. Antes de esfaquear Elói, Mara é interrompida pela chegada de Raabe. Aruna é levada de volta à masmorra.

Humor

CONQUISTAS DE CARNAVAL

No baile de carnaval, o sujeito conta vantagem com o amigo:

- Cara, eu já beiei todas as mulheres que estão nesse baile! Tirando as minhas duas irmãs, claro!
- Que legal! - comenta o amigo - Como a exatamente o oposto!
- O oposto? Como assim?
- Até agora eu só consegui beijar as suas irmãs!

A MAQUIAGEM DA TIA

Num belo dia, estava a tia do Joãozinho a se preparar para uma festa, na esperança de despertar a atenção de algum pretendente. Observando a tia fazendo a maquiagem, com uma porção enorme de cremes, pós, tintas e outros utensílios misteriosos, o Joãozinho pergunta:
- Tia, para que serve tudo isto?
A tia, orgulhosa, responde:

- É para a titia ficar mais bonita! O Joãozinho fica imerso em seus pensamentos durante alguns instantes, e então dispara:
- E quando é que começa a fazer efeito?

NA CASA DA NAMORADA

Um jovem está prestes a conhecer os pais de sua namorada pela primeira vez. Ele vai até a casa dela para jantar e tudo está indo muito bem até que após a refeição ele sente os gases revirando em sua barriga. Sua namorada e sua mãe saem para lavar pratos e os únicos em torno da mesa são o pai e um velho cão de caça chamado Duque, que está descansando sob a cadeira do jovem. O jovem resolveu testar sua sorte e soltou um pequeno peido, e o pai então gritou:
- Duque!
O jovem estava contente de ver seu

plano dando certo em ação e seguiu com um mais forte do que o último.

- Duque! - o pai gritou novamente, com o cão, mas ele sequer se moveu. O jovem decidiu soltar tudo para fora com uma explosão final. Enquanto ele solta o peido o pai grita:
- Duque! Saia logo daí debaixo, antes que ele faça algo mais em cima de você!

A VINGANÇA

Um garoto de 16 anos chega em casa com uma Ferrari e os pais, incrédulos, perguntam:

- Onde você conseguiu este carro? Ele calmamente responde:
- Acabei de comprar por 50 reais. Os pais esbravejam ainda mais:
- Quem te vendeu um carro destes por 50 reais?
- Uma senhora da rua de cima. Não sei seu nome, acabou de se mudar para cá. Ela me viu passando de bicicleta e perguntou se eu queria comprar o carro por 50 reais.
- Santo Deus! - gritou a mãe. - Deve ser alguma depravada que abusou do nosso menino. Vá tirar esta história a limpo, José!
O pai vai imediatamente à casa da tal mulher e a vê calmamente plantando flores no jardim. Depois de se apresentar, o homem pergunta por que ela havia vendido o automóvel para seu filho. E por aquele preço irrisório!
- Bem - começou a mulher -, esta manhã meu marido ligou de Paris. Pensei que estivesse viajando a trabalho, mas ele estava lá com a secretária e disse que não pretendia mais voltar para casa. E pediu que eu vendesse a Ferrari por qualquer preço e lhe enviasse o dinheiro. Foi o que eu fiz...



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

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE E DESPACHANTE LIDER

1469

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

DROGARIA TOTAL

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

Disk Entregas

(17) 3843-1707 / 99608-7225

Av. Bandeirantes, 1751 - Centro - Ouroeste-SP

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

Osteoporose: A doença que causa perda acelerada de massa óssea

Uma das formas de prevenção é preocupar-se com a ingestão mínima de cálcio necessário para manter os ossos saudáveis

Como qualquer outro tecido do nosso corpo, o osso é uma estrutura viva que precisa se manter saudável, e isso acontece mediante a remodelação do osso velho em osso novo. A osteoporose ocorre quando o corpo deixa de formar material ósseo novo suficiente, ou quando muito material dos ossos antigos é reabsorvido pelo corpo - em alguns casos, pode ocorrer as duas coisas. Se os ossos não estão se renovando como deveriam, ficam cada vez mais frácos e finos, sujeitos a fraturas.

QUEM NÃO GOSTA DE LEITE APRESENTA MAIOR RISCO DE TER OSTEOPOROSE?

Não. Uma das dicas de prevenção da doença é preocupar-se com a ingestão mínima de cálcio necessário para manter os ossos saudáveis. São recomendados 1.200 mg por dia. Para quem não gosta de leite, é só recorrer a outros laticínios, como queijo.

QUEM TEM OSTEOPOROSE NÃO PODE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

Pelo contrário. Praticar exercícios físicos é essencial. Nesse caso, o ideal são exercícios como a caminhada e musculação.

DEVO ME PREOCUPAR COM A OSTEOPOROSE SOMENTE APÓS A MENOPAUSA?

Não. Sua prevenção deve ser uma preocupação ao longo da vida. A redução do estrogênio que é o hormônio feminino acelera a reabsorção óssea, aumentando a osteoporose pós-menopausa. É importante ingerir vitamina D diariamente. Verduras e laticínios fortificados fornecem este tipo de vitamina.

A OSTEOPOROSE É UMA DOENÇA FEMININA?

Mulheres têm mais osteoporose que os homens, pois têm os ossos mais finos e mais leves e apresentam perda importante durante a menopausa. No entanto, homens com deficiência alimentar de cálcio e vitaminas estão sujeitos à doença.

A OSTEOPOROSE É HEREDITÁRIA?

Não significa dizer que, se o histórico familiar é favorável à osteoporose, todos vão desenvolver a doença. Mas é importante, sim, identificar se os pais são portadores de osteoporose. Em caso positivo, deve-se manter cuidado redobrado na prevenção da doença. Explicação: a vitamina D é mais eficiente na absorção do cálcio em algumas pessoas do que em outras e essa característica é hereditária. Descendentes de pessoas que têm menor capacidade de absorção do cálcio no organismo e que apresentaram osteoporose quando adultas têm maior probabilidade de apresentar a doença. Mas nada que bons hábitos alimentares e atividade física não possam mudar este quadro.

CAUSAS

Nós temos no corpo células responsáveis pela formação óssea e outras pela reabsorção óssea. O tecido ósseo vai envelhecendo com o passar do tempo, assim como todas as outras células do nosso corpo. O tecido ósseo velho é destruído pelas células chamadas osteoclastos e criados pelas células reconstituidoras, os osteoblastos. Esse processo de destruição das células é chamado de reabsorção óssea, que fica comprometido na osteoporose, pois o corpo passa a absorver mais osso do que produzir ou então não produzir o suficiente. Alguns pro-



blemas podem interferir na formação dos ossos:

Deficiência de cálcio: O cálcio é um mineral essencial à formação normal dos ossos. Durante a juventude, o corpo usa o mineral para produzir o esqueleto. Além disso, o osso é o nosso principal reservatório de cálcio, e é ele quem fornece esse nutriente para outras funções do corpo, como o funcionamento cardíaco. Quando o metabolismo do osso está em equilíbrio, ele retira e repõe o cálcio dos ossos sem comprometer essa estrutura. Esses nutrientes são obtidos por meio da alimentação, por isso, se a ingestão de cálcio não é suficiente, ou então o organismo não está conseguindo absorver esse cálcio ingerido, a produção de ossos e tecidos ósseos pode ser afetada, não havendo nutrientes suficientes para produzir o esqueleto e suprir toda a demanda de cálcio do resto do corpo. Dessa forma, a ingestão insuficiente ou a má absorção desses nutrientes pode ser uma das causas da osteoporose.

Envelhecimento e menopausa: Cerca de 80% dos pacientes com osteoporose a tem associada ao envelhecimento ou menopausa. No caso do envelhecimento, é necessário entender que os ossos crescem somente até os 20 anos, e sua

densidade aumenta até os 35 anos, começando a perder-se progressivamente a partir disso. Isso quer dizer que até os 35 há um equilíbrio entre processos de reabsorção e criação dos ossos, e a partir dessa idade a perda óssea aumenta gradativamente, como parte do processo natural de envelhecimento. Caso o indivíduo não tenha criado um “estoque” de densidade óssea suficiente para suprir esse aumento gradativo da reabsorção, os ossos vão ficando mais frágeis e quebradiços, podendo levar à osteoporose.

Doenças ou medicamentos: Outras condições podem levar ao surgimento da osteoporose, sendo responsável por 20% dos casos totais da doença, sendo entretanto muito comuns em pessoas mais jovens e sem outros fatores de risco: ■ Síndrome de Cushing ■ Hiperparatireoidismo primário ou terciário ■ Hipertireoidismo ■ Acromegalia ■ Mieloma múltiplo ■ Doenças renais ■ Doenças inflamatórias intestinais ■ Doença celíaca ■ Pós-gastrectomia ■ Homocistinúria ■ Hemocromatose ■ Doenças reumáticas ■ Uso de medicamentos a base de glicocorticóides, hormônios tireoidianos, heparina, warfarina, anti-epilépticos (fenobarbital, fenitoína, carbamazepina), lítio, metotrexato e ciclosporina.

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

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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

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