

social



Linda e loira, **Aila Oliveira** já está em clima de comemorações para o seu aniversário neste domingo.



Destaque para o economista **Jairo Carlos Pires de Moraes**, aniversariante desta sexta, recebendo inúmeras felicitações. Na foto, ao lado da esposa Marlene.



Segunda o dia também será especial para ele, **Leonardo Mello**! Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para **Alini Eloy**, que completa idade nova na segunda.



Jessica Luiza Merino, secretária acadêmica da escola Etec, completa idade nova nesta segunda, sendo homenageada pela família, amigos e colegas de trabalho.



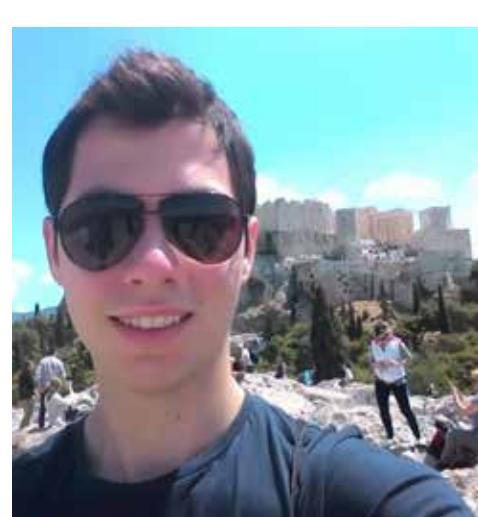
A estilosa e sorridente **Natalia Estevam** apaga velinhas amanhã. Parabéns!



Em clima de férias, **Gabriela Vitoriano** recebe os parabéns de familiares e amigos. A morena assopra velinhas no próximo dia 10.



Esbizando simpatia e carisma, **Lara Nicoleti** dá boas vindas à idade nova na segundona.



Na lista dos homenageados, também está o jovem **Luis Laveso**. Felicidades!



Curtindo a noite fernandopolense, eis as primeiras damas e prefeitos da região, recepcionados por Pessuto e Pinato.

09 de Abril DOMINGO

Tradicional PEIXADA da APAE

VALORES

ADULTO:	antecipado: R\$ 23,00 na hora: R\$ 25,00
INFANTIL: (7 a 12 anos)	R\$ 13,00
INGRESSOS LIMITADOS	

LOCAL:
RECINTO JOÃO SCATOLIN
INDIAPORÃ - SP

HORÁRIO:
DAS 11:30H ÀS 13:30H

* NÃO SERVIÇAMOS MARMITEX *

REALIZAÇÃO: APAE DE INDIAPORÃ
A APAE AGRADECE A SUA COLABORAÇÃO

'Sem você eu nada seria'

Cardápio

- ARROZ BRANCO
- LASANHA DE PEIXE
- PEIXE AO MOLHO
- FILÉ DE PEIXE Frito
- PIRÃO
- SALADA

Cursos Preparatórios para CONCURSOS PÚBLICOS

SUS Sistema Único de Saúde

Correios

TRE/SP

VENHAM CONFERIR

FMB CURSOS PARA CONCURSOS

OAB 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

LATITUDE
DESIGN E TECNOLOGIA

www.latitudetecnologia.com.br

PAPELARIA - PRESENTE - INFORMÁTICA

17 3843.1314
17 99654.9085
17 99654.9504



- Recarga de tonner
- Recarga de cartucho
- Manutenção de computadores

- Escritório
- Escolar
- Impressão Colorida
- Plastificação
- Encadernação

Realizamos entrega

GISLAINE ROMEIRA
Cabeleireiros

AGENDE
SEU HORÁRIO

17 3843.1698 | 99625.0466

Especializada em
CABELOS LOIROS E
MEGA HAIR

Rua Lourenço Taques, 1357
Ouroeste - SP

■ RETORNO FESTIVO

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Laranjinha cara, só!



Certos pescadores vão morrer de velhos e nunca vão aprender a lição. Vivem se metendo em encravos por mixarias e passando vexames desnecessários. Claro que a coluna não "vai deitar" os autores da façanha, até porque o pessoal é gente boa e tem bom nome na praça. Gente fina mesmo, mas metida a levar vantagem em tudo, famosa "Lei do Gerson" e é aí que está o problema.

Pois bem, dia desses o grupo voltava de uma mal sucedida pescaria e resolveu amenizar o prejuízo atacando um belo pomar de laranjas da região. Pararam a picape cabine dupla, apinharam sacos e caixas de isopor e entraram no pomar fazendo mais estrago que um bando de antas baleadas.

Depois de duas ou três viagens carregando laranjas até a camionete, de repente deram de cara com o dono do pomar, acompanhado de dois filhos bem grandões e dois funcionários da fazenda. Flagrante dos bons! O fazendeiro com um reluzente Schmit na cinta, os dois jagunços armados com cartucheiras e os dois filhos, com os braços cruzados, olhando feio pra cara de cada um da turma. Aí, a única saída foi negociar:

--- A gente paga a laranja, patrão!

--- Mas eu não tou vendendo laranjas, disse o fazendeiro.

--- Mas a gente faz questão de pagar as laranjas que apanhamos, o senhor bota o preço!

--- Bom, já que é assim, cada saco custa R\$60,00 e cada caixa de isopor eu faço por R\$35,00.

--- Mas essa laranjinha do senhor tá cara, heim?

--- Não. Não tá cara não, moço! O senhor é que quis comprar!

Feita as contas, o líder do grupo de espertinhos, sem saída, fez a soma e noves fora, fez o cheque e entregou pro fazendeiro. Aí o filho mais moço, com a simplicidade de todo caboclo de bom coração, matou no ninho, como se diz:

--- Se oceis tivesse pedido pro pai, não ia custar nadica. A gente até ajudava oceis panhá as laranja!

Histórias do tempo do Botinão

Claudinei Cabreira

Lembra da missa de Domingo de Ramos?

Lembro que antigamente na época da quaresma, como agora, durante os quarenta dias, ninguém se atrevia comer carne vermelha. Era pecado mortal, ensinava a Igreja, asseveravam os nossos pais. Carne branca, só se fosse de peixe. Então, durante a quaresma o povo daqueles tempos buscava mistura pescando nos riachos, rios, lagoas e açudes. Outra saída, era comprar a sardinha em lata ou a manjubinha seca à granel que era encontrada em sacas nas mercearias e casas de secos e molhados. Naqueles tempos ainda não havia sido inventado os supermercados, nem cheques pré-datados e cartões de crédito. Era o tempo da caderneta de fiado!

Lá naqueles tempos que ficaram longe, nessa época do ano, respeitoso, o povo se resguardava. O pessoal da roça, por exemplo, evitava sair de casa à noite, porque nesse período do ano, todas as "coisas ruins" andavam soltas e fazendo estrupiadas pelo mundo. Na quaresma, diziam os antigos, era tempo de aparições, assombrações e lobisomens. Eles garantiam que nas noites de lua cheia, andar à noite pelos estradões, era certeza de encontrar pela frente um lobisomem ou pior ainda, dar de cara com a Mulher Sem Cabeça, correndo desembestada pelos pastos, soltando um canudo de fogo pelo pescoço! Era tempo da Mulher de Vestido Branco e de outras assombrações perambularem sem rumo pelos caminhos do mundaréu.

Outra coisa comum no tempo da quaresma eram as promessas que o povo fazia. Os homens deixavam a barba crescer e as mulheres não cortavam o cabelo. Aqueles que deixavam a barba, na maioria dos casos, se propunham largar o "pito, o cigarro palheiro", ou cortar o "mata-bicho, a

pinguinha de todo santo dia". Também se faziam promessas pedindo a cura de uma ou outra doença e até para se ter boas colheitas. E o povo levava essas coisas a sério e ao pé-dela!

As violas e as sanfonas silenciavam respeitosas e os tradicionais bailes de sábado à noite eram suspensos. Durante a quaresma, nem pensar. Os instrumentos eram guardados para depois voltar a animar as noites do sertão, no sábado de Aleluia. Aí o pau quebrava bonito!

No "Domingo de Ramos", como amanhã, dia tradicional que marca a abertura da Semana Santa, o povo da roça se organizava em caravanas lotando caminhões e feitos romeiros, seguiam para a cidade para assistir a missa. Nesse dia, as pessoas levavam folhas de palmeiras decoradas com laços de fitas ou em forma de arranjos trançados para ser abençoados durante a cerimônia religiosa. Era uma coisa bonita de se ver o capricho e a festa que o povo fazia com seus ramalhetes de folhas de palmeiras.

Essas folhas de coqueiro eram guardadas durante o ano todo e servia para ser jogadas ao fogo do fogão de lenha durante dias de tempestades. Enquanto as folhas ardiam ao fogo, o povo em prece pedia à Santa Bárbara e São Jerônimo para acalmar o temporal. Lembrando-me que nessas ocasiões, meus pais chamavam todos os filhos para ficarem agachados debaixo da mesa da cozinha, enquanto eles continuavam alimentando o fogo com aquelas folhas benzidas. A cada relâmpago e trovão, diziam sempre: Santa Bárbara, São Jerônimo!

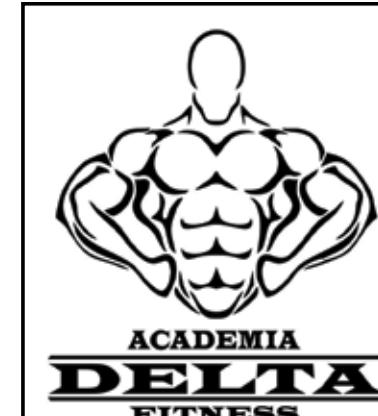
Na semana seguinte, na Quinta Feira Santa, depois do meio dia, tudo parava. Ninguém capinava, batia martelo, cortava lenha no machado ou serrava madeira. Facas, ca-



Lembro que ele era dependurado num pau ou num poste, sempre na frente das casas da colônia. E quem passava dian-te do Judas, vira as costas e cuspiu no chão. Claro, Judas, o traidor de Jesus, o infeliz que se "vendeu por trinta dinhei-ros" era sim um canalha!

Esse ritual era mantido no dia seguinte, a Sexta Feira da Paixão. Quem morava na roça seguia de novo para a cidade, para assistir a Paixão de Cristo, em preto e branco que passava o dia inteiro no Cine Fernandópolis e Santa Rita. Depois, à noite havia a grande e silenciosa procissão percorrendo as ruas da cidade, com o povo carregando velas, uns pagando promessa, acompanhando o cortejo descalços, crianças vestidas de anjos ou de santos. A procissão sempre terminava diante da Igreja Matriz, onde era montado um altar para a missa campal, seguido do triste canto da Verônica ao seu final.

Na manhã seguinte, o tão esperado sábado de Aleluia, o povo acordava animado. E logo bem cedo, com uma roupa velha de adulto, inclusive com um botinão bem velho, o pessoal montava um boneco, quase sempre recheado de pálha de milho. Era o Judas, caprichosamente feito e prontinho para a festa da malhação.



R. Brás Cubas 1567, Centro- Ouroeste-SP



Condicionamento Físico
Emagrecimento
Hipertrofia
Nutrição



(17) 99765-1485

Carlos Augusto da Silveira Nunes

Advogado OAB/SP: 185136-A

OAB/GO: 24135

Tel.: 17 3843 1714

Cel.: 17 99737 0822 / 98171 0127

carlosnunesadvogado@hotmail.com



Rua Martins de Sá nº 1424 - Centro - Ouroeste - SP

de pai pra filho

Mau humor dos pais prejudica o desenvolvimento emocional dos filhos

Nietzsche disse: "Aquele que não tem pai, deve procurar ser um". O filósofo se referia ao fato de que os pais são tão importantes para o desenvolvimento dos filhos como são as mães. De fato, o amor e a rejeição de qualquer um dos pais podem afetar profundamente o equilíbrio emocional, a autoestima e a saúde mental de seus filhos.

Os estudos que consideram a ausência do pai descobrem problemas de adaptação dos filhos, assim como surgem comportamentos destrutivos e de riscos à medida que os filhos crescem. Óbvio que a presença e a compreensão do pai têm efeito contrário: facilitam a adaptação da criança e promovem um desenvolvimento psicológico saudável.

■ O ESTADO MENTAL DO PAI AFETA DIRETAMENTE SEUS FILHOS

Pesquisadores da Universidade de Michigan realizaram um estudo em que analisaram a importância dos pais na vida dos filhos. No curso da investigação, eles analisaram as informações de 730 famílias de todo o país. Estes psicólogos se concentraram em analisar os efeitos do estado

emocional paterno com a consequente depressão e a ansiedade dos filhos. Assim, concluíram que estes problemas afetavam muito a relação dos pais com os filhos e, portanto, influíam diretamente no desenvolvimento deles.

Obviamente que se trata de um resultado previsível, algo assim como descobrir água quente próxima de um vulcão extinto. O mais interessante foi que o estado mental dos pais tinha implicações de longo prazo na vida de seus filhos. Sobretudo as relacionadas com as habilidades sociais como o autocontrole e a capacidade de trabalhar em equipe.

Por exemplo, foi verificado que quando os pais sofriam depressão durante os primeiros anos da vida de seus filhos, a depressão do pai podia afetar mais o desenvolvimento dos filhos do que a depressão ou a ansiedade materna. Nesse estudo também se comprovou que um nível elevado de estresse do pai, quando seus filhos têm de 2 a 3 anos, é particularmente danoso para o adiantamento cognitivo e da linguagem.

O mais curioso é que estes problemas surgiram inde-

pendentemente da influência positiva que a mãe possa exercer. Entretanto, como se esperava, a influência dos pais foi mais evidente nos meninos do que nas meninas. Provavelmente porque o filho se identifica mais com a figura paterna e, por isso, o seu comportamento é mais afetado.

■ COMO MELHORAR O ESTADO EMOCIONAL DOS PAIS?

A paternidade não é uma missão simples, sobretudo para os pais de "primeira viagem". É normal que os pais, igual às mães, tenham seus medos, inseguranças e inquietações. A isto se soma o fato de que muitos pais se sentem obrigados a se mostrar fortes, e a ser o apoio emocional de suas parceiras, de modo que se sentem mais propensos a se sentirem emocionalmente mais sobrecarregados. Na verdade, esta situação os levam ao estresse elevado, situação em que será maléfica aos pequenos.

■ COMO RECONHECER OS SINAIS DE ESTRESSE

O primeiro problema é que muitos pais estão envolvidos em sua rotina diária e se sentem obrigados a ser o sustento e o chefe da família, que nem



percebem que estão ansiosos e estressados. Por isso, o primeiro passo é reconhecer que está ansioso e estressado. Também é importante você perceber os detonadores do estresse antes que eles façam parte de sua vida diária. Se não puder eliminá-los, pelo menos minimize seu impacto.

■ EXPRESSE SEUS SENTIMENTOS AO COMPANHEIRO

Falar sobre seus temores, suas preocupações e ansiedades lhe ajudará a se sentir melhor. Não há necessidade de esconder seus sentimentos e expectativas. Na verdade, é importante que sua parceira reconheça sua preocupação em ser um bom pai e dê valor aos sentimentos que permitem fortalecer os laços que os mantêm unidos.

■ OS DANOS PROVOCAM A AUSÊNCIA DO AMOR PATERNO

Nos últimos anos, os psicó-

logos começaram a estudar mais profundamente o papel dos pais no desenvolvimento infantil. Assim, surgiram diferentes estudos que destacam a importância da figura paterna. Os psicólogos perceberam que quando as crianças que têm um pai que se envolve ativamente em sua educação, se mostram mais seguros para se descobrir e são mais estáveis emocionalmente à medida que crescem. Também apresentam um melhor desempenho acadêmico e desenvolvem maiores habilidades sociais.

Recentemente, alguns psicólogos da Universidade de Connecticut, analisaram os dados de 36 estudos que envolveram 10.000 pais e seus filhos e filhas. Estes pesquisadores queriam entender como um pai distante ou frio pode afetar o desenvolvimento de seus filhos. Os psicólogos descobriram que os filhos que

se sentiam rejeitados por seus pais mostraram sinais de ansiedade e insegurança, assim como o comportamento mais agressivo e hostil. Os resultados apresentados tornam claro de que os pais são tão importantes para o bem-estar psicológico de seus filhos como as mães, e que têm uma enorme responsabilidade no desenvolvimento cognitivo e emocional dos filhos.

■ RESERVE UM ESPAÇO PARA VOCÊ

É importante que os pais tenham uma vida própria, além dos cuidados e da atenção que podem dar a seu filho. Para garantir este equilíbrio cuida-se para passar um tempo a sós com sua esposa, assim como de não abandonar completamente o seu hobby. Esse tempo vai lhe permitir relaxar e repor as suas energias. Lembre-se de que para cuidar bem de seu filho, primeiro deve se cuidar.

eternium

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

• Por CLARIUS



MINUTINHO: Contei meus anos

Contei meus anos e descobri que terei menos tempo para viver daqui para frente do que já vivi até agora.

Sinto-me como aquele menino que ganhou uma bacia de jabuticabas. As primeiras, ele chupou despicante, mas percebendo que faltavam poucas, rói o caroço.

Já não tenho tempo para lidar com mediocridades. Não quero estar em reuniões onde desfilam egos inflados.

Inquieto-me com invejosos tentando destruir quem eles admiram, cobiçando seus lugares, talentos e sorte.

Já não tenho tempo para projetos megalomaníacos.

Já não tenho tempo para conversas intermináveis para discutir assuntos inúteis sobre vidas alheias que nem fazem parte da minha.

Já não tenho tempo para administrar melindres de pessoas que, apesar da idade cronológica, são imaturas.

Detesto fazer acareação de desafetos que brigaram pelo majestoso cargo de secretário geral do coral ou semelhante bobagem, seja ela qual for.

Meu tempo tornou-se escasso pa-

ra debater rótulos, quero a essência, minha alma tem pressa...

Sem muitas jabuticabas na bacia, quero viver ao lado de gente humana, muito humana; que sabe rir de seus tropeços, não se considera eleita antes da hora, não foge de sua mortalidade, defende a dignidade dos marginalizados, e deseja tão somente andar ao lado de Deus.

Caminhar perto de coisas e pessoas de verdade, desfrutar desse amor absolutamente sem fraudes, nunca será perda de tempo. O essencial faz a vida valer a pena. Basta o essencial!

Rubem Alves

CRÔNICA: História de um presidente

Era uma tarde de tempo feio e frio no norte da Virgínia, há muitos anos. A barba do velho estava coberta de gelo e ele esperava alguém para ajudá-lo a atravessar o rio. A espera parecia não ter fim. O vento cortante tornava seu corpo dormente e enrijecido. Ele ouviu o bater fraco e ritmado dos cascos de cavalos sobre o chão congelado. Ansioso, observou quando vários

cavaleiros apareceram na curva.

Deixou o primeiro passar, sem procurar chamar sua atenção. Então veio o outro e mais outro.

Finalmente, o último cavaleiro se aproximou do lugar onde o velho estava

para o lado como uma estátua de gelo.

Depois de observá-lo rapidamente, o velho

lhe acenou, perguntando: O senhor poderia levar este velho pa-

ra o outro lado? Parece não haver



cavaleiros apareceram na curva.

Deixou o primeiro passar, sem procurar chamar sua atenção. Então veio o outro e mais outro.

Finalmente, o último cavaleiro se aproximou do lugar onde o velho estava

para o lado como uma estátua de gelo.

Depois de observá-lo rapidamente, o velho

lhe acenou, perguntando: O senhor poderia levar este velho pa-

ra o outro lado? Parece não haver

uma trilha para eu seguir a pé.

O cavaleiro parou e respondeu:

- É claro. Pode montar.

Vendo que o velho não conseguia levantar o corpo semicongelado do chão, ajudou-o a montar e não só atravessou o rio com o velho, mas o levou ao seu destino, algumas milhas adiante.

Quando se aproximavam da casa pequena, mas aconchegante, curioso, o cavaleiro perguntou:

- Percebi que o senhor deixou vários outros cavaleiros passarem sem fazer qualquer gesto para pedir ajuda na travessia. Então eu apareci e o senhor imediatamente me pediu para levá-lo. Eu gostaria de saber por que, numa noite fria de inverno, o senhor pediu o favor ao último a passar. E se eu tivesse

me recusado e o deixado na beira

do rio?

O velho apeou do cavalo devagar. Olhou o cavaleiro bem nos olhos e respondeu:

- Eu já vivi muito e acho que conheço as pessoas muito bem. Passei um instante e continuei. Olhei nos olhos dos outros que passaram e vi que eles não se condenaram da minha situação. Seria inútil pedir-lhes ajuda. Mas, quando olhei nos seus olhos, ficaram claras sua bondade e compaixão. A vida me ensinou a reconhecer os espíritos bondosos e dispostos a ajudar os outros na hora da necessidade.

Estas palavras tocaram profundamente o coração do cavaleiro, que lhe respondeu:

- Fico agradecido pelo que o Senhor falou. Espero nunca ficar tão ocupado com meus próprios problemas que deixe de corresponder às necessidades dos outros com bondade e compaixão.

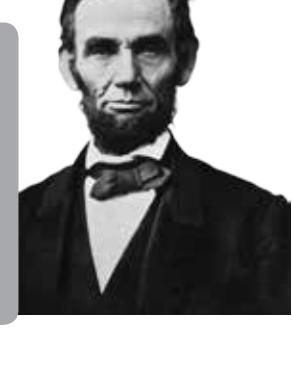
Falando isso, o cavaleiro, que se chamava Thomas Jefferson, viu seu cavalo e voltou para a Casa Branca.

Autoria desconhecida

Pensamento da Semana

“A maior parte das pessoas é tão feliz quanto resolve ser.”

ABRAHAM LINCOLN



*Mineiro
Tapiceria*

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





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO,

HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COMFONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SPRaio-X Digital
Mamografia Digital
Tomografia Computadorizada
Ultrasoundografia Geral
Ultrasoundografia 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

Dr. Valdir Cortezzi Jr.
Neurocirurgião - Neurologista
CRM/SP - 113745Consultório: Av. Expedicionários Brasileiros, 1158 - Tel: 17-3462 2870 / 3442 3339
Hospital: Av. Afonso Cézar, 2630 - Tel: 17-3465 6211 - FERNANDÓPOLIS-SP
www.neuroclinicacortezzi.com.br - email: drvaldir@neuroclinicacortezzi.com.brDra. Lucilene S. Onibení Betiol
PEDIATRA | CRM 147.37817 3462 6858
lucilenebetiol.com.br
pediatria@lucilenebetiol.com.br

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

PROCURA-SE



Procura-se cachorro da raça shitzu da cor branco e preto. Ele atende pelo nome de Téo e desapareceu em Fernandópolis no bairro Universitário.

Entrar em contato com Mayara ou João pelos números 997150496 / 997929759.

OFERECE RECOMPENSA DE R\$ 1.000,00

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

Segredo do emagrecimento pode estar na reprogramação da mente

Novos métodos buscam entender os fatores que influenciam a relação com a comida, traçando um plano de emagrecimento mais consistente e profundo

Se você sofre com o sobrepeso há bastante tempo e vem tentando emagrecer sem sucesso, talvez o segredo esteja dentro da sua cabeça. Pelo menos é nisso que apostam os novos métodos de emagrecimento que, inclusive, estão conquistando as famosas, como a atriz Fernanda Souza, que sempre deixou clara sua luta contra o peso e, hoje, fez as pazes com a balança.

ALIMENTAÇÃO X CÉREBRO

Quando comemos um alimento, nossas papilas gustativas identificam o sabor e enviam a informação de que estamos comendo para regiões específicas do nosso cérebro. A partir disso, conseguimos identificar o gosto da comida. O que acontece é que os alimentos que ingerimos têm o potencial de nos proporcionar sensações. Existem alimentos que levam a ativação do sistema límbico no cérebro, mesma região responsável pelas emoções e recompensas. Por exemplo, ao comermos doces há uma diminuição momentânea da ansiedade.

Vivemos em uma sociedade que, muitas vezes, tenta jogar para debaixo do tapete alguns sentimentos, por eles não serem aceitos, como ansiedade e tristeza. Só que a partir do momento que ignoramos esses sentimentos, ficamos com questões mal resolvidas e pode acontecer de quando sentirmos essas sensações tentarmos "maquiá-las" com alimentos que proporcionam prazer, como os doces. Esse efeito, somado ao aprendizado de que ansiedade é ruim, pode levar a pessoa a comer doce toda vez que ficar ansiosa, como uma espécie de fuga do estresse emocional.

E não para por aí. O emocional e o sobrepeso também estão ligados pela liberação

acima do normal de determinadas substâncias no corpo, como o cortisol. Este, se estiver desregulado, atua diretamente na diminuição da queima de gordura com o objetivo de proteger o organismo e deixar o corpo preparado para enfrentar qualquer instabilidade, como o estresse, a ansiedade ou situações que não sabemos como lidar.

Quando há um desequilíbrio, o organismo induz o cérebro a se proteger, diminuindo a taxa metabólica basal, religando os reflexos responsáveis pela preservação e manutenção da vida, dentre eles o sistema de armazenamento de energia de longa duração, mantendo energia apenas para as funções da vida em repouso. Tudo o que você come, o corpo reconhece que pode ser uma "última refeição" e armazena.

O QUE DESENCADEIA OS EXCESSOS E A INGESTÃO DE ALIMENTOS CALÓRICOS?

Quando nosso organismo se coloca em estado de alerta por alguma razão, seja ansiedade, tristeza ou estresse, todo carboidrato é transformado em insulina imediatamente, enviando estímulos ao hipotálamo, área que conecta o sistema endócrino ao sistema nervoso, regulando sono, fome e sede, além de emocional e estresse. Este envia três sinais para o corpo: que você deve comer de 30 em 30 minutos, que o organismo deve armazenar a gordura visceral existente e que tudo o que você comer deve ser absorvido imediatamente.

Com o açúcar liberado rapidamente no organismo, as emoções ganham mais estabilidade, trazendo prazer e bem-estar. Porém, essa sensação tende a passar rapidamente, e ao menor sinal do retorno dos problemas, surge mais uma



vez a vontade de buscar amparo naquela mesma família de alimentos que trazem retorno rápido, considerados calóricos. Em geral, a compensação na comida surge pela internalização do problema e pela busca do prazer imediato. Lara comenta que cada organismo reage de uma forma à carga de liberação dos estímulos neurais. Um médico nutrólogo investigará a fundo as causas do sobrepeso, que muitas vezes não estão ligadas exclusivamente à alimentação. Nem todo magro come pouco e nem todo gordo come muito.

Nossos hábitos alimentares sofrem influência, inclusive, da vida que nossos ancestrais tiveram: Essa tendência a ingerir alimentos calóricos ocorre por conta de nossa história enquanto espécie. Nossos ancestrais não tinham alimentos em abundância e frequentemente passavam muitas horas entre uma refeição e outra. Desta forma, a sensibilidade à ingestão de alimentos calóricos foi filogeneticamente selecionada. Junto a isso, em um cenário mais atual, nosso cérebro foi ensinado que momentos prazerosos são acompanhados de alimentos calóricos. Acabamos pareando esse tipo de alimento com 'prazer'. Tudo isso nos deixa muito mais inclinados a preferir alimentos calóricos.

MUDAR A ALIMENTAÇÃO NÃO BASTA, É PRECISO TRANSFORMAR A FORMA DE PENSAR

Não é à toa que dizem que a parte mais difícil do processo de emagrecimento não é a perda de peso e, sim, a manutenção da nova silhueta. Isso porque muitas pessoas não conseguem condicionar e adaptar a forma de pensar para o novo estilo de vida. A mudança como pensamos a alimentação e os alimentos é um caminho possível, se não

necessário, para desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis. Os regimes momentâneos tendem a ser problemáticos, pois a pessoa se educa a comer de determinada forma apenas por um tempo. Ela não aprendeu que essa nova forma de alimentação deve ser mantida se não quiser voltar a engordar.

A partir disto, foram criados alguns métodos que estimulam, antes de mais nada, a transformação da mente, tendo o emagrecimento como uma consequência desse caminho. Abaixo, conheça alguns deles:

Neuro Fit: Esta técnica, adotada pela atriz Fernanda Souza, visa promover o emagrecimento pelos hábitos de pessoas magras, condicionando o corpo e a mente em prol do objetivo final. O método coloca em pauta os motivos que levaram ao ganho de peso e quais são os obstáculos que impedem a pessoa de chegar em sua meta final.

Time Line Therapy: O método consiste em encontrar, por meio de análises, quais são as lembranças que ficaram presas na consciência da pessoa e que, de alguma forma, estão impedindo de evoluir. A teoria utiliza um conjunto de técnicas que podem ser aplicadas em todos os âmbitos da vida que estejam ganhando limitações, inclusive as transformações alimentares.

Coaching de emagrecimento: As técnicas de coaching estão fazendo sucesso pelo mundo e chegaram até ao emagrecimento. Muitos institutos pelo Brasil já contam com essa modalidade, que busca jogar luz para as razões que levam pessoas a ganharem peso e terem tanta dificuldade de retomar a forma física que tiveram um dia ou que tanto sonharam em ter.



APROVADOS 2017

PARABÉNS!

Jair de Jesus Junior Medicina UEL Medicina UFRJ

APROVADO MEDICINA PRÉ-VESTIBULAR ANGLO FERNANDÓPOLIS

anglo FERNANDÓPOLIS enem

Quando o ASSUNTO É APROVAÇÃO: O ALUNO ANGLO DÁ SHOW!

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.

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

“Fusca do futuro”, VW Up! é reestilizado

Compacto mais econômico do mercado enxuga versões, muda visual externo e busca melhorias nas vendas

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

para-choques estão maiores e mais pronunciados. Com isso, o comprimento aumentou 8,4 cm, mas sem ganhou de espaço para os passageiros. Nas versões equipadas com motor turbo, há detalhes exclusivos, como uma faixa vermelha na grade dianteira, tampa do porta-malas preta e uma inscrição TSI na coluna central. Outra mudança está nas versões. Haverá menos op-

ções, com a extinção da “duas portas”. As luzes agora são de



Pelas vendas... Em 2015, foi o 12º veículo mais vendido; em 2016 o 15º, mas com as mudanças, a montadora alemã pretende virar o jogo.

De início, basta lembrar a grande virtude do Up!: ele é o compacto mais econômico do país. O TSI faz 10,4 km/l na cidade e 11,5 km/l na estrada, quando abastecido com etanol. Com gasolina, agora faz 14,3 km/l no ciclo urbano e 16,3 km/l no rodoviário. Por fora, o visual foi levemente retocado. O capô ganhou novos vincos, os

LED e os preços finais somente serão divulgados no próximo dia 17, com as vendas iniciando-se no final do mês.



Toyota renova o RAV4 e preço chega a R\$ 159 mil

Ainda no aguardo do esperado SUV compacto C-HR, a Toyota já está comercializando sua SUV média: a RAV4 no modelo 2017. A principal novidade é que agora é vendida em apenas uma versão: a 4x2 CVT Top, com preço de R\$ 159 mil. Os faróis são de LED com LEDs diurnos, grade afilada, faróis de neblina reposicionados e para-choque com aspecto mais aerodinâmico. As rodas de liga leve aro 17 polegadas são novas também. Por dentro, o cluster agora tem display TFT para o computador de bordo e a multimídia foi atualizada. Esta é a Toyota Play em tela de 7" sensível ao toque, com in-



terface de acesso à internet (Wi-Fi), áudio AM, FM, CD player e MP3, leitor de DVD, conexões USB, AUX e Bluetooth®, GPS, câmera de re, seis alto-falantes e nova antena no teto. O motor é o Dual VVT-i 2.0L 16V com 145 cv a 6.200 rpm e 19,1 kgfm a 3.600 rpm. Com CVT, o SUV tem consumo de 9,5 km/l na cidade e 10,9 km/l na estrada,

sempre com gasolina, obtendo assim classificação “A” no Inmetro. Por dentro, o cluster agora tem display TFT para o computador de bordo e a multimídia é a Toyota Play em tela de 7" sensível ao toque, com interface de acesso à internet (Wi-Fi), áudio AM, FM, CD player e MP3, leitor de DVD, conexões USB, AUX e Bluetooth®, GPS.

ESSA VESPA

VALE R\$ 611 MIL

Uma Vespa de 98 cc, feita em 1946, foi leiloada nesta semana pela internet e atingiu o valor de US\$ 195 mil, ou cerca de R\$ 611 mil.

Ela é considerada a mais antiga do mundo, tendo número de série 3. As duas primeiras não existem mais. Esparava-se arrecadar até US\$ 348 mil.

ROADSTER 1200:

APOSENTOU A V-ROD

A grande novidade da Harley, com o inédito motor Milwaukee-Eight, é a aposta e a justificativa para tirar de linha a V-Rod, modelo adorado no Brasil. Ela custa R\$ 48 mil e merece crédito.



Toldos Canaã

(17) 3442-3385 / 99777-7634

e-mail: contato@toldoscanaa.com.br / site: www.toldoscanaa.com.br
Av. Libero de Almeida Silvares, 3452 - Coester
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



A certeza de estar em boas mãos

ELETÔNICA GLOBO



Proteja seu maior patrimônio

Instale um sistema de segurança monitorado 24 horas

Segurança em boas mãos!

Fone (17) 3442-4455

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



VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE

PEIXAO

Desde 1972

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

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

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

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

VENDAS TAMBÉM NA...

SANTA RITA MOVEIS (17) 3463-2198 / (17) 99714-5830

www.srtimoveis.com.br



CUIDAMOS BEM DO SEU

CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pélículas de vidro



R\$ 7,99



Barato pra Caramba



produtos
oferta à partir de
R\$ 1,99 GIGANTÃO

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

celebridades

Taís Araújo fala sobre machismo e luta contra o preconceito: "Temos que vencer o retrocesso com afeto"



Atriz falou sobre representatividade dos negros no Brasil

Taís Araújo: 12 novelas, cinco protagonistas, sete filmes...

A carreira da atriz foi marcada por personagens marcantes nas telinhas e telonas. Sua vida pessoal, por sua vez, ganhou destaque com o nascimento de João, seu primeiro filho, em 2011. Nos dias de hoje, a artista conquistou muito mais do que um espaço entre as estrelas mais queridas da teledramaturgia: Taís é considerada uma das representantes das mulheres negras e sua postura nas redes sociais reforça a importância da representatividade e do respeito às minorias. Ela, inclusive, já foi vítima de racismo na web, ocasião em que levou o caso à Polícia Federal. O resultado foi a quebra de sigilo de 30 perfis suspeitos de injúria racial.

"Cada vez que leio alguma coisa que outra ativista fez eu me sinto orgulhosa e feliz e é bacana ver que cada uma está conquistando o seu espaço."

Se isso não acontecesse, seria como se eu fosse a "única garota negra da escola". Acho que esse protagonismo tem que ser dividido mesmo. A voz dessa nova geração fortalece o meu discurso, fortalece a vida da minha filha, que é uma geração que está vindo aí. Todo mundo tem que ter voz e ser potente. Se só uma pessoa fizer isso não vai significar uma mudança" disse.

Ela afirmou também que acha que as minorias ainda não estão sendo incluídas: "Existe um movimento de retrocesso muito grande vindo por aí e estamos tentando vencê-lo com afeto, eu diria. Os números da violência contra negros, homossexuais e transexuais são assustadores. Acho que não tem uma mudança, não. O nosso papel como pessoas que são contra essa onda reacionária é jogar luz sobre artistas que promovem a diversidade, caso contrário ficaremos apenas assistindo essa onda de repressão."



Sertanejos disputavam o concurso Melhores do Ano, do Faustão

Tirulipa faz campanha para Wesley Safadão ganhar concurso e Luan Santana fica chateado

Luan Santana está bem bolado com o sertanejo Tirulipa. Segundo informações, o cantor de Vamos Acordar Esse Prédio fez várias propagandas do DVD e dos shows do filho de Tiririca. Só que parece que o humorista não soube corres-

ponder. No concurso Melhores do Ano, do Faustão, Luan estava competindo com Wesley Safadão — e adivinhem para quem Tirulipa veio a público fazer campanha? Pois é... para Safadão. Luan Santana não gostou nem um pouco.

Neymar se declara a pessoa especial em sua vida: "Falaram que a gente não ia se dar bem"

Neymar abriu o coração e se declarou a uma pessoa especial em sua vida em Barcelona, na Espanha, nesta sexta-feira, 7.

Trata-se do craque Lionel Messi, com quem divide o protagonismo no time espanhol desde 2013.

O jogador brasileiro posou com o amigo no Centro de Treinamento do Barcelona e relembrou o que diziam sobre a dupla quando ele chegou ao time.

"Falaram que a gente não ia se dar bem... O resto é história", declarou Neymar referindo-se à dupla de sucesso que faz com o argentino dentro de campo. Juntos eles já conquistaram diversos títulos no futebol europeu e mundial.



O craque do Barcelona abriu o coração e desabafou sobre o que diziam antes do 'match' perfeito



Patrícia Poeta apresenta o "Caixa de Costura"

"As pessoas vão ver uma Patrícia diferente", diz Poeta sobre reality

A partir de segunda-feira (3), às sete da noite, sob o comando de Patrícia Poeta, o GNT estreia o reality show diário "Caixa de Costura", uma competição que tem o objetivo de revelar os melhores costureiros e descobrir desafios anônimos do universo da moda. "Fiz o 'Caixa de Costura' com muito carinho. Acho que as pessoas vão ver uma Patrícia diferente da que estão acostumadas. E, sinceramente, espero que elas curtem o programa tanto quanto eu me diverti fazendo", declarou a jornalista à coluna.

O formato: a cada episódio, três competidores se reúnem

para recriar peças clássicas e colocar sua marca registrada em soluções criativas de customização e reaproveitamento. Poeta vai contar com a ajuda de dois especialistas da moda como júri fixo, os estilistas Isabela Capeto e André Lima — que terão a missão de escolher o melhor costureiro do dia.

Durante 20 episódios temáticos, os competidores vão enfrentar duas provas e correr contra o tempo para entregarem peças únicas e especiais. O vencedor do primeiro desafio ganha uma vantagem para a próxima missão e, ao final do segundo desafio o júri decidirá quem foi o melhor do dia.

horóscopo



ÁRIES

Seus desafios vão sendo superados com mais tranquilidade, mas você continua focada em questões complicadas, pois Lua e Mercúrio permanecem conjuntos em sua área de crise. Novas oportunidades surgirão a partir das dificuldades!



GÊMEOS

Seu poder intelectual empreendedor é fortalecido pela harmonia Lua-Mercúrio, que favorece investimentos na vida profissional. Você poderá assumir novas responsabilidades, portanto prepare-se para as demandas destes desafios!



LEÃO

Você continua focada no autoconhecimento, pois Lua e Mercúrio ainda se encontram associados em sua oitava casa. Seus temores, desejos, desafios e limitações ficam mais claros para você neste momento. É hora de se libertar!



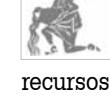
LIBRA

Seu anseio por estímulos torna os desafios diários mais agradáveis. Ainda unidos em sua sexta casa, Lua e Mercúrio lhe estimulam a otimizar atividades, buscando a produtividade mais integrada. Busque parcerias no trabalho!



SAGITÁRIO

Sua vida particular é conduzida com sabedoria, pois Lua e Mercúrio continuam conjuntos em sua quarta casa. Cultive a harmonia no núcleo familiar, pois dele virá a força e os conselhos que você precisa para enfrentar desafios!



AQUÁRIO

Sua capacidade criativa e de otimização de recursos práticos ou financeiros, continua ressaltada pela conjunção Lua-Mercúrio, ainda em sua área material. Tenha disciplina e organização, pois isso lhe levará ao sucesso!



TOURO

A harmonia de Lua e Mercúrio lhe traz bom entendimento e interação nas amizades. Nutra os laços de confiança e mostre-se aberta para conhecer melhor os outros, assim como para que as pessoas lhe conheçam melhor.



CÂNCER

Os estudos são favorecidos por Lua e Mercúrio, que continuam aspectados em sua nona casa, fortalecendo também seus ideais. Áreas de conhecimentos que não despertavam seu interesse podem neste momento chamar sua atenção!



VIRGEM

Lua e Mercúrio permanecem conjuntos em sua sétima casa, ressaltando as relações pessoais. Ainda é preciso trabalhar as demandas em conjunto para melhorar a convivência. Não seja tão racional ao lidar com as emoções!



ESCORPIÃO

Você continua buscando o prazer em sua vida, pois a conjunção Lua-Mercúrio permanece em sua quinta casa. A beleza e alegria nas pequenas coisas do dia a dia se ressaltam em suas relações e experiências. Aproveite!



CAPRICÓRNIO

As interações pessoais continuam caracterizadas pela sua grande habilidade de lidar com as pessoas e pela rica troca de informações. O destaque de sua presença pode lhe trazer bons resultados, sobretudo no âmbito intelectual!



PEIXES

Suas melhores qualidades são ressaltadas pelos astros, que continuam associados em seu signo. Projete sua imagem e mostre sua beleza, pois as pessoas tendem a enxergar não só sua aparência, mas também seu interior!

AGRO SHOP JH
Shopping do seu animal
ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral
Av. dos Bandeirantes, 1179 - Centro - Ouroeste - SP

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

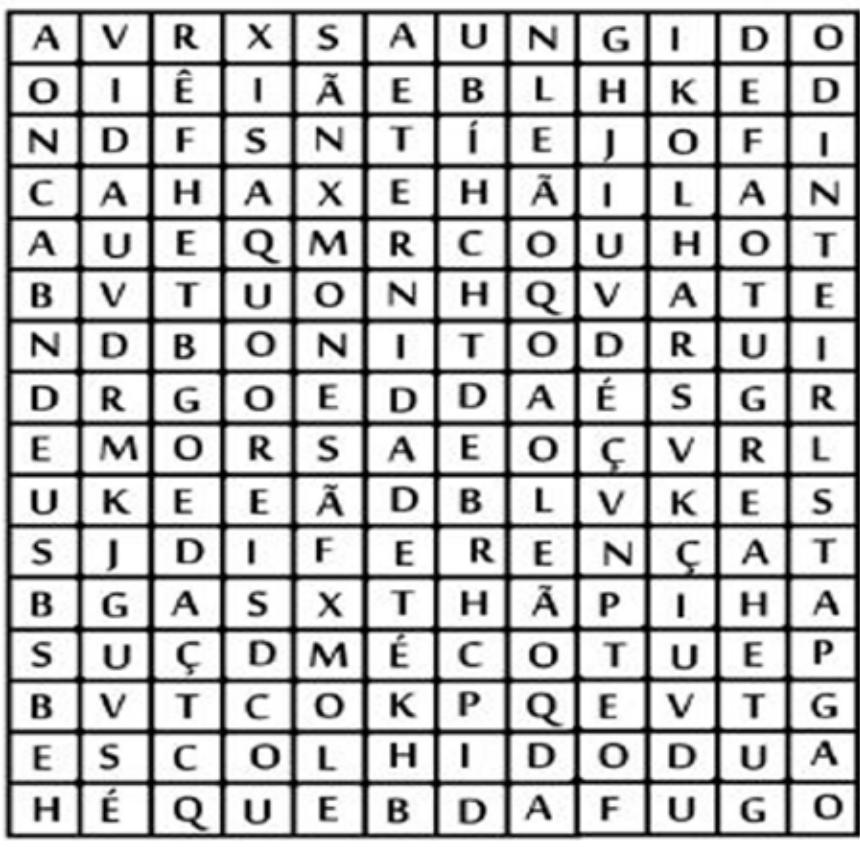
Diversões & cia
Aluguel para festas
★ Mini Tobogã
★ Cama Elástica
★ Piscina de Bolinha
★ Pula Pula Crocodilo
Pipoca Algodão doce Doces p/ festas

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

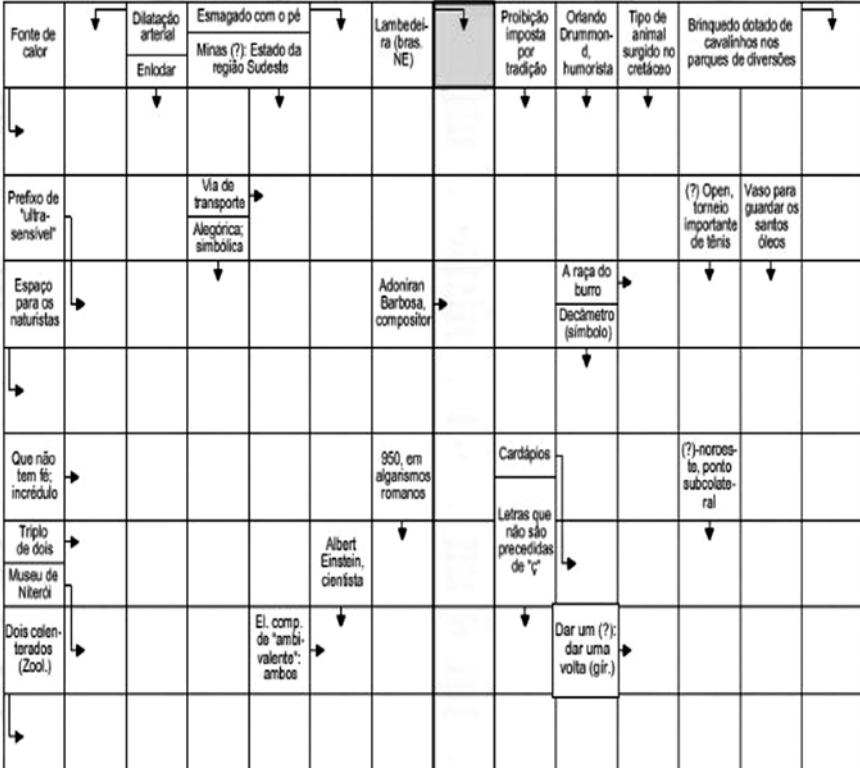
Ouroeste - SP

Caça Palavras

INTERIOR - VIDA - ETERNIDADE - BONITO
UNGIDO - ESCOLHIDO - DIFERENÇA - OLHAR - DEUS



Palavras Cruzadas



Sete Erros

VAMOS DEIXAR A BRINCADEIRA DO CHICO BENTO E DO HIRO BEBÊS MUITO MAIS DIVERTIDA, IDENTIFICANDO OS SETE ERROS ENTRE AS CENAS?



BOLA: 1. - CHAVEIRO DO CHICO BENTO; 2. - CABELO DO HIRO; 3. - CABELO DO CHICO BENTO; 4. - GARRAFA ÁGUA DO CHICO BENTO; 5. - CHAVEIRO DO CHICO BENTO; 6. - CABELO DO HIRO; 7. - MÉDIA DO HIRO.

Resumo de Novelas

NOVO MUNDO

Segunda, 18h00

Anna conta sobre os assédios que sofreu de Dom Pedro e Leopoldina fica arrasada. Joaquim treina com os índios. Piatã decide procurar um emprego. Elvira batiza Quinzinho. Carlota reclama de continuar no Brasil. Leopoldina questiona Pedro sobre Anna e exige que o marido se retrate com sua professora. Os índios prestam atenção ao plano de Joaquim. Pedro decide publicar um livro com as histórias de Anna. Há uma passagem de quatro anos. Joaquim lidera uma grande fila de índios na caminhada para o Rio de Janeiro. Pedro comemora o nascimento de seu segundo filho. Avilez entrega a Dom João uma carta com a ordem para ele retornar a Portugal. Anna termina seu livro. Dom João passa o comando do Brasil para Dom Pedro.

ROCK STORY

Sábado, 21h15

Gui consegue gravar a confissão de Carlos Barbosa, que assume ter ajudado Lázaro no roubo de sua música. Lázaro desconfia de que alguém esteve em seu escritório. Gui comenta com Zac que quer desmascarar Lázaro em grande estilo. Gordo insiste para Eva explicar o motivo de seu afastamento. Luizão elogia o trabalho de Yasmin na churrascaria. Nicolau se oferece para pagar o conserto de um cano estourado no salão de Gilda. Joana conta a Nicolau que Caio não está bem e que irá para São Paulo para fazer um tratamento mais forte. Yasmin fica surpresa ao ver que a banda 4.4 está no show de Léo. Gui invade o palco e interrompe a apresentação de Léo.

A FORÇA DO QUERER

Segunda, 21h00

Francineide leva Ritinha até seu trabalho. Caio afirma a Junqueira que não quer voltar a trabalhar com comércio. Bibi dorme em um bar com Rubinho. Zeca se impressiona com Jeiza lutando. Ritinha pede para Francineide mentir para Edinalva sobre seu paradeiro. Jeiza não acredita que Zeca não tenha visto sua luta. Zeca afirma a Abel que não quer mais saber de Ritinha. Jeiza repreende Cândida por ter reatado com o namorado. Ivana se interessa por Cláudio. Eurico confidencia a Silvana que Dantas viu Eugênio almoçando com uma mulher. Ivana desiste de sair com Cláudio e Joyce se irrita. Helleninha reclama das fantasias de Yuri. Bibi tenta recuperar sua matrícula na faculdade.

O RICO E LÁZARO

Segunda-feira, 22h15

Evil-Merodaque diz que Daniel precisa descansar um pouco. Sammu-Ramat recebe Hurzabum no palácio. Chaim conta para Elga sobre Nebuzarada. Zadoque exige que Fassur diga onde está Jeremias. O falso profeta Hananias procura Chaim e diz estar tendo alucinações. Joana pede para o rei Zedequias ajudar Jeremias. Shag-Shag bebe durante a festa da rainha e percebe a presença de Sammu-Ramat no local. Evil-Merodaque e Kassaiá entregam presentes para a rainha. Belsazar presenteia Amitis com uma caixa de cheia de sapos, que pulam e assustam os convidados. Gedalias avisa a Fassur que o rei Zedequias deseja ver Jeremias. Sem tem o que fazer, Hurzabum observa Shag-Shag ser expulsa da festa pelo general Arioque.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Bárbara expulsa Joana da academia. Rômulo diz à Sula que deseja ficar com ela. Mônica conversa com Jéssica sobre a amizade com Belloto. Bárbara tenta consolar Gabriel. Joana sente uma reação de Ricardo. Nanda avisa a Rômulo que a Forma não irá mais patrociná-lo. Jéssica reata com Belloto. Bárbara afirma que não deixará que o ensaio fotográfico de Mônica aconteça. Luiza se irrita com a defesa que Lucas faz de Martinha. Renato e Nanda tornam-se amigos. Bárbara expulsa da academia todos as pessoas envolvidas no ensaio fotográfico de Mônica e Belloto. Renato pede para conversar com Rômulo. Mônica discute com Bárbara. Giovane confessa a Joana que pretende abandonar o vôlei.

CARINHA DE ANJO

Segunda-feira, 20h30

Peixoto diz a Ribeiro que já que eles não conseguiram desmascarar a falsa assistente social ele terá que continuar dando em cima de Haydee. Dulce diz que só sua mãe tinha joias bonitas. Fabiana apresenta Tom às demais Irmãs e diz que ele ajudará o Coral com as coreografias. Rita fica receosa. Juju e Emílio estão no quarto gravando um vídeo para sua mãe. Eles trancam a porta e não deixam Rosana entrar. Rosana fica Triste. Nicole conta pra Dulce que elas serão mãe e filha no comercial. Dulce fica brava. Dulce e Nicole continuam gravando o comercial, mas a menina se recusa a dizer a frase "eu te amo, mamãe".

Humor

EU QUE SOU O DIRETOR..

Um menino da 2ª série vivia pedindo a professora para ir para a 6ª série. E isso acontecia todos os dias, até que a professora se irritou e o levou para a Diretoria... Chegando lá o Diretor perguntou: - O que houve? - É que este menino vive me encorrendo ir para a 6ª série!! - Não tem problema vamos testar a inteligência dele... E o Diretor começou.. - Quanto é 3+3? - São 6.

- E 7x7= 49

Aí a professora interferiu: deixa comigo.. - O que mulher tem na frente e homem tem atrás? - A letra M. - O que eu tenho 2 e a vaca tem 4? - Letras - E o que começa com C termina com U e de vez em quando tá sujo? Nisso o diretor quase desmaia. E o menino responde: - Céu. Nesse momento o diretor ordena: - Leva logo ele para a 6ª série por que eu que sou Diretor já errei tudo!



O MILAGRE DOS PÃES

Um novo padre chegou à cidade, ele foi fazer sua primeira missa e pensou: - vou fazer bonito neste dia.

Sentou-se um bêbado na primeira fileira, quando o padre falou sobre o milagre dos pães

- minha gente, naquele tempo Jesus alimentou cinco homens com cinco mil pães. O padre percebeu que tinha errado, mas pra não dar o braço a torcer continuou.

Um ano depois, lá estava o bebê de novo e o padre escolheu o mesmo tema:

- Minha gente... Naquele tempo Jesus alimentou 5.000 homens com apenas cinco pães...

Ai o bêbado não aguentou e falou:

- Ai seu padre, com a sobra do ano passado, até eu ue.

MULHER BANDIDA

Um casal dormia profundamente, como inocentes bebês...

De repente, lá pelas três horas da manhã, escutam ruídos fora do quarto.

A mulher se sobressalta e, apavorada, sussurra para o homem que dorme ao seu lado:

- Aaaaaaiiiiiii, meu Deus, deve ser o meu marido!!!

O cara se levanta rapidamente e, ensandecido, pula pelado pela janela.

Na queda, se arrebenta nos espinhos de uma roseira e, quando saiu da roseira, cai sentado com a bunda num moita cheia de urtiga.

Todo machucado e coçando mais que cachorro cheio de pulgas, ele volta irritado e diz à mulher:

- Sua louca, maluca, pirada... olha a merda que eu tô! Teu marido sou eu, pô!!!

- Ah, é?!!? E pulou a janela porquê?



capas da semana

O que foi destaque nas **edições diárias** desta semana

A collage of various news stories and advertisements from the Extra newspaper, including political discussions, sports, and community events. The collage features a mix of text, images, and graphics, such as a political debate between Tony Ramos and Deus, a football match, and a community event for the 'Festa do Milho Verde'.

ANSWER

W 6

Foot

et

3

l'acqua su

2449 244

442

 **Disk Tudo** Delivery **Ser**

eu direito **advogados**

Maurílio Saves
ADVOGADO - OAB/SP 73.691

Patricia Eunice dos Santos
ADVOGADA - AOB/SP 324.971

Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208

Av. Manoel Marques Rosa, 1075 - Centro - 4 andar - sala 43
email: mauriliosaves@yahoo.com.br

A photograph showing a row of cars parked inside a large, well-lit garage or showroom. The cars are of various models and colors, including white, blue, and silver. The garage has high ceilings and bright overhead lights. In the background, there are some people and other vehicles. The overall atmosphere is clean and organized.

Entre de cabeça no