

TRANSFORMAÇÃO RADICAL

“Fico feliz por precisar comprar roupas novas”, diz policial após perder 59 quilos

→ Breno GUARNIERI
contato@oextra.net

Emagrecer não é tarefa fácil. Comer é maravilhoso e fazer exercício físico exige uma boa dose de força de vontade. Porém, mais do que ficar em forma ou servir nas roupas, perder peso pode ser uma questão de vida ou morte. No dia 20 de outubro de 2015, o policial militar Antonio Marcos Ferreira, de 48 anos, resolveu que iria “enterrar” seu maior problema: um sobrepeso de 59 quilos. Após se sentir, por várias vezes, facilmente fadigado e desanimado, Antonio procurou ajuda médica, oportunidade a qual foi informado sobre os riscos de trombose, infarto e outras doenças em decorrência da obesidade. Diante da situação e pesando 150 quilos, o policial resolveu tomar uma atitude: passar por cirurgia bariátrica. Em entrevista à reportagem de “O Extra.net”, Antonio relatou as dificuldades, que foram evidenciadas, antes e depois do procedimento cirúrgico, e o mais difícil: a reeducação alimentar.

O EXTRA: Qual foi o momento que você disse chega? Preciso emagrecer.

ANTONIO: Eu me sentia fadigado. Andava pouco e já es-

tava cansado, e desanimado. Havia um inchaço nas minhas pernas. Meus amigos e familiares insistiam para eu procurar um médico. Foi quando a Dra. Serli constatou os riscos de trombose, infarto e outras doenças em decorrência da obesidade. Ela me orientou a perder peso urgentemente. Então, a partir da primeira consulta, procurei por pessoas que haviam feito a cirurgia para sanar algumas dúvidas e pelas informações que obtive, procurei um especialista. Achei que era o melhor caminho e já na primeira consulta com o Dr. Celso Abraão tive uma grande confiança. A partir desse momento foi feita uma série de exames com acompanhamento psicológico e nutricional. Assim fiquei cinco meses me preparando psicologicamente com reeducação alimentar e seguindo os exames para conclusão do procedimento. Então no dia 20 de outubro de 2015 foi feita a cirurgia.

O EXTRA: Como foi a transformação?

ANTONIO: Na questão da saúde não teve nenhuma anormalidade. Eu me sinto como qualquer outra pessoa. As mudanças foram nas roupas. Fico feliz por ter que refazer todo meu guarda-roupa. Saú-

de é primordial na minha vida.

O EXTRA: Quanto você já perdeu e o tempo que levou? Qual é o seu peso alvo?

ANTONIO: Antes da cirurgia eu estava com 150 quilos. Atualmente estou com 91. Foram perdidos 59 quilos no período de um ano e oito meses. A minha meta é 89 quilos, que foi o meu peso no início da minha carreira na Polícia Militar.

O EXTRA: Fez exercícios durante o processo de perda de peso?

ANTÔNIO: Eu não fiz nenhum tipo de exercício e o peso eliminado foi somente em virtude da cirurgia.

O EXTRA: Quais os resultados que você já colheu?

ANTONIO: Autoestima elevada, melhor desempenho para as tarefas do dia a dia, receber elogios de pessoas, que não me viam há algum tempo e não me reconheceram, tanto de amigos como familiares. Também ser elogiado pela determinação e coragem. Isso me motiva a continuar mantendo esse novo estilo de vida. Após um ano e seis meses da cirurgia procurei uma profissional em cirurgia plástica para fazer abdominoplastia. Estou em plena recuperação. Faço questão de agradecer aos profissionais: Dr. Celso Abraão (cirurgião), Dra. Aline



Antonio Marcos Ferreira, de 48 anos, resolveu que iria “enterrar” seu maior problema: um sobrepeso de 59 quilos. Na foto acima antes da cirurgia, e ao lado o resultado positivo do tratamento.



(psicóloga), Dra. Marisa (nutricionista) e Dra. Maria Teresa (cirurgiã plástica).

O EXTRA: Quais fatores você considera essenciais para ter sucesso neste novo estilo de vida?

ANTONIO: Procuo seguir religiosamente todas as orientações dos profissionais que me atenderam. Ter determinação e força de vontade, além de paciência, principalmente, na reeducação alimentar e nos primeiros meses da cirurgia.

Estude no melhor!
Concurso de Bolsas
Fundamental 2
6º ao 9º ano
Ensino Médio
1º ao 3º ano
20 de Janeiro de 2017 às 14:00h
Inscrições:
17 3462-6555
17 3442-5920
melhores resultados no ENEM
melhores resultados nos vestibulares
Avenida Alonso Caetano, 2720 - Santista, Fernandópolis - SP
25 ANOS!

Pinóquio
Da obra de: Carlo Lorenzini Collodi
Adaptação e Direção: Daniel Neves
Mais de 150.000 pessoas já assistiram
Quarta-Feira
14/06 às 20h
Teatro Municipal
Info. 3442.3797
Ponto de venda
WIZARD by Pearson
R. Espírito Santo 1556, Centro
Apoio Cultural:
oextra.net
Sbarco EXPRESS
GRÁFICA LIDER
IMPRESSÃO E CARRINHOS
017 3442-2468
grafica.lider@oi.com.br
mais

Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto do ingresso inteiro

Estácio
ENSINO SUPERIOR DO BRASIL
PRIMEIRA MENSALIDADE [1]
R\$59,00
COMECE AGORA A MELHOR FASE DA SUA VIDA!
GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA [1]
INSCREVA-SE JÁ
WWW.ESTACIO.BR
POLO FERNANDÓPOLIS
3442-3999

EVENTO

Município sedia 3ª Assembleia Distrital do Rotary Club

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

A cidade de Ouroeste, sediou no último dia 04, a 3ª Assembleia Distrital do Rotary Club, do Distrito 4480 de Rotary Internacional. O evento teve como finalidade o treinamento de comissões para lideranças do clube durante o Ano Rotário 2017 / 2018. Ao todo a assembleia contou com a adesão de 17 clubes e cerca de 333 participantes. O evento contou com a ilustre presença da Governadora do Distrito 4480, para o próximo anorotário, Sra. Maria Cristina Noceti Lopes, além do casal Governadores deste ano rotário, Celso Martins e Nilde, entre outras autoridades dos demais clubes.

INTERCÂMBIO DE JOVENS

O Rotary Club de Ouroeste nomeou como responsável pelo Intercâmbio de Jovens, o associado José Carlos da Silva, que participando do treinamento oferecido durante Assembleia, juntamente com representantes dos demais clubes, sob a responsabilidade do Chairman Marcelo Teixeira da Costa, podendo, assim, acolher as inscrições de jovens indicados pelas escolas de Ouroeste, Guarani D'Oeste e Indiaporã, elaborar a seletiva em primeira fase, para a escolha de um estudante destaque de ensino médio. A Seletiva aconteceu nesta quarta-feira, na sede do Rotary, respondendo a questões promovidas pela Comissão de Intercâmbio, formada por três avalia-

dores: Araripes Fernandes, Oscar Presutto e James Emilio Scapim, além dos Conselheiros Josué Dourado da Silva e Francisco José Fernandes Gallego. De 22 inscritos, compareceram 11 estudantes, sendo eles: Ryan Mariano Costa, Rafaela dos Santos Batista, Gustavo Naoki J. Kurozawa, Jonathan Soares Bortolin, Élica Aparecida Santos Pateis, Andrey Lopes de Jesus (E.E Sansara Singh Filho), Jean Alves de Souza, Isabella O. Paschoal e Luciandro sanches Malta (Escola Marilene de Lurdes Lisboa Singh), Bruno de Oliveira Santiquio e Pedro Rodrigues Ramos (Escola Dalthan Cervo). Aferida as respostas, por pontuação, restou selecionada a estudante Rafaela dos Santos Batista, de Ouroeste. O próximo passo para concorrer a um ano de estudo no exterior, será participar da seletiva promovida pelo Distrito 4480, no próximo dia 25 de junho, na INIP, em São José do Rio Preto SP, quando, também será selecionado um candidato que irá representar o Distrito, o País e será o Embaixador da Paz.

PRÓXIMO LEMA DO ROTARY

O próximo lema é "O ROTARY FAZ A DIFERENÇA" que será veemente defendido durante todo o ano rotário, salientando que a preservação do meio ambiente e o combate a ações que provocam mudanças climáticas, são vitais à sustentabilidade de todos os projetos, conforme citação do Presidente de Rotary Internacional Ian Riseley, em que "Já passou o tempo em que



Mesa Diretiva formada por autoridades de Rotary Club e governadores do atual e do próximo ano rotário

a sustentabilidade do meio ambiente era assunto que o Rotary podia deixar de lado. Este assunto é da nossa responsabilidade e deve ser também da responsabilidade de todos".

AGRADECIMENTOS

O Casal presidente do Rotary Club de Ouroeste, "Carlão" e Odete, aproveita a ocasião para agradecer aos participantes que deram brilho de selo excelência ao encontro,

a Direção da Escola Sansara Singh Filho e ao Programa Escola da Família, pelo apoio e espaço, a Família Rotária de Ouroeste pelo empenho e dedicação, aos doadores e colaboradores do café da ma-

nhã oferecido, desejando um ano rotário promissor para os próximos presidentes: Nilson Aparecido de Souza (Mixirica) para o Rotary e Camila Tiago Ximenes Matias para a Casa da Amizade.



O Governador do Rotary Celso Martins ao lado da vice-Diretora da escola Sansara Silvana



O atual presidente do Rotary Club de Ouroeste "Carlão", junto ao próximo presidente que será empossado dia 30 de junho "Mixirica" e o companheiro Adilson



Sala Treinamentos - Intercâmbio, representada pelo associado de Ouroeste José Carlos da Silva, e representantes dos demais clubes



A assembleia contou com a ilustre presença da governadora do próximo ano rotário Sra. Maria Cristina Noceti Lopes



Senhoras da Casa da Amizade de Ouroeste foram responsáveis pela recepção com café da manhã



Onze estudantes participaram de uma avaliação respondendo questões, onde apenas uma jovem foi selecionada



Seletiva que aconteceu na sede do Rotary com uma comissão de intercâmbio e estudantes de várias cidades

CRÍSTAL CAR LAVA JATO

° Troca de Óleo - Carro, Moto, Caminhão, etc...
° Higienização de Ar-Condicionado

(17) 99784-2211
Av. Bandeirantes, 1256

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

William Cobacho
(17) 99707-5459

INFOTECH
INFORMÁTICA

Vendas | Instalações | Manutenção de Receptores e Antenas Sky | Claro | Computadores | Notebook | Impressora | Rede
Formatação de Computadores e Notebooks
Recarga de Cartuchos e Toner
Atualização de Receptores

Rua: Bartolomeu Bueno nº 1331A - Centro - Ouroeste-Sp



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA ESCRITA OBJETIVA PÓS RECURSO - COORDENADOR PEDAGÓGICO / PELC

Table with 7 columns: CLASSIFICAÇÃO, NOME, RG., DATA NASC., IDADE, Nº FILHOS, PONTUAÇÃO. Lists 13 candidates for the position of Pedagogical Coordinator.

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER

CLASSIFICAÇÃO FINAL DA PROVA ESCRITA OBJETIVA PÓS RECURSO - COORDENADOR DE NÚCLEO / PELC

Table with 7 columns: CLASSIFICAÇÃO, NOME, RG., DATA/NASC., IDADE, Nº FILHOS, PONTUAÇÃO. Lists 69 candidates for the position of Core Coordinator.

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

PREFEITURA MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS EXTRATO DO SEXTO TERMO ADITIVO CONTRATO Nº 452/2014

CONTRATANTE: Prefeitura Municipal de Fernandópolis
CONTRATADA: Proposta Engenharia Ambiental Ltda.
ASSINATURA: 02/06/2017

OBJETO: CLÁUSULA SÉTIMA - DO VALOR DO CONTRATO: 17.1: Fica reajustado em 4,6940%, os preços unitários dos serviços contratados, retroagindo seus efeitos à 07 de fevereiro de 2017. MODALIDADE:- Concorrência nº 002/2.013. Fernandópolis-SP., 09 de junho de 2.017.

RAFAEL VIEIRA MENEZES
Gerente de Suprimentos

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

PREFEITURA MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS EXTRATO DO SEXTO TERMO ADITIVO CONTRATO Nº 451/2014

CONTRATANTE: Prefeitura Municipal de Fernandópolis
CONTRATADA: Proposta Engenharia Ambiental Ltda.
ASSINATURA: 02/06/2017

OBJETO: CLÁUSULA SÉTIMA - DO VALOR DO CONTRATO: 17.1: Fica reajustado em 4,6940%, os preços unitários dos serviços contratados, retroagindo seus efeitos à 07 de fevereiro de 2017. MODALIDADE:- Concorrência nº 002/2.013. Fernandópolis-SP., 09 de junho de 2.017.

RAFAEL VIEIRA MENEZES
Gerente de Suprimentos

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

PREFEITURA MUNICIPAL DE FERNANDÓPOLIS CONVITE Nº 009/2.017 - PROCESSO Nº 116/2017

Extrato da Ata de Abertura e Julgamento das Propostas apresentadas a Licitação. A CPL, por unanimidade de seus membros decide CLASSIFICAR este procedimento licitatório para a empresa Retífica de Motores Fernandópolis Ltda.

Fernandópolis-SP., 09 de junho de 2.017.

RAFAEL VIEIRA MENEZES
Gerente de Suprimentos

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.



PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS

DECRETO Nº 7.801 - DE 09 DE JUNHO DE 2017

(Dispõe sobre abertura de crédito adicional suplementar por excesso de arrecadação e dá outras providências).

ANDRÉ GIOVANNI PESSUTO CÂNDIDO, PREFEITO DO MUNICÍPIO DE FERNANDÓPOLIS, ESTADO DE SÃO PAULO, NO EXERCÍCIO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS; ...

DECRETA:

Artigo 1º - Fica aberto, junto ao Orçamento Anual do Município de Fernandópolis, com fundamento na Lei nº. 4.631, de 09 de junho de 2017, um crédito adicional suplementar no valor de R\$ 113.392,97 (cento e treze mil, trezentos e noventa e dois reais e noventa e sete centavos), destinado à suplementação das dotações orçamentárias.

Artigo 2º - A discriminação da despesa, o programa de trabalho de Governo e a categoria da despesa do crédito adicional suplementar estão constantes abaixo:

- 02 - PODER EXECUTIVO
02.05 - SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
02.05.03 - DEPTO DE EDUCAÇÃO INFANTIL
12.365.0016.1.012 - Obras de Construção, Amp. e Adequações de Prédios Escolares - Ens. Infantil
4.4.90.51.-Obras e Instalações.....R\$ 113.392,97
FR: Estadual

Artigo 3º - O crédito adicional suplementar de que trata o artigo 1º, será coberto com recursos provenientes excesso de arrecadação referente a repasse da Secretaria da Educação, Programa Ação Educacional Construção Creche.

Artigo 4º - Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Paço Municipal "Massanobu Rui Okuma", 09 de junho de 2017.

- ANDRÉ GIOVANNI PESSUTO CÂNDIDO -
Prefeito Municipal de Fernandópolis

Registrada no livro próprio de leis e publicada na Imprensa Oficial do Município, bem como por afixação nesta Prefeitura Municipal em lugar de costume e amplo acesso ao público. Data supra.

- JOSÉ CASSADANTE JUNIOR -
Secretário Municipal de Gestão

Uma publicação: sábado, dia 10 de Junho de 2017. O EXTRA.NET - Edição Nº 3.064.

"Empresa tradicional no mercado de Higiene Profissional a mais de 27 anos"

CONTRATA:

REPRESENTANTE COMERCIAL PARA FERNANDOPOLIS E REGIÃO
Requisitos: DISPONIBILIDADE PARA VIAGENS / VEICULO PRÓPRIO
ENVIAR CURRÍCULO PARA: vendas@jfdistribuidora.com.br

ALUGA-SE

APARTAMENTO no Guarujá, na praia da Enseada a 120 metros da praia, com 3 quartos, sala, cozinha, garagem para dois carros. Interessados entrar em contato pelos telefones (17) 99644-6957.

INFO

FERNANDÓPOLIS

Mercado Imobiliário

INFORMATIVO FERNANDÓPOLIS • JUNHO / JULHO 2017



Foto: Eduardo Penna

CRESCIMENTO ACELERADO: Foto da Região do Recinto de Exposições que está em crescente expansão imobiliária.

Região do Recinto de Exposições em crescimento acelerado

Mercado imobiliário aquecido

O setor imobiliário não para de crescer na cidade de Fernandópolis, interior do estado de São Paulo. Nos últimos

três anos a cidade teve mais de 2 mil lotes lançados, só na região do Recinto de Exposições, zona norte da cidade. Nos próximos anos, essa região contará com aproximadamente 5 mil novos moradores.

Setor de construção registra crescimento no primeiro trimestre de 2017

A alta procura por lotes na cidade, fortalece além do setor de imóveis, o setor de construção. A melhora da economia é um dos responsáveis por esse aumento.

Proximidade com comércios e serviços é um diferencial da região

A região do Recinto fica próxima ao Shopping, Hospital de Câncer e também da Fundação Educacional de Fernandópolis, essa proximidade tem influência na decisão de compra.

Prefeito, André Pessuto, afirma que a região tem grande potencial imobiliário



Fonte: Prefeitura Municipal de Fernandópolis

Prefeito André Pessuto

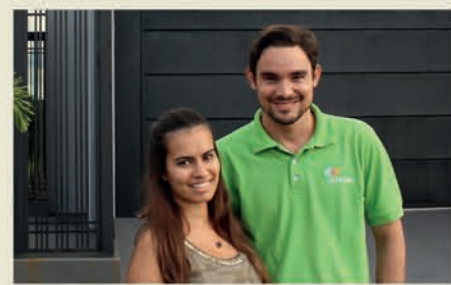
“A cidade de Fernandópolis tem um grande potencial para investimentos. Hoje existem várias áreas que estão expandindo, em negócios e moradias. Também observamos o crescimento na região próxima ao Recinto de Exposições, que vem ganhando asfalto e galerias. Temos em Fernandópolis 100% de água e esgoto tratados.”, diz o prefeito André Pessuto.

Estrutura de lazer dos bairros atrai moradores

A região conta com um Parque com mais de 150 mil m² de Áreas Verdes e de Lazer, com Praças, Academia ao ar livre, Pista de Caminhada, tudo aberto para a população de forma gratuita.



Depoimentos



Publicitacional

Casal Arlei e Michelli moradores do Maisparque Fernandópolis.

“Nós adoramos morar aqui, eu tenho certeza que esse é o loteamento que mais vai valorizar na cidade porque é perto do recinto e o acesso é muito bom. A distribuição das ruas, as Áreas Verdes e a Área de Lazer são maravilhosas, todo final de semana muitas famílias se divertem por aqui.”



Publicitacional

Simone Lucon futura moradora do Maisparque Fernandópolis.

“Eu resolvi construir a minha casa aqui no Maisparque Fernandópolis pela localização, pela beleza do bairro e das áreas de lazer, gosto muito daqui e não vejo a hora das obras terminarem, quero mudar pra minha casa o quanto antes.”



Publicitacional

Artur Palumbo acompanha todos os dias o andamento das obras da sua casa.

“Construí aqui porque além do loteamento estar bem localizado, é um dos lugares mais bonitos de Fernandópolis.”



PARQUE ECOLÓGICO: Região do Recinto conta com mais de 150 mil m² de Áreas Verdes e Lazer

ACESSE E LEIA MAIS: FERNANDOPOLIS.EMAIS.COM