

social

"A violência destrói o que ela pretende defender:
a dignidade da vida, a liberdade do ser humano."



Amanda Tarlão é muito homenageada pela passagem de seu aniversário.



Selfie da querida Fernanda Campos. Ela comemora o niver neste sábado.



Marielen Fernandes recebe os parabéns do namorado Cleber e de toda sua família.



Dauto Cardoso também apaga as velinhas nesta sexta. Na foto, ele recebe o carinho especial de sua amada Raíssa.



A belíssima Aline Paiva Medri celebra mais um ano de vida neste domingo. Na foto, ela aparece ao lado do pai Vagner Medri.



O querido Thiago Usséro dá boas vindas à idade nova. Ele recebe o carinho especial da mãe Cleide Carvalho.



Hoje a festa fica por conta dele, Gustavo Medri. Parabéns!



Marco Antonio Colmati Lalo recebe muitas mensagens de carinho nesta data especial.



Cidinha Marquini festeja mais um niver nesta segundona. Parabéns!



Felicidades para Angela Campos, que neste dia 8 comemora idade nova. Ela recebe o carinho especial de seu esposo Adilson Campos.

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

Anne Eve
Chefe de cozinha

17 3462 7749
17 98156 5826
anneeve@me.com
/vilaeve

Vila Eve
Alimentação Saudável

Rua Rio de Janeiro, 2.153 - Centro - Fernandópolis-SP

RESTAURANTE
Paladar
PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES

CLÍNICA DE OLHOS Tel. (17) 3843.2023
GIRURGIAS E EXAMES COMPLEMENTARES

Dr. Gustavo de Oliveira Nogueira
CRM SP 116361

EXAME OFTALMOLÓGICO
REFRAÇÃO OCULAR
MAPEAMENTO DA RETINA
OFTALMOCOSPIA
RETINOSCOPIA
PRESSÃO OCULAR
LENTE DE CONTATO

Convênios:
Funerárias, Asforama, Unimed,
Funcionários Públicos e Aposentados

AVENIDA DOS BANDEIRANTES, 1716 - CENTRO - OUROESTE - SP

Ótica Santa Luzia
José David Pereira Filho

"Se o seu problema é à vista, a
Ótica Santa Luzia vende a prazo"

Fone: (17) 3843.1292

Av. dos Bandeirantes, 1720 - Centro - Ouroeste/SP

REI DA PIZZA
Delivery e Salão

RUA JOÃO JOSÉ MARCHI, 1548 - JARDIM BELA VISTA - OUROESTE - SP

Faça seu pedido pelos telefones
99701-5964 | 99624-5964

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 19 HORAS

na curva do rio

CHICO PIRANHA

Viajando com a Sogra



Dia desses, prá variar, encontrei com o Compadre Geraldo de Mello, fazendeirão famoso e podre de rico, lá de Aparecida do Taboado. E aí, conversa vai conversa vem, perguntei da Dona Filó, da peonada, e por último, claro, perguntei da senhora mãe da Dona Filó, a "simpática" Dona Jandira...

Compadre Geraldo parece que não gostou muito, não. Meio que aborrecido, tirou o chapéu, coçou a careca e soltou as cobras: "Compadre Chico, nossa conversa tava indo tão bem e você tinha que me lembrar da véia jararaca?" E eu querendo botar panos quentes, dizendo que não era bem assim, que na verdade as sogrinhas são a nossa segunda mãe, percebi que quanto mais eu falava, mais o compadre balançava a cabeça dizendo não.

- Compadre Chico, quer ver como eu tenho razão? Até hoje só levei minha sogra uma única vez numa viagem, logo quando era casado de novo e te garanto que fiquei satisfeito pelo resto da vida. Daquele dia em diante, jurei que no meu carro ela não entra nunca mais. Se passar mal, vai ter que ir de ambulância ou de taxi pro hospital...

- Mas compadre Geraldo, o que foi que aconteceu homem de Deus?

- Eu e a Filózinha tínhamos ido em São Paulo comprar umas coisinhas e levamos a véia encrenqueira junto. Sabe aquela média besta de genro novato, querendo agradar a onça? Então, ai na viagem de volta, chegando perto de Matão, o guarda da Polícia Rodoviária mandou a gente parar o carro e foi logo falando:

- Seus documentos, por favor. O senhor estava a mais de 100, e a velocidade máxima desta rodovia é 80 km por hora...

- Não seu guarda, eu tenho certeza que só estava a 80 por hora. Aí a minha sogra, que estava no banco de trás, meteu a colher de pau no meio da conversa e garantiu pro guarda que eu estava andando a 120 ou mais! E o guarda então falou que a lanterna direita do carro não estava funcionando...

- A minha lanterna? Nem sabia disso. Olha seu guarda, ela deve ter pifado aqui na estrada...

E a Dona Jandira, entrou de novo na conversa:

- Ara Geraldo, que mentira mais deslavada! Você vem falando faz duas semanas que precisava trocar essa lanterna quebrada...

Aí eu fiz um sinal prá ela fechar o bico, mas isso só piorou as coisas. O guarda falou que eu estava sem o cinto de segurança, e eu expliquei que estava com ele e só tinha tirado o cinto, para poder pegar os documentos no porta-luvas.

- Ah, Geraldo, deixa disso... você nunca usa o cinto...

Aí compadre Chico, minha cabeça ferveu e a desgraça foi eu perder a paciência e gritar com a véia, mandando ela calar a boca, fechar a matraca. Nessa hora eu vi a viola em caco. A Filó começou chorar, a véia caninana também. O guarda foi lá, se inclinou na janela e perguntou prá caninana se eu sempre gritava daquele jeito com ela. E a maligna, fazendo cara de santa e beicinho:

- Não, seu guarda... ele só fica assim quando ele enche a cara de cachaça!

FERREIRA GÁS, ÁGUA E CARVÃO

Minha família trabalhando para servir a sua!

PEDRINHO

99706-3380



Av. João Veloso, 1346 - (saída para Populina) - Oeste - SP

CLUBE DA MEMÓRIA

Histórias do Tempo do Botinão

Por CLAUDINEI CABREIRA



No final da década de sessenta, o famoso "Morro do Piolho", onde hoje é o bairro Corinto, era talvez, o canto mais temido da cidade. Tudo por conta da fama de alguns de seus personagens lendários, tidos e havidos como valentões, que moravam e reinavam absolutos naquela região de Fernandópolis. A presença do Cemitério da Saudade nas vizinhanças, ajudava aumentar essa fama e receio. O povo daquela época era supersticioso demais.

O "Morro" não era nada daquilo do que diziam ou ainda dizem. Era apenas um dos bairros mais pobres da cidade, onde a maioria absoluta dos moradores era formada por gente de bem, onde até os meninos pequenos, davam um duro danado defendendo uns trocos para ajudar no orçamento doméstico. No ano de 1958, quando minha família deixou a zona rural e veio para a cidade. Fomos morar ali, mais propriamente numa das casas da chácara do "Compadre Cecílio", que ficava na rua Lavínia. Além da Dona Santa, eram também nossos vizinhos as famílias de João Amicucci e dos Bonfá. Na mesma rua, também morou a família Pinhel.

Naqueles tempos duros, a energia elétrica ainda não havia chegado por aquelas bandas da cidade. As casas do bairro, a maioria delas de taipas (de barro), eram prá lá de modestas. Mesmo as poucas casas de alvenaria, eram bem simples, sem forro e com o piso de terra batida. Lembro que minha mãe jogava água no chão e depois varria a casa com vassoura de piaçava ou guachumba.

Fogão a gás e geladeira, nem pensar. Eram luxos de gente abastada. Aliás, lá no "Morro" ninguém nem sabia o que era isso. Os alimentos eram preparados nos famosos fogões à lenha e nos grandes fornos de quintais. Lembro bem que a maioria das casas tinha seu "borralho" à lenha para assar pães e até peixes, sempre enrolados em folhas de bananeiras. Os meninos que estudavam e ainda trabalhavam fazendo um "bico", durante uma parte do dia, faziam as lições de casa à luz de lamparinas. Lampião à gás era coisa meio que rara no bairro.

Mesada era coisa de filhinho de papai. Então, os meninos do "Morro do Pio-



lho" se quissem ter uns trocados, se viravam como podiam. A maioria tinha sua caixa de engraxar sapatos, outros juntavam alumínio, fios de cobre, ferro e papelão para vender nos ferros velhos do Guripa ou do "seo" Guilherme Bim. A gente já fazia coleta seletiva, sem saber o que era meio ambiente.

Hoje em dia o pessoal da periferia vai para zona rural para trabalhar no corte cana ou na colheita de laranjas. No nosso tempo, a gente ia "biolar", apanhar algodão. Os adultos madrugavam, levavam suas marmotas e se empoleiravam nos caminhões dos "gatos", que os levavam para grandes lavoras da região. A molecada, nas horas de folga da escola, ia para a chácara da Família Corinto, também trabalhar na colheita de algodão, que era plantado na área onde hoje é o Cemitério da Consolação.

Eram dias felizes. Lembro até que havia uma saudável disputa entre os meninos, para ver quem apanhava mais arrobas de algodão durante um dia. Sábado era dia de pagamento, então, com a "bofunfa" no bolso, a gente se sentia os donos do pedaço. Podia frequentar as matinês de domingo à tarde no Cine Fernandópolis, e até fazer algumas extravagâncias, comprando gibis e depois tomando vaca preta, igual gente grande, lá na antiga e saudosa Sorveteria Nossa Bar. A vida era dura, mas tinha lá também as suas recompensas.

Ao contrário do que se possa imaginar, nascer e viver no "Morro do Piolho" não foi uma desgraça, muito menos uma desventura.

É verdade que a nossa infância não foi fácil, mas vivendo naquele ambiente de grandes dificuldades, mais tarde, essa experiência valeu a pena. Tudo que vivenciamos, para nós valeu como se tivéssemos passado por um rigoroso mestrado, um MBA na arte da sobrevivência. Aprendemos trabalhar com afinco, nos defender e negociar desde muito cedo, até porque, não havia outro jeito de melhorar de vida.

Para aqueles que tinham um objetivo na vida, o "Morro do Piolho" foi uma ótima escola. Claro que nem todos que ali nasceram ou ali viveram sua infância, tiveram a mesma tenacidade, a mesma sorte. Não vou citar nomes, até porque acho isso uma invasão de privacidade, mas conheço e convivi com um monte de gente, que com esforço próprio, na raça, conseguiu ascender socialmente e hoje são pessoas bem sucedidas, respeitadas na cidade. A maioria deles, não nega sua origem, ao contrário, até diz com certa ponta de orgulho, que um dia foi da turma dos meninos do morro.

Assim como rendeu boas histórias de superação e sucesso, o Morro também teve seus dramas e suas tragédias. Era bem pequeno, mas me lembro do dia que uma cobra "Urutu Cruzeiro" picou o Pedro. Foi um alvoroço no bairro, porque todo mundo achava que ele não fosse sobreviver. Os meninos da nossa turma apostavam que o Pedro ia morrer. Naqueles tempos, havia a crença que uma picada dessa cobra era mortal. Pedro sobreviveu, mas com o tempo foi desenvolvendo uma série de se-

quelas, a pior delas, uma paralisia quase que generalizada. Foi perdendo os movimentos e a fala. Ficou mais tarde conhecido como "Pedrão Aleijado ou Pedrão da Enxada", que acabou imortalizado num quadro da talentosa artista plástica Ivani Saunders.

Mais ou menos na mesma época, o Nelson, um dos irmãos do Wamberto, que morava na Rua Lavínia, também foi picado por uma cobra Cascavel, nas proximidades da nascente do Rio Beirão Santa Rita, nos fundos da Santa Casa. Igual o Pedrão, o rapaz também sobreviveu, ficando com uma seqüela que deixou uma perna atrofiada, menor que a outra, e por conta disso, ganhou o apelido de "Cascavel". Se não me falha a memória, "Cascavel" acabou se elegendo vereador nos anos setenta.

Os irmãos Jorjão e Olavão, junto com o Zé Crispim, eram os brabos do pedaço. Sempre se metiam ou arranjavam confusão e grandes brigas. Eram temidos, porque além de bons de briga, usavam armas perigosas como o "soco inglês" e cabos de aço, com uma bola de metal numa das pontas. Enfrentar ou questionar o comportamento de qualquer um deles, não era conveniente. Era mais ou menos como procurar chifre na cabeça de cavalo. Então, a gente deixava prá lá e todo mundo convivia em paz. Até porque, as confusões em que eles se metiam eram sempre com "gente de fora", os forasteiros. Há muitas histórias, algumas hilárias, outras dramáticas. Um dia ainda volto ao assunto. Semana que vem tem mais. Até lá.



Av. João Veloso, 1346 - (saída para Populina) - Oeste - SP

variedades.com

você satisfeito

Disk-Entregas - (17) 99742-5858

Rua Pascoal Paes de Araujo, com Bras Cubas
(Atraz da Escola Sansara)



Aproveite
AS
PROMOÇÕES



Como é feito o tratamento do Peeling Facial?

O Peeling se caracteriza por ser um tratamento de pele feito a base de esfoliações e da aplicação de substâncias químicas, que possuem a capacidade de trazer diversos benefícios para a pele das pessoas, como: faz a correção de manchas na pele, elimina rugas e retira marcas. Com isso, o Peeling consegue rejuvenescer a pele das pessoas.

O tratamento feito através de Peeling faz uso de ácidos em grande quantidade sobre a pele, por isso apenas os dermatologistas são autorizados a aplicá-los.

A profundidade do tratamento será alcançada conforme o tipo de ácido utilizado e qual a concentração aplicada.

Para realizar a escolha do ácido a ser utilizado no tratamento, é necessário que seja feita uma avaliação médica pelo dermatologista responsável pelo Peeling, e ele irá adequar o tratamento aos interesses e objetivos do paciente para fazer o mesmo (redução da acne, diminuição de cicatrizes, redução de rugas, clareamento da pele e etc.).

O Peeling possui a função de incentivar a criação de um novo colágeno (espécie de proteína que é a base constitutiva dos tecidos responsáveis pela sustentação do corpo humano – exemplo: pele, ossos, tendões, cartilagens). Através do surgimento do novo colágeno, a pele irá ganhar um novo e melhor aspecto, com o clareamento

das manchas existentes e a diminuição das rugas.

Conforme os especialistas, para a conquista de um bom resultado através do tratamento de Peeling, é preciso que a pele passe por uma preparação por um período que varia de 15 a 30 dias antes de se realizado o tratamento de Peeling. Além disso, o acompanhamento após a realização do Tratamento de Peeling deve ser feito com muito cuidado e com muito critério.

De uma maneira geral, quanto maior for a profundidade do Peeling, maior será a descamação da pele.

Por isso, é de grande importância que o tratamento de Peeling seja realizado por um dermatologista, pois somente um profissional capacitado e especializado terá a



capacidade e responsabilidade profissional de escolher o produto químico correto e adequado, para que o Peeling não gere nenhum efeito

colateral na pele da pessoa que fez o tratamento.

A época ideal para fazer o tratamento de Peeling é o inverno, pois nessa época temos

temperaturas mais frias e amenas, o que é ideal para quem faz o Peeling, pois após o tratamento deve ser evitado o contato direto com o sol mais forte.

Pensamento da Semana

“Quem olha para fora sonha; quem olha para dentro deserta”.

CARL YOUNG



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

• Por CLARIUS

MINUTINHO: Teresa, de Calcutá; Chico, do Brasil

Com este título, lemos excelente artigo que nos remeteu a recordações do grande papel desempenhado, no mundo, por Madre Teresa de Calcutá e o médium mineiro Francisco Cândido Xavier.

Ambos nasceram no ano de 1910. Ela, Teresa, na Albânia. Ele, Chico, em Pedro Leopoldo, Minas Gerais.

Ela, católica. Ele, espírita. No entanto, portavam-se um e outro como verdadeiros integrantes da família universal. Tinham muito mais em comum do que apenas o ano de nascimento.

Seu mestre era o mesmo, Jesus. Tinham o mesmo sobrenome, Amor. Nasceram com o mesmo objetivo, Servir.

Ela foi laureada com o Prêmio Nobel da Paz. Ele viveu pacificamente toda a vida.

Teresa de Calcutá viveu para os menos favorecidos. Queria ser pobre. Nunca conseguiu. Seu coração transbordava riquezas: a nobreza da generosidade, as pérolas da fraternidade, os diamantes da solidariedade.

Ela dizia, em toda a sua simplicida-

de, que a felicidade humana é impossível de ser mensurada.

Como controlar em planilhas estatísticas a felicidade de um faminto que encontra o alimento?

Ela tinha razão. Impossível mensurar a felicidade humana. Por isso, trabalhava sem estatísticas, mas em prol da felicidade e dignidade de seus irmãos de caminhada.

Chico Xavier, do Brasil, o mineiro do século, também queria ser pobre, sem sucesso.

Dou os direitos autorais de seus mais de quatrocentos livros psicografados, que venderam e continuam a vender milhares de exemplares em todo o mundo.

Poderia ter tido polpuda conta bancária. Preferiu a simplicidade. Mas, nunca foi pobre. Sua vida foi repleta de amigos dos dois planos da vida.

Chico era e será, onde estiver, um milionário, um magnata das letras,

um ícone da humildade, um pobre moedor, mas rico de amor...

Narram que quem se aproximava de Madre Teresa de Calcutá não conseguia conter a emoção, devido à irradiação de sua serenidade e sua intensa energia espiritual.

Aqueles que conviveram com Chico afirmam que sua presença iluminava, acalmava, tranquilizava.

Chico e Teresa. Teresa e Chico. Parece que falamos de amigos: Olá, Teresa! Bom dia, Chico!

Mesmo os que não os conhecemos pessoalmente os sentimos como amigos.

Falar de suas conquistas, realizações e aventuras é como falar a respeito de amigos dos dois planos da vida.

Chico era e será, onde estiver, um milionário, um magnata das letras,

não há barreiras, inquietações, constrangimentos.

Teresa e Chico eram amigos do mundo, dos ricos, dos pobres, dos brasileiros, indianos, nigerianos, amigos de todos...

Teresa, de Calcutá e Chico, do Brasil deixaram marcas inesquecíveis e indeléveis. Ambos praticavam o amor.

O convite que nos deixaram é de, dentro de nossas possibilidades, vivermos como eles, servindo e amando para a construção de um mundo mais justo e fraterno.

Redação do Momento Espírita

CRÔNICA

Prova de amor

Um senhor de idade chegou a um consultório médico, pra fazer um curativo em sua mão, na qual havia um profundo corte. Muito apressado pediu

urgência no atendimento, pois tinha um compromisso.

O médico que o atendia, curioso perguntou o que tinha de tão urgente pra fazer.

O simpático velhinho lhe disse que todas as manhãs ia visitar sua esposa que estava em um abrigo para idosos, com mal de Alzheimer muito avançado.

O médico muito preocupado com o atraso do atendimento disse:

- Então hoje ela ficará muito preocupada com sua demora?

No que o senhor respondeu:

- Não, ela já não sabe quem eu sou. Há quase cinco anos que não me reconhece mais.

O médico então questionou:

- Mas então para quê tanta pressa e necessidade em estar com ela todas as manhãs, se ela já não o reconhece mais?

O velhinho então deu um sorriso e batendo de leve no ombro do médico respondeu:

- Ela não sabe quem eu sou... Mas eu sei muito bem quem ela é!

Autoria desconhecida

CRÍSTAL CAR LAVA JATO



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

(17) 99784-2211

Av. Bandeirantes, 1256

Aniversariantes da Paróquia São João Batista de Ouroeste



- Creuza Francisca Machado
- Araripes Fernandes
- Nair Batista Sartori
- Vivian Oliveira Guimarães
- Venilson Roberto Cândido
- Delson Raimundo da Silva
- Roberto Carlos Romão da Silva
- Paulo Alves Pereira
- Alzira de Jesus Marchi
- Amilton Teodoro Santos
- Maraisa Neres de Souza
- Cândido Joaquim Domingos
- Ana Maria de Freitas Jafeti
- Maria Conceição S. dos Santos
- Solange Cristina Pavanelli

Aos Dizimistas aniversariantes do dia 03 a 09 de Setembro, o nosso agradecimento pela generosidade para com a Paróquia São João Batista de Ouroeste.

Ser Dizimista é uma questão de fé

Diversões &cia

Aluguel para festas

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

99634.9809 VIVO
99117.3735 CLARO
99738.4407 VIVO

Pipoca
Algodão doce
Doces p/ festas

Ouroeste - SP

Marcos A. Lopes Rodrigues

Fone: 17 3843-1772

Cel. (Vivo): Watsapp
17 99733-2145

marcos@arapongaseguros.com.br

Av. Bandeirantes, nº 1.842
Centro - Ouroeste/SP

ARAPONGA
corretora de seguros

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

(sua saúde

Tendinite: sintomas, tratamentos e causas

O que é Tendinite?

A tendinite é a inflamação do tendão, uma estrutura fibrosa, como uma corda, que une o músculo ao osso. A inflamação se caracteriza pela presença de dor e inchaço do tendão e pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais comum no ombro, cotovelo, punho, joelho e tornozelo.

CAUSAS

O tendão não é tão forte quanto o osso e nem tão elástico quanto o músculo, portanto, no caso de sobrecarga, é a estrutura que, geralmente, mais sofre.

SINTOMAS

A tendinite pode ser aguda (história de dor recorrente – até 45 dias) ou, se não

cuidarmos, tornar-se um problema crônico.

OS SINTOMAS

MAIS COMUNS SÃO:

Presença de dor no local, que pode irradiar para toda musculatura ao redor, que acaba entrando em espasmo de proteção e fadiga com sensação de peso. Dor que piora com o movimento e pode acarretar diminuição da força e, em casos de longa duração, causar atrofia da musculatura. Em muitos casos notamos inchaço local e presença de calor e/ou vermelhidão.

TRATAMENTO

O tratamento é dividido em:

MEDIDAS PARA ALIVIAR A DOR:

- Repouso do tendão afetado (tipoia para o ombro,



tala para o punho, etc). O tempo de repouso deve ser determinado pelo médico – períodos de repouso prolongados podem acarretar aderências e atrofia muscular e são prejudiciais.

- Aplicação cuidadosa de gelo para diminuir a inflamação
- Eventuais medicamentos anti-inflamatórios prescritos pelo seu médico
- Acupuntura
- Fisioterapia para analgesia (ultrassom, laser, massagem miofacial, entre outras).

MEDIDAS PARA EVITAR QUE A DOR VOLTE

- Correções da postura e

melhoria da ergonomia no trabalho

- Alongamento dos músculos envolvidos
- Fortalecimento muscular
- Respeitar o aviso da dor
- Mudanças de hábitos – adotar pausas durante o trabalho.

Em alguns casos selecionados, quando o tratamento conservador falhar, pode ser necessário realizar um procedimento cirúrgico; seja para descomprimir um tendão apertado, liberar aderências e limpar inflamações ao redor do tendão, como ressecar fibrose ou calcificações dentro do tendão ou ter que costurá-lo para corrigir uma lesão.

Jovens obesos e hipertensos: alerta para a necessidade de mudanças dietéticas e comportamentais



Dr. Antonio Carlos Pancotti
CRM 141.743 - Cardiologia

Cada vez mais jovens estão obesos e hipertensos, segundo pesquisa divulgada em 2017 pelo Ministério da Saúde, no Brasil há uma alta prevalência de obesidade em jovens que estão na faixa etária de 25 a 44 anos. O mesmo estudo indica que o consumo de alimentos processados e o sedentarismo são fatores que contribuem para o aumento da hipertensão, sendo que 25% da população adulta é diagnosticada com pressão alta. Esses dados trazem um alerta sobre a importância de a população desde cedo iniciar os cuidados com a saúde, o que inclui uma dieta equilibrada e prática de atividades físicas. O avanço tecnológico trouxe para a sociedade muitos confortos, bem como uma grande oferta de alimentos "práticos". Além das mudanças nos hábitos alimentares, o sedentarismo também se tornou uma característica. Há muitos indivíduos que se alimentam mal e não praticam nenhuma atividade física. Em minha prática médica diária tenho recebido em meu consultório muitos pacientes jovens, entre 28 e 35 anos que já apresentam obesidade e hipertensão. É possível notar que muitos pacientes ganharam de 10 a 15 quilos nos últimos dois anos.

A hipertensão e a obesidade são fatores de risco que podem levar ao desenvolvimento de doenças coronarianas, e outras doenças crônicas como as dislipidemias e diabetes melito. Além disso, o aumento da circunferência abdominal, comum em casos de obesidade está ligado a distúrbios metabólicos e é um fator de risco a mais para as cardiopatias. Alguns estudos apontam que indivíduos obesos e hipertensos têm duas vezes mais chances de sofrerem infartos. A obesidade pode causar obstrução das artérias o que dificulta a circulação do sangue, já a hipertensão, quando não controlada causa lesões na aorta.

De acordo com o Ministério da Saúde, a cada ano, 300 mil brasileiros sofrem infartos, em 30% dos casos o ataque cardíaco é fatal. É necessário chamar a atenção que muitas mortes podem ser evitadas com mudanças nos hábitos alimentares e comportamentais. A orientação é para que seja adotada uma dieta equilibrada, rica em frutas, hortaliças, legumes e carnes magras. Evitar o consumo de alimentos processados, fast foods, alimentos ricos em sódio (condimentos, conservas, embutidos) e refrigerantes. Juntamente com as mudanças dietéticas, todo exercício físico regular é bem-vindo, a caminhada e o ciclismo são atividades que podem ser realizadas por todas as pessoas, de qualquer faixa etária e que apresentam vários benefícios para a saúde (ajudam na perda de peso, controlam a pressão e aliviam o estresse), e 30 minutos diárias já são suficientes. Lembrando que antes de iniciar qualquer atividade física, é necessário passar por uma avaliação cardiológica. Descascar mais, desembrulhar menos; movimentar-se mais. São pequenas mudanças diárias que apresentam um grande bem para a saúde.

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

ATENDE PARTICULAR E CONVÉNIOS
APAS | BENS SAÚDE | FUNDAÇÃO CESP | HB SAÚDE
POSTAL SAÚDE | SÃO FRANCISCO | SAÚDE CAIXA
BRADESCO SAÚDE | CABESP | CASSI | ECONOMUS

17 3462-1742
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

PANCOR
CENTRO DE CARDIOLOGIA AVANÇADA

A PANCOR conta com estrutura completa para o diagnóstico completo e detalhado de doenças cardíacas. Oferece: Mapa 24H, Holter 24h, Eletrocardiograma, Ecocardiograma, Teste Ergométrico.

(17) 3462-7050

@drpancotti @cardiologiadrapancotti

R. Paraíba, 1641 - Centro - Fernandópolis - SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (ACADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, 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

ANICETO
Advocacia

VANDIR ANICETO
QUÉRIA DUARTE
CÁSSIO ANICETO
ALINE DUTRA

CAUSAS PREVIDENCIÁRIAS

FERNANDÓPOLIS-SP (17) 3462-8267

Dr. Ronaldo Malacarne de Oliveira
OAB/SP 79141

Dra. Elith Darc de Oliveira
OAB/SP 79134

Dra. Lais Malacarne de Oliveira
OAB/SP 326251

ronaldo@viva.com.br - adv@rivalhoista.malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com

Fone: (17) 3442-4760 / 3442-5131

Rua Sergipe, 1323 - Coester - Fernandópolis - SP

seu direito advogados

SARTÓRI & VIANA
Advogados Associados

DR. RICARDO CESAR SARTÓRI
ADVOGADO - OAB/SP 161.124
CEL. (17) 99719-5358

DR. RICARDO PERUSSINI VIANA
ADVOGADO - OAB/SP 365.638
CEL. (17) 99776-3464

CAUSAS:
• PREVIDENCIÁRIAS
• CÍVEIS
• SECURITÁRIAS (SEGUROS)
• TRABALHISTAS

17 3462-6805

Rua Bahia, 1161 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

ADVOCACIA DR. MOACIR PONTES

MOACYR PONTES
MAURO LEANDRO PONTES
MÁRCIA C. PONTES C. DE OLIVEIRA

FONE/FAX (17) 3442-4611
AV. MANOEL MARQUES ROSA, 1075 - 3º ANDAR
SALAS 31 E 34 - FERNANDÓPOLIS-SP

ADVOCACIA CASSADANTE

DR. JOSÉ CASSADANTE JUNIOR
OAB/SP 102475

DRA. MELINA M. R. BORIN
OAB/SP 348405

(17) 3442-6298 3462-6842

RUA PORTO ALEGRE, 516 - JARDIM SANTA RITA - FERNANDÓPOLIS-SP

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: mauniliosaves@yahoo.com.br

ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

Dr. Antonio José Pancotti
Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri
Dra. Márcia Broim Pancotti Vilas Boas

e-mail: advpancotti@terra.com.br
Rua Rio de Janeiro, 1837 - Centro - Fernandópolis-SP

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

Autos & Bikes

C3 Urban Trail tem visual aventureiro por R\$ 63 mil

Citroën vem com motor 1.6 de 118 cavalos e câmbio automático de seis velocidades e vem com airbumps nas laterais

→ DA REDAÇÃO

contato@oextra.net

Uma versão aventureira urbana do hatch C3, com pitacos tecnológicos, visual arrojado e preço acessível. Eis o Urvan Trail, novidade apresentada pela Citroën, já à venda que sai

por R\$ 63 mil. Um dos diferenciais - os airbumps -, proteção emborrachada nas portas que será um dos diferenciais do futuro crossover compacto nacional da marca, o C4 Cactus. O motor 1.6 de 118 cv e o propulsor nessa calibração atualizada só vem equipada com transmissão automática EAT6 de seis velocidades, que traz três modos de condução, focados na economia, esportivi-

dade e o dia a dia. Os bancos têm o nome da versão bordado, enquanto a central multimídia tem tela sensível ao toque de 7 po-

ma Urban Trail nas laterais da carroceria e nos bancos dianteiros. No Branco Ban-

quise (sem custo), Pra-

ta Alumini-

um



legadas. O modelo ainda conta com vidros elétricos nas quatro portas, proteções plásticas nas caixas de rodas, farol de neblina e rodas de alumínio de 16 polegadas com visual exclusivo. Está disponível nas cores Prata Aluminum, Cinza Graffito, Branco Banquise e Vermelho Rubi, combinando com o teto em preto, molduras nos para-lamas, rodas exclusivas e o monogra-

Cinza Grafite e Vermelho Rubi (metálicas), estas três últimas custam R\$ 1.390. Já os Airbumps são instalados em novas molduras laterais e apresentam um dos relevos baixos em cor branca. Com essa versão, agora são um total de sete para o C3. A de entrada é a 1.2 manual Start que sai por R\$ 43.990. A mais cara é a 1.6 automática Exclusive que cus- ta R\$ 65.490.

KAWA NINJA 400

JÁ À VENDA

Akawasaki está comercializando a Ninja 400, que aposentou a versão 300 cc. Inspirada na linha H2, vem com preço de entrada de R\$ 23 mil e com opções de "decoração de pista" saí por R\$ 24 mil. Motor dois cilindros de 48 cv.



UBER TERRÁ

SCOOTER ELÉTRICA

Omundo está mudando numa velocidade impressionante! O Uber, plataforma de "compartilhamento" de carros, agora testa oferecer motos eletrofificadas aos usuários. Ela adquiriu a startup Jump e iniciará no seguimento California-EUA. Assim como as bicicletas da marca, o app irá oferecer scooters. Por enquanto só nos EUA e Alemanha.



máquinas & karangos

AUTO ELÉTRICO CISFER
CONsertos de Partidas, Alternadores
e Instalação em Geral
Alton Fones: (17) 3442-5506 99784-3190 * 99784-3102
Av. Litério Grecco, n.º 2415 - FERNANDÓPOLIS-SP

FERRO VELHO DESMONTADORA BRASIL DE VEÍCULOS
VENDAS DE PEÇAS DE REUSO SEMI-NOVOS
COMPRA-SE CARROS BATIDOS
Fones: (17) 3442-3655 / 99674-9317 - vivo
www.desmontferrovelhobrasil.com.br
E-mail: ferrovelhobrasilfer@gmail.com
Av. Lítero Grecco, n.º 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

BOI AUTO CENTER
SUSPENSÃO, FREIOS, LIMPEZA DE BICOS
E MECÂNICA EM GERAL
3442-4646 3442-5458 99719-7143
Av. dos Arnaldos, 1708 - Fernandópolis - SP

FENATRAN VISTORIA VEICULAR
detran.sp 3442-4772
EMPRESA CREDENCIADA DE VISTORIA
E-mail: fenatranfernandopolis@outlook.com
Av. LIBERO ALMEIDA SILVARES, 2644 - COESTER - FERNANDÓPOLIS

EVANDRO DIEGUES DE LIMA
Engenheiro Civil
CREA: 5069935304
(17) 99638-5009
evandrodieguez@gmail.com
Av. Libero de Almeida Silvares, 2915 - Sala 3
CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP



RETÍFICA RAMOS
RETÍFICA E RECUPERADORA DE PEÇAS: Blocos, Virabrequim, Cabeçotes, Comando, Bielas, Motores Diesel, Álcool e Gasolina. Vendas de peças novas para Motores
Fone (17) 3442-4480 Cel. (17) 99715-5957
Av. Luiz Brambatti, 2036 - Vila Machado Cep 15600-000 - Fernandópolis - SP

Breve em Ouroeste PROTEGE
Vistoria Automotiva
Carros, Motos, Reboques
Semi-Reboques, Caminhões
Micro ônibus e Caminhonetes

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
Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Jeferson 17 99628-6060

17 99168-5170

17 3442-7088

ASB
Manutenções e Segurança
Elétrica Residencial e Comercial
Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV
Alarme • Interfone • Portão
Tel. (17) 99602.7489 98202.4897
Alexandre alexandre.asbmanutencao@gmail.com
Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897
Ouroeste - SP

Delícia esfihas
DELIVERY
De Esfihas Arabes
(17) 98822-5374
(17) 99639-8247

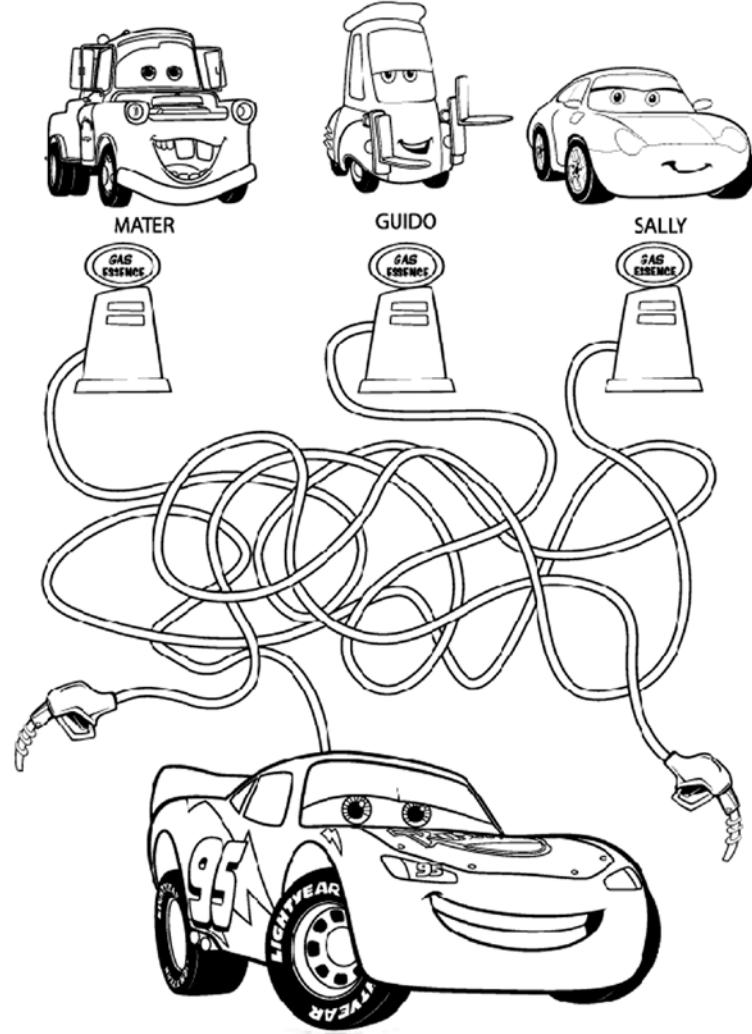


Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: Pedra preciosa

| | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|
| Civilização antiga. | | | | |
| Fazem hidroginástica. | | | | |
| Órgão do corpo humano. | | | | |
| Mentira (gíria). | | | | |
| Usados nos bancos. | | | | |
| Peixe de carne muito apreciada. | | | | |
| Maior de 18 anos. | | | | |
| Tipo de vegetação. | | | | |
| Proibido. | | | | |

Encontre o Caminho



Ligue os Pontos



Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809



Resumo de Novelas

ORGULHO E PAIXÃO

Sábado, 18h00

Susana conta a Darcy e Elisabeta que tem provas contra Lady Margareth. Felisberto revela a Mariana que sabia sobre a real identidade de Mário. Ernesto e Luccino conversam sobre Ema e Otávio. Darcy leva as provas contra Lady Margareth para Baltazar. Mariana mostra às irmãs que está com os cabelos curtos. Mariana convida Mariko para ser sua madrinha de casamento. Randolph e Otávio discursam para os soldados, tentando convencê-los a ir ao casamento de Brandão. Josephine tenta impedir Brandão de se casar com Mariana. Mariana tira a peruca no altar da igreja, revelando seus cabelos curtos para todos os convidados da cerimônia.

O TEMPO NÃO PARA

Sábado, 19h15

Marocas se enfurece ao saber que Betina está com as irmãs. Carmen e Agustina discutem. Lalá mente para Barão pagar as contas de Eliseu. Betina nomeia Emílio como seu representante na Samvita, e Samuca se irrita. Marino tenta vender a joia de Cesária para Mariacarla. Nico e Kiki pedem ajuda a Elmo para resgatar as outras pessoas congeladas. Emílio vai à sala de Marocas. Miss Celine distrai Petra, enquanto Nico e Kiki acordam Pirata. Cecílio e Damásia despertam confusos. Mariacarla fala com Dom Sabino sobre seus bens. Elmo ameaça Petra, e Miss Celine fica admirada. Samuca discute com Emílio.

SEGUNDO SOL

Sábado, 21h00

Zefa incentiva Edgar a reatar com Karen. Laureta negocia com Remy e pede uma porcentagem para convencer Karola a lhe pagar. Luzia consegue juntar o montante pedido por Remy, que não aparece no local combinado. Remy vai ao encontro de Karola e Laureta, e revela que contou a Luzia que o filho que ela teve com Beto está vivo. Beto vai para o Rio de Janeiro participar de um programa de televisão. Luzia se desespera com o desaparecimento de Remy e vai atrás de Karola. Rosa conta para Valentim histórias do seu passado. Valentim flagra Luzia apontando uma arma para Karola. Laureta e Karola subornam Remy. O irmão de Beto garante a Luzia que seu bebê era uma menina.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 20h50

Mesmo sabendo da inocência de Elói, Mara o critica. Josué repreende Acá pela atitude impensada. Melquias e Salmon contam os detalhes sobre a cidade de Jericó para que Setur atualize os mapas de guerra. Josué ora a Deus e recebe uma resposta do Senhor. Acá encontra com Tibar no celeiro e diz que o próximo objetivo dos hebreus é atravessar o rio Jordão. O vilão pede ouro em troca da informação, mas o comandante lhe acerta um tapa na cara. Em Jericó, Marek afirma que o Deus dos hebreus não passa de uma lenda. Diante dos líderes tribais, Josué fala sobre a conversa que teve com Deus. Ele avisa que todos deverão acampar às margens do rio Jordão, pois a travessia está próxima.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Marcelo afirma a Gabriela que a proibição faz parte do regulamento do colégio. Alex e Flora parabenizam Paulo e Marli pelo relacionamento. Dandara afirma que os alunos deveriam protestar contra a proibição ao sapato de salto. Gabriela revela a Rafael as boas atitudes de Márcio com os amigos durante a viagem. Rosália conversa com Maria Alice sobre Armando. Dandara, Hugo, Santiago e Michael discutem. Dandara é assediada na rua e Hugo a socorre. Michael decide vestir uma saia para ir ao colégio e Marcelo fica desorientado.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Segunda-feira, 20h30

Jeferson tem uma surpresa quando o homem tira a máscara de Rato na comunidade. Dona Branca recebe uma entrega em casa de um produto que comprou pela internet para aumentar o seu pique para exercícios físicos. Sophie revela para Iuri que diz ter um novo apenas para afastar qualquer pessoa que se aproxime dela e de sua banda. Iuri declara para a professora estar apaixonado por ela.

Humor

ENGUIA ELÉTRICA INOFENSIVA

Outro dia fui pescar e por sorte capturei uma enguia elétrica. Coloquei ela no barco, encostei levemente nela... e nada de dar choque.

Encostei o dedo na boca dela e nada de dar choque.

Chegando em casa, quando preparava a enguia para ser cozida, abri a barriga dela e encontrei 2 contas de energia atrasadas.

DURANTE O JANTAR DOS PATOS

Pai:

- Quáá!

Mãe:

- Quáá!

Filha:

- Quáá!

Filho:

- Quáá Quáá!

O pai dá uma bofetada no filho e diz:

- É pra aprender a não mudar de assunto!

EU TINHA TUDO

Dois amigos se encontram em um bar. Após algumas cervejas, um deles começa a chorar desesperadamente. Preocupado, o outro pergunta:

— O que aconteceu? Está tudo bem?

O sujeito tenta se acalmar e responde:

— Eu tinha tudo, sabe? Estava com dinheiro, uma casa bonita, um carro extraordinário, o amor de uma linda mulher... Era tão feliz! De um dia para o outro, tudo se acabou. Não tenho mais nada!

— Mas o que aconteceu? — pergunta o amigo.

— Minha mulher descobriu tudo e pediu o divórcio.

PROVA DE ZOOLOGIA

Dia de prova de zoologia. O professor coloca um pezinho de passarinho sobre a carteira do aluno e ordena:

— Examine isto e me fale qual é a

espécie, a qual família pertence e faça um resumo de seus hábitos migratórios!

— Mas como vou saber tudo isso só de olhar pra esse pé?

— Vai levar um zero! Qual é seu nome e a que turma você pertence?

— O aluno tira o sapato, mostrando o pé e diz:

— Olha e adivinhe!

O FILHO PERFEITO DO BÊBADO

O pai bêbado orgulhoso diz para o amigo:

— Eu tenho o filho que todo pai quer ter.

O amigo desconfiado pergunta:

— Hum, vamos testar... Ele fuma?

— Não.

— Ele bebe?

— Não.

— Ele chega tarde em casa?

— Não.

— Poxa, agora eu acredito. Quantos anos ele tem?

— Vai completar 6 meses.

Ma - Cacos



Cíntia Sanches

Designer de Sobrancelhas | Micropigmentadora
Extensionistas de Cílios | Depilação Marroquina
Depilação Egípcia | Camuflagem de Estrías

17 99649.3399 ☎



celebridades

Assessoria nega casamento de Bianca Bin com Sergio Guizé



Assessoria de imprensa de Bianca Bin negou que a atriz tenha se casado com Sergio Guizé em uma Jornada Sagrada, no Coração da Amazônia, conforme foi indicado pelo colunista Leo Dias, no programa "Fofocalizando", do SBT. Segundo o jornalista, como a artista completou 28 anos no início da semana, ela e o namorado aproveitaram para celebrar duas vezes, trocando alianças diante de um pajé no meio da floresta, assim como Anitta e o empresário Thiago Magalhães. Em entrevista, o representante de Bianca afirmou que a cerimônia não aconteceu: "Não procede. Nem em Manaus a Bianca esteve". A global e o cantor se envolveram durante as gravações de "O Outro Lado do Paraíso", novela na qual viveram o casal Clara e Gael. A dupla, inclusive, já divide o mesmo teto e vive em um sítio no interior de São Paulo.

"Nem em Manaus a Bianca esteve", disse um representante da atriz



Atualmente, a atriz interpreta Charlotte, na novela "Orgulho e Paixão"

Marquezine destaca ajuda de Neymar ao superar depressão

Bruna Marquezine relatou em suas redes sociais ter sofrido com depressão e distúrbios de imagem por conta de cobranças relacionadas ao seu corpo. Ao participar de evento da Intimissimi em Vérone, na Itália, explicou à revista "Vogue" ter tido o apoio do namorado, Neymar, durante o momento difícil. "A gente sempre foi muito amigo e ele foi uma das poucas pessoas que teve a sensibilidade de perceber que algo estava fora do comum. Ele sempre tentava ajudar, conversar, mesmo quando não estávamos namorando", afirmou a jovem.

A namorada de Neymar também opinou sobre a forma como um paciente com depressão deve ser tratado por aqueles que o cercam.

"O que acontece muito é que uma vez diagnosticada com depressão, as pessoas falam: 'sai dessa, você vai ficar bem'. Esse é o pior conselho porque você quer sair dessa, só que você não sabe como. As pessoas diziam que minha vida era maravilhosa e eu pensava: 'é verdade, mas eu estou infeliz. Eu sou um lixo de ser humano, né, porque se minha vida é maravilhosa e eu estou assim... Ele era o único que não fazia isso. Ele falava: 'estou aqui, vamos conversar, você está melhor? O que você está sentindo? Isso é importante, porque às vezes nem a gente entende o que está sentindo. Não entendia porque eu estava tão infeliz, porque eu me olhava e não gostava de nada'", relembrou a jovem.



Bruna desabafou em seu stories do Instagram

Isabella Santoni venceu preconceitos com teatro: "Tinha pensamento ortodoxo"

Apesar da pouca idade, Isabella Santoni afirmou que já passou por muitas transformações no pensamento. Capa da revista "Glamour" de setembro, a intérprete de Charlotte, da novela "Orgulho e Paixão", disse que o teatro lhe ajudou a afastar preconceitos e ter uma nova visão do mundo: "Quando comecei a estudar teatro tinha um pensamento muito ortodoxo, quadrado. Vinha de uma família tradicional, ia para a igreja católica todo domingo... Não entendia bem por que as pessoas eram homossexuais, recriminava quem bebia muito ou usava drogas. Freud fala que uma hora você 'mata' seus pais, né? Brinco com a minha mãe que, quando comecei a fazer teatro, eu os matei e passei a ver o mundo pelos meus olhos".

ATRIZ DIALOGA COM A MÃE SOBRE PRECONCEITO: 'PASSEI A ALERTÁ-LA'

Assim como Laura Neiva, a atriz contou que dialoga com a mãe sobre preconceito e aproveita para aconselhá-la de assuntos ditos como tabu no passado: "Minha mudança de postura refletiu também na minha mãe, que passou a se abrir e a me ouvir. Passei a alertá-la quando ela fazia comentários pequenos, daqueles que a gente não percebe. Tipo: 'Coitada da mãe deles'. E eu: 'Coitada por quê? Tenho pena de quem não pode ser o que quiser'. Ela concorda e assim seguimos".

horóscopo



ÁRIES

Pode chegar a uma conclusão importante no campo afetivo. A decisão de corte e afastamentos pode ser necessária para entender o cenário atual. Se o seu desejo não é terminar, então não caia em comportamentos radicais. Avalie a experiência afetiva com entendimento e sabedoria.



GÊMEOS

Atenção com as palavras e com a forma de se relacionar com as pessoas do seu convívio. Há desafetos prejudiciais que interferem nas relações, inclusive no seu relacionamento. Avalie o cenário com entendimento e sabedoria e crie condições de entender a realidade de cada um.



LEÃO

É um dia desafiador para tratar de assuntos importantes no campo afetivo. Você está sendo testado em suas posturas e decisões que o colocam de frente para a experiência. O cenário é delicado e pede entendimentos que são necessários para o seu desenvolvimento pessoal.



LIBRA

É um dia para entender os desafetos que ativam as relações com amizades e a forma de interagir com os projetos. Para seguir mais pleno, é importante desenvolver a sua autoestima e encarar a experiência como uma oportunidade de reconhecer o seu valor.



SAGITÁRIO

Uma nova percepção sobre a experiência lhe permite enxergar e entender opiniões adversas às suas. Você está disposto a cortar experiências que vêm causando desafetos e rivalidades com pessoas próximas. O céu favorece a elaboração de novas teorias.



AQUÁRIO

O cenário está lhe conduzindo para uma rua sem saída, para avaliar como deseja interagir com o campo afetivo. Atenção com rivalidades e competitividade que vêm lhe causando desafetos e baixa autoestima. É importante seguir em frente de outra forma.



TOURO

Há desafetos prejudiciais que interferem nas relações familiares. A tendência é tomar uma decisão impactante de corte e afastamento. Avalie o cenário com atenção e crie condições emocionais mais favoráveis para tomar uma decisão. Atenção com competitividade.



CÂNCER

A forma de lidar com os recursos materiais pode causar desafetos com pessoas próximas e familiares. Dê atenção à forma como você vem encaminhando a experiência material. Há possibilidade de imprevistos ou cortes que afetam suas decisões.



VIRGEM

É importantíssimo trabalhar o emocional para identificar o que falta para se sentir mais realizado no campo material. Há um cenário de competitividade e desafetos que interferem na sua atuação no trabalho, mas é necessário entender a experiência e avaliar a qualidade da sua autoestima.



ESCORPIÃO

O céu traz tensões e preocupações com a sua imagem pública. Muito dos seus sentimentos podem ser expostos, e isso mexe muito com você. Avalie a forma como vem encarando a troca de afeto a as relações que interferem em sua avaliação.



CAPRICÓRNIO

Pensar sobre as mudanças que são necessárias, por meio do desapego e do desprendimento total de algumas pessoas, é necessário para desenvolver a sua autoestima. Atenção com rivalidades e desafetos que interferem na sua forma de interagir com a chefia.



PEIXES

Existem situações em sua atuação no trabalho que causam rivalidades e desafetos. É importante pensar sobre o seu valor e sobre como pode ter uma rotina mais adequada para o seu desenvolvimento. O céu traz cortes ou afastamento de pessoas.

Segredos Do Sabor
LANCHONETE PASTELARIA
"A MINHA FAMÍLIA SERVINDO A SUA COM QUALIDADE!"
17 99711-8872
PASTEIS | LANCHES | CACHORRO QUENTE | PANQUECAS | MINI PIZZA
PORÇÕES | DOCES | CERVEJAS | REFRIGERANTES | SUCOS
Lourenço Taques, N°361 - Jd. São Lourenço 4 - Ouroeste/SP

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO
Jhony Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP
VISA Electron
MasterCard
Informação com credibilidade

ACESSE:
www.oextra.net

o extra
Mandado de Segurança e Informações para analisar Comunicação Pessoal

