

social



Karina Borges é muito felicitada pela data especial.



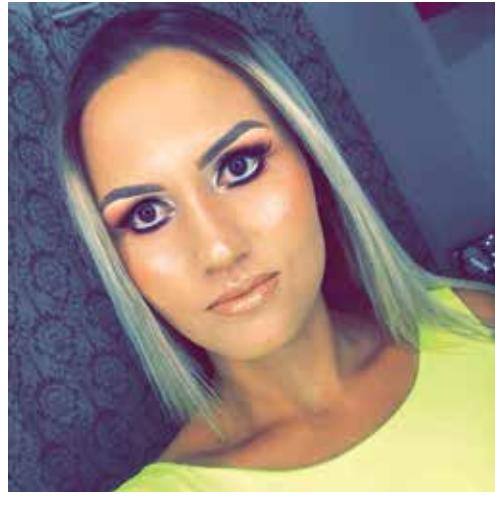
A bela **Julia Martins** comemorou ontem, 1, o Dia do Publicitário.



Amanda Pancotti se prepara para apagar as velinhas nesta segunda-feira.



Leda Castanharo Lopes festeja a data em grande estilo. Na foto, o carinho especial do marido **Breno Lopes**.



Pamela Mazeti recebe diversas homenagens de amigos e familiares.



Amanda Pompeu recebe os parabéns de toda galera.



Parabéns e muitas felicidades para a querida **Victoria Brandão Vieira**.



Bruno Eduardo comemora mais um ano de vida neste domingo. Parabéns!



Sempre ao lado do marido **André Campos**, **Mariela Souza Granella** comemora mais um aniversário.

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

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

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

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

Anne Eve Chefe de cozinha

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

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

- A N O -
NOVO
VOLKSWAGEN
NOVO

E COMECE 2019
DE VOLKSWAGEN ZERO

Virtus Comfortline TSI
Completo | Modelo 2019

• Automático • Computador de Bordo • Roda de Liga Leve
• 04 air bags • 05 estrelas em segurança • Controle de tração (ASR)
• Controle eletrônico de estabilidade (ESC)
• Bloqueio eletrônico do diferencial (EDS) • Sistema de som "Composition Touch" com App-Connect e Volante Multifuncional

por R\$ **72.580,** Taxa 0%
60% de entrada e saldo em 24 vezes

Fox Connect 1.6
Completo | Modelo 2019

• Volante Multifuncional + Som • Chave Canivete
• Computador de Bordo • Roda de Liga leve 15"
• Sensores traseiro de estacionamento

a partir de R\$ **49.990,** Taxa 0%
50% de entrada saldo em 24x



Fernandópolis - Av. Líbero de Almeida Silvares, 2254 (17) 3465-9555



www.fariaveiculos.com.br
www.facebook.com/fariaveiculos

Faria



SAÚDE

Menopausa acelera o envelhecimento da pele?

Que a menopausa traz várias transformações para o corpo das mulheres, não é segredo. Mas ela também acelera o processo de envelhecimento da pele? Essa é uma dúvida muito comum entre as mulheres que se aproximam da menopausa e querem descobrir se a fase vai exigir novos cuidados no ritual de beleza. Quer saber quais são os efeitos da menopausa na sua pele e se ela pode acelerar o surgimento das ruguinhas, linhas de expressão e flacidez? Então pode deixar que a gente conta tudo o que você precisa saber sobre o processo e como cuidar da pele para mantê-la linda e lisinha por mais tempo.

AFINAL, A MENOPAUSA ACELERA O ENVELHECIMENTO DA PELE?

O envelhecimento da pele é um processo natural, mas ele pode, sim, se intensificar a partir da menopausa. Nesse período, há uma redução na produção de colágeno, proteína presente na pele que garante a elasticidade. Por isso, muitas mulheres percebem um aumento na flacidez do rosto e do corpo a partir da menopausa.

A concentração de ácido hialurônico e de lipídios também é reduzida, fazen-



do com que a quantidade de rugas e linhas finas aumente e elas fiquem mais aparentes na pele. As manchinhas de sol também podem ficar mais intensas, já que a produção de melanina cresce nesse período.

COMO CUIDAR DA PELE DURANTE E APÓS A MENOPAUSA?

É verdade que a menopausa pode acelerar o envelhecimento da pele, mas não precisa de preocupar: se quiser, você pode amenizar os efeitos desse processo. Assim como a acne e outras questões, as rugas, manchinhas e a flacidez também podem ser tratadas e minimizadas -

mesmo após a menopausa.

Como a pele fica mais seca, a hidratação é fundamental para mantê-la macia e lisinha por mais tempo. O ideal é apostar em séruns - que são mais concentrados que as loções - com ingredientes como ácido hialurônico, ácido retinóico, vitaminas A e C e ativos que estimulam a produção de colágeno. Assim, você previne as rugas, linhas finas e aumenta a elasticidade da pele.

OUTROS CUIDADOS QUE VOCÊ PODE TER PARA MANTER A PELE LINDA

Os seus hábitos no dia a dia também influenciam na

aparência da sua pele - e isso não é diferente na menopausa. A hidratação do corpo é fundamental para deixar a pele bem hidratada, por isso, é importante beber pelo menos 2 litros de água diariamente. A alimentação rica em fibras também ajuda a manter a elasticidade da pele.

Os cuidados com os raios ultravioletas devem ser ainda mais intensos na menopausa, já que nesse período o aparecimento das manchas solares é maior. Por isso, evite se expor ao sol nos horários mais intensos e aposte no protetor solar todos os dias - ele é indispensável para fugir das manchinhas.

receita Hambúrguer Vegetariano de Aveia e Quinoa

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de Aveia Flocos
- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- meia xícara (chá) de cenoura ralada
- meia cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de páprica
- meia colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça, sem sementes, picada
- 2 ovos

**MODO DE PREPARO:**

- Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Em uma assadeira, com o auxílio de um aro (8 cm de diâmetro), modele os hambúrgueres e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo. Sirva.

Limpoeste

Limpeza e Produtos para Higiene



Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral
Tratamento de Piscinas - Descartáveis



Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052

E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com

R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1
Ouroeste - Cep 15685-000 - SP

CRISTAL CAR
LAVA JATO

LAVAGEM A SECO
TROCA DE ÓLEO
HIGIENIZAÇÃO DE AR
HIDRATAÇÃO DE COURO

Av. Bandeirantes - Nº2256 Jardim Sarinha - Ouroeste-SP

Tel:
(17) 99784-2211
(17) 99742-8031

AGRO SHOP JH
ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

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

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

ACESSE:
www.oextra.net

Informação.com
crédibilidade

G.S.M.
AR CONDICIONADO

gustavoouro1@hotmail.com

(17)3843-1323 / (17)99757-9248

Rua: Antônio Correia de Amorim , 2150 - Sarinha II - Ouroeste/SP

-VENDA
-INSTALAÇÕES
-MANUTENÇÃO

Direção:
Gustavo

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

PROMOÇÃO
SORTE GRANDE

SGOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

INTER PRIME

1 Nissan March
1 Renault Kwid
1 Hyundai HB20

E MAIS!

SERÃO 3 SORTEIOS 32 PRÊMIOS POR SORTEIO

A cada \$100 em compras você ganha 1 cupom e concorre

14.000, em vale-compras + 15 TVs 40 Polegadas + 15 IPHONES SE 32GB + 15 NOTEBOOKS

• VAGAS LIMITADAS

Projeto Guri abre inscrições para aulas gratuitas de música

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Ouroeste

APrefeitura de Ouroeste, em parceria com Projeto Guri, coloca à disposição aulas gratuita de violão e percussão para crianças e adolescentes de 08 a 18 anos.

As matrículas estão abertas desde o dia 28 e vão até o dia 22 de fevereiro. O Projeto

Guri funciona na Rua Borba Gato, nº 1.181 no centro de Ouroeste.

As matrículas devem ser realizadas de segunda, quarta e quintas-feiras das 8h às 12h e terça e sextas-feiras das 8h às 12h e das 13h30 às 17h.

Os documentos necessários para inscrição são: declaração escolar do aluno; cópia do RG do aluno; cópias

do RG e CPF do responsável; cópia do comprovante de residência (conta de água, luz, telefone).

O Projeto Guri transforma música e cultura em fontes de cidadania, inclusão e desenvolvimento de crianças e adolescentes. As vagas são limitadas. Mais informações podem ser obtidas no site: www.projetoguri.org.br.



NÃO PERCA!

28 DE JANEIRO A
22 DE FEVEREIRO

INSCRIÇÕES DE
NOVOS ALUNOS PARA O
PRIMEIRO SEMESTRE
DE 2019

variedades.com
você satisfeita



Disk-Entregas
(17) 99742-5858

TUPPERWARE - SALGADINHOS
DOCES - BISCOITOS
ARTIGOS PARA FESTAS - BEBIDAS
ÁGUA MINERAL - GÁS
E UTILIDADES EM GERAL

SUPER GÁS LIGEIRINHO

<<DEUS É FIEL>>

DISK-GÁS & ÁGUA
(17) 99742-5858



Rua Brás Cubas, 1197 - Centro
Ouroeste - SP
(Atrás da Escola Sansara)



Realizamos
Aplicação de
Injetáveis e
Entregas em
Domicílio
Temos Convênio
com a Prefeitura
Municipal

AQUI TEM
Disk Entrega (17) 3843.1331

PLANTÃO 24 hs
9754.9146 (Michelle)

DROGA
Center
Av. dos Bandeirantes, 1519
Centro - Ouroeste



SORVETERIA
tnt

O Melhor Sabor!

Disk Entrega

Tel: (17) 99738-7688



Sorvetes
Sal de verão
O máximo em sabor

ASSINE
o extra.net
SEU JORNAL DIÁRIO



PEÇA AGORA!

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

sua saúde

Benefícios da vitamina D: para que serve e fontes

A vitamina D tem ganhado cada vez mais atenção no que diz respeito a dieta e suplementação. De fato, os benefícios da vitamina D são numerosos, e a sua deficiência bastante perigosa e indesejável. Trata-se, porém, de uma vitamina que o corpo é capaz de produzir, contanto que seja exposto a níveis adequados de luz solar.

Mesmo assim, muitas pessoas estão sujeitas à deficiência, que deve ser corrigida através de alimentos com vitamina D ou com uma suplementação adequada recomendada por um médico. Vamos conferir os benefícios da vitamina D, e dessa forma você compreenderá para que serve esta vitamina em seu organismo, além de conhecer suas principais fontes naturais.

1. Saúde Óssea

Entre os benefícios da vitamina D, certamente o mais conhecido é a sua função no desenvolvimento e na manutenção dos ossos. Essa propriedade se deve à regulação do cálcio, que é feita pela vitamina D. Nesse sentido, a vitamina D estimula uma maior densidade óssea, de forma que colabora para um crescimento saudável das crianças e evita a osteoporose nos adultos e idosos.

2. Maior Imunidade

Assim como muitas outras vitaminas, a vitamina D tem entre suas funções a capacidade de estimular o sistema imunológico. A sua influência é verificável através de um estudo publicado em julho de 2014 na Today's Dietitian, que conclui que crianças com bons níveis de vitamina D são mais raramente

infectadas pela gripe. Naturalmente, essa potência ampliada do sistema imunológico também é capaz de proteger o corpo de muitas outras doenças.

3. Reduz o Risco de Diabetes

A redução do risco de diabetes é também um dos benefícios da vitamina D. Isso ocorre pois essa vitamina possui um impacto positivo sobre a secreção de insulina, de modo que amplia a capacidade do corpo de processar o açúcar e, dessa forma, evita o desenvolvimento de diabetes tipo 2.

4. Saúde Cardiovascular

No que se refere ao sistema cardiovascular, há um efeito positivo direto da vitamina D sobre as artérias. Verificou-se que as artérias de pessoas com bons níveis de vitamina D possuem paredes menos rígidas, de forma que a arteriosclerose é evitada ou mesmo aliviada. Esse efeito reduz, por sua vez, a pressão arterial de pessoas hipertensas, além de estabelecer um menor risco de infarto do miocárdio.

5. Saúde Hormonal

Bons níveis de vitamina D se relacionam também à saúde hormonal ao estimular a produção adequada de estro-

gênio nas mulheres e de testosterona nos homens. Uma vez que a vitamina D é sintetizada pelo corpo através da exposição ao sol, essa poderia ser uma explicação para o aumento da libido durante o verão.

Entretanto, não apenas a libido é influenciada pelos níveis corretos desses hormônios. A saúde em geral de mulheres e homens dependem dos seus bons níveis, que influenciam até mesmo o humor. Na falta desses hormônios, é sério o risco de desenvolvimento de um quadro de depressão.

O humor também se beneficia das funções vitamina D através de sua influência em outro hormônio. O cortisol, um hormônio relacionado aos efeitos nocivos do estresse, é controlado e tem seus níveis diminuídos pela vitamina D.

6. Perda de Peso

Os benefícios da vitamina D para a perda de peso são extremamente significativos. Em primeiro lugar, há uma importante relação entre os níveis de vitamina D e a capacidade do corpo de queimar gordura. Essa relação foi demonstrada por estudos que verificaram que, submetidas a um mesmo regime de alimentação e de exercícios físicos, as pes-



soas com bons níveis de vitamina D queimaram mais gordura e perderam mais peso.

Esse fenômeno se deve à presença de receptores de vitamina D nas células, que quando estimulados ativam uma queima de gordura mais intensa. Além disso, uma das funções da vitamina D é ajudar o cérebro a evitar a fome excessiva e os desejos repentinos de comida além do necessário, de modo a auxiliar na obediência a uma dieta.

Outros benefícios da vitamina D para o emagrecimento se dão na absorção de nutrientes necessários, que é auxiliada por bons níveis de vitamina D. Assegurar que o corpo receba os nutrientes necessários é importante para a perda de peso e para a redução do apetite desnecessário.

Além disso, a influência negativa da vitamina D sobre os níveis de cortisol pode ser de grande ajuda, uma vez que esse hormônio estimula o acúmulo de gordura abdominal.

Matos Odontologia

Dr. Caio H. Juste Matos

CROSP: 112522

• 3462-7512 | 99765-5040*

E-mail: caio.justematos@hotmail.com

Av. dos Arnaldos, 1455 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis-SP

Fisioterapia

Dr. Antonio L. de Sales Jr.

Crefito 3/195804-F

• 3462-7512 | 99638-5692*

Av. dos Arnaldos, 1455 - Centro - CEP 15600-000 - Fernandópolis-SP

E-mail: alsfisio@hotmail.com

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER 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

- PEDIATRIA
- HOMEOPATIA
- MEDICINA DO TRABALHO



(17) 3442-2199

Dr. João S. Borges

CRM-SP 17.252

E-mail: drjotabe@gmail.com

Rua Espírito Santo, nº 563 - Sala 04 - Jardim Santa Rita - Fernandópolis-SP

ACESSE:
WWW.Oextra.net

Informação com credibilidade

Supermercado MATICOLLI

AGORA O CLIENTE AMIGO TEM MAIS UM BENEFÍCIO: O CARTÃO SUPER COMPRAS

ESTACIONAMENTO AMPLO E COBERTO

Avenida dos Bandeirantes, 1544 - Fone: (17) 3843.1376 - Fax 3843.1259 - Ouroeste - SP

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE PEIXAO

Desde 1972

REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA

SUCOS E REFRIGERANTES

PEIXES ASSADOS E FRITOS

PORÇÕES E SALGADOS

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

Direção ZÉ MARIA E BIA

Reservas para Eventos: (17) 3841.1133

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

máquinas & karangos


AUTO ELÉTRICO CISFER
 CONSERTOS DE PARTIDAS, ALTERNADORES
 E INSTALAÇÃO EM GERAL
 Action 3442-5506 99784-3190 99784-3102
 AV. LÍTERIO GRECCO, N° 2415 - FERNANDÓPOLIS-SP

FERRO VELHO BRASIL DESMONTADORA DE VEÍCULOS
 VENDAS DE PEÇAS DE REUSO SEMI-NOVOS
 COMPRO-SE CARROS BATIDOS
 Fones: (17) 3442-3655 / 99674-9317 - vivo
www.desmonteferrovelhobrasil.com.br
 E-mail: ferrovelhobrasilfer@gmail.com
 Av. Líterio Grecco, n.º 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15800-000 - Fernandópolis - SP

Disk Tudo


Gil Gás
 Agradecemos sua preferência.
DISK GÁS E ÁGUA
 FERNANDÓPOLIS/SP
 VISA 3442-1313 99722-7734
 MasterCard Aberto todos os dias 99125-7569
 das 7h00 as 22h00


DOCES JUNINHO
 Doces e artigos para festas
 Telefone: (17) 3462-7234
 AVENIDA PRIMO ANGELUCCI, 56 - CENTRO
 FERNANDÓPOLIS - SP

seu direito advogados

Advocacia Cassadante

DR. JOSÉ CASSADANTE JUNIOR
 OAB/SP 102475
DRA. MELINA M. R. BORIN
 OAB/SP 348405
 (17) 3442-6296 3462-6842

RUA PORTO ALEGRE, 518 - JARDIM SANTA RITA - 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



Maurílio Saves
 ADVOGADO - OAB/SP 73.691

Patricia Eunice dos Santos
 ADVOGADA - OAB/SP 324.971

Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208

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



ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

Dr. Antonio José Pancotti

Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri

Dra. Márcia Broim Pancotti Vilas Boas

Fone/Fax:

(17) 3442 6103

(17) 3463 1628

(17) 3462 2155

e-mail: advpancotti@terra.com.br

Rua Rio de Janeiro, 1837 - Centro - Fernandópolis-SP

ACESSE:
www.oextra.net



Informação com credibilidade



Ferro Velho S. Paulo

Comércio de Sucatas em Geral

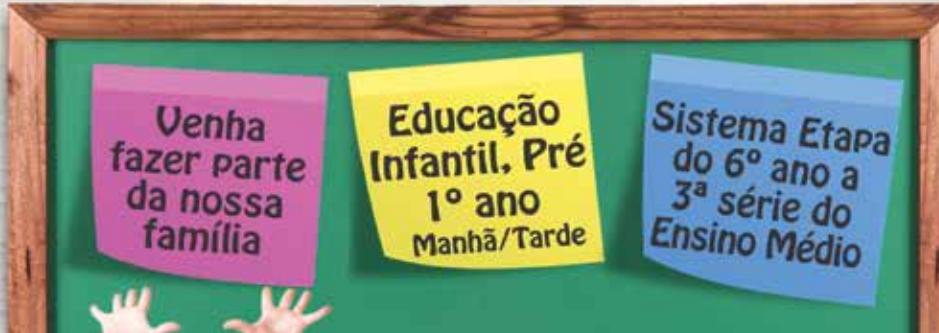


VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,
 MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,
 ANDAIMES, TUBOS E METALON

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



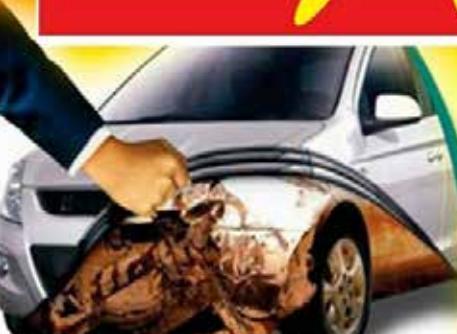
ANOS!
 COLEGIO COOPERE



Melhores Resultados!

MATRÍCULAS 2018 ABERTAS

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

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VARANDA'S
 Restaurante & Pizzaria
 99602-1130

DIREÇÃO: DALTON E WILLIAN

PRATO FEITO C/ SALADA À VONTADE
 SELF SERVICE

R\$9,90
 R\$14,90

VARANDA'S
 Restaurante & Pizzaria
 99602-1130

PIZZARIA
SEGUNDA A DOMINGO

AVENIDA DOS BANDEIRANTES, 1579 - OUROESTE

NOVIDADE!
Espetáculo
 show dos espetos

VENHA SABOREAR A FAMOSA JANTINHA
 COM A MAIOR VARIEDADES DE ESPETOS!
**A PARTIR DAS 17H
 DE SEG A DOM**

(EXCETO TERÇA)

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: Grandeza física que define a variação térmica de uma substância ao receber certa quantidade de calor

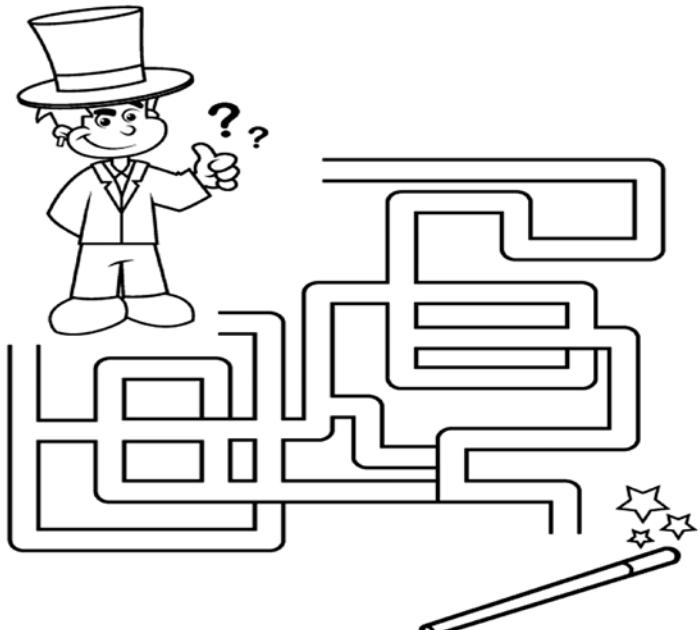
Que tem bico.	?	?	?	?	?	?
A quarta parte.	?	?	?	?	?	?
Acaso, porventura.	?	?	?	?	?	?
Infringir, transgredir.	?	?	?	?	?	?
Unidade de comprimento básica nos sistemas de medida utilizados nos Estados Unidos e no Reino Unido (plural).	?	?	?	?	?	?
Que anda em dois pés.	?	?	?	?	?	?
É usada no frio (plural).	?	?	?	?	?	?
Declarar como culpado.	?	?	?	?	?	?
É usada para escrever.	?	?	?	?	?	?
Elemento químico de número atômico 20 e símbolo Ca.	?	?	?	?	?	?
Que é natural.	?	?	?	?	?	?
Cobrir para manter o calor.	?	?	?	?	?	?
Cansaço.	?	?	?	?	?	?
Lula — Lula da Silva: Ex-presidente do Brasil.	?	?	?	?	?	?
Que tem veias.	?	?	?	?	?	?

Ligue os Pontos



Labirinto Kids

O mágico perdeu sua varinha mágica no camarim enquanto preparava seus truques! Ajude-o a encontrá-la, afinal o show deve continuar!



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

Resumo de Novelas

ESPELHO DA VIDA

Sábado, 18h00

Guardiã avisa a Cris que ela não deve interferir no passado e que, se o fizer, perderá sua proteção. Cris procura Dalton, que alerta a atriz. Isabel provoca Alain, que disfarça seu incômodo para poupar Priscila. Margot conforta Cris, que sofre por não poder salvar Piedade no passado. Marcelo se preocupa com Isabel, e acaba discutindo com Mariane. Sheila percebe a presença de Cris na casa de Margot, e avisa a Isabel. Dalton informa a Ana e Flávio sobre o estado de Cris. Ana, Flávio e Margot tentam acalmar Cris. Marcelo visita Isabel. Cris tenta sair da casa de Margot e é surpreendida por Alain.

VERÃO 90 GRAUS

Sábado, 19h15

Herculano fica furioso ao saber que Gisela viajou e deixou a filha adotada. Janaína fica decepcionada ao saber que Herculano voltou para o Rio de Janeiro sem se despedir dela. Madá entra em transe e intui que o nome de sua confecção será Top Wave. Quinzão informa a Herculano que Isadora deve ser operada. Vanessa pede abrigo na casa de Larissa. Quinzinho aprova a camiseta criada por Álamo. Tutano avisa a Jerônimo que eles vão roubar um carro para fazer o assalto. O médico avisa que a cirurgia de Isadora correu bem. Herculano conta a Diana que está apaixonado por Janaína. João surpreende Jerônimo no carro com Tutano.

O SÉTIMO GUARDIÃO

Sábado, 21h00

Marilda exige explicações de Euri-
co sobre a Irmandade. Jurandir beija Milu, e Rivalda flagra os dois. Ondina descobre que Robério está trabalhan-
do na casa de Valentina. Elisa e Maltoni veem Milu e Jurandir juntos, e a menina cobra satisfações do pai. Ola-
vo reconhece Firmina, e Neide descon-
fia do comportamento da mãe. Maril-
da não consegue cumprir seu acordo
com Fabim. Marcos Paulo pede a Va-
lentina para acompanhar Sampaio até
a fonte. Gabriel arma uma surpresa pa-
ra Valentina e seus aliados.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Márcio e Bárbara conversam com Flora sobre as atitudes de Gabriela e Pa-
ulo. Érico anuncia aos amigos que a tur-
ma venceu a promoção para assistir ao
show do Gutuber. Vinícius insiste pa-
ra que Rafael não venda o terreno da
ONG para Tarcísio. Álvaro tem uma
ideia para armar contra Solange e to-
dos aprovam. Gabriela e Paulo conver-
sam sobre o comportamento de Flo-
ra. Solange tem um surto de coceira
no corpo. Márcio segue seu plano de
reconquistar Pérola. Solange acusa
os alunos bolsistas de terem armado
contra ela, mas Hugo, Jade, Bárbara
e Álvaro reclamam a autoria do plano.
Pérola admira Márcio e o beija. Solan-
ge coloca bebida alcoólica no copo de
mate de Rafael, que desfalece.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Segunda-feira, 20h30

Salvador ameaça Sophie novamente
(em relação a divulgar o vídeo de-
la cantando). Otto diz para Roger que
decidiu dar uma entrevista para o journali-
sta que o procurou. Cláudia fica sa-
bendo e conta para todos na O110 que
a identidade de Otto será finalmente
revelada. Mirela, Guilherme e Raquel
expulsam Luca Tuber da chapa Con-
tentente. Luísa, sem contar a Afonso que
pintou alguns quadros, pede a opinião
dele, que diz que não gostou da arte.
Débora pede a ajuda de Roger para
armar um plano e conseguir se acer-
tar com Marcelo. Mário, Luigi, Lorena
e Gael fazem uma pesquisa com Lindomar
sobre "por que os casais se se-
param", a fim de tentarem causar dis-
cordia entre Cláudia e Durval.

A TERRA PROMETIDA

Segunda-feira, 20h50

Calebe chega em casa e se assusta ao ver
Laís com Noemi. Adélia canta para tentar
agradar o rei. Zaqueu vai até a tenda de
Acá e avisa que Gibar está fendo na ten-
da hospital. Ferido com algumas flecha-
das, o gigante Talmal tenta fugir, mas cai
desmaiado. Acá visita Gibar na tenda de
Darda. Jesana chega avisando sobre um
tumulto no acampamento. Jéssica e Ma-
ra lideram um movimento contra Raabe.
Josué é avisado sobre a revolta. Sentindo
falta de Tírda, Haniel finalmente decide
tomar banho. Jéssica, Mara, Melquias e
outros hebreus protestam na frente da
tenda de Raabe. Milah diz que é preciso
orar a Deus. Tírda se surpreende ao ver
Haniel de banho tomado. Abel entra na
tenda de Josué e consegue pegar a rou-
pa do Soldado Mascarado.

Humor

SOCORRA O PAPAGAIO

Na delegacia, o telefone toca.
Uma voz aterrorizada pede ajuda:

— Socorro! Socorro! Venham rápi-
do!

Um gato entrou na minha casa!

— Mas, senhor — responde o de-
legado —, por que incomodar a po-
lícia por algo tão bobo? Quem es-
ta falando?

— Um papagaio.

DANDO DE BEBER

Estava um mineiro a andar com
o seu burrinho por uma das muitas
estradas de Minas Gerais. Num
dado momento para do lado do mi-
neiro com seu burrinho uma big de
uma Ferrari, e dentro dela um cario-
ca muito esperto que batendo no
capô do carro diz:

— aqui dentro tem 400 cavalos;

Entra no carro e sai cantando
pneus, deixando uma nuvem de
poeira para o mineiro. Um pouco a

frente o carioca se distrai e numa
curva embica a sua Ferrari num ri-
beirão.

Um pouco depois o mineiro chega
ao local, vendo o carro com a frente
dentro da água pergunta:

— Tá dando de beber para tropa,
moço?

FRASES DE PÁRA-CHOQUE DE CAMINHÃO

- Deus pôde fazer o mundo em seis dias ninguém perguntando a Ele quando ia ficar pronto.
- Em rio de piranhas, jacaré nada de costas.
- Enviuvei e casei com a cunhada para economizar sogra.
- Macho que é macho não chupa mel, masca abelha.
- Marido de mulher feia tem ódio de domingo e feriado.
- Mulher de amigo meu é como cebola: como chorando.
- Mulher é que nem lençol: da ca-



Auto Mecânica

OUROCAR

Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica

Direção:
Francis (17) 99706-5516 / 99731-5516

celebridades



As coleguinhas estão com volta aos palcos prevista para março

Simaria revela paixão inusitada de Simone: "gasta o dinheiro todinho em reforma"

Elogiada pela cantora internacional Thalia na web, Simone tem uma paixão inusitada por reformas de casas e quem revelou a curiosidade foi sua irmã, Simaria. Em um bate-papo nos bastidores do "The Voice Brasil", as coleguinhas revelaram segredos umas das outras. "Bom, a Simaria no Instagram, vocês veem ela muito fina, mas adora uma comida com banana, pobre-

za em pessoa", começou a mãe de Henry, que recentemente afastou rumor de gravidez. "Adoro! Principalmente quando a comida tem um caldinho com uma bananinha do lado, é muito bom", concordou a dupla, que está passando por construção de nova cobertura em SP.

Com volta aos palcos prevista para março, Simaria entrega que o maior consumo da irmã é por itens de casa. "Simone gasta o dinheiro

que ela ganha todinho em reforma. Ela é apaixonada por reforma. Já falei que se ela parar de cantar um dia, vai ter que virar construtora. Comprar piso, comprar todos os revestimentos da casa, ela adora isso", disse ela, que tem criado looks criativos com lençóis. "Eu prefiro tá numa loja comprando coisas de casa, do que tá em loja comprando roupa pra mim", revelou a mulher do empresário Kaká Diniz.

Modelo da Cidade de Deus estreia como musa de Sapucaí com Viviane Araújo

Quando era apenas uma menina, Duda Almeida jamais imaginou que seus cachos fossem determinantes para uma virada na vida. A modelo de 21 anos, nascida e criada na Cidade de Deus, comunidade da Zona Oeste do Rio, hoje figura como embaixadora de uma marca de xampus, mes como Marina Ruy mila Queiroz. E este treia como musa de um na Sapucaí.

Ao lado de Viviane Araújo, Duda será musa digital do camarote Vivant!, que tem ainda em sua corte, Milton Cunha e Pretinho da Serrinha. Não é a estreia da modelo na Sapucaí, no entanto. Seus 1,73m de altura já desfilaram no Salgueiro e sua história com o samba vem de berço.

"Minha ligação com o samba nem é uma escolha, eu já nasci neste mundo. Só na minha família são três escolas de samba na nossa história. Tem a São Clemente, a Alegria da Zona Sul, e aqui, na Cidade de Deus, minha família ajudou a fundar o Coroado de Jacarepaguá. Nasci neste meio. Minha mãe foi porta-bandeira por muitos anos da São Clemente, meu avô intérprete de várias escolas. Meu tio-avô escreveu sambas ícones de algumas escolas de samba. Estamos todos ligados de alguma forma ao samba", conta ela.

Com 60 mil seguidores em seu perfil no Instagram, Duda é hoje um exemplo de empoderamento, e levanta a bandeira contra o racismo, o preconceito e ajuda suas seguidoras a ganhar autoestima.

"Eu sempre tive a iniciativa de incentivar mulheres, desde a adolescência, mas com a internet isso aumentou. Quero sempre falar do empoderamento feminino, da mulher negra, e do ser favelado. É o que eu sou!", destaca Duda, que acredita que sua presença num espaço no Sambódromo é mais um grito contra o preconceito:

"Eu ainda moro na Cidade de Deus e sofro preconceito por ser da favela. Quando eu falo que sou da Cidade de Deus as pessoas se surpreendem, elas fazem uma cara de: 'Sério, que você mora lá?'. E elas não conseguem enxergar que essa surpresa delas é uma forma de preconceito. Inconscientemente elas pensam que não podem existir pessoas inteligentes e talentosas dentro das comunidades."

E eu sou a prova de que existe sim. Existem muitas como eu, é só uma questão de oportunidade".



Duda será musa digital do camarote Vivant!

horóscopo



ÁRIES

As divergências de interesse na vida social podem causar conflitos, pois Lua e Marte se tensionam hoje. É hora de focar nos compromissos, sacrificando o lazer quando necessário. Cumpra as obrigações, pois assim você terá tempo para se divertir!



GÊMEOS

Seja mais cautelosa com a maneira como gasta seu dinheiro, pois Lua e Marte tensionados desarmazam o circuito, podendo causar prejuízos. Seja mais disciplinada, contenha a impulsividade. Procure economizar e seja sensata!



LEÃO

As relações mais próximas lhe fragilizam emocionalmente, pois Lua e Marte se opõem hoje, lhe deixando mais suscetível às energias alheias. Você tende a absorver os problemas dos outros, portanto saiba colocar limites!



LIBRA

Lidar com as fragilidades torna-se um desafio, neste dia em que Lua e Marte se opõem, tensionando sua área social. A instabilidade de humores e a falta de sinergia podem causar conflitos. Não entre nessa, mostre flexibilidade!



SAGITÁRIO

Sua comunicação é comprometida pela aceleração mental, que por vezes prejudica seu bom senso. Lua e Marte opostos tornam o momento desfavorável para expor ideias, pois as pessoas podem lhe interpretar equivocadamente!



AQUÁRIO

A convivência com os mais próximos é abalada pela tensão da Lua em sua área de relacionamentos. Os ânimos inflamados se devem às pressões do dia a dia. Cuidado para não ter reações exacerbadas, pois você também será afetada!



TOURO

Obstáculos e dificuldades testarão sua paciência e atitude. A tensão Lua-Marte entre suas áreas familiar e profissional alerta para brigas de egos, portanto mantenha o foco e o bom senso ao lidar com ânimos exaltados!



CÂNCER

Seja mais cautelosa com a maneira como gasta seu dinheiro, pois Lua e Marte tensionados desarmazam o circuito, podendo causar prejuízos. Seja mais disciplinada, contenha a impulsividade. Procure economizar e seja sensata!



VIRGEM

As tarefas em equipe podem lhe trazer problemas em relação à disciplina e ao comprometimento, pois Lua e Marte se desarmazam em sua área de crise. Não bata de frente com os outros e aja com diplomacia, zelando por um convívio saudável!



ESCORPIÃO

Sua produtividade é afetada pela sobrecarga de tarefas que se acumularam. A tensão Lua-Marte entre suas áreas profissional e familiar lhe deixa descontrolada diante de situações mais práticas. Diminua o ritmo e priorize!



CAPRICÓRNIO

Busque formas de aumentar a produtividade e de lidar com imprevistos financeiros que podem afetar seu orçamento. Lua e Marte se opõem, tensionando sua área material. Com atenção, você saberá lidar com as dificuldades materiais!



PEIXES

Lua e Marte opositos entre suas áreas de crise e de relações de trabalho indicam um foco excessivo nos problemas. Abra sua mente e não se envolva demais nas pressões e conflitos dos colegas, pois isso pode prejudicar seu bom senso!

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

ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE

Líder

3843.1651
Fones (17) 3843.1310
99603.0968
escritorioliderouroeste@hotmail.com
Rua Fernão Dias Paes Leme, 1589 - Centro - Ouroeste/SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Casarão

• ESPETO BAR •
• RESTAURANTE •

Sinta-se em casa!

ALMOÇO: Self-Service | Prato Feito | Marmitex
JANTAR: Porções | Espetos | Acompanhamentos

DISQUE ENTREGA (17) 99739.7929 • 99621.0049

Rua Antonio Raposo nº 1515 - Centro - Ouroeste - SP

capas da semana

O que foi destaque nas edições diárias desta semana



Prefeitos decidem criar consórcio dos Municípios da Região Turística Maravilhas do Rio Grande



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



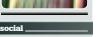
Definidas as diretrizes do Campeonato Paulista da Quarta Divisão



Guri abre inscrições para novos alunos



PM inicia mais uma etapa da Operação São Paulo Mais Seguro



Protesto contra o feminicídio reúne cerca de 300 pessoas



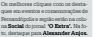
Liberação de créditos da Nota Fiscal Paulista passa a ser mensal



Tecnologia facilita a vida de leitores especiais



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 29 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Centro de Zoonoses tem 70 animais disponíveis para serem adotados



Quinta-feira, 31 de Janeiro de 2019



Sexta-feira, 01 de Fevereiro de 2019



Centro de Zoonoses tem