



**Franciele Ernandes** recebe inúmeras mensagens de carinho de toda galera.



**Cíntia Sampaio** festeja a data ao lado de amigos e familiares.



**Douglas Xavier Duran** está na lista dos homenageados da semana.



**Ana Padilha** celebra mais um niver neste sabadão. Parabéns!



Parabéns e muitas felicidades para a aniversariante **Dani Basso**.



**Joziani Felizberto** recebe os cumprimentos de amigos e familiares pela data especial.



A sorridente **Beatriz Caberlin** também tem motivos para comemorar.



**R. Belo & D. Bella Store** lançou coleção outono inverno nesta sexta-feira, 15. As coleções masculina e feminina contam com marcas que a loja é revenda exclusiva em Fernandópolis. Muitas opções até os tamanhos especiais. Neste sábado, dia 16, atendimento das 9h às 13h.



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

**ATENDE PARTICULAR E CONVÊNIOS**  
APAS | BENSÁUDE | 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

**Vila Eve**  
Alimentação Saudável

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

**Gol 1.0**  
COMPLETO | Ano/Modelo: 2019/2019  
**R\$ 42.490,**  
**Entrada R\$12.747, em 05 VEZES no cartão**  
**+ R\$12.747,00 só em 2022, com 35 parcelas de R\$864,99.**  
**Metade da entrada só daqui 03 anos!!!**  
**E ainda, + 3 Revisões Grátis.**

Faça um test drive.  
A chance de você não  
levar é igual a taxa: zero

**Amarok V6**  
Modelo: 2019  
Supervalorização da sua  
Pick-up usada na troca de até R\$  
**10.000,**  
Parcelas em até **24X** Taxa **ZERO**



# Olheiras: o que são, como evitar e como tratar as manchas e bolsas ao redor dos olhos

Elas podem ser escuras, profundas, arroxeadas... seja como for, ninguém nega que as olheiras são muito incômodas, né? Apesar de serem associadas a noites mal dormidas e cansaço, essas não são as únicas causas do problema - por isso, só dormir bem não faz com que elas sumam, viu?

Para te ajudar a entender o que é e como lidar com a olheira, separamos um guia completo sobre as manchas em volta dos olhos. Descubra como tratar e evitar essa condição com os cuidados certos!

## O QUE SÃO AS OLHEIRAS? VEJA QUAIS SÃO OS TIPOS MAIS COMUNS

De forma geral, as olheiras são as manchas escuras e/ou bolsas que se formam em volta dos olhos. Elas podem ter diversas causas, como a pele muito fina na região dos olhos, cansaço, retenção de fluidos, hiperpigmentação e até mesmo fatores genéticos. Quanto aos tipos, existem alguns como:

- **olheiras vascularizadas:** que são aquelas arroxeadas ou azuladas e que geralmente surgem quando não descansamos o suficiente à noite;

- **olheiras estruturais:** geralmente mais escuras e acinzentadas, causadas pela flacidez e pele mais fina embaixo dos olhos;
  - **olheiras pigmentares:** costumam ter a coloração amarronzada ou castanha, bastante comum nas peles negras e morenas justamente porque a causa é o excesso de melanina ou exposição ao sol sem proteção solar;
  - **olheiras mistas:** são aquelas onde se combina mais de um tipo de olheira por causa de mais uma causa - como aquelas que acontecem porque a pele é flácida e há excesso de melanina, por exemplo.
- ### QUAL É O MELHOR TRATAMENTO PARA OLHEIRA?

A maneira mais eficaz de tratar as olheiras depende de qual for o seu tipo de olheira. Algumas formas de clarear as manchas são os tratamentos estéticos (como o preenchimento com ácido hialurônico, por exemplo), ou o uso de cremes antirrugas com ativos clareadores.

Por sinal, vale destacar que o retinol e a niacinamida são dois nomes importantes para se procurar na composição dos dermocosméticos. O primeiro ingrediente é um



ativo famoso no combate às rugas e, por isso, pode ajudar a minimizar a pele fina na área das olheiras. Já o segundo ajuda a regular a produção de melanina e diminui as manchas.

### COMO EVITAR AS MANCHAS EM VOLTA DOS OLHOS?

- **Cremes antirrugas:** são ótimos aliados não só para tratar a olheira como também para mantê-la longe. O uso diário desses produtos acaba trazendo vantagem dupla e o combate às linhas e manchas escuras fica ainda mais fácil!
- **Massagens e compressas de gelo:** logo pela manhã ajudam a melhorar a circulação a aliviar o inchaço na região dos olhos, diminuindo consideravelmente o problema e até mesmo

prevenindo que ele apareça.

- **Máscaras de argila:** ajudam a fazer um detox completo na pele e iluminar essa região do rosto. Aqui, é importante lembrar que para prevenir as olheiras, o melhor é apostar na argila preta.
- **Alimentação balanceada:** excesso de sal, alimentos processados e bebidas alcoólicas podem influenciar na retenção de líquido e inchaço em volta dos olhos, por isso, vale diminuir o consumo desses alimentos e preferir uma dieta mais saudável.
- **Protetor solar:** é uma maneira de evitar que manchas escuras se formem após exposições solares intensas e/ou ao longo dos anos.

## receita

# Brigadeiro de Batata-Doce

### INGREDIENTES:

- 500 g de batata-doce
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 50 ml de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- chocolate meio amargo para decorar (opcional)



### MODO DE PREPARO:

- Higienize, corte e cozinhe toda a batata-doce em uma panela de pressão por pelo menos 20 minutos.
- Quando estiverem prontas, amasse-as bem até formar um purê.
- Coloque o purê formado, o cacau, o açúcar e o óleo em uma panela.
- Cozinhe e mexa bastante a massa, vá adicionando o leite aos poucos até tudo ficar homogêneo.
- Quando a mistura estiver cremosa e com consistência de brigadeiro desligue o fogo.
- Deixe esfriar bem e comece a enrolar os brigadeiros.
- Passe no chocolate meio amargo para decorar!



Medicamentos e Perfumaria  
Produtos de Higiene Pessoal  
Entregas e Aplicações em Domicílio

Fone: ☎ (17) 3843-1331

**Realizamos  
Aplicação de  
Injetáveis e  
Entregas em  
Domicílio**

**Temos Convênio  
com a Prefeitura  
Municipal**

**AQUI TEM**



**FARMÁCIA  
POPULAR**

**Disk Entrega (17) 3843.1331**

**PLANTÃO 24 hs**  
**9754.9146 (Michelle)**



**Av. dos Bandeirantes, 1519  
Centro - Ouroeste**



**variedades.com**  
você satisfeito



**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)**



**variedades.com**  
você satisfeito

**Disk-Entregas - (17) 99742-5858**

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

**Aproveite  
AS  
PROMOÇÕES**





**Casarão**  
• ESPETO BAR •  
E 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**



6º ENCONTRO DA CONSCIÊNCIA LIMPA

# Rotary Club promoverá mutirão da limpeza na orla e no leito do Rio Grande

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

O Rotary Club de Ouroeste, em um projeto interclubes e interdistrital, em parceria com Rotary Club Fernandópolis Nova Era e companheiros de outros clubes de Rotary Distrito 4480 e Rotary Club de Iturama/MG Distrito 4770, Prefeitura de Ouroeste, Secretaria Municipal do Meio Ambiente, Polícia Ambiental, Corpo de Bombeiros e Ouro do Lixo, mergulhadores profissionais da pesca, profissionais do grupo de caiaqueiros de Jales e de Palmeira d'Oeste, barqueiros, Sabesp de Ouroeste, presença da equipe pedal de Ouro e demais colaboradores, Semar Fotos, Jornal O Extra.net, Prefeitura de Iturama/MG, Corpo de Bombeiros de Iturama/MG, realizará no próximo dia 17 de fevereiro, o 6º Encontro da Consciência Limpa, com mutirão da limpeza na orla e no leito do Rio Grande, às margens da represa de Água Vermelha, nas divisas de Ouroeste e Iturama, uma campanha de conscientização aos usuários e ribeirinhos, com fixação das placas de advertência, em ambos lados da ponte.

O objetivo do projeto interclubes e interdistrital é a preservação do meio ambiente. Inicialmente será servido um café da manhã para os participantes, realizado pelas companheiras da Casa da Amizade de Ouroeste e Casa da Amizade de Iturama. A seguir após a abertura oficial do evento, serão distribuídos materiais para a coleta de lixo, como luvas e sacos e camisetas. Após a coleta será servido farto e delicioso almoço a todos, promovido pelos companheiros cozinheiros hábeis do Rotary Club de Ouroeste e companheiros de Rotary e

senhoras da Casa da Amizade de Iturama, regado com espetacular caipirinha do Carlão Preto de Ouroeste e incentivo ao companheirismo entre os participantes. O presidente do clube anfitrião, Adilson Pistolato, ano rotário 2018/2019, agradece a família rotária de todos os clubes, a todos os demais participantes, que não medem esforços para se fazerem participativos, trabalhar e interagir com todos que se empenharam para que o evento seja o sucesso de todas as edições, expectativa de extraordinário êxito.



A presidente da Casa da Amizade, de Ouroeste, Josiane Mata, agradece a todas as companheiras da Casa da Amizade envolvidas, pela inscrição e apoio ao evento.

Os responsáveis pela organização: Ederson e Josiane, antecipadamente agradecem a todos os colaboradores, doadores, parceiros e patrocinadores, pe-

lo empenho, participação e conscientização, uma vez que sem o reconhecimento, nenhum evento se torna próspero, nenhum Meio Ambiente será preservado.



Objetivo do projeto interclubes e interdistrital é a preservação do meio ambiente

eterniun

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

• Por **CLARIUS**

**MINUTINHO:**  
**O vento**

“Uma vez, em Pedro Leopoldo, eu ensinava catecismo às crianças, mas um dia me proibiram. Eu ensinava catecismo para quarenta crianças... E fui proibido porque me tornara espírita. Fiquei em casa. Mas as crianças queriam o tio Chico... Então as famílias levaram as crianças lá em casa. E eu fiquei com muita pena, porque na igreja elas tinham lanche. Já eram duas horas e eu só tinha água e uns pedacinhos de pão sem casa. Eram quarenta crianças... Como eu iria alimentar aquelas crianças? Eu fiz uma prece e pedi a Deus que me ajudasse, porque elas não podiam ficar sem comer. Como é que eu iria fazer?

Estávamos embaixo de uma árvore. E, então, um vento muito estranho começou a balançar as folhas da árvore. O vento uivava entre os galhos daquela árvore.

Uma vizinha saiu e perguntou: — Chico, que é isso? Que barulho é esse? — O vento... — O vento?!... E essas crianças aí? — Catecismo!... — Você não deu nada para elas comerem? —

Não tenho!... — Oh, Chico! Eu tenho, aqui, bolo e pão.

E a outra vizinha do lado também apareceu e perguntou: — O que foi isso, Chico? Que vento foi esse? — O vento... — E essas crianças aí? — O catecismo... E assim, doze famílias se reuniram e passaram a oferecer o alimento, o lanche daquelas crianças, por causa do vento”.

“Ora e pede. Em seguida, presta atenção. Algo virá por alguém ou por intermédio de alguma coisa, doando-te, na essência, as informações ou os avisos que solicites.” Ah, o vento...

**Chico Xavier**

**CRÔNICA**  
**Só conta as boas ações**

João Mateus, distinto Pregador do Evangelho, na noite em que atingiu meio século de idade no corpo físico, depois de Orar enternecidamente com os amigos, foi deitar-se para um merecido descanso. Sonhou que alcançava as portas da vida espiritual e, deslumbrado com a leveza de que se via possuído, intentava alçar-se, para melhor desfrutar a excelsitude do paraíso, quando um funcionário de pas-

sagem celeste se aproximou, a lembrar-lhe solícito:

“João, para evitar qualquer surpresa desagradável no avanço, convém uma vista d’olhos em sua ficha...”

E o viajante recebeu primoroso documento, em cuja face leu, espantadiço: João Mateus; renascimento na terra em 1.904; berço manso; pais carinhosos e amigos; inteligência preciosa; cérebro claro; instrução digna; bons livros; juventude folgada; boa saúde e invejável noção de conforto.

Sono calmo; excelente apetite; seguro abrigo doméstico; constante proteção espiritual; nunca sofreu acidentes de importância; aos 20 anos de idade, empregou-se no comércio; casou-se aos 25 anos, em regime de escravização da mulher; católico romano até os 26; presenciou, sem maior atenção, 672 missas; aos 27 anos de idade, transferiu-se para as fileiras espíritas; compareceu a 2.195 sessões de espiritismo, sob a invocação de Jesus; realizou 1.602 palestras e pregações doutrinárias; escreve cartas e páginas comoventes; notável narrador; quatro filhos; boa mesa em casa; não encontra tempo para auxiliar os filhos na procura do Cristo.

## Pensamento da Semana

“ É preciso amar as pessoas como se não houvesse amanhã. Porque, se você parar para pensar, na verdade não há ”.

**RENATO RUSSO**



Efetuiu 106 viagens de repouso e distração; grande intolerância para com os vizinhos; refratário a qualquer mudança de hábitos para a prestação de serviços aos outros; nunca percebe se ofende ao próximo, através de sua conduta, mas revela extrema suscetibilidade ante a conduta alheia; relaciona-se tão somente com amigos do mesmo nível; sofre o horror às complicações da vida social, embora destaque incessantemente o imperativo da fraternidade entre os homens; sabe defender-se com esmero em qualquer problema difícil; além dos recursos naturais que lhe renderam respeitável posição e expressivo reconforto doméstico, sob o constante amparo de Jesus, através de múltiplos mensageiros, conserva bens imóveis no valor de R\$ 600.000,00 e guarda em conta de lucro particular a importância de R\$ 302.000,00.

Para Jesus, que o procurou na pessoa de mendigos, de necessitados e doentes, deu durante toda a vida 90 centavos; para cooperar no apostola-

do do Cristo, já ofereceu 12 reais em obras de assistência social. Débito... Quando ia ler o item referente às próprias dívidas, fortemente impressionado, João acordou. Era manhãzinha... À noite, bem humorado, reuniu-se aos companheiros, relatando-lhes a ocorrência. Estava transformado, dizia. O sonho modificara-lhe o modo de pensar. Consagrar-se-ia doravante ao trabalho mais vivo, pretendia renovar-se por dentro, reuniria agora palavra e ação. Para isso, achava-se disposto a colaborar substancialmente na construção de um lar, destinado à recuperação de crianças desabrigadas que, desde muito, desejava socorrer. A experiência daquela noite inesquecível era, decerto, um aviso precioso. E, sorridente, despediu-se dos irmãos de ideal, solicitando-lhes novo reencontro para o dia seguinte. Esperava assentar as bases da obra que se propunha levar a efeito.

Contudo, na noite imediata, quando os amigos lhe bateram à porta, vitimado por um acidente das coronárias, João Mateus estava morto.

**Autoria desconhecida.**

**Fone (17) 3843-2053**

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

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

**SUA TATTOO SEU ESTILO.**

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

**ASSINE**  
**o extra**  
**.net**  
*SEU JORNAL DIÁRIO*

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



sua **saúde**

# Como o uso excessivo do celular afeta a saúde

Doenças causadas pelo uso de aparelhos eletrônicos não é algo que cause surpresa na comunidade médica. Foi assim com o rádio e a televisão no passado e com os microcomputadores nas décadas de 80 e 90, por exemplo.

O vilão da vez é o celular: são bilhões de aparelhos utilizados diariamente nos últimos 10 anos. Já é possível enumerar uma série de condições patológicas as quais podemos atribuir quase que exclusivamente ao excesso do uso da tecnologia.

Do ponto de vista puramente ortopédico, é possível antever uma série de problemas, que vão desde hérnias de disco causadas por má postura, até as não menos graves tendinites nos punhos, mãos e compressões de nervos periféricos.

A tendinite é fácil de entender. Muito esforço ou tempo

prolongado de uso do smartphone, postura ruim, cifotica, cabeça e tronco fletidos podem estar associados à alterações dos plexos e vias do sistema nervoso autônomo (aquele que age de forma independente da vontade do indivíduo e governa funções vitais como batimento cardíaco, tônus vascular, suor, funções viscerais, secreção de alguns hormônios, vontade de urinar, evacuar etc.)

O esforço repetitivo gerado pelo uso excessivo do celular expõe células e tecidos, que normalmente estariam "escondidos" da ação do sistema imunológico, promovendo inflamação. Isso acontece ou por um defeito/imaturidade do sistema imune, que acaba por produzir anticorpos contra o próprio organismo no caso das doenças autoimunes, ou por lesão mecânica das delicadas estruturas neurotendíneas.



Em alguns casos, a inflamação e o inchaço nos punhos e mãos poderá causar compressão de nervos de maior calibre, promovendo a síndrome do túnel do carpo (STC), que pode causar a perda de sensibilidade dos dedos.

À medida que avançamos no conhecimento das doenças provocadas pelo uso do smartphone, entendemos que o mecanismo que causa a doença é muitas vezes se-

melhante, cumulativo e suas consequências podem ser graves. Felizmente para muitos, as alterações funcionais provocadas por essas dependências comportamentais podem, se tratadas corretamente no início, ser resolvidas por intermédio da cinesioterapia (terapia com movimentos para reabilitar áreas comprometidas do corpo) ou por procedimentos e medicamentos apropriados.

O problema é quando a pessoa só percebe a situação como mais ou menos grave tardiamente. Por isso, o ideal é prevenir a doença com medidas simples, como restringir o tempo de uso do aparelho. Falar até meia hora por dia é considerado seguro, mas já há trabalhos mostrando que o uso de celulares por mais de 30 minutos/dia aumenta a chance de desenvolvimento de alguns tipos de gliomas, que são tumores do sistema nervoso central.

Se isso já não fosse complicado o suficiente, existe o problema das lesões por esforços repetitivos, microfissuras nos tendões por excesso de esforço, que provocam inflamação e dor nas articulações, além do problema da radiação emitida pelo aparelho, que deve ficar a pelo menos 20 cm do corpo em situação de repouso?stand by?.

Manter as rédeas e impor limites a si mesmo é uma es-

tratégia que se torna complicada à medida em que o uso de celular e smartphones se torna imprescindível até para saber se as crianças estão prontas e aguardando no ponto para o transporte escolar, se levaram o lanche pra escola, entre outros lembretes - mas é fundamental.

A substituição de atividades sedentárias por atividades físicas pode ser uma boa estratégia de sucesso para isso. E, no caso das crianças, considero essencial explicar a elas o que o uso excessivo de smartphones pode causar. A partir daí, deixe que elas mesmas mudem suas rotinas, que interajam melhor presencialmente e adotem as tecnologias modernas somente para situações específicas. Portanto, pondero o seguinte: se há inúmeras razões para usar o celular, há também inúmeras razões para moderar seu uso.

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLITIZAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR SANTIACHO FERRAREZI**  
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

**FONE: 17-3462 2835**  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - 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: alsjfsio@hotmail.com

**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

## Casa & Rancho

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

**Segurança em boas mãos!**  
**Fone (17) 3442-4455**

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

A certeza de estar em boas mãos

**ELETRÔNICA GLOBO**

**NL NOVA LUSITANA**  
FERRAGENS E MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

☎ 3442-3667

Av. AMADEU BIZELLI, 1426 - CENTRO - CEP 15600-000 - FERNANDÓPOLIS - SP

**TINTAS NOVA ONDA**

☎ (17) 3463-3486  
☎ (17) 99738-0810

RUA ESPÍRITO SANTO, 593 - JARDIM SANTA RITA - FERNANDÓPOLIS - SP

**DEAÇO**

**DEAÇO PRONTO**

(17) 3465-1500  
www.deaco.com.br

Av. Litério Grecco, 2561  
Jd. São Fernando - Fernandópolis-SP

**4X SEM JUROS NO CANTÃO**

**Toldos Canaã**

(17) 3442-3385 | 99777-7634  
e-mail: contato@toldoscanaa.com.br | site: www.toldoscanaa.com.br

Av. Libero de Almeida Silveiras, 3452 - Coester  
Fernandópolis-SP

**CLIMACEL**  
AR CONDICIONADO

**Soluções em Climatizações de Ambientes**

AV. LIBERO DE ALMEIDA SILVARES, 2915 - COESTER - FONE (17) 3442-2011 - FERNANDÓPOLIS- SP

**MARCAS AUTORIZADAS CREDENCIADAS:**

- Elgin
- Fontainne
- Gree
- Komeco
- LG
- Springer/Midea
- Carrier
- Tivah
- Agratto
- Vogga
- Demi
- York

**EVANDRO DIEGUES DE LIMA**  
Engenheiro Civil  
CREA: 5069935304

☎ (17) 99638-5009  
✉ evandrodieguez@gmail.com

📍 Av. Libero de Almeida Silveiras, 2915 - Sala 3  
CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP

**ENGENHARIA**

**ACESSE: www.oextra.net**

**Informação com credibilidade**

**VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!**

**RESTAURANTE PEIXÃO**  
Desde 1972

**REFEIÇÕES SERVIDAS EM FOGÃO À LENHA**

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

**SUCOS E REFRIGERANTES**

**PEIXES ASSADOS E FRITOS**

**PORÇÕES E SALGADOS**

**Reservas para Eventos: (17) 3841.1133**

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

**Direção ZÉ MARIA E BIA**



# Autos & Bikes

## Fusion 2019 sobe R\$ 21 mil; 308 e 408 já eram

Ford traz modelo 2019 que pode ser o último da linha Fusion; Peugeot anuncia fim do 208 e 308 para focar em SUV's

→ Da **REDAÇÃO**  
contato@oextra.net

A Ford apresentou esta semana a versão de entrada R\$ 21 mil mais cara - agora a SEL 2.0 EcoBoost (R\$ 149,9 mil) - tem somente outras duas - a Titanium 2.0 EcoBoost AWD (R\$ 179,9 mil e Titanium Hybrid (182,9 mil). As principais novidades são novos faróis com assinatura em LED, apliques cromados no para-choque, grade cromada e faróis de neblina em LED. A partir da SEL 2.0 EcoBoost

vem de série com teto solar elétrico. A Hubrid faz até 16,8 km/litro.



Já a Peugeot anunciou o fim da linha para os modelos 308 e 408. Ambos modelos eram bem equipados e com visual refinado mas nunca caíram no gosto do brasileiro, vide os volumes de vendas: 739 unidades do 408 foram emplacadas no ano passado. O 308 teve desempenho ainda pior, com apenas 434 carros vendidos.

A fabricante irá priorizar o mercado de SUV's e veículos comerciais.

**\* Golf GTI vai para R\$ 170 mil** - A VW anunciou aumento de R\$ 5,5 mil na versão esportiva do Golf. Ela sai por R\$ 149 mil, mas equipada por completo o valor bate na casa dos R\$ 169,9 mil.

**\* Corolla com 12% de desconto** - A Toyota retornou o programa de benefícios para PCD. O modelo é o XEi que custa R\$ 107 mil e sai, para os deficientes, por R\$ 85 mil. A versão responde por 85% das vendas para PCD.

**\* Tiggo7 sai por R\$ 106 mil** - O pacote até que é bom: motor 1.5 turbo de 150 cavalos e câmbio de dupla embreagem, bancos de couro, teto solar e 6 marchas. O problema é o preço: parte de R\$ 106 mil.

**\* Novo Série 3 já está à venda** - A BMW já comercializa o novo Série 3 por R\$ 269,9 mil. Esta geração ainda é importada da Alemanha, mas a partir do 2º semestre será nacional, com previsão de queda de preço.



### HARLEY ELÉTRICA

## CHEGA EM AGOSTO

A Harley Davidson irá iniciar a comercialização de seu inédito modelo elétrico em agosto. O preço será US\$ 29,7 mil, aproximadamente R\$ 110 mil. O modelo não tem marchas e acelera de 0 a 100 km/hora em 3,5 segundos. A bateria tem autonomia para 177 quilômetros e o freio trazeiro (Brembo) é regenerativo. O ABS é de série e o painel é de 4,3 polegadas. Destaque para a integração moto/smartphone com várias funções.

## YAMAHA TRAZ CROSSER 150 EM MARÇO



A Yamaha está lançando a Crosser 150 2019 que chega às lojas no próximo mês. A principal novidade é o ABS na dianteira e os preços são: Crosser 150 S: R\$ 12.399 (custava R\$ 11.390) e Crosser 150 Z: R\$ 12.599 (custava R\$ 11.590). O motor é monocilíndrico que rende até 12,4 cavalos com etanol.

## máquinas & karangos



### AUTO ELÉTRICO CISFER

CONSERV. DE PARTIDAS, ALTERNADORES E INSTALAÇÃO EM GERAL

Atenção

FONES: (17) 3442-5506 (17) 99784-3190 (17) 99784-3102

AV. LITÉRIO GRECCO, N° 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.desmonteferrovelhobrasil.com.br

E-mail: ferrovelhobrasilfer@gmail.com

Av. Litério Grecco, n° 1575 - Jd. Araguaia - CEP 15800-000 - Fernandópolis - SP

## Disk Tudo



### DISK GÁS E ÁGUA

FERNANDÓPOLIS/SP

VISA 3442-1313 99722-7734

Aberto todos os dias das 7h00 as 22h00

99125-7569



### DOCES JUNINHO

Doces e artigos para festas

Telefone: (17) 3462-7234

AVENIDA PRIMO ANGELUCCI, 56 - CENTRO FERNANDÓPOLIS - SP



### 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



### COLÉGIO COOPERE 25 ANOS!



Venha fazer parte da nossa família

Educação Infantil, Pré 1º ano Manhã/Tarde

Sistema Etapa do 6º ano a 3ª série do Ensino Médio

Melhores Resultados!

## MATRÍCULAS 2018 ABERTAS



### VARANDA'S

Restaurante & Pizzaria

99602-1130



### VARANDA'S

Restaurante & Pizzaria

99602-1130



### NOVIDADE! Espetáculo

show dos espetos

**DIREÇÃO: DALTON E WILLIAN**

PRATO FEITO C/ SALADA À VONTADE

SELF SERVICE

R\$9,90

R\$14,90

## PIZZARIA

## SEGUNDA A DOMINGO

AVENIDA DOS BANDEIRANTES, 1579 - OUROESTE

VENHA SABOREAR A FAMOSA JANTINHA COM A MAIOR VARIEDADES DE ESPETOS!

**A PARTIR DAS 17H**

**DE SEG A DOM**

(EXCETO TERÇA)



Delícia esfihas

SALÃO E DELIVERY



Pediu Chegou Comen Gostou!!!

Tel: 99618-3612 · 98822-5374



### Manutenções e Segurança ASB

Tel. (17) 99602.7489 98202.4897

### Elétrica Residencial e Comercial

Hidráulica • Cerca Elétrica • CFTV

Alarme • Interfone • Portão

**Alexandre**

alexandre.asbmanutencao@gmail.com

**Tel. (17) 99602.7489 • 98202.4897**

Ouroeste - SP

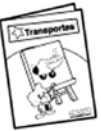




# Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Conjunto de pensamentos e movimentos sociais que se preocupam com o meio ambiente.**

Uma das personagens principais de Monteiro Lobato.						
Designar pelo nome.						
Isolado, separado.						
Rua estreita (plural).						
Sujo, porco.						
Conseguir uma vitória; triunfar.						
Poema épico latino escrito por Virgílio no século I a.C..						
Relativa a Itália (plural).						
Imitar, plagiar.						
Orações feitas durante nove dias.						
Abertura por onde as águas escoam.						
Lista dos erros tipográficos de uma obra.						
Aglomerado populacional de categoria inferior à vila.						
Lugares utilizados para armazenar vinhos e outras bebidas.						

# Cruzadinha Kids



3.

2.

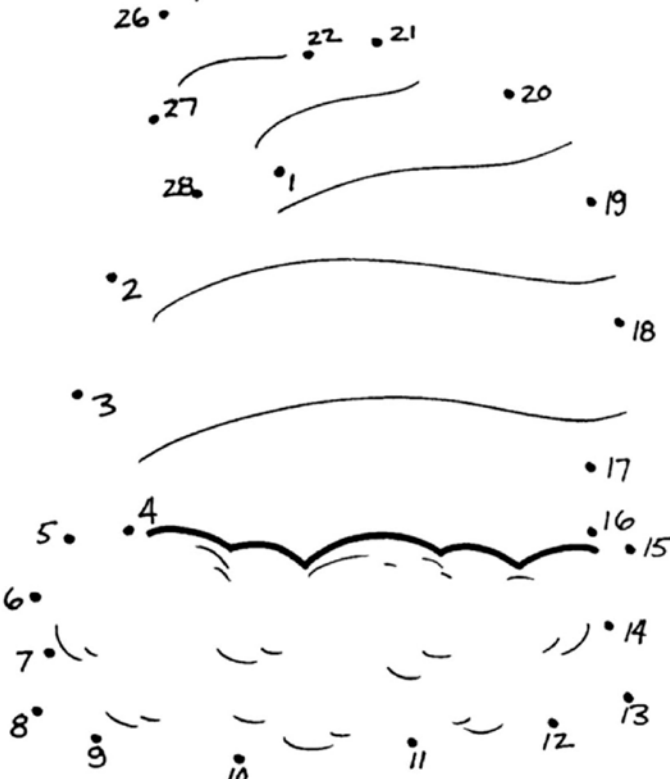

1.

4.

5.

resp.: 1. RÁDIO, 2. CELULAR, 3. COMPUTADOR, 4. TELEVISÃO, 5. REVISTA

# Ligue os Pontos



# Resumo de Novelas

**ESPELHO DA VIDA**  
Sábado, 18h00

Cris/Julia sofre com a surpresa de Gustavo, e Bendita tenta confortá-la. Alain conta para Grace sobre a possibilidade de Cris ter sido dopada. Dora recebe flores de Otávio e desdenha de Graça. Piedade sofre ao pensar em Padre Luiz. Cris/Julia conta a Danilo que Gustavo marcou a data de seu casamento, e pede que o artista venda suas joias para que possam fugir. Sheila chantageia Isabel para não denunciar à Polícia que foi ela quem dopou Cris. Daniela e Cláudio se beijam, e Bola vê. Hildegard e Hakima produzem Lucas para apresentá-lo a pretendente. Marcelo pede Mariane em casamento, mas a atriz se assusta. Cris/Julia ameaça Eugênio para impedir que Bendita seja demitida.

**VERÃO 90 GRAUS**  
Sábado, 19h15

Janaina e Herculano ficam impactados com o encontro inesperado. Diego e Catraca avisam a Dandara que Joca é Quinzinho, e ele foge ao ser desmascarado. Herculano explica a Janaina que está separado de Gisela e perde perdão por não ter contado antes sobre a ex-mulher e a filha, Isadora. Janaina e Herculano se beijam. Madá demonstra preocupação com a visão que teve de João e Nicole na casa em que Jerônimo está hospedado. Janaina admite a Janice que está apaixonada por Herculano, mas garante que não voltará a se envolver com ele. Dandara recusa as desculpas e os presentes de Quinzinho. Janaina e Lidiane se encontram e trocam insultos. Jerônimo dá um dos anéis que roubou de Celestine para Vanessa.

**O SÉTIMO GUARDIÃO**  
Sábado, 21h00

Mirtos volta atrás e abre a igreja. Elisa aconselha Diana sobre seu problema com Rivalda. Ondina sugere que Nicolau pense em como recuperar sua família. Afrodite se emociona com os filhos. Gabriel e Murilo descobrem porque Valentina está mantendo Feijão em sua casa. Bebeto fica tenso ao ver Rivalda no ônibus para Greenville, mas não conta de seu teste. Nicolau vê o quiosque fechado e tira satisfações com Afrodite. Sampaio chega com Feijão próximo ao local de sua queda. Machado ameaça prender Valentina por causa de Feijão.

**MALHAÇÃO**  
Segunda-feira, 17h30

Rafael discute com Gabriela sobre o reconhecimento de paternidade de Alex e Flora. Vinícius teme que Rafael volte a se embriagar. Flora volta para casa. Rosália sente dor, e Maria Alice se preocupa. Leandro e Érico estranham a euforia de Alex. Todos se preocupam com o estado de Gabriela. Michael e Álvaro sofrem por Santiago e Verena. Rafael beija Solange, e Gabriela vê.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**  
Segunda-feira, 20h30

A chapa Universo Jovem comemora a vitória dançando, com Luca Tuber filmando tudo, e a chapa Contente fica arrasada. Mirela, triste, desabafa com Raquel sobre tudo sempre dar tão errado em sua vida. Poliana e Kessya decidem dançar junto com a chapa concorrente, deixando Filipa furiosa. Por estar na chapa Universo Jovem, João é incluído no grupo dos mais "populares" e estranha o bom tratamento da turma com ele. Branca ensina salsa e merengue na aula de dança, e pede para Mirela demonstrar alguns passos. Luca a observa, admirado. Casais são formados para o ensaio da dança. Débora observa tudo da janela, emburrada. Ela ainda procura Ruth em sua sala e diz que quer voltar logo ao trabalho.

**A TERRA PROMETIDA**  
Segunda-feira, 20h50

Noemi, Acsa e Calebe amparam Otniel. Jéssica vê Salmon abraçado com Raabe e ofende o guerreiro. Pedael se preocupa ao saber que Temá foi ferido gravemente. Durgal se prepara para desfilar pelo reino. Chaia chora ao lado de Zaqueu, que permanece desacordado. Darda avisa que Temá não aguentará por muito tempo. Ula entrega a nova capa para Durgal, que fica satisfeito com o presente. O rei deixa o palácio e segue para o cortejo pela cidade. Léia recebe notícias de Tobias. Na tenda de Darda, Temá morre nos braços de Pedael. Isaque e Adélia choram. Durgal segue saudando o povo durante o cortejo. Kamir mostra ansiedade, mas Ravena manda ele ter calma. Josué pede para Elói deixá-lo sozinho.

# Humor

**RIMA**

No colégio, aula de português, a professora avisa que a aula será sobre rimas e pergunta:

- Mariazinha, cite um verso.
- Eu tenho uma coisa que é só minha, o coração da minha mãezinha.
- Parabéns! – diz a professora.
- Agora você Joãozinho.
- Eu fui à praia da Barra funda, a maré estava baixa e molhou minha canela.
- Mas isso não teve nenhuma rima!
- Não rimou porque a maré estava baixa, se tivesse funda vinha na bunda.

**PÃO DURO**

Na lua de mel, o marido diz a esposa que para cada transa do casal, eles colocariam 1,00 real em um cofre e depois de algum tempo teriam um bom dinheiro. Alguns meses se passaram e o marido chamou sua esposa para abrirem o cofre. Ao abri-lo, o marido ficou espantado. Havia

notas de 5,00 reais, 10,00 reais e até de 50,00 reais. O marido exclama:

- Mulher, o que é isso? Eu coloquei apenas notas de 1,00 real.
- Mas querido, nem todo mundo é pão duro igual a você!

**ACABAR COM PERNILONGOS**

Um português chegou ao hotel, e, como estava muito quente, abriu a janela. Só que começaram a entrar vários pernilongos. Então, ele ligou para a recepção e reclamou:

- Boa tarde. Estou com muito calor, e, ao abrir a janela, vários mosquitos entraram em meu quarto e eles estão me incomodando, gostaria de saber como acabar com pernilongos.
- Se o senhor desligar as luzes de seu quarto, eles irão embora.

O homem seguiu a recomendação e realmente eles se foram. Porém, depois de um tempinho, começaram a entrar vaga-lumes, e então ele tornou a ligar para a recepção.

E o atendente diz:

- O que foi agora, senhor?

Ele responde:

- Não adiantou, os mosquitos voltaram com lanterna.

**VELHA DO ÔNIBUS**

A velhinha muito apressada porque o gatinho dela passava mal, deu sinal ao ônibus, e foi subindo, quando o motorista viu o gato e disse:

- Desculpe minha senhora, mas o gato não pode entrar no ônibus.

E a velhinha:


- Mas ele está doente preciso levá-lo ao veterinário, por favor, motorista!
- Desculpe minha senhora, mas não posso, é lei.

A senhora já irritada diz:


- Sabe o que o senhor faz com a lei??

O motorista rapidamente responde:

- Sei sim, e se fizer o mesmo com o gato poderá entrar no ônibus...



© 2008 FRANK'S, INC. All Rights Reserved.




**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



Auto Mecânica

**OUROCAR**

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

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



# celebridades

## Deborah Secco aposta que a filha, Maria Flor, será youtuber

Parece que a filha de Deborah Secco, Maria Flor, já nasceu destinada a brilhar. Desde bebê, a herdeira, fruto do casamento da atriz com Hugo Moura, já protagoniza o Instagram da atriz com vídeos e fotos superfestas, como ela curtindo as férias em uma praia na Bahia, nos quais aparece cantando e dançando em apresentações caseiras. Por causa desse talento, a atriz já vê até uma profissão para a peque-

na, que costuma vestir peças alinhadas às tendências de moda. “Vai ser youtuber, não tem jeito. Sozinha ela começa a falar para deixar o joinha e se inscrever no canal. Lembra muito eu mesma quando pedia para mandarem cartinhas para o ‘Show da Xuxa’”, brinca a atriz. Encantada pela menina, a artista removeu, recentemente, sete tatuagens para, no lugar de uma delas, escrever o nome da filha. Tem como não se apaixonar?

**DEBORAH SECCO AFIRMA TER MEDO DA EXPOSIÇÃO DA FILHA**  
Apesar da simpatia de Maria Flor ser encantadora, este traço da personalidade da filha de Deborah Secco possui um ônus: o aumento da exposição. “Eu tinha muito medo disso e tento protegê-la de todas as formas. Nunca deixo as pessoas tirarem foto com ela na rua. Com ela não rola. Não quero que ela viva em função disso”, garante. Diariamente, a rainha do Baile do Copa re-

cém-coroadada ao posto deixado por Isis Valverde tenta balancear aquilo que é melhor para a filha de forma que a menina, de apenas 3 anos, tenha uma infância normal: “Tento não controlar muito, porque excluí-la de tudo significaria uma vida de mentiras. Nós lutamos muito para ter uma relação de verdade para jogar tudo no lixo. Ela é mais uma criança e quero que viva experiências normais para a idade. Fora isso, ela gosta de posar. Vou fazer o quê?”



Deborah  
ao lado  
da filha  
Maria Flor



Jade está no segundo trimestre da gravidez

## Bruno Guedes revela alteração no humor de Jade Seba: “Difícil entender gravidez”

Grávida de Zion, Jade Seba curtiu a gravação do primeiro DVD de Ludmilla. Acompanhada do namorado, Bruno Guedes, o casal contou sobre a primeira experiência do primeiro filho. No bate-papo, o ator entregou que a influencer está tendo alterações no humor. “Ela realmente é uma outra mulher. Em muitos momentos não consigo fazer uma leitura de quem a Jade é por conta dos hormônios. Às vezes a gente está muito de boa, tipo no cinema, e ela briga comigo e fico me perguntando sobre. Ou a gente está brigado e chega no segundo seguinte ela vem me abraçando, bem de amorzinho e falo: ‘A gente não estava brigado?’. É muito difícil eu entender a gravidez porque a gente não consegue controlar os hormônios, ela grávida menos ainda. A gente não consegue fazer essa leitura, mas está sendo muito gostoso. É uma experiência nova e cada dia é uma nova descoberta”, conta.

Questionado se ele já havia se imaginado pai, ele acrescenta: “É engraçado por que é muito mais difícil para o homem se sentir pai do que para a mulher se sentir mãe. Se eu pudesse dividir tudo com ela seria muito mais fácil. Se eu pudesse ficar com a barriga e ela enjoada, ou eu sentir as dores... Se a gente pudesse dividir essas coisas seria muito melhor por sentir na pele. Às vezes ela fala que está sentindo alguma dor, mas que nem ela consegue descrever o que sente. E nem eu ajudar”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
As mudanças que impactam a família são fortes e agregam posturas e movimentos estratégicos. É essencial dar atenção aos investimentos que se relacionam à família para que haja resoluções de carmas e superação de desafios. O mesmo pode acontecer com o imóvel.

**TOURO**  
É um dia maravilhoso para focar suas metas profissionais e usar da comunicação para expressar suas ideias e projetos. É um novo ciclo que vem trazendo novas oportunidades e possibilidades em sua vida como um todo. O dia está ótimo para tomar decisões.

**GÊMEOS**  
É um dia ótimo para tomar decisões assertivas que envolvem projetos e o setor financeiro. Esteja atento às oportunidades para interagir com as mudanças profissionais de uma forma mais visionária e autêntica. Mas é importante dar passos diferentes.

**CÂNCER**  
Você está sendo levado a sair da sua zona de conforto. Num primeiro momento, isso pode ser encarado de uma forma drástica. Mas o céu indica que esse é o seu desejo. Então busque se abrir para a nova vida que vem lhe pedindo novas posturas e novas decisões.

**LEÃO**  
O preparo emocional é fundamental para dar contas das mudanças que batem à sua porta. O céu alerta para não ficar preso a velhos condicionamentos. Inicia-se uma nova fase, na qual o autoconhecimento é fundamental para o seu progresso emocional.

**VIRGEM**  
O céu colabora para o seu progresso e crescimento com projetos e atividades com amigos. O cenário é de novidades e ações construtivas para esse novo momento de sua vida. Há novas relações e trocas com pessoas totalmente diferentes. Não resista.

**LIBRA**  
A forma de encarar a carreira e o futuro passa por alterações consideráveis e ativa o seu progresso. Entretanto é importante sair da inércia e permitir que o novo entre. É uma fase ótima para empreender e explorar toda a sua capacidade. Há abertura para investimentos.

**ESCORPIÃO**  
É um dia maravilhoso para ampliar o seu campo de visão e, assim, reciclar as suas crenças. A vida lhe traz uma nova forma de pensar e agir sobre situações que até então eram improváveis. O céu amplia o relacionamento e lhe permite inovar em todos os campos.

**SAGITÁRIO**  
Para o novo entrar, é necessário exercer o desapego com maior propriedade. A forma como vem encarando a sua vida é impactada! O céu lhe traz maior liberdade para inovar o campo material e seguir pleno através de uma consciência mais solta. O céu apoia os seus investimentos.

**CAPRICÓRNIO**  
O relacionamento vem passando por mudanças significativas e favoráveis para o seu desenvolvimento. Quero dizer que neste momento só fica a pessoa que está disposta a mudar com você e principalmente inovar. Você pensa diferente em relação ao casamento e a união.

**AQUÁRIO**  
O trabalho e a rotina passam por mudanças significativas. Isso tudo é muito positivo para o seu desenvolvimento. Esteja aberto a novas experiências profissionais, interações com pessoas e ambientes. A mudança gera novos resultados.

**PEIXES**  
É um dia ótimo para o lazer e a diversão. O céu lhe traz um novo cenário para se divertir e também se relacionar. Está animado e aberto a novas experiências. A sensação é boa e positiva para o seu desenvolvimento pessoal.

**Lanches e Sucos**  
**RODOVIÁRIA**  
LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS  
Tel: (17) 99723-1809  
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-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

**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



