

social

"Creio simplesmente que alguma parte do Eu ou da alma humana não está sujeita as leis do espaço e do tempo."



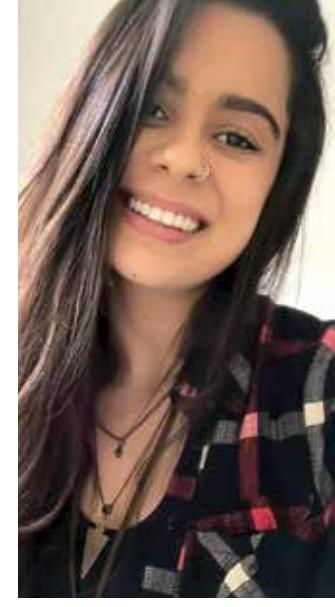
Destaque para **Claudia Ribeiro** que celebra mais um ano de vida neste sabadão. Na foto, ela aparece ao lado do marido **Clécio Vilas Boas**.



A jovem **Lívia Vieira** é muito felicitada pela galera.



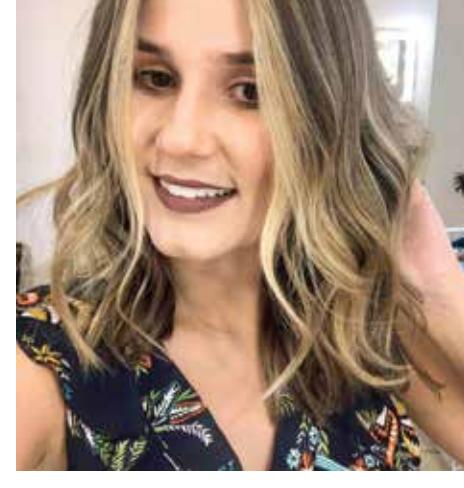
Clarinha Magalhães comemora idade nova ao lado de amigos e familiares.



A soridente **Tefi Bigotto** recebe muitas homenagens pelo seu aniversário.



A animação fica por conta da aniversariante **Marielen Fernandes**.



Amanda Tarlao se prepara para apagar as velinhas neste domingo. Parabéns!

GM FOMENTO MERCANTIL

HOJE, AMANHÃ E SEMPRE...
A MELHOR OPÇÃO DE RECURSOS PARA SUA EMPRESA!

17 3463.1177 RUA RIO DE JANEIRO, Nº 1921
CENTRO | FERNANDÓPOLIS-SP

SUA NOVA EXPERIÊNCIA NA NOITE DE FERNANDÓPOLIS

Anne Eve
Chefe de cozinha

17 3462 7749
17 98156 5826
@ anneve@me.com
/ vilaveve

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

Vila Eve
Alimentação Saudável

NOVA VW

Aqui, **tecnologia e inovação** andam sobre as mesmas rodas.
#VWVALE

Saveiro Robust
Completa | Modelo 2020
de R\$ 60.590,00 por R\$ 46.850,00
• Desconto para Produtor Rural e CNPJ.



MELHOR COMPRA
2019
GRUPO VOLUME
A partir de R\$ 86.390,00
TAXA 0%
Entrada + 18 parcelas de R\$ 99.990,00

T-Cross 200 TSI
Automática | Modelo 2020

REVISÃO DE SÉRIE
3 revisões gratuitas.

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

fariaveiculos.com.br fariaveiculos @fariaveiculos



Faria



LOJA RENOVADA
CORREDORES RENOVADOS ILUMINAÇÃO EXCLUSIVA LOJA MAIS BONITA

GIGANTÃO

UM COTAINER DE NOVIDADES DO MUNDO TODO

VARIEDADES
QUALIDADE **NOVIDADE**

Promoção
CACÁ TESOURO
SUA CASA GIGANTÃO
VENHA CONFERIR
VALES BRINDES ESCONDIDOS POR TODA LOJA

VALIDO LOJA MATRIZ AV 7 GIGANTÃO

EDUCAÇÃO

Escolas municipais recebem gibis para auxiliar no processo de ensino e alfabetização

As histórias em quadrinhos contribuem para despertar o interesse pela leitura e pela escrita nas crianças

→ SECOM

Prefeitura de Fernandópolis

Começaram a chegar nas unidades educacionais da rede pública municipal de Fernandópolis as assinaturas de gibis e gali-leus adquiridos para as escolas do Fund. O material será entregue em todas as EMEFs e na EMEFA Melvin Jones.

As histórias em quadrinhos contribuem para despertar o interesse pela leitura e pela escrita nas crianças e para sistematizar a alfabetização. Como as HQs em geral unem palavra e imagem, elas contemplam tanto alunos que já leem fluentemente quanto os que estão iniciando, pois conseguem deduzir o significado da his-

tória observando os desenhos.

"A curiosidade em saber o que está escrito dentro dos balões cria o gosto pela leitura e, assim, os gibis podem ter grande eficácia nas aulas de alfabetização. Podemos notar ainda que entre os elementos que se reconhecem como mais atrativos para as crianças nas histórias em quadrinhos estão aspectos lúdicos, como cores, onomatopeias, personagens e traços", comentou secretária de Educação, Lucimara Rossato.

Os benefícios da história em quadrinhos para a educação, em particular no en-



Utilize o QR Code para ter acesso a outras matérias relacionadas



sino fundamental e na alfabetização, são oficialmente reconhecidos.

As HQs fazem parte do Programa Nacional Biblioteca da Escola (PNBE), que

possibilita a professores e alunos o acesso a obras distribuídas em escolas públicas.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) tam-

bém incentivam o uso de quadrinhos e indicam que nas bibliotecas é necessário que estejam à disposição dos alunos textos dos mais variados gêneros (livros de

contos, romances, jornais, quadrinhos, entre outros). O PCN lista ainda a HQ como um gênero adequado para o trabalho com a linguagem escrita.

EVENTO

Secretaria de Saúde promove Agita Galera

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Ouroeste

Na última semana, a Secretaria Municipal de Saúde de Ouroeste celebrou o Agita Galera em parceria com a Secretaria de Educação, Centro de Convivência de Idosos, Projeto Atleta do Futuro e Diretoria do Esporte, Lazer e Turismo.

O evento é um programa criado para combater o sedentarismo. Desenvolvido há 15 anos pela Secretaria da Educação em parceria com a Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, o agita galera envolve o setor Interestadual para promover ainda o estilo de vida ativo com pelo menos 30 minutos de atividades físicas.

O tema deste ano foi "A inclusão da galera nas atividades físicas e nos esportes". Foram realizadas caminhadas de promoção à atividade física em

Ouroeste e Arabá, nas quais foram divulgados os grupos de caminhada que ocorreram como ação permanente em todas as Unidades Básicas de Saúde, saindo de diversos pontos da cidade para um melhor acesso dos participantes.

Esses grupos são uma estratégia da atenção básica para tornar a população mais ativa, prevenindo diversos problemas de saúde e proporcionando maior qualidade de vida aos usuários. Nas escolas, os professores de educação física comemoram trabalhando a inclusão com jogos, danças, brincadeiras e alongamentos.

O projeto Atleta do Futuro celebrou o Agita Galera durante a última semana de Agosto em suas atividades. No CCI de Ouroeste e Arabá os grupos "Vida Nova na Terceira Idade" agitaram com jogos,

dança circular, dança livre, alongamentos e exercícios. O grupo "Saúde na Terceira Idade" desse mês também abordou o tema e os presentes foram incentivados a participar dos grupos de caminhada das UBS.

DATAS E HORÁRIOS DOS GRUPOS DE OUROESTE

- Segunda-feira: saída da UBS Jardim Sarinha às 7 horas
- Terça-feira: saída da UBS Nelson Rodrigues às 7h30min
- Quinta-feira (DOIS GRUPOS): saída da praça do bairro São Lourenço às 7h30min e saída da praça central Sarinha Veloso às 7 horas.

EM ARABÁ OS DIAS E HORÁRIOS DO GRUPO DE CAMINHADA SÃO:

- Terça-feira às 7 horas e quinta-feira às 7 horas, ambos saída da UBS Arabá.



Esses grupos são uma estratégia da atenção básica para tornar a população mais ativa



ACADEMIA
DELTA
FITNESS



**Condicionamento Físico
Emagrecimento
Hipertrofia
Nutrição**



R. Brás Cubas 1567, Centro - Ouroeste-SP

(17) 99765-1485

ACESSE:
www.oextra.net

Informação com credibilidade

EDUCAÇÃO

Emef de Arabá realiza projeto 'Folclore Brasileiro'

→ ASSESSORIA DE IMPRENSA

Prefeitura de Ouroeste

AEMEF José de Souza Cabral de Arabá desenvolveu o Projeto Folclore Brasileiro, com a participação de alunos e professores através de pesquisas, elevando o conhecimento deles. Para a direção da escola foi uma atividade interessante e enriquecedora trabalhar com crianças, pois levaram a um desafio maior, o do conhecimento cultural.

O Folclore Nacional é muito rico e diversificado, em cada região do Brasil podemos encontrar diversos contos, lendas e personagens que estão estreitamente relacionados com a cultura popular, principalmente, nas áreas mais interioranas. Esse folclore é fruto, principalmente, de uma cultura oral que foi passando de geração para geração com o passar dos anos.

Durante a semana foram desenvolvidas algumas atividades tais como: apresentações de danças, adivinhas, brincadeiras, trava línguas, parlegendas, lendas, festas populares e textos informativos de cada região do Brasil. A culminância do projeto ocorreu na última semana com apresentação de receitas típicas da culinária das diversas Regiões do Brasil.

Os professores, gestores,



Os alunos desenvolveram algumas apresentações durante a semana

funcionários e alunos se envolveram no projeto com muito carinho e dedicação, contando também com a participação da senhora Nilzete Castro que preparou a tapioca para toda escola. Foram servidos lanches e comidas típicas de diversas regiões brasileiras para que os alu-

nos tivessem conhecimento da diversidade culinária de cada região brasileira.

No encerramento do projeto a prefeita Lívia Oliveira e a Supervisora de Ensino Municipal Graciella da Silva Ruviere, estiveram presentes e puderam vivenciar momentos das apresentações dos alunos, bem co-

mo, puderam saborear o almoço servido aos alunos com os diversos pratos da culinária das regiões brasileira.

Segundo a prefeita Lívia Oliveira estudar sobre o folclore brasileiro significa despertar em crianças uma curiosidade genuína sobre os antepassados, estimula seu in-

teresse pela riqueza cultural de cada região do nosso país, e esse deve ser o objetivo principal ao introduzir o assunto na educação infantil.

A diretora Elizabeth Nubato e a coordenadora Rosimara Tomaz agradeceram a participação e empenho da equipe escolar para a realização

do projeto, a Secretaria de Educação e Cultura Sônia Quirino e a Prefeitura de Ouroeste que disponibilizaram os materiais para a execução do projeto.



eternium

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

• Por CLARIUS



• MINUTINHO

A boa palavra

Os relacionamentos humanos, na atualidade, invariavelmente ocorrem entremeados de queixas e reclamações. Este é um período de descontentamento entre as pessoas com características de pessimismo e amargura.

Os maus exemplos de conduta moral e social de pessoas aparentemente nobres e de destaque na comunidade geraram sucessivas ondas de mal-estar e de agressividade.

Aqueles tipos padronizados tombados altos postos que exerciam e surpreendidos como delinquentes insanos e perigosos, recolhidos ao cárcere ou não, vêm contribuindo para que não se acredite nos valores éticos, supondo-se que as virtudes são apenas ignorância dos comportamentos daqueles que se apresentam como modelos.

Os escândalos sucessivos nessa área geram insegurança e produzem desconfiança, respondendo pela perda de crédito das pessoas, umas em relação a outras.

Lentamente a ética da convivência cede lugar à indiferença, quan-

do não a uma animosidade discreta ou clara, elegendo o individualismo e o egotismo como formas de sobrevivência, no que se denomina a batalha diária da existência.

Todos nascemos livres na condição de candidatos à felicidade. A educação e a instrução proporcionam os recursos próprios para se conseguir uma jornada rica de bênçãos, em uma sociedade equânime, se forem respeitados os códigos do Evangelho de Jesus. A sua observância constitui uma forma lúcida para o bem-estar de todo aquele que a isso se candidate.

Nunca houve tanto amor na sociedade como nos dias atuais, embora os noticiários da mídia sejam alarmantes, por apresentarem as ocorrências negativas e infelizes geradas por pessoas ainda primárias nas suas realizações com total ausência de ideais de nobreza.

Os princípios normativos da conduta evangélica, segundo Jesus, são todos baseados na excelência do amor e naquilo que desejamos para nós próprios, oferecendo aos demais. Desse modo, nunca te permitas desanimar alguém, usar as palavras de

fogo da ofensa, as acusações perver-sas nascidas na inveja e na inferioridade moral. Todos temos muito a oferecer, que significa a vida e proporciona o crescimento espiritual dos seres humanos. Procura sempre estimular para o bem e enunciar palavras de encorajamento e de abnegação em favor do mundo.

As criaturas humanas necessitam de estímulos edificantes para atender as necessidades do processo evolutivo. Não deixes, pois, que ninguém se afaste de ti, sem que leve algo de bom e especial para servir-lhe de sustentação numa hora difícil ou de levantamento quando se encontre caído.

Os teus bons conceitos e ações caindo nos corações aflitos germinarão como sementes de luz, a fim de que a sociedade se torne plena e o ser humano um hino de louvor e gratidão a Deus.

• Por: DIVALDO PEREIRA FRANCO

• CRÔNICA

Presente especial

Era uma cidade perdida entre a exuberância da mata e o escarpado da serra. Uma cidade do interior como

muitas outras. Na única escola havia uma só classe de alunos e uma única professora. As crianças, de variadas idades, eram amadas por ela e com carinho acolhidas todos os dias para as horas de ensino. Para aquela mestra, cada menino e menina era uma criatura especial.

Quando chegou o dia do professor os alunos desejavam lhe dizer que também a amavam muito e lhe levaram presentes. Agitadas, cada uma delas desejava entregar antes a sua dádiva.

Os filhos do dono da chácara próxima trouxeram uma cesta de frutos. Cada um mais bonito e cheiroso que o outro.

Os filhos do dono da granja trouxeram uma boa quantidade de ovos.

A filha da cozinheira do restaurante trouxe um bonito bolo de cenoura, com cobertura de chocolate.

Os três irmãos que viviam na fazenda lhe trouxeram um pequeno animal, um cabritinho.

A cada um, emocionada, ela abraçava e agradecia.

Por fim, o menino-índio, o único índio na escola, lhe deu uma concha.

Ela ficou encantada com a beleza da concha e, recordando seus próprios tempos de infância, colocou-a no ouvido para escutar o barulho do mar. Ficou embevecida. Pela sua mente passaram as cenas dos dias em que, criança, brincava na areia, molhava os pés nas ondas que morriam na praia, fazia castelos e fortalezas.

Quando foi abraçar o menino, reparou que suas pernas e pés estavam embaraçadas, que a unha do dedão estava quebrada e que seu short estava sujo. A camisa ainda estava molhada de suor. Braços e mãos estavam imundos. Em seu rostinho suado os olhos faiscavam de alegria, percebendo o encanto da professora com a concha.

Foi no confronto com esses olhos que ela se deu conta de que a praia mais próxima estava a três horas de caminhada. Considerando a volta, isso significava seis horas de caminhada ininterrupta. E perguntou ao menino:

- Mas você foi buscar essa concha para mim tão longe?

Sorrindo ainda, ele respondeu:

- A caminhada faz parte do presente.



“Na verdade, a maior dádiva que podes dar ao mundo é aquela da sua própria transformação”.

LAO TSÉ

Pensamento da Semana

Auto Mecânica
OUROCAR
Serviço de Suspensão - Freio - Escapamento
Troca de Óleo - Injeção Eletrônica
Direção: Francis (17) 99706-5516 / 99731-5516



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



FÉRIAS CVC

Ofertas imperdíveis para viajar o ano todo

FORTALEZA

Pacote de 7 dias inclui: 6 diárias de hospedagem no Aramar Praia Hotel com café da manhã, passagem aérea, traslado aeroporto/hotel aeroporto e passeio.

**Por apenas R\$ 1.627
ou 10x iguais de 162 reais**

Preço válido para saída de Rio Preto.

PORTO SEGURO

Pacote de 8 dias inclui: 7 diárias de hospedagem no Hotel Casablanca com café da manhã, passagem aérea, traslado aeroporto/hotel aeroporto e passeio.

**Por apenas R\$ 1.665
ou 10x iguais de 166 reais**

Preço válido para saída de Rio Preto.

MACEIÓ

Pacote de 7 dias inclui: 6 diárias de hospedagem no Soft Inn Ponta Verde com café da manhã, passagem aérea, traslado aeroporto/hotel aeroporto e passeio.

**Por apenas R\$ 1.780
ou 10x iguais de 178 reais**

Preço por pessoa com saída de Rio Preto.

BUENOS AIRES

Pacote de 6 dias inclui: 5 diárias de hospedagem no Unique Art Madero com café da manhã, passagem aérea, traslado aeroporto/hotel aeroporto e passeio.

**Por apenas R\$ 2.228
ou 10x iguais de 222 reais**

Preço válido para saída de São Paulo.

OKTOBERFEST

Pacote de 8 dias inclui: 6 diárias de hospedagem no Sibara flat com café da manhã, transporte rodoviário, Ingresso Oktoberfest + Ingresso Beto Carrero.

**Por apenas R\$ 1.798
ou 10x iguais de 179 reais**

Preço válido para saída de Rio Preto.

BONITO

Pacote de 5 dias inclui: 3 diárias de hospedagem no LUCCA Hotel Pousada com café da manhã e transporte rodoviário.

**Por apenas R\$ 1.148
ou 10x iguais de 114 reais**

Preço válido para saída de Rio Preto.



Prezado cliente: preço por pessoa, em apartamento duplo, em voo classe econômica para pacotes que incluem passagem aérea. As condições ofertadas ficam sujeitas à disponibilidade de datas e horários de voo optados e vagas em hotéis. Ofertas válidas até um dia após a publicação deste anúncio. Taxas de embarque cobradas pelos aeroportos não estão incluídas nos preços e deverão ser pagas por todos os passageiros. Preços calculados com câmbio 06/08/2019 US\$ 1,00 = R\$ 4,16 válido por tempo limitado. Os pacotes devem ser calculados com o câmbio do dia da compra. Condições de pagamento: parcelamento 0+10 ou 0+11 vezes sem juros no cartão de crédito, 1+9 ou 0+8 vezes sem juros boleto bancário ou 0+12 vezes iguais com juros no cartão de crédito ou boleto bancário. Ao optar pela condição de pagamento com parcelamento 0+12 vezes iguais, os preços deverão ser recalculados para a inclusão da taxa de juros. Consulte taxa de juros no momento da compra. Sujeitos à aprovação de crédito. Ofertas válidas apenas para compras nas lojas físicas.

CVC Fernandópolis (17) 3348-1900

Rua Espírito Santo, 1459

VENHA CONHECER A NOVA PAIXÃO DA REGIÃO!

RESTAURANTE

PEIXAO

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

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
OFTALMOCÓPIA
RETINOSCÓPIA
PRESSÃO OCULAR
LENTEIS DE CONTATO

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

Avenida dos Bandeirantes, 1716 - Centro - Ouroeste - SP

Delícia esfihas SALÃO E DELIVERY

OMG...
WOW!
Pediu Chegou...
Comeu Gostou!!!

Tel: 99618-3612 · 98822-5374

Cuidar do seu sorriso!

Dr. Gabriela Galdino

CROSP 118.490

Dr. Rafael Cid dos Santos

CROSP 122.537

(17) 99639-5154

Implante - Prótese - Estética - Clareamento - Tratamento de Canal - Atendimento infantil

Av. Bandeirantes, 1716 - Centro - Ouroeste / SP



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



• Por MARCELA BARBAR
Jornalista e Defensora da
Causa Animal
marcela@oextra.net



Toca do Bicho PET SHOP

RAÇÕES - VACINAS
TÁXI DOG - CONSULTAS
BANHO E TOSA
MEDICAMENTOS

Ricardo Romero
Ramos da Silva
Médico Veterinário
CRMV-SP 15390

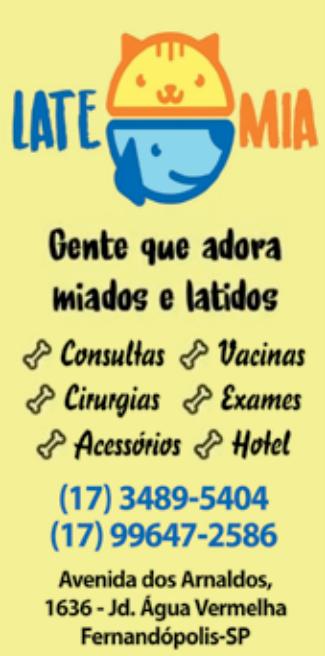
17 99667-0202
17 99260-6209
Avenida dos Arnaldos, 1854
Fernandópolis-SP

Recanto dos Pássaros & Rações

Rações para aves,
suínos, equinos e cães.
Venda de animais
e acessórios.



Tel. (17) 3462-4721
Cel.: (17) 99715-1777 ; 997132-5557
www.recantopassaros.amawebs.com
Recanto dos Pássaros Simioli



LATE MIA

Gente que adora
miados e latidos

Consultas Vacinas
Cirurgias Exames
Acessórios Hotel

(17) 3489-5404
(17) 99647-2586

Avenida dos Arnaldos,
1636 - Jd. Água Vermelha
Fernandópolis-SP



ACESSE:
WWW.OEXTRA.NET

Informação com
credibilidade



PRODUTOS VETERINÁRIOS, BANHO E TOSA, VENDAS E ACESSÓRIOS PARA:
CÃES, GATOS, PEIXES, PÁSSAROS, ETC.

Entrega de Rações e Táxi-Dog Ligue:

3463-1444 | 99759-1025 | 99713-5295

Sob Nova
Direção

Loja 01: Av. Libero de A. Silvares, 2748 - Coester - CEP15.603-087 - FERNANDÓPOLIS - SP

socialpet



Ohana fazendo pose fofa para a foto.



Safira pronta para brincar de bola com a mamãe Daiane.

momento pet



Amora sendo fotografada com a mamãe Uélida Moreira.

opinião da especialista

Animais ajudam a combater quadros de depressão em humanos



MARCELA DE LIMA SERAFIM
Veterinária
CRMV/SP 34.839

fica a dica

Os animais de estimação não falam, mas demonstram muitas vezes de forma sutil que algo pode estar errado. Os exames para Pets são solicitados após uma consulta ao veterinário, por isso é importante levar o seu pet para consultas periódicas. Você pode antecipar o diagnóstico de alguma doença de forma mais rápida quando as consultas começam a fazer parte da rotina do seu amigo peludo.

Todos nós, em determinada idade, passamos a fazer exames e consultas médicas com mais frequência para termos certeza de que nossa saúde está em dia. Os animais, por terem um período de vida menor do que a gente, devem passar por consultas periódicas desde sempre, mesmo que estejam aparentemente saudáveis.



Os animais de estimação são mais do que meras companhias peludas. Eles podem ser cruciais para a melhora da saúde, como no caso de quem tem depressão.

A depressão é um distúrbio mental caracterizado pela perda ou diminuição do interesse pelas atividades e prazeres da vida, prejudicando significativamente o dia a dia. Esse problema gera angústia e letargia profunda, muitas vezes sem motivo aparente. É causado pelo desequilíbrio na bioquímica cerebral, como diminuição da oferta serotonina, neurotransmissor ligado à sensação de bem-estar.

Por muito tempo a depressão não era considerada uma doença.

A doença é tão grave que pode levar a diversos sintomas físicos e comportamentais anômalos, como alterações no sono, apetite, concentração, auto-estima, nível de energia e, em casos mais graves, até pensamentos suicidas.

A depressão deve ser tratada com a ajuda de psicoterapeutas e medicamentos. Aos poucos a pessoa irá melhorando e retomando a sua vontade de viver. A terapia pode ter melhor resultado com a presença, e ajuda, de um animalzinho de estimação.

COMO OS ANIMAIS AJUDAM NA DEPRESSÃO?

Como foi dito, os pets auxiliam em diversos problemas de saúde e um deles é a possibilidade de curar ou, pelo menos, reduzir a depressão. O amor

incondicional e puro que os animais expressam pelo dono é muito genuíno, por isso eles são ótimas companhias nesse momento complicado da vida. Não é preciso se isolar da sociedade e viver apenas com seu bichinho, pois não irá potencializar o tratamento.

De acordo com especialistas, os pets têm a capacidade de reduzir os pensamentos negativos. Estar perto deles faz passar todo o estresse, tristeza, angústia e solidão. A responsabilidade de cuidar de um ser vivo dá às pessoas com depressão a oportunidade de interagir, se sentir importante e ter com quem se importar. A rotina de cuidados — alimentação, banho, carinho — gera incentivos para continuar vivendo.

Além disso, os bichinhos precisam brincar e se exercitar, sendo um estímulo para os donos também praticarem atividade física e estimularem sua mente. Exercícios liberam endorfinas no cérebro que aliviam os sintomas da depressão, tudo ficam muito melhor quando se tem companhia.

Os dois bichinhos mais clássicos são gato e cachorro. Eles são perfeitos já que interagem e gostam muito do carinho humano. Olhar para o cão produz no cérebro o hormônio da oxitocina, gerando a sensação de felicidade, já o ronronar dos felinos acalma e alivia o sentimento de ansiedade.



Dr. Hugo Yamagata Yasuda

CRM 109.308

Oftalmologia Clínica e Cirúrgica
Especialista em Glaucoma

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

17 3462-1742

Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis



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

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO



ABERTO TODOS OS DIAS A PARTIR DAS 19 HORAS

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

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: Pintura de Pedro Américo que retratou um dos momentos históricos mais importantes do Brasil

Estimular, excitar.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
Relativou ou pertencente ao cristianismo (feminino).	↙	↘	↗	↖	↙	↘
Instrumento manual usado para entalhar ou cortar madeira, ferro, pedra, etc.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
— Franco: Assumiu a presidência do Brasil após o impeachment de Collor.	↗	↖	↙	↘	↗	↖
Habitante de Goiás (feminino).	↗	↖	↙	↘	↗	↖
Jogo de tabuleiro.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
O auge.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
País da América do Norte.	↖	↗	↙	↘	↖	↗
Sinônimo de cidade universitária.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
Relativo ou pertencente ao boi.	★	♫	☺	↗	♫	♪
Sinal utilizado para indicar as unidades monetárias de vários países.	↙	↘	↗	↖	↙	↘
Governante injusto, opressor e que abusa de sua autoridade.	♚	⊗	↖	↗	♫	♪
Caderno usado para marcar compromissos e datas importantes.	↙	↗	↙	↗	↙	↗
Que é estranho a um assunto (plural).	⊗	⊗	⊗	⊗	♫	♫
Muito frio.	↗	↙	⊗	⊗	♫	♫

Caça Palavras

T R C Z O N E T P H A O S F H
D I A E V A I T Y A N A D W H
T E N I S R O W I C N I T O I
O A O F O E C I C L I S M O P
L E A H A M E K H V G R C H I
C I G R C O E O L M E O E A S
N A E B A S Q U E T E L N N M
A F M T I R E S G R I M A D O
T J F O E U D P U I R E E E V
A R U O H P E N T A T L O B B
C D T D E A T L E T I S M O F
Ã N E N Ó H A E E L I M X L N
O G B A D M I N T O N E E T E
Y U O T A E K W O N D O L I R
V O L E I B O L D I S X C H F

ATLETISMO
BADMINTON
BASQUETE
BOXE

CANOAGEM
CICLISMO
ESGRIMA
FUTEBOL

HANDEBOL
HIPISMO
JUDÔ
NATAÇÃO

PENTATLO
REMO
TAEKWONDO
TIRO

TRIATLO
TÊNIS
VELA
VOLEIBOL

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

Baruc
PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

17. 3462-3084
 contato@barucdistribuidora.com.br
Av. Afonso Cáfarro, 3469 - Vila Santa Rosa - Fernandópolis/SP

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO

Suplemento Mineral COMIGO

racione COMIGO

PERSONAL TRAINER

ALEXANDRE SABADIN
Pós Graduado em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva
Exercício Funcional e Emagrecimento
Atividade Física para Idosos
#suametaemeuobjetivo

(17) 99751-0989
(17) 98128-9766
@alexandresabadin

AGRO SHOP JH
shopping do seu animal

ASSISTÊNCIA MÉDICA VETERINÁRIA

Fone (17) 3843-2053

Banho e Tosa • Medicamentos • Vacinas • Rações em Geral

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

Resumo de Novelas

ÓRFÃOS DA TERRA

Sábado, 18h00

Dalila é presa, e Laila e Jamil comemoram. Rania sofre com a prisão da neta, e Zuleika a consola. Benjamin é hostil com Aline. Rania tenta falar com Dalila. Hussein anuncia seu casamento com Helena. Aline sofre por causa do distanciamento de Benjamin. Dalila tenta envolver seu novo advogado em seus crimes, mas não consegue êxito já que o profissional é honesto. Cibele conversa com Helena sobre Davi. Jamil, Laila e Raduan se divertem. Valéria avisa a Camila que pretende falar com a família Nasser sobre a união das duas.

BOM SUCESSO

Sábado, 19h15

Paloma explica a Ramon que não sabia que Marcos iria ao desfile. Ramon fica feliz por Alice tê-lo chamado de pai. Waginho ameaça Alice ao ser flagrado vendendo droga para Jennifer. Paloma conta a Alberto sobre seu sonho de ser estilista. Elomar expulsa Waginho da escola, e o rapaz acusa Alice de tê-lo denunciado. Alberto sugere a Marcos que crie um selo popular para a publicação de clássicos. Diogo descobre que William está chantageando Gisele porque sabe do caso dos dois e o ameaça. Paloma se emociona ao ver Alice vestida para a formatura. Alberto surpreende Paloma com a doação de livros que fez à escola. Durante a formatura, Waginho acusa Alice.

ADONA DO PEDAÇO

Sábado, 21h00

Jô aceita conhecer o investidor de Agno. Sílvia ajuda Kim a despistar Márcio. Vivi aceita ajudar Otávio a reatar seu casamento com Beatriz. Camilo descobre sobre a briga dos Matheus e dos Ramirez. Agno pede que Leandro deixe sua casa. Maria, Marlene e Evelina pensam em montar uma pequena confeitearia com o suposto dinheiro de Téo. Cássia pede que Agno arrume uma namorada. Camilo encontra Argemiro. Maria da Paz conta a Amadeu que abrirá uma nova loja.

MALHAÇÃO

Segunda-feira, 17h30

Com o apoio de Camelo, Carla e Thago, Raíssa consegue cantar e sua apresentação é um sucesso. Lígia, Joaquim e Filipe tentam convencer Meg de que Beto voltará a si e a apoiará. Karina insinua a Milena que Jaqueline e Daniel são muito próximos um do outro. Nanda pensa numa estratégia para reconquistar Camelo. Montenegro e Sophia comemoram o sucesso do concurso Vai no Gás.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Segunda-feira, 20h30

João escuta a conversa entre Ruth e Helô e descobre que Bento não é sobrinho da diretora. Luisa fica furiosa ao flagrar Débora conversando com Marcelo e os dois brigam. Na 0110, a equipe de Pendleton trabalha no projeto da Escola dos Sonhos, desenvolvido pelo grupo de Poliana no Campo de Férias. Falcão expõe Rato na frente de Nancy, deixando-a desconfiada. João compartilha sua descoberta com Poliana. Sabendo que foi o responsável pelo roubo do notebook, Jeff intimida Zóio. Nancy decide evitar Waldisney e sua avó a ajuda. Gabriela fotografa Mirela e Vini juntos na padaria.

TOPÍSSIMA

Segunda-feira, 20h50

Andrea e Lara discutem. A menina ameaça revelar para a imprensa que foi abandonada pela mãe. Angélica tenta sondar Sophia para saber o nome do verdadeiro pai de sua irmã. Andrea ameaça matar Lara caso Sophia não retome a presidência. Sophia se recusa a revelar o nome do pai de Andrea. Furiosa, Madalena proíbe Fernando de falar com Andrea. Lima se oferece para levar Sophia para casa e fazer uma massagem. Paulo Roberto debocha de Rafael ao saber que ele e Gabriela estão se guardando para depois do casamento.

Humor



DROGA Center

Aqui tem Farmácia Popular

- MEDICAMENTOS E PERFUMARIA
- PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL
- APLICAÇÕES EM DOMÍCILIO
- ENTREGAS

DISK

(17) 3843-1344
(17) 99754-9146

AV. DOS BANDEIRANTES, 1519
CENTRO - OUROESTE - SP

Paulo Henrique de Oliveira
Diretor

(17) 99705-6583 (17) 3442-8117 (17) 3442-4125

pauloceleiroagropec@gmail.com

Av. Rubens Padilha Meatto, 721

Vila Taquara - Fernandópolis - SP

Siga-nos nas redes sociais

CeleiroAgropecuariaFernandopolis

CeleiroAgropecuariaFernandopolis



celebridades

"Alimentos crus, não têm proteína animal, nada cozido, tudo cru", disse ela



Dupla de Maraísa, Maiara inicia dieta crudívora e comemora calça folgada

Dupla de Maraísa, Maiara está satisfeita com o novo corpo. Depois de emagrecer 11 kg com programa de Mayra Cardi, a sertaneja mostrou o resultado de sua dedicação com as calças mais folgadas. "Gente! Olha isso aqui! A calça, gente. Ela ficava torrando", disse ela, surpresa, e dando uma 'palhinha' da barriga. Depois de adotar uma dieta que fez ela e a irmã emagrecerem juntas exatos 18 kg, a cantora começou uma nova etapa no "Se-

ca Você e Renove", na quinta-feira, 05. "Alimentos crus, não tem proteína animal, nada cozido, tudo cru. Incrível! Já estou amando a dieta crudívora", vibrou, exibindo um quitute que lembrava um brigadeiro: "Primeira refeição e já estou amando".

Com as medidas reduzidas, Maiara acredita na mudança de sua autoestima e afastou os rumores de emagrecimento através de remédios manipulados. "Emagreci em 2 meses mais ou menos 10 kg. Comendo de 3 em 3 horas de

maneira saudável e sem remédios. Mas a minha maior vantagem não foram só os quilos que eu perdi. A minha autoestima melhorou, a minha disciplina melhorou, minha lucidez, meu sono melhorou, meu humor está mil vezes melhor. Estou bem mais equilibrada. Até meu namorado diz que eu sou outra pessoa depois da dieta. E confesso que não quero mais largar. Vou seguir firme o programa. Agora que vai mesmo. Esse programa realmente faz jus ao nome", comentou.

Ana Maria Braga nega aparente recusa de presente de fã: "ele não quis entregar"

Ana Maria Braga se tornou novamente alvo de comentários nas redes sociais. Depois de confundir Whindersson Nunes e trocar Titi por Felião como técnico da seleção, a apresentadora gerou polêmica por aparente recusa de um presente criado por um fã do "Mais Você". Em recente programa, uma reportagem contou a história do artesão Eugênio Vitorino Filho, que fez um comedouro de madeira em homenagem à artista e seu companheiro de atração Louro José. "Como a gente sabe que é grande, eu só estou dizendo que eu adorei, mas pode ficar com a minha casinha. Faz uma casinha de passarinho pra mim mais simples. Eu adorei, mas pode ficar aí porque está em um lugar maravilhoso. Para viajar vai dar um trabalho", disse ela na ocasião, sendo bastante criticada pelos internautas que apontaram desfeita por parte dela.

Ao vivo, Ana Maria Braga afastou os rumores de que tivesse feito desfeita da obra

e, para maiores esclarecimentos, mostrou uma carta enviada pela própria filha de Eugênio a sua equipe. "Hoje tive conhecimento da repercussão que teve sobre a não entrega do presente que meu pai fez, e gostaria, se possível, de deixar uma nota de esclarecimento de toda a situação. O presente foi feito com muito carinho, e ele ficou muito feliz com a matéria e carinho de todos. Mas, pelo tempo transcorrido e cuidados necessários para monta-

Apresentadora exibiu nota de esclarecimento



gem, e como é conhecimento de todos os organizadores, ele mesmo resolveu não entregar mais, e em momento algum houve alguma recusa por parte da Ana Maria", afirmou.

horóscopo



ÁRIES

Ariano, o caminho profissional é ativado consideravelmente. Vá com a certeza do sucesso, porém é importante se dedicar cem por cento. Se estiver em busca de novas oportunidades, os caminhos estão ampliados, portanto siga em frente com empenho e posturas viáveis.



TOURO

Agora os caminhos estão abertos e favoráveis para o seu crescimento. Siga adiante com a certeza de que será muito exigido, porém com resultados sólidos. Desenvolva a sua evidência e esteja aberto ao novo. As oportunidades fervilham e dependem exclusivamente de você.



GÊMEOS

Os processos emocionais são fortes e importantes para promover experiências novas em família. A família passa por um novo cenário de vida, com maior estrutura e segurança material, porém é importante obter autoconhecimento e consciência das curas existentes.



CÂNCER

Você está construindo um novo formato para lidar com as relações de amizade e pessoas próximas. As mudanças ativam novas ideias e uma nova forma de estabelecer a interação. Mas esteja aberto à consolidação de uma relação duradoura.



LEÃO

O caminho profissional toma uma proporção forte e viável para o seu desenvolvimento, assim como os objetivos e metas futuras. Está tudo iluminado e depende exclusivamente do seu desprendimento para o novo. É momento de ser livre e desenvolver motivação nas atividades.



VIRGEM

Virginiano, o céu está lindo para você. Há um anúncio de uma nova fase em sua vida, com maior consciência do seu potencial. Desprenda-se do velho e deixe o novo entrar com intenções de prosperidade e crescimento. Os frutos serão colhidos.



LIBRA

O seu crescimento material é visível e é possível usar os rendimentos para projetos futuros. É importante amadurecer o campo emocional para usufruir dos bens com maior segurança. Há mudanças na integração familiar e uma liberdade que vem sendo trabalhada por você no silêncio.



ESCORPIÃO

O relacionamento está sendo um indicador importante de experiências novas e desenvolvimento de projetos a dois. É importante se desprender de velhos comportamentos para que ambos possam crescer juntos. Os projetos seguem em destaque e promovem alegria.



SAGITÁRIO

Sagitariano, agora os caminhos profissionais separam ampliados e lhe permitem conduzir os planos com maior liberdade em sua atuação. É importante conduzir com maturidade e assumir as responsabilidades que cabem a você. Os objetivos são iluminados.



CAPRICÓRNIO

Abrir-se para o novo é o primeiro passo neste momento. Você passa por autodesenvolvimento acelerado perante as mudanças que aconteceram nos últimos meses. O lema agora é ser feliz e mais independente. Não crie resistências e assuma sua vida com maior propriedade.



AQUÁRIO

O cenário familiar é novo e traz a você reflexão profunda sobre quem é você neste novo momento. O autoconhecimento vai ajudá-lo a assumir uma postura mais saudável para amadurecer os sentimentos existentes e para construir um chão mais sólido e próspero.



PEIXES

O cenário está ótimo para promover projetos no casamento. O cônjuge ou uma pessoa especial (pode ser um sócio) está aberto a trocar e transmitir informações com pessoas do seu convívio. É momento de abrir a mente e se conectar a novas ideias e estudos.

capas da semana

O que foi destaque nas edições diárias desta semana



Homem morre esfaqueado em bar após discussão



Após perder a invencibilidade e cair para o 3º lugar, Fefecê busca a reabilitação



Dupla suspeita de aplicar golpes contra idosos em bancos é presa

Vítima perde R\$ 35 mil em golpe do WhatsApp

Ahmaras da EBC apresentam projeto em Congresso

Páginas A2

Agatha Moreira confunde ex com Rodrigo Simões e recebe declaração do ator na TV

Cantor Elba Ramalho conta que está no momento mais sereno de sua vida

Usuário de celular por 10 anos não consegue sair bloqueado

Páginas A2

celebridades

Faixa de Artes Manuais e Gastronomia será realizada no mês de dezembro

Páginas A2

social

Paula Fernandes afasta mágoa de Luan Santana após polêmica "torço pra ele"

Páginas A2

celebridades

Lana Del Rey tem todos criticados e responde internauta: "paga um stylist pra mim"

Páginas A2

social

Fabrício José Cussiol

OAB/SP 213.673

Cel. Vivo: 99647 9979

e-mail: fabriciocussiol7@hotmail.com

Estrela D'Oeste: Rua Brasil, 643 - Sala 1 - Centro - Fone: 17-3833 1789

Fernandópolis: Av. Exp. Brasileiros - Centro - Fone: 17-3463 2078

SALAS 31 E 34 - FERNANDÓPOLIS-SP

RUA PORTO ALEGRE, 518 - JARDIM SANTA RITA - FERNANDÓPOLIS-SP

(17) 3442-6296 3462-6842

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

www.oextra.net

seu direito advogados



CASA DE CARNES PAULISTA

Carnes, Bebidas, Mercearia e carnes exóticas

Disk Entregas (17) 99652-5271

Entrega gratuita na região

Av. dos Bandeirantes, 2106 - Sarinha 2 - Ouroeste/SP

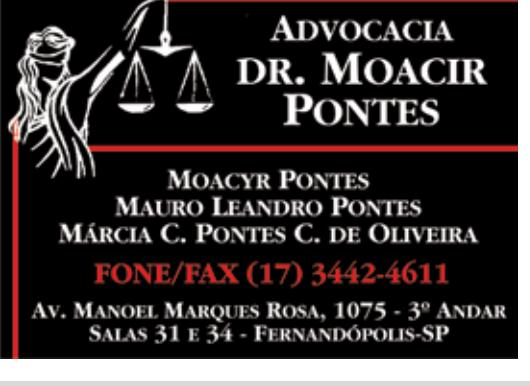


Av. da Saudade, 282 - Higienópolis - CEP 15603-370 - Fernandópolis-SP

E-mail: climacold.arcond@gmail.com

(17) 3442-7088

(17) 99628-6060



www.oextra.net

seu direito advogados

www.oextra.net