



COMEMORAÇÃO

Finalista olímpico confirmado na Corrida do 16º Batalhão

A competição marca o 48º aniversário do Batalhão

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

O atleta Altobeli Silva, finalista olímpico nas Olimpíadas Rio 2016, campeão Pan-americano, campeão Sul-americano, 16 vezes campeão brasileiro, representante do Brasil nos últimos Jogos Olímpicos de Tóquio, no Japão, confirmou presença da 1ª Corrida e Caminhada do 16º Batalhão de Polícia Militar do Interior (BPM/I). “Com um apoio tão importante como este, nossos corações se enchem de alegria por estarmos realizando este importante evento em incentivo ao esporte e à saúde! Ve-

nha você também participar desta positiva ação com a gente”, convida a Polícia Militar.

A competição marca o 48º aniversário do Batalhão, e tem largada e chegada em frente ao quartel do 16º BPM/I, na Avenida Libero de Almeida Silveiras 3105, Coester, Fernandópolis, no dia 14 de janeiro (domingo).

Os kits serão entregues a partir das 06h e a largada está prevista para às 08h. Haverá três categorias (masculino, feminino e policial militar), mais a categoria kids.

As inscrições podem ser feitas pelo site <https://tnvteam.com.br>

SAÚDE

‘Janeiro Branco’ orienta sobre saúde mental

Mês para reflexões e campanhas de conscientização em Fernandópolis

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

A Secretaria Municipal da Saúde, por meio do NASF – Núcleo Ampliado de Saúde da Família, inicia o ano com destaque para a “Campanha Nacional Janeiro Branco: Saúde Mental, enquanto Há Tempo!”, em alusão ao mês dedicado as reflexões e debates relacionados aos cuidados com a saúde mental.

A campanha visa chamar a atenção de toda população para este assunto que influencia diretamente a vida das pessoas. A saúde mental é um importante fator que possibilita o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas e negativas. Investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável.

Na campanha de 2024 o município conta com reflexões sobre o tema nas salas de espera das Unidades de Saúde e palestras que serão ministradas nas OSC’s (Organizações da Sociedade Civil), corporações, grupos comunitários, entidades de Atendimento a pessoas com deficiências, dentre outras unidades.

Todo material de Educação em Saúde que será utilizado na campanha foi elaborado pelo médico psiquiatra Dr. Daniel Brianti, integrante do Consórcio Intermunicipal de Saúde da Região de Fernandópolis - CISARF, que contribuirá para a maior compreensão em relação às questões de saúde mental, favorecendo a prevenção e orientando sobre a importância de reconhecer sintomas.

FIQUE ATENTO AOS SINTOMAS

- Tristeza, angustia, autoestima baixa, dificuldade para se relacionar com as pessoas da família, no trabalho, com os amigos, apatia, desânimo, ansiedade, irritabilidade, insônia, desinteresse por atividades que antes gostava de fazer;
- Tenha atenção com as frases de alerta, como “não aguento mais”, “eu só quero dormir”, “para que planejar o ano se eu não vou mais viver”, “ninguém sentirá a minha falta”, “quero sumir”;

IMPORTANTE

- Cuide da sua saúde mental, man-



tendo uma alimentação saudável e uma rotina de trabalho adequada;

- Pratique atividades físicas, demonstre suas emoções, cultive emoções positivas, ao invés de ficar remoendo histórias do passado;
- Tenha atividades de distração;
- Aprenda a lidar com as dificuldades da vida.

Os profissionais do NASF de Fernandópolis destacam que o sofrimento não tratado pode evoluir para a piora dos sintomas e desenvolvimento de transtornos mentais e físicos. Por isso, é fundamental a busca por ajuda profissional quando a pessoa se sentir invadida por sentimentos negativos que impedem o planejamento de um bom ano e que afete a sua qualidade de vida.

Fonte: SeCom Fernandópolis

CONTA

Aneel mantém bandeira verde nas contas de luz em janeiro de 2024

Consumidor não paga custo extra pela energia desde abril de 2022

→ Da REDAÇÃO / AGÊNCIA BRASIL

contato@oextra.net

A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) informou na última sexta-feira (29) que no mês de janeiro a bandeira tarifária será verde. Desta forma, os consumidores não terão custo extra nas contas de luz.

De acordo com a agência, a continuação da bandeira verde no início do próximo ano é porque as condições favoráveis de geração de energia permanecem. Há 21 meses o país tem adotado a bandeira verde após o fim da escassez hídrica, que durou de setembro de 2021 até meados de abril de 2022.

O QUE SÃO AS BANDEIRAS TARIFÁRIAS

Criadas em 2015 pela Aneel, as bandeiras tarifárias refletem os custos variáveis da geração de energia elétrica. Diferidas em níveis, as bandeiras indicam quanto está custando para o SIN gerar a energia usada nas casas, em estabelecimentos comerciais e nas indústrias.

Quando a conta de luz é calculada pela bandeira verde, não há nenhum acréscimo. Quando são aplicadas as bandeiras vermelha ou amarela, a conta sofre acréscimos, que variam de R\$ 2,989 (bandeira amarela) a R\$ 9,795 (bandeira vermelha patamar 2) a cada 100 quilowatts-hora (kWh) consumidos. Quando a bandeira de escassez hídrica vigorou, de setembro de 2021 a 15 de abril de 2022, o consumidor pagava R\$ 14,20 extras a cada 100 kWh.

O Sistema Interligado Nacional é dividido em quatro subsistemas: Sudeste/Centro-Oeste, Sul, Nordeste e Norte. Praticamente todo o país é coberto pelo SIN. A exceção são algumas partes de estados da Região Norte e

de Mato Grosso, além de todo o estado de Roraima. Atualmente, há 212 localidades isoladas do SIN, nas quais o consumo é baixo e representa menos de 1% da carga total do país. A demanda por energia nessas regiões é suprida, principalmente, por térmicas a óleo diesel.

Fonte: agenciabrasil.ebc.com.br

Foto: Marcelo Camargo / ABR



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

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

17 3462-1742 | 17 99724-8145 | 17 3442-4099
Av. Amadeu Bizelli, 978 - Centro - Fernandópolis

COLÉGIO COOPERE

FAÇA PARTE DA FAMÍLIA COOPERE!

SEU FILHO MELHOR A CADA ETAPA

17 3442-5920 / 3462-6555

'Saidinha': mais de 700 detentos são presos pela PM de SP em 2 semanas

Infratores descumpriram as regras impostas pela Justiça

→ Da REDAÇÃO contato@oextra.net

A saída temporária de fim de ano terminou na quarta-feira (3). Desde o dia 23 de dezembro, quando os detentos foram liberados para as festas de fim de ano, a Polícia Militar (PM) efetuou a prisão de 631 infratores que foram beneficiados com a medida, mas que descumpriram as regras previstas em lei para permanecer nas ruas no período. Além destes, outros 81 detentos contemplados com benefício foram presos após serem flagrados cometendo algum tipo de crime.

Durante as duas semanas, os detentos flagrados pelos policiais infringindo as normas impostas pelo Poder Judiciário foram levados imediatamente ao estabelecimento prisional, conforme prevê uma portaria publicada pela Secretaria da Segurança Pública (SSP) com

a anuência da Secretaria de Administração Penitenciária (SAP). A parceria estabelecida em 2023 permitiu que os policiais conduzissem os detentos diretamente à penitenciária mais próxima do local da abordagem.

Além disso, um acordo de cooperação entre a SSP e o Tribunal de Justiça de São Paulo facilitou o acesso de policiais aos processos dos réus que cumprem a pena fora das prisões. Por meio dos dispositivos móveis das viaturas, é possível consultar a situação prisional do abordado e, assim, verificar se as medidas cautelares impostas pela Justiça estão sendo cumpridas. Caso contrário, a própria equipe da PM informa ao Poder Judiciário do descumprimento e conduz o abordado à penitenciária.

"Essa foi mais uma ferramenta implementada ao longo do ano passado pela nossa gestão para coibir a criminalidade e evitar

a reincidência criminal", lembrou o secretário da Segurança Pública, Guilherme Derrite. "Nosso objetivo é garantir a tranquilidade e a segurança da população, porque além de prejudicar o combate ao crime, a saída temporária ainda causa um sentimento de impunidade à sociedade", avaliou.

O prazo para os presos beneficiados pela saída temporária retornarem ao sistema prisional terminou às 18 horas desta quarta-feira. A partir de então, quem não se apresentou é considerado foragido. Aproximadamente 33 mil detentos foram liberados no estado para a "saidinha" de fim de ano.

COMO ERA ANTES?

A recondução de presos em descumprimento das regras do benefício passou a ser cumprida em junho deste ano. Desde então, em todo o estado, 1.001 detentos foram flagrados infringindo as normas estabelecidas

pelo Poder Judiciário ou cometendo crimes.

Antes, a comunicação entre a Polícia Militar e a Justiça sobre a captura de infratores desrespeitando medidas cautelares não era feita de forma direta. Ou seja, caso fosse abordado, só era possível verificar a condição do suspeito junto à Justiça na delegacia. Com o acordo, porém, o processo de checagem ganhou mais agilidade.

CAPITAL

Só na cidade de São Paulo foram 259 detentos flagrados desde 23 de dezembro infringindo as regras impostas pela Justiça. Houve casos onde os beneficiados pela saída temporária estavam frequentando locais nas proximidades das cenas abertas de uso, popularmente conhecida como cracolândia, o que é proibido, conforme a Lei de Execução Penal. Detentos flagrados nessas condições perdem o direito ao benefício.

No interior do estado, na região de Ribeirão Preto, 83 detentos foram flagrados descumprindo as regras desde o final do ano passado. No litoral paulista, na área da Baixada Santista, 51 beneficiados da "saidinha" foram detidos no período.

Fonte: SeCom-SP



PERSONAL TRAINER



ALEXANDRE SABADIN

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

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

seu direito advogados

ADVOCACIA CASSADANTE

JOSÉ CASSADANTE JUNIOR
OAB/SP 102.475

LAVYNIA BIZZOTO ZAPAROLI
OAB/SP 453.275

Rua Porto Alegre, 516 - Jd. Santa Rita, Fernandópolis-SP
Contato: (17) 99661-7655 • advocacia.cassadante@hotmail.com

Fabricio José Cussiol

OAB/SP 213.673
Cel. Vivo: 99647 9979

e-mail: fabriciocussiol7@hotmail.com
Estrela D'Oeste: Rua Minas Gerais, 1429 - Centro - Fone: 17-3833 1789
Fernandópolis: Av. Exp. Brasileiros - Centro - Fone: 17- 3463 2078

ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

Dr. Antonio José Pancotti

Dra. Patrícia Broim Pancotti Mauri

Dra. Márcia Broim Pancotti

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

Fone/Fax:

(17) 3442 6103

(17) 3463 1628

(17) 3462 2155

Dr. Ronaldo Malacarne de Oliveira
OAB/SP 79.141

Dra. Elith Darc de Oliveira
OAB/SP 79.134

Dra. Lais Malacarne de Oliveira
OAB/SP 326.251

ronolladv@terra.com.br - advtrasmihista_malacarne@hotmail.com
laismalacarne@hotmail.com

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

Av. José Camargo Arruda, 559 - Centro - Fernandópolis

Maurílio Saves

ADVOGADO - OAB/SP 73.691

Patricia Eunice dos Santos

ADVOGADA - AOB/SP 324.971

Fone: 17-3442 3403 - 99784 1208

Rua Rio de Janeiro, 1.282 - Vila Nova
email: mauriliosaves@yahoo.com.br

PINATO ADVOGADOS

17 99736-7979

17 99659-7071

Já atendendo em novo endereço:
Av. Américo Messias dos Santos,
nº 280, Centro,
Fernandópolis - SP
(Próximo ao Angus Beef.)
OAB/SP 104.559, 169.021 e 453.404

ACESSE:
www.oextra.net



Informação com credibilidade



Lava Jato

CRISTAL CAR

Estética Automotiva

Espehamento

Higienização Interna

Lavagem Detalhada

Martelinho de Ouro

Pintura de Rodas e Pinças

Polimento em Faróis

Polimento Técnico

Preparação de Veículos para Venda

Recuperação de Plásticos

Remoção de Chuva Ácida

Vitrificação

Lavagem de Estofados a Seco

(17) 99784.2211

(17) 99742.8031

Lava Jato Cristal Car | cristalcar_lava_jato

Av. dos Bandeirantes, 2.256 - Jd. Sarinha - Ouroeste/SP

Se você faz questão de ter um carro perfeito nos mínimos detalhes, então você precisa conhecer os serviços da CRISTAL CAR

CASA DE CARNES PAULISTA

Carnes, Bebidas, Mercearia e carnes exóticas



Disk Entregas

(17) 99768-1172

Entrega gratuita na região

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

Auto Mecânica

OUROCAR

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

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





REDE INOVA DROGARIAS

DROGA MAIS

Avenida dos Bandeirantes, nº 1610 - Ouroeste



Telefone:

(17) 3843-1716 ou
(17) 99704-4725

ABERTO DAS 8H00 AS 22H00

DEAÇO

**AÇO
É NA**

DEAÇO.

**FALE
CONOSCO
E CONFIRA.**

☎ (17) 3465-1500

📞 (17) 99177-2555

www.deaco.com.br

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

O que foi destaque nas edições diárias desta semana

Repartições municipais voltam a funcionar quarta, dia 03

Prefeitura reforça que é proibido soltar fogos com estampido durante festas 'da virada'

Expediente do Povo Municipal volta a ser das 08h às 17h

Aprovado repasse de R\$ 104 milhões para Aeroporto Internacional na região

Fernandópolis e Água Viva estavam na dianteira

Inscrições para o concurso da Prefeitura de Fernandópolis vão até o dia 10 de janeiro

Viagem tranquila e casa segura: expectativa dos fernandopolenses no Réveillon

Contra os feriados e pontos facultativos 2024

Vote Show: Prefeitura segue com programação de fim de ano

Escolas reabrem na quarta, dia 03, para a efetivação de matrícula

Mega da Virada: apoiadores pedem para ajudar família

Comércio aponta a troca de presentes como movimento vendas

Rua Solidária: Prefeitura de Santa Casa de Minas lança campanha

Populina entrega cestas de Natal para servidores públicos

Sábado, 30 de Dezembro de 2023 Edição 4.661

Anthony é o primeiro bebê a nascer em Fernandópolis em 2024

Enfermeira da Santa Casa morre em férias em Ilhéus, na Bahia

Corpos de pai, mãe e filha desaparecidos são encontrados na região

Repartições municipais retomam atendimento até às 17h

PM recaptura quase 400 detentos durante saidinha de fim de ano

Pai e filho são presos por roubos em Populina e Santa Fé do Sul

Acidente próximo ao Saldinha mata ciclista de 71 anos

Salário mínimo de R\$ 1.412 está em vigor desde segunda-feira, 1º de janeiro

Anel mantém bandeira verde nas contagens de segunda-feira, 1º de janeiro

Quarta-feira, 03 de Janeiro de 2024 Edição 4.662

Organizações são contra desmonte do programa de câmeras corporais na Polícia Militar do Estado de SP

Polícia tem suspeitos de morte da família de Olímpia

DIG prende homem acusado de assassinato

Votuporanguense contrata mais 9 reforços para 2024

Homem condenado por furto é preso após tentar estuprar a filha de 12 anos

Atleta da região vence São Silvestre na categoria feminina pelotão geral

SP libera pagamento de multa, licenciamento e transferência de veículos por Pix

Quinta-feira, 04 de Janeiro de 2024 Edição 4.663

Mais de meio quilo de maconha é apreendido em penitenciária da região

Casa do Artesão recebeu mais de 4.000 visitantes em dezembro

'Saidinha': mais de 700 detentos são presos pela PM de SP em 2 semanas

Sertanejo João Carreiro gravou vídeo descontraindo antes de morrer

Atleta finalista olímpico confirmado na Corrida do 16º Batalhão

4.800 toneladas de galhos foram trituradas no Ecoponto em 2023

'Janeiro Branco' orienta sobre saúde mental

Sexta-feira, 05 de Janeiro de 2024 Edição 4.664

Acesse gratuitamente via digital: www.oextra.net/edicoes

LUTO!

Zagallo sai de cena depois de respirar futebol por 92 anos

O tetracampeão mundial nos deixou nesta sexta-feira, 5; CBF decreta luto de sete dias pela morte da lenda do futebol



Zagallo foi o único tetracampeão do mundo

→ Da REDAÇÃO
contato@oextra.net

Maio campeão do mundo de todos os tempos, reverenciado e admirado por uma legião de fãs, ídolo de várias gerações, Mário Jorge Lobo Zagallo morreu nesta sexta-feira (5), aos 92 anos. O anúncio foi feito nas redes sociais do ex-treinador e ex-jogador da Seleção Brasileira.

Titular nas Copas de 1958 e 1962, técnico do timaço de 1970 e coordenador da Seleção no Mundial de 1994, Zagallo ergueu quatro troféus de Copas do Mundo. Insuperável nos quase 100 anos de história da competição.

Amigos, treinadores, jogadores e dirigentes esportivos de todo o planeta lamentaram a partida do Velho Lobo, como costumava ser chamado.

"A CBF e o futebol brasileiro lamentam a morte de uma das suas lendas, Mário Jorge Lobo Zagallo. A CBF presta solidariedade aos seus familiares e fãs neste momento de pesar pela partida deste ídolo do nosso futebol", afirmou o presidente da CBF, Ednaldo Rodrigues.

"A CBF decreta luto de sete dias em homenagem à memória do seu

eterno campeão e se compromete em reverenciar o seu legado. Em 2022, inauguramos uma estátua em homenagem ao eterno campeão no Museu da CBF e não esqueceremos da emoção que compartilhamos", completou o presidente da CBF.

Nos seus 92 anos, Zagallo nunca escondeu a paixão pelo futebol. Mesmo antes de começar a carreira na base do America-RJ já indicava que queria ser jogador. Não era à toa que seus colegas e vizinhos o convocavam para peladas de rua ou nos campinhos da Tijuca quando, ainda criança, morava nesse bairro, na zona norte carioca.

Zagallo nasceu em Atalaia, município de Alagoas, a 48 quilômetros de Maceió. Mas, com apenas oito meses de vida, já se mudara para o Rio com a família. O pai, Aroldo Cardoso, que chegou a jogar pelo CRB, de Alagoas, mesmo diante da habilidade do caçula com a bola, preferia vê-lo estudando e só se convenceu de que Zagallo poderia seguir no futebol após a intervenção do primogênito, Fernando.

Com a bola nos pés, franzino, Zagallo não ganhava praticamente nenhuma dividida. Compensava a falta de massa muscular com velocidade, visão de jogo e inteligência,

o que nervava os zagueiros brucutus.. Depois de sua passagem pelo America, notabilizou-se no Flamengo, no qual conquistou o tricampeonato carioca em 1953/54/55.

Com suas atuações no Rubro-Negro, passou a ocupar um lugar na Seleção brasileira e fez parte do time que ganhou a Copa de 1958, no Chile. Naquela competição, marcou um dos gols da goleada do Brasil sobre a Suécia por 5 a 2, na decisão do título.

Já consagrado, viveria outros momentos de muita intensidade durante sua permanência no Botafogo, do segundo semestre de 1958 a 1965. Foi nesse período que conquistou o bicampeonato mundial, ao lado de seus colegas de clube Didi, Nilton Santos, Amarildo e Garrincha, lendas do esporte.

Em 1970, obteve o terceiro título de Copa do Mundo, como treinador do dream team que reunia Pelé, Clodoaldo, Tostão, Gerson, Jairzinho, Rivellino, Carlos Alberto Torres e outros craques. Abraçou o novo ofício também com empenho e alegria. Com o respaldo da façanha no Mundial do México, permaneceu na equipe na Copa de 1974, na Alemanha, vencida pelos anfitriões em histórica decisão com a Holanda.

Sua trajetória como técnico já o qualificava como um dos melhores do mundo. Aos poucos, começou a ganhar todas as divididas fora de campo, em embates com outros treinadores, jornalistas e jogadores de nome. Esteve novamente no comando da Seleção brasileira no Mundial de 1998 e na Copa de 2006 trabalhou como auxiliar de Carlos Alberto Parreira.

Ao longo dos anos, Zagallo foi colhendo a admiração por frases de efeito que soavam engraçadas e criavam empatia com o público. A mais conhecida, "você vão ter que me engolir", marcou parte importante de sua carreira. Mencionada pela primeira vez em 1997, quando o Brasil, dirigido por ele, conquistou a Copa América vencendo os seis jogos que disputou, souu inicialmente como desabafo contra jornalistas que estavam fazendo pressão para Vanderlei Luxemburgo assumir o cargo.

Zagallo decidiu não continuar

profissionalmente no futebol em 2011, com 79 anos. Em 2012, o tetracampeão sofreu o maior baque de sua vida - a morte de sua esposa Alcina, com quem estava casado havia 57 anos. Os dois tiveram cinco filhos. Supersticioso, dizia que Alcina era a mulher ideal, pois a soma das letras do nome dela com o seu era igual a 13, número ao qual rendia graças por considerá-lo atrelado à sorte e à fortuna e ao amor.

O respeito e afeto pelos amigos de longa data era outro aspecto revelador da personalidade de Zagallo. Em 2021, ao completar 90 anos, recebeu mensagem especial de Pelé. "Nós já fomos companheiros de time. Já fomos adversários. Já fui seu jogador e você meu treinador. Mas acima de tudo sempre fomos grandes irmãos. Você é um líder, um mentor, um ídolo e um amigo de coração imenso, que o futebol brasileiro jamais irá esquecer."

Fonte: Assessoria CBF

CLÍNICA DE OLHOS
DR. GUSTAVO DE OLIVEIRA NOGUEIRA

(17) 3843-2023

Avenida dos Bandeirantes 1716
centro Ourosste-SP

ÓTICA SANTA LUZIA
SINCE 1978

(17) 3843-1292

AVENIDA DOS BANDEIRANTES 1720
CENTRO EM OUROSSTE-SP

@oticasantaluziaouroeste