



# Auto Peças Candiesel Ltda

Peças e Acessórios para Caminhões,  
Pick-ups e Tratores

Fone: (18) 3341-5959

R: Francisco José de Toledo, 315 - Centro - Cândido Mota e-mail: vendas@candiesel.com.br



## O DIÁRIO DO VALE

A Região, no Mundo!

Região Oeste do Estado de São Paulo, de 18 a 20 de Maio de 2019

CM NOTÍCIAS

Editor Chefe - José Augusto Doná MTB 21330 • Ano XXIV • Nº 5426 • R\$ 2,00  
PABX: (18) 3341 2535 SITE: www.odiariodovale.com E-MAIL: cmnoticias@uol.com.br

24 horas



# Orquestra Sinfônica de Tatuí se apresenta neste domingo em CM

Colégio Santa Clara  
Sistema de Ensino  
Educação que forma vencedores



Da Redação  
Cândido Mota

Os 70 músicos do Conservatório de Tatuí, da Orquestra Sinfônica de Tatuí, vão se apresentar em Cândido Mota neste domingo, na comemoração dos 60 anos da Coopermota. O evento, gratuito, será a partir das 8h, na 'Concha Acústica Vereador Aymoré Teodoro Ramos', na Praça dos Estudantes 'Prefeito Oscar Trench'. A atração artística musical será realizada logo após celebração ecumênica, com o pároco de Cândido Mota, frei Haroldo José Beneti. CI-DADE Página 8

**Barcelona**  
Pães e Doces  
Os Melhores Pães e os mais variados tipos de bolos e doces.  
Fone: (18) 3341.5271 / 99614.9769  
ABERTO DOMINGO E FERIADO  
Barcelona Pães e Doces

**SICOOB CREDIMOTA**  
FONE (18) 3341 9191  
Rua Henrique Vasques nº 262  
Centro - Cândido Mota/SP  
www.sicoobcredimota.com.br

**unopar**  
Av. Rui Barbosa, 1495  
Centro, Assis/SP  
Telefone: (18) 3322-5996

**ZANCHETA**  
COMÉRCIO DE CEREAIS,  
AVEIA, SOJA E MILHO  
(18) 3341-4388  
(18) 3341-2663  
Rodovia Fortunato Petri  
KM 445 + 264M, C.Mota/SP

Escola de CM  
desmente boatos  
de 'atentado' e  
pede tranquilidade  
aos pais

POLÍCIA Página 5

**AZUL**  
Contabilidade e Consultoria Empresarial  
Abertura e Encerramento de Empresas  
Consultoria e Assessoria Contábil  
Departamento Pessoal/Fiscal  
Imposto de Renda Pessoa Física/Jurídica  
18 3341 4333 / 99618 3943  
Av. Gilfredo Boretti, 360, C.Mota/SP

**Buchaim**  
Supermercado  
Rede 20  
Rua Cel. Valêncio Carneiro  
nº 200 - Centro - C. Mota/SP  
Fone (18) 3341 6050

**LAVA CAR**  
Avenida  
AGILIZAMOS CARTÕES  
Lavagem e Polimento  
Lavagens Especiais  
AUTOS - MOTOS - PEGAS - TAPETES - ETC  
Tel: 18 - 3341-1562 / 99705-7309  
Av. Cel. Valêncio, 522 (Inúndes) - Centro - C. Mota/SP

**ótica elis**  
Assis/SP  
Av. Rui Barbosa, 513  
Cep 19800-002  
Tel: (18) 3321-2680  
www.oticaelis.com.br

**MAGAZINE Cavassini**  
Presentes, decoração,  
utilidades, brinquedos, bicicletas,  
papeleria, artigos de 1,99, artigos  
para bebê, artigos religiosos  
Fone: (18) 3341-1322  
Fax: (18) 3341-5300  
Rua Coronel Valêncio Carneiro, 174  
Centro Cândido Mota

**Coopermota**  
MERCADO AGRÍCOLA  
SEXTA-FEIRA 17/05/2019  
Bolsa de Mercadorias  
de Chicago  
BAIXA 18,00p  
Bushel US\$ 821,75  
Milho R\$ 28,50  
Soja R\$ 68,50  
Soja Futura R\$ ---  
Frango R\$ 3,60  
Suíno R\$ 85,00  
Bovino R\$ 156,00  
Farelo R\$ 1.220,00  
www.COOPERMOTA.net

**Sicredi**  
INFORMA:  
Indicadores financeiros  
Dólar Comercial  
Compra: R\$ 4,0998  
Venda: R\$ 4,1019  
Salário Mínimo: R\$ 998,00  
Fonte: Hifen

**Fulica**  
LOCAÇÃO DE MESAS E CADERAS PARA EVENTOS  
18 3341-2863 / 99731-5388  
Praça Antonio Pipolo, 121 - C. Mota - SP  
Fulica Locações

**PETROLONGUINI**  
Super Troca de Óleo  
(18) 3322-2379  
AV. ARMANDO SALES, 941, ASSIS/SP  
(A 100 METROS DA AFRUMAR)

**LOTÉRIA AVENIDA**  
INFORMA  
MEGA-SENA CONCURSO 2151  
02 - 14 - 18 - 29 - 36 - 38  
QUINA CONCURSO 4976  
17 - 19 - 30 - 38 - 75

**Trans Zanchetta**  
Transportes de  
Cargas em geral  
Tel: 3324 8600  
Cel: 99786 1711

**Terraforte**  
Peças p/ Tratores e Colheitadeiras  
Av. Dom Antonio, 401 Assis - SP  
Fone: 3321-5555  
INFORMA  
PREVISÃO DO TEMPO  
Probabilidade de chuvas: 80%  
Volume de chuvas estimado: 05mm  
Temperatura Mínima 14  
Temperatura Máxima 26

**MultiDrogas**  
Com você, pela saúde da nossa gente  
ENTREGA GRATUITA  
3341-2214 (Cândido Mota)  
3321-4144 (Assis)  
Rua Angelo Pipolo nº 190 - Centro - Cândido Mota/SP

**GRUPO DONA**  
Verdúrio - 3341 2053  
Quitandão - 3341 4700  
Gás e Água - 3341 4500

**LOTOMANIA** CONCURSO 1969  
01 - 08 - 10 - 16 - 17  
20 - 22 - 35 - 38 - 48  
56 - 59 - 62 - 64 - 67  
80 - 81 - 84 - 94 - 98  
Rua Cel. Valêncio Carneiro, 262,  
Centro, Cândido Mota/SP

SP 333 - Km 406 + 700mts  
Posto Panema  
sala 1 - Assis/SP  
email: zanchetta@transzanchetta.com.br  
site: www.transzanchetta.com.br

omnibus@uol.com.br

**Curtas**

**Visitas**

Estiveram em O Diário do Vale, cidadã Claudete Aparecida Souza Borges, professor Cleber Luiz Souza Oliveira, auxiliar de produção André Sana. Foram recebidos na Redação.

madas pelos coordenadores. Necessitamos de voluntários", frisaram organizadores.

**Faltam...**

... 229 dias para acabar 2019.

**Hoje é Dia...**

**Missas de São Miguel**  
Acontece na igreja São Francisco, na vila Glória, em Assis, missa em honra a São Miguel Arcanjo, com quebra de maldição, cura e libertação. A celebração, presidida pelo padre Juninho Martins, será realizada neste dia 31, às 19h30.

**Cursos do 'Sircam'**  
O Sindicato Rural de Cândido Mota, em parceria com o Senar, realiza de 21 a 24 deste mês, o curso artesanal em bucha vegetal - utilitário e decorativos, das 8h às 17h. E de 28 a 31, curso de eletricista - instalações elétrica em baixa tensão. Informações podem ser obtidas na sede da entidade, na rua Antônio da Silva Vieira, 567, no centro de Cândido Mota. O telefone é (18) 3341-1342.

**Festa do Milho**  
Acontece nos dias 1 e 2 de junho, a 11ª Festa do Milho de Cândido Mota. O evento é organizado e realizado pela Paróquia Nossa Senhora das Dores. A organização pede a colaboração da comunidade para desascar milho no salão paroquial Nossa Senhora das Dores, nos dias 31, a partir das 19h, 1 e 2, a partir das 7h. "As demais equipes serão infor-

... dos Vidraceiros, Internacional dos Museus, Nacional do Cocktail, Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual Infantil, Nacional da Luta Antimamamária, de São João I; Dia 19 será do Físico, do Estudante de Direito, do Defensor Público, de São Crispim de Viterbo, Mundial da Doença Inflamatória do Intestino, de Santo Ivo, de Santa Maria Bernarda Büttler, de São Dunstano, de Santa Joaquina de Vedruna, de Santa Pudenciana de Roma, Solemnidade de Pentecostes, de São Dunstão da Cantuária; Dia 20 será do Pedagogo, Nacional do Técnico e Auxiliar de Enfermagem, de São Bernardino de Sena, São Protássio Chong Kuk-bo, São Áurea de Ostia, de São Lúçifer de Cagliari.

**O Santo do Dia**

"Jura-me que a sua causa é justa e eu a defenderei gratuitamente." (Santo Ivo)

**Mensagem do Dia**

"E preciso provocar sistematicamente confusão. Isso promove a criatividade. Tudo aquilo que é contraditório gera vida." (Salvador Dali)

**Lua...**

... Cheia.

**Abuso de crianças e diálogo em família**

N o Dia Nacional de Combate ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, o assunto, que desperta repulsa e emoções intensas, é atenção e motivo de intenso debate. E precisa ser assim, para que haja conscientização necessária ao combate deste tipo de violência, prevenindo vidas, zelando pelo desenvolvimento e proteção das crianças e adolescentes, e responsabilizando os autores. Infelizmente, essa violência pode se tornar um marco impeditivo no desenvolvimento de uma pessoa, é mais frequente do que as pessoas imaginam. No Brasil, dados mostram que a cada hora, três crianças são vítimas de abuso, representando que 70%

dos estupro ocorrem com menores de idade. A violação dos direitos sexuais, no sentido de abusar o corpo e sexualidade de crianças e adolescentes, é um dos maiores absurdos da sociedade moderna. A maioria associa violência sexual ao ato de penetração forçado, quando, na verdade, a violência sexual infantil é muito mais ampla, gerando traumas devastadores. O abuso sexual é caracterizado pela utilização da sexualidade da criança ou adolescente para prática de qualquer ato de natureza sexual. Portanto, estão previstos em lei e são considerados abuso: toque, beijos, carícia e aliciamento, além da penetração forçada. E o mais triste: no Brasil, 95% dos casos são praticados por pessoas conhecidas das crianças. Em 65% dos casos há a participação de pessoas do próprio grupo familiar. Algumas crianças chegam a verbalizar as experiências, e não é raro que adultos acreditem tratar de fantasias. Vale lembrar que pesquisas apontam que apenas 6% das crianças relatam experiências que não são reais. Principalmente pelas experiências nem sempre serem violentas e por serem realizadas com pessoas de seu círculo de confiança, existe enorme dificuldade em entender o que está acontecendo e pedir ajuda. A criança não entende que está sofrendo um tipo de violência, e fica sem saber como agir/reagir. É fundamental que pais e professores fiquem atentos à linguagem não verbal de pedidos de ajuda ou sinalizações de trauma, normalmente expressos em comportamentos ou produções lúdicas. Antes de mais nada, a prevenção começa ao se estabelecer uma base de confiança e segurança sólida da criança com os pais. Agressores sexuais tendem a buscar um perfil de crianças que sofrem de baixa autoestima e insegurança. Seja seletivo com as pessoas que participam da vida de seus filhos. Avalie e escolha quem pode ter liberdade para entrar no quarto ou acompanhar a troca de roupas ou um banho. Acredite em seu filho sempre que trazer alguma questão. Converse, investigue e questione. Ao confiar, você está respeitando e zelando por seus direitos de desenvolvimento e proteção.

**Opinião**

**Minha Família, meu grande tesouro**

Todos conhecemos a realidade familiar. Algumas famílias são grandes, outras pequenas, algumas muito complexas ou cheias de tradições, outras muito simples ou singelas, algumas com um relacionamento amoroso e tranquilo, outras nem tanto... Seja como for, fica claro que a família é um

grande tesouro! O Concílio Vaticano II dirige vários elos à família, chama-a "escola de valorização humana" e "fundamento da sociedade". Afirma que nela se "congregam as diferentes gerações que reciprocamente se ajudam". O apóstolo Paulo faz uma observação muito interessante ao lembrar o mandamento que fala da família. "O primeiro mandamento acompanhado de uma promessa é: "Honra teu pai e tua mãe, para que sejas feliz e tenhas longa vida sobre a terra" (Ef 6, 2-3). A família não é apenas algo que nos foi dado, mas sim, um convite de Deus à comunhão, a sermos parti-

cipes dessa comunhão. A frase bíblica do início pode ser reorganizada: Onde está teu coração, ali fazes teu tesouro; ou talvez, onde fores colocando o coração, ali formarás o teu tesouro. A Igreja ensina também que a família é chamada a ser "comunhão de pessoas, vestígio e imagem da comunhão do Pai e do Filho, no Espírito Santo", e também "comunidade privilegiada, chamada a realizar a comunhão das almas". Assim, grandes ou pequenas, com muitos ou poucos problemas, as famílias são um grande elo de fé, amor e respeito, onde as pessoas se amam e se protegem, onde aprendemos a perceber que Deus é Pai, onde aprendemos a sentir que a Igreja é Mãe, onde nos esbarramos por primeiro com a realidade da fraternidade. Enfim, ela é um grande tesouro onde colocar o coração! Comemoramos no dia 15 de maio o Dia Internacional da Família. A família é o bem mais precioso que Deus nos deu. Portanto, ame, cuide, valorize e sobretudo preserve o seu "porto seguro"! Que Deus proteja e abençoe todas as famílias! (Gaudium et Spes - sobre a Igreja no mundo atual -, n.º 52 - Catecismo da Igreja Católica, n.º 2205-2206) \* Colaboração da Pastoral da Família de Cândido Mota.

**BEGOSSO MÓVEIS** *Um sonho de loja para um sonho de cliente, você*

**Evangelho** João 14, 7-14  
Naquele tempo, disse Jesus a seus discípulos: "7Se vós me conheceis, conheceréis também o meu Pai. E desde agora o conheceis e o vistes". 8Disse Filipe: "Senhor, mostra-nos o Pai, isso nos basta!" 9Jesus respondeu: "Há tanto tempo estou convosco, e não me conheceis Filipe? Quem me viu, viu o Pai. Como é que tu dizes: 'Mostra-nos o Pai'? 10Não acreditas que eu estou no Pai e o Pai está em mim? As palavras que eu vos digo, não as digo por mim mesmo, mas é o Pai que, permanecendo em mim, realiza as suas obras. 11Acreditei-me: eu estou no Pai e o Pai está em mim. Acreditei, ao menos, por causa destas mesmas obras. 12Em verdade, em verdade vos digo, quem acredita em mim fará as obras que eu faço, e fará ainda maiores do que estas. Pois eu vou para o Pai, 13e o que pedirdes em meu nome, eu o realizarei, a fim de que o Pai seja glorificado no Filho. 14Se pedirdes algo em meu nome, eu o realizarei."  
RUA CORONEL VALÊNCIO CARNEIRO Nº 502  
**Fone: (18) 3341 1214**

**ODIÁRIO DO VALE**  
EMPRESA JORNALÍSTICA J.A. LTDA.  
Rua Félix Jabur, 535 Tel/Fax: (018) 3341-2535 - Cândido Mota-SP  
CNPJ 00493287/0001-39 Tiragem: 3 mil exemplares

**FILIADO À**  
**ABRAJORI** Associação Brasileira dos Jornais do Interior  
**ASUPAMI** Associação do Sudoeste Paulista da Mídia Impressa  
**Associação dos Jornais do Interior do Estado de São Paulo**

**CIRCULAÇÃO:** Assis, Cândido Mota, Cruzália, Echaporã, Florínea, Frutal do Campo, Maracá, Nova Alexandria, Palmilal, Paraguaçu Paulista, Pedrinhas Paulista, Platina, São Benedito, Santo Antonio do Paranapanema, Taramá.

**CNJI - Cadastro Nacional de Jornais do Interior**  
Periodicidade verificada em Brasília - Registro nº 00778  
Artigos assinados não representam necessariamente a opinião do jornal.

**COTA CONTEMPLADA**  
**CRÉDITO IMOBILIÁRIO**  
**R\$ 400 MIL**  
**QUERO R\$ 48 MIL E PASSO DÍVIDA**  
**PARTICULAR**  
**18-99695-1994**

**PLANO LIVRE**  
89,90  
109,90  
ACESSO LIVRE PARA TODAS AS MODALIDADES  
18 3341-7129  
99163-0227  
RUA FRANCISCO JOSÉ DE TOLEDO, 46 (SAÍDA PARA FRUTAL DO CAMPO)

- MUSCULAÇÃO
- HIIT
- PUMP
- SAP
- CIRCUITO AERÓBICO
- CIRCUITO FUNCIONAL
- HIP HOP INFANTIL
- HIP HOP LIVRE
- RITMOS
- ZUMBA

**VALE Paranapanema AVIAÇÃO AGRÍCOLA**

**Tel: (18) 3323 7016**  
**Cel: (18) 99621 3115**  
Ricardo / Ferrugem  
Rua Santa Cecília nº 493 - Assis/SP

**PREPARE SUAS FORÇAS E VENHA COM A GENTE para o futuro.**

**MATRÍCULAS ABERTAS!**

**EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**ENSINO FUNDAMENTAL**  
**ENSINO MÉDIO E PRÉ-VESTIBULAR**



mevya

sicredi.com.br

# Fazer

Poupança  
Investimentos  
Crédito  
Cartões  
Seguros  
Consórcios  
Previdência

# Juntos

Somos o Sicredi e fazemos juntos todos os produtos e serviços que você quer e precisa, com taxas justas e de um jeito mais simples e próximo.

Abra uma conta com a primeira instituição financeira cooperativa do Brasil.

Seguros intermediados pela Corretora de Seguros Sicredi. Verifique se o crédito consultado cabe no seu orçamento. Crédito sujeito a análise e aprovação. SAC - 0800 724 7220 / Deficientes Auditivos ou de Fala - 0800 724 0525. Ouvidoria - 0800 646 2519.



Campanha do  
**AGASALHO**  
2019

SER HERÓI  
É SER SOLIDÁRIO :)  
**DOE**

NA UNIMED E NAS  
FARMÁCIAS DA REDE,  
DE 02/5 A 30/6.



MAIS INFORMAÇÕES:  
marketing@unimed-assis.com.br

ANS - Nº 300713

# Doutor Perales; um apaixonado pela medicina e pela vida!

Hoje vamos falar de um cidadão que fez e tem feito história em nossa cidade, deixando-nos um legado! Avesto à homenagem e propagação, resolvei publicá-la com apoio dos filhos e o aval dele, depois de algumas tentativas. Tudo começou em 1956 quando chegava em Cândido Mota este cidadão, que veio plantar sua semente e constituir a sua família. E belos frutos colheu e está colhendo. Na época já era formado em medicina, no Rio de Janeiro.

Veio ao mundo pisando nas areias de Camocim, litoral cearense, mas fora criado em Itaocatiara, no Amazonas. Isto explica um pouco o seu sotaque peculiar, diferenciado. Sempre encontramos pessoas que tentam imitá-lo, falando de suas histórias e suas frases de efeito, como "O segredo da vida é



ir levando e não ser levado", "O importante é estarmos na vertical, o complicado é quando ficamos na horizontal". E sempre termina com um sorriso! Estamos falando do doutor Fernando Cordeiro Perales, casado com a professora Aracy Leone, seu porto seguro, nesta bela e vitoriosa caminhada. Desta união nasceram

Fernando, Cláudio, Eduardo, Dulce e Cristina, minha amiga da escola "Rachid Jabur". Estes filhos lhes deram 11 netos, sendo que alguns estão trilhando no caminho profissional do avô, exímio médico e cirurgião, com inúmeras cirurgias, diagnósticos precisos, em virtude da sua vasta experiência

clínica. E aqui lembramos outra frase presente no seu vocabulário: "tem que cortar".

Doutor Perales fez e faz da medicina um belo sacerdócio. Aos 90 anos, ele se dedica com afinco, determinação. Sempre com uma boa leitura, mantém-se atualizado. Falando em leitura, mostra-se antenado na política e na economia, dando sempre suas opiniões bem fundamentadas. Também é um apaixonado pela boa música, a qual o faz viajar pelos bons tempos!

Já faz algum tempo, encontrei-o em uma padaria. Ele estava conversando com o proprietário, falando da complicação da "velhice". Entrei na conversa para falar que a "velhice" traz consigo a sabedoria. Doutor Perales olhou para mim e disse: "Que sabedoria, rapaz? A velhice traz consigo o

Alzheimer e o Parkinson".

Ele tem um jeito próprio de encarar a vida, com opiniões realistas. Durante todos estes anos plantou belas sementes, o amor pela família, pelos pacientes, pelos colaboradores, pelos amigos. Socorreu e ainda socorre milhares de pessoas de ma-

neira gratuita e até hoje atende as pessoas carentes de forma organizada e acima de tudo, com a mesma dedicação, entusiasmo, prorrogando a vida de milhares de pessoas. Como ele diz, de maneira alegre: "Nos mantendo na vertical". Paz e Bem!

**Romildo Pereira de Carvalho**

**SEU CARTUCHO OU TONER ESTÁ ACABANDO? FALE CONOSCO.**



**Fone: (18) 3341-5973**

**CARTUCHOS & TONER**

Rua Antonio Conte, 498, Centro, Cândido Mota/SP



**INSTITUTO OMAR CARDOSO**



**VISITE: WWW.OMARCARDOSO.COM.BR**



**ÁRIES**  
21/03 A 20/04



**TOURO**  
21/04 A 20/05

A Lua em Câncer indica um dia de enfrentamento de problemas e dificuldades em sua casa e/ou família. Você pode estar mais fechado e preocupado. Um de seus pais pode estar passando por um momento de fragilidade.

A Lua em Câncer indica um dia de interiorização e distanciamento da vida social e de amizades vazias. Você vai preferir os amigos íntimos a qualquer atividade social. Adie a assinatura de um documento importante.



**GÊMEOS**  
21/05 A 20/06



**CÂNCER**  
21/06 A 21/07

A Lua indica um dia de preocupações com seu dinheiro. Não é um bom dia para novos investimentos ou pedido de empréstimos, nem para firmar acordos e negociações que envolvam o aumento de seus rendimentos.

A Lua em seu signo indica um dia de pressão e necessidade de decisão. O momento pode estar relacionado com a vida social e enfrentamento de dificuldades com uma equipe de trabalho que você faz parte ou gerencia. Adie novos contatos comerciais.



**LEÃO**  
22/07 A 22/08



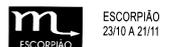
**VIRGEM**  
23/08 A 22/09

A Lua em Câncer indica um dia de introspecção e necessidade de solidão e interiorização. Você está mais calado e voltado para suas emoções e passado. Momento ótimo para uma massagem ou meditação.

A Lua em Câncer, se une ao nódo lunar norte, indicando um dia de distanciamento da vida social e enfrentamento de dificuldades com uma equipe de trabalho que você faz parte ou gerencia. Adie novos contatos comerciais.



**LIBRA**  
23/09 A 22/10



**ESCORPIÃO**  
23/10 A 21/11

A Lua em Câncer indica um dia de enfrentamento de problemas e dificuldades no trabalho. Uma notícia pode decepcionar. Não é um bom momento para pleitear uma promoção ou pedir um aumento.

A Lua indica um dia em que você pode estar mais fechado, pessimista e irritado. Procure meditar ou dedicar-se a alguma atividade ou ritual religioso ou espiritual e não se deixe levar pelas energias do momento.



**SAGITÁRIO**  
22/11 A 21/12



**CAPRICÓRNIO**  
22/12 A 20/01

A Lua em Câncer indica um dia de interiorização e necessidade de silêncio e distanciamento de conversas vazias. Você pode estar pessimista e até mesmo depressivo, sem energias. Cuide de suas emoções.

A Lua em Câncer indica um dia de enfrentamento de problemas e dificuldades nos relacionamentos, pessoais e profissionais. Você está mais fechado, mal humorado e até antissocial. Adie acordos com sociedades e parcerias.



**AQUÁRIO**  
21/01 A 19/02



**PEIXES**  
20/02 A 20/03

A Lua em Câncer indica um dia intenso, cheio de problemas e dificuldades, especialmente no trabalho, que pode estar bastante intenso. Procure cuidar de si mesmo, de sua saúde, pois sua energia vital está muito baixa.

A Lua em Câncer indica um dia de enfrentamento de problemas emocionais e afetivos. Um romance pode decepcionar ou dar um passo para trás. Você estará mais fechado e reavaliando sua maneira de amar e receber amor.

**BAURU**  
Lanches

Rua Henrique Vasques  
nº 157 - Centro  
Cândido Mota/SP

☎ 3341-1725 ☎ 99719-2527 / 99611-5170

**JR LAVA CAR**

**Cel: 18-99692-0067**

Rua Carmo Chadi, nº 336 (ao lado do Correio) Cândido Mota/SP

**DR. JOSÉ CARLOS MUCKE**  
MÉDICO  
CRM 28203

**ATENDE TODOS OS CONVÊNIOS**

Rua Antonio da Silva Vieira, nº 715 - Centro - C.Mota/SP  
**TEL: (18) 98147-5266 (agendamento)**

**DSG**  
DROGARIA SÃO GABRIEL  
(18) 3341 1117  
(18) 99816 5707  
Aos domingos das 8h às 12h30  
Horário normal das 8h às 21h  
Rua São Caetano nº 610

**Escritório Técnico Contábil MACHADO**  
Abertura de Firmas  
Eseritas Fiscais e Contábeis

Rua Henrique Vasques, 43  
Fone: 3341-1886 e 3341-2325  
Cândido Mota-SP

**RESUMO DAS NOVELAS**

**ORFÃOS DA TERRA**

Rania desconfia de Paul, mas Miguel aprava o rapaz. Elias dorme com Helena, que diz que lutará pelo amor dos dois. Jamil pergunta a Caetano sobre Elias. Arturzinho sofre pelo estado de Aline. Laila confronta Elias sobre sua ausência. Camila decide aceitar a proposta de Paul para gerenciar o cassino de luxo. Elias sente-se culpado por magoar Missade. Bruno sugere que Abner se declare para Sara. Norberto se machuca durante uma atividade com Valéria, e Bruno socorre o pai. Dalila se prepara para vir para o Brasil. Paul pede que Camila não comente com Rania sobre a casa de jogos. Bruno e Norberto discutem por causa de Teresa e Valéria. Cibele tem uma ideia para ajudar Martin. Rania diz a Camila que não confia em Paul, e elas brigam. Jean elogia Teresa. Marie conta para Laila sobre sua briga com Jean. Laila flagra Elias com Helena. Dalila planeja vir ao Brasil e usar um nome falso para se aproximar de Jamil e Laila. Camila confidencia a Miguel que trabalhará em uma casa de jogos.

**VERÃO**

Jerônimo fica aliviado quando Catraca vai embora. Mercedes segue o conselho de Quinzão e readmite Lidiane. Jerônimo rouba a página da receita do bombom de Janaina e arma para a culpa cair sob Herculano. Herculano conta a Janaina que conseguiu o patrocínio para a produção de seu filme. Codorna registra Candé agredindo Murilo. Janaina encontra a carteira de Herculano no chão de seu escritório. Jerônimo avisa a Mercedes que vendeu a receita do bombom de Janaina para uma empresa. Lidiane pede a ajuda de Iofre para conquistar a confiança de Mercedes. Janaina desconfia de que Herculano roubou sua receita.

*\* Os capítulos estão sujeitos a mudanças em função da edição das novelas*

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**  
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

1. O malho do signo do Zodíaco (10 letras)	2. Aparelho de fácil invenção	3. Esta coque (?) gulechico rebocou "Orion" em OAI	4. Em momento posterior	5. Membro ativo de um partido político	6. Vogais de "Sara" Casares	7. Contra-captivo africano	8. Que sabe semelhanças	9. (?) colunm regular eadiva	10. BANCO
11. Escreva o recado	12. Com a tempera para far porral alta	13. Chegar perto de (marco, sinic)	14. Serve para melder a ciltura	15. Peça de coadlines Silício (semblis)	16. Fala-bella, ator	17. SGA em algntamos romanos	18. Conversa fada (gr) (Regiane Alves, atriz)	19. Universidade do Estado do Rio (sigla)	20. mho Strvno (heplogica) - mltitudo
1. Pareira do mndisala	2. Gás de anioncos luminosos	3. Parceria de mndisala	4. Acontecimento Freio-branco	5. Tranquilidade Pátria de amillar	6. (?) Fala-bella, ator	7. SGA em algntamos romanos	8. Conversa fada (gr) (Regiane Alves, atriz)	9. Universidade do Estado do Rio (sigla)	10. mho Strvno (heplogica) - mltitudo
1. Almir da mda Solavenco	2. Peça de coadlines Silício (semblis)	3. Acontecimento Freio-branco	4. Tranquilidade Pátria de amillar	5. Cardápio de rezeconomes	6. Reduzir a pp	7. Oitatura como a Foma Sopa (Anat.)	8. Conversa fada (gr) (Regiane Alves, atriz)	9. Universidade do Estado do Rio (sigla)	10. mho Strvno (heplogica) - mltitudo
1. Esta coque (?) gulechico rebocou "Orion" em OAI	2. Em momento posterior	3. Membro ativo de um partido político	4. Vogais de "Sara" Casares	5. Contra-captivo africano	6. Que sabe semelhanças	7. (?) colunm regular eadiva	8. BANCO	9. mho Strvno (heplogica) - mltitudo	10. mho Strvno (heplogica) - mltitudo

**Solução**

**CHEGOU O NOVO LIVRÃO DO LUCAS NETO**

JÁ NAS BANCAS! editorapapel @editapapel

**AGROVALE**  
PRODUTOS AGROPECUÁRIOS

Produtos Agropecuários

Raões Pet Food, Concentrados remix, Med. Veterinários, Pintos para corte e postura, Aves Exóticas, Artigos p/ Pesca, Serviço especializado de banho e tosa, ETC.

Rua José Marroni, 131, fone 3341-1293 - Resid. 3341-1837 - Cândido Mota/SP

# Escola de CM desmente boatos de 'atentado' e pede tranquilidade aos pais

Da Redação

Cândido Mota

Surgiu na manhã desta sexta-feira, dia 17, o boato de um suposto atentado em uma escola estadual

de Cândido Mota. Rapidamente a informação viralizou nas redes sociais, causando preocupação entre os pais e os alunos.

O comentário era que um aluno, após receber

suspensão, teria dito que 'voltaria à escola e faria a mesma coisa que fizeram em Suzano'. Na cidade da Grande São Paulo, em março deste ano, dois homens entraram atirando

na escola estadual 'Raul Brasil', e mataram 10 pessoas.

A direção da escola vítima dos boatos em Cândido Mota, informou que vários pais entraram em contato

por conta dos boatos do atentado. Ela garantiu se tratar apenas 'de comentários de internet e que nada havia acontecido'. E que os pais podem ficar tranquilos.

Por conta da repercussão do caso, Polícia Militar e Conselho Tutelar estiveram na unidade escolar cândido-motense na manhã desta sexta-feira e registraram os fatos que agora serão averiguados.

# Terceira Cia. tem apoio do 'Águia' durante policiamento

Da Redação

Cândido Mota

A Terceira Companhia da Polícia Militar de Cândido Mota, através das equipes de Rádio Patrulhamento e Atividade De-

jem, teve um importante apoio nesta quinta-feira, dia 16. O Grupamento Aéreo da Polícia Militar, com o helicóptero 'Águia', esteve sobrevoando Cândido Mota e região, intensificando o policiamento os-

tensivo, terrestre e aéreo. Segundo o comando da Terceira Cia, a ação tem o objetivo de combater a criminalidade e aumentar ainda mais a sensação de segurança pública da população.



**NOVA BIZ 110i** 2016

MUITO MAIS ECONOMIA PARA VOCE!

3 ANOS DE GARANTIA

- NOVO MOTOR COM INJEÇÃO ELETRÔNICA
- MAIS ECONOMIA
- MELHOR DESEMPENHO

**HONDA** Consórcio Nacional Honda Entrega garantida pela fábrica

Matriz: Rua 148, 1424-8888, Praça Afonso Luz, 127 - Centro, Assis-SP

Hipermercado Amigão: Rua 141, 1422-8999, Rua Walter Antônio, 1.300 - Loja 17, Assis-SP

Cândido Mota: Rua 141, 1424-8888, Rua Henrique Vesques, 461 - Centro, Cândido Mota

## Dr. João Paulo Grando

### Urologia/Uro-oncologia

Urologia geral, impotência sexual, incontinência urinária, pedras nos rins e câncer (rins, bexiga, próstata, testículo e pênis)

CRM 90.520

- Formado em Medicina pela FAMEMA (Marília)
- Formado em Urologia pela UEL (Londrina)
- Especialização em Câncer (Universidade de Oxford - Inglaterra)
- Mestre em Câncer pela UEL
- Doutorado em Câncer pela UEL
- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia
- Médico pesquisador do Instituto de Câncer de Londrina há 8 anos
- 17 artigos publicados em revistas médicas internacionais
- 85 trabalhos apresentados em congressos (incluindo EUA, Inglaterra, Escócia e França)

Unidade Assis: Av. 9 de Julho nº 925 (ao lado do INSS) - Tel: 3321 2639  
Unidade Palmítal: Clínica Doctus - Av. Reginalda Leão nº 717 - Tel: 3351 5332

## S/AE Serviço Autônomo de Água e Esgoto

CÂNDIDO MOTA

CNPJ (MF) 45.959.954/0001-64 FONE: (18) 3341-9200

O Saae orienta os munícipes que sempre que houver algum vazamento ou mau cheiro em casa ou na rua, é necessário acionar a Autarquia

### CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO AMBIENTAL

**NÃO CANALIZE ÁGUA DA CHUVA NA REDE DE ESGOTO E EVITE TRANSTORNOS, COMO:**

- Aumento do volume de água na rede, fazendo o esgoto voltar para dentro da sua casa e para para a casa dos vizinhos;
- Rompimento da tubulação da rede de esgoto, causando vazamento de esgoto nas ruas e trazendo grandes riscos à saúde;
- Danos a veículos por deslocamentos das tampas de ferro redondas localizadas no meio da rua (tampas de PV-poço de visita);
- Comprometimento da sua rede de esgoto, podendo inclusive causar a interrupção do tratamento de esgoto.

**ÁGUA DA CHUVA E ESGOTO NÃO SE MISTURAM**

**IMPORTANTE:** o despejo das águas da chuva na rede de esgoto é proibido por lei. Por isso, o imóvel que apresentar situação irregular poderá ter os serviços de coleta de esgoto interrompidos.

## REDE MultiDrogas

Com você, pela saúde da nossa gente

**Shampoo Pantene 175ml** 8,99

**Condicionador Pantene 175ml** 10,30

**Complexo Vitamínico Lavitan c/60** 89,00

**LAVITAN** 17,50

**Rexona Rollon 50ml** 8,49

**Rexona Aero 150ml Spray** 11,90

**Fralda Geriátrica Biofral 8 uni.** 12,99

**Absorvente pós parto 20 uni.** 11,50

**Dorflex c/36 comprimidos** 19,25

**Dorflex c/36 comprimidos** 14,99

Rua Angelo Pipolo nº 190 - Centro - Cândido Mota/SP  
Disk Entrega 3341-2214 (Cândido Mota) / 3321-4144 (Assis)

**PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS**

**Real** **REGIONAL DAS TINTAS** **Suvinil**

ESPECIALISTA EM TINTAS 3341-1080

Esqueça a alta do dólar, a alta da inflação e dos juros!  
 Compra com economia é na Regional das Tintas!  
 Toda linha de tintas imobiliárias e Suvinil com preços velhos e  
 prazos especiais! Venha conferir! Promoção por tempo limitado!

**Suvinil** Rua Coronel Valêncio Carneiro, 230 - Cândido Mota/SP **Real**  
 Fone/Fax: (18) 3341-1080



**BONITA BONITA & HOME**

RUA MANOEL JOAQUIM MAROBO, 223  
 CENTRO - CÂNDIDO MOTA - SP  
 TEL: (18) 3341 - 6058

f lojabonitaehomem i bonitaehomem



**Garden**  
 espaço de eventos

Rua Erineu Carricondo, 192  
 Residencial Park Bambu  
 Assis - SP  
 (18) 99745-3707



Conheça a linha  
**Nativa SPA Ameixa Negra**

RS 37,90	RS 54,90	RS 59,90	RS 67,90	RS 29,90	RS 35,90
LOÇÃO HIDRATANTE 200ML	LOÇÃO HIDRATANTE 400ML	BODY SPLASH	ÓLEO DES. CORPORAL HIDRATANTE	SABONETE LÍQUIDO CORPORAL	CREME HIDRATANTE DES. PÉES E MÃOS

**oBoticário**

Rua Coronel Valêncio Carneiro, nº 318, Centro, Cândido Mota/SP  
 Fone (18) 3341-2327

**70 ANOS.**  
 ISSO MESMO,  
**70 ANOS.**

Uma história baseada em  
 tradição, confiança e evolução.

- Internet WiFi 4G
- Monitores com DVD
- Carregadores USB Individuais
- Poltronas Super Soft



Acesse [www.andorinha.com](http://www.andorinha.com)  
 ou baixe o app para Android e IOS

**ANDORINHA 70 ANOS**  
 A melhor companhia para uma boa viagem



**QUALIDADE E SEGURANÇA PARA A SUA FAMÍLIA!**

VENHA SER UM ASSOCIADO PREVER.  
**0800-7716060**

**CÂNDIDO MOTA - SP**  
 RUA AUGUSTO GOZZI, 141  
 18 3341-6489 / 99725-8807

**SÃO VICENTE**  
 SISTEMA SÃO VICENTE PREVER

≡ Dia da Luta Antimanicomial

# 'Vozes Livres' se apresenta nesta terça-feira em 'Café da Manhã Antimanicomial'



Da Redação  
Cândido Mota

Na próxima terça-feira, dia 21, a partir das 9h, na sede do Centro de Atenção Psicossocial, o Caps, acontecerá o 'Café da Manhã Antimanicomial' com 'cantoria, afeto e prosa', apresentação do 'Grupo Vozes Livres'. A atividade faz referência ao '18 de maio', Dia da Luta Antimanicomial, um movimento que teve início em 1988 com trabalhadores em saúde mental, que ocuparam as ruas da cidade de Bauru manifestando pela extinção dos manicômios no Brasil.

O Grupo Vozes Livres faz parte da oficina terapêutica da psicóloga Fabiana Andrade. "É uma atividade coletiva, com ações que têm por objetivo socializar, integrar, reinserir e possibilitar os sujeitos a entrar em contato com seus sentimentos, emoções, valores e história de vida, fortalecendo recursos psíquicos, melhorando a autoestima e estimulando trocas afetivas", disse.

"No caso da Oficina de Música, o meio utilizado é a música, sua criação e resgate de histórias de vida estimulando as vivências, a apropriação do conhecimento, significados e sentidos que a música possibilita, respeitando os sujeitos nas suas individualidades, desconstruin-

## Carta do II Congresso Nacional de Trabalhadores em Saúde Mental

"Nossa atitude marca uma ruptura ao recusarmos o papel de agentes da exclusão e da violência institucionalizada, que desrespeitam os mínimos direitos da pessoa humana, inauguramos um novo compromisso temos claro que não basta racionalizar e modernizar os serviços nos quais trabalhamos. O estado que gerencia tais serviços é o mesmo que impõem e sustentam os mecanismos de exploração e de produção social da loucura e da violência.

O compromisso estabelecido pela Luta Antimanicomial impõem uma aliança com o movimento popular e a classe trabalhadora organizada. O manicômio é expressão de uma estrutura, presente nos diversos mecanismos de opressão das fábricas, nas instituições de adolescentes, nos cárceres, a discriminação contra negros, homossexuais, índios, mulheres. Lutar pelos direitos de cidadania dos doentes mentais, significa incorporar-se a luta de todos os trabalhadores por seus direitos mínimos à saúde, justiça e melhores condições de vida, organizado em vários estados, o movimento caminha agora para uma articulação nacional.

Tal articulação buscará dar conta da organização dos trabalhadores em saúde mental, aliados efetiva e sistematicamente ao movimento popular e sindical. Contra a mercantilização da doença contra uma reforma sanitária privatizante e autoritária; por uma reforma sanitária democrática e popular, pela reforma agrária e urbana; pela organização livre e independente dos trabalhadores; pelo direito à sindicalização dos serviços públicos, pelo Dia Nacional de Luta Antimanicomial em 1988! Por uma sociedade sem manicômios" (Bauru, dezembro 1987 - II Congresso Nacional de Trabalhadores em Saúde Mental)

do preconceitos. A música diverte, alegria, encanta e traz conteúdos intensos do existir e do seu relacionar com o mundo, tanto sobre o sujeito e como ele se relaciona com seu meio social", descreveu a coordenadora do Caps.

"Quando explorada em grupo, a música emerge nos sujeitos as identifica-

ções, questionamentos e análises dos diversos períodos de vida e mudanças sociais. A música é comunicação que transforma os sujeitos quando em sofrimento. No Caps em Cândido Mota, essa atividade está presente desde 2004, passou por mudanças e por destinos diferentes, mas sempre valoriza-

da. Atualmente trabalhamos com o sertanejo 'raiz' tocado na viola, violão e sanfona. A cada música ensaiada ressignifica o seu conteúdo, o modo de senti-lo, e a relação com a atualidade. A oficina de música acontece todas as terças-feiras no Caps, às 9h, é aberta a toda comunidade", prosseguiu. E completou a psicóloga: "A descoberta de potencialidades novas acontece com todos, valorizando como cada um se coloca diante da música. Mesmo sendo psicóloga há mais de 15 anos, há pouco mais de cinco anos, quando comecei a participar dessa oficina, descobri que poderia cantar e experimentar algo novo, sendo ensinada e orientada pelos próprios participantes, e me mantenho num processo rico de trocas afetivas e de vivências. Isto tudo me fez entrar em aula de canto e estou apaixonada".

O prefeito Roberto Bueno, que tanta ligação tem com a música, especialmente o sertanejo raiz, comentou a emoção que sente ao trabalho realizado no Caps. "Tenho que parabenizar cada profissional do Caps pelo trabalho realizado, cada integrante do grupo que coloca muito sentimento nas apresentações e ensaios, os estagiários, enfim, parabenizar e agradecer a cada um deles que fazem parte da oficina", frisou o prefeito.

**Juliana C. Cassemiro**  
Psicóloga  
CRP 06.105721

Rua Dona Elvira Vieira, 165  
Centro - Cândido Mota/SP  
(18) 99603-3573

**Como Fazer as Pessoas Gostarem de Você...**  
Para fazer mais amigos, demonstrar interesse durante uma conversa ou causar uma boa impressão diante de colegas ou estranhos, algumas maneiras simples ajudam a moldar como você se comporta e podem melhorar sua relação com as pessoas:

- Interesse-se sinceramente pelas outras pessoas;
- Mantenha o bom humor
- Olhe nos olhos;
- Seja alegre e sorria;
- Lembre-se de que o nome de um homem é, para ele, o som mais doce e mais importante que existe em qualquer idioma.
- Seja um bom ouvinte. Incentive os outros a falar sobre eles mesmos;
- Fale sobre assuntos que interessem a outra pessoa;
- Faça elogios sinceros
- Faça a outra pessoa sentir-se importante, mas faça-o sinceramente.

Para ser uma pessoa mais carismática, tente colocar essas simples dicas em ação, com isso você certamente se tornará muito mais querido pelas pessoas próximas.

**Atendimento infantil, adolescente, adulto e idoso.**  
PARTICULAR E DESCONTOS PARA CONVÊNIO: PREVER; UNIVIDA; Cartão Mais Família; Associação Comercial e Industrial; Funerária Peniel; Funerária Pax Universal; Sindicato dos Trabalhadores e Sindicato Rural.

**vivo** Comunicado

A Vivo informa que, por motivo de falha em equipamento na central da operadora, alguns telefones fixos da localidade de Parapuá Paulista tiveram seu funcionamento prejudicado no dia 15/05/2019 das 04h55 às 06h42. Assim que houve a interrupção, enviamos equipes especializadas ao local e foi restabelecido o equipamento danificado.

**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO MOTA**  
Estado de São Paulo  
SECRETARIA DE SAÚDE

**CONVITE PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA**

CARLOS ROBERTO BUENO – Prefeito do Município de Cândido Mota, Estado de São Paulo, **CONVITA** a comunidade em geral para participar da Audiência Pública do 1º Quadrimestre de 2019 – SECRETARIA DE SAÚDE, a ser realizada nas dependências do Auditório da Câmara Municipal de Cândido Mota, sito a Rua Felix Jabur, nº 540, Centro, no dia 23 de maio de 2019 às 14h, em cumprimento da Lei de Responsabilidade Fiscal nº 101/2000 e Lei Complementar nº 141/2012.  
**Cândido Mota, 06 de maio de 2019.**  
Rua Henrique Vasques, 180 – CEP: 19880-000 – Fone: (18) 3341.9350 – E-Mail: [candidomota@candidomota.com.br](mailto:candidomota@candidomota.com.br)

**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CÂNDIDO MOTA**  
Estado de São Paulo  
SECRETARIA DE FAZENDA

**CONVITE PARA AUDIÊNCIA PÚBLICA**

CARLOS ROBERTO BUENO – Prefeito do Município de Cândido Mota, Estado de São Paulo, **CONVITA** a comunidade em geral para participar da Audiência Pública a ser realizada nas dependências do auditório da Câmara Municipal de Cândido Mota, sito a Rua Felix Jabur – nº 540, centro, nesta cidade, no dia 28/05/2019, às 14h, com o intuito de realizarmos a Audiência Pública em que será apresentado e discutido a apresentação e discussão do cumprimento das diretrizes e metas da Lei de Responsabilidade Fiscal do 1º quadrimestre de 2019, atendendo assim, o que dispõe o Parágrafo 4º do Artigo 9º da LRF – Lei de Responsabilidade Fiscal nº101/2000 de 04 de maio de 2000.  
**Cândido Mota, 16 de maio de 2019.**  
Rua Henrique Vasques, 180 – CEP: 19880-000 – Fone: (18) 3341.9350 – E-Mail: [candidomota@candidomota.com.br](mailto:candidomota@candidomota.com.br)

## Atenção!!!

Mudamos de Endereço.  
Estamos atendendo na rua Antônio Paulino Barreiro, nº 135, no centro de Cândido Mota/SP

**Clínica Roberta Bolfarini**  
Estética e Saúde  
18.99603 5320

Ponto de Referência:  
Em frente à Praça da Concha Acústica

SÃO C

X

**FONE: (18) 33**

Rua São C

# Orquestra Sinfônica de Tatuí se apresenta em CM

Da Redação  
Cândido Mota

Os 70 músicos do Conservatório de Tatuí, da Orquestra Sinfônica de Tatuí, vão se apresentar em Cândido Mota neste domingo, na comemoração dos 60 anos da Coopermota. O evento, gratuito, será a partir das 8h, na 'Concha

Acústica Vereador Aymoré Teodoro Ramos', na Praça dos Estudantes 'Prefeito Oscar Trench'. A atração artística musical será realizada logo após celebração ecumênica, com o pároco de Cândido Mota, frei Haroldo José Beneti. A Orquestra Sinfônica de Tatuí é um dos grupos mais ativos da música clássica bra-

sileira, com um repertório de apresentações marcantes, ao longo de sua história de 35 anos.

A apresentação terá regência do maestro Edson Beltrami, que já atuou como maestro e flautista em diferentes países, estando nos palcos de mais de cinco cidades dos Estados Unidos, incluindo o Carne-

gie Hall, além de outras várias cidades do Japão e da França. Atuou por mais de 10 anos na Orquestra Sinfônica do Estado de São Paulo (Osesp), sendo também compositor com obras editadas e publicadas nos Estados Unidos. Está no comando da Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí desde 2018.

Para a diretoria da cooperativa, trata-se de oportunidade para os cooperados celebrarem o jubileu de diamante da Coopermota, conquistas e avanços obtidos nestas seis décadas de atuação, contando também com a participação da comunidade de um modo geral, diante do caráter público do evento. "Completa neste dia 17, os 60 anos de fundação da cooperativa. Avalio que estamos com um saldo bastante positivo", disse o presidente Edson Valmir Fadel.

"Faço votos de que a gente continue sempre tentando avançar, no que se refere ao desenvolvimento da agricultura e do coope-

rado, especificamente. Já construímos uma história bastante marcante nestas seis décadas de existência e o que buscamos é manter a confiança conquistada nestes anos todos, tanto junto aos nossos cooperados quanto ao mercado, de forma a passar tranquilidade a todos os envolvidos em suas ações. Nossa proposta é continuar tendo muita responsabilidade nas funções que desempenhamos, porque sabemos que muitos produtores dependem desta estrutura e da nossa intermediação junto ao mercado para a sua rentabilidade no campo". (Colaborou Assessoria de Imprensa)

## O poder das pequenas mudanças!

Na era das conexões rápidas e da vida acelerada, parece impossível dar uma pausa na rotina, no entanto, desacelerar o ritmo é preciso. Uma das principais características não plausíveis do ser humano é não se adaptar rapidamente às mudanças, contudo são extremamente necessárias em certas ocasiões da vida.

Não, não é nada fácil modificar um hábito da noite para o dia, mas se pensarmos nas recompensas futuras, talvez tudo fique mais simples. Quanto maior o valor da recompensa, mais fácil fica treinar o cérebro. Exercer a paciência é um exercício diário de quem busca por qualidade de vida.

Para começar é importante refletir sobre os pensamentos sabotadores, que teimam em aparecer. Geralmente são velhos padrões mentais que insistem em nos direcionar ao que já está registrado em nosso cérebro, influenciando-nos ao pensamento negativo. A autossabotagem faz parte, o pior inimigo de



uma pessoa é ela mesma, mas é possível criar olhos para enxergar o sabotador vindo e impedi-lo de agir.

Um comportamento antigo passa a ser executado de forma automática, por isso, quando um novo hábito precisa ser realizado, o cérebro deve ser reprogramado para uma nova ação, o que não acontece de um dia para o outro.

A alimentação, por exemplo, é uma das gran-

des causas de problemas de saúde, partindo de maus hábitos adquiridos, que acabam tornando-se hábitos mecânicos. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as pessoas preferem alimentos mais gordurosos ao se alimentar, cerca de 60% dos alimentos fazem parte da alimentação diária da população. As horas corretas de

sono também alteram o metabolismo, 8 horas bem dormidas por noite é a média recomendada.

Passos curtos e simples podem auxiliar nas mudanças. Adeque tudo de acordo com a sua programação diária, sem pressa e aos poucos, isso fará com que o seu cérebro capte melhor as informações. Outra dica para deixar o sedentarismo de lado é adaptar os horários pela manhã e tarde e começar aos poucos. E para finalizar não se frustre quando os resultados não forem imediatos, leva tempo para que o organismo e a mente possam além de caminhar juntos se adaptarem aos novos hábitos.

Para levar uma vida mais saudável não são necessárias mudanças drásticas na sua rotina, comece aos poucos, atitudes simples podem alterar de forma absoluta seu bem estar.

**Clínica Amanda Marconi Saúde e Estética, Rua Manoel Joaquim Marro, 315, telefones (18) 99600-5877 / (18) 3341-5877, em Cândido Mota.**



## ENERGIA SOLAR

### COMO FUNCIONA A GERAÇÃO DE ENERGIA SOLAR?

O painel solar converte a luz do sol em energia elétrica (CC), que é ajustada pelo INVERSOR para assemelhar ao sistema da concessionária (CA).

O imóvel consome a eletricidade necessária. A eletricidade não consumida é injetada na rede da concessionária para consumo posterior e/ou a noite.

### ONDE POSSO INSTALAR O SISTEMA?

Podem ser instaladas em unidades consumidoras como: RESIDENCIAIS, PROPRIEDADES RURAIS, COMERCIO E INDÚSTRIA.

### FALE CONOSCO:

eviltare@gmail.com/Celular-whatapp: 18 99789 8280

VINICIUS MOTTA - Engenheiro Eletricista

### PRINCIPAIS VANTAGENS

- Economia de até 90% de sua conta de energia!
- Além da Valorização do imóvel
- Painéis solares tem garantia de 25 anos, com baixo custo de manutenção.
- Um ótimo investimento com alto retorno financeiro após 6 anos!
- Rendimento anual estimado em cerca de 10%, superior as aplicações de renda fixa.

agendas abertas 2019 - 2020

uma fotografia de casamento em até 70x sem juros

**DIOGO** FOTOGRAFIA

www.diogofotografia.com.br

Diogo FOTOGRAFIA | (18) 99778-3913 | atendemos em todo o Brasil

\* descontos especiais para pagamentos à vista \* parcelamento em até 10x sem juros

**BRAC** ESTUDIO

Produção de Jingle comerciais  
Gravação de Single - EP - CD  
Banda para cerimoniais

18 99608-1528 | bracedido18@gmail.com | braco\_creado | bracedidoprodutores

**Forte** elétrica materiais elétricos & serviços

(18) 3302-7777

Rua J.V. da Cunha e Silva 445 • Assis • SP

