

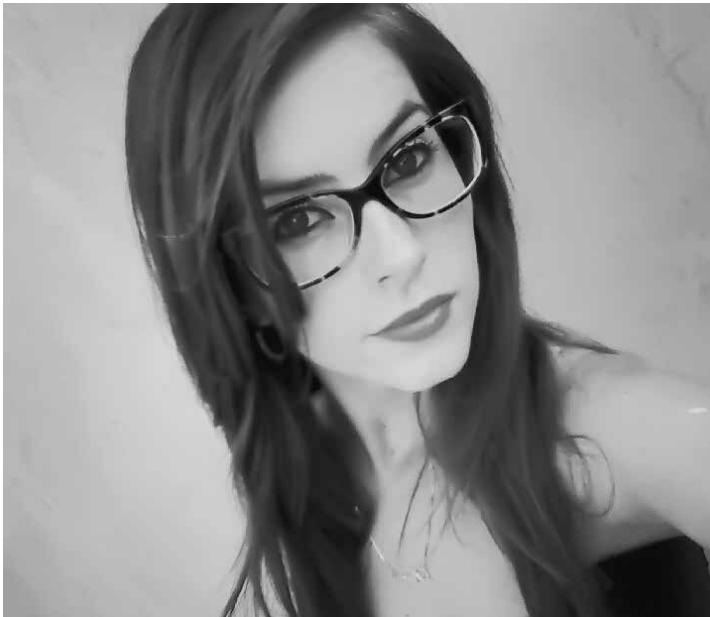
social

"Coração e mente não são margens opostas na alma de nenhum ser humano. Essa é uma fantasia à qual todos se agarram."

■ EMERSON NATAL



A bela e sorridente **Camila Prates** está em festa hoje, celebrando idade nova. Felicidades!



Ontem o dia também foi de comemorações para **Lara Beatriz**, que assoprou velinhas. Felicidades!



Caio Castro pede ao aplicativo Tinder para reconhecer seu perfil como oficial

Página B4



O ex-vereador e comerciante **Paulo Goiano** também comemora idade nova na segunda-feira, parabenizado por amigos e familiares.



Da Santa Casa, **Elisângela Moreira** aniversaria na próxima segunda, sempre junto aos familiares e amigos.



A festa hoje é dele, **Maicon Apolonio**, que aparece na foto recebendo as felicitações do amigo Vitor.



Em pose especial, **Nathy Ferreira** recebe hoje as homenagens da família e amigos pela passagem de mais um niver.



Selfie da simpaticíssima aniversariante de hoje, **Janaina Bavuti**. Parabéns!



O servidor municipal **Wilson Tessari** comemorou idade nova ontem e recebeu inúmeras felicitações pela data.



Click especial de **Jeder Cássio** e a namorada jalesense **Thainá Geraldelli**.

CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos **RISCHIOTO** com qualidade e menor preço!

The advertisement features a cartoon character of a woman with glasses and a shopping cart, and a cartoon character of a man holding a sign that says "Tem de TUDO no GIGANTÃO". Various plastic containers and buckets are displayed.

ASSINE oextra.net
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

oextra.net
Cresce número de vítimas em rodovias estaduais no Cariri

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

A importância do beijo para os relacionamentos



O beijo é considerado uma importante representação humana de afeto e carinho, principalmente nas sociedades ocidentais. Não importa se ele acontece entre amigos, familiares ou namorados.

Há vários tipos de beijos como os no rosto, na boca, mais curto e mais demorado. Em alguns países é comum o beijo na

boca entre as pessoas do mesmo sexo, sem que haja conotação sexual, sendo visto como uma forma de saudação. Enquanto em outros, as pessoas não costumam se cumprimentar com nenhum tipo de beijo, nem no rosto. Aqui no Brasil o beijo na boca, de modo geral, tem uma conotação sexual.

Numa relação, o beijo é visto como uma forma de demonstração de afeto e de carinho. A

expressão de afeto é um dos ingredientes fundamentais de um amor maduro. Quando um casal se ama e investe na relação, também investe nas expressões de afeto, que podem vir através do beijo no rosto, na boca, abraços ou palavras carinhosas, entre outras. Esses gestos tendem a diminuir ou, até mesmo, em longo prazo, desaparecer quando há uma relação conflituosa. Aí vai depender de como o casal consegue resolver esses conflitos, se de uma forma adequada e construtiva ou não.

Hoje em dia há um modismo do ficar. Isso é algo cultural. Podemos perceber que existe apenas em alguns países, podendo ser mais comum em algumas regiões. O ficar consiste em ter algum tipo de contato físico mais íntimo com outro (sejam com pessoa do

mesmo sexo ou não) por algum tempo, podendo variar entre dar somente um beijo ou incluir relações e/ou carícias mais íntimas. Aderir a esse modelo de relação dependerá muito da personalidade de cada pessoa. Algumas pessoas podem achar que o beijo é algo muito importante e que deve ser partilhado somente com quem se gosta e manterá uma relação mais duradoura. Outras podem não se importar tanto com isso e preferir esse tipo de relacionamento para a vida. Também há aqueles que podem transitar por esses dois pensamentos em circunstâncias diferentes em sua vida. Enfim, há vários modos de encarar o ficar e cada pessoa verá essa possibilidade de um jeito. Vale lembrar que os valores familiares, passados pelos pais, também têm influência nesse aspecto.

MEDO DE BEIJAR PODE VIRAR TRAUMA

É comum o primeiro beijo acontecer na adolescência, um período em que há mais insegurança, devido a constantes e frequentes mudanças corporais. Socialmente falando, até pouco tempo atrás recaía sobre o menino o papel da iniciativa do beijo, mas isso tem mudado ultimamente. Esse momento gera certa ansiedade frente à expectativa da pessoa que receberá o beijo. Alguns conseguem lidar melhor com essa ansiedade, que tende a ser maior, caso haja um afeto em relação à outra pessoa. Por isso, alguns demoram a dar o primeiro beijo. Outros optam por beijar primeiros pessoas com quem não se tem expectativas de um relacionamento co-

mo uma espécie de treino para se sair bem quando beijar alguém que realmente gosta e é aceito. A forma de enfrentar a situação vai depender de como cada um pensa e do modo como enfrenta as situações ao longo da vida.

Em certos casos, o medo de beijar é tão grande que vira uma espécie de trauma. Às vezes, o primeiro beijo pode ser uma experiência ruim para a pessoa, seja por qualquer motivo que ela o tenha considerado como ruim. Alguns podem precisar de um tempo maior que outros para conseguir resolver isso consigo mesmo e estar disposto a passar por uma nova experiência. Confiar na pessoa que você vai beijar pode ser um facilitador. Além disso, é bom lembrar que essa foi uma experiência e não significa que todas serão iguais.

Música diminui sensação de esforço na hora de correr

A prática da corrida com fones de ouvido é tema de uma eterna discussão sobre melhorar ou não o desempenho durante a atividade. Ajuda ouvir música enquanto eu corro? Quais são os melhores gêneros pra hora da corrida?

Especialistas indicam que a música diminui a nossa sensação de esforço, criando o sentimento de que estamos indo bem e podemos ir mais adiante. Outro ponto importante é o ritmo da música, que mexe com a área motora do cérebro e consequentemente com o ritmo da própria corrida.

Uma pesquisa de 2012 do Institute of Education Sciences, nos Estados Unidos, identificou com estudantes universitários os principais tipos de música apontados por eles para a prática de exercícios. Saí-

ba quais são esses gêneros.

HIP-HOP

Com 27% da preferência dos corredores, o hip-hop foi o gênero mais ouvido pela pesquisa. Talvez pelo número de batidas e pelos ritmos mais acelerados esse tipo de música ajude na hora do exercício, dando ao corredor a impressão de também estar em um bom ritmo, acelerado.

ROCK

O segundo ritmo mais ouvido na pesquisa foi o rock, com 24% das citações. Outro gênero que se caracteriza pelo ritmo acelerado das guitarras, baterias e dos diversos sons em uma mesma música. Para quem usa as melodias e letras do rock como inspiração, certamente é a melhor escolha.

POP

Para 20% dos corredores en-

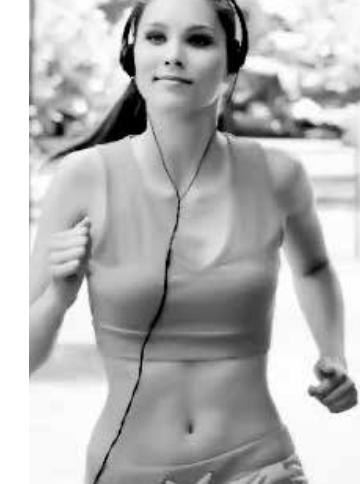
trevestidos, o pop é o gênero que melhor se associa à corrida. O gênero em si é bem amplo e engloba diferentes estilos, mas muito provavelmente o pop nesse caso esteja na seção "músicas de balada", com ritmos mais agitados e que dão ao corredor a sensação de bom ritmo nas passadas.

COUNTRY

Ué, mas não é melhor ouvir músicas mais agitadas? Pois é, no caso do country (preferido por uma parcela de 12% da pesquisa) trata-se de um gosto muito americano. No nosso caso, talvez o que chegue mais perto seja a MPB, com músicas mais tranquilas e que ao mesmo tempo tragam a sensação de movimento, continuidade.

Falar sobre a música ideal para correr é uma questão

bem pessoal, pois também está associada à memória de cada um, aos momentos de superação e dificuldade que ficaram ligados por determinadas músicas, etc. Para vocês, quais os melhores gêneros e as melhores músicas pra correr?



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015 ASTRÓLOGA VIDENTE SENSITIVA SINARA

ESTOU CAPACITADA A SOLUCIONAR DIFÍCILS OU IMPOSSÍVEIS PROBLEMAS TAL COMO: AMOROSOS, COMERCIAIS, FAMILIARES, SENTIMENTAIS, SAÚDE, EMPREGO, VIAGEM, INSÔNIA, DEPRESSÃO, TIMIDEZ, IMPOTÊNCIA SEXUAL (EM AMBOS OS SEXOS) E VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER QUE SEJA O SEU PROBLEMA ESTOU PRONTA PARA LHE AJUDAR. FAÇO LIMPEZA DE CORPO, ABERTURA DE CAMINHO COM REZAS, SIMPATIAS, BANHO DE DESCARREGO, AFASTO DO SEU CAMINHO QUEM LHE PERTURBA E COLOCO NA SUA VIDA QUEM VOCÊ QUER.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

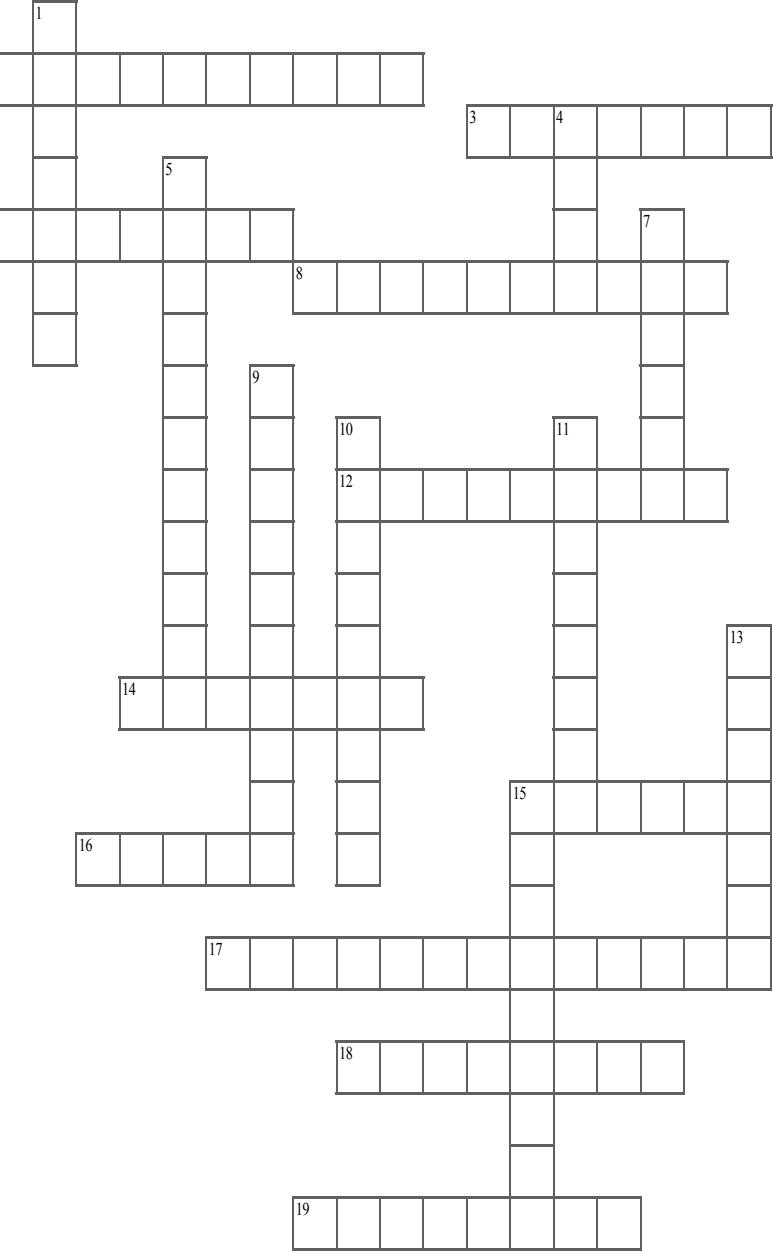
SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



Palavras Cruzadas



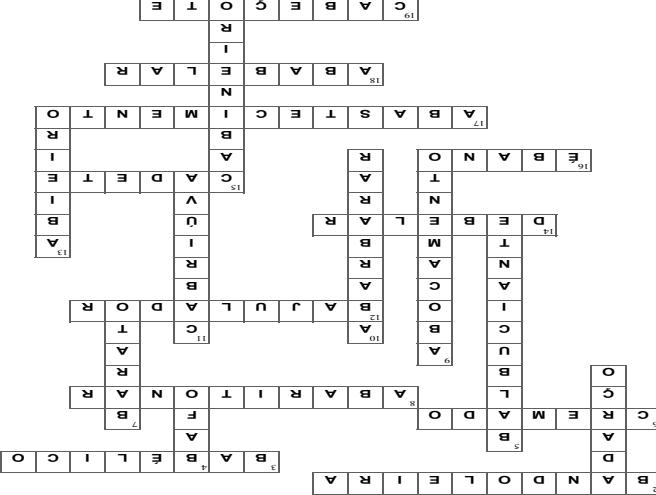
Horizontais

- Correia de couro, a tiracolo, para sustar uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- Relativo a babel, confuso, desordenado.
- Queimado, incinerado.
- Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- Que, ou o que bajula; adulador, puxa-saco.
- Dominar, vencer, combater, extinguir.
- Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- Ato de abastecer; provimento.
- Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movimenta.

Verticais

- Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- Sopro brando e quente.
- Que balbucia.
- Que custa um preço baixo; módico.
- Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- O que dirige uma cabina.

Respostas



Caça Palavras



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Nat recupera sua memória e acompanha o delegado Peixoto e Gael ao esconderijo de Lobão. Bianca pede que Nat espere Duca se recuperar antes de partir. Gael e Duca se reconciliam. Karina conversa com Nat, que afirma à menina que quer ver Lobão pagar por tudo o que fez. Duca recebe alta do hospital. Gael visita Heideguer atrás de informações sobre Lobão, e o advogado afirma que o vilão jamais o deixará em paz. Os alunos da fábrica reagem à invasão de Josefina e Olavo.

ALÉM DO TEMPO

Sexta-feira, 18h00

Lívia chama por seu pai. Raul procura por seu filho. A corrente de Emilia aparece no túmulo de Bernardo e Lívia pede ajuda a Ariel. Felipe fala sobre negócios com Massimo e Isabel acredita que ele pediu a mão de Bianca em namoro. Chico consegue se desvencilhar de Bento. Zilda culpa Anita pelo castigo de Afonso e Bento defende a menina. Zilda pede que Pedro afaste Anita de Afonso. Vitória é rude com Melissa, que desconta sua raiva em Carola. Roberto chega ao casarão.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Sexta-feira, 19h15

Mari e Benjamin desbaratam uma rinha de cães em Paraisópolis. Joaquim e Mari se aproximam cada vez mais, e Bruna sente ciúmes do irmão. Gabo e Grego decidem se unir contra Benjamin. Rosicler fica com o salão de beleza que era de Gilda. Ximena procura Soraya para tirar satisfação sobre a aproximação dela com Grego.

CHIQUITITAS

Sexta-feira, 20h30

MC Gui convida Pata para sair com ele, mas a garota diz que gosta de outro garoto. A mãe de Janjão implica com o garoto, que tenta explicar que não tem amigos. Bel e Janu fazem as pazes. Duda e Pata conversam. O garoto beija Pata após ela dizer que ainda precisa pensar mais um pouco sobre os dois. Todos vibram. Os meninos vão jogar futebol, mas veem Janjão chorando e decidem o convidar para se juntar a eles. Janjão aceita se unir aos demais pela primeira vez. Sozinha, no quarto do orfanato, Vivi lembra de diversos momentos que passou com Samuca. O garoto ouve um barulho na porta e encontra um envelope vermelho o convidando para um encontro na casa da árvore.

BABILONIA

Sexta-feira, 21h00

Regina decide avisar a Pierre sobre seu julgamento. Luis Fernando contrata Víncius para recuperar seu apartamento. A atriz Leandra Leal visita Úrsula Andressa, e Clóvis aproveita para convidá-la para o programa de Consuelo. O lançamento da obra de Aderbal é sabotado por manifestantes contrários ao noivado de Laís. Alice descobre que Inês é amante de Aderbal. Bento é solidário a Paula. Helô sugere que Alice comemore seu aniversário na boate de Guto. Diogo e Gabi se divorciam. Cris alerta a imprensa sobre o julgamento de Regina. Inês faz cópias das chaves de Murilo. Pierre é rude com Regina. Wolnei afirma a Murilo que, se Regina for condenada, irá denunciá-lo. Regina é interrogada por repórteres.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 22h15

Firmes no objetivo, Moisés e Arão observam a cidade diante deles. Ramsés se mostra irritado com a demora na recuperação de Ana. Agindo de forma cínica, Nefertari tenta acalmar o marido, mas Ramsés não está disposto a esperar por mais tempo e desiste da dama. Ainda muito debilitada, Ana recebe os cuidados de Paser, enquanto Simut e Karoma não escondem a preocupação com o que pode vir a acontecer com a jovem. Moisés e Arão entram na cidade com os rostos cobertos para não serem reconhecidos antes do tempo. Enquanto caminha, espantado com as obras e estátuas de Ramsés, Moisés esbarra em Yunet e se assusta com o estado dela. Uri desabafa com Leila sobre a tristeza de Bezalel.

Humor

TRAÍÇAO

Chegaram 5 maridos no inferno e o diabo disse: quem traiu a mulher q venha até mim. Foram 4 e apenas um ficou onde estava.

Aí o diabo disse: tragam o surdo tbm!

ATENDENTE

- Alô, é do suporte técnico?
– Sim, em que posso ajudar?
– O meu modem da internet não

tá funcionando.

– Tem alguma luz acesa? – Tem, a da sala.

LOIRA EM DESESPERO

Uma loira, desconfiada de que o marido está tendo um caso, compra uma arma para ajustar contas. No dia seguinte, chega em casa e encontra o maridão com uma bela ruiiva. Ela pega a arma, aponta para a própria cabeça, mas o esposo pula



QUEDA DA MÃE

Dois garotinhos no recreio:

— Onde está a sua mãe, Joãozinho?
— Ela caiu dentro de um poço na semana passada.

— Meu Deus do céu, que desgraça! E como ela está agora?

— Eu acho que ela está melhor porque desde ontem ela não grita mais!



celebridades

Caio Castro pede ao aplicativo Tinder para reconhecer seu perfil como oficial



O perfil do ator de 'I Love Paraisópolis' conta com um símbolo azul ao lado que indica a verificação

Apartir de agora, quem cruzar com Caio no 'app' poderá ter a certeza de que é ele mesmo e não um perfil falso. Para se certificar de que era mesmo Caio quem estava solicitando essa confirmação, a equipe do aplicativo entrou em contato com o ator para esclarecer o pedido. Caio teria feito seu perfil no Tinder depois do fim do relacionamento - nunca assumido - com a atriz Maria Casadevall, sua colega na novela da Globo.

Um dos primeiros sinais de que os dois não estavam mais juntos teria surgido quando o ator foi visto sozinho em du-

as festas no Rio de Janeiro em dois finais de semana diferentes.

Por outro lado a atriz, que é muito discreta, continua ainda fazendo mistério sobre a sua vida amorosa. Em entrevista, por exemplo, Maria Casadevall se recusou mais uma vez a falar sobre o relacionamento que mantém - ou mantinha - com Caio Castro. "Entendo que a curiosidade sobre quem é do meio artístico é algo natural. Mas não falo sobre a minha vida pessoal porque não faz sentido para mim. Se não for para acrescentar algo relevante, melhor ficar calada. Estou bem e isso basta", disse a beldade.



Casal faz viagem romântica pela Europa

Jayme Matarazzo surpreende namorada com pedido de casamento durante cruzeiro pela Europa



Ator tirou férias após protagonizar o primeiro beijo gay na história da emissora como Félix, de 'Amor à Vida'

Mateus Solano volta à TV em 2016 como vilão em novela das onze da Globo

Mateus Solano voltará à tela da Globo em 2016. O intérprete do memorável vilão Félix de "Amor à Vida" voltará ao ar quase dois anos e meio depois de protagonizar o primeiro beijo gay na história das novelas da emissora. De acordo com o colunista de TV Daniel Castro, o ator - que já foi elogiado pelo ator hollywoodiano Matthew McConaughey - retornará como um vilão de época na trama das onze que deve estrear em meados do ano que vem.

Mateus, disputadíssimo por autores e diretores depois do sucesso de Félix, tirou férias da TV por determinação da cúpula da Globo para descansar a imagem do marcante vilão de "Amor à Vida". Com direção de Vinicius Coimbra, a nova novela terá Andreia Horta como protagonista e Solano terá Mariana Ximenes como colega de vilanias. Além deles, Caio Blat e Sheron Menezzes também terão papéis de destaque.



Apresentador será notificado da decisão quando voltar das férias

Britto Jr. vai ser demitido da TV Record após 10 anos, diz colunista

Britto Jr. está deixando a TV Record, onde está desde 2005. O apresentador substituído por Roberto Justus no comando da oitava edição de "A Fazenda" será comunicado de sua demissão assim que voltar das férias, afirma o colunista Leo Dias. No final de julho, o jornalista perdeu o comando do "Programa da Tarde", substituído por reprises das novelas "Prova de Amor" e "Dona Xepa".

Na última terça-feira, Britto postou uma frase enigmática em sua conta de Facebook. "Às vezes, na vida, você tem que esquecer o que você quer, para começar a entender o que você merece...", escreveu o apresentador. Assim que soube de sua saída do reality, o jornalista enviou mensagem

para os fãs. "Pessoal, obrigado pelas mensagens de carinho, mas saibam que uma porta e uma porta só se fecham quando outras estão se abrindo. Bom fim de semana pra todos", disse.

Além das sete edições do reality rural e da atração vespertina, Britto também comandou o "Hoje em Dia" (atração agora também conduzida por Ticiane Pinheiro) e "O Jogador". O jornalista e a emissora paulista passaram a se desentender quando Britto pediu através de seu Instagram para que empresas anunciassem no "Programa da Tarde", optando por uma atração ao vivo ao invés de reapresentações das novelas. Semanas depois, a TV Record anunciou o fim da atração estreada em 2012.

os dois retornarem ao Brasil. Jayme também revelou que os pais do casal foram pegos de surpresa com o noivado. "Logo após meu pedido, voltamos para o quarto e cada um ligou para sua família. Nós quisemos coroar nosso amor em um lugar bonito e em momento tão gostoso para os dois como este, ambos estamos nos sentindo felizes com nossas conquistas", disse.

Namorando o ator há três anos, Luiza falou da relação com os sogros e se derreteu em elogios ao amado. "Nossos pais são amigos e eu considero a Fernanda Lauer, a mãe dele, e o Jayme (Monjardim, o pai), como meus segundos pais. E o Jayme é um príncipe", suspira.



Avenida Afonso Cáraro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

horóscopo

ÁRIES

Seus padrões emocionais negativos prejudicam seus relacionamentos, neste momento em que Lua e Marte formam quadratura. Aprenda a conter seu lado mais agressivo e melhore as interações sociais. Comece pelos que lhe cercam!

TOURO

Conflitos no trabalho podem lhe deixar bastante aborrecida, neste dia em que Lua e Marte se tencionam. Os egos inflamados geram conflitos que podem causar grandes distanciamentos. Cuidado para não cair nesta energia!

GÊMEOS

Fique atenta aos seus gastos, principalmente quando se tratar da vida social. A tensão da quadratura Lua-Marte lhe pede uma atitude mais consciente. Portanto, respeite seus limites e fique longe de especulações financeiras!

CÂNCER

A quadratura de Lua e Marte tenciona sua área familiar, indicando problemas difíceis relacionados a familiares e pessoas mais íntimas. Mantenha a serenidade e aja de maneira centrada, buscando a conciliação e os acordos!

LEÃO

Você alterna entre a euforia e a tristeza, pois Marte passa por sua área de comunicação e forma quadratura com a Lua. Sua intolerância para as complexidades cotidianas pede uma atitude amena diante das situações desagradáveis!

VIRGEM

Conflitos de cunho territorial em suas amizades podem ocorrer, neste dia em que Lua e Marte se tencionam. Não se intrometa na vida alheia, ainda que tenha boas intenções. Foque-se em sua vida e só ajude se lhe pedirem!

LIBRA

Suas emoções ficam conturbadas com a sobrecarga de estresse no âmbito doméstico, pois a tensão Lua-Marte desmoniza o circuito. Não concentre tantas tarefas. Evite agir na defensiva, procure atuar estrategicamente!

ESCORPIÃO

Lua e Marte tensionados em suas áreas de comunicação e de crise exaltam seu lado mais agressivo, demandando de você mais autocontrole emocional. Não se foque nos problemas, e sim nas soluções e resultados. Concentre-se!

SAGITÁRIO

Você tende a se deixar levar pelas ideias e vontades dos outros, com a tensão de Lua e Marte. Estar em grupo pode lhe fazer sentir-se protegida, mas não se envolva com ideias contrárias aos seus. Preserve sua identidade!

CAPRICÓRNIOS

Sua obsessão pelo trabalho e seu impulso de competição provocam conflitos territoriais. A quadratura Lua-Marte entre seu signo e sua área profissional lhe deixa mais ambiciosa. Seja determinada, mas tenha cuidado com os outros!

AQUÁRIO

Sua obstinação na tentativa de concretizar certas ideias inviáveis pode adiar seu sucesso. A quadratura de Lua e Marte entre suas áreas de crise e espiritual lhe aconselham a pensar em outros caminhos. Mude de estratégia!

PEIXES

Sua calma habitual é substituída por uma atitude forte e impulsiva, que deixa perplexas as pessoas que fazem parte dos grupos dos quais você faz parte. Não tente impor suas ideias, ouça o que os outros têm a dizer!