

extra net
QUINTA-FEIRA, 21 DE ABRIL DE 2016

Mais

Juliana Paiva é fotografada em shopping com Juliano Laham, do 'BBB 16'

Página B4



Festa hoje também para o jornalista **Thiago Guimarães**, recebendo inúmeras felicitações pela data especial.



Hoje o dia é especial para o competente diretor da escola **EELAS Carlos Cabral**, sendo homenageado pelos familiares, amigos, toda equipe da instituição de ensino e alunos. Na foto o carinho da filha Carla Cabral.



Selfie em família do aniversariante de ontem Fabio 'Bim' com a esposa e os filhos.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

Jhony Tattoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP
3463-1609

Produtos com a qualidade **PLASÚTIL**

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

produtos oferta à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Estudos comprovam que mulheres precisam mais do 'sono-de-beleza' que os homens

Da próxima vez que o seu namorado ou marido te pedir para sair com ele, tarde da noite de uma sexta-feira, diga que você precisa (muito) mais do seu sono-de-beleza do que ele, e caso o seu amado comece a chiar, pode culpar a ciência. Pode parecer estranho, mas de acordo com um estudo divulgado na publicação oficial da Academia Nacional de Ciências dos Estados Unidos, conhecida como *Proceedings of the National Academy of Sciences*, mulheres têm mais dificuldade em adequar distúrbios causados pela variação dos horários de dormir, em comparação aos homens.

Para a realização da pesquisa, foram selecionadas 18 mulheres e 16 homens – as 34 pessoas foram retiradas de seus ambientes de convivência, e tiveram seus hábitos cotidia-

nos completamente modificados. Os pesquisadores des sincronizaram os indivíduos de qualquer rotina possível em 24h, e no lugar disso, reprogramaram seu ritmo cardíaco para 28 horas por dia, sem nenhuma luz do Sol capaz de guiá-los em seus afazeres costumeiros. Um efeito muito semelhante acontece com aqueles que trabalham em turnos noturnos, e trocam o dia pela noite.

A cada 3h após um intervalo de tempo de dez horas, os estudiosos aplicavam testes particulares de acordo com o comportamento de cada um dos participantes em vários quesitos, como sonolência, esforço e humor, enquanto também aplicavam testes objetivos de atenção, memória e controle motor.

O acréscimo de 4h no intervalo do que pode ser considerado como um dia produziu

efeitos muito mais acentuados nos testes particulares, quando comparados com os objetivos realizados; homens e mulheres estavam sonolentos em qualquer etapa, mas ainda sim se saíram bem nas avaliações de memória. No entanto, quando passamos um longo tempo em claro, ou quando ficamos acordados à noite em uma balada, as mulheres ficam, certamente, mais sonolentas do que os homens.

De acordo com um dos autores do levantamento, não é novidade para os cientistas que distúrbios do sono tendem a afetar mais profundamente pessoas do gênero feminino, que do masculino: A primeira pesquisa sobre o assunto foi publicada em 1984, o pesquisador do sono Rutger Wever reportou seis tipos diferentes de ritmo cardíaco, assim como, as diferenças no intervalo em que as pessoas

dormem quando os participantes estudados estão dormindo pouco. O nosso estudo foca na regulação do intervalo de sono durante depois de despertar.

Por fim, em suas anotações, os autores notaram que suas pesquisas anteriores sugerem que pessoas do gênero feminino têm maior tendência a ocorrência de distúrbios do

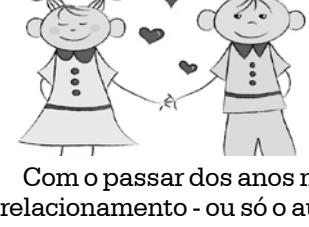
sono, do que homens, mesmo que estes possuam uma carga de trabalho superior – desde que não seja uma jornada noturna. Desde o tempo em que mulheres possuem uma dupla jornada, isto é, o trabalho não implica na redução significativa das responsabilidades de mães, até mesmo nos dias de folga – e consequentemente dormem menos do que os

machões, esses resultados já eram de se esperar. Mas este novo levantamento dá a dica: alterar sua rotina na hora de dormir influenciam não só na sonolência, mas também no humor de cada uma.

Fora dos laboratórios, caso você seja uma workaholic, fique atenta, você precisa dormir mais que aqueles quinze minutinhos.



19 formas de (re)conquistar seu amor todos os dias



blusa que ela queria ou qualquer outra bestirinha que você encontrar pelo caminho. É uma forma delicada de dizer que estava pensando nela(e).

■ 5. **Ter paciência para escutar:** Discutir relação pode ser bem chato, difícil e demorado – pena que é absolutamente essencial para que um casal viva em paz. Nessas horas, a paciência para ouvir tudo que o(a) parceiro(a) tem a dizer é uma verdadeira atitude de respeito. E também escutar todos os dias que ele(elas) falar do trabalho, dos amigos e todos os outros problemas da vida.

■ 6. **Respeitar o espaço do outro:** Cada um tem seu grupo de amigos, programas que gosta de fazer sozinho, colegas de trabalho e outras atividades que não necessariamente envolvem seu amor. A companhia dele é sempre agradável, claro, mas vocês têm aquele momento individualista que faz muito, muito bem ao casal.

■ 7. **Elogios que não sejam sobre a aparência física também são legais:** Obviamente ouvir que você é linda, tem um corpo incrível, é cheirosa e tudo mais eleva a autoestima. O que queremos aqui é ir além: vale falar daquele dia que ele/ela te acompanhou no veterinário com seu gatinho doente ou saber que ela/ele te admira pelo trabalho incrível que você faz na sua equipe. É legal saber que tem alguém prestando atenção nas pequenas coisas da vida!

■ 8. **Conheçam um restaurante novo...** Sim, o conhecido é confortável e feliz. Só que existem tantas outras opções exóticas, inovadoras e empolgantes esperando para serem desbravadas!

■ 9. ... ou um motel diferente: Sabia que dar uma fugidinha no meio da semana pode ser absurdamente bom para o relacionamento?

■ 10. **Durmam juntos no meio da semana, sem planos:** Se vocês ainda não moram na mesma casa, aproveite um dia –momo~ para dormir de conchinha sem nenhum motivo aparente – só porque é gostoso mesmo.

■ 11. **Faça um kit poderoso antigripal:** Sopinha, lenços de papel, um remédio se for preciso, cobertor e as séries favoritas do seu amor para superar um momento de doença. Não precisa dizer nada, só preparar o kit!

■ 12. **Não canse de beijar:** Muito mesmo. Beijos são grandes provas de amor, envolvem muitos músculos do corpo e significam uma entrega total, de confiança e conforto. Precisa de mais motivo, mesmo?

■ 13. **Prepare uma viagem de final de semana:** Não precisa ser nada chique ou muito elaborado: o que vale é passar um tempinho sem interferências familiares e de amigos, só curtindo a companhia um(a) do(a) outro(a).

■ 14. **Faça alguma coisa fora da rotina de vocês:** Vale tudo: pular de paraquedas, ir à uma balada, nadar pelado à noite ou mesmo lavar a louça sem

que ninguém tenha que pedir. Já pensou em aceitar o convite para um show que seu amor é fã, mas você não (ou vice-versa)? Pode ser ruim, mas pode ser bem divertido – ainda que vocês nunca mais repitam.

■ 15. **Relembre algo da história de vocês:** Pode ser uma visitinha ao lugar do primeiro encontro, a primeira foto que vocês tiraram virar um quadro, lembrar a primeira viagem... É um jeito singelo de lembrar também o que fez vocês se apaixonarem!

■ 16. **Façam uma aula de dança juntos:** Mesmo que não seja a sua praia, experimente fazer um pouco de dança de salão. Apesar da vergonha, vocês vão ficar juntinhos e podem até se surpreender com as habilidades!

■ 17. **Abracem-se nos momentos difíceis:** A chave para o coração alheio é provar que você estará ali mesmo nas horas mais sombrias da vida. Um ombro amigo para chorar, ficar em silêncio e só estar ali é a melhor conquista que existe.

■ 18. **Mande mensagens quentes:** Se você não é tão boa nisso, não tem problema: não precisa ser algo totalmente explícito que não faz sentido para você, mas só uma lembrança no meio do dia de que você está querendo algo mais.

■ 19. **Juntem-se ao banho do seu amor:** Deixe que ele/ela entre no chuveiro sem saber das suas verdadeiras intenções – e cause uma belíssima surpresa relaxante no dia de vocês.

receita

Brownie de tapioca com Castanha-do-Pará e Chia

INGREDIENTES:

- 1/4 xícara (chá) de açúcar de coco
- 2 unidades de ovo
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1/2 xícara (chá) de chocolate (derretido)
- 3/4 xícaras (chá) de óleo de coco
- 3 colheres (sopa) de goma para tapioca
- 3 colheres (sopa) de chia (em farinha)
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/4 xícara (chá) de castanha-do-pará



MODO DE PREPARO:

Misture o chocolate derretido e o óleo de coco. Reserve. Misture todos os ingredientes secos e reserve. Na batedeira, coloque os ovos e o açúcar e bata até obter um creme fofo. Junte o extrato de baunilha e misture. Aos poucos, adicione os ingredientes secos alternado com a mistura de chocolate derretido. Incorpore a castanha-do-pará picada. Despeje a massa em uma forma retangular e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 18 minutos. Decore com castanha picada e chocolate derretido.

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Suzuki, Vivi e outras recusam 'Playboy', e revista se apressa para próxima capa



Famosas dizem não à nudez na Playboy

Está mais fácil deputado dizer sim em Brasília do que mulher bonita (e famosa) dizer o mesmo para a "Playboy". A revista corre contra o tempo para fechar sua capa de maio, tentado

manter o nível da reestreia da publicação com Luana Piovani. Já existe um plano B (ainda sigiloso), mas parece que não estão muito satisfeitos e esperam acertar com outra estrela. Só que elas dizem não, não...

Convidada, Luciana Gimenez recusou pela quinta vez posar nua. Carol Castro também negou um segundo ensaio. A cantora Luiza Possi também foi sondada, mas disse "não ser o momento". Viviane Araújo, que posou pa-

ra a "Playboy" apenas numa edição especial, foi procurada, mas, segundo sua assessoria, não aceitou tirar a roupa mais uma vez. A mais recente cartada da revista foi Daniele Suzuki. A atriz não topou. E o coelhinho chora.

Chamada de 'amante', Mulher de Wesley Safadão abandona Instagram

Thyane Dantas, atual mulher de Wesley Safadão, cancelou sua conta no Instagram. A modelo decidiu deixar a rede social após ser novamente atacada por alguns fãs do cantor, que torcem para que ele relate com a empresária Mileide Mihale, com quem foi casado por oito anos.

A confusão aconteceu no fim de semana, quando Thyane postou uma foto romântica com o cantor e teve que ler comentários de internautas afirmando que Safadão não respeita as mulheres.

Os ataques foram motivados pelas declarações da ex-mulher do cantor. Mileide afir-

mou ter sido traída por ele e por Thyane que, na ocasião, era a sua melhor amiga. Segundo ela, o romance de Safadão com a atual mulher começou quando ela ainda era casada com o cantor. Ela afirma que chegou a flagrá-los juntos num motel.

Revoltada, Thyane iniciou um bate-boca com os internautas, pedindo respeito ao marido. Não adiantou. Os seguidores, então, começaram a chamá-la de "amante".

Com a confusão, a mulher de Safadão resolveu cancelar sua conta no Instagram, onde vivia postando fotos suas com o marido.



Mulher de Wesley Safadão abandona Instagram após polêmicas

Juliana Paiva é fotografada em shopping com Juliano Laham, do 'BBB 16'



Successo em "Totalmente demais", Juliana Paiva foi vista num shopping do Rio na companhia de Juliano Laham, ator que participou do "Big Brother Brasil 16" e que teve um affair com a campeã Munik durante o confinamento. Um registro dos dois juntos começou a circular na web na última segunda-feira e atingiu os internautas. As fotos foram feitas por uma fã, que

relatou que os dois estavam saindo do cinema em clima de romance.

A mãe de Juliana, procurada pela imprensa para falar sobre o caso, limitou-se a dizer que não comenta a vida pessoal da filha. "Estou sabendo da foto, mas não tenho autorização da minha filha para falar desses assuntos. Ele prefere focar na carreira de atriz", disse Cristina Santos.

Myrian Rios parabeniza o ex-marido Roberto Carlos pelo aniversário de 75 anos



Hoje é um dia muito especial, é o seu aniversário...

Você pediu e Nossa Senhora está cuidando de você, da sua vida e do seu coração!
Feliz Aniversário!
Paz e alegria!

Myrian Rios e Roberto Carlos mantêm carinho, respeito e amizade

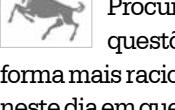
Separados desde 1989, após nove anos de casados, Myrian Rios e Roberto Carlos mantêm até hoje um grande carinho um pelo outro. Tanto que na última terça-feira, dia em que o Rei completou 75 anos de vida, a ex-deputada fez questão de parabenizá-lo pela data.

"Parabéns querido Roberto pelo seu aniversário! Uma chuva de bêncões está sendo der-

ramada sobre você!", escreveu ela, ao compartilhar uma foto recente dos dois juntos.

Em dezembro, Myrian e Roberto voltaram se encontrar no camarim de um show do cantor, no Rio. Na ocasião, ela, que está solteira, publicou um registro do tal reencontro nas redes sociais e ainda "curtiu" os comentários dos fãs que torciam por um retorno do casal.

horóscopo



ÁRIES

Procure lidar com as questões práticas de forma mais racional e objetiva, neste dia em que Lua e Saturno se opõem em sua área material. Não faça julgamentos superficiais e impulsivos, você pode acabar sendo injusta!



GÊMEOS

Sua vontade de ficar mais quieta se choca com as demandas sociais, neste dia em que Lua e Saturno ainda se opõem. Não force a barra, faça somente aquilo que sentir vontade. Selecione suas companhias e aproveite momentos serenos!



LEÃO

Não se dobre às tensões no trabalho e em casa. A oposição entre Lua e Saturno continua lhe exigindo maior empenho, porém, confie em seu poder de superação. Todos se surpreenderão com a sua capacidade de vencer os obstáculos!



LIBRA

Ainda antagônicos, Lua e Saturno continuam trazendo desafios materiais. Reveja os rumos de seus empreendimentos, evitando embrenhar-se em aventuras. Não é hora de especular, pois é preciso priorizar a segurança!



SAGITÁRIO

O rendimento no trabalho é prejudicado pelos conflitos de ego. Tudo parece ficar mais difícil e lento, e você enfrenta problemas de autoridade. Será preciso muita diplomacia para lidar com as invasões de espaço, seja paciente!



AQUÁRIO

Suas responsabilidades, tanto em casa quanto no trabalho, continuam pesando. Lua e Saturno, antagônicos, trazem maior complexidade para suas tarefas. Evite sobrecarregar-se, cultivando a concentração e a serenidade emocional!



TOURO

As desavenças em suas relações ainda desafiam, neste momento em que Lua e Saturno se tensionam. Sua vontade de expandir entra em conflito com as atitudes mais tradicionais. Busque o consenso em conjunto através do diálogo!



CÂNCER

Você tende a criar expectativas quanto aos mais próximos, pois Lua, Mercúrio e Plutão se aspectam. Se algo não sair como você deseja, a frustração será intensa, mas não deixe que a baixa autoestima lhe leve a querer mudar o outro!



VIRGEM

Desafios intelectuais mais complexos são trazidos pela tensão Lua-Saturno, que persiste. Certifique-se da confiabilidade das informações, zelando pela verdade. Analise, pondere e construa suas opiniões de forma autêntica!



ESCORPIÃO

Embates hierárquicos e de cunho territorial tomam lugar, neste dia em que Lua e Saturno, opostos, tensionam sua área de relacionamentos e seu signo. Não entre em campo de guerra com os outros. Seja esperta e evite confrontos!



CAPRICÓRNIO

Os diferentes desejos na vida social se chocam, gerando conflitos. A Lua ainda se encontra em sua área de prazeres, se opondo a Saturno, que transita por sua área de amizades. Tome a iniciativa sem depender dos outros!



PEIXES

Ainda opostos, Lua e Saturno atrapalham a comunicação e alertam para seu impulso de interferir nos conflitos de opiniões. Prefira ficar mais quieta e reavalie seus projetos, definindo melhor seus planos e estratégias!