



**extra**  
net

QUINTA-FEIRA, 05 DE MAIO DE 2016

# Mais

## Milionária, **Munik** passa por repaginada e diz: ‘Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa’

Página B4

“Temos seis calendários no mundo de hoje: o calendário gregoriano ou cristão, o calendário judaico, o calendário islâmico, o calendário japonês, o calendário chinês e o calendário brasileiro.”

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)





Felicidades para o aniversariante de hoje **Anderson Rodrigues**, na foto ao lado do cantor Rodrigo Marim. Felicidades!



Close da aniversariante de hoje **Jheniffer Silva Lima**, recebendo o carinho dos amigos e familiares.



Momento *selfie* da aniversariante **Laiane Estefens**, sendo muitíssimo homenageada pelo seu niver.



**Jeder Cássio, Einstein Gondim e Alexandre Veigas**, curtindo a noite em ritmo de muita alegria.



O jovem **Lucas Kamiyama** também assopra velinhas hoje recebendo o carinho dos amigos.

Parabéns **Gisele Berica Bortolosse...**  
Desejamos que você possa ter muitos anos de vida, abençoados e felizes, e que estes dias futuros sejam todos de harmonia, paz e desejos realizados. Com carinho: seus familiares e amigos.



**Andressa Castijo...**

Este é um dia especial para todos que a tem como amiga. Poder compartilhar a tua alegria é nosso prazer. Esta é a colheita que você semeou pelo bem que sempre pratica e por viver com todos em harmonia. Hoje é o teu aniversário e todos amigos querem festejar esta data querida, pois, a partir de agora, cada ano que passar você terá mais maravilhas para viver...E, nesta data especial, queremos homenageá-la de forma bem alegre, festiva, desejando tudo de sublime em seu aniversário...Você tem os melhores amigos, pode ter a certeza disso, mesmo que passe horas, dias, meses e anos sem se falar, você sempre será lembrada e guardada em nossos corações.

Parabéns amiga querida! Deus te ilumine sempre! Felicidades!



Festa hoje para comemorar o niver de **Renan Guarnieri**, sendo felicitado por todos os familiares e amigos.



**Poliana Oliveira** também está na lista dos homenageados, com votos de felicidades e muitos anos de vida.



Rua Bahia,  
nº 1446 - Centro  
Fernandópolis-SP

3463-1609



**Jhonny Tattoo**  
SUA TATTOO  
SEU ESTILO.

**Tatuagens e Piercings**



Produtos com a qualidade

**PLASÚTIL**



**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO





Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



**oferta** produtos a partir de **R\$1,99** **GIGANTÃO**



# Saiba o certo e o errado da postura no trabalho

A dor nas costas é a causa mais comum de afastamento do emprego, de acordo com um levantamento realizado pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). Pode até parecer exagero, mas não é: a Organização das Nações Unidas (ONU) estimou que a cada 10 pessoas, 8 terão problemas de coluna - em qualquer momento de sua vida. Agora, pode se perguntar: você deixa sua coluna ereta quando está sentado no trabalho? É uma postura adequada para passar 8h do seu dia? Se a sua resposta para ambas as questões for negativa, o que é muito provável, então vamos em frente, pois a postura errada é um dos fatores principais no aparecimento de lesões na lombar.

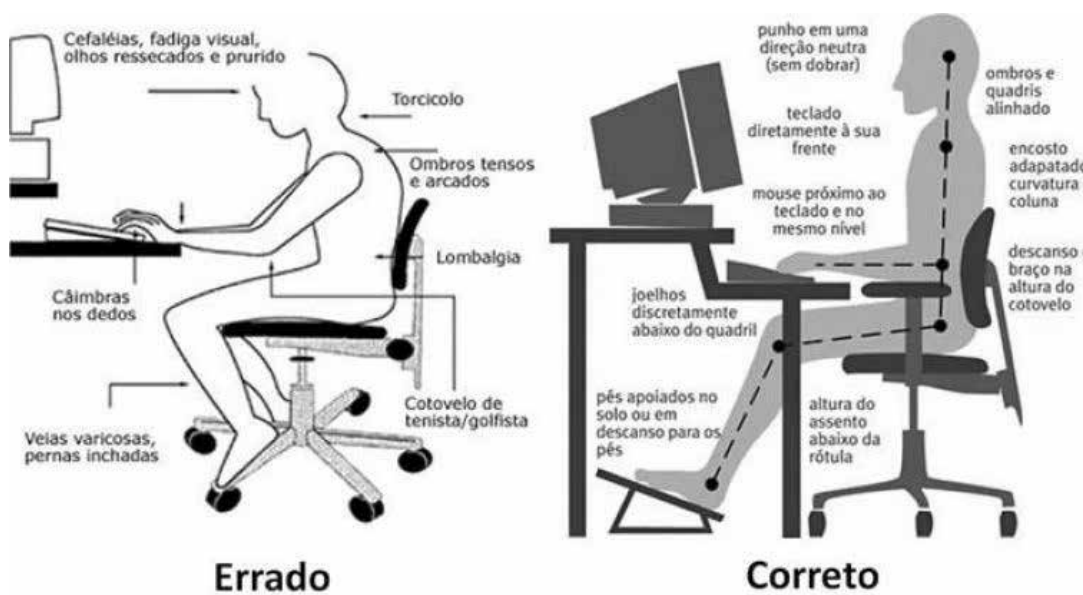
A genética possui lá sua parcela de culpa, mas é muito pequena perto dos malefícios da má postura. Essas dores são decorrentes da so-

brecarga na região lombar pela permanência muito tempo em pé ou sentado de forma errada, o que acarreta em lesões na coluna vertebral ou nos discos intervertebrais. Como a parte superior do corpo é muito pesada e a maioria da população usa o tronco projetado para frente, os músculos não têm a capacidade de manter a coluna por muito tempo nessa posição - ocorre então perda de força e de tônus muscular. Diante disso, a falta de força dos músculos dinâmicos (dos movimentos) e dos estáticos (posturais), contribuindo para o desgaste das articulações que pode levar, em longo prazo, à calcificação das vértebras.

**SE VOCÊ TRABALHA TRABALHA EM PÉ**  
Acredita-se que esta seja a postura mais correta para trabalhar, pois as curvaturas da coluna estão alinhadas corretamente, o que permite uma redução na pressão

sofrida pelo disco intervertebral. Mas se você permanece por muito tempo de pé, seus membros inferiores, isto é, suas pernas serão prejudicadas. Isso se dá pelo apoio assimétrico nos membros inferiores, o que propicia que a musculatura se canse com facilidade e enfraqueça gradativamente, ocasionando, assim, alterações na postura. Para reduzir o apoio nas pernas, alterne a posição, sentando-se. Esta alternância aliviará a pressão da região lombar.

**SE VOCÊ TRABALHA CARREGANDO PESO**  
Neste caso, você precisa se atentar na forma em que o carrega, e na sua massa corporal em relação ao produto. Os danos na coluna são proporcionais ao tempo que o trabalhador permanece carregando o objeto e na postura utilizada para tal. A maneira ideal para se levantar peso está na seguinte postura: mantenha os



joelhos semiflexionados, pés afastados e abdômen contraído. A coluna deve estar reta - em hipótese alguma dobre o tronco. Desta forma, apenas as pernas fazem força para que o objeto seja erguido, que deve estar rente ao corpo para que o transporte seja mais confortável. Nunca use a cabeça para carregá-lo, pois, além

de comprometer o equilíbrio, as vértebras cervicais da coluna também são comprimidas. Distribua bem o peso entre os braços.  
**SE VOCÊ TRABALHA SENTADO**  
Faça alguns alongamentos ou dê uma leve caminhada em intervalos contínuos de tempo. Alimente-se bem para es-

capar do sobrepeso e lesionar ainda mais a coluna enquanto permanece sentado. Lembre-se de quando estiver sentando: não relaxe, mantenha o bumbum próximo ao encosto da cadeira e os pés inteiros apoiados no chão (até o calcanhar). Está permitido colocar uma almofadinha na região do lombar.

## Pessoas criativas ficam mais incomodadas com barulho



Já sentiu muita dificuldade de se concentrar ao redor de pessoas batendo papo? Pode ser um efeito colateral de ter um cérebro muito criativo. É que o cérebro criativo fica mais aberto que o normal aos estímulos ao redor - e aí é mais difícil não ignorar aquele clique de caneta irritante, por exemplo.  
Pesquisadores da Northwestern University, nos Estados Unidos, fizeram um teste para avaliar como o cérebro de pessoas criativas reage às distrações ao redor. Primeiro,

eles pediram que os participantes do estudo respondessem a um questionário que avalia o quão criativas elas são. Depois, eles monitoraram a atividade eletromagnética do cérebro usando sensores, enquanto os voluntários escutavam a um som repetitivo de cliques.  
O cérebro tem um sistema automático de filtragem sensorial - ou seja, ele sabe que tem que parar de prestar atenção no ambiente ao redor para conseguir realizar uma tarefa que exige foco. Esse sistema



entra em ação quando ouvimos barulhos repetitivos, pelo menos em um cérebro normal. A resposta cerebral ao primeiro som de clique é intensa. A partir de segundo tom, porém, o cérebro percebe que é tudo a mesma coisa e diminui a atividade cerebral dedicada ao barulho.  
Nos cérebros das pessoas que tiveram pontuações mais altas no teste de criatividade, o processo era diferente. O cérebro respondia com a mesma intensidade ao som repetitivo todas as vezes. Segundo

os cientistas, isso mostra que as pessoas criativas possuem "vazamentos" no filtro sensorial, o que leva o cérebro a dedicar atenção ao que ele deveria perceber como inútil.  
Essa é mais uma evidência para a tese de o sistema de atenção dos criativos é diferente do normal e seria exatamente isso que os leva a ter percepções e ideias diferentes da maioria das pessoas. Mas aí o desafio é conseguir tirar essas ideias do papel sem se distrair - de preferência em um lugar bem silencioso.

### receita

#### Frango crocante

**INGREDIENTES:**

- 1 kg de frango (coxa, sobrecoxa e peito)
- 2 unidades de limão
- 1 tablete de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado



**MODO DE PREPARO:**

- Tempere o frango com o suco de limão.
- Amasse o cubo de caldo de frango, misture com a margarina até formar uma pasta.
- Com a pasta, cubra os pedaços de frango, coloque-os em uma assadeira e cubra com papel-alumínio.
- Leve ao forno alto, a 200 °C, preaquecido, e asse por 40 minutos.
- Misture a farinha de rosca e o queijo.
- Coloque sobre o frango e volte ao forno por mais 5 minutos.
- Sirva em seguida.

## 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 ½ polegada

➤ Fabricação Própria

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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







# celebridades

## Solange Gomes posa com a filha e mostra pingente em homenagem ao Dia das Mães: ‘Pão’



Solange e Stephanie: mãe e filhas juntas e felizes

Com a chegada do Dia das Mães, Solange Gomes recebeu um mimo da designer e proprietária da marca de joias Poseidon, Patrícia Coelho. Convidada para ser a estrela da campanha ao lado da filha, Stephanie Gomes, ela ganhou da profissional um pingente escrito “Pão”, que homenageia as mães que também fazem o papel de pai.

Stephanie Gomes, de 16 anos, é fruto do relacionamento de Solange com Waguinho.

Em fevereiro deste ano, a modelo fez um post em seu perfil no Instagram acusando o cantor de ser um “pai lixo”, além de reclamar da falta de pagamento da pensão alimentícia. Momentos depois, em conversa, ela admitiu que exagerou. “Sabe quando você vem guardando as coisas e uma hora explode? Mandar o filho me bloquear numa rede social? Por que? Para eu não ver que o pai dele dirige um carrão, mas deve pensão à filha?”, desabafou.

## Milionária, Munik passa por repaginada e diz: ‘Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa’

Quase um mês após vencer o “BBB 16”, Munik vai deixando para trás a menina sonhadora do interior para pôr em prática um plano audacioso: deixar de ser uma ex-BBB para se tornar uma estrela respeitada. “Eu me inspiro na Grazi, pois ela me impressionou muito pela história de vida dela. Ela é muito humilde, entrou na casa e mudou a vida totalmente, mais ou menos igual a mim, e adoraria ser a nova Grazi. Jamais passaria por cima de alguém ou de algum princípio meu para alcançar meu objetivo”, avisa a morena, que se matriculou num curso de interpretação, está frequentando uma fonoaudióloga para neutralizar o sotaque, tem coaching e personal stylist. “Não estou fazendo um investimento por puro luxo, mas para a vida”. Quem viu Munik usando vestidos coladinhos e muitos shortinhos durante o programa já deve ter percebido mudanças sutis nos looks da moça propostos por Rafael Nunes. “Permaneceram o jeans, os shorts, vestidos curtos. A gente apenas trocou as peças por outras com cortes e modelagens que valorizam o corpo dela”, enumera o stylist. “Me inspirei muito na simplicidade que ela tem e respeitando os gostos dela”.



Como algumas marcas não gostam de ser associadas a uma ex-BBB, muita coisa sai do bolso da própria Munik. “Pagaria tanto R\$ 20 mil quanto R\$ 20 numa bolsa. Não é o valor ou a marca que vão me atrair, sabe? Tem que ser algo, uma peça, acessório que me encantem”, avalia ela, que gosta do estilo de Juliana Paes e Marina Ruy Barbosa: “Sempre foram referências pra mim. Lindas, elegantes, estão sempre bem vestidas”.

O que o stylist ainda não conseguiu é fazer a cabeça de Munik para ela cortar os longos e lisos cabelos: “Vou cortar apenas quatro dedinhos! Até meus fãs ficaram em pânico quando souberam que eu ia cortar o cabelo, mas não será nada radical não”.

## Sandro Pedroso diz que chegou a dormir na rua após o fim do namoro de muitas idas e vindas com Susana Vieira



Susana Vieira e Sandro Pedroso tiveram um relacionamento tumultuado. Ex-namorado de Susana Vieira, Sandro Pedroso revela detalhes sobre o fim de seu relacionamento com a atriz. Ele conta que pediu Susana em casamento, mas ela não aceitou. “Foi quando eu fui fazer o Caminho de Santiago de Compostela e o último destino era Roma e lá comprei um anel para ela. Cheguei ao apartamento dela e falei: ‘Susana, você quer casar comigo?’ Ela não aceitou”, diz ele em entrevista ao apresentador Gu-gu Liberato.

Sandro Pedroso conta ainda que chegou a dormir na rua depois do fim do namoro com a atriz. O ator, que também é mágico, vive pela primeira vez a experiência da paternidade. Ele é pai de Noah, que nasceu em fevereiro e é fruto de seu relacionamento com Jéssica Costa, filha do cantor Leonardo. Atualmente, Sandro trabalha como garçom num bairro de São Paulo, onde vive.

# Zezé Di Camargo dá emprego para a namorada, Graciele Lacerda

Formanda em Jornalismo, Graciele Lacerda entrou para a equipe de produção de Zezé Di Camargo & Luciano. A capixaba está trabalhando há cerca de um mês, desde que a dupla voltou de férias, como uma espécie de babá do namorado. A morena cuida do figurino dos shows, da alimentação regrada do camarim e dá pitacos em outros detalhes de produção e bastidores. A ideia surgiu do

casal, para que Graciele passasse a ter alguma função, já que ela costuma acompanhar Zezé em seus shows pelo país.

Na última sexta-feira, no primeiro show em comemoração aos 25 anos da dupla que foi realizado em São Paulo, teve climão no camarim. Graciele e Camilla Camargo, a filha do meio de Zezé, se cruzaram antes do show, mas não posaram para fotos juntas. O cantor até foi fotografado ao lado de Camilla e do namorado, Leonardo Lessa, mas a filha não retribuiu a gentileza. Igor, o caçula do sertanejo, também não fez fotos com a madrastra. Já o restante da família parece que a aceita, e até gosta da capixaba. Seu Francisco e dona Helena, os pais do cantor, abraçaram e beijaram a nora. Luciele Di Camargo, irmã de Zezé, também posou com a moça.



# horóscopo

**ÁRIES**  
Você demonstra maior sensibilidade para o mundo ao seu redor, pois a Lua permanece em seu signo, se associando a Urano hoje. Bom momento para aprofundar sua compreensão íntima, pois o autoconhecimento está favorecido. Mas não se isole demais, afinal, as relações lhe ajudam em suas reflexões!

**TOURO**  
O confronto com situações complexas lhe proporcionam um amadurecimento neste momento, pois Lua e Urano se associam no setor de crise. Encare suas inquietações, procurando se aprofundar nos desafios para identificar a real causa dos problemas, pois de outro modo, eles continuarão lhe atrapalhando!

**GÊMEOS**  
Os assuntos subjetivos ajudam a fortalecer as afinidades pessoais, neste momento em que Lua e Urano se associam no setor de amizades, beneficiando os laços verdadeiros. Perceba que é preciso aprender a reconhecer e a lidar tanto com as qualidades como com os aspectos negativos!

**CÂNCER**  
As experiências profissionais devem lhe trazer um aprofundamento em suas reflexões, pois Lua e Urano se associam hoje. Bom momento para resolver pendências que lhe impedem de seguir em frente quanto a certas questões. O amadurecimento começa a partir da consciência acerca das limitações e potenciais!

**LEÃO**  
A associação de Lua e Urano na nona casa estimula os assuntos espirituais. As questões relacionadas ao autoconhecimento tendem a lhe estimular fortemente neste período. Que tal buscar boas leituras e meditar? Porém, não deixe de lado as questões da vida material, igualmente importantes!

**VIRGEM**  
A vida afetiva fica mais quente neste momento em que Lua e Urano se associam na oitava casa, dinamizando sua sexualidade. Mas não se deixe guiar pelos instintos. Perceba que a vida sexual se enriquece enormemente com a sublimação dos mesmos. Suas escolhas devem ser guiadas pela intuição!

**LIBRA**  
A sintonia e poder de transformação em conjunto se fortalecem com a passagem da Lua pelo setor de relacionamentos, conjunta a Urano. O compartilhamento de interesses e a sensibilidade nas interações favorece a aproximação com as pessoas queridas, beneficiando a compreensão e as conciliações!

**ESCORPIÃO**  
Procure agir de maneira mais discreta no ambiente de trabalho, pois Lua e Urano se associam, incentivando a observação relacionada às interações no meio profissional. Bom momento para amadurecer suas ideias e re- ver estratégias.

**SAGITÁRIO**  
Permita-se vivenciar suas fantasias e novas sensações, pois ao transitar pelo setor de prazeres, a Lua estabelece conexão com Urano, lhe incentivando neste sentido. Curta este momento mais reservado e discreto, mas não deixe de aproveitar a companhia dos mais íntimos também!

**CAPRICÓRNIO**  
Promova o bem-estar das pessoas próximas, pois Lua e Urano se articulam no setor familiar, lhe incentivando a cuidar das pessoas queridas, afinal, isso será mais importante do que realizar grandes ações. Perceba que o que mais importa é o afeto e a atenção que você oferece às pessoas!

**AQUÁRIO**  
Lua e Urano conjuntos no setor de comunicação exaltam seu poder de articulação intelectual nos ambientes grupais, por meio dos contatos mais pontuais. Sua sensibilidade mais aguçada lhe ajuda a perceber as pessoas que podem lhe ajudar a ampliar seus conhecimentos e lhe abrir oportunidades!

**PEIXES**  
Ao se associarem na segunda casa, Lua e Urano lhe ajudam a identificar as escassas e valiosas oportunidades de direcionar seus recursos materiais. Você percebe com mais clareza os caminhos, então avalie bem os aspectos positivos e negativos das situações e aprofunde-se neles!