



extra
net

SEXTA-FEIRA, 10 DE AGOSTO DE 2018

Mais

Angélica se diverte ao ser confundida com Eliana por Alckmin: “Te mandou beijo”

Página B4

“Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo.”

Masaharu Taniguchi • Filósofo (1893 - 1985)





Sempre ao lado do namorado **João Paulo Lima**, **Bruna Souza** festeja a passagem de mais um aniversário.



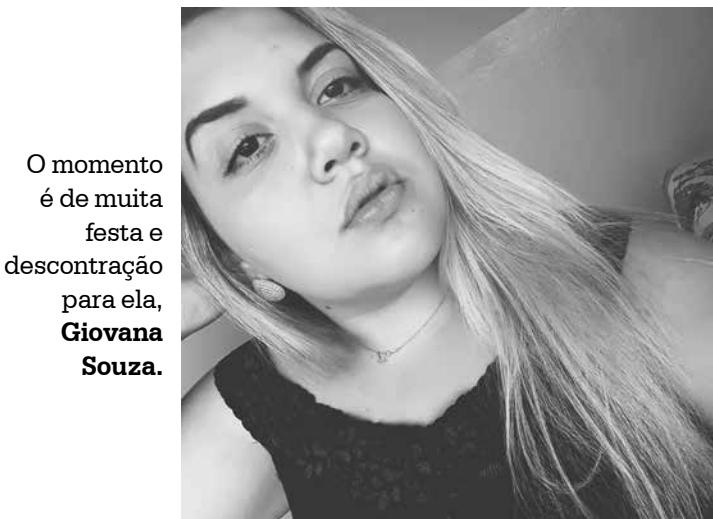
Jana Rodrigues Argentão também está na lista dos homenageados de hoje. Ela é muito homenageada pelo marido **Luizão Argentão**.



Adriano Predador aniversariou na última quarta-feira (08). Na foto, ele aparece ao lado de sua esposa **Leticia Pereira**.



Destaque para a aniversariante **Ludimila Secafim**. Parabéns!



O momento é de muita festa e descontração para ela, **Giovana Souza**.



Vinicius Cavariani é muitíssimo homenageado por amigos e familiares.



O querido **Carlos Scaff** se prepara para apagar as velinhas neste sabadão.



A simpática **Elisangela** comemora mais um niver nesta sexta-feira. Na foto, ela recebe o carinho especial de seus familiares **Pablo, Sergio e Leticia**.

Sempre de bem com a vida, **Leonardo Carvalho** se prepara para celebrar a passagem de seu aniversário.



DIA
dos

PAIS





O melhor DIA DOS PAIS é AQUI!!!



GIGANTÃO



GIGANTÃO



GIGANTÃO



PAI
GIGANTÃO

Site: **O Extra.net** Facebook: **Jornal O Extra.net** Instagram: **jornaloextra.netoficial** Whatsapp: **99711-2445** E-mail: **contato@oextra.net** Fones: **(17) 3462-1727 / 3442-2445**

Violência sexual infantil: como identificar os sinais

O abuso sexual contra crianças e adolescentes, infelizmente ainda é uma realidade muito recorrente e a atenção redobrada dos pais para a mudança no comportamento dos filhos é fundamental para a identificação desse problema. O diálogo entre pais e filhos estabelecesse uma relação de confiabilidade que se torna uma importante medida.

É importante também que, quando a criança tentar falar alguma coisa, sinta-se ouvida e acolhida. Ou seja, que o adulto não questione aquilo que está sendo contado pela criança, nem tente responsabilizá-la por algo ocorrido.

INICIATIVAS IMPORTANTES

É muito importante que os países procurem ajuda profissional mediante suspeitas, os sinais e as atitudes diferentes

podem ser investigadas. Dependendo da estrutura emocional, apoio recebido, durabilidade do ocorrido, grau de agressividade ou da forma que foi conduzida a situação, será possível eliminar traumas com o tempo.

ATENÇÃO PARA OS SINAIS

As vítimas tendem a desenvolver diversos distúrbios psicológicos, como, quadros depressivos, ansiedade, transtorno do pânico, tentativas de suicídio, instabilidade de humor, problemas de comportamento e baixo rendimento escolar. Existe também a possibilidade desse trauma seguir até a vida adulta

- **Variações de comportamento:** Se a criança nunca agiu de determinada forma e, de repente, passa a agir, ou começa a mostrar medos que não tinha antes e mudanças extremas no humor.

A alteração pode aparecer com relação a um indivíduo específico, o possível abusador, ou a uma determinada atividade.

- **Rejeição:** manifestar recusa e reprovação no que se refere ao abusador em diversas situações. Neste caso, vale o bom senso para identificar quando uma proximidade excessiva está fora do normal.

- **Regresso a estágios infantis:** recorrer a comportamentos infantis que já tinha abandonado, por exemplo, fazer xixi na cama, voltar a chupar chupeta ou chorar sem motivo aparente.

- **Segredos:** para garantir o silêncio da vítima, o abusador pode fazer ameaças e chantagens ou usar presentes para construir uma relação. Por isso, explique aos pequenos que nenhuma pessoa mais velha deve manter segredos

com ela que não possam ser compartilhados com a mãe ou o pai.

- **Questões ligadas à sexualidade:** apresentar uma sexualidade mais visível. Em outras palavras, quando a criança nunca falou sobre o assunto e começa a criar desenhos similares a genitais ou brincadeiras de cunho sexual.

- **Sinais físicos:** sintomas de violência sexual que deixam marcas físicas, como lesões, hematomas, dores e inchaços nas regiões genitais.

- **Situações de negligência dentro do ambiente familiar:** descuidos e irresponsabilidade colocam a criança em uma situação de maior vulnerabilidade, por exemplo, passar horas sem supervisão, sem apoio emocional da família e maus tratos sofridos em casa.



receita

Bolo de Cenoura com Gengibre (light)

INGREDIENTES:

- 6 colheres (sopa) de creme de leite light
- 6 colheres (sopa) de adoçante em pó para forno e fogão
- 4 colheres (sopa) de óleo de milho
- 2 ovos médios
- 2 xícaras (chá) de cenoura ralada
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

- Misture em uma tigela o creme de leite com 1 colher (sopa) de adoçante. Reserve na geladeira.
- Coloque em uma tigela refratária o óleo (reserve 2 colheres das de chá), as gemas (reserve as claras) e 2 colheres (sopa) de adoçante. Cozinhe, em banho-maria, batendo sem parar com um batedor manual, por 5 minutos até obter um creme espesso. Retire do fogo.
- Bata até o creme amornar e misture a cenoura, o gengibre e a canela. Incorpore aos poucos e mexendo com cuidado a farinha de trigo peneirada com o fermento. Reserve.
- Bata as claras na batedeira até obter picos firmes. Sem parar de bater, adicione lentamente o adoçante restante. Obtendo um merengue. Despeje sobre a massa e mexa com muito cuidado.
- Com o óleo reservado unte uma assadeira (17 cm x 8 cm).
- Despeje a massa e leve ao forno preaquecido em temperatura média (180°C) por 35 minutos ou até que enfimando um palito no bolo ele saia limpo. Retire do forno e deixe amornar antes de desenformar.
- Sirva o bolo fatiado com o creme de leite e decore com fios de cenoura.

O que são **unhas** de gel?

São unhas artificiais moldadas sob a unha natural. Feitas de gel UV, que precisam de cabine de luz Ultra Violeta para curar o gel e possuem como extensão o próprio gel sob um molde adesivo ou então tips com cola (unhas postiças cuja função é dar alongamento para a unha de gel). Super recomendáveis para quem tem unhas quebradas, lascadas, roídas obsessivamente, curtas e vítimas de pequenos acidentes, como danificar alguma as vésperas de um evento importante.

Após moldadas e submetidas à luz ultravioleta, a luminosidade faz com que o gel fixe-se e endureça mais rápido no processo. Por isso, ela é uma grande e famosa aliada em tantos casos de emergência da beleza.

Há situações em que o gel UV é usado somente para proteger as unhas, fazendo com que durem mais, aplicando-o sob elas naturalmente, sem extensões. Para isso, é preciso que a unha já esteja grande. Lembrando também que é considerado o procedimento de efeito mais original.

As unhas de gel vieram pra ficar, a moda é mundial e quem usa ama e recomenda!

QUAIS AS PRINCIPAIS VANTAGENS?

Realmente, a principal vantagem é o aspecto natural das unhas que são alongadas, durando por um longo período. O gel também as protege de atritos que causam quebras e danos. O esmalte chega a durar 20 dias em cima do gel, reduzindo a necessidade de manutenção permanente. Além da pos-

sibilidade de fazer francesinha com gel branco, entre as camadas, que ficarão intactas até a manutenção, sem descascar nas pontas como o esmalte comum faria. Ainda podemos ressaltar que...

- A espessura da unha, após a aplicação, é praticamente a mesma que a natural, mantendo-se normal e imperceptível.
- O gel, desde que bem aplicado, não causa efeitos secundários nem desconforto diário.
- A cutícula da unha permanece e não resseca.
- Contribui para acabar com o hábito de roer as unhas.
- Pode-se aplicar verniz, esmalte e diversos adereços sem prejudicar a utilidade.

Porém, cuidados também são necessários! Antes de se jogar na busca pela unha perfeita, vale pesquisar informações sobre custo da aplicação, juntamente com manutenção e reparos, para não cair em armadilhas que em vez de salvar, vão causar grande estrago nas mãos.

Outro cuidado está no uso da lima com broca em excesso, pois pode deixar as unhas mais fracas e quebradiças, anulando o objetivo inicial. Além de que o mau uso de produtos ou unhas de má qualidade podem ocasionar danos como alergias e fungos. Por isso a importância de procurar um local especializado, sua saúde deve vir sempre em primeiro lugar!

COMO SÃO FEITAS?

Para a aplicação, as unhas devem ser higienizadas e preparadas para receber a extensão (tips). Porém, o alongamento também pode ser feito através de moldes, esculpindo e alongando individualmente. Assim, as extensões são lixadas e niveladas para receber um prime de gel que se fixe bem nas unhas. Logo após, camadas de gel são aplicadas cuidadosamente com um pincel e entre uma camada e outra, a mão deve ficar alguns minutos dentro da cabine ultravioleta para secar.

A quantidade de camadas dependerá da marca e método do aplicador. Antes da última aplicação, as unhas devem ser lixadas para retirar ondulações e ficar no formato certo. No aspecto final deverão ser finas, bem feitas e lisas com um formato natural e resistente.

Passo a passo, os procedimentos de aplicação da unha de gel são os seguintes...

- Comece afastando as cutículas das unhas com uma espátula.
- Desidrate, corte e passe o bloco branco.
- Aplique as unhas de gel desejadas, cortando em seguida, no tamanho certo e limando nas pontas, nos lados e na parte superior para dar uniformidade. Se o tamanho da unha for adequado, a utilidade de moldes será desnecessária.
- Para usar métodos de aplicação do gel base, gel de cor, francesinha, ou gel de brilho, o gel deve ser secado na luz UV durante o tempo indicado na embalagem do produto.
- Com a lima ou a broca, devem ser retirados os excessos e falhas, deixando com a aparência desejada, retirando todo o pó em seguida.
- Por fim, é preciso hidratar as cutículas e mãos com creme hidratante e óleos especializados para essa finalidade.



extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: É usado para umedecer o globo ocular

Relativo ao vento.						
Situação difícil (plural).						
Mancha, nódoa, sujeira.						
Dispensar, isentar.						
Muito pobre; miserável.						
Causar efeito ou consequência.						
Profissão daquele que canta.						

Jogo dos 7 Erros

Sudoku

			5		2		
			4		6	7	
1	4						
	5					8	4
				3			
2	8					3	
						5	7
		9	1		2		
		3			9		

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Flora e Tito voltam a namorar, mas Alex os interrompe. Flora comenta com Úrsula sobre sua insegurança com relação à primeira vez. Tito lamenta com Kavaco as implicâncias da turma sobre sua virgindade. Talíssia e Verena aconselham Flora, que se incomoda com a falta de privacidade. Gabriela sugere que Marcelo leve Dandara ao Le Kebek para se entrosar com os alunos. Tito comenta com Heitor seu incômodo com o mundo virtual. Santiago aborda Fabiana, e Úrsula, Verena e Michael não gostam. Verena se aproxima de Álvaro. Garoto e Sofia se beijam. Tito decide ficar um tempo sem celular e fora das redes sociais.

ORGULHO E PAIXÃO
Sexta-feira, 18h00

Lady Margareth manda Xavier eliminar Vicente. Josephine pede que Edmundo não condene Brandão. Xavier manda Virgílio vigiar Mário/Mariana. Amélia agradece Ema por tê-la ajudado com Jorge. Josephine procura Rômulo. Susana engana Olegário. Julieta fica constrangida com os comentários de Ofélia. Virgílio segue Mário/Mariana até a oficina e Otávio defende Lucino do irmão. Rômulo incentiva Brandão a falar com Edmundo. Aurélio consola Julieta. Charlotte pede para conversar com Lídia. Brandão procura Edmundo. Darcy impede Xavier de atentar contra Vicente. Edmundo não acredita na versão de Brandão. Charlotte e Lídia se entendem. Ema conta para Elisabeta que Camilo, Jane, Ernesto e Januário estão indo para o Vale do Café.

O TEMPO NÃO PARA
Sexta-feira, 19h15

Agustina estranha a conversa entre Marocas e Dom Sabino. Eliseu discute com Barão. Petra ouve Emílio afirmar que pode provar a verdadeira identidade das pessoas congeladas. Dom Sabino foge com a família da Criotec. Paulina decide falar com Barão. Barão ameaça Lalá para não contar seu segredo para Paulina. Paulina reclama da presença da família de Dom Sabino. Betina se demite da Samvita. Monalisa e Marinho ficam intrigados com os dois homens trabalhando na ilha. Samuca pensa em Marocas. Paulina desafia Marocas a provar sua história. Emílio entrega o resultado do exame da familiar de Dom Sabino para Samuca.

AS AVENTURAS DE POLIANA
Sexta-feira, 20h30

Poliana e Kessya veem o que os dois fazem com Luigi. Mário e Benício espiam Sr. Pendleton e anotam um código que está na mãe dele. Poliana, Kessya e Luigi fogem dos meninos encenqueiros. Luísa diz para Durval que ele não irá tirar Poliana dela. Poliana chega com Kessya e Luigi aonde João mora escondido na escola e deixa o garoto incomodado. Jeferson diz aos pais que Kessya deveria sair da escola Ruth, mas Gleyce responde que fará sempre de tudo para que a filha continue a estudar lá para ter um futuro brilhante.

SEGUNDO SOL
Sexta-feira, 21h00

Luzia confessa que está sendo chantageada por Remy, e Beto não gosta. Ícaro e Rosa se amam, mas o rapaz a acusa de ter se vendido para Laureta e pede que ela se afaste dele. Doralice visita Maura e Selma e se dispõe a ajudá-las com a gravidez. Roberval arma contra Edgar. Zefa se preocupa com o novo emprego de Edgar. Nice faz sucesso no restaurante de Cacau. Gorete resiste às investidas de Tomé. Laureta tenta fazer com que Rosa revele o paradeiro de Luzia. Ícaro descobre que Manuela se uniu à família de Narciso para traficar drogas. Karola insinua a Beto que Remy está envolvido com Luzia. Valentim vê Karola entregar dinheiro a Remy e questiona a mãe. Rosa revela a Valentim que Karola trabalhava como garota de programa.

A TERRA PROMETIDA
Sexta-feira, 20h50

Tibar avista um hebreu próximo à entrada de Jericó. Kadmo começa a revistar os mercadores da caravana. Zaqueu é perseguido por quatro soldados de Jericó. Kadmo se lembra do rosto de Melquias e o hebreu é detido. Zaqueu é perseguido pelos oficiais inimigos. O soldado mascarado aparece para ajudá-lo. Grok avisa que Kalesi deseja ver Zuma. Sem ser percebido, Durgal observa a rainha recebendo o guerreiro núbio em seu quarto. Melquias é conduzido ao palácio. Ioná lamenta o estado de saúde de Elói e se aborrece com o pessimismo de Mara. Josué avisa que precisará ter uma conversa séria com Aruna.

Humor

NASCIMENTO DURANTE O TIROTEIO
A mulher grávida de gêmeos está dando luz na favela justamente no meio de um tiroteio. Após colocar a cabeça pra fora o primeiro bebê recua e diz para o outro:
- Sujou, mano. Estamos cercados!

ATROPELADOS PELO TRATOR
Um vendedor chega em uma fazenda aparentemente vazia. Após dar algumas voltas pela fazenda ele encontra um garotinho.
- Seu pai está em casa? - pergunta o vendedor.
- Não, senhor, ele foi atropelado por um trator - responde o garoto.
- Nossa, sinto muito. E onde está sua mãe? - pergunta o vendedor.
- Ela foi atropelada por um trator.
- Meu Deus, e onde estão seus irmãos e irmãs?

INTERESSE DO JOÃOZINHO
Joãozinho liga tarde da noite para a professora:
— Professora, você pode repetir o que falou hoje na aula?
— Nossa, você achou tão interessante a aula?
— Não é isso, é que eu não consigo dormir!

PÊNALTI DO PORTUGUÊS
Manoel explica um lance do jogo de futebol para o amigo:
— Tinha que ver, Joaquim. Na hora de cobrar o pênalti o goleiro me dizia: “Se chutar na esquerda eu pego, se chutar na direita eu pego, se chutar no meio eu pego!”
— E você fez o quê, Manoel?
— Enganei ele, ora pois!
— Enganou como?
— Oras... Eu chutei para fora!

CURA DO JEGUE
No hospício, o médico tenta curar o louco que pensa que é um jegue:
- Olhe pro fundo dos meus olhos - diz o médico - repita depois de mim: “Eu não sou jegue.”
- Se não é jegue é uma égua!
- Não. Eu não sou jegue e nada mais!
- Eu não sou jegue e nada mais! - repete o louco.
- Nada mais não, burro!
- Eu não sou burro, sou jegue!

Planárias

SE VOCÊ FOSSE UM VEGETAL, O QUE VOCÊ SERIA?

HUM, EU SERIA UMA GRAMA MAGRINHA.

MAGRINHA, COMO ASSIM?

EU PESARIA MENOS DE UM GRAMA.

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OPHTHALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

