

# EXTRA

PRIMEIRA EDIÇÃO  
RIO DE JANEIRO  
DOMINGO, 14 DE JULHO DE 2019  
ANO XXII  
NÚMERO 8.360

RS  
3

NO EXTRA, O  
SHOW JÁ COMEÇOU!

CONCORRA A  
**280**  
INGRESSOS PRO  
*Rock in Rio* E VÁRIOS  
OUTROS PRÊMIOS

GARANTA SEU CÓDIGO NA PÁGINA 2 E PARTICIPE

**AMOR QUE NÃO SE ACABA**

Série especial em quadrinhos conta a história da dupla

▶ A estreia da turnê "Nossa história" emocionou os fãs de Sandy e Junior no Recife. Foram 31 músicas para matar a saudade dos sucessos dos irmãos. Os shows no Rio estão programados para 2 e 3 de agosto. PÁGINAS 3, 11 E 12

**PONTO A PONTO**

## Entenda o que muda com a reforma da Previdência

Após a primeira votação na Câmara, saiba quais são as principais alterações do projeto e quem foi beneficiado. Deputados deixaram discussão final da proposta para agosto. PÁGINAS 16 E 17

**O PRESENTE DO SEU PAI SAIU NA 1ª PÁGINA!**

COMPROMISSO EXTRA SORTEIA

Dia dos Pais

Compre o EXTRA e concorra a 5 Notebooks Samsung

Recorte seu cupom na página 2

**JOGO EXTRA**

**Derrota para o VAR**

▶ Numa atuação acima da média, o Vasco perdeu de virada para o Grêmio por 2 a 1. Pikachu teve um gol legal anulado pela checagem de vídeo.

Um príncipe todo certinho

▶ Kiebber Toledo, o Patrick de "Verão 90", fala sobre beleza, timidez e a mulher, Camilla Queiroz.

## Na fila da Justiça Eleitoral, 76 partidos esperam liberação

Entre as legendas que brigam por um registro, estão a que não aceita a reeleição dos filiados e o Partido Corinthians. PÁGINA 9

**Relógios de luxo e joias nas celas de Bangu**

PÁGINA 8

**Jornalista revela os últimos meses de João Gilberto**

PÁGINA 5



**Em São Gonçalo, a fome é do tamanho de um ônibus**

▶ O Food Bus, uma lanchonete sobre rodas, faz sucesso entre os moradores da cidade e oferece opções exóticas, como sanduíches de frutos do mar. PÁGINA 6

**O campus** da Estácio em Nova Iguaçu oferece serviços gratuitos a idosos, pessoas com hipertensos ou diabetes.

**As consultas são** sempre às sextas, das 8h às 16h, na unidade. O atendimento é marcado por e-mail: isabella.carius@estacio.br.

# Bem-viver

JÁ COMEÇOU!

# Férias saudáveis

## É tempo de diversão

### FLEXIBILIZE OS HORÁRIOS

Não é preciso estipular um horário para acordar ou ir dormir. O objetivo das férias é justamente descansar. O ideal, apenas, é não deixar que a criança acorde ou vá dormir muito tarde, pois isto pode dificultar o retorno à rotina quando o recesso acabar.

### FAÇA ATIVIDADES AO AR LIVRE

Programas ligados a atividades esportivas e culturais são sempre boas opções. Cinema, boliche e teatro também agradam muito as crianças.

### PROGRAME-SE PARA FAZER COISAS LEGAIS EM CASA

Também é possível propor atividades para serem feitas em casa como um "cineminha", ler livros, pintar, brincar com jogos de tabuleiro. Estar perto da família é sempre o que as crianças mais gostam.

### PROPONHA ATIVIDADES

Para os pais que não vão tirar férias junto com os filhos, vale sugerir que a criança leia um livro e conte a história como um teatrinho quando os pais chegarem do trabalho. Esta atividade estimula a criatividade.



### REMEMORE APRENDIZADOS

Apesar das férias serem uma época de descanso, os pais podem ajudar seus filhos a lembrarem de parte dos conteúdos estudados com brincadeiras como caça-palavras, jogo da memória e jogos nos quais seja preciso fazer contas simples. Vale lembrar que este não é um momento de cobranças.

### COLOQUE LIMITE PARA AS TELAS

Não deixe que seu filho passe as férias todas apenas vendo TV ou brincando no celular e no videogame. Coloque limites para estas atividades.

### NÃO PULE REFEIÇÕES

Sempre que possível, evite que seu filho pule uma refeição. Se ocorrer um dia ou outro, não há problema, mas não pode virar rotina. A criança precisa de pelo menos quatro refeições diárias: café da manhã, almoço, café da tarde e jantar. Como é no café da manhã que a criança normalmente ingere alimentos ricos em cálcio, tente não pulá-lo.

### LEVE AS CRIANÇAS PARA A COZINHA

Esse é um momento de grande aprendizado para elas. Para criança é uma felicidade comer algo que ela mesma fez, ver a transformação dos alimentos.

### FAÇA UM PIQUENIQUE

Uma das atividades que as crianças mais gostam de fazer ao ar livre é um piquenique, pois ela engloba diversão com comidas gostosas. Para os lanches: leve sanduíches de pão integral com queijo branco, frutas, sucos e vitaminas. Caso o horário do piquenique se estenda até o almoço, saladas de legumes e verduras e ovo cozido são opções práticas que reforçam uma alimentação correta.

### NÃO ENCHA AS CRIANÇAS DE ATIVIDADES

As férias são um momento de descansar. É preciso dar algum tempo de ócio para as crianças.

## Recesso pode ser divertido, bom para a saúde e chance de descobrir novas habilidades

**Evelin Azevedo**  
evelin.machado@rfglobo.com.br

▶ A partir deste fim de semana, as crianças estão oficialmente de férias. Ter a garotada em casa pode deixar os pais de cabelos em pé. Por isso, é bom se organizar para todo mundo aproveitar bem os poucos dias do recesso escolar. Os horários de acordar e ir dormir costumam mudar bastante se comparados à rotina escolar. E isso acaba influenciando na alimentação.

— Pular refeição num dia de passeio é muito comum e não deve ser motivo para estresse, caso seja essa a situação. O que não pode acontecer é perder uma refeição todos os dias por acordar tarde — alerta a nutricionista Luciana Novaes.

A qualidade da alimentação também deve ser observada pelos pais. Caso contrário, as férias podem ser um trampolim para a obesidade.

— Uma das principais razões para o ganho de peso no recesso escolar é porque as calorias consumidas, principalmente entre o almoço e o jantar, estão em alimentos ricos em gordura e açúcar, como junk foods, salgadinhos industrializados, sucos de caixinha e doces em geral — afirma a endocrinologista Christiane Carvão, do Centro de Estudos e Pesquisas da Mulher (Cepem).

As férias podem ser uma ótima chance para as crianças descobrirem novas aptidões.

— Fazer passeios em lugares históricos ou oficinas de arte podem ser extremamente divertidas e relaxantes. E além de constituir uma oportunidade de aprendizagem, ainda pode despertar novos talentos — indica a educadora Andrea Ramal.

O tempo de descanso é ideal para levar as crianças para

### NADA DE EXCESSOS

**Recesso é o tempo para fazer de tudo um pouco sem exageros e cobranças**

fazer uma visitinha especial.

— Esse é um ótimo momento para realizar aquele check-up anual dos filhos e ter certeza que está tudo bem com a saúde dos pequenos — indica Priscila Mattos, pediatra do Grupo Prontobaby.

E para preparar os pequenos para a volta às aulas, vale lançar mão de um método lúdico.

— Para dar noção à criança do tempo que ela terá de férias, vale fazer um calendário grande e explicar, dias antes, como será o momento de voltar às aulas — indica Luciana Brites, psicopedagoga e uma das fundadoras do Instituto NeuroSaber. ▀

## ‘Em casa, fazemos cineminha e brincamos’

### DEPOIMENTO

▶ Sou mãe solteira e sempre me programo para estar livre nas férias. Quando eu não consigo, ele fica na escola brincando. Moro em Niterói e acompanho em grupos de mães, jornais e redes sociais as programações infantis gratuitas e pagas. Costumo levá-lo sempre ao Campo de São Bento para brincar. Lá tem, com frequência, teatro infantil de graça. Costumo me organizar com outros pais para os amiguinhos ficarem cada dia na casa de um. Quando é lá em casa, fazemos cineminha e brincamos



**CAROLINA LOUREIRO**  
42 anos, jornalista e mãe do Caique

bastante. Para estas férias, eu quero levá-lo para assistir ao "Toy Story 4", para passar o fim de semana na casa dos tios e também visitar o planetário da Gávea.



### PÃOZINHO DE QUEIJO

#### Ingredientes:

- 200g de polvilho doce
- 200g de queijo minas padrão
- 1 caixa de creme de leite
- Sal a gosto, se necessário
- Óleo para untar

#### Modo de fazer:

Em uma tigela, coloque o polvilho doce e o queijo. Misture bem. Prove e veja se há a necessidade de uma pitada de sal. Adicione o creme de leite, de pouquinho em pouquinho e vá misturando com as mãos até formar uma massa lisa e firme. Faça bolinhas com a massa, coloque em um tableteiro untado, uma ao lado da outra, e leve para assar em forno alto, pré-aquecido, por 15 minutos ou até ficar dourada. Retire e sirva em seguida.



**ALINE BARROS**

Mais informações  
www.alinebarros.com.br

## A salvação pela fé em Cristo

▶ "Pois não me emvergonho do evangelho, porque é poder de Deus para a salvação de todo aquele que crê primeiro do judeu e depois do grego; visto que a justiça de Deus se revela no evangelho, de fé em fé, como está escrito: o justo viverá pela fé." (Romanos 1: 16-17). O apóstolo Paulo enfatiza de uma maneira maravilhosa a graça de Deus sobre a humanidade, e a forma sábia que Deus usa para levar o ser humano a receber a salvação, justificação, santificação, para um dia viver com Ele na sua glória. Temos um Deus que é inexplicável em suas ações. Ele salva o pecador, mas pergun-

tamos: "Como pode um pecador ser salvo?". Paulo descreve a solução de Deus para a humanidade perdida, provendo um Salvador. "Porque todos pecaram e destituídos estão da glória de Deus; sendo justificados gratuitamente pela sua graça, pela redenção que há em Cristo Jesus. Ao qual Deus propôs para propiciação pela fé no seu sangue, para demonstrar a sua justiça pela remissão dos pecados dantes cometidos, sob a paciência de Deus; para demonstração da sua justiça neste tempo presente, para que ele seja justo e justificador daquele que tem fé em Jesus." (Romanos 3: 23-26). Se você quer

aumentar a sua fé em Deus, então a primeira coisa que deve saber é que a fé significa muito mais do que acreditar. Fé é confiar em Deus. E você só aumenta a confiança em uma pessoa à medida em que a conhece, certo? Da mesma forma, se você quer aumentar a sua fé nele, precisa buscar um relacionamento mais próximo. É através de sua comunhão com Deus, lendo a Bíblia, orando e passando por experiências na vida cristã, que você experimentará a tua fé em um novo nível. A minha oração para você, leitor, é que permaneça fiel a Ele. Uma semana de vitória para você e sua casa!