

■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

Fobia Social na adolescência: a importância de um diagnóstico precoce

A fobia social é um transtorno de ansiedade que frequentemente, tem seu início na adolescência. A adolescência é um momento crítico na formação da identidade e por isso é importante estar alerta ante determinados sintomas que podem indicar que o adolescente tem ou está desenvolvendo este transtorno.

EM QUE CONSISTE A FOBIA SOCIAL?

A fobia social consiste em um temor desproporcional diante de determinadas situações sociais em que a pessoa se sente observada ou avaliada criticamente por outros. A pessoa tem medo de agir de um modo humilhante ou constrangedor, ou que os outros percebam a sua ansiedade.

A fobia social pode ser específica, ou seja, limita-se a determinadas situações, como falar em público, comer ou beber na frente dos outros, escrever na frente de outros colegas, etc. ou pode ser generalizada na maioria das situações sociais.

A prevenção de situações sociais temidas, a ansiedade antecipada, que ocorre antes de enfrentar a situação, e o desconforto, são características deste transtorno.

SINAIS QUE PODEM NOS AVISAR QUE O ADOLESCENTE TEM UM TRANSTORNO DE FOBIA SOCIAL

É muito importante que

os pais não confundam timidez com fobia social. Um adolescente tímido pode sentir algum mal estar em certas situações sociais e se sentir desconfortável, mas isso não precisa interferir na sua vida diária, e nem afetar sua qualidade de vida.

Por outro lado, um adolescente com fobia social pode se sentir muito incompetente na hora de levar uma vida normal. Como exemplo, uma pessoa tímida pode ser que tenha que apresentar um trabalho em sala de aula, ele poderá ficar nervoso, desconfortável, mas ele vai. O adolescente com fobia social tentará por todos os meios evitar tal situação e se for forçado a fazê-lo, ele estaria mais preocupado em tentar controlar os seus sintomas de ansiedade, do que o trabalho em si.

Certos sinais nos adolescentes podem nos alertar de que estamos diante de um transtorno de fobia social:

A recusa de interagir com seus amigos.

Os sintomas físicos de ansiedade, como palpitações, rubor facial, sudorese, tremor, quando exposto a uma situação social.

Eles dão desculpas para evitar ir para a escola.

Eles evitam ir às reuniões, festas, aniversários e preferem ficar em casa.

Eles preferem atividades solitárias, como a leitura, uso do computador, televisão, etc. do que estar com os amigos.

Condutas para evitar uma situação como: não atender ao telefone quando estiver em casa, evitar fazer questionamentos ou tirar dúvidas em uma loja etc.

Medo de falar com pessoas de autoridade, como um professor.

Se recusa a participar de jogos de equipe ou tenta estar sempre em segundo plano.

Também é muito comum que o adolescente verbalize pensamentos autocríticos, como “Eu vou parecer ridículo”, “Vou pagar um mico”, “Vão pensar que sou estúpido ou estranho”, “Eu vou chegar e vai me dar um branco e eu não saberei o que dizer”, “Todos vão perceber que estou nervoso”, etc.

CONSEQUÊNCIAS DA FOBIA SOCIAL EM ADOLESCENTES

A qualidade de vida do adolescente pode ser muito afetada por este transtorno. Esta idade é muito vulnerável e as consequências para o processo de adaptação podem ser muito graves.

ENTRE AS CONSEQUÊNCIAS MAIS COMUNS, PODEMOS ENCONTRAR:

Fracasso e abandono escolar: O medo constan-



te de ser avaliado, de ser “ridículo” quando o professor faz uma pergunta na sala de aula, as interações com colegas ou professores... Tudo isso influencia negativamente a atividade acadêmica na adolescência, isso pode levá-lo a pensar que não é capaz de enfrentar a “escola” e até mesmo abandonar os estudos.

Transtornos do estado de ânimo : Os transtornos do estado de ânimo são também comuns, e é uma consequência preocupante da fobia social. No adolescente pode se manifestar com sintomas de irritabilidade, estado de ânimo deprimido a maior parte do dia, insônia ou hipersonia (condição que é caracterizada por sonolência diurna excessiva) e problemas de concentração.

Álcool de drogas : O uso ou abuso do álcool ou outras drogas, como uma tentativa de minimizar os problemas ou como um método para “ajudar” as inibições em determinadas situações podem ser uma saída para tais adolescentes.

Nos casos mais graves, essa condição pode levar ao isolamento social total.

Em suma, estamos diante de um problema que pode ter consequências muito negativas na evolução e desenvolvimento do adolescente. É aconselhável fazer um diagnóstico precoce do transtorno já que o tratando precocemente, pode prevenir os efeitos negativos e dar ao adolescente uma ajuda a tempo.

O TRATAMENTO DA FOBIA SOCIAL

A terapia que tem mostrado mais eficaz para o tratamento deste distúrbio é cognitivo-comportamental. A parte cognitiva consiste em ensinar o paciente a detectar pensamentos irracionais ou negativos (por exemplo, “todos vão perceber meu nervosismo e vão rir de mim”) e confrontá-los com a realidade. Desta forma, serão ensinadas para ele técnicas de “reestruturação cognitiva” para modificar valores e crenças, que estão atrapalhando a qualidade de vida do adolescente.

Quanto à parte comportamental é muito im-

portante desenvolver habilidades sociais, para aumentar gradualmente novos comportamentos adaptativos. Exemplos destas habilidades incluem: iniciar e manter conversas, defender os seus direitos, pedir favores, fazer ou aceitar elogios etc..

São também essenciais no tratamento da fobia social, as técnicas de exposição, onde serão abordadas de maneira gradual e progressiva situações que produzem medo e ansiedade.

É essencial que o tratamento seja realizado por um psicólogo especialista em psicologia clínica, e que seja altamente treinado no uso destas técnicas.

Felizmente, com as técnicas e a terapia psicológica adequada, o prognóstico da fobia social é bom e você poderá ver uma melhora dentro de poucas semanas após o início do tratamento.

Por isso, fique de olho. Observe seu filho (a) com mais carinho. Talvez ele(ela) esteja precisando de ajuda.



Quais os cuidados que você deverá ter **com os cabelos** após a química?

Muitas pessoas têm dúvidas sobre como cuidar dos cabelos após a aplicação de alguma química, como a escova progressiva ou a coloração.

Vamos dar algumas dicas úteis, e os cuidados são mais simples do que possamos imaginar.

Se você fez uma escova progressiva em seus cabelos, não há problema nenhum em lavá-los com frequência, ao contrário do que muitos pensam. A preocupação aqui é que seja usado um shampoo ou condicionador com PH neutro, evitando o uso de shampoos anti frizz e anti resíduos por exemplo. Isso porque esses produtos podem reduzir o tempo de duração da progressiva, que é de 1 a 6 meses, dependendo de cada caso.

É importante também manter a boa hidratação dos fios. Para tanto podem ser usados cremes hidratantes em casa mesmo, aplicando-os nos cabelos 1 vez por semana. Se possível, agendar uma hidratação no salão de beleza 15 dias após a aplicação da progressiva, de forma a manter os fios macios e não ressecados.

Outro cuidado simples é usar um produto com proteção térmica nos cabelos quando for utilizar o secador. Ao secar os cabelos, manter o secador a uma distância de uns 15 centímetros dos fios.

Esses cuidados irão ajudar a manter os fios brilhantes, sedosos, bem como manterão o produto da progressiva por mais tempo.

Outra coisa: se for pintar os cabelos, é recomendável esperar aproximadamente 20 dias após a progressiva para realizar o procedimento. Converse com seu cabeleireiro antes.

Se aplicou uma coloração nos seus cabelos, os cuidados são semelhantes.

Faça hidratações semanais nos fios, pois a tendência é que fiquem ressecados e sem brilho. Mais uma vez, as hidratações podem ser feitas em casa ou no salão de beleza; a escolha é sua.

A escolha do shampoo certo também é fundamental nesse caso, para que a coloração permaneça por mais tempo nos cabelos. Shampoos com PH neutro são os mais indicados.

O PH é o que indica os níveis de acidez do produto: quanto mais alto o PH, mais ácido o produto será. É o caso de shampoos anti resíduos por exemplo, os quais devem ser evitados por quem fez coloração ou outra química.

Existem no mercado shampoos e condicionadores específicos para cabelos tratados com químicas, e que podem ser usados sem susto. Esses produtos auxiliam e prolongam o efeito da coloração, além de manter os cabelos sedosos e com vida.

Vale lembrar também que os fios devem ser prontamente lavados caso entrem na piscina ou no mar, já que o sal ou os produtos da piscina podem agredir e ressecar os cabelos.

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

A maior, melhor e mais completa loja de utilidades da região!

Dia dos pais é aqui no Gigantão

R\$ **11,99**

CINTO IMPERIO

R\$ **1,99**

KIT CHAVE DE PRECISÃO

R\$ **14,99**

ÓCULOS

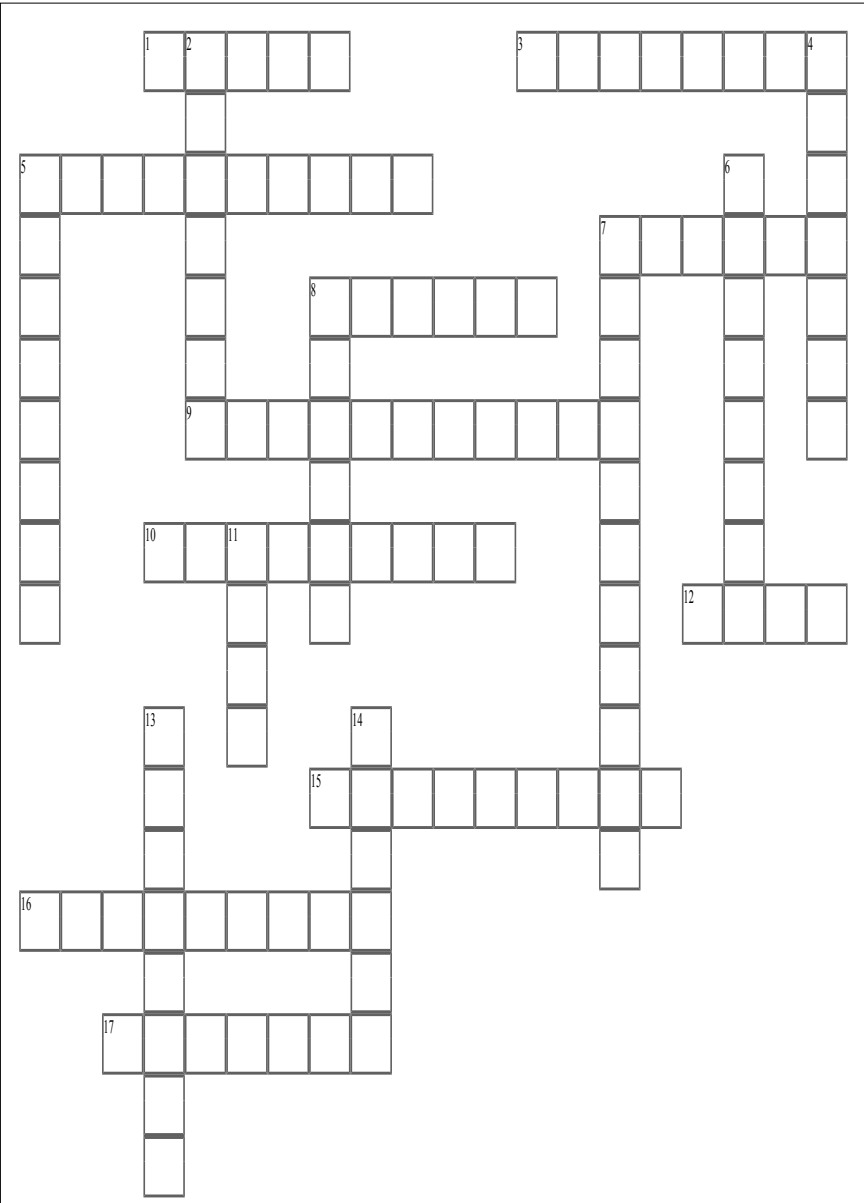
R\$ **8,89**

KIT CAIPIRINHA

a partir de

R\$ **1,99**

Palavras Cruzadas



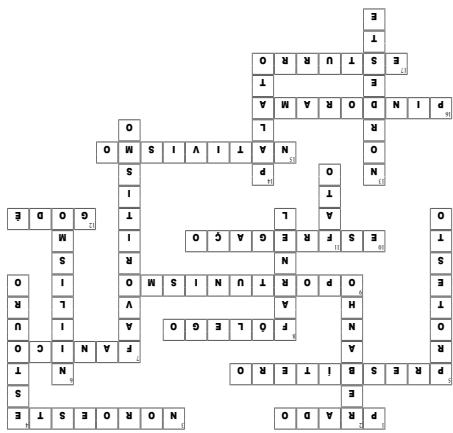
Horizontais

- 1. Terreno coberto de plantas herbáceas próprias para pastagem
- 3. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre o norte o oeste (Abrev: N W ou N O)
- 5. Sacerdote, padre
- 7. Pequenos lucros ou ganhos casuais
- 8. Respiração
- 9. Polit Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- 10. Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- 12. Tecido cortado enviesadamente, na confecção de uma peça de vestuário, principalmente saia
- 15. Qualidade de nativista
- 16. Região ou país das palmeiras
- 17. Rugido de certos animais

Verticais

- 2. Porção de gado lanígero
- 4. Ruído de coisa que rebenta
- 5. Propósito ou resolução inabalável
- 6. Redução a nada
- 7. Preferência
- 8. Provisões alimentícias para pequena viagem
- 11. Roupas, vestuário, vestes
- 13. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre norte e leste (Abrev: N E)
- 14. Sentido do gosto

Respostas



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Karina discute com Pedro. Karina lembra-se do beijo de Duca e Bianca e tem uma crise de choro. Jeff se encanta com a voz de Mari. Wallace se declara para Sol, mas ela o repudia. Cobra é insistente com BB, e Rico, Lírio, Guta e Jade intercedem pela amiga. Karina pede para lutar com Cobra, e acaba se machucando. Gael deixa escapar que está apaixonado por Dandara. Jeff dança para Lucrécia, que o convida para assistir a suas aulas. Gael questiona suas filhas ao ver Bianca chorando e Karina com o rosto marcado.



BOOGIE OOGIE
Terça-feira, 18h00

Otávio avisa a Sandra que o padre não quer mais esperar para fazer o casamento. Inês fica horrorizada com a revelação de Susana sobre a troca dos bebês. Rafael vai até a igreja e se surpreende ao descobrir que a noiva para a qual dará a notícia da morte de Alex é Sandra. Susana diz a Inês que vai contar a verdade a Fernando. Sandra se desespera com a morte de Alex. Vitória escuta no rádio que o monomotor de Rafael explodiu e que há uma vítima não identificada. Ela vai ao local do acidente. Rafael deixa Vitória e vai atrás de Sandra. Vitória resolve apressar sua festa de noivado com Rafael e pede ajuda a Madalena. Sandra despreza Pedro. Susana procura a enfermeira que a ajudou com a troca dos bebês.



GERAÇÃO BRASIL
Terça-feira, 19h15

Vander vê o vídeo de Marisa e Brian. Dorothy finge estar feliz com o namorado de Brian. Nacho percebe a alegria de Bóris ao saber que Davi está triste com Manuela. Megan chega a Plugar e as crianças se animam. Na Plugar, Verônica se esbarra em diversas revistas com matérias sobre Jonas e Pamela, mas Herval afirma que as publicações foram herdadas de um amigo. Davi observa Megan com as crianças e fica admirado. Lara conta para Susana e Iracema que está namorando Brian. Gláucia vê o vídeo de Marisa e Brian. Megan tenta impressionar Davi. Marisa vê seu vídeo com Brian na internet. Pamela se preocupa com o marido, que some sem dar notícias. Verônica encontra Jonas em sua casa.



CHIQUITITAS
Terça, 20h30

Clarita escolhe o príncipe interpretado por Francis. Na casa de Fernando, Carol percebe uma correspondência destinada a José Ricardo Almeida Campos e não compreende. Fernando inventa que foi enviada por engano, mas que deixará no Café Boutique. Carol fica ainda mais desconfiada de que existe algo de errado. Carol vai até o Café Boutique conversar com Junior. Junior diz que vai investigar se houve uma relação entre Fernando e José Ricardo. Carol comemora os esforços de Vivi nas provas e diz que a levará até a agência de modelo que tanto sonha. No escritório do Café Boutique, Junior olha uma caixa com objetos deixados por seu pai. Ele acha um documento e fica surpreso.



IMPÉRIO
Terça-feira, 21h00

Leonardo e Cláudio pensam um no outro. Érika conta para Téo a história de Lorraine. Josué encontra Cristina e a leva para a loja Império. Cora vê a sobrinha sendo levada para dentro da empresa. Elivaldo encontra Orville no refeitório do presídio. Xana regula o que Juliane vai levar para o marido na cadeia. Magnólia, Severo e Robertão armam um escândalo no restaurante de Enrico. Maria Marta conta para os filhos sobre Cristina. José Alfredo avisa a Cora e Cristina que não dará dinheiro para elas. Cora insiste para que a sobrinha lute por seus direitos. Juliane é abordada por visitantes na fila do presídio. Tuane pede para Cristina deixá-la falar com Elivaldo antes dela.



VITÓRIA
Terça-feira, 22h15

Diana descobre que Artur comprou a dívida do agiota e que Gregório terá que pagá-lo. Artur conta a Clarice que quer mostrar a Diana que Gregório não está se importando com ela. Sem saída, Yone conta que Valéria a mandou permanecer no cargo até que ela chegue, surpreendendo Priscila. Dante motiva os professores a participarem da reunião. Anastácia pede que Cicinho escreva a receita que ela criou para homenagear Bruno. Yone tenta impedir, mas Priscila afirma que Clarice será contratada. Bernardo decide pagar a dívida de Diana, porém Artur se nega receber o dinheiro. Diana diz a Mossoró que marcou um encontro com o comprador da joia. Javier combina como o comprador deve agir. Gregório chega à casa de Artur.

Humor

ASSALTANTE BONZINHO

Os bandidos invadiram um banco e fizeram uma fila de reféns, que eles pretendiam matar. Então, o assaltante fala para a primeira pessoa da fila:

- Como é o seu nome? Quero saber quem eu vou matar.

E a mulher, trêmula:

- É, er... Margarida...

O marginal pensou e respondeu:

- Margarida é o nome da minha mãe. Então, vou deixar você fugir!

Aí, o meliante foi falar com o próximo da fila:

- E você? Como é seu nome?

- Olha, meu nome é Pedro. Mas o pessoal lá de casa só me chama de Margarida...

AGORA SIM!

Aquele explorador famoso se embrenhou tanto na floresta amazônica que logo se viu perseguido por uma tribo de índios canibais.

Tentou fugir, por vários atalhos, mas logo se deu conta de que estava cercado.

- Estou fodido! - pensou.

Nesse instante, um raio de luz desce do céu e uma voz lhe diz:

- Não, você não está fodido! Pegue essa pedra grande que está aos seus pés e jogue-a na cabeça do chefe dos canibais que está bem à sua frente.

Ele apanha a pedra rapidamente e atira-a com toda a força acertando em cheio a testa do chefe, que morre instantaneamente.

Os gritos de guerra cessam imediatamente e ele respira aliviado.

Então, um novo raio de luz desce do céu e a mesma voz lhe diz:

- Agora sim você está fodido!

ASSALTO AO BANCO

Um dia um ladrão chega no banco e diz:

- Me passa a grana.

No outro dia a mesma coisa mas dessa vez ele pergunta ao caixa:

- Você me viu assaltar este banco?

O caixa responde que sim e o ladrão o mata na hora.

Quando ele sai do banco vê duas pessoas e pergunta se elas tinham visto ele assaltar o banco aí a mulher responde:

- Não, mas minha sogra viu



APAE Fernandópolis convida a todos para prestigiar sua tradicional Feijoada

Realização dia 09/08/2014 (Sábado)
Marmitas no valor de R\$ 15.00 (Retirar na Entidade)
Pagamento à vista ou no cartão

Faça já sua encomenda pelo telefone (17) 3465-1150.

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfare, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.

Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

Ótica Cidade
Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Nossa prioridade é a sua visão!

FONE/FAX

17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br

oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasília

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)



MADEIREIRA

Flor da Mata

celebridades



Rafa ao lado dos pais Tici e Roberto

Famosos comemoram 5 anos de **Rafa Justus** no evento infantil do ano

Rolou no último dia 3 em um buffet infantil o evento do ano: o aniversário de Rafa Justus. A herdeira do império Justus e da nobre linhagem “Garota de Ipanema” completou 5 anos em uma festinha recheada de amiguinhos e colegas famosos dos papais.

O tema “Frozen”, da

Disney, permeou todo o evento, desde o vestinho até os detalhes do bolo, passando pela equipe do buffet fantasiada como os personagens do longa. Até apresentação de “Let It Go” com direito a dancinha de Rafa rolou, como Tici depois postou no seu Instagram: “Claro que não é mais nosso be-

bê. Ela fala que nem mo- cinha, responde tudo, mas é muito gostoso”, disse a mamãe em entre- vista.

O papai Justus estava presente com a namorada Ana Paula Siebert, mos- trando que a coisa é séria mesmo. Ele e Ticiane es- tavam entrosados e posa- ram para fotos com a filha.

Quem também marcou presença foi o novo namo- rado de Tici, o jornalista César Tralli, que teve direi- to a levar o amigo Caio Ri- beiro junto.

Rafa fez outra festinha só para VIPs em casa. Reuniu suas bonecas para “can- tar parabéns para a ma- mãe delas pelos 5 anos de vida”.

Monique Evans volta a ser internada em clínica psiquiátrica, diz jornal

Monique Evans voltou a ser internada em uma clínica psiquiátrica, na Zona Sul do Rio de Janeiro. A modelo está no local desde a última quinta-feira, dia 31, segun- do informações de jornalistas que teriam confirmado a informação com funcioná- rios do estabelecimento.

No Twitter, a sempre presente “titia” (como é conhecida pelos internau- tas) não aparece desde a quarta-feira, dia 30, quan- do fez uma postagem lamentando que perderia “O Rebu” após a operadora cortar seu sinal de TV. Seu perfil no Instagram foi des- ativado.

Sua filha, Bárbara Evans, não se pronunciou sobre o assunto.



Monique de volta ao tratamento

Histórico: Sex symbol desde os anos 1980 e par- ticipante das edições de 2010 e 2011 do reality “A Fazenda”, Monique foi in-

ternada em outubro do ano passado, após uma série de desentendimen- tos com sua filha, vence- dora da última tempora-

da do reality da Record. Por orientações médicas, Bárbara cortou tempo- rariamente relações com a mãe. A demitiu do car- go de empresária e voltou atrás na decisão de divi- dir o prêmio de R\$ 2 mi- lhões pelo primeiro lugar no programa.

Liberada após 15 dias, Monique revelou que “ten- tei, sem sucesso, me ma- tar” e foi diagnosticada com síndrome de Boderli- ne. Sua filha voltou a mor- rar no Rio de Janeiro e che- gou a fazer uma tatuagem com as inscrições “mãe, minha rainha”, mas devi- do à pouca qualidade do desenho hoje passa por um tratamento para retira- da da tattoo.



Vladimir e Adriana

Vladimir Brichta e Adriana Esteves confundem fotógrafos com bandidos e chamam polícia

Era para ser um final de semana agradável para a família Esteves-Brichta. Eles pegaram os filhos na escola, no fim da sexta- feira, e partiram de car- ro rumo à Angra dos Reis. E foi aí que as coisas co- meçaram a ficar compli- cadas.

Como é comum para ca- sais famosos, alguns fo- tografos estavam seguin- do eles. Mas Vladimir pensou que eram bandi- dos e, quando parou em um restaurante, na altura de Mangaratiba, resolveu chamar a polícia.

Antes mesmo da viatu- ra chegar, o irmão do ator, que se identificou como um policial federal, che- gou a abordar os fotógra- fos, exibindo uma arma. Os paparazzi, então, dis- seram que eram apenas trabalhadores honestos desse Brasil e tudo foi es- clarecido.

Quando a viatura che- gou, eles já conversavam com mais tranquilidade. Mas, ainda assim, Vla- dimir passou mal, já que pensava que estava vi- vendo um filme de ação de verdade.

Deborah Secco: “Nem a Gisele Bündchen é a Gisele quando acorda”

Ao longo de sua carreira, Deborah Secco já encarou diversas transformações físicas para interpretar di- ferentes personagens. Agora, a atriz de 35 anos vai enfrentar um novo de- safio: aparecer de cara la- vada na maioria das cenas de “Boogie Oogie”, a nova novela das 18h.

Em entrevista, duran- te a festa de lançamen- to, no último sábado, dia 2, Deborah comentou com bom humor a situação. “Vou aparecer completa- mente sem maquiagem em cena porque o Ricardo Waddington quer uma es- tética nova”, comentou.

“Eu falei ‘mas poxa, Ri- cardo, a Inês é comissá- ria, elas estão sempre maquiadas’. Mas não tem jeito, o Ricardo vai com demaquilante e algo- dão tirar a maquiagem”, acrescentou. Mesmo as- sim, Deborah se diz se- gura e despreocupada, e usou a mais famosa das brasileiras na atualida- de como exemplo. “Nem a Gisele Bündchen é a Gi- sele quando acorda.”

Na trama ambientada nos anos 70, Deborah vive Inês, uma comissária de bordo que ganha um ex- tra trazendo muambas dos EUA.



Deborah em festa de estreia de “Boogie Oogie”

CAMPANHA DO

AGASALHO

PÔR DO SOL

ABASTEÇA alegria!
AQUEÇA o coração do seu próximo.
As peças serão doadas para projetos sociais das igrejas católica e evangélica.

PONTO DE COLETA

Parceiro

Avenida dos Arnaldos, 2318 - Jd. Pôr do Sol
Fernandópolis/SP

(17) 3462 5531

Coleta até 19/07

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra á um jantar com um acompanhante no restaurante *Sushi Grill !!!*
Naõ fique de fora dessa!

3442-7088 (17) 99628-6060 (17)9168-5170
Av da Saudade 282 Higienópolis - Fernandópolis/SP