

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

O que acontece cada vez que você **fica com raiva**

As emoções são parte do nosso sentir diário e lidar com elas não é nada fácil. As mulheres têm este aspecto extremamente desenvolvido, porque o cérebro límbico (unidade do cérebro responsável pelas emoções e comportamentos sociais) funciona mais do que nos homens e, portanto, devem prestar mais atenção, pois é muito importante aprender a lidar com isso.

Qual será o efeito que tem no temperamento, cada vez que ficamos com raiva? Há ocasiões ou situações que conseguem nos tirar do sério completamente e em muitos momentos realmente não sabemos como reagir, ou simplesmente reagimos de pronto! Mas o que está por trás dessas manifestações, que efeitos colaterais podem levar um temperamento ruim, ou chegar ao ponto de perder a cabeça e fazer coisas que vamos nos arrepender mais tarde?

Todas as pessoas ficam com raiva. A raiva é normal e é uma resposta instintiva a algo que está nos ameaçando. Compreender isto é muito importante, pois muitas vezes nos sen-



timos mal sobre nós mesmos depois da raiva e dizemos coisas como: "Eu não deveria estar com raiva", como se isso fosse possível!

O problema com a raiva não é a raiva em si, mas quando a raiva é muito grande e não nos permite tomar decisões adequadas e agir de forma sensata. Quando ficamos com raiva também tomamos uma posição de batalha contra aquele que está nos atacando, e nossa percepção da situação fica totalmente voltada para a nossa vontade e necessidade de vencer essa batalha, o que geralmente não é muito recomendado nem para as relações com outros e nem para a nossa saúde.

Nós não podemos decidir se ficamos ou não com

raiva, mas podemos decidir duas coisas muito importantes:

O QUE FAZER COM NOSSA RAIVA?

Quando percebemos que a raiva está tomando conta dos nossos pensamentos podemos lidar com isso da seguinte forma:

- Se a raiva não é muito grande, mas você percebe que a situação está ficando fora do controle (por exemplo, se você está discutindo com o seu parceiro e senti que sua raiva está aumentando), você deve parar a discussão, dar uma volta ou sair mesmo por alguns minutos, para evitar que a raiva aumente. Uma vez que você se acalme vai ser mais fácil lidar com a situação novamente.

- Uma vez que você foi embora, você pode driblar

sua raiva de uma maneira inteligente e saudável. Não se trata de reprimir a raiva, mas sim de saber manifestá-la. Alguns exercícios úteis para conter a raiva são: exercício físico, golpear um travesseiro, escrever sobre o que te deixa com raiva, ou respirar profunda e lentamente.

- Se você não pode deixar o lugar da discussão, então trate de se manter emocionalmente estável. Comece a fazer respirações profundas lentamente, e ponha a sua atenção na sua respiração. Pense que nesse momento não vale a pena ficar batendo na mesma tecla, isso só aumentará sua raiva e a discussão. É mais inteligente aprender a controlar sua raiva do que ganhar uma briga.

APRENDER A SER MENOS VULNERÁVEL EM SITUAÇÕES QUE NOS FAZEM FICAR COM RAIVA

- Muitas vezes nós dizemos coisas como, "você me deixou com raiva", quando na verdade ninguém pode nos fazer ficar com raiva. Ficamos com raiva quando as coisas acontecem e nos encontramos sensíveis demais. Cada pessoa é sensível a questões diferentes. É por isso que um comentário como "você é estúpida", em alguém pode provocar riso, enquanto em outra estimula uma raiva tremenda.

Todas nós temos "botões" que são sensíveis, e se você tocar nesse botão, a raiva aparece. Nada tem a ver com a outra pessoa, tem a ver com o que é um assunto delicado para você. É um tema em que sua autoestima não é muito sólida, e por isso você se sente ameaçada.

Quando algo te deixar com raiva, pergunte a você mesma, o que realmente está te irritando. Você descobrirá a causa real por trás da sua raiva.

Pergunte-se: "A que estou sendo sensível?" E você vai descobrir em que parte de sua autoestima você deve trabalhar.

Quanto menor a sua autoestima, mais "botões" sensíveis você tem, e mais irritada se sentirá. Quando sua autoestima está fortalecida, são poucas situações que podem realmente afetar você e detonar uma raiva. Trabalhar sua autoestima é essencial.

Você sabe qual é a razão principal do envelhecimento? Tanto as emoções positivas como as negativas têm suas consequências no corpo, porque elas são geradoras de milhares de substâncias que podem nos beneficiar ou nos deixar doentes.

A felicidade está dentro de nós, e não em fatores externos, porque só nós podemos decidir ser felizes ou viver no passado e lamentando-se por coisas que não aconteceram de jeito que queríamos. Lembre-se que em toda as situações negativas, podemos sempre ver o lado bom, e é aí que está a importância, saber resgatar o bom e rejeitar o mal, só assim poderemos crescer e construir nosso caráter e personalidade.

Viva como se esse dia fosse o último. Sentir-se feliz é a grande missão para quando a raiva ou qualquer luta aparecer.

Massagens relaxantes no casal para fortalecer o vínculo, relaxar e desfrutar

A vida de casado não é um mar de rosas durante todo o relacionamento. Os filhos, o trabalho, o estresse e as pressões individuais podem fazer com que o mais unido dos casais tenha uma crise no momento de se encontrar na intimidade.

E essas coisas podem levar a falta de comunicação, isolamento e insatisfação, colocando em sério perigo o casal. Reconciliar as coisas está em suas mãos... Literalmente! Existem pontos erógenos no nosso corpo, que vão muito além do meramente sexual e podem se converter em uma sessão de massagem com o parceiro.

ro, uma experiência que une e satisfaz os membros.

Faça deste momento de massagens relaxantes para fortalecer o vínculo do casal, além de ser uma boa oportunidade para conhecer e renovar tudo o que você acredita que sabia sobre o outro e voltar a se apaixonar pelo seu parceiro. Você está cansada e não consegue se desligar da rotina diária?

Consiga óleo ou creme de massagem, e propõe ao seu parceiro que o relaxamento seja a dois. Existe uma grande variedade de produtos que podem ser utilizados para

estes fins: óleos perfumados, óleos de bebês, óleos aromatizados e até cremes descontracturantes, se a tarefa parece ser mais difícil.

Não importa tanto o produto com o qual você realiza a massagem, mas sim onde você realiza. Ombros, solas dos pés, mãos, tórax, nos lóbulos das orelhas, são pontos que a reflexologia tem comprovado que realmente podem influenciar o estado de ânimo das pessoas, e nem você nem o seu parceiro serão exceções.

Música suave, pouca iluminação e uma fragrância agradável no ambiente, podem propiciar este

momento de relaxamento mútuo. Use os seus dedos e as palmas das suas mãos, exercendo pressão moderada e evitando pressionar a coluna, o que pode causar dor e desconforto para o outro.

Não se esqueça de relaxar as pernas e coxas, preste especial atenção ao massagear as pernas de baixo para cima, e realmente verá como a sensação de peso em breve será uma má recordação, já que estará ajudando o seu parceiro a relaxar e evitar a acumulação de líquidos nos membros inferiores.

A massagem no couro cabeludo ajuda a aliviar

até a mais feroz das enxaquecas. Evite a utilização de óleos e preste especial atenção à pressão que realiza sobre as têmporas, neste ponto você pode aplicar óleos como o de lavanda, que ajudem a relaxar e promover um bom descanso.

Se você fizer deste momento algo relaxado e sem pressões, os resultados serão estarão à vista: relaxamento, mais abordagem com o parceiro e prazer mútuo.



REDE **MultiDrogas** *Com você pela nossa gente*

ATENDIMENTO 24 HORAS
MultiDrogas DROGA LIDER 3442-4505
Fernandópolis: Av. Expedicionários Brasileiros, 1.222 - Fone (17) 3442-4505 / Fax: 3463-3368 - Centro

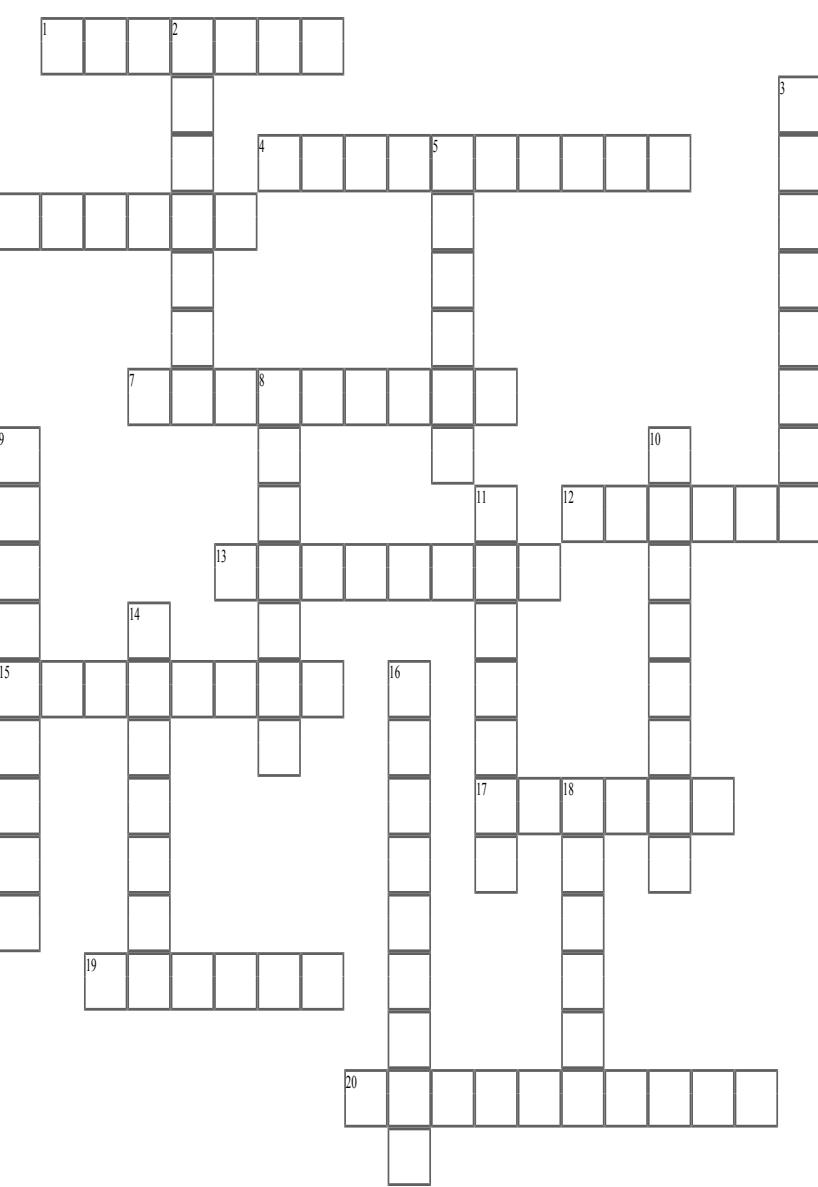
DROGALIDER
DISK ENTREGAS: 3442-4505

Cobrimos qualquer oferta da concorrência em medicamentos!
ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES

AGORA TAMBÉM NA FEF



Palavras Cruzadas



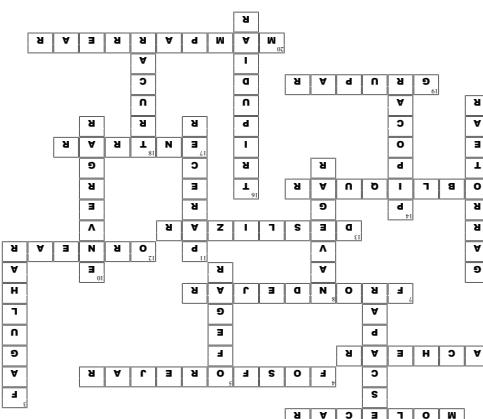
Horizontais

- Agir ou divertir-se como moleque
- Brilhar como o fósforo inflamado
- Pescar à noite, com fachos acesos
- Cobrir-se de folhas
- Onomat Ornejar, zurrar (diz-se do burro)
- Derivar de manso, escorregar mansamente
- Caminhar obliquamente, de través
- Ir para dentro de, passar de fora para dentro
- Agrupar
- Formar mamparria, vadiar em súcia

Verticais

- Livrar-se, salvar-se de algum perigo ou aperto
- Expefagulhas
- Respirar com dificuldade ou com ruído por causa de fadiga
- Viajar pelo mar ou pelos grandes rios
- Garrotar
- Vergar
- Tér parecença ou semelhança com alguém ou alguma coisa: Cão que parece lobo
- Rebentar, estalar ou saltar como pipoca
- Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
- Cin Dar aparéncia real, através de artifícios, a uma cena ou plano que, de outro modo, não poderia ser filmado

Respostas



Caça Palavras

R	S	S	E	O	L	A	B	I	S	O	N	B	J	K	AVIAO
J	P	Z	L	L	V	J	X	Z	B	O	A	V	U	BALOES	
J	H	J	C	B	U	M	L	S	M	A	H	P	O	A	BANDEIRA
C	D	O	O	Y	G	N	T	L	Y	J	R	U	T	M	BEBE
L	L	L	A	Q	Y	G	O	Z	N	E	M	O	D	M	BICICLETA
W	O	I	O	M	D	A	T	E	L	O	B	R	O	B	BOLA
D	D	X	Q	Y	I	Z	Z	W	Q	Q	M	B	H	K	BOLO
W	S	E	V	E	N	E	D	O	C	E	N	O	B	M	BONECODENEVE
J	R	W	E	V	M	X	J	V	G	M	M	G	W	B	BORBOLETA
P	J	M	E	E	B	A	N	D	E	I	R	A	K	H	BOTA
U	G	U	E	O	B	S	W	C	Q	F	M	U	J	W	
R	N	F	J	A	T	E	L	C	I	C	I	B	S	V	
B	M	K	S	I	J	L	B	S	F	D	L	L	V	V	
G	S	R	N	V	X	W	S	Q	X	O	X	N	S	Z	
Q	N	T	F	A	S	K	H	Z	X	J	D	U	F	B	

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Karina se recusa a dar explicações para o pai e é ríspida com Bianca. Sol inventa uma desculpa para Lincoln e convence Jeff a estudar na Ribalta sem que o pai saiba. Karina decide parar de falar com Bianca. Gael conversa com Duca sobre suas filhas. João reclama por Dandara sair com Gael. João não vai à escola. Bianca sabota os sapatos de Jade, que se atrapalha na aula de dança. Lobão procura Cobra. Duca se declara para Bianca, e Karina vê. Karina pede para lutar com Cobra novamente, e Lobão ouve a conversa dos dois.

BOOGIE OOGIE

Quarta-feira, 18h00

Sandra avisa à família que vai morar no apartamento que ela e Alex montaram. Madalena aconselha Carlota a conversar com Vitória. Fernando trata Gilda com rispidez, para que os outros empregados de sua agência de turismo não desconfiem de que ele tem um caso com ela. Rafael conta a Serginho que Alex pediu ajuda a ele antes que o monomotor explodisse. Carlota pergunta a Amaury se Vitória sabe quem ele é. Rafael tenta contar a Sandra sobre o acidente, mas ela o evita. Cristina destrói os objetos que Rafael tem da ex-namorada. Leonor pergunta a Carlota se o ódio que sente de Ricardo e Luisa tem relação com o segredo que ela guarda e que foi descoberto por Vitória. Fernando é abordado por uma mulher na rua.

GERAÇÃO BRASIL

Quarta-feira, 19h15

Jonas desmaia e Verônica é obrigada a chamar Dr. Breno. Verônica leva Jonas em casa, observada por um drone. Jonas se sensibiliza com o estado de Pamela. Verônica conta para Edna sobre seu encontro com Jonas. Sílvio ouve Marisa falar com Danilo sobre a separação e fica arrasado. Matias mostra para Danusa o vídeo de Brian com Marisa. Marisa vai morar com Danusa, e Gláucia se preocupa com Sílvio. Davi sofre com a falta de notícias de Manuela. Verônica pede para tirar uns dias de folga da biografia de Jonas e Débora não gosta. Davi se surpreende ao encontrar Manuela na sala de Jonas. Verônica mente para Herval, que observa as imagens feitas pelo drone da jornalista com Jonas.

CHIQUITITAS

Quarta, 20h30

Carol chama Fernando em sua casa e diz que descobriu que José Ricardo Almeida Campos alugou a casa em que ele mora. Fernando revela toda a verdade: José Ricardo descobriu que Junior tinha ciúme de Fernando e o forçou a se mudar para perto do orfanato para se aproximar de Carol e separá-la de Junior. Fernando diz que sua família possuía uma grande dívida com José Ricardo e que ele foi pressionado a aceitar, mas garante que se apaixonou intensamente, de verdade, por ela. Antes de morrer, José Ricardo pediu para Fernando deixar Junior e Carol juntos, pois estava arrependido. Vivi vai conversar com Mili e diz que ela pode ficar com Mosca e que não vai mais atrapalhá-los.

IMPÉRIO

Quarta-feira, 21h00

Pietro tenta fazer Cora pagar pelo jornal que lê. José Alfredo manda Joaquim levá-lo a Santa Teresa. Leonardo manda uma mensagem para Cláudio. Téo diz para Érika se empenhar para descobrir o segredo de Cláudio. O ceremonialista conversa com Beatriz sobre seu segredo do passado. Juliane fica nervosa ao chegar ao pátio do presídio. Carmem explica a Orville sua estratégia para o julgamento. Elivaldo incentiva Cristina a lutar por seus direitos com José Alfredo. Cora se joga na frente do carro de José Alfredo. Elivaldo afirma a Tuane que não deixará Victor ficar com ela. José Alfredo ignora Cora. Enrico flagra Cláudio e Leonardo em sua casa.

VITÓRIA

Quarta-feira, 22h15

Rafael lamenta não poder ajudar Diana e pede que Bernardo compre a joia. Iago quer que Jorge libere o namorado de Beatriz e Mossoró. 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 a 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

DIAS DE FOLGA

Duas funcionárias de uma fábrica estavam conversando:

- Sei uma maneira de enganar o chefe e conseguir uns dias de folga! - disse a morena para a loira.

Subiu pelas vigas e pendurou-se de cabeça para baixo. Nesse momento o chefe entrou, viu a funcionária pendurada lá em cima e perguntou:

- Que diabos você está fazendo?

- Sou uma lâmpada! - respondeu.

- Hummm... acho que você está precisando de uns dias de folga!

Ouvindo isso, a morena desceu da viga e se dirigiu para a porta. A loira foi saindo também, e o chefe puxou-a pelo braço e perguntou:

- Ei, onde pensa que vai?

- Para casa. Não consigo trabalhar no escuro!

- Desculpe, pode trazer-me um bom e duro palito?

- Com certeza! - respondeu o empregado.

De regresso, o empregado entregou o palito ao cliente, que o interrogou:

- Desculpe, porque considera este palito bom e duro?

- Porque já quatro clientes se serviram dele e ainda não se partiu!

A CERVEJARIA

O velho Hans trabalhava numa cervejeira à muitos anos, mas um dia ele distraiu-se, tropeçou e caiu dentro de um daqueles tanques de cerveja e afogou-se.

O dono da cervejeira achou que era obrigação dele informar a viúva da morte do Hans e tocou à campainha. Quando Helga apareceu à porta ele disse:

- Lamento ter de lhe informar que o velho Hans veio a falecer no trabalho hoje, quando caiu no tanque de cerveja e se afogou.

Helga chorou e cobriu o rosto com o avental e depois de algum tempo, entre soluços perguntou:

- Diga-me, ele sofreu?

E o dono da cervejeira:

- Eu não creio... Ele saiu do tanque três vezes para aliviar a beciga...



Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litório Grecco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)



celebridades

Bruna Marquezine reúne famosos em festa babado antes de embarcar para os EUA

Bruninha está crescendo e ontem, 5 de agosto, Bruna Marquezine embarcou para os Estados Unidos em sua primeira experiência hollywoodiana. Mas antes tinha que comemorar a chegada dos 19 anos em grande estilo; e foi o que ela fez em uma festa cheia de amigos famosos no último dia 4, na cobertura de um prédio em Ipanema, na Zona Sul do Rio de Janeiro.

Organizado pelo BFF Tiago Abravanel, o baile teve muito funk e gente descendo até o chão. Depois da meia-noite – quando os pais e a irmã de Bruna já estavam em um táxi rumo a Duque de Caxias – a pista foi dominada por muito bate cabelo, com direito a Britney Spears e Beyoncé.

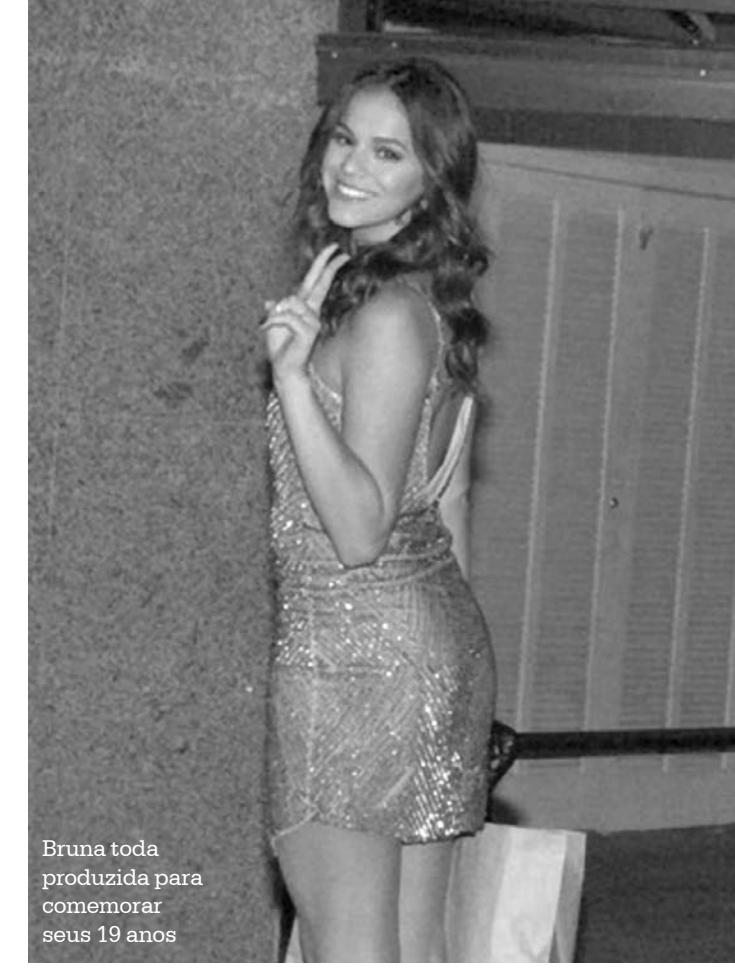
As amigas Sasha Meneguel (com quem Marquezine viajou para a Europa, além de levar para festa

ano passado), Preta Gil e Luana Piovani estavam entre as convidadas. Thássia Carvalho estava lá fazendo companhia a Bruna como as “ex-namoradas de jogadores do Barcelona e da Seleção” (ela terminou com Daniel Alves no mês passado).

Já Roberta Rodrigues reencontrou a dupla Maria Vanúbia e Lurdinha com a amiga aniversariante, além de levar para festa

sua amiga MC Ludmilla (ex-MC Beyoncé), que teve a honra de conhecer a atriz global na festa de aniversário dela. Tá podendo.

Bruna Marquezine completou 19 anos dia 4 e recebeu um recado educado de seu ex-namorado Neymar, que desejou “tudo de melhor nessa vida” e emendou com um “amo tu”, no Instagram. Ela respondeu educadamente com um “love you”.



Bruna toda produzida para comemorar seus 19 anos

Luana Piovani perde a paciência após baixaria do “Pânico”

As imagens da festinha privada de um ano de casamento entre Luana Piovani e Pedro Scooby causaram o maior rebuliço, semana passada. As fotos da loira nua na banheira do hotel Fasano deixaram os seguidores com saudades da época em que ela era super ativa nas redes sociais.

Mas sabe como é no mundo dos famosos. As pessoas não se contentam em parabenizar o casal pela beleza, juventude e felicidade conjunta. Muita gente criticou o suposto exagero do surfista na rede social, e o programa “Pânico na Band” resolveu fazer piada com a situação. O quadro foi ao ar no domingo, 3, mas bons entendedores já desconfiavam que alguma coisa ia ro-



Luana Piovani ameaça processar o Pânico

lar pela postagem feita pela atriz em seu Facebook no sábado, dia 2.

“Dependendo do que for exibido naquele lixo de programa [sinal de fezes] amanhã, mandaremos notificação e entraremos com ação judicial contra a Band”, alertou Piovani após ser interpelada por Vesgo, na praia, no Rio de Janeiro.

No quadro ele mostra as tais fotos a transeuntes que criticam a atriz (pois “adora aparecer”).

Quando encontra o casal,

o humorista cumprimenta

Scooby e Piovani o rejeita:

“Sai fora, a gente não quer

falar com você. Se retire,

por favor, não quero cha-

mar a polícia.”

No Facebook da atriz, os

comentários se dividiram.

“Mulherzinha chata e arrogante e acima de tudo mal educada”, escreveu um seguidor.

Mas teve gente em defesa da atriz, como uma seguidora que criticou a “sociedade hipócrita”:

“Todo mundo cansar a língua de falar mal e julgar a Luana Piovani pode e é bonito. Mas ela mos-

trar um pouco de pele e

falar o que pensa sem tra-

var na língua não pode e

é feio?”

Karina Bacchi exibe boa forma e esbanja autoestima

“Péssima notícia pra quem não gosta de mim: Comecei a semana mais feliz do que nunca!!! Bjkasss queridos!”, escreveu Karina Bacchi em uma postagem recente no Instagram. Ela vem exibindo a barriga de tanquinho e braços definidos como resultado de muita malhação.

Em outra foto ela escreveu: “Nada muda se ficarmos sentadas o dia todo no sofá querendo que tudo fique em forma. Têm que suar, se esforçar, se desa-



Karina e sua boa saúde

Fernanda Gentil sobre o pai: ‘Meu super-herói se chama Maurício’

A música “À primeira vista”, de Chico César, é a trilha sonora de uma história de amor com direito a declarações emocionadas e sentimento gravado na pele. Embalada pelos versos que dizem “Quando lhe achei, me perdi, quando vi você, me apaixonei...” Fernanda Gentil, 27 anos, protagonizou um dos momentos inesquecíveis na vida de seu pai,

Maurício. Na ocasião, a jornalista ainda era uma menina e se formava no colégio Saint Patricks, na Zona Oeste do Rio. “Ela dançava no palco e apontava para mim. Chorei muito aquele dia, porque ali vi minha garotinha virar uma moça. Essa música sempre quando toca, até hoje, a gente se liga”, lembra com carinho o pai da jornalista em entrevista.

A tatuagem marcou essa nova fase na relação dos dois. “Antes da separação, em casa, o via mais como pai mesmo e sempre muito carinhoso, esforçado demais, capaz de mover montanhas por nós dois. Meu pai é assim, um

Maurício ainda se emocionou muitas vezes ao ver os feitos de Fernanda. Mas, ao contrário do que muita gente pode imaginar, o empresário fala com naturalidade sobre a comentada atuação da filha na cobertura da Copa do Mundo no Brasil este ano. Eleita informalmente como a “musa” da Copa, a repórter chamou a atenção pela beleza e desenvoltura com o microfone em punho. “Fico orgulhoso com o sucesso, a competência e dedicação da Fernanda”.

Fernanda Gentil com o pai Maurício, em seu casamento em janeiro de 2013

BIMM Ferro Velho S. Paulo
COMPRAS SUCATA EM GERAL

VENDE-SE CORDOALHAS PARA CURRAL, PORTEIRAS PARA BRETE, ANDAIMES, TUBOS E METALON

www.ferrovelhosapaulo.com.br

FONE (17) 3442-5050

RODOVIA EUCLIDES DA CUNHA, KM 555 - FERNANDÓPOLIS-SP

Clima Cold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Promoção de Férias

Faça sua compra, instalação ou Manutenção

Concorra a 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