

Mais

O que é Ansiedade?

O termo "ansiedade" tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, entre outros.

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula

o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

CAUSAS

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por cau-

sa do desconforto que sentem.

SINTOMAS DE ANSIEDADE

- Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar)
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular

- Medo exagerado de ser humilhado publicamente

- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade.

- Pavor depois de uma situação muito difícil.

TRATAMENTO DE ANSIEDADE

- Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade:

- Medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica)
- Psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra
- Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).



A maior parte das pessoas com ansiedade começa a se sentir melhor e retorna as suas atividades depois de algumas semanas de tratamento. Por isso, é importante procurar ajuda especializada na unidade

de saúde mais próxima. O diagnóstico precoce e preciso da ansiedade, o tratamento eficaz e o acompanhamento por um prazo longo são imprescindíveis para obter melhores resultados e menores prejuízos.

Entenda por que é importante alongar o corpo

Quem faz exercícios aeróbicos ou musculação tem o alongamento como parte obrigatória do treino. Afinal, eles protegem a musculatura contra muitas lesões. Mas, mesmo se você não pratica atividades físicas regularmente, deveria incluir sessões de esticar-e-puxa na sua rotina.

Os alongamentos preparam a musculatura para exercer quaisquer movimentos, sem tensões desnecessárias.

ANTILESÕES

A ciência ainda não comprova. Mas a experiência prática indica que se alongar com regularidade diminui a predisposição às lesões. Isso sem esquecer que alongar, além de fortalecer a musculatura, aumenta o gasto calórico. Numa aula mais prolongada, você ainda sente os efeitos da liberação de substâncias ligadas ao

bem-estar, como a endorfina.

RESPIRE FUNDO

Não segure a respiração enquanto estiver alongando. Se uma determinada posição provocar tensão, inspire para aumentar o ciclo de oxigênio e relaxar o músculo. Aos pouquinhos, você vai sentir o movimento mais fluido, mesmo que sem aquela elasticidade exibida pelas ginastas.

FAÇA EM DUPLA

Os alongamentos podem ser divididos em ativo e passivo. O primeiro é feito sozinho, sendo conhecido por autoalongamento. Já o alongamento passivo é feito com ajuda de outra pessoa e, normalmente, tem uma ação muito mais intensa. Só tome cuidado para não ir muito além dos seus limites e acabar se machucando. Na dúvida, peça orientação de um professor.



SUAVIDADE É O SEGREDO

Os movimentos devem ser sempre lentos e suaves. Preste atenção para não deslocar demais o quadril ou pressionar as vértebras. Seu corpo merece respeito. Os músculos têm capacidade de adap-

tarção a qualquer tipo de treino. Mas é preciso ir avançando com calma. Para isso, segure pelo menos um minuto em cada uma das posições realizadas.

CORPO FELIZ

Com o alongamento frequente, você tonifica a musculatura, oxigena me-

lhora todas as células e a queima de calorias ocorre com mais eficácia. Sua postura também melhora, pois para cada movimento são solicitados músculos específicos, sem compensações. O alongamento reduz as tensões articulares, muitas vezes responsáveis

por lesões, principalmente em pessoas idosas e sedentárias.

PELA ORDEM

O alongamento deve ser feito na seguinte sequência:

1. Mobilidades articulares: ombros, punhos, dedos, quadril, pé e pescoço
2. Pequenos grupos musculares: bíceps, tríceps, antebraço, panturrilha
3. Grandes grupos musculares: quadríceps, peitoral, grande dorsal e coluna

SINTA NA PELE

Esquecer o alongamento depois do treino é certeza de músculos tensos. Sem ele, há aumento na compressão dos tendões e diminuição da mobilidade para realização dos exercícios. O estresse contínuo, ao longo do tempo, pode acarretar uma lesão. Comece a praticar e sinta a melhora na agilidade, na força e na velocidade dos seus exercícios.

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCREVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

* Valor não acumulativo

www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

MADEIRAS

Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking

Cleyton Perondi | Zé do Gás | FONE/FAX: (17) 3463-2725

(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898

Av. Litério Grecco, 26 - Brasília - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade
Fernandópolis

FONE/FAX 17 3463-1286
www.oticaciadefernandopolis.com.br
oticaciadefernandopolis@hotmail.com

Maria e Liliá Manzel

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

BENZEDERA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e fritas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Soluciona seus problemas! Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta. Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos. Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

ATENÇÃO:
Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

TÁ CHEGANDO A HORA!

PROMOÇÃO CONSTRUINDO NUMA BOA!

PRÊMIO PRINCIPAL 1º RENAULT DUSTER ZERINHO!

REDE INTER PRIME LAR & CONSTRUÇÃO

DUSTER ZERINHO!

Válido para as lojas de Fernandópolis e Ouroeste

CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO - CAIXA Nº 6-0326/2014

O SORTEIO DAS 12 TVs OCORREU NO DIA 07/06/2014. CONSULTE GANHADORES NO SITE.

S GOTTI MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

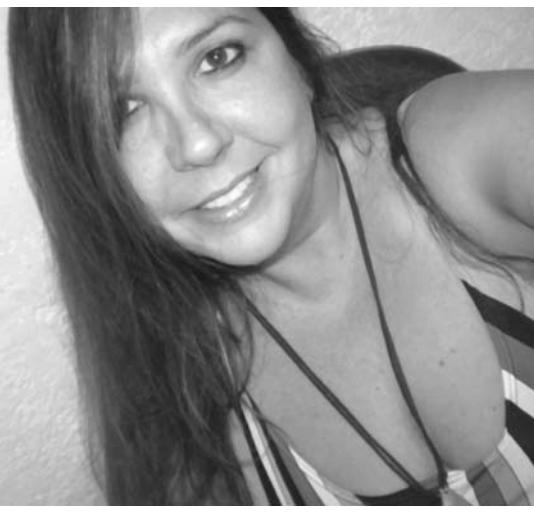
social



Felicidades para **Emerson Moreira** que hoje festeja mais um aniversário, na foto com a esposa Claudia Braguini



Cleber Oliveira, aniversariante de hoje, ao lado da esposa Rita



Muitos anos de vida para **Marluci Salioni**, aniversariante do último dia 10



Parabéns **Igor Luppi**, que ontem apagou velinhas



Destaque para **Elisangela Moreira**, que no último dia 10 completou idade nova. O carinho do marido Sérgio Gasques

receita

Musse de melancia e hortelã

Ingredientes:

- 2 e 1/4 de xícara (chá) de melancia sem as sementes e cortada em cubinhos
- 4 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 3 colheres (chá) de hortelã picada
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1/4 de xícara (chá) de água fria
- 1 copo de iogurte natural

Para decorar:

- Cubinhos de melancia gelados
- Folhas de hortelã



Modo de preparo:

- Bata metade da melancia no liquidificador. Acrescente o açúcar e a hortelã e misture bem. Hidrate a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver bem. Misture à melancia batida e acrescente os cubinhos de melancia restantes. Leve à geladeira até engrossar um pouco.
- Com um batedor de mão, bata bem o iogurte e acrescente-o delicadamente à mistura gelada. Mexa e distribua entre as taças. Leve à geladeira e deixe até ficar firme. Antes de servir, enfeite com os cubinhos de melancia e as folhas de hortelã.
- **Dica:** Experimente a mesma receita com outras frutas, como abacaxi ou morango.

horóscopo



ÁRIES

O poder de sedução na vida social é exaltado pela entrada de Vênus em sua área de prazeres. Sua beleza, tanto interna quanto externa, resplandece em todos os lugares por onde passa. Aproveite este momento e parta para as conquistas!



TOURO

As trocas afetivas e a harmonia no lar são favorecidas pela entrada de Vênus em sua área familiar. Cuide de sua casa, deixando-a mais bela e acolhedora. Expanda essa tendência para o ambiente profissional e torne o dia harmonioso!



GÊMEOS

Ao adentrar sua área de comunicação, Vênus amplifica seu magnetismo pessoal, e você se destaca nos grupos e ambientes da vida diária. Cative as pessoas e fortaleça vínculos de trabalho e de amizades. Valorize sua imagem!



CÂNCER

Você mostra maior exigência em relação à qualidade dos investimentos e, especialmente, às melhorias em sua vida, pois Vênus adentra hoje sua área material. Você busca requinte e beleza, apenas tenha cuidado para não gastar demais!



LEÃO

Suas melhores características são exaltadas pela entrada de Vênus em seu signo, que faz você irradiar alegria por onde passa. Que tal cuidar do visual e do emocional? Seu lado afetivo está mais ressaltado também!



VIRGEM

Você fica emocionalmente suscetível neste momento, em que Vênus adentra sua área de crise. Não se deixe levar pelas emoções, sobretudo quando grandes decisões estiverem em jogo. A positividade fará a diferença!



LIBRA

O trânsito de Vênus em sua área de amizades estimula os vínculos de cumplicidade, favorecendo atividades em grupo. A criatividade beneficia as interações, e o apoio emocional dos amigos pode impulsionar sua vida amorosa!



ESCORPIÃO

Suas iniciativas tendem a melhorar, graças à entrada de Vênus em sua área profissional. Você demonstra maior entusiasmo, portanto valorize seus talentos e sua capacidade criativa. Isso lhe proporcionará um salto qualitativo!



SAGITÁRIO

Você demonstra grande energia de doação, com a entrada de Vênus em sua área espiritual. Conheça lugares diferentes e culturalmente enriquecedores. Saiba como inspirar as pessoas para concretizar a qualidade de vida que você deseja!



CAPRICÓRNIO

Os prazeres pessoais entram em foco graças à entrada de Vênus em sua oitava casa, que desperta seu lado mais sensual e sexual, esquentando a vida afetiva. Não se deixe levar pelos ímpetos apaixonados, equilibre razão e emoção!



AQUÁRIO

Que tal transbordar essa energia de amor que emana de você, sobretudo para os mais íntimos? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Vênus promove um clima de união e estimula os momentos de intimidade em espaços aconchegantes!



PEIXES

Cuide de seu bem-estar, pois ao entrar em sua área de saúde, Vênus impulsiona os hábitos mais saudáveis. Nutra a autoestima, pois ela é a chave de tudo. Procure ser mais gentil para aproximar-se das pessoas no trabalho!



• Desenvolvimento de Software

• Contabilidade Comercial

Av. Vergniard Mendes Caetano, 755

- Coester - Fernandópolis - SP

Tel/Fax: (17) 3465-9010

e-mail: realstulen@uol.com.br

www.r3000.com.br

PROCEDE
Vistorias

CONHECIMENTO
DE 15 ANOS
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 1^a ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

• Agilidade

• Competência

• Comprometimento

Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro



MADEIREIRA

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litório Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)



Clima Cold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Promoção de Férias

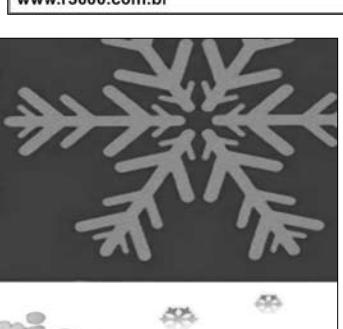
Faça sua compra, instalação ou Manutenção

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



GASOLINA

comum/aditivada

R\$ 3,08

ÁLCOOL

R\$ 2,07

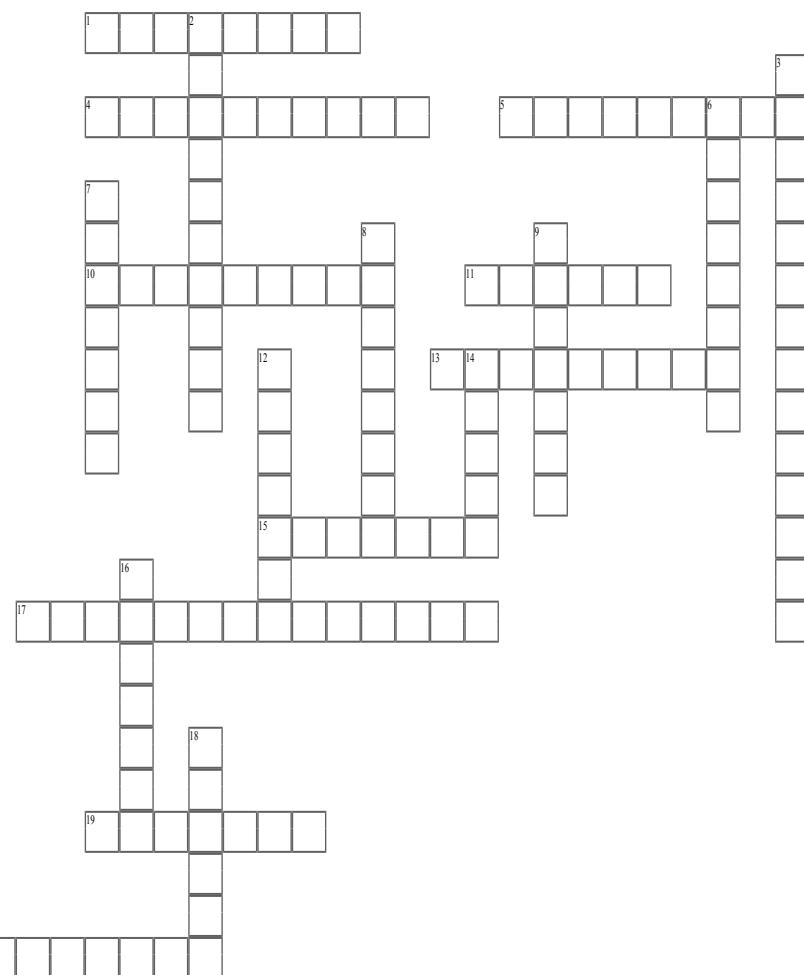
DIESEL

R\$ 2,42

Fone: 17-3462 5531

Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol

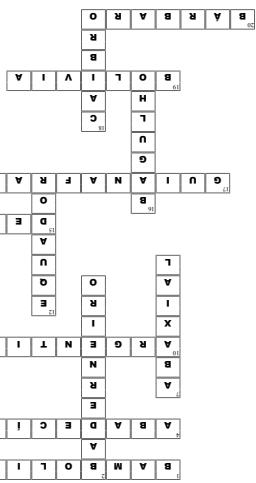
Palavras Cruzadas



Horizontais

- Sanefá que se sobrepõe a cortinados de portas e janelas.
- Assassinio de abade ou abadessa.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de petróleo, o primeiro nome do presidente deste país é Hugo.
- País de industrialização tardia e com domínio de tecnologia clássica e de alguns setores de tecnologia avançada.
- País de industrialização tardia e com domínio de tecnologia clássica e de alguns setores de tecnologia avançada.
- Anomalia de situação ou de conformação de um órgão.
- Que fica bem; conveniente, decoroso, honesto.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de produtos da pesca.
- País cuja economia se apóia, em sua maior parte, na exportação de gás natural, deste país parte um gasoduto em direção ao Brasil.
- Relativo aos bárbaros, povos invasores do Império Romano, nos sécs III e IV.

Respostas



[Ver resposta](#)

celebridades

'Eu sinto prazer em transar com as pessoas e cobrar', diz Lola Benvenutti

Lola Benvenutti se tornou famosa como a "garota de programa formada em Letras" e "sucessora de Bruna Surfistinha", mas é difícil resumir em uma frase Gabriela Natália da Silva, 22 anos, dona do pseudônimo. Ela prefere comparar sua história a da personagem de Audrey Hepburn no filme "Bone-

quinha de Luxo". Prostituta desde os 17, Lola já transou com mais de 3 mil homens, diz que "faz porque gosta" e, agora lança um livro para contar suas experiências, que incluem sexo grupal em festas como as do filme 'De olhos bem fechados', estrelado por Nicole Kidman e Tom Cruise. Mas o desa-

fio mesmo é quando tentam acessar sua intimidade. "Para dormir junto eu cobro um valor altíssimo", diz ela.

Em conversa, Lola vai mais longe e revela que já namorou o filho de um ator global e que a maioria de seus clientes são homens casados, mais carentes de serem ouvi-

dos do que de sexo. A jovem também reclama da dificuldade de fazer amizades, da relação difícil com os pais e ainda conta detalhes da relação com o "escravo" alemão que ela - que se define como dominadora no sadomasoquismo - mantém. "Eu me sinto muito valorizada sendo puta".



Meu nome é Gabriela. Lola Benvenutti foi o apelido que escolhi para me aventurar no universo que paga pelo desfrute das práticas sexuais



O estado de saúde de Mack é grave

Atriz pornô corre risco após ser espancada; namorado lutador é suspeito

A atriz pornô Christy Mack está hospitalizada desde a última sexta-feira, dia 8, após ser espancada em sua residência. Sem conseguir falar, o estado dela é ruim, e médicos temem pela sua vida.

Seu namorado, o lutador de MMA Jonathan Koppenhaver, conhecido como War Machine (Máquina de Guerra) é o principal suspeito. Ele e mais três pessoas teriam partido para cima de Christy na casa deles, em Las Vegas, segundo a polícia local.

No último domingo, Machine se pronunciou sobre o caso em sua conta do Twitter, após ficar sumido e ser considerado um foragido por dois dias. "@ChristyMack eu te amo e espero que você esteja

bem. Eu fui para casa mais cedo para te fazer uma surpresa e te ajudar a ficar pronta para a convenção [de tatuagem, da qual ela participaria]. Eu não consegui acreditar no que encontrei e não posso acreditar no que aconteceu".

"Eu estou com o coração muito partido... em todos os sentidos. Eu vou sempre te amar", complementou, em outro tweet.

Em julho do ano passado, Mack e Machine chegaram a fazer tatuagens um para o outro. Ele escreveu o nome dela no pescoço; e ela, "propriedade de War Machine" nas costas.

Se a investigação da polícia for confirmada, entram para os tristes casos de violência doméstica entre famosos.

Julia Roberts diz que era mais gostosa que Halle Berry de biquíni

Não há dúvidas que Julia Roberts está entre as mulheres mais bonitas do mundo. No entanto, mesmo quando foi catapultada à fama ainda na época de "Uma Linda Mulher", nunca figura na conhecida lista de famosas mais gostosas usando biquíni.

Em entrevista à "InStyle", a diva confirmou que, de fato, se incomodava por não ser lembrada pelos editores. "Quando eu era jovem pensava: sou a mais bonita! Não a

Halle Berry!", comentou, bem-humorada. Hoje, Julia considera sua ausência na lista como uma "dádiva divina".

"É ótimo porque, em certo ponto, acredito que essa imagem se tornaria um fardo. Então não tive que lidar com isso tanto assim", completou. "Acho que sempre estive no lado meio masculino do espectro de garotas", disse, se referindo ao modo que encontrou ao longo da carreira para escapar de tais listas.



Julia Roberts é capa da "InStyle"

Rodrigo Santoro: inglês foi consequência da carreira internacional



Autor brasileiro ainda se esforça para aprender o inglês

Talvez seja seguro dizer que, hoje, Rodrigo Santoro é o maior ator brasileiro em Hollywood. Depois de uma breve (e bastante silenciosa) aparição em "As Panteras: Detonando", em 2003, passaram a chover convites para trabalhos no cinema americano, o que culminou na participação no seriado "Lost" e no importante papel de Xerxes na franquia "300".

Mesmo assim, engana-se quem pensa que o brasileiro enfiou a cara nos livros de inglês já pensando em se dar bem na terra do tio Sam. Santoro comen-

D AUTO Som
Venda e Instalação de Som e Acessórios Automotivos
(17) 3462-7416
Preço a Prazo Em Até 12X no Cartão
www.dautosom.amawebs.com
Rua Edio Alves de Oliveira, 938 - Jd. América - Fernandópolis/SP
(Próximo ao Arakaki Máquinas)

ÓTICA IDEAL
Rua Brasil, 2161
17 3442 3709 &
ÓTICA STA. LUZIA
Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

COLOMBANO
Plano de Assistência Familiar
Avenida Afonso Cáraro, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

MADEIRAS
Tudo em madeiras Brutas e Beneficiadas
Forro - Portal - Deking
Cleyton Perondi | Zé do Gás
(17) 99229-4585 | (17) 99201-6527
(17) 99638-6286 | (17) 98167-2898
Av. Litério Grecco, 26 - Brasília - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com