

Derrube os mitos sobre a dor na coluna

Sedentarismo, má postura e estresse são cenários presentes na vida de muitos brasileiros e alguns dos maiores causadores de dor na coluna. De acordo com dados da Previdência Social, a dor de coluna responde por quase 160 mil licenças requisiadas por ano no país. A coluna vertebral é composta por vértebras, discos intervertebrais, nervos, músculos, medula e ligamentos. É nesse conjunto que acontece a maior parte das disfunções que causam dores nas costas. Apesar de ser sempre tratada como uma doença isolada, as dores na coluna podem ser tanto um reflexo de maus hábitos como um sinal de doenças mais graves - lombalgia (dor na lombar), hernia de disco, e artrose, por exemplo. Por ser um tipo de dor nas costas muito comum, existem várias crenças e soluções caseiras para tratar ou evitar a dor na coluna que não passam

de mito. Confira o que os especialistas dizem sobre o assunto e saiba mais sobre o problema:

Mito 1: Dores na coluna sempre indicam uma doença grave

Na maior parte das vezes as dores na coluna estão relacionadas a distúrbios musculares e posturais, que apesar do incômodo, não tem maior gravidade, porém, toda a dor na coluna é

um sintoma de alerta, e como tal deve ser investigada. É importante fazer uma avaliação médica e descartar a possibilidade de outras doenças, principalmente se a dor for reincidente.

Mito 2: Excesso de exercício físico provoca dor na coluna

É comum pensarmos que as dores nas costas após uma série mais puxada de musculação é normal, mas isso está longe de ser verdade. O erro não está no excesso de exercício, mas sim na forma como ele está sendo feito ou

Mito 3: Toda a dor na coluna deverá ser tratada com cirurgia

Fisioterapia, orientações de postura e ergonomia, controle de peso, atividade física saudável e uso de medicamentos, quando necessário, são as primeiras opções para tratamento. A cirurgia como opção de tratamento vai depender da causa da dor, mas em geral o procedimento é encarado como última alternativa, se não acontecer a melhora dos sintomas com os tratamentos anteriores. Por isso é importante consultar um médico, que irá investigar as causas da dor e indicar o tratamento adequado.

Mito 4: A cirurgia de coluna vai curar a dor nas costas completamente

Até mesmo nos casos em que a cirurgia é a melhor saída, o procedimento não garante por si a melhora total das dores. Segundo os especialistas, ela é apenas uma parte de um tratamento completo.

Todo paciente que fez cirurgia para coluna deve receber amparo de um fisioterapeuta, pois achar que a cirurgia vai eliminar completamente os problemas sem qualquer outro acompanhamento não passa de mito.

Mito 5: Repouso é o melhor remédio para a dor na coluna

O repouso é considerado uma etapa do tratamento, e não o único. Quando a origem das dores é mecânica ou postural, o relaxamento de fato irá aliviar a dor. mas ao forçar mais o órgão, a dor irá voltar. O repouso prolongado pode inclusive prejudicar (en-



raquecer) a musculatura do paciente. Reeducação postural, alongamentos e acompanhamento de um profissional são as melhores saídas para acabar com a dor na coluna.

Mito 6: Dor na coluna é algo inerente ao envelhecimento

O envelhecimento, assim como o sedentarismo, é um fator de risco para a dor na coluna - mas não é determinante. Ou seja, nem toda a pessoa idosa sofre

rá com dores nas costas, mas as chances de ela ter episódios de dor são maiores. Isso acontece porque o envelhecimento gera naturalmente um desgaste dos músculos e ossos, aumentando o risco de dores e doenças como artrose. Por isso é importante a prevenção com prática de atividade física e conservação da postura, pois quanto mais você fortalece seus músculos e ossos na juventude, menos desgaste ele terá.

Os sinais que o corpo apresenta durante a ovulação

Dor pélvica, aumento da libido e elevação da temperatura são sintomas

Mensalmente, o organismo feminino enfrenta mudanças hormonais conhecidas como ciclo menstrual. Isso vai da menarca (primeira menstruação), que ocorre por volta dos 11 anos de idade, e se estende até a menopausa - que pode durar até 45 anos, em média. O ciclo menstrual é um processo fisiológico marcado pela ovulação, também chamado de período fértil, fase em que o organismo feminino se prepara para engravidar.

É uma dorzinha que provoca leves pontadas no baixo ventre, embora nem toda mulher perceba isso. Não chega a ser uma dor forte, mas um incômodo. Isso acontece porque o óvulo rompe uma estrutura que o envolve dentro do ovário, e é este rompimento que pode causar esse pequeno mal estar. Por isso, ao sentir essa pontada na região pélvica, há grande chance de estar ovulando.

Por isso, independentemente do desejo de ser mãe, é importante que toda mulher saiba identificar essa fase que dura, em média, 36 horas. O período da ovulação possui algumas

SECREÇÃO SEMELHANTE À CLARA DE OVO

Durante o período fértil, é comum a mulher perceber o aumento da secreção vaginal, que parece clara de ovo e é meio elástica, sem odor forte. Isso acontece porque o organismo feminino está preparado para fecundar e essa secreção tem o papel de facilitar a chegada dos espermatozoides ao óvulo. Embora ocorra durante todo o ciclo, isso é mais evidente durante a ovulação. Passada essa fase, a secreção tende a diminuir.

LÍBIDO ELEVADA

É na fase de ovulação que o desejo feminino aumenta. Afinal, fisiologicamente o organismo está pronto para fecundar e,

automaticamente, isso se dá por meio de uma relação sexual. Por isso, é natural que a mulher tenha mais vontade de ter relações sexuais nesse período.

OUTROS SINTOMAS

Além desses três exemplos citados, no período fértil também é normal a temperatura basal da mulher aumentar, aproximadamente, meio



grau. Isso também pode ajudar aquelas que estão tentando engravidar a identificar os dias mais férteis. Só que para isso é necessário contar com a ajuda de um termômetro. Muitos médicos que ensinam as candidatas a engravidar recomendam medir a temperatu-

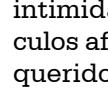
ra colocando o termômetro sob a língua antes de se levantar, pela manhã, desde o primeiro dia do ciclo menstrual. E isso vai sendo monitorado. Quando o termômetro marcar uma temperatura mais elevada provavelmente essa mulher estará em seu período fértil.

horóscopo



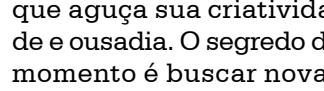
ÁRIES

Que tal se dedicar a projetos usando o poder criativo e versatilidade? Sua área profissional é harmonizada por Lua, Vênus e Plutão, que lhe incentivam a conferirousadia nas iniciativas, dinamizando parcerias e resultados!



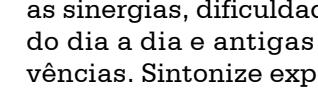
GÊMEOS

Um momento de proximidade familiar é trazido pela harmonia entre Lua, Vênus e Plutão, que promove um clima de intimidade. Fortaleça vínculos afetivos com os mais queridos e aproveite para embelezar o meio ao seu redor!



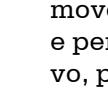
LEÃO

Seus projetos, especialmente aqueles ligados ao trabalho, são favorecidos pela harmonia entre Lua, Vênus e Plutão, que aguça sua criatividade e ousadia. O segredo do momento é buscar novas pesquisas e aprimorar capacidades!



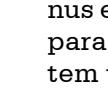
LIBRA

Os vínculos familiares se beneficiam com a harmonia entre Lua, Vênus e Plutão, que aguça sua percepção para as sinergias, dificuldades do dia a dia e antigas vivências. Sintonize expectativas e argumentos, ouça as pessoas!



SAGITÁRIO

A vida prática e o trabalho são facilitados pelas transformações que os trógonos entre Lua, Vênus e Plutão promovem. Saia da mesmice e permita-se buscar o novo, prezando pelo melhor uso dos recursos materiais. Aperfeiçoe-os!



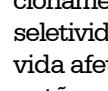
AQUÁRIO

Você se sente mais forte diante dos desafios, pois sua área de crise é harmonizada pelos trógonos entre Lua, Vênus e Plutão. Sua abertura para as mudanças permite uma renovação mais plena, então mantenha a positividade!



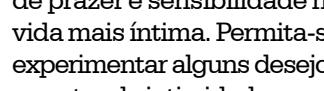
TOURO

Os prazeres tomam sua atenção, neste dia em que Lua, Vênus e Plutão estabelecem trógonos e aguçam sua percepção para os aspectos sutis da vida. Saia da zona de conforto e permita-se ter maior ousadia!



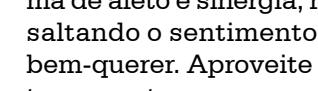
CÂNCER

Lua, Vênus e Plutão se articulam em trógonos em sua área de relacionamentos, trazendo maior seletividade e refinamento. A vida afetiva está favorecida, então seja útil na abordagem, mas permita-se ousar nos momentos íntimos!



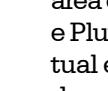
VIRGEM

Lua, Vênus e Plutão formam trógonos, lhe trazendo um momento de prazer e sensibilidade na vida mais íntima. Permita-se experimentar alguns desejos secretos da intimidade, no romance e no universo de sua sexualidade!



ESCORPIÃO

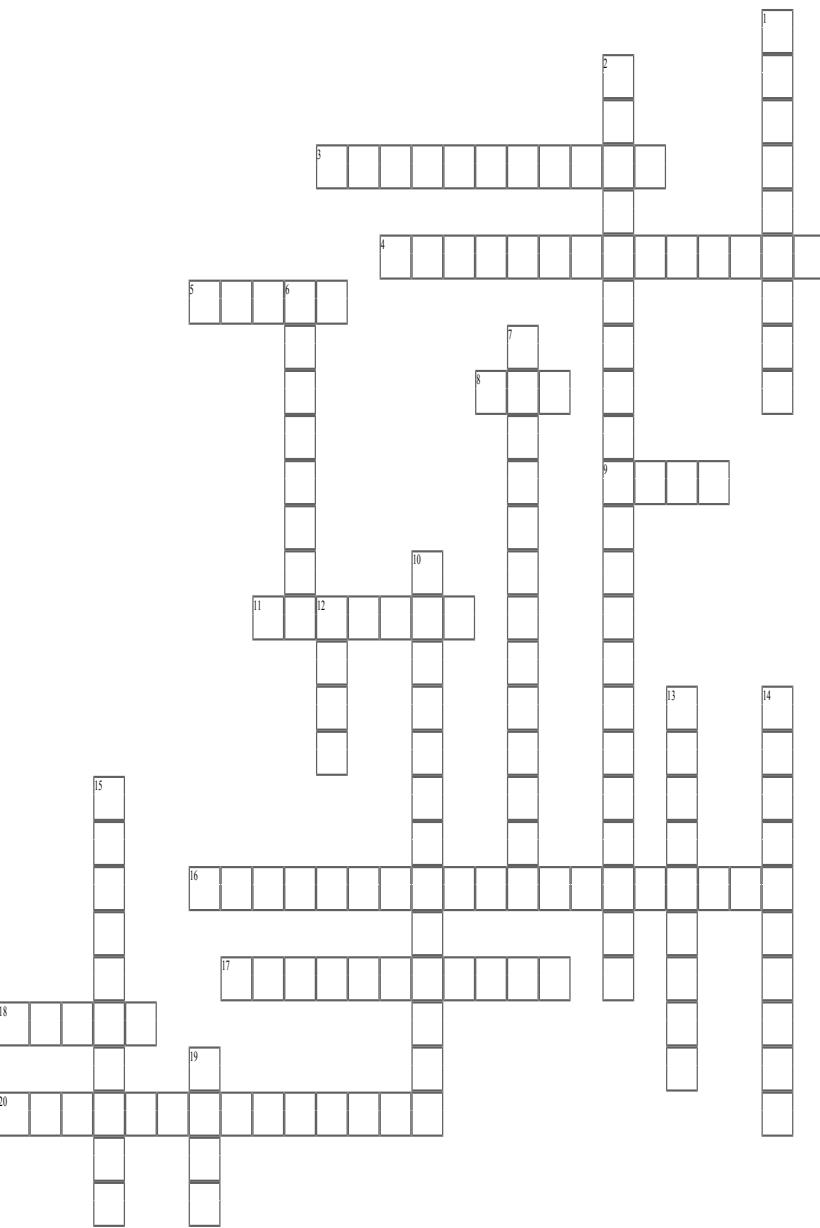
Ao se harmonizarem, Lua, Vênus e Plutão promovem um clima de afeto e sinergia, ressaltando o sentimento de bem-querer. Aproveite este momento em que as conversas íntimas fortalecem a união e lhe surpreendem!



CAPRICÓRNIO

Você se sente fortalecida com os trógonos da Lua, que passa por sua área de prazeres, com Vênus e Plutão, em sua área espiritual e em seu signo. As mudanças, ainda que internas a princípio, tendem a desencadear novas perspectivas!

Palavras Cruzadas



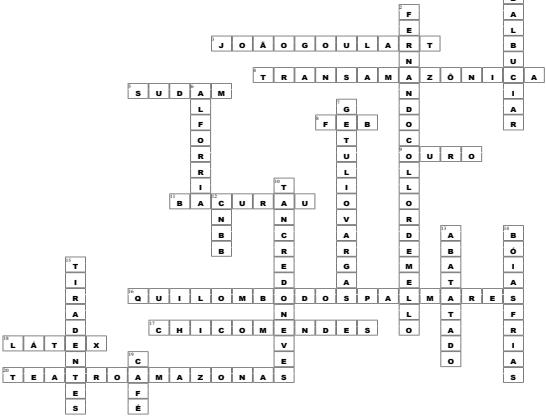
Horizontais

- No golpe de 1964 este presidente foi deposto.
- Uma das Rodovias Amazônicas, foi iniciada em 1970 e interrompida em 1974.
- Superintendência do Desenvolvimento da Amazônia. (Sigla)
- Força Expedicionária Brasileira. (Sigla)
- Metal precioso de cor amarela.
- Nome de várias aves noturnas, da família dos Caprimulgídeos.
- O mais famoso dos quilombos.
- Líder seringueiro morto em dezembro de 1988.
- É extraído da seringueira.
- Espaço destinado às artes inaugurado em 1896 na cidade de Manaus.

Verticais

- Articular imperfeitamente e com hesitação.
- Renunciou à presidência do Brasil em 1992.
- Liberdade do estado de escravidão.
- Presidente brasileiro que suicidou-se em 1954.
- Presidente eleito indiretamente em 1985.
- Confederação Nacional dos Bispos do Brasil. (Sigla)
- Com forma de batata, mal acabado, grosso.
- Trabalhadores rurais que recebem pela jornada diária de trabalho.
- Foi enforcado no Rio de Janeiro em 1972, depois foi esquartejado e decapitado.
- Foi introduzido na agricultura brasileira em 1727, sendo uma bebida bastante saborosa e apreciada.

Respostas



Sudoku



Desenvolvimento de Software
Contabilidade Comercial
Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realstulen@uol.com.br
www.r3000.com.br

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Gael tenta acalmar Dandara e a acompanha até seu apartamento. Sol promete a Wallace que assistirá ao seu exame de grau da academia. João e Dandara se hospedam na casa de Gael. Bianca se culpa por Duca trabalhar em dois lugares para conseguir dinheiro. Nando aprova a nova canção de Pedro, e questiona se o rapaz está apaixonado. Bianca sente ciúme de Roberta com Duca. Nat consegue falar com Dalva, que fica nervosa, mas disfarça para Duca. João ouve a conversa de Bianca com Bárbara e decide ajudar a menina a produzir o falso book. Sol esquece do exame de grau de Wallace na academia. Pedro consegue um carro de som para se declarar para Karina.

BOOGIE OOGIE

Quinta-feira, 18h00

Fernando se oferece para pagar a faculdade de Sandra no exterior, e a menina expulsa o empresário de sua casa. Inês tenta convencer Susana de que Fernando não deixará sua família para ficar com ela. Susana convence Rafael a não contar para Sandra que Fernando é seu pai biológico. Beatriz confessa seu segredo a Célia. Susana afirma a Fernando que só voltará para ele como sua esposa, e exige que o empresário se separe de Carlota.

GERAÇÃO BRASIL

Quinta-feira, 19h15

Barata não consegue se envolver com Ludmila. Brian e Lara têm sua primeira noite de amor. Davi, Verônica e Edna contam para Vicente o que sabem sobre Jonas e pedem que ele seja um espião na Marra. A turma da Navegabean chega de viagem, recebida por Manuela e Fred. Rita ouve Dante dizer que fará mais um show de Cidão. Pamela encontra Verônica na sala de Jonas. Arthur percebe a afinção de Manuela antes da coletiva de Jonas. Jonas faz seu pronunciamento, e Pamela se emociona. Megan se reconcilia com o pai. Gláucia comenta com Pamela que Jonas usa sua doença para se promover. Megan flagra Davi falando com Ernesto sobre Jonas.

CHIQUITITAS

Quinta-feira, 20h30

Carol conta que eles arcaram com todas as despesas, porém ela terá que ir sozinha e precisará morar lá por um ano. Mili está aflita por estar sem inspiração para escrever. Miguel aproveita que Mili dorme no pátio e deixa uma rosa branca ao lado dela com um bilhete dizendo que a flor é para ajudá-la a voltar com a inspiração. Carmen manda Armando continuar com a farsa para deixar as vagas lembranças de Gabriela ainda mais confusas. Os meninos começam a treinar para o torneio de Artes Marciais. Maria Cecília se incomoda com o excesso de bagunça que seu recém marido, Tobias, anda deixando no apartamento. Tati não aceita bem a notícia do trabalho de modelo de Vivi e fica triste.

IMPÉRIO

Quinta-feira, 21h00

Fernando pede para conversar com Elivaldo sobre Cora. Silviano avisa a Maria Marta que sua viagem para o Monte Roraima será logo após a festa da joalheria. João Lucas procura Maria Ísis. Antoninho convida Juliane para ir à festa da joalheria. Teresa é hospitalizada. Du fala para Maria Marta que João Lucas está interessado em Maria Ísis. Fernando desiste de ajudar Cora com o exame de DNA. Maria Clara convida Cristina para a festa da joalheria. Vicente altera o cardápio do restaurante e Antônio e Luigi se preocupam. Cora pede para Magnólia e Severo fajarem um exame de DNA em nome de Cristina e José Alfredo.

VITÓRIA

Quinta-feira, 22h15

Iago finge apoia-la e diz que fará qualquer coisa por ela. Jorge vai até Iago e lhe pergunta se foi ele o responsável por dopar Vitória. Quim conversa a sós com os dois e pergunta se eles tiveram algo a ver com a morte de Enzo. Eles negam tudo e fingem sentir a morte do amigo. Paulão fica furioso ao ouvir Virgulino fazer piada e chamar Quim de gato. Quim segue com a farsa e finge espancar Virgulino no banheiro. Priscila e Paulão escutam, os gritos de Virgulino e sorriem, satisfeitos. Rafael e Diana fazem jantar de noivado. Artur fica em choque ao ouvir pedido de casamento e diz que eles não podem se casar. Ele se desespera com a possibilidade de perder Diana e revela que os dois não são irmãos.

Humor

CADÊ O MANUEL?

O rapaz vai ao cinema com um amigo e, a certa altura, o desafia:

- Duvida eu dar um tapa na cabeça deste careca?

E o amigo, mais que depressa:

- Duvido!

O rapaz lasca um tapa no careca e diz:

- Ô Manuel! Quanto tempo... puxa, que saudades!

E o careca:

- Que é isso, rapaz?! Eu não sou o Manuel e não te conheço!

- Puxa, mil desculpas! É que o senhor é a cara do Manuel.

Passados cinco minutos, o rapaz volta-se para o amigo novamente e diz:

- Duvida eu dar outro tapa na cabeça deste careca?

- Duvido!

O rapaz lasca um outro tapa no careca e diz:

- Ô Manuel, deixa de frescura... eu sei que é você...

Aí o sujeito se enfeza, levanta-se e, com o dedo em riste, dispara:

- Escuta aqui, ô seu sujeitinho safado, se você tocar em mim novamente eu vou chamar a polícia!

- Pô, desculpa mesmo! É que o Manuel é muito brincalhão e eu pensei que...

- Não me interessa o que você pensou! Me deixe em paz, senão vou chamar a polícia!

Então, o careca saiu e foi sentar lá na frente.

Aí o rapaz vira-se para o amigo e diz:

- Duvida eu dar outro tapa na cabeça deste careca?

- Duvido.

Ele vai lá, tasca um tremendo tapa na cabeça do coitado e diz:

- Ô Manuel, você tá aqui! Puxa, te confundi com outro cara ali atrás e quase que eu apanho!

LULU E LILI

Duas bichinhas, Lulu e Lili resolvem ir à feira fazer umas comprinhas. Chegando na barraca de frutas, Lili pede ao feirante:

- Ô moço, duas bananas por favor.

- Senhorita, duas bananas eu não posso vender, só vendo uma dúzia.

- Ah moco, por favor, vende as duas para a gente...

- Nao posso, ja disse. Se quiser é uma dúzia.

Vendo o impasse, vira Lulu e fala:

- Ô Lili, compra uma dúzia mesmo.

- Mas uma dúzia é muito, Lulu!!

- Deixa pra la nêga, as outras dez que sobrarem a gente come!!

A TRISTE NOTÍCIA

De manhã, o sargento reúne o pelotão e berra:

- Pelotão, sentido! Soldado Gomes! Está dispensado! Seu irmão morreu ontem à noite!

O soldado sai do pelotão aos prantos. O capelão, que observava a cena, decide chamar o sargento para uma conversa.

- Sargento, acho que o senhor deve ser um pouco mais delicado e sutíl para comunicar este tipo de notícia. Talvez seja necessário preparar uma pequena introdução, para poupar o soldado de um trauma psicológico.

- Sim, capelão! - diz o sargento, sem muita certeza de haver entendido as complicadas palavras do padre.

Dias depois, o sargento reúne novamente o pelotão:

- Bom dia, soldados! - berra o sargento.

- Bom dia, senhor! - respondem os soldados.

- Soldados! Hoje é o Dia das Mães, e espero que todos vocês liguem para suas mães para mandar-lhe votos de felicidade.

Aliás, todos os que tiverem a sorte de ter sua mãe viva, deem dois passos à frente.

A maioria dos soldados dá dois passos à frente. O sargento olha para o pelotão e berra:

- Soldado Silva! Dê dois passos para trás!



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. Litório Greco, 26 - Brasilândia - CEP 15600-000 - Fernandópolis - SP
vpfernandopolis@hotmail.com

UNESC
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO
CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRVENTE
TÉCNICO JUDICIÁRIO
APRESENTE ESTE ANÚCIO E GANHE
05%
* Valor não acumulativo
www.unescursos.com.br
(17) 3442-4979

celebridades

Letícia Birkheuer e Klebber Toledo estariam se aproximando



Será que a distância esfriou a relação e abriu o coração de Lê para acolher um ex-sofredor?

Fãs de Anitta criticam Grazi Massafera no Instagram

Os fãs de Anitta ficaram incrédulos com o julgamento que Grazi Massafera fez da performance da cantora no quadro "Dança dos Famosos", no programa do Faustão. Acontece que a atriz mandou a morena para a repescagem e agora ela terá direito a apenas mais uma apresentação – que significa vida ou morte na hora de continuar na competição.

Revoltados com a possibilidade de não ver mais sua musa na telinha, alguns seguidores de Anitta "invadiram" o perfil de Grazi no Instagram para reclamar: "VC é muito sem noção ao votar na Anitta para a repescagem", escreveu um. O outro colocou mais lenha na fogueira ao citar o nome do ex-marido da atriz Cauã Reymond. "ela deve ter ficado com ciúmes da Anitta que semana passada disse que o Cauã é lindo. Que chato isso. Tem que confiar no taco".



Fãs defendem suas musas usando o ataque

Os seguidores da loira entraram na história e começaram a defendê-la dos ataques e convocaram Anitta para dar um basta na situação: "@anitta olha q coisa bonita! Seus fãs vindo atacar uma pessoa que tinha que realizar uma regra do programa, muito feio!".

Outra criticou a atitude: "sinto vergonha do que os seus fãs estão fazendo."

Apesar de lavarem a roupa suja em pleno Instagram de Grazi Massafera e de terem convocado Anitta diversas vezes, as duas não comentaram a revolta dos farrapos.

Ana Paula Tabalipa apresenta a pequena Mia

Ana Paula Tabalipa mostrou o rostinho da caçula, Mia, em seu perfil no Instagram nesta quinta-feira, 11. "Nossa pequena Mia chegou e já foi fotografada pelo querido André Furtado. #fotos #mia #família completa #todosbabando #felicidade #muitoamor #maedemeninosemenina", escreveu a atriz na legenda da imagem. Mia, quarta filha de Ana Paula, é fruto do casamento

com o ortopedista Marco Lages. A menina veio ao mundo no dia 29. Em seguida, ela divulgou novas imagens da bebê.

Esta é a primeira filha da atriz, que é mãe de Lui, de 13 anos, de seu relacionamento com o baterista João Viana - filho do cantor Djavan -; Pedro, 10, e Tom, 9, de seu casamento com o artista plástico Philippe Gebara.

Em entrevista, a atriz fa-



Mia é fruto do casamento com o ortopedista Marco Lages

lou sobre a expectativa da chegada da sua primeira menina. "Nunca pensei em ter uma menina porque sempre fui muito moleca. Essa menina de rosinha,

lacinho, não é meu mundo. Se ela quiser ser 'nhé-nhém' vai ter de lutar muito porque eu e os irmãos dela somos moleques", brincou ela.



Natália Inoue, a bela morena na capa da revista

Playboy divulga a capa com Natália Inoue pelada

Os traços – e curvas – orientais de Natália Inoue são o charme da edição de setembro da Playboy. E a publicação finalmente divulgou o que irá aparecer na capa que chega às bancas esse mês.

Natália ficou famosa depois de ter participado do "Fazenda de Verão", que tinha um formato diferente da edição tradicional, chamando jovens desconhecidos, ao invés de apostar em famosos. A bela é descendente direta de japoneses e aproveitou is-



Marquinho Santana

Representante Comercial
Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090
Fernandópolis

Avenida Lírio Greco, 30
Bairro Brasilândia
Fernandópolis/SP
(Próximo a Rodobens Caminhões)



CARANGO LIMPO
Abasteceu R\$10,00
Ganhou 1 ponto!

MOTÓCA LIMPA
Abasteceu R\$5,00
Ganhou 1 ponto!

10 PONTOS = 1 LAVAGEM

PÔR DO SOL

Auto-Posto

Curta nossa Fanpage

Fone: (17) 3462 5531
Av. dos Arnaldos, 2318 - Pôr do Sol

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 fizesas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione 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