

Como superar o ciúme em cinco passos

O ciúme, é refletido em sentimentos de desconforto, desconfiança, medo, intriga por ser capaz de perder algo que você ama. Em condições normais o ciúmes pode ser ate bom, porque nos alerta sobre condições de ameaças ou perigos, muitas vezes, apesar de parecer o contrário você pode exagerar. O ciúme pode fazer uma pessoa ver fantasmas onde não existem, e até mesmo te fazem levar uma vida amarga e triste. Se você quiser lutar contra o ciúme e ter uma relação estável, duradoura e feliz, recomendamos o seguinte:

■ **1)** Pense que a vida é feita de situações agradáveis. Tente focar em pensamentos positivos sobre o seu parceiro e na relação que vocês têm. Se suspeitar de algo que crie desconfiança, fale diretamen-

te com ele e coloque em ordem seus pensamentos.

■ **2)** A luta com o desejo de controlar o outro, faz montar filmes em sua cabeça que só fazem você sofrer. (Preencha seu tempo com bons projetos, atividades saudáveis, esporte, lazer, arte, etc.) Conheça pessoas diferentes e tenha um relacionamento privado. Isto lhe permite compreender os outros.

■ **3)** Não deixe passar qualquer circunstância que a incomode ou a machuque. O silêncio é o pior conselheiro. Fale com um amigo e tente ver as situações com clareza. Não justifique seus sentimentos negativos de antemão.

■ **4)** As pessoas podem fazer amigos livremente. Compartilhe suas amizades com ele e poderá ver que vocês podem ter coisas em comum. Seu parceiro também tem esse direito

de modo que é preciso tentar interiorizar isso e não questionar os seus amigos ou ambientes de trabalho.

■ **5)** Evite criticar seu parceiro e especialmente, fazer reclamações ou buscar explicações em público. Pare o turbilhão de más ideias que vêm à mente, respire fundo e tente ficar calma. Existe sempre uma explicação para tudo o que você vê e ouve. Não fique com as primeiras impressões e tenha tempo para refletir.

O ciúme é mal conselheiro porque ele destrói e obscurece relações que poderiam ser enriquecedoras e cheias de vitalidade e amor. Você perde muito tempo e paz de espírito quando desconfia. O ciúme mostra fragilidade e insegurança. Lutar contra esses sentimentos que diminuem sua auto-estima é necessário para a sua saúde e bem estar.



Coração: Você sabe o que é uma Isquemia Silenciosa?

Existem diversos tipos de condições que afetam o nosso coração e geralmente são muito graves, devendo ser tratadas para que não cheguem a ser fatais. No caso da isquemia cardíaca falamos de uma condição silenciosa, que geralmente não apresenta sintomas. Para detectá-la é preciso conhecer os fatores de risco e consultar um médico para exames de rotina.

Quando o fluxo normal de sangue carregado de oxigênio não pode chegar a um determinado momento em uma parte do corpo, ocorre uma isquemia. Se o sangue é dirigido para o coração e o fluxo é interrompido momentaneamente, o evento se conhece como isquemia cardíaca. Às vezes, isso causa dor (angina). Em outras ocasiões não apresenta sintomas e, em seguida, se denomina isquemia silenciosa ou em silêncio. Não é por ser silenciosa que é menos perigosa. Descubra se você está em risco de sofrê-la e como é tratada.

Um sintoma é uma chamada de alerta. O aperto no peito, dor, ou náusea, por exemplo, indicam que existe algum problema com o coração. No entanto, existem condições que se apresentam sem aviso prévio. Este é o caso da isquemia silenciosa, que recebe justamente o nome por ocorrer sem levantar suspeitas.

O ideal é que o sangue possa viajar livremente através das artérias para levar oxigênio para todas as áreas do

corpo. Quando, por diferentes razões (uma dieta rica em gordura, níveis elevados de colesterol, sedentarismo, tabagismo e/ou herança, entre outros), as artérias ficam obstruídas ou tampadas e vão se tornando cada vez mais estreita, o fluxo de sangue pode ser interrompido, deixando temporariamente o músculo cardíaco privado de oxigênio. Este evento pode causar dor (o que chamamos de angina, o sintoma mais comum da doença arterial coronária ou CAD por sua sigla em Inglês), ou, por razões até o momento não se conhecem exatamente, não produz nenhum sintoma em algumas pessoas que sofrem episódios de isquemia. É possível que, apesar de que as artérias estejam bloqueadas, o coração possa continuar recebendo sangue suficiente, enquanto a pessoa se encontra em repouso, mas tem o risco de sofrer a isquemia quando realiza uma atividade física intensa ou está sob muito estresse.

O que não apresenta sintomas não significa que seja inofensivo. Se a isquemia é intensa e prolongada pode provocar um acidente vascular cerebral ou um ataque cardíaco, que equivale à morte do tecido do coração. Além disso, a isquemia silenciosa pode ter outras consequências, como alterar a frequência cardíaca (taquicardia ou fibrilação ventricular), reduzir a capacidade de bombeamento do coração, causando desmaio



ou parada súbita do coração (ataque cardíaco).

Descubra se você corre o risco de sofrer uma Isquemia Silenciosa:

As pessoas idosas, aquelas que sofreram um ataque cardíaco, aquelas que sofrem com diabetes e as mulheres, têm maiores probabilidades de sofrê-la.

Os seguintes são os fatores de risco mais importantes:

Ter sofrido um ataque cardíaco anteriormente; Sofrer de doença arterial coronariana.

Ter diabetes; Ter pressão arterial elevada (hipertensão); Obesidade; Consumo excessivo de álcool e drogas; Tabagismo; Problemas nas artérias coronárias; Genética (outras pessoas na família que sofrem ou sofreram); Falta de atividade física/sedentarismo.

A isquemia silenciosa não apresenta sintomas. As pessoas descobrem que a tem quase sempre no consultório do médico, quando passam por testes de rotina, como um eletrocardiograma ou um teste de esforço (conhecido como stress test em Inglês) que detectam que o coração não recebe sangue suficiente. Sabe-se que as pessoas que experimentam episódios de

angina ou dor no peito, geralmente também sofrem de isquemia silenciosa.

Como tratar:

O tratamento para a isquemia tem como objetivo melhorar o fluxo de sangue para o coração e que este receba oxigênio suficiente. O cardiologista, provavelmente te prescreverá aspirina ou outro medicamento que “afina” o sangue; vasodilatadores, como nitroglicerina que melhoram o fluxo sanguíneo para o coração; betabloqueadores para diminuir a frequência do batimento cardíaco e reduzir a pressão arterial, de forma que o coração trabalhe menos. Ou poderia recomendar bloqueadores dos canais de cálcio, que também ajudam o coração a trabalhar menos baixando o pulso e aumentando o fluxo sanguíneo para o coração, agindo sobre as células musculares das artérias. Ou poderia escolher lhe dar um dos inibidores da enzima conversora de angiotensina ou a ranolazina que utilizam outros mecanismos para ajudar o coração a trabalhar menos. E também poderia recomendar que você tome medicamentos para reduzir o colesterol no sangue.

receita

Musse com calda de romã

INGREDIENTES:

- 3 claras
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 250 g de chocolate branco
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/4 de xícara (chá) de groselha
- Sementes de 3 romãs
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão



MODO DE PREPARO:

- **1.** Bata as claras em neve, junte o açúcar e continue batendo até obter picos firmes.
- **3.** Derreta o chocolate em banho-maria, retire do fogo e adicione o creme de leite.
- **4.** Misture delicadamente as claras com o creme de chocolate. Distribua em taças individuais e leve-as à geladeira.
- **5.** Em uma panela, coloque a água, a groselha e leve ao fogo alto até ferver.
- **6.** Acrescente as sementes de romã, desligue o fogo e misture o suco de limão.
- **7.** Deixe esfriar e distribua sobre as musses.

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015
ASTRÓLOGA VIDENTE
SENSITIVA
SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT
(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

celebridades



O “Sim” de Gustavo e Andressa

Gusttavo Lima e Andressa Suita se casam: ‘Seguindo o caminho natural da vida’

Gusttavo Lima e Andressa Suita agora são marido e mulher. Juntos há três anos, eles chegaram a ficar separados durante dois meses deste ano, mas reataram em outubro e não demoraram para oficializar a união. O anúncio do casamento foi feito pelo cantor, em seu perfil no Instagram. “Senhor e Senhora Lima, seguindo o caminho natural da vida!!! Que Deus nos abençoe. Amor Andressa Suita, te amo muito, minha missão é te fazer feliz”, escreveu ele.

Em seu perfil, Andressa Suita também publicou a foto em que aparece ao lado do marido: “O que Deus uniu, o homem não separa...”. Só o começo de uma grande história! Te amo muito! Casados”.

A cerimônia íntima foi realizada em casa na cidade de Goiânia, e reuniu amigos íntimos e familiares de Gusttavo Lima e Andressa Suita. Os padrinhos do casal foram a irmã do cantor, Nilza, e o marido, Blênio.

A união do casal aconteceu

numa cerimônia católica, realizada por padre Marcos, que também deixou a sua mensagem para Gusttavo e Andressa. “Que Deus abençoe vocês. Tudo o que é verdadeiro permanece”, escreveu.

Antes de terminarem, os dois estavam noivos e, na semana passada, Andressa Suita chegou a mostrar a tatuagem que os dois fizeram em comum, afirmando que esse era o símbolo da relação entre eles. Com o casamento, porém, eles optaram por usar uma joia na mão esquerda, como é possível ver na imagem.

Os rumores de que Gusttavo Lima e Andressa Suita estavam pensando novamente em casamento surgiram há cerca de um mês, quando o casal foi fotografado num cartório em Goiânia. Na época, de acordo com a assessoria de imprensa do cantor, ele foi ao local para renovar assinaturas de suas empresas, e contou com a companhia da amada. “Como é que eu iria me casar de tênis e boné? Sou arrumadinho”, brincou Gusttavo Lima.

Letícia Lima fala sobre apelo sexual da personagem em ‘A regra do jogo’: ‘É a realidade, as gostosas existem’

Intérprete da poderosa Alisson em “A regra do jogo”, Letícia Lima mostrou que também é sensual fora dos estúdios. Ela comentou que não se importa com o apelo sexual da personagem. “A gente trabalha com a realidade, e as gostosas existem”, ela diz, acrescentando que pensa em outros papéis. “Meu sonho é interpretar a Maria de Fátima (personagem vivida por Glória

ria Pires em 1984 na novela Vale tudo)”.

Para integrar o elenco da trama das nove, ela precisou deixar a equipe da websérie “Porta dos fundos”. E Letícia Lima garante que não foi fácil: “Era um convite do João Emanuel Carneiro e da Amora Mautner (autor e diretora da novela). O papel era legal. E não teria como conciliar com o Porta. Tive dó, mas quis experimentar”.



A atriz sonha em interpretar a Maria de Fátima de ‘Vale tudo’ Foto: Christian Gaul

Nova musa do MMA, a brasileira Gabi Garcia mostra seu antes e depois, e ainda exhibe barriga musculosa

Aos 30 anos e depois de perder 40 quilos, Gabi Garcia vem impressionando com as fotos que publica em seu perfil no Instagram. Com nove títulos mundiais de jiu-jítsu, a lutadora brasileira está prestes a estrear no MMA, e exhibe orgulhosa sua transformação nesse último ano. “Se joga na dieta que vale a pena!”, escreveu Gabi ao mos-



trar seu impressionante antes e depois, dos tempos de tatame até hoje em dia, com uma foto de biquíni.

Gabi Garcia, que vive atualmente nos Estados Unidos,



onde treina, ainda arrancou elogios ao postar uma foto com a barriga musculosa, revelando uma tatuagem secreta. “Para mim, inveja é pouco... Você está perfeita demais...Suces-

so! Um dia, quem sabe, chego um pouco perto desse resultado. Parabéns!”, elogiou uma seguidora. Teve até pedido de casamento. “Casa comigo?”, propôs um fã.

Isis Valverde participa do novo clipe de Anitta em São Paulo

Vai ser difícil saber para quem olhar no novo clipe de Anitta. Para a cantora ou para Isis Valverde? Sim, a atriz gravou uma participação no vídeo da música “Essa é minha é louca”, próxima grande aposta da Poderosa. As gravações aconteceram em segredo na semana passada em São Paulo. Anitta incorpora desta vez uma jovem de comunidade no clipe que terá novamente a assinatura de Giovani Bianco, que já trabalhou com Madonna. Todas as pessoas envolvidas na produção tiveram que assinar



Anitta e Ísis Valverde estarão juntas no novo clipe da cantora



um termo de confidencialidade. O último vídeo da cantora, “Bang!”, já ultrapassou a marca de 60 milhões de visualizações.

Isis Valverde voltou em

definitivo ao Brasil depois de passar o ano em Nova York estudando. O clipe foi apenas um dos compromissos profissionais da atriz por aqui desde seu retorno,

no início do mês. Ela viaja com a família no fim de ano e tem reunião com a Globo em janeiro para acertar seu próximo trabalho na emissora.

horóscopo



ÁRIES

Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exijam mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!



TOURO

Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!



GÊMEOS

Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizade e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!



CÂNCER

As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, mas perceba que o grande problema é o acúmulo de tensão!



LEÃO

Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!



VIRGEM

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!



LIBRA

A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!



ESCORPIÃO

A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extrair seus descontentamentos. Seja diplomática!



SAGITÁRIO

A Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!



CAPRICÓRNIO

As pressões do dia a dia tendem a lhe causar estresse, pois a Lua passa por sua área familiar e forma quadraturas com Marte e Plutão. Encare as demandas práticas e familiares com calma, assim conseguirá resolver tudo!



AQUÁRIO

Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!



PEIXES

O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, uma esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação.