



**oextra**  
net

QUINTA-FEIRA, 19 DE MAIO DE 2016

# Mais

## Fernanda Paes Leme deixou a Globo e vai apresentar o 'X Factor Brasil', na Band

Página B4

"Unir para desunir, fazer para desfazer, edificar para demolir, viver para morrer, eis aqui a sorte e condição de natureza humana."

■ MARQUES DE MARICÁ - Escritor - Filósofo - Político





Festa na **família Félix** pela data especialíssima celebrada pelo patriarca, o vereador Alaerte. Parabéns!



**Michel Ribeiro** sopra as velinhas hoje, sempre muito cumprimentado e junto a Melissa Ferreira.



**Neto Bim** também está em festa hoje, recebendo inúmeras felicitações. Na foto ao lado da namorada Naama Santos.



A sorridente **Raissa Ferreira Matos** também dá boas vindas à idade nova hoje. O clima é de muita festa e diversão.



Felicidades e muitos anos de vida para **Karlos Fernando**, que hoje celebra idade nova.



Click especial, de **Silmara Mendes** arrasando ao lado dos filhos Leticia e Leonardo, para as lentes de Célia Souza.



A estudante de odontologia, **Tahita Domeni** também está em festa hoje, data em que comemorar mais um niver. Parabéns!



Close do casal **Dani Vieira e Murilo Silva**, curtindo o namoro em clima de muito amor.



**Quando a APAE ligar diga SIM!**

**Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!**

 (17) 3465-1150 - (17) 3465-1151





**ASSINE oextra**  
net  
SEU JORNAL DIÁRIO

**Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445**  
**E-mail: assinatura@oextra.net**



**PEÇA AGORA!**

Produtos com a qualidade

**plasútil**



**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO





Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



**oferta** produtos a partir de **R\$1,99** **GIGANTÃO**



# Não é frescura: quatorze sintomas que indicam problemas de ansiedade



Quando não se conhece algo, a reação mais instintiva é ter medo. O desconhecido sempre assusta, pois ali não há qualquer controle possível. É difícil entender algo que você nunca experienciou, principalmente aquilo que está dentro da nossa mente. Os transtornos de ansiedade - como Síndrome do Pânico, TOC e fobias - são doenças muito reais para quem sofre com eles. O que é preciso entender é quando a emoção deixa de ser normal e passa a trazer prejuízos para a vida do indivíduo. A ansiedade é uma emoção instintiva, que faz parte dos sentimentos do ser humano. Os transtornos começam a aparecer quando esse nível de ansiedade aumenta. É natural sentir ansiedade antes de um encontro ou um evento muito importante. Já quem tem esse nível elevado, pode ter crises.

É importante ressaltar que, apesar da origem genética da doença, muitas pessoas relatam dificuldades em lidar com as pressões do dia a dia, principalmente quando se trata de carreira. Existem questões genéticas que influenciam sim, mas também uma questão muito comum é a sobrecarga de trabalho, de estresse generalizado (com muito trabalho e pouco lazer), em uma rotina de muita cobrança. A queixa número um hoje é tanto de quem se cobram muito ou quem se sentem muito cobrado no trabalho.

■ **1. Preocupação excessiva:** Todo mundo tem alguma coisa para se preocupar: o trabalho, as contas, a carreira, filhos, a aparência física... O que a diferencia para a ansiedade pa-

tológica é quando essas preocupações se tornam fatores limitantes, além de desencadear outros sintomas. A pessoa se sente angustiada na necessidade absoluta de resolver aquilo o mais rápido possível - e se sente ainda pior quando não consegue.

■ **2. Insônia:** Se você já "perde o sono" por conta de um encontro, uma reunião importante no trabalho, imagine viver todos os dias varando noites por todos os motivos possíveis e imagináveis.

■ **3. Ganho ou perda de peso muito acentuados:** Sim, todos temos tendências a aproveitar um momento de estresse para descontar na comida - ou para simplesmente evitar a alimentação. E estudos comprovam que o açúcar é um terrível aliado na hora de liberar dopamina no cérebro, causando sensações similares ao uso de drogas. Além disso, é possível sofrer com distúrbios gastrointestinais nas crises de ansiedade, o que impede que você consiga se alimentar sem passar mal.

■ **4. Evitar determinadas situações:** Como você já deve ter percebido, o problema não é ser ansiosa, por si só: é quando isso começa a ter impacto na sua vida. Se você evita a todo custo ir à festas, em um encontro, falar em público ou qualquer outro momento que te causa algum desses sintomas, é melhor procurar ajuda. "É importante estimular a pessoa a procurar uma avaliação especializada. Se for, é uma doença que responde bem ao tratamento.

■ **5. Memória e concentração prejudicadas:** Começa a ficar mais difícil ter foco e até mesmo guardar lembranças

e informações. O cérebro fica em constante estado de alerta - e é como se você não conseguisse se "desligar". Aliás, o sono é um fator fundamental para melhorar essas condições.

■ **6. Crises de pânico:** Em um nível bem alterado, a pessoa pode passar a ter a chamada síndrome do pânico, que são muitas crises de ansiedade com picos muito elevados. O sofrimento é muito grande: você tem uma sensação de morte iminente, o coração dispara, dá apneia e sudorese extrema.

■ **7. Coração acelerado (taquicardia):** De repente é como se seu coração pudesse pular para fora do seu peito. É uma sensação de que algo não está certo, mas você não consegue identificar o que. Isso pode ocorrer tanto em crises de pânico quando nas de ansiedade generalizada.

■ **8. Falta de ar:** Essa é um dos sintomas mais comuns dos momentos de picos muito elevados. É como se houvesse uma pedra no peito que dificulta a respiração.

■ **9. Medos irracionais (fobias):** A ansiedade é um sintoma presente em vários transtornos mentais: seria como falar em febre - muitas doenças se manifestam com esse sinal, membro filiado do Instituto de Psicanálise da Sociedade Brasileira de Psicanálise de São Paulo. Você começa a desenvolver um medo de situações e coisas que não tinha antes, como de répteis, viajar de avião, andar de carro etc.

■ **10. Comportamentos compulsivos (TOC):** Outra forma comum de manifestação está no Transtorno Ob-

sessivo Compulsivo, no qual a pessoa encontra nos movimentos repetitivos e compulsivos um escape para a ansiedade. Lavar as mãos o tempo todo, precisar checar se trancou a porta de casa 10 vezes antes de sair ou só conseguir dormir depois de seguir uma estrita rotina são alguns exemplos.

■ **11. Tensão muscular:** Já se pegou pressionando os dentes tão forte que você começa a sentir dores no maxilar? Ou então sofre com o bruxismo, o famoso problema de ranger os dentes à noite? Até mesmo dores constantes no pescoço - que podem se transformar em dores de cabeça - são sinais de que você passa muito tempo "tensa", sobrecarregando seu corpo.

■ **12. Tremores:** Tudo está bem e você começa a tremer, sem motivo aparente. Isso normalmente é acompanhado dos outros sintomas: taquicardia, sudorese, falta de ar...

■ **13. Vícios:** Pessoas que sofrem de algum transtorno de ansiedade costumam procurar escapes para as crises. Antes de se dar conta do que é, procurar ajuda e tratamento, a primeira escolha é um vício. Tabagismo, álcool, drogas ilícitas e compulsão alimentar são comuns nesses casos.

■ **14. Irritabilidade:** Você acaba sem paciência para nada e descontando o estresse nos outros. É difícil perceber quando isso não é só um traço da sua personalidade, mas um sinal de que algo não está bem

## O TRATAMENTO

Apesar de ainda ser um tabu e isso tornar o diagnóstico e o tratamento mais complicados, os transtornos de ansiedade costumam ter uma boa

reação dos pacientes ao longo do tempo. A medicação tem um papel importante no tratamento: elas não causam dependência e não viciam, mas precisam ser tomadas durante um período de pelo menos 6 meses, sendo um processo longo. Já a terapia ajuda a perceber quais situações precisam alterar o estilo de vida para melhorar a condição. E a

atividade física cataliza o tratamento, tornando-o mais rápido e eficaz.

## TENHA TEMPO PARA VOCÊ

Reserve espaço na rotina diária para fazer o que você realmente gosta e se dedique mais a essas atividades. Pense nos seus projetos pessoais e se programe para realizá-los.

## receita

### Pudim de Abacaxi

#### INGREDIENTES:

- 500 gramas de abacaxi em calda
- 1 lata de leite condensado
- 3 unidades de ovo
- 2 colheres (sopa) de licor de laranja
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata
- açúcar para caramelizar



#### MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata as fatias de abacaxi e reserve duas para decorar.
- Continue batendo e acrescentando, o leite condensado, os ovos, o licor e a fécula de batata.
- Despeje na forma caramelizada.
- Leve ao forno médio, a 180 °C, preaquecido, em banho-maria por aproximadamente 50 minutos.
- Deixe esfriar e desenforme.
- Corte as fatias restantes ao meio e decore o pudim.
- **Dica:** no lugar da fécula de batata, você pode usar amido de milho ou farinha de trigo.

# ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
Claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

# M.FER

FERRO & AÇO

- Telhas Galvanizada Ondulada
- Telhas Galvanizada Trapezoidal
- Perfil Estrutural 6 mts
- Perfil Serralheiro
- Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

**M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO**



## Sete Erros



RESP.: 1- BOLA DO JUIZ, 2- OLHO DA JUIZ, 3- BOLA DE VOLEI, 4- ÁGUA EM VOLTAS DO LAGO, 5- PEDRA NA MARGEM DO LAGO, 6- CORPO NA ÁRVORE, 7- OLHO DO SAPO.

## Caça Palavras

Bom  
pequeno  
ruim  
horrível  
sensível

S	E	N	S	I	B	I	L	Í	S	S	I	M	O	N
P	D	I	J	H	H	F	T	J	N	L	F	H	A	L
G	D	Z	L	F	O	Y	L	P	F	B	W	E	J	B
M	R	V	X	T	R	S	D	Q	K	Q	L	K	N	L
C	W	Z	A	O	R	C	T	A	E	P	P	D	R	W
B	Z	V	F	E	I	Z	S	P	É	S	S	I	M	O
V	Z	W	A	H	B	W	O	L	A	C	Q	Z	P	R
S	Q	M	Í	N	I	M	O	M	Q	G	S	X	U	X
C	Y	V	C	Q	L	A	P	W	K	D	L	Q	K	Ó
V	W	S	O	O	Í	V	Z	I	J	L	Q	N	Z	T
V	T	W	A	T	S	A	D	F	O	S	P	V	J	I
N	P	V	A	S	S	I	O	F	E	Y	A	J	L	M
T	K	M	N	B	I	K	H	R	D	Z	Q	X	W	O
G	V	A	O	H	M	Y	V	V	A	F	E	J	U	A
G	A	Y	R	Y	O	X	K	D	Z	A	T	S	R	P

## Passa Tempo: Sudoku

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

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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Samurai insiste que Pedro deve vigiar Ciça. Rodrigo confronta Tito e Ana repreende o filho. Flávia se apresenta para Ana. Samurai pensa em viajar com Ciça e Rodriguinho. Ciça foge para o aeroporto com Rodriguinho. Luciana pede que Roger tente se divertir com amigos. Cleiton tenta ensinar Krica a trabalhar. Luan e Jéssica dançam juntos, observados por Tainá. Ana fala com Rodrigo sobre Tito e Miguel ouve. Roger se insinua para Luciana. Samurai surpreende Ciça e Rodriguinho no aeroporto.

### ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Cunegundes confessa que jamais gostou de Candinho e Anastácia a expulsou de casa. Zé dos Porcos e Manuela comemoram as mudanças na fazenda. Tobias promete ajudar Emma a cozinhar para Narcisa e Lauro. Diana pede que Diva deixe sua casa. Anastácia agradece Eponina e Manuela por cuidarem de Candinho. Gerusa afirma saber que tem uma doença grave. Maria revela a Candinho que Filomena está grávida. Candinho questiona Filomena sobre a paternidade de seu bebê.

### TOTALMENTE DEMAIS

Quinta-feira, 19h15

Lili insinua que o bebê é de Germano. Florisval e Rosângela comemoram com os filhos a notícia de seu casamento. Leila e Rafael ficam juntos e o rapaz propõe que os dois iniciem uma relação. Claudia avisa a Carolina que o pedido de adoção foi negado pelo Juiz por causa do processo de Eliza. Carolina suplica a Eliza que retire o processo que move contra ela.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Joaquim se disfarça de Flora pra que Dinho acredite que a tia dos Vaz está lá. Pedro e Helena cantam no coreto uma canção romântica. Dinho diz para Meire que viu Flora. Priscila mexe nas coisas antigas de sua mãe e encontra um VHS. Trata-se de um vídeo antigo de Safira cantando, no entanto Geraldo aparece e canta com ela. Os dois se beijam no final e Priscila fica em choque ao chegar à conclusão que Geraldo é o seu pai. O padre diz para Fiorina que roubaram a imagem da Nossa Senhora dos Sonhos da igreja. Omar diz que não foi ele dessa vez. Rebeca descobre sobre a sabotagem da falsa peça piloto da On-Enterprise. Rebeca questiona Berta sobre o que significa isso.

### VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Martim se recusa a falar com Padre Benício sobre sua família. Carlos Eduardo se enfurece ao constatar que não terá o apoio de Afrânio para sua candidatura. Olívia fica radiante ao saber que seu pai gostou de seu projeto de agricultura. Padre Benício chega ao sítio dos avós de Martim. Cícero segue Iolanda. Beatriz conta para Bento sobre as ameaças do prefeito e se assusta com a reação do vereador. Martim pede que Padre Benício não conte sobre sua volta. Olívia admira Lucas. Bento pressiona o prefeito Raimundo na frente de seus eleitores.

### OS DEZ MANDAMENTOS

Quinta-feira, 22h15

Oficiais amorreus pedem para pararem e verificam o que tem na carroça. Por conter apenas frutas, liberam a entrada de Zur e os demais na cidade. Começa a luta com os oficiais amorreus. Entram na casa de Lemuel e Siloé a procura de Natam mas não o encontram. Natam se esconde em uma carroça com frutas. A luta continua entre os oficiais midianitas e amorreus. Moisés e Josué se despedem de Abukar, que voltará para Núbia. Radina se despede das amigas Leila, Abigail, Deborah e Jaque. Aija se despede de Chibale. Seom fica sabendo que Natam fugiu. Datã está feliz com a gravidez de Ada. A luta continua entre Zur e os soldados midianitas contra o exército de Oren, que também entra na briga.

# Humor

### SEMPRE AO LADO

Um belo dia, o caipira está sentado ao lado de sua mulher na varanda contemplando a plantação:

- Muié, Há quanto tempo nós tá junto?
- Faiz um tempão home!
- Quando deu aquela praga na prantação, ocê tava do meu lado num tava?
- Tava home!
- Quando o paiór pegô fogo e acabou cum nossa coiêta de um ano inteiro, ocê tava do meu lado, num tava?
- Craro que tava home!
- Quando nossa fia fugiu grávida cum aquele capataz, ocê tava do meu lado, num tava?
- Tava sim home!
- Quando nosso gado começou a morrê de afitosa, ocê tava do meu lado, num tava?

- Como sempre home!
- Sabe d'uma coisa, muié?
- O que home?
- Você dá um azar du caráio!

### NO PSICÓLOGO

Um psicólogo analisa o teste de personalidade do seu paciente:

- Aqui no teste percebe-se que você tem tendências homossexuais. Tem alguém na sua família que é homossexual?
- Claro! Além de mim, tem meu pai, meus tios, meu avô, meus irmãos, primos, meu sogro e meus cunhados.
- Pô! Ninguém gosta de mulher nessa família, não?
- Claro que sim, doutor. Minha mãe, minha tias, minhas primas, minhas irmãs, cunhadas, minha sogra, minha avó...



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



