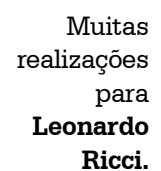
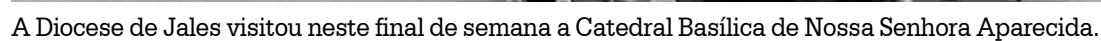
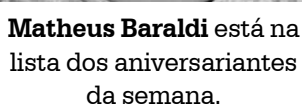
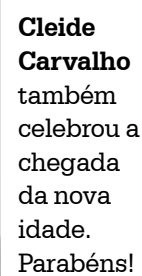
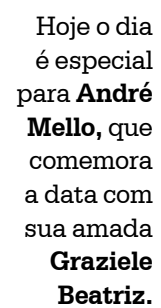
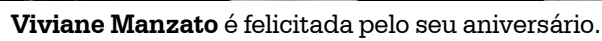


## Página B4

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)





# Como superar o estresse para não adoecer? Deixa rolar! A ciência confirma

Como sobreviver ao estresse diário? Deixando rolar e seguindo em frente.

O que não se traduz em desprendimento ou desinteresse, mas em uma simples questão de saúde física e mental.

Aqueles que não sabem lidar com a tensão nossa de cada dia, com suas repercussões emocionais, adoecem mais.

Isso é o que comprova um novo estudo da Universidade da Califórnia: as pessoas que têm respostas emocionais negativas ao estresse, são as mais propensas a relatar problemas de saúde e a ter limitações físicas do que aqueles que são capazes de se livrarem um pouco do peso do estresse sobre suas costas.

A pesquisa, cujos resultados foram publicados na Psychological Science, revista da Association for Psychological Science, não só confirma a tese de que a arte de deixar rolar, em todas as suas facetas, limpa a mente, como faz com que a gente se mantenha mais saudável.

“Nossa pesquisa mostra que as emoções negativas que persistem após situações

ações estressantes diárias, ainda que pequenas, têm implicações importantes para a nossa saúde física a longo prazo”, explica Kate Leger, um dos autores do estudo.

Evidências de estudos anteriores já haviam sugerido uma associação clara entre as respostas diárias ao estresse e o bem-estar a longo prazo, mas o impacto das respostas emocionais persistentes sempre permaneceu incerto. Ou seja: faz diferença se um fator de estresse - como um pneu furado ou uma nota ruim - nos leve à emoções negativas que



se espalham pelos dias seguintes?

Para descobrir, Leger e seus colegas analisaram dados de um estudo longitudinal nacionalmente representativo. Como

uma variedade de emoções ruins (como solidão, raiva, medo, ira) e todos os fatores

estressantes que tinham experimentado nas últimas 24 horas. Em uma parte subsequente do estudo, realizada 10 anos depois, os participantes completaram questionários sobre suas possíveis doenças crônicas e limitações físicas. Os participantes relataram o grau em que foram capazes de realizar tarefas diárias básicas, como vestir-se, subir um lance de escadas, carregar mantimentos e caminhar vários metros. Bem, as pessoas tenderam a relatar emoções negativas maiores, na medida em que ti-

nham experimentado um fator de estresse no dia anterior, levando ao fato de que as emoções negativas persistentes, em resposta a um fator estressante, estiveram associadas - de acordo com o estudo - a um número maior de problemas de saúde, incluindo doenças crônicas, deficiências funcionais e dificuldades de realizar as atividades diárias.

Essas associações surgiram independentemente do sexo, educação e início da saúde dos participantes.

“O estresse é comum em nossas vidas diárias. Acontece no trabalho, acontece na escola, acontece em casa e nos nossos relacionamentos. Nossa pesquisa - concluiu Leger - mostra que a estratégia do “deixar rolar” pode ser benéfica para a nossa saúde física a longo prazo”.

O segredo? Ter leveza e aproveitar a vida. O cotidiano de todo mundo geralmente é cheio de eventos mais ou menos estressantes e, como nem sempre é possível evitá-los, devemos pelo menos dar-lhes menos importância.

Nossa saúde física, a longo prazo, agradecerá.

## O calor deixa sua pele com bolinhas? Saiba como se livrar delas

No verão, essas pequenas irritações são mais frequentes, e nem sempre se trata de acne. Aprenda como tratá-las! O verão é tudo de bom: bronze, sol, praia e... espinhas? A quantidade de “bolinhas” no corpo realmente aumenta nessa época do ano, e

nem sempre se trata de acne. Entenda o que são essas pequenas irritações e, claro, aprenda a se livrar delas.

### BRAÇOS E COXAS

Que atire o primeiro hidratante quem nunca passou a mão na pele esperando sentir uma superfície macia e, em

vez disso, encontrou uma lixa. Culpa da queratose pilar, uma condição da derme que acontece quando a queratina acumula no pelo - fator determinado pela genética.

### ASPECTO

As áreas do corpo ficam ásperas, cheias de bolinhas pe-

quenas e levemente avermelhadas.

### SOLUÇÃO

É importante manter a pele bem hidratada. Prefira cremes que contenham ureia na composição (eles são os mais potentes) e aplique algumas vezes ao dia.

### PEITO, COSTAS E OMBROS

Nessas regiões, geralmente as bolinhas são o que parecem: espinhas. Elas surgem mais durante o verão porque, com a temperatura alta, as glândulas sebáceas aumentam a produção de sebo.

### ASPECTO

Parecem bem inflamadas. As bordas ficam avermelhadas e o centro amarelado, com pus.

### SOLUÇÃO

Procure usar filtros oil free, esfolie as áreas no mínimo uma vez por semana e, quando necessário, aplique um gel com ação secante.

### GLÚTEOS

Nesse caso, as aparências enganam. As bolinhas que surgem no bumbum até lembram acne, mas não são! “Trata-se de foliculite, uma inflamação dos folículos pilosos [onde o pelo é formado]”, diz o dermatologista. O gatilho da infecção? Bactérias, que se reproduzem por causa do uso de biquínis úmidos, piscinas públicas, saunas e até de roupas muito apertadas.

### ASPECTO

Elas ficam vermelhas e, quando inflamadas, com bolinhas brancas na ponta.

### SOLUÇÃO

É necessário o uso de um antibiótico tópico para diminuir a comunidade de micróbios. Mas, para prevenir, nada de deixar o banho em segundo plano, ok? “Quanto mais tempo ficar com o corpo transpirando, pior”, alerta a dermatologista.



**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

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

**Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar**

**receita**

## Moqueca rápida de frango

**INGREDIENTES:**

- 1 unidade de frango cortado em pedaços
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- 2 unidades de cebola cortadas em rodela
- 1 unidade de pimentão vermelho pequeno cortado em tiras
- 1 unidade de pimentão amarelo pequeno cortado em tiras
- 1 unidade de pimentão verde pequeno cortado em tiras
- 2 unidades de tomate sem pele e sementes cortados em quatro
- 1 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes
- 200 leite de coco (1 garrafinha)
- salsa (ou salsinha) picada a gosto
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

**MODO DE PREPARO:**

- Em uma panela, aqueça o óleo e doure bem os pedaços de frango. Junte o óleo de dendê, a cebola, os pimentões, o tomate e refogue bem.
- Tempere com o sal e a pimenta e acrescente o caldo de legumes. Deixe cozinhar até o frango e os legumes ficarem macios.
- Junte o leite de coco, a salsa e desligue o fogo.

**DICA:**

- Sirva acompanhada de arroz branco

ACESSE:  
**www.oextra.net**

**Informação com credibilidade**



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

AFAGO  
AMAMENTAÇÃO  
AMOR  
AVÓS  
CARINHO  
CASA  
CUIDADO  
DEDICAÇÃO  
DOAÇÃO  
FAMÍLIA  
IRMÃOS  
LAR  
MÃE  
PROTEÇÃO  
TERNURA



Enigma

Decifre o enigma e descubra o nome de um grande navegador português:

P= C= O= L= S= B=

A= R= E= V= D=



Resp.: Pedro Álvares Cabral

Jogo dos 7 Erros



resp.: 1- PEDRINHAS; 2- PÁ; 3- SOBRANCELHA DO HERÓLES; 4- GRAMIA; 5- PLANTINHA DO ZÉRO; 6- CABELO DO ZÉRO; 7- BOTÃO DA CAMISA.

Lavanderia

Ouroeste

Direção:

Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916

Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OF TALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

Maria Alice e Alex implicam um com o outro. Alex comenta com Hugo que desconfia das intenções de Leandro com Maria Alice. Paulo observa o entrosamento de Garoto no Le Kebek. Gabriela revela a Paulo que Rafael lhe deu um beijo e o casal discute no restaurante. Leandro chega tarde em casa e Tom questiona o filho. Marli provoca Paulo por conta de seu encontro com a amante virtual. Leandro se desculpa com Maria Alice por ter desmarcado o encontro novamente e Alex fica intrigado. Marcelo e Gabriela conversam com Leandro sobre o motivo de o menino dormir em sala de aula. Jade afirma a Michael que foi Érico quem roubou o dinheiro de Isadora.



**CARINHA DE ANJO**  
Terça-feira, 20h30

Flávio conta para Gustavo que já enviou as fotografias para Cecília, que passam a falsa impressão de que ele lhe traiu. Leonardo que isso deve fazer Gustavo não viajar para a convenção na Bahia e com isso ele deve ir até lá para fazer contato com os investidores. Haydee conta para Flávio que irá se encontrar com o homem que anda conversando no aplicativo. Fabiana ensaia as meninas para fazerem uma surpresa para a volta da Madre Superiora. Cecília vê as fotografias e lê a carta que veio junto com as imagens. Cecília chora e se sente uma idiota. Franciely conta para Rosana o que descobriu sobre Silvestre. Gustavo descobre que Cecília saiu do apartamento com uma mala chorando muito e sem dar satisfação.



**ORGULHO E PAIXÃO**  
Terça-feira, 18h00

Lorde Williamson e Charlotte se preparam para encontrar Darcy no Brasil. Ernesto e Ema provocam um ao outro. Felisberto estranha a ausência de Lídia, e Mariana acredita saber onde a irmã está. Uirapuru teme as ameaças do Motoqueiro Vermelho e se afasta de Lídia. Julieta queima os pertences de Camilo. Felisberto castiga Lídia. Ludmila convida Januário para acompanhá-la ao Vale do Café. Virgílio afirma a Gaetano que ficará com Xavier. Susana recruta Olegário para afastar Elisabeta de Darcy. Camilo, Darcy, Jane, Elisabeta, Ludmila e Januário chegam à casa dos Benedito. Darcy pede Elisabeta em casamento.



**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Terça-feira, 21h00

Patrick repreende Clara por confrontar Sophia. Patrick revela a Beth que a vida de Clara está em risco. Adriana diz a Renan que deseja ajudar Beth com sua grife. Sophia garante a Zé Victor que o recompensará para eliminar a possível testemunha de Clara. Tônia compra o consultório de Renato com o dinheiro dado por Zé Victor. Nádia presenteia Raquel com o vestido de noiva para o casamento com Bruno. Adinéia manipula Cido para afastá-lo de Samuel. A Grande Mãe do quilombo cuida de Mariano. Patrick explica seu plano contra Sophia para Clara e Gael.



**DEUS SALVE O REI**  
Terça-feira, 19h15

Rodolfo promete a Lucrécia uma doação para o convento. Lucrécia, Heráclito e Latrine se hospedam na taverna de Matilda. Catarina deduz que Virgílio esteja com Amália. Afonso é ironizado pelo feitor da pedreira quando chega ao local. Diana confessa a Catarina que contou a Virgílio sobre o paradeiro de Amália. Rodolfo avisa aos conselheiros que Lucrécia não pode saber que eles estão falidos. Istvan convida Glória para colher flores no bosque. Afonso encontra Constantino preso na pedreira. Virgílio fica apreensivo ao ser abordado por Delano e Catarina.



**APOCALIPSE**  
Terça-feira, 20h30

Diante de André e Ariela, Ricardo aprova seu logotipo, a marca da Besta. Débora se recusa a acreditar em Adriano, que não insiste. Noah diz que Ricardo está competindo com Deus. Tamar e Gideon dizem que é implicância do rapaz. Natália e Dylan se beijam. Ricardo flagra Adriano ao telefone com Glória. Benjamin se preocupa com Zoe e Davi. Dylan fica feliz com o beijo dado em Natália. Melina, Brenda e HD trabalham na marca de Ricardo. Adriano desconversa e tenta disfarçar diante de Ricardo. Benjamin fica impressionado com o interesse de Uri na Bíblia. Ricardo entra para cirurgia de recuperação do olho. Natália se recusa a falar sobre Dylan com Ângela. Uri e Dylan se preparam para voltar à Nova Iorque. Bárbara reencontra Zoe.

Humor

**NAMORADINHAS DO JOÃOZINHO**

A mãe de Joãozinho chega do trabalho e pergunta ao filho:

- Filho, cadê sua namoradinha, hein?
- Qual delas, mamãe?
- A que está grávida!
- Qual delas?

**FECHE OS OLHOS**

O Joãozinho aproxima-se da cama do avô e pede:

- Vovô! Feche os olhos, um pouquinho!
- Mas por quê?
- Porque a mamãe falou que quando o senhor fechar os olhos, nós vamos ficar ricos!

**MEDO DA CAMA**

O sujeito vai ao psiquiatra.  
- Doutor - diz ele - estou com um problema: toda vez que me deito na cama, acho que tem alguém embaixo. Aí eu vou embaixo da cama e

acho que tem alguém em cima. Pra baixo, pra cima, pra baixo, pra cima. Estou ficando maluco!

- Deixe-me tratar de você durante dois anos, diz o psiquiatra. Venha três vezes por semana e eu curo o seu problema.
- E quanto o senhor cobra? - pergunta o paciente.
- R\$ 120,00 por sessão - responde o psiquiatra.
- Bem, eu vou pensar - conclui o sujeito.

Passados seis meses, eles se encontram na rua.  
- Por que você não me procurou mais? - pergunta o psiquiatra.  
- A 120 paus a consulta, três vezes por semana, durante dois anos, ia ficar caro demais, aí um sujeito num bar me curou por 10 reais.

- Ah é? Como? - pergunta surpreso o psiquiatra.
- O sujeito responde:
- Simples, por R\$ 10,00 ele cortou os pés da cama.

Monalisa de Pijamas



Raquel Gompy



# celebridades

## Ator Thiago Fragoso vai se submeter à cirurgia para retirada de nódulo no rim



Ator já passou por uma bateria de exames em um hospital do Rio de Janeiro e deve ser operado nesta semana.

Thiago Fragoso vai se submeter a uma operação para a retirada de um nódulo em um dos rins. A cirurgia do ator deve acontecer

ainda nesta semana. Ele foi afastado das gravações da novela "O Outro Lado do Paraíso", na qual interpreta Patrick, após sentir dores nas costas e apresentar altera-

ção da pressão nos bastidores. Segundo informações, a TV Globo espera que o ator se recupere rapidamente para gravar as cenas finais da trama das nove.

O ator se submeteu a uma série de exames em um hospital na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro, nos quais foi identificado o nódulo em um dos rins. No entanto, o ator aguarda o resultado para saber se é benigno ou maligno. Ainda segundo a publicação, o artista já sentia dores das costas desde o início do mês e estava abatido desde a morte de seu avô. Pessoas próximas a Thiago contaram que ele acreditava que o incômodo era resquício da queda sofrida por ele em 2012, durante uma apresentação do musical "Xanadu", no Rio. O ator caiu de uma altura de 5 metros, sofrendo múltiplas fraturas em seis costelas, além de perfuração do pulmão, dilaceração de músculos intercostais e paravertebrais, lesão no fígado e no diafragma direito, hemorragia interna. Na ocasião, ele passou por uma cirurgia para retirar fragmentos ósseos do pulmão.

## Rodrigo Santoro cita aprendizado com a filha: "A Nina tem me ensinado a olhar"

Pai de Nina, de 11 meses, fruto do relacionamento com Mel Fronckowiak, Rodrigo Santoro contou que a paternidade trouxe transformações para a sua vida. "É um desafio enorme. Acredito muito em autorresponsabilidade. Penso muito no que devo fazer e em como trazer a melhor educação possível para a minha filha. Em educá-la no sentido de tratar as pessoas como a gente quer ser tratado, de ser a mudança que você quer ver no mundo. Ao mesmo tem-

po, o ser humano tem mania de apontar o dedo, então eu acredito que a gente precisa, urgentemente, além de tantas reformas, de uma reforma interna, de uma reforma de valores. A Nina tem me ensinado a olhar. Observar a criança é uma aula fascinante. Você olha para os seus pais e começa a dar valor ao amor deles de uma forma que antes você não entendia. E descobre uma força que não imaginava que existia dentro de você", disse.



Duquesa de Cambridge deu entrada no hospital St. Mary's, em Londres, na manhã desta segunda-feira (23)

## Príncipe William é pai de novo! Kate Middleton da à luz um menino

Kate Middleton e príncipe William são pais pela terceira vez! A duquesa de Cambridge deu à luz um menino na manhã desta segunda-feira (23), às 11h01, no horário local, no hospital St. Mary's, em Londres, na Inglaterra. Pelo Twitter, o palácio de Kensington anunciou a novidade: "O bebê pesa 3,8 kg. O duque de Cambridge estava presente no nascimento. A Duquesa e o filho passam bem". O

representante da Família Real informou que a Rainha Elizabeth II, que completou 92 anos no sábado (21), já foi informada da chegada do bisneto: "A Rainha, o duque de Edimburgo, o príncipe de Wales, a duquesa de Cornwall, príncipe Harry e os membros de ambas as famílias estão encantados com a notícia". Os dois são pais de George, de 4 anos, e Charlotte, de 2. O nome do bebê ainda não foi divulgado.



O ator disse que a paternidade é o 'papel mais desafiador' da vida



Acesse NOSSO site:  
**www.oextra.net**

## horóscopo



### ÁRIES

Você pode sentir que está faltando algum conhecimento para progredir no trabalho. O momento é de aprimoramento de ideias e projetos que estiveram em pauta nas últimas semanas. O planeta Vênus ingressa no signo de Gêmeos, estimulando a flexibilidade e a comunicação.



### TOURO

Vênus, seu planeta regente, passa a atuar no setor de valores, recursos e talentos. Momento interessante para você reconhecer mais as suas capacidades e habilidades, sendo valorizado por isso. Profundas reflexões sobre questões emocionais, mentais e espirituais.



### GÊMEOS

O planeta do amor, Vênus, passa a atuar em seu signo. Começa hoje uma nova etapa afetiva e de relacionamentos. Mercúrio, seu regente, está em contato desafiador com Saturno. Importância de refletir e amadurecer seus pontos de vista.



### CÂNCER

A passagem de Vênus pelo signo anterior ao seu foca nos aspectos espirituais ligados aos sentimentos e relacionamentos. Momento em que você tenderá a valorizar mais ainda a introspecção e a subjetividade. Momento desafiador para seus relacionamentos.



### LEÃO

O novo movimento de Vênus favorece as amizades, a vida social e os encontros com as pessoas. É um momento positivo para ser mais amigo e companheiro das pessoas. Cuidado com a imposição dogmática dos seus pontos de vista e pensamentos.



### VIRGEM

Mercúrio, seu regente, está sendo desafiado por Saturno. Tome cuidado com a rigidez de pensamento. O novo movimento de Vênus pode favorecer a carreira e as relações de trabalho. Tende a ter mais prazer em suas atividades profissionais e nos projetos que desenvolve.



### LIBRA

Vênus, seu regente, inicia um novo movimento, enfatizando crenças, ideais e sonhos. É uma fase positiva para o contato com o estrangeiro, viagens e estudos. Percepção dos princípios que regem seus relacionamentos.



### ESCORPIÃO

É um momento de importante conscientização e mudança emocional. Questões relacionadas a investimentos, impostos, taxas e heranças podem estar em pauta. É uma fase importante para redefinir a forma como você coloca suas ideias em prática no cotidiano.



### SAGITÁRIO

O setor de relacionamentos fica beneficiado com o novo movimento de Vênus. Oportunidade de maior diálogo e de esclarecer questões anteriormente dúbias. Momento em que você deve agir com mais discernimento em relação às finanças.



### CAPRICÓRNIO

Desafios ligados a família, emoções e individualidade. O novo trânsito de Vênus favorece os cuidados com a saúde e as questões estéticas. Contatos e alianças podem ser fundamentais para a realização dos objetivos de trabalho.



### AQUÁRIO

Romance, afetividade e vínculo com crianças estão estimulados com o novo movimento de Vênus. Tendência a sentir mais leveza emocional, e isso contribui para a plenitude das relações. Necessidade de aprimorar antigos conhecimentos e capacidades.



### PEIXES

Momento de maior introspecção em relação às emoções e aos sentimentos. O novo trânsito de Vênus pode favorecer questões imobiliárias, domésticas e familiares. Momento em que você deve agir com mais maturidade nas amizades, projetos em grupo e nas finanças.