

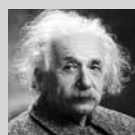


Poliana Abritta fala sobre Tadeu Schmidt e esclarece possíveis brigas

Página B4

"O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade."

■ Albert Einstein • Físico Teórico (1879 - 1955)



Bruna Arruda é a homenageada desta sexta. Parabéns!



Carolina Pimentel Bertasso brinda seu aniversário nesta sexta-feira.



Destaque para o sorriso de **Mayara Néspoli**, que posa para fotos.



Stefany Livino também tem motivos para comemorar nesta semana. Na foto, o abraço especial do filho **Bernardo**.

Felicidades e realizações para **Vitor Nucci**!



Paulo Aranha festeja a passagem de mais um ano de vida. Na foto, ao lado da namorada **Rosilene**.



Luiz Henrique já está em ritmo de comemorações para o seu aniversário, que será celebrado no próximo dia 25.



Muitos anos de vida para **Juninho Gonçalves**!



Juninho Marin completou ontem idade nova. Felicidades!



Agora com os
MAIS FINOS PRESENTES!!!



REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

agora direto da china

Psicoterapia: o que é, quais são os tipos e quando devo procurar?

A psicoterapia é uma grande aliada para quem busca a melhora de aspectos emocionais. Além de oferecer auxílio em momentos de aflição, a técnica proveniente da psicologia também permite um maior entendimento frente às questões da vida. Ter o acompanhamento de um psicólogo no dia a dia pode trazer transformações significativas em sua existência, independente do motivo que o motivou a iniciar a psicoterapia.

Segundo pesquisas realizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 23,9% dos brasileiros apresentam algum transtorno de ansiedade. Além disso, a depressão acomete 5,8% da população brasileira. Estes dados apontam a importância do cuidado à saúde mental, e também despertam uma reflexão acerca dos gatilhos responsáveis pelo nosso mal-estar de modo geral, que pode ser combatido e compreendido através da psicoterapia.

O QUE É?

A psicoterapia é um tratamento colaborativo, onde paciente e psicólogo trabalham juntos para resolver as questões desejadas. Uma das principais ferramentas utilizadas na psicoterapia é a fala, pois é através dela que o paciente poderá expressar todos seus pensamentos em consultório. O ambiente da terapia é acolhedor, e a postura do especialista que irá te atender deve ser objetiva, neutra e sem julgamentos.

PARA QUE SERVE A PSICOTERAPIA?

A psicoterapia é uma forma de ajudar as pessoas a lidarem com uma série de problemas psicológicos ou dificuldades emocionais. A psicoterapia pode auxiliar na eli-



minação ou no controle de sintomas que possam prejudicar nossa vida. Muitas vezes, nos sentimos tristes, irritados ou ansiosos em níveis desproporcionais, e acabamos tendo diversas áreas de nosso cotidiano afetadas.

Nossos relacionamentos afetivos e profissionais ficam comprometidos quando não estamos nos sentindo bem, e nossa autoimagem é uma das primeiras a serem prejudicadas. Isto acarreta em uma diminuição de nosso bem-estar, o que consequentemente pode vir a se tornar uma condição patológica para nossa mente.

QUEM PODE FAZER PSICOTERAPIA?

Não há restrições acerca de quem pode ou não fazer psicoterapia. Ela é indicada para todas as idades, e não deve ser vista como uma prática utilizada apenas por quem apresenta distúrbios emocionais. A psicoterapia pode potencializar a felicidade e a satisfação de todos que incluem ela em suas vidas.

QUANDO EU DEVO CONSIDERAR FAZER PSICOTERAPIA?

Não há um momento exato em que devemos iniciar a psicoterapia. Decidir iniciar um tratamento psicológico depende de nosso autoconhecimento e do suporte de amigos e familiares. Porém, esta não é uma escolha simples. Admitir que estamos fragilizados e vulneráveis requer que olhe-mos para lugares de nossas almas que não são fáceis de serem observados.

EM QUE SITUAÇÕES A PSICOTERAPIA É INDICADA?

A partir do momento em que temos dificuldade para lidar com o nosso dia a dia, a psicoterapia torna-se aconselhável. Traumas como a morte de um ente querido ou um abuso sexual, doenças médicas, e desordens emocionais como a depressão e a ansiedade tornam a psicoterapia necessária.

- Você se sente triste e solitário por longos períodos de tempo
- Você não consegue resolver

seus problemas mesmo com esforço e a ajuda de amigos e familiares

- Você não consegue se concentrar no trabalho e focar em outras atividades do dia a dia
- Você se preocupa excessivamente, e sempre espera o pior, estando constantemente tenso
- Suas ações prejudicam você e aos outros

QUAIS CONDIÇÕES A PSICOTERAPIA PODE TRATAR?

A psicoterapia pode tratar diversos transtornos psicológicos, sendo os mais comuns:

- Depressão
- Ansiedade
- Anorexia Nervosa
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno de Personalidade Borderline
- Transtorno Bipolar
- Demência
- Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade
- Esquizofrenia
- Autismo
- Estresse pós-traumático.

receita

Pavê Delícia de Ovomaltine

INGREDIENTES:

- 2 latas de leite condensado
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pacote de biscoito maisena
- 2 latas de creme de leite
- 2 xícaras (chá) de Ovomaltine



MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata o leite condensado, o leite, as gemas (descarte as claras) e o amido de milho.
- Coloque em uma panela, leve ao fogo brando, mexendo sem parar até engrossar. Reserve.
- No liquidificador, triture os biscoitos. Reserve.
- Também no liquidificador, bata o creme de leite sem soro com o Ovomaltine até ficar cremoso.
- Em um refratário ou em taças individuais, coloque o creme de leite condensado ainda quente.
- Por cima, espalhe o biscoito e cubra com o creme de Ovomaltine, que deve ficar ligeiramente mole. Leve para gelar.

Como aumentar a intensidade da caminhada e ter mais resultado

Especialista destaca cuidados ao aumentar o volume dos seus treinos de caminhada

A caminhada é um grande exercício aeróbico, normalmente recomendado para todas as idades e sem custo financeiro para praticar. Você pode se beneficiar caminhando na rua, no parque, na esteira no horário que estiver disponível, vale até aproveitar a hora do almoço, mas sempre de tênis.

PARA COMEÇAR

Inicie aos poucos caso você esteja enferrujado, praticando entre 2 a 3 vezes na semana de 15 a 30 minutos. O ritmo deve ser confortável, sem ficar muito ofegante! Quando sentir que está ficando fácil, aí sim está na hora de dar uma incrementada, sendo possível aumentar os dias da semana ou o tempo (30 a 40 minutos). Para os usuários do pedômetro (aparelho que registra o número de passos dados durante o dia) a dica é a mesma!

COMO INTENSIFICAR A CAMINHADA

A dica quando você for intensificar seu treino é escolher 1 dia da semana para fazer isso e manter os demais como já fazia. Na semana seguinte,

adicione mais 1 dia ao novo ritmo, deixe seu corpo se adaptar aos poucos ao aumento de intensidade. Esse respeito é fundamental, afinal o pensamento deve ser a longo prazo.

Procure deixar o carro de lado ao se deslocar por pequenas distâncias, gaste a sola do seu tênis. Crie bons hábitos! Desça alguns pontos de ônibus antes, pegue menos transporte e ande mais. No início pode até dar aquela preguiça, mas basta não dar bola para ela! A saúde não aceita desaforo, o corpo fica em festa quando é cuidado, ele não foi feito para ficar parado.

CUIDADOS E CONTRAINDICAÇÕES

Fique atento no início com a

empolgação para não exagerar, isso é comum e pode gerar lesão. A caminhada pode ser contraindicada nos casos de artrose no joelho e quadril, nesse caso caminhar na pis-



cina é a melhor opção devido à ausência de impacto. Bom, agora é com você. Como quer chegar lá na frente, daqui alguns anos? Espero que cheio de saúde e disposição!

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny L'attoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

celebridades

Chay Suede e Camila Lucciola vivem romance nos bastidores de ‘Segundo Sol’

O fim do relacionamento de Chay Suede, de 26 anos e Laura Neiva, de 24, tem um motivo: o ator está vivendo um romance com Camila Lucciola, de 33 anos, nos bastidores de “Segundo sol”, na qual vivem Ícaro e Katia Andreia. Os dois se torna-

ram mais próximos já que fazem parte do mesmo núcleo. Na festa da novela, em maio, Camila admitiu a separação de Marcelo Faria e disse que estava solteira. Chay não foi acompanhado da noiva Laura Neiva. Ambos os atores terminaram a noite no mesmo grupo.

A aproximação já era assunto nos corredores, antes mesmo de a assessoria de Chay e Laura confirmar a separação. “Eles vivem grudados, almoçam juntos, estão sempre um com o outro. As pessoas já estavam comentando”, conta uma fonte. A assessoria de impren-



Chay Suede e Camila Lucciola: nos bastidores de novela, clima de romance é comentado

sa do ator garante, no entanto, que eles são apenas colegas de trabalho e amigos. “Chay Suede e Camila

Lucciola são colegas de trabalho e amigos, e não estão vivendo nenhum tipo de romance. Ambos convivem no

mesmo grupo de amigos”, diz um comunicado enviado pela representante do artista.



Os apresentadores Tadeu Schmidt e Poliana Abritta no Fantástico

Poliana Abritta abre o jogo, fala sobre Tadeu Schmidt e esclarece possíveis brigas

A apresentadora Poliana Abritta, do Fantástico, usou suas redes sociais para parabenizar seu colega de profissão, Tadeu Schmidt, que está completando 44 anos nesta quarta-feira. Na publicação em que aparece ao lado do parceiro do Fantástico, ela comemorou a amizade entre eles. “Se você me perguntar qual a lembrança mais antiga eu tenho desse moço aí... ah, vou te dizer que ele era bem diferente. Nós dois éramos, mas algumas coisas nunca mudaram. No caso dele, o humor, o coração gigante, as

‘certezas absolutas’. Como, por exemplo, no caso deste alimento em nossas mãos – que eu chamo de bolacha recheada. E ele diz que é biscoito. Divergências à parte, o que mais importa dessa parceria/amizade é a confiança. E o respeito”, escreveu. “Meu amigo, que a vida te presenteie com momentos de muita alegria e amor. Que você tenha um dia feliz, férias incríveis e um ano particular de grandes tacadas! Muito carinho por você e sua linda família Schmidt. Um beijo da família Abritta!!”, finalizou.

Afastada da TV, Nívea Stelmann explica motivo de ter abandonado Brasil

A atriz Nívea Stelmann foi a convidada do Programa do Porchat, na noite desta última quarta-feira, 18 de julho, e, durante sua participação, a famosa contou o motivo de ter deixado o Brasil – juntos com os filhos –, há um ano (hoje ela mora nos Estados Unidos).

“A primeira coisa que me deu vontade de mudar foi a violência. Quem é mãe quer o melhor para os filhos, não

podia deixa-los à mercê. A gente tem que botar na balança e ver que lá acontece bem menos, não tem perda, arma na cabeça... O Brasil chegou em um momento que me expulsou”, afirmou Nívea.

A artista contou que o medo estava fazendo ela desenvolver a síndrome do pânico: “Eu tinha medo de ir e vir, estava começando a desenvolver síndrome do

pânico. Comecei a ficar louca, saía da gravação direto para casa. Isso não é vida”, contou.

A entrada do filho mais velho na adolescência também pesou. “O Miguel queria a liberdade dele: sair sozinho, ir ao cinema, baladinha... Eu não deixava pela violência, já lá ele faz o que quiser. Seguro você não está em nenhum lugar do mundo, mas lá eu pa-

go impostos e vejo resultados”.

Afastada da TV, Nívea revelou que tem saudade da TV. “Muita gente dizia ‘você é louca, deixar 20 anos de carreira?’. Tenho muita saudade do Brasil, dos meus amigos e de atuar. Minha vida foi novela, não sei fazer outra coisa. E quando escolhi Orlando, não estava focada em atuar lá, Se não teria escolhido Los Angeles”.



Nívea Stelmann e os filhos

horóscopo



ÁRIES

Ainda é muito difícil para você lidar com a pessoa com quem está se relacionando. A pessoa passa por uma fase complicada de mudanças e não há identidade pessoal nenhuma. É necessário virar a página e entender todo esse processo com sabedoria.



TOURO

As experiências com pessoas do seu convívio ou parentes afetam totalmente a sua rotina e o seu trabalho. É importante ir com calma e desprendimento, para não errar e prejudicar a sua estrutura de trabalho já montada.



GÊMEOS

As relações com filhos ou com romances vêm prejudicando muito a sua atuação financeira. Avalie como pode seguir com um controle mais saudável dos seus recursos materiais. É muito desafiador encontrar um ponto de realização material nesta fase.



CÂNCER

O dia segue com desafios para entender como é possível alinhar as suas necessidades com as da família. Virar a página e buscar um controle mais saudável é o primeiro passo. Depois é necessário entender que você está mudando, e isso afeta suas decisões.



LEÃO

Entre aquilo que você sente e o que você diz há uma ponte muito grande e cheia de espinhos. Antes de se expressar, aquiete seu coração e avalie melhor a experiência, porque ela afeta diretamente a forma como você se relaciona com as pessoas do seu convívio.



VIRGEM

Há dificuldades para estabelecer relações saudáveis em projetos ou atividades que envolvam o seu crescimento financeiro. Analise as condições e busque seguir com equilíbrio, apesar com conflitos existentes. As relações interferem em seus ganhos.



LIBRA

Sente-se muito vulnerável e com vontade de “chutar o pau da barraca”. É importante avaliar a experiência com equilíbrio e, principalmente, com justiça. Não dê um passo maior que a perna, mas também não adianta ficar parado.



ESCORPIÃO

Você tem passado por crises emocionais que afetam ou são causadas por pessoas do seu convívio. Não se sente acolhido o suficiente para abrir mão de algumas posturas, porém é necessário fazer isso com entendimento e clareza.



SAGITÁRIO

As pessoas que participam do mesmo projeto que você estão sendo desafiadas a transformar ou buscar outros caminhos. Atenção com as posturas que são necessárias e que implicam em transformações profundas em suas amizades.



CAPRICÓRNIO

O cônjuge, sócios ou uma pessoa importante para a experiência passa por desafios profundos e não se sente totalmente realizado. Não cutuque a onça com a vara curta; ou seja, abra mão daquilo que não estiver ao seu alcance, essa é uma postura de sabedoria.



AQUÁRIO

Encontra desafios para alinhar ideias, normas ou mesmo estudos importantes no trabalho. Se você mantiver esta postura, pode colocar em risco o seu trabalho. Compreenda as diferenças naturais que todos estamos sujeitos a enfrentar.



PEIXES

É importante dar atenção especial à forma como você vem encarando experiências com filhos ou romances. Há possibilidades de desafios profundos, que devem ser alinhados com sabedoria. Os filhos podem passar por um dia desafiador e que exige mudanças.