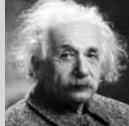


Poliana Abritta fala sobre Tadeu Schmidt e esclarece possíveis brigas

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!



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 olhemos 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 de 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.



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 - FERNANDÓPOLIS-SP



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



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 desafogo, o corpo fica em festa quando é cuidado, ele não foi feito para ficar parado.

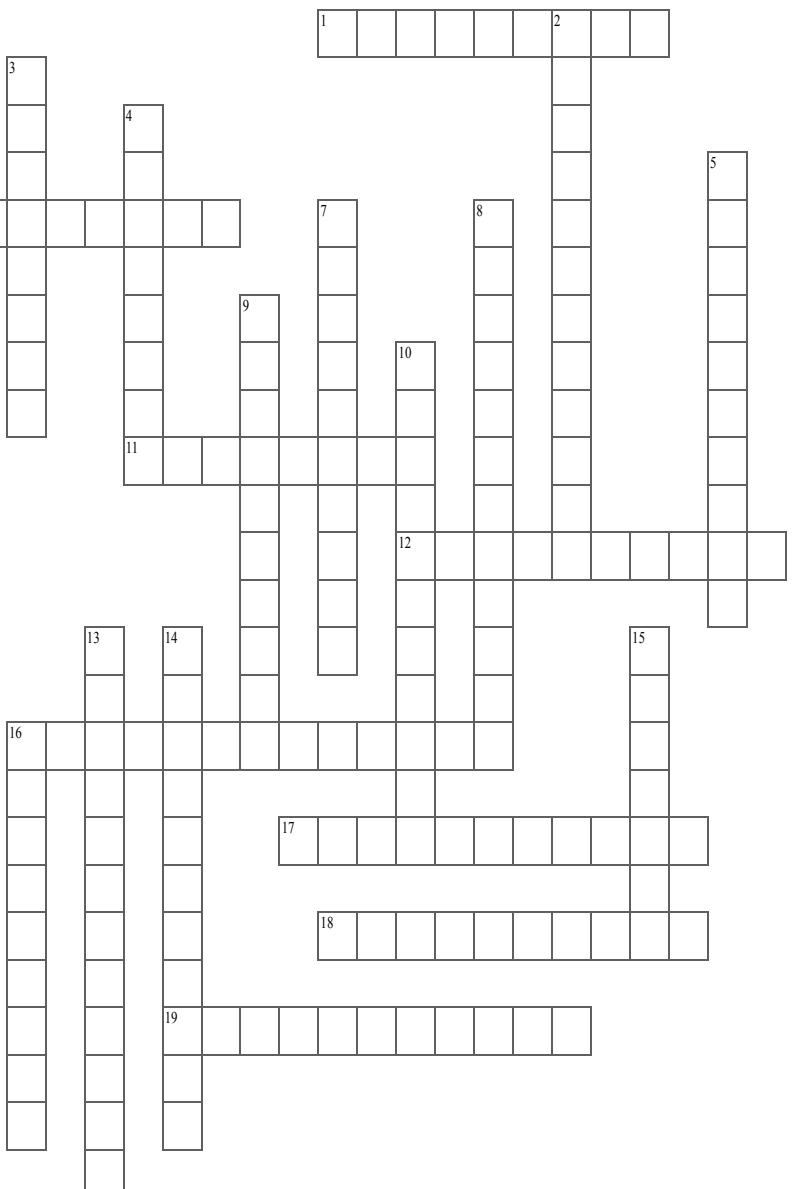
CUIDADOS E CONTRAINDICAÇÕES
Fique atento no início com a empolgação para não exagerar, isso é comum e pode gerar lesão. A caminhada pode ser contraindicada nos casos de artrose no joelho e quadril, nesse caso caminhar na pis-

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!



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.

Palavras Cruzadas

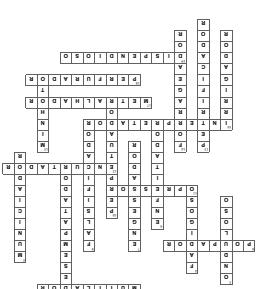


Horizontais

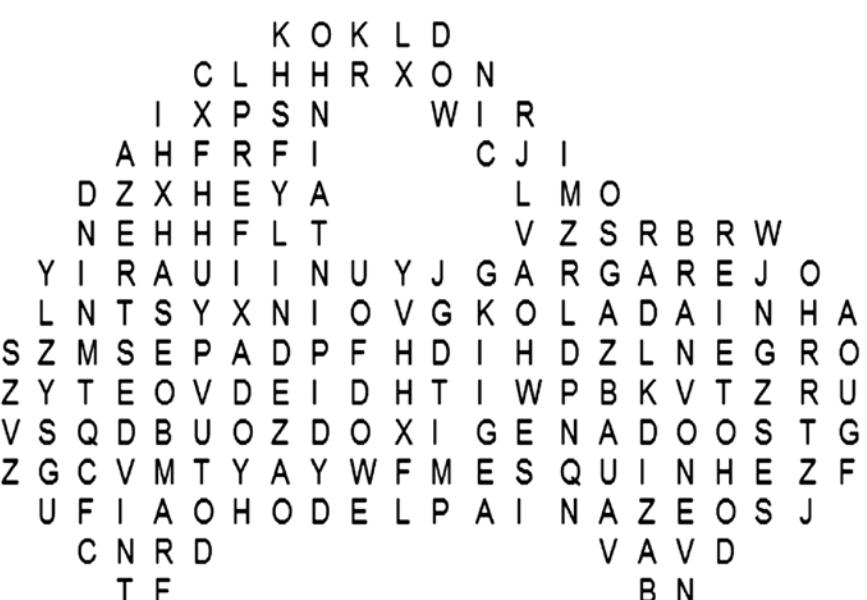
- Que, ou o que mutila
- Que, ou o que poupa
- Que, ou o que opõe
- Que, ou o que enculta
- Que, ou o que interpreta
- Que, ou o que metralha
- Que perfura
- Que exige grandes dispêndios

Verticais

- Que desempata O que desempata
- Ondeante
- Que causa fadiga
- Que, ou quem municia Livro em que se escritura o movimento diário da guarnição militar
- Que, ou o que engessa
- Que, ou o que falsifica
- Que, ou o que enfeita
- Que, ou o que perpetua
- Que petrifica
- Que, ou quem forrageia
- Que diz respeito ao Minho (Portugal) O natural do Minho
- Que irriga Regador



Caça Palavras



LADAINHA
PAINA
PINTAINHO
OXIGENADO
PREFIXADO
NEGRO
LEDO

SOEZ
LINDEZA
MESQUINHEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
GARGAREJO

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Tito e Kavaco apartam a briga de Alex e Márcio. Iohanna constata que a dança de Hugo e Érico fez sucesso entre os hóspedes do hotel e faz uma proposta aos meninos. Paulo conversa com Alex sobre Márcio. Pérola hostiliza Márcio por seu mau comportamento. Jade sente ciúmes de Érico com Juju, e Flora e Tito percebem. Durante uma brincadeira, Érico e Jade se beijam de olhos fechados e a menina implora para que Flora não revele sua identidade ao amigo. Érico acredita ter beijado Juju. Janeite pede novamente o perdão de Kavaco e Amanda por ter expulsado a menina de casa. Hugo acerta com Iohanna sua apresentação com os amigos no hotel. Márcio cuida da alimentação de Pérola e os dois se reproximam.

ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Brandão beija Mariana. O supervisor da fábrica acusa Ernesto pela explosão. Luccino se espanta ao ver Mariana com Brandão. Ema se desespera ao saber da acusação contra Ernesto. Brandão estranha o comportamento de Luccino. Ernesto tenta acalmar Ema. Jorge se preocupa com a greve na fábrica. Otávio não consegue terminar seu noivado com Lídia. Darcy incentiva Ernesto a fugir. Susana ouve as instruções de Lady Margareth a Kléber e manda Petúlia seguir o delegado. Cecília conta para Mariana sobre Uirapuru. Brandão decide conversar com Luccino. Ernesto foge com Ema. Darcy cuida de Elisabeta. Olegário se assusta com Petúlia. Lady Margareth sofre com a ausência de Briana. Kléber prende Elisabeta.

DEUS SALVE O REI

Sexta-feira, 19h15

Afonso enfrenta Otávio, que acaba fugindo com Aires. Augusto afirma a Afonso que não testemunhará contra Catarina. Catarina fica surpresa ao ver Augusto, que avisa à filha que ela será punida pelos seus crimes. Otávio garante a Aires que não deixará Artena. Otávio pede a Naná e a Glória que deixem seu castelo. Tiago briga com Selena por causa de Ulisses. Brumela comunica a Afonso sua suspeita de que Naná leve informações de Montemor para Lastrilha. Diana promete a Amália que investigará sobre o filho de Catarina. Catarina confronta Augusto.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Letícia insiste em querer falar e saber apenas coisas de Filipa, quando na verdade deveria saber mais sobre Yasmin. Iuri pergunta o motivo de Sophie mentir para ele. A professora de música diz que isso é falta de respeito e para ele o deixar em paz. João consegue andar pelos corredores da escola por estar vestido de uniforme. Luísa e Afonso vão até a exposição artística na Galeria de Glória e a tia de Poliana fica impressionada com a falta de conhecimento em arte do dono da casa de carnes. Claudia estranha o comportamento simpático de Roger com ela. Marcelo chega com Débora na exposição e se deparam com Luísa e Afonso. Poliana presenteia Lorena com um gato.

SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Rosa escapa de Galdino e volta para o casarão. Ícaro e Luzia/Ariella procuram Manuela, que sofre uma crise de abstinência. Karola pensa em cobrar direitos autorais para Clóvis e Gorete. Ionan troca agressões com Remy, e Beto/Miguel fica intrigado. Todos no casarão estranham o sumiço de Rosa. Galdino conta para Laureta sobre a conversa que teve com Rosa. Rosa procura Januária. Laureta fala com Karola, que se desespera. Maura tenta convencer a irmã a denunciar Galdino. Dodô mente para Beto/Miguel. Laureta decide ajudar Karola e faz uma proposta para Rosa. Beto/Miguel estranha o comportamento de Karola. Valentim se encontra com Rosa.

OS DEZ MANDAMENTOS

Sexta-feira, 20h30

O exército do gigante rei Ogue se aproxima dos hebreus. Josué encoraja os soldados de Israel. Os dois exércitos param para confronto. Com escudos, os hebreus se defendem de flechadas. Um soldado hebreu é ferido. Josué avança contra os inimigos. Balaque se enfurece ao descobrir que Balaão não os defenderá contra o povo hebreu. O exército de Israel continua confrontando os soldados do rei Ogue. Josué, bravamente, consegue matar um soldado inimigo. Oren salva Baraquias de um ataque. Josué leva a melhor contra os oponentes. O rei Ogue se irrita e parte para cima do guerreiro hebreu. Os soldados de Israel se assustam com o gigantismo do rei. Impotentes, Calebe e Quenaz observam Ogue se aproximar de Josué.

Humor

AMIGO INFIEL

Um velho e solitário comerciante estava morrendo e queria levar todo o seu dinheiro para o túmulo. Desconfiado, chamou o seu médico, o padre da sua paróquia e seu advogado, dizendo-lhes que iria dar-lhes todo seu dinheiro, R\$ 100.000,00 para cada um, dentro de um envelope, na confiança de que no dia do seu sepultamento, os três colocassem o envelope dentro do caixão. Assim foi feito e no dia do enterro os três colocaram os envelopes junto do morto. Já indo embora, o padre começou a chorar e confessou:

“Amigos, tenho até vergonha de dizer, mas eu não coloquei os cem mil no caixão. Eu tirei vinte mil para reformar a Igreja.”

O médico então falou:

“Bem, já que o padre está confessando, eu também digo que tirei R\$ 50 mil do envelope para comprar novas máquinas para o hospital e salvar vidas”.

O advogado olhou para os dois e disse:

“Que vergonha, vocês traíram nosso melhor amigo... Eu sim cumprí fielmente o desejo dele. Naquele envelope tem um cheque meu de R\$ 100.000,00”.

SOBRE TIRADENTES

A professora faz prova oral e pergunta para Joãozinho:

“O que você sabe sobre o Tiradentes?”

“Ah, professora, ele morreu enforcado.”

“Só isso?”

“Poxa, professora, ele foi enforcado e a senhora ainda acha pouco?”



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

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

Ofim 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, 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 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 eu vontade de mudar foi a violência. Quem é mãe quer o melhor para os filhos, não

podia deixá-los à mercê. A gente tem que botar na balança e ver que lá acontece bem menos, não tem bala perdida, 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, saí 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, balaclinha... 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 de conflitos existentes. As relações interferem em seus ganhos.

LIBRA

Sente-se muito vulnerável e com vontade de "chutar o pau da barra". 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 cutique 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 desafetos profundos, que devem ser alinhados com sabedoria. Os filhos podem passar por um dia desafiador e que exige mudanças.