

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

## Caminhar ajuda a estimular a memória

Você sabia que a caminhada ajuda a estimular a memória? Uma caminhada rápida três vezes por semana pode estimular o intelecto e diminuir o risco de sofrer doenças que atingem a memória, como por exemplo, o Alzheimer (é uma doença que reduz a capacidade mental afetando a memória e a aprendizagem) na terceira idade.

Quando a pessoa está no estado entre o envelhecimento normal e a demência, a prática de exercícios mostra uma melhoria nas fun-

ções cognitivas (cognição é o ato ou processo de conhecer, que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem).

Foi realizado um estudo com cento e trinta e oito pessoas com mais de cinquenta anos que tinham problemas de memória, mas que não estavam no estágio de demência. Os pesquisadores atribuíram aos participantes duas alternativas: Executar uma sequência de exercícios em casa ou ter o cuidado habitual sem a necessidade de fazer exercícios.

O grupo determinado às atividades físicas foi induzido a fazer cento e cinquenta minutos de exercício moderado durante a semana, os quais foram divididos em sessões de cinquenta minutos. A caminhada foi a atividade mais recomendada.

Aqueles que se exercitaram obtiveram melhores resultados nos exames cognitivos: recordavam perfeitamente uma lista de palavras depois de algum tempo muito melhor do que o outro grupo. Os benefícios foram muito positivos nos seis meses e sua



duração foi de pelo menos, um ano a partir do final do programa.

A diferença dos medicamentos que se mostraram

não ser eficientes sobre leves deficiências cognitivas em trinta e seis meses é que a atividade física traz benefícios não só para a função

cognitiva, mas também para a saúde em geral, como para a depressão e para o coração oferecendo uma melhor qualidade de vida.

## Produtos antienvelhecimento inúteis - algo desnecessário

Atualmente abundam as ofertas de produtos antienvelhecimento que prometem a juventude eterna... Enquanto alguns são eficazes e ajudam a eliminar as rugas e marcas da passagem do tempo, muitos são realmente inúteis e representam uma despesa desnecessária.

Neste artigo detalhamos alguns dos produtos cosméticos não valem à pena comprar, porque não exercem ação sobre as marcas da idade, são caros e podem ser substituídos por outros mais econômicos e que cumprem a mesma função.

### PRODUTOS DE LIMPEZA COM EXTRATOS BOTÂNICOS

Os extratos botânicos são ingredientes extraídos de plantas, são utilizados para o cuidado da pele, desde manchas até rugas finas. Mas eis que estes compostos são úteis em cremes, tópicos e soros, mas não em produtos de limpeza.

A questão é que se os extratos botânicos devem permanecer sobre a pele para serem eficazes. Quando são utilizados em pro-

dutos de limpeza, o tempo de contato com a pele não é suficiente para um efeito antienvelhecimento.

Outra questão é que os extratos botânicos são solúveis em água, o que significa que no momento em que se umedece a pele e lava o rosto, esses princípios vão perdendo o seu valor e se tornam inúteis.

Em conclusão: é aconselhável comprar um produto de limpeza apropriado para o tipo de pele, mas sem os agentes botânicos.

### ESFOLIANTES DE LÁBIOS

É certo que os lábios secos e rachados são desconfortáveis, mas não faz falta comprar um produto especial para aliviá-los.

A maioria dos esfoliantes de lábios consiste principalmente em açúcar e óleos naturais a base de cera para manter tudo unido.

Estes produtos são realmente eficazes, mas o seu valor é demasiadamente alto e podem ser substituídos por soluções mais econômicas.

Antes de dormir aplique uma camada fina de vase-

lina nos lábios e na manhã seguinte esfregue suavemente com uma toalha, você verá como a pele morta se desprende imediatamente. Para uma alternativa natural, substitua a vaselina por um pouco de azeite de oliva e esfregue suavemente com uma escova de dentes os lábios realizando um movimento circular para se livrar da pele seca.

### O RETINOL E OS ÁCIDOS EM UM MESMO PRODUTO

O retinol é um dos melhores ingredientes antienvelhecimento, realmente revertem os efeitos do envelhecimento prematuro devido à exposição excessiva ao sol, ajuda a controlar a acne e reduzir as rugas.

Também são benéficos os alfa-hidroxi ácidos (AHA), tais como ácido glicólico ou beta hidroxi ácidos (ácido salicílico). Estes são maravilhosos esfoliantes químicos que eliminam as células mortas da pele, deixando uma cutis sedosa, sem manchas e com menos linhas finas.

O problema é que o retinol e os ácidos não podem

coexistir no mesmo produto, sem que um deles esteja comprometido, o retinol é instável e pode alterar a composição do produto, se você não tomar as precauções necessárias. Um fator que ajuda a manter estável o retinol é o pH, esta é a medida de quanto algo é ácido ou alcalino, e a medida estável deste é pH 6.

Os ácidos são bastante ácidos, e são eficazes em um pH inferior a 5, de fato, quanto menor for o pH, mais eficazes eles são.

Assim, se estes compostos são eficazes para valores inferiores a 5, e o retinol é mais estável acima de pH 6, um destes princípios estará em risco de ser alterado se estiverem em uma mesma fórmula.

Isso não significa que o produto não vai funcionar, mas que apenas não terá os benefícios de um dos dois compostos, e não de ambos. Algumas empresas de cosméticos resolveram este problema encapsulando um dos ingredientes de modo que este não seja afetado pelo pH predominante.



RESTAURANTE  
**Paladar** PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP  
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

**Chopp NOVA SCHIN**

PODEMOS FICAR HORAS FALANDO SOBRE A CREMOSIDADE E LEVEZA DO CHOPP NOVA SCHIN. MAS UM GOLE VALE MAIS DO QUE MIL PALAVRAS.

CHOPP NOVA SCHIN. MAIS LEVE. MAIS CREMOSO. PEGA LEVÍSSIMO.

SE BEBER, NÃO DIRJA.

www.novaschin.com.br

## Duran & Duran

Conveniência e Serv Festa



Avenida Duque de Caxias, 326 - Jardim Trevo - Fernandópolis-SP

Chopp  
Schin  
é com o  
Marcin

Ligue e peça:  
3462-7081  
99735-2094

# social



Destaque para **Marcos Vilela**, presidente do Projeto Social "Os Sonhadores", **Paulo Donizete dos Santos**, sua esposa **Fernanda Sartori** e o pequeno **Paulo Otávio**, em recente apresentação do projeto no Shopping Fernandópolis.



Felicidades para **Elder Câmpoli**, que hoje comemora idade nova. O carinho especial da esposa Larissa e do filhinho Lucas



Parabéns para o jornalista **Breno Guarnieri**, que no último domingo, dia 16, completou mais um ano de vida. A homenagem da namorada Regiane.

**AUTO ESCOLA SÃO JOSÉ**  
O MAIS EFICIENTE MÉTODO DE ENSINO  
INSTRUTORES CAPACITADOS  
Pascoal Sandrin  
Diretor Proprietário  
QUALIDADE TEM ENDEREÇO  
F. (17) 3442-2456  
9143-6058 9782-1229 8817-6794 8201-3953  
Av. Líbero de Almeida Silvares, 2323 - B. Coester - Fernandópolis-SP

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis  
Avenida Lírio Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

## horóscopo



### ÁRIES

As questões emocionais são ressaltadas pela entrada de Mercúrio em sua área de crise. Ainda que a introspecção favoreça o autoconhecimento, lhe tira a objetividade. Certifique-se de que suas ideias têm viabilidade prática!



### TOURO

Aproveite os dias a seguir para se unir a pessoas com quem tenha sinergia intelectual. Mercúrio entra em sua área de amizades indicando que essas parcerias, seja no trabalho ou nos estudos, tendem a ser poderosas!



### GÊMEOS

Busque aprimoramento profissional e incremente seus projetos e estudos, pois Mercúrio entra hoje no circuito. Aproveite os desafios intelectuais e nutra o diálogo com seus colegas, que tende a ser enriquecedor!



### CÂNCER

Os dias que se seguem mostram-se favoráveis para um aprofundamento de autoconhecimento, pois Mercúrio entra em sua área espiritual. Você expande sua visão acerca de si mesma e das pessoas, e amplia seus horizontes de vida!



### LEÃO

A profunda introspecção que Mercúrio lhe traz ao passar por sua oitava casa torna o momento ideal para fazer um balanço de sua vida. Reveja questões patrimoniais e busque maneiras para solidificar ainda mais seu patrimônio!



### VIRGEM

O bom entendimento com os mais próximos é garantido pela passagem de Mercúrio em sua área de relacionamentos. Aproveite a facilidade de diálogo para estabelecer acordos e aproximar-se de pessoas intelectualmente interessantes!



### LIBRA

Você se foca em seu cotidiano e qualidade de vida, pois Mercúrio transita por sua sexta casa. Cuide da saúde dos mais próximos e da sua própria. Organize as atividades e sua vida, e aproveite a sinergia no meio profissional!



### ESCORPIÃO

Ao formarem trígono, Lua e Vênus lhe deixam mais aberta para dar atenção e cuidar das pessoas. É hora de colocar em prática seu altruísmo, mas cuidado ao lidar com questões particulares, as pessoas podem lhe achar intrometida!



### SAGITÁRIO

Ao entrar em sua quarta casa, Mercúrio volta suas atenções para o meio doméstico e bem estar familiar. Que tal promover melhorias em seu lar e aproximar o convívio em casa? Promova acordos benéficos para todos!



### CAPRICÓRNIO

Bom momento para projetar-se publicamente. Mercúrio entra em sua área de comunicação, aguçando sua capacidade de argumentação e intensificando a atividade intelectual e de trabalho. Fortaleça as ideias e aproveite seu destaque!



### AQUÁRIO

Você encara os aspectos práticos da vida com acurácia, e as dificuldades financeiras de forma crítica, pois Mercúrio adentra hoje sua área material. Faça um balanço da vida e planeje o futuro. Inicie já as mudanças desejadas!



### PEIXES

Que tal despertar suas capacidades latentes? Ao entrar em seu signo, Mercúrio intensifica o intelecto e as autodescobertas. Sua maior autoconsciência lhe permitirá definir prioridades e aprimorar sua qualidade de vida!

**PROCEDE**  
Vistorias

CONHECIMENTO  
DE 15 ANOS  
EM ANÁLISE VEICULAR

VISTORIA PARA CIRETRAN..... É COM A GENTE!!!

A 1ª ECV DE FERNANDÓPOLIS, 100% APROVADA!!!

Nossos diferenciais:

- Agilidade
- Competência
- Comprometimento



Consulte já a PROCEDE VISTORIAS,  
não perca tempo e dinheiro!!!!.

Rua Édio Alves de Oliveira, 918 - Centro

**ÓTICA IDEAL**  
Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&  
**ÓTICA STA. LUZIA**  
Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

## receita

### Arroz de forno com frango e queijo

#### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras (chá) de arroz
- Sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 3 ovos cozidos picados
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

#### Frango:

- 800 g de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 3 tomates sem sementes picados
- 1 folha de louro
- 1 litro de caldo de frango

#### Bananas:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 6 bananas da terra
- 300g de queijo meia cura ralado



#### Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho. Junte o arroz, o sal e refogue. Adicione o caldo de legumes e deixe em fogo brando até finalizar o cozimento. Desligue o fogo e deixe descansar 10 minutos. Solte o com um garfo e misture os ovos e a salsa. Reserve.

**Frango:** Tempere o frango com o sal e a pimenta. Em uma panela, aqueça o óleo, doure o alho e a cebola. Junte o frango, o tomate, a folha de louro e refogue por 3 minutos. Adicione o caldo de galinha e cozinhe no fogo brando até o frango ficar macio e restar 1/3 do caldo do cozimento. Reserve. Desfie o frango e reserve o caldo.

**Bananas:** Corte as bananas no sentido longitudinal e frite-as na manteiga. Reserve. Montagem: Em um refratário, alterne camadas de arroz, camadas de frango regado com o caldo, camadas de banana e queijo ralado. Termine com o queijo e leve ao forno preaquecido a 200 °C durante 25 minutos ou até dourar.

## CONVITE!

Venha fazer suas previsões para 2014!

A CONSULTORA ESPIRITUAL SRA. SINARA ATENDE EM SUA RESIDÊNCIA, COM BÚZIOS, CARTAS OU TARÔ, REVELANDO SEU PRESENTE, PASSADO E FUTURO, E ASSIM ORIENTANDO VOCÊ A LIDAR COM OS PROBLEMAS COTIDIANOS. SRA. SINARA PODE LHE AJUDAR COM PROBLEMAS RELACIONADOS AO AMOR, ANGÚSTIA, DEPRESSÃO, NEGÓCIOS, IMPOTÊNCIA SEXUAL (AMBOS OS SEXOS) VÍCIOS EM GERAL, OU SEJA, QUALQUER PROBLEMA! ANTES DE DAR QUALQUER PASSO EM SUA VIDA.

**PROCURE SRA. SINARA AGORA EM NOVO ENDEREÇO!**

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO, TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS.

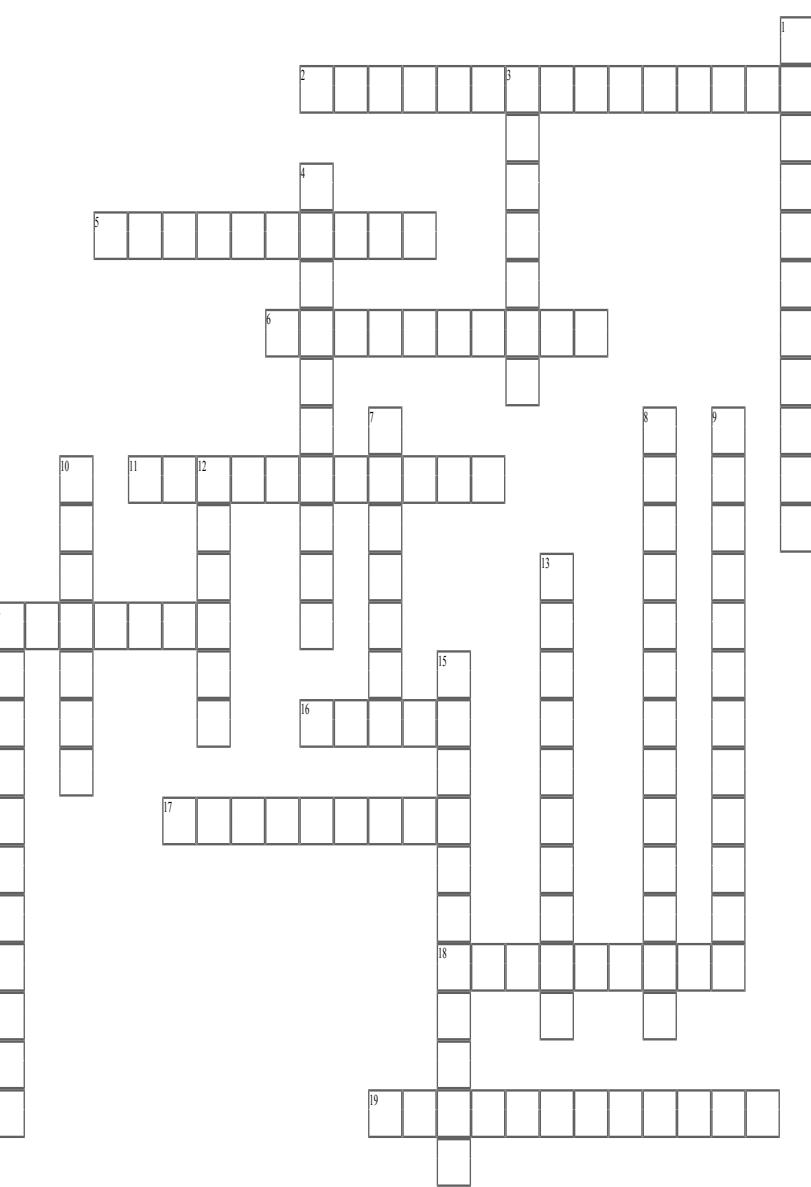
### ATENÇÃO!!!

SINARA SÓ TRABALHA PARA O BEM, ESTA CAPACITADA A LHE AJUDAR E RESIDE A MAIS DE 5 ANOS EM VOTUPORANGA/SP

[17] 3422-1402 [17] 8113-5838 TIM 9142-5388 Claro 9633-0636 Vivo

RUA VALDEMAR CARVALHO DE SOUZA, 1585 - RUA DO BRANCO DO BRASIL NO POZZOBON - VOTUPORANGA - SP

# Palavras Cruzadas



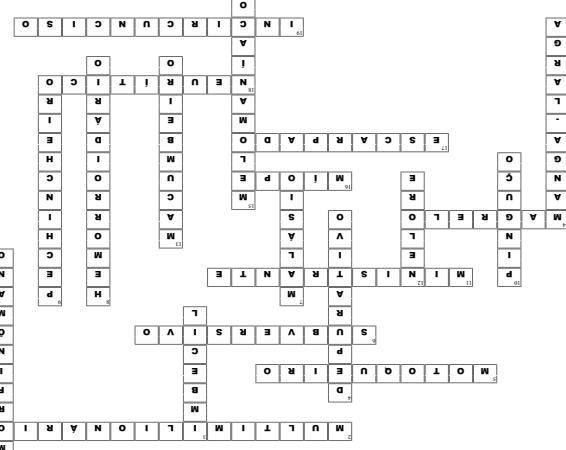
## Horizontais

2. Que, ou aquele que é muitas vezes milionário
5. Gír Diz-se do ou o que anda de motocicleta
6. Que, ou aquele que pretende destruir ou transformar a ordem política, social e econômica estabelecida
11. Que, ou pessoa que ministra
14. Magricela
16. Que, ou quem sofre miopia
17. Diz-se do, ou o terreno íngreme ou encantado
18. Relativo a neurite
19. Que, ou o que não foi circuncidado

## Verticais

1. Que, ou o que toma muita morfina e não pode passar sem ela
3. Que, ou quem é fraco de espírito
4. Que depura Medicamento que depura
7. Malo
8. Hemorroidoso
9. Que, ou aquele que pechincha, ou procura pechinchas
10. Cachaceiro
12. Diz-se da, ou a raça de gado zebu originária da região da Índia desse nome, de pouco leite, mas apreciada para serviço e produção de carne
13. Que, ou o que pratica a macumba
14. Diz-se de, ou cavalo de certa raça apurada no Brasil Pl: mangas-largas
15. Que, ou o que tem excessiva paixão pela música

## Respostas



# Sudoku

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



# Resumo de Novelas

## JÓIA RARA

Terça-feira, 18h00

Gertrude chega ao hospital e implora para o filho se entregar. A polícia resolve arrombar a porta, mas quando entra no quarto de Ernest, Manfred não está mais lá. Décio fala para Franz que Manfred pretende fugir do país e sequestrar Amélia. Arlindo diz para Volpina que está apaixonado por ela e eles se beijam. Dr. Rubens fala para Gaia que ela tem pouco tempo de vida devido a uma doença nos rins. Ernest recebe alta e vai para casa. Toni pede para conversar com Hilda e eles acabam se beijando.

## ALÉM DO HORIZONTE

Terça-feira, 19h15

Thomaz decide ficar com Fernanda. Inês não gosta de saber que será avó. LC, Angelique, Hermes e Tereza esperam ansiosos a chegada da fórmula à Comunidade. William e André resolvem voltar para a Comunidade. William tem uma conversa séria com Celina sobre Lili. Hermes sugere terminar com o acordo entre ele e LC. Matias começa a trabalhar na hospedaria de João e José. Marcelo se preocupa com Inês. LC pede para Lili e Marlon falarem com William sobre a fórmula. William sofre por causa de Celina. Marlon avisa a LC que não falará com o irmão sobre a fórmula e diz que deixará a Comunidade.

## EM FAMÍLIA

Terça-feira, 21h00

Selma e Laerte vão para Goiânia fazer uma avaliação da casa. Caudu passa mal enquanto corre na praia e é socorrido pelo dono de um quiosque. Luiza fica indignada ao ver que Alice sofre preconceito racial na universidade. Virgílio decide ir para Goiânia ver como é o espaço onde será sua exposição. Benjamin resgata seu antigo cachorro e o leva para a casa de Helena. Shirley ouve uma conversa de Leto e Paulinha e descobre que Laerte admira Luiza.

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Raíssa revela a Flaviana que Serguei, Meg, Vera e Bernardete liquidaram suas dívidas escolares. Guilherme apoia João Luiz em seus novos planos. Pedro tem uma ideia para desmascarar Maura. Sofia arma para ir à praia de carro e Ben nota. Bárbara se incomoda com as brincadeiras dos alunos durante o treino. Anita e Júlia tentam desvendar o que ocorreu na noite do acampamento. Ben e Sofia se beijam. Omar e Zico observam o trabalho de Martin como garçom. Os meninos do time de futebol lamentam a ausência de Ben e Sidney no treino. Sofia afirma a Flaviana que transformará Ben. O dono do camping revela que havia um furo na barraca usada por Ben e Anita.

## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Carmen visita uma amiga para que avalie uma das pinturas do tesouro do orfanato. Ela diz que essas obras estão desaparecidas há anos e que poucos, como historiadores, sabem da importância das pinturas. Matilde diz para Cintia que acha que existe um fantasma no orfanato, pois por duas vezes as fichas das crianças estavam remexidas. Cintia diz que passará a fechar a sala com chave. Ele diz que o empresário é capaz de tudo e pergunta se por acaso ela sabe se alguma menina está no orfanato desde o começo. Valentina diz que não sabe ao certo, mas Mili é a mais velha de lá e que faria todo o sentido, pois a Gabriela adora Mili.

## PECADO MORTAL

Sexta-feira, 22h15

Otávio vai ao encontro do vendedor de armas e leva a droga. Baldochi flagra negociação de Otávio e pergunta pela droga, deixando-o desesperado. Picasso ameaça violentar Silvinha novamente e Anjo tenta impedir. Carlão alerta Patrícia sobre fuga de Picasso e pede para que ela se proteja. Carlão diz para Dorotéia que irá mudar-se para fora do país com os irmãos. Ele propõe que ela vá junto. Picasso desiste de fugir da cidade e planeja ir atrás de Carlão. Dorotéia vai atrás de Patrícia e diz que elas precisam conversar. Picasso liga para Carlão e o ameaça, dizendo que matará Patrícia e as crianças se ele não for ao seu encontro.

# Humor

## PARE OU DIMINUA?

Um advogado dirigia distraído quando, num sinal PARE, passa sem parar, mesmo em frente a uma viatura do BOPE.

Ao ser mandado parar, toma uma atitude de espetalhão..

Policial - Boa tarde. Documento do carro e habilitação.

Advogado - Mas por quê, policial?

Policial - Não parou no sinal de PARE ali atrás.

Advogado - Eu diminuí, e como não vinha ninguém...

Policial - Exato. Documentos do carro e habilitação.

Advogado - Você sabe qual é a diferença jurídica entre diminuir e parar?

Policial - A diferença é que a lei diz que num sinal de PARE deve parar completamente. Documento e habilitação.

Advogado - Ouça policial, eu sou Advogado e sei de suas limitações na interpretação de texto de lei, proponho-lhe o seguinte: se você conseguir me explicar a diferença legal entre diminuir e parar eu lhe dou os documentos e você pode me multar. Senão, vou embora sem multa.

Policial - Muito bem, aceito. Pode fazer o favor de sair do veículo, Sr. Advogado?

O Advogado desce e é então que os integrantes do BOPE baixam o cacete, é porrada pra tudo quanto é lado, tapa, botinada, cassetete, cotovelada, etc.

O Advogado grita por socorro, e pede para param pelo amor de Deus.

E o Policial pergunta:

- Quer que a gente PARE ou só DIMINUA?!

## CONSELHO ERRADO

O dentista estava muito mal-humorado atendendo um cliente:



# celebridades

## Renato Aragão fala sobre enfarte: 'Foi um susto'

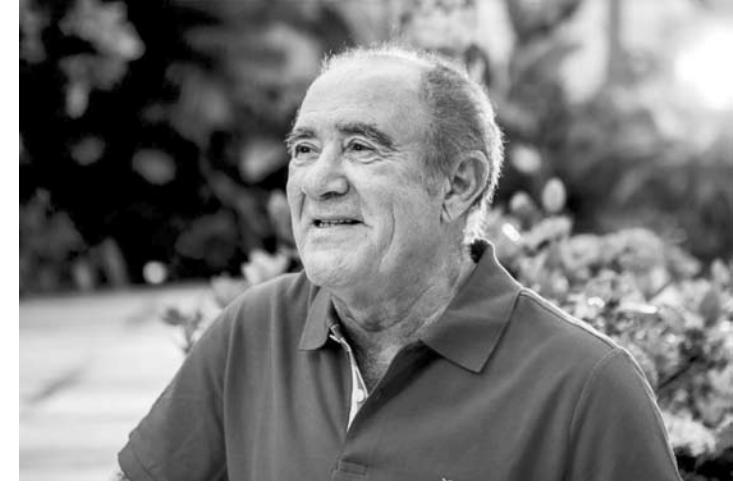
Após sofrer um enfarte na manhã de sábado, 15, e ser internado no Barra D'Or, na Zona Oeste do Rio, Renato Aragão conversou por telefone ao vivo no programa "Mais Você" com Ana Maria Braga. "Foi um sus-

to. Não foi nada de grave. Estou pronto para voltar para casa e melhor do que antes. Acordei bom. Quero receber alta dos médicos para se Deus quiser voltar para casa", disse Renato, que sofreu uma angioplastia.

Na véspera da cirurgia, ele comemorou os 15 anos da filha Lívia.

Preocupado com seus fãs, Renato fez questão de agradecer o apoio que recebeu. "Quero mandar um beijo para todo o meu público que me ligou e rezou

por mim. Vou precisar ter três corações para receber esse carinho todo", afirmou ele. E ratificou: "Não aconteceu nada de grave, mas poderia ter sido. Os anjos foram muito carinhosos comigo, já posso jogar futebol de novo".



O humorista conversou com Ana Maria Braga no 'Mais Você' e tranquilizou os fãs sobre seu estado de saúde

## Moranguinho sofre aborto espontâneo após dois meses de gravidez

Ellen Cardoso, a Mulher Moranguinho, sofreu um aborto espontâneo e perdeu o bebê que esperava de Naldo, após dois meses de gravidez. "Desculpa, não tenho cabeça para falar disso. Não estou legal", disse ela, em entrevista na manhã desta segunda-feira, dia 17, confirmado que "a notícia é verdadeira, sim".

Ellen foi levada a um hospital na última quarta-feira, dia 12, ao sentir fortes dores abdominais e lá descobriu que havia perdido o bebê.



Os dois estão casados desde setembro do ano passado

Na noite de sábado, 15, ela foi submetida a um procedimento de curetagem, para retirar o restante da placenta. No Instagram, Naldo fez questão de demonstrar amor e afeto à esposa, e postou uma foto em que aparece reconfortando-a com um beijinho na testa. "Amo vc", diz a legenda.

Já Moranguinho postou uma imagem de fé e recebeu o apoio de muitos internautas, que enviaram palavras de apoio nos comentários da foto.



Balinha na bolsa e fica tudo certo

## Coitada! Mariana Ximenes diz que já precisou encarar atores com bafo

Fama, regalias, entrada VIP na balada são algumas das vantagens de ser ator. Só que muitas vezes ninguém fica sabendo do lado B da profissão.

Mariana Ximenes contou no programa "Altas Horas" que já precisou encarar gente que esqueceu de escovar os dentes antes de gravar. "Bafo também existe, mas nada que uma balinha não resolva. Somos seres humanos, né gente", disse aos risos.

A global ainda falou sobre a experiência de protagonizar cenas lésbicas ao lado da amiga Leandra Leal. "Foi uma cena super tranquila como todas as outras", afirmou.

A loira comentou também que fica feliz com a repercussão da discussão provocada pelo filme. "É impressionante como aumentou o número de lésbicas e como esse assunto é polêmico ainda."

## Dias depois de "ajeitar nariz estranhérrimo", Anitta aparece para receber prêmio

Uma semana depois de passar pela mesa do cirurgião plástico, Anitta já fez sua primeira aparição pública. A moça não ligou para as ataduras e tampão no nariz e colocou seu vestido de gala para prestigiar o Melhores do Ano, no "Domingão do Faustão". Mesmo com todos os motivos para justificar uma possível ausência, a cantora fez questão de explicar em suas redes sociais o que a fez levantar da cama.

"Me preparei por meses e marquei férias pra isso, me cuidar (e, óbvio, aproveitar pra ajeitar aquele nariz estranhérrimo que eu tinha porque eu não estou morta né - risos)", contou. "Mas no meio

disso tudo apareceu a premiação. Eu sabia que não podia mais desmarcar a cirurgia ou continuaria mais um ano penando de dor na coluna e postura errada até tempo pra isso de novo."

"Ao mesmo tempo acompanhei meus fãs votando enlouquecidos pra que eu ganhasse esse prêmio hoje. Eu tinha certeza, pelo amor que sinto por eles e pela dedicação que eles têm por mim que eles estariam todos em frente à TV me esperando ansiosos pra talvez me verem recebendo o presente que eles me deram. E não podia falhar. Tudo foi feito com muita segurança."



Contida nos movimentos, a cantora foi receber seu prêmio

## ClimaCold

### Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso

Manutenção e Instalação com  
desconto de 20 %  
Ar Condicionado em até  
10 vezes sem juros



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



**GASOLINA**  
comum/aditivada  
**R\$ 3,08**

**ÁLCOOL**  
**R\$ 2,17**

**PAGAMENTO  
EM DINHEIRO  
OU CHEQUE  
À VISTA**

**DIESEL**

**R\$ 2,42**

Fone: 17-3462 5531

Av. dos Arnaldos, 2318 - Por do Sol



Tudo para sua construção.  
Com o melhor preço  
e a melhor condição de pagamento

**FONE / FAX: (17) 3465-9399**

Av. Carlos Barozzi, 982 - Fernandópolis - SP.

**Unimed** |   
Fernandópolis

**3465-4100**

**Av. Afonso Cáfarro, 2611  
Fernandópolis - SP.**