

O que eu ganho ao **deixar de fumar?**

Bom... Falar que fumar faz mal à saúde, com certeza será redundante, pois a mídia e os grupos anti-tabagismo têm gritado insistentemente aos nossos ouvidos, porém alguns fumantes insistem em não ouvir. Mas quais são os benefícios que terei se parar de fumar? São tantos, que é certo que você ficará disposta a dar um basta neste vício que a cada dia mata mais pessoas.

E por falar em morte, vamos ver as pesquisas que já foram feitas por causa deste problema:

O cigarro já matou, na última década, cerca de 50 milhões de pessoas. Só na França são 75 mil mortes por ano, dos quais aproximadamente 18 mil são devido às doenças cardiovasculares decorrentes do cigarro. No Brasil este número sobe para 200 mil mortes por ano. Nas mulhe-

res esta porcentagem de doenças cardiovasculares aumentou 30% em relação ao câncer causado pelo tabaco.

O hábito de fumar bloqueia as artérias e causa derrames e ataques cardíacos. Os fumantes têm 50% mais probabilidade de ter um problema cardíaco do que um não fumante. Mesmo que nos maços de cigarro apareçam vários alertas, imagens com tanto sofrimento, muitas pessoas ainda insistem em começar a fumar ou continuar fumando. Foi feita uma pesquisa na França com fumantes e foi verificado que menos de 40% tinham medo de ter uma doença cardiovascular, e menos de 60% de câncer.

O cigarro está no topo dos culpados pelo infarto do miocárdio, além da pressão alta e do diabetes. E, além disso, é o causador de mortes entre pessoas fumantes com

menos de 50 anos por ataque do coração.

**FUMAR
MODERADAMENTE**

Isto não existe! O cigarro em qualquer quantidade é prejudicial à saúde, inclusive o cachimbo, narguilé e cigarro com ou sem filtro. Todas as formas de consumo envolvem o risco de infarto do miocárdio. Este risco aumenta três vezes em fumantes de cigarros com filtro, duas vezes e meia para os que preferem cigarros sem filtro, pouco menos de duas vezes nos que usam o narguilé e mais de três vezes em fumantes de cachimbo. Não é certa a afirmação que fumar moderadamente não cause risco à saúde. Não existe uma quantidade de consumo que possa considerar estes riscos nulos.

E O FUMANTE PASSIVO?

Conviver com um fumante também corre o risco de doenças cardiovas-

culares e câncer. O risco de contrair câncer em fumantes passivos é de 30% a mais do que pessoas que estão livres da fumaça alheia. Quanto às doenças cardiovasculares aumentam o risco de 25% a 35% aos pobres fumantes passivos, que muitas vezes se sentem impotentes diante de tal situação.

DEIXAR DE FUMAR: BENEFÍCIOS EM 24 HORAS

Parar de fumar traz benefícios para si e para os outros que vivem próximos. A pele recupera seu brilho, a respiração se renova, reduz o risco de impotência sexual, mas verdadeiramente esta atitude deixa o seu coração agradecido. Um ano sem fumar reduz o risco de um ataque do coração.

Entretanto em 24 horas já se percebem os benefícios: não terá mais monóxido de carbono no



sangue. Este enquanto presente no sangue satura a hemoglobina que não consegue transportar oxigênio aos tecidos. Parando de fumar, a hemoglobina trabalhará normalmente restaurando sua função e trazendo uma melhora no seu desempenho esportivo.

Em duas semanas as plaquetas presentes no sangue estarão em pleno vigor, anulando o risco de sofrer espasmo coronariano ou trombose. O espasmo coronariano é o "fechamento" das artérias coronárias que impedirão que o sangue chegue ao coração. Aqui também a pessoa já terá o paladar restaurado.

Quanto mais jovem a
pessoa deixar de fumar,
mais benefícios terá.

O risco de diabetes, não contando outros fatores, aumenta em 2,6 vezes em fumantes em comparação com as pessoas que não fumam. Se parar de fumar esse risco se torna igual á dos não fumantes.

Deixar de fumar só te trará benefícios, por isso procure ajuda se você não conseguir parar sozinho. Se você não tiver forças para parar por causa de você mesma, faça por alguém, pelo seu namorado, pelo seu esposo, pelos seus filhos (as), pela sua família, pelo seu futuro ainda não conquistado. Dê uma chance pra você!

Dor e dormência **nas mãos**

Você sofre com dores e adormecimento nas mãos? Uma das causas pode ser a síndrome do túnel do carpo, que é a causa mais comum de dor e dormência nas mãos. Esta síndrome é uma neuropatia que afeta principalmente mulheres entre as idades de 40 e 60 anos de idade, no entanto ninguém está isento de passar por isto. Mesmo que estes sintomas possam ser de outra enfermidade, tem-se notado que esta síndrome está se tornando frequente.

O túnel do carpo está situado na base da nossa mão. Muitos tendões e nervos passam por ali para controlar os movimentos. Quando este túnel se estreita há a compressão de um nervo chamado mediano, que vai da mão ao antebraço, provocando assim a dor.

QUAIS OS SINTOMAS?

- Dormência nos dedos das mãos, especialmente indicador, médio e polegar.
- Dor em uma ou ambas as mãos.
- Calor nas palmas das mãos.
- Dor no pulso que pode se estender até o cotovelo.
- Acordar durante a noite com dormência nos dedos.
- Formigamento na palma de ambas as mãos ou apenas de uma, principalmente à noite.
- Câibras nas mãos e dedos.
- Dificuldade de segurar objetos, por exemplo, segurar uma xícara.

QUAIS AS CAUSAS?

Tarefas que exigem movimentos repetitivos das mãos, punhos e antebra-

ços (L.E.R.– Lesão do Esforço Repetitivo)

Cistos ou infecções na área, problemas com a glândula tireoide, fraturas, golpes ou entorses no pulso, diabetes, lúpus Eritematoso, obesidade, menopausa, insuficiência renal, artrite, alcoolismo

CÓMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

Para que o diagnóstico seja correto é importante procurar um médico, principalmente se já estiver com dormência, dor ou perda de forças nas mãos.

QUAIS OS TRATAMENTOS?

- Primeiramente devido à dor é preciso imobilizar o punho limitando assim os movimentos. O médico prescreverá anti-inflamatórios por via oral ou dependendo da gravidade fará uma infiltração de anti-inflamatório diretamente na área.
- Compressas úmidas intercalando água fria e água quente para reduzir a inflamação e diminuir a compressão do nervo.
- Massagem com cremes anti-inflamatórios no local.
- Se o caso já estiver mais sério usa-se laser.
- Em último caso o tratamento será a cirurgia que é bem sucedida na maioria dos casos.



**DR. LUÍS CARLOS
BARBOSA MARTINS**

Clínico Geral e Endodontista
(17) 3442-2261

Atende particular e convênio  **Av. Amadeu Bizelli, nº 978 Centro - Fernandópolis-SP**

47^a Exposição
de Fernandópolis

· FERNANDÓPOLIS/SP.

15 A 25 MAIO 2014

www.expofernandopolisoficial.com.br

Ponto
de
Vendas

SHOPPING CENTER
FERNANDÓPOLIS

Informações e
Reservas
(17) 3463 1035

até 10 x
no cartão
crédito
guicheweb.com.br

▶ TODOS OS DIAS

social



Esporte

Na manhã do último domingo, 27, aconteceu a grande final da **9ª Copa Poly Sport Interclubes**, realizada no clube da Sabesp. O torneio, coordenado por Jucemar Araújo, Paulo Alvarada e Osmar Gasque, premiou os quatro primeiros colocados com dinheiro e troféus. O destaque de campeã ficou com a equipe “Queijo Kazume”. Confira os momentos especiais da comemoração



horóscopo

- ÁRIES**

Que tal reavaliar suas demandas e definir metas mais realistas para os dias a seguir? Sol, Lua e Mercúrio conjuntos em sua área material ativam também o intelecto, favorecendo a resolução de questões complicadas no trabalho!
- TOURO**

O poderoso stellium em seu signo exalta seu brilho pessoal e alegria, que transparece em você através da atitude confiante. Você irradia essa positividade, atraindo as pessoas. Projete sua imagem nos grupos que lhe interessam!
- GÊMEOS**

Ao se articularem em sua área de crise, Sol, Lua e Mercúrio lhe fortalecem emocionalmente, e lhe estimulam a sair da zona de conforto, encarando assuntos delicados. Sua visão de vida tende a se renovar com reflexões profundas!
- CÂNCER**

Seus amigos lhe oferecem um valioso suporte em aspectos importantes. O stellium em sua área de amizades indica grande conforto emocional, portanto nutra e valorize as amizades, percebendo o quanto elas são importantes!
- LEÃO**

Os desafios no trabalho são enfrentados com vigor, pois os astros se reúnem em sua décima casa hoje, ampliando sua percepção para o valor das parcerias e oportunidades. Que tal planejar estrategicamente sua carreira?
- VIRGEM**

Seu poder intelectual é intensificado pela concentração de astros em sua nona casa. Você percebe com mais clareza aspectos subjetivos das situações, o que lhe permite aprofundar seus conhecimentos significativamente!

- LIBRA**

Seus aspectos racionais podem ser transformados, pois Sol, Lua e Mercúrio se aspectam em sua oitava casa. Ainda que saia da zona de conforto, sua maior resiliência lhe ajudará. A cumplicidade toma conta das relações!
- ESCORPIÃO**

Suas relações pessoais são intensificadas pela concentração de astros em sua sétima casa hoje. Comemore seus laços de amizades e afeto, deixando de lado os desafios das relações. Bom momento para iniciativas em grupo!
- SAGITÁRIO**

Sua saúde e qualidade de vida familiar passam a ser o foco, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio se aspectam. Sua consciência ecológica e doadora se traduz em ações engajadas. Direcione-as para a sua comunidade!
- CAPRICÓRNIO**

Que tal curtir o que a vida tem de bom? Sol, Lua e Mercúrio associados ressaltam seu brilho pessoal e trazem um clima de fraternidade. Aproveite este momento para celebrar bons momentos junto às pessoas queridas!
- AQUÁRIO**

O clima de altruísmo e confiança toma conta de suas relações familiares, neste dia em que Sol, Lua e Mercúrio se associam em sua quarta casa. O clima de bom entendimento favorece os projetos em comum. Aproveite!
- PEIXES**

Sua vida social é ativada pela entrada da Lua em sua área de comunicação e pela associação com Sol e Mercúrio. Suas palavras tendem a emocionar as pessoas, que se sentem tocadas. Aproveite este momento de destaque!

Em festa

Parabéns para a senhora **Regina Garcia**, que ontem, 28, comemorou idade nova. O carinho dos filhos e todos familiares



receita

Macarrão cremoso ao forno

- Ingredientes:**
- 3 colheres (sopa) de azeite
 - 1 cebola pequena cortada em rodela finas
 - 10 azeitonas picadas
 - 3 colheres (sopa) de molho de tomate
 - 2 colheres (sopa) de amido de milho
 - 1 xícara (chá) de caldo de legumes
 - 1 pote de requeijão
 - 1/2 xícara (chá) de leite
 - Queijo parmesão ralado a gosto
 - 500g de massa curta cozida al dente"



Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Acrescente a azeitona, o molho de tomate e o amido dissolvido no caldo de legumes. Cozinhe em fogo brando até engrossar. Desligue o fogo, junte o requeijão, o leite. E mexa até incorporar todos os ingredientes. Em um refratário untado com margarina, coloque o macarrão, cubra com o molho, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 200° durante 25 minutos. Sirva em seguida.

Dica: Você pode cobrir o macarrão com fatias de mussarela e polvilhar o queijo por cima. Leve ao forno para gratinar.

Clínica Popular Odontológica

Sorriso Fácil

A FACILIDADE DE SORRIR EM QUALQUER IDADE

- Implante
- Enxerto Ósseo
- Piercing Dentário
- Canal
- Restauração
- Aparelhos Fixos e Móveis
- Próteses Fixas e Móveis
- Extrações Simples e 3° Molar

Responsável Técnico:
Michele Azarias
CRO-SP 104801

Horários:
Segunda a Sexta das 8:00h às 20:00h
Sábados das 8:00h às 12:00h

FONE: (17) 3442-2496
Rua São Paulo, 1598 - Centro (ao lado do Bartozinho) - Fernandópolis-SP

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, ANGSTIA, 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 **9142-5388** **9633-0636**

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

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161
17 3442 3709
&
ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859
17 3463 4936

Brito Motos

PEÇAS, ACESSÓRIOS E SERVIÇOS

Capacete San Marino R\$ 99,90

FAIXA DE FREIO a partir de R\$ 9,90

Kit Relação a partir de R\$ 34,90

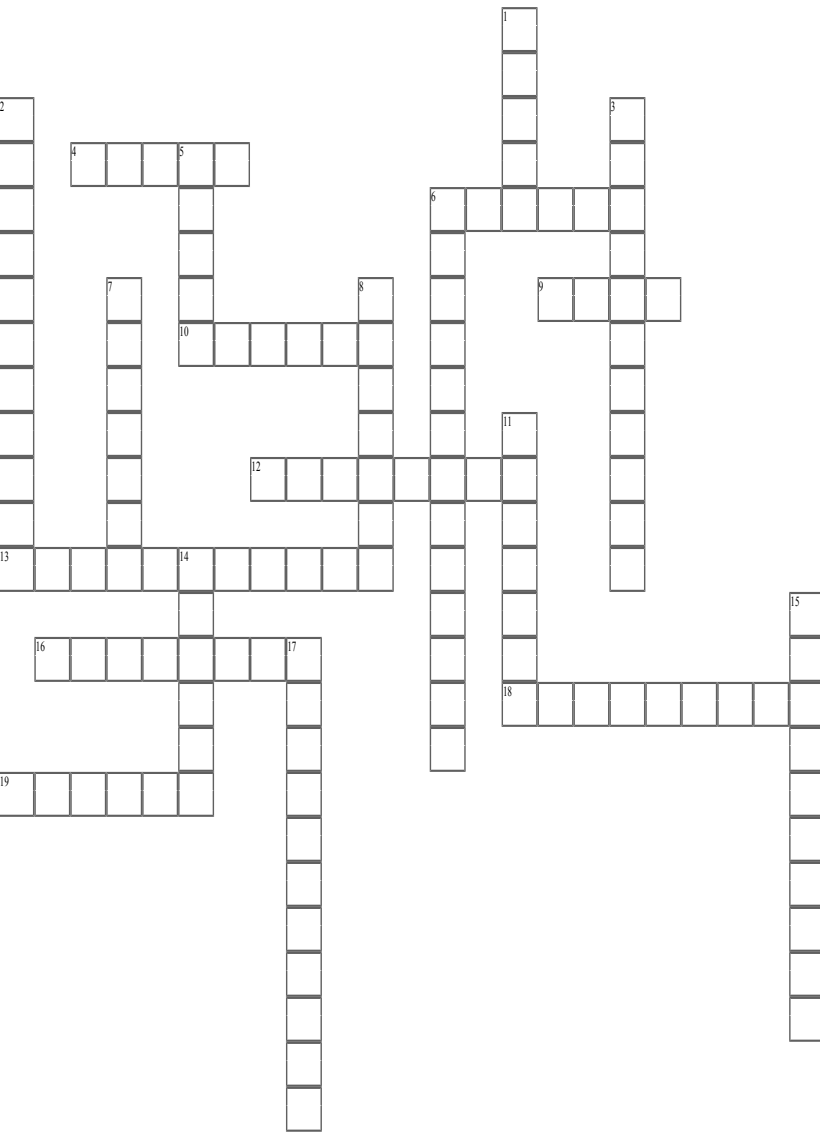
Mega Promoção: Revisão Completa + OLEO R\$ 40,00

11,00 12,00 13,00 16,00 17,00 18,00

Brito Motos 17 3462-8378

Av. Duque de Caxias, 223
Bº Ubirajara - Fernandópolis - SP

Palavras Cruzadas



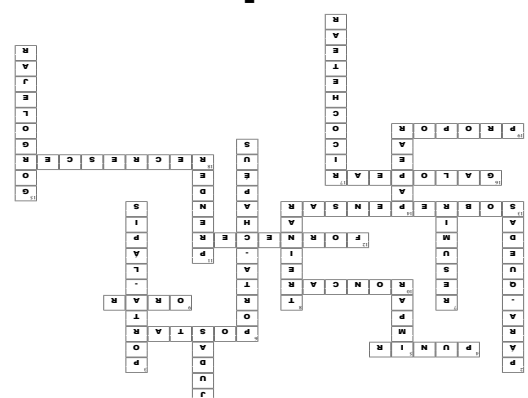
Horizontais

- Aplicar punição a
- Pôr no correio
- Falar em público
- Respirar com ruído
- Abastecer de
- Pensar maduramente
- Andar a galope
- Tornar a crescer
- Apresentar para consideração

Verticais

- Amigo falso
- Aeron Aparelho mais pesado do que o ar, que permite efetuar descidas na atmosfera, com velocidade moderada, pela resistência que o ar oferece ao seu movimento
- Estojo para lápis
- Respirar com dificuldade
- Caixa para transportar chapéus
- Abranger em resumo
- Acostumar, adestrar ou submeter a treino
- Atar, ligar, amarrar
- Falar muito, bater papo
- Produzir som semelhante ao do gargarejo
- Fazer ricochete

Respostas




Sudoku


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

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


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30


Guilherme incentiva João Luiz a apoiar Raíssa. Martin afirma a Omar que trará dinheiro para o Embaixada. Anita consegue entrar no apartamento de Palhares. Isaac convida Martin para visitar uma sinagoga. Anita ouve Palhares falar sobre os detalhes de seu plano de assalto ao telefone. Anita deixa a casa de Palhares, mas o suposto coronel desconfia da presença de alguém. Meg e Vanessa impedem Serguei de falar com Flaviana, e a menina desabafa com Sofia. Júlia e Anita pesquisam sobre a verdadeira identidade de Palhares. Sofia e Sidney se beijam. Anita decide revelar para Vera e Ronaldo a verdade sobre Palhares e Antônio.

**MEU PEDACINHO DE CHÃO**
Terça-feira, 18h00


Mãe Benta percebe que Zelão tem vergonha de ir à escola. Pituca confessa para Catarina que Serelepe estava escondido em sua casa. Juliana avisa a Gina que Dona Tê permitiu que ela dormisse no quarto da jovem, até que o prefeito construa um banheiro na escola. Epaminondas avisa a Juliana que Catarina foi até Antas comprar material escolar para seus alunos adultos. Ferdinando comenta com Pedro Falcão sobre o encantamento que sente por Juliana. O prefeito das Antas avisa a Renato que a prefeitura não tem verba para construir o banheiro na escola. Mãe Benta concorda em abrigar Serelepe. Epaminondas desconfia de que Amância esconda algo dele.

**ALÉM DO HORIZONTE**
Terça-feira, 19h15


Celina diz a Nilson que vai ajudá-lo a descobrir quem eram seus pais e se eles estão vivos. Matias e Sandra se beijam. Messias diz a LC que os seguranças que levaram Heloisa, Thomaz e Jorge para a mata, sumiram. LC manda contratar novos seguranças pra Comunidade. Lili faz contato e diz que é o momento dos amigos invadirem a Comunidade. Thomaz, Heloisa e Jorge chegam em Tapiré. Sergio convida Fernanda para jantar. André começa a organizar a invasão da Comunidade e pede ajuda a Kleber. LC manda Messias levar Tereza para Tapiré. Fátima vê Tereza andando por Tapiré e a leva até André. Breno e Paulinha conseguem chegar até o alojamento de LC e ela diz que tem algo muito importante para falar.

**CHIQUEITITAS**
Terça-feira, 20h30

Carmen entra escondida na sala de José Ricardo para procurar o testamento. A vilã encontra uma cópia e não gosta de saber que não tem nada para ela e que 50% da herança será de Mili, neta de José Ricardo. Gabriela se recupera na casa de Joaquim e Elisa. Heitor vai ao orfanato cobrar que devolvam o relógio, Maria consegue provar que os bandidos – que estão disfarçados de técnicos de TV a cabo – são os verdadeiros culpados e estão com o relógio de Heitor. Os homens são presos. Heitor pede desculpa para todas as chiquititas. O capanga de José Ricardo vai a casa de Elisa e Joaquim atrás de Gabriela. Joaquim ajuda a mulher a se esconder e diz que não viu Gabi.

**EM FAMÍLIA**
Terça-feira, 21h00

Helena abre a porta e tem uma conversa ríspida com Laerte. Jairo encontra Nando no elevador e o provoca. Shirley diz a Virgílio que lhe dará um cavalo de presente. Gorete conta para Helena que várias vezes ouviu discussões entre Jairo e Juliana. Barbara não consegue tirar os olhos de André e Shirley diz a Rafaela que está preocupada com a filha. Diego, pai de Marina, chega ao estúdio da filha. Laerte tenta seduzir Luiza, mas fala o nome de Helena e a menina se esquivava. Théo convida Neidinha para sair. Juliana não tem coragem de contar para Jairo que está grávida. Nando sofre pensando em Juliana. Luiza diz a Alice que está se apaixonando por Laerte.

**PECADO MORTAL**
Terça-feira, 22h15

Helena e Baldochi estão juntos no apartamento da Ilana quando percebem que algo está errado. Anjo envergonhado por ter roubado Livia tenta contornar a situação junto a ela, que o ameaça dizendo que deveria ter chamado Carlão e Otávio para resolver a situação. Os dois tem uma breve discussão quanto ao futuro e, para surpresa da moça, Picasso reafirma estar apaixonado por ela. Carlão segue animado com a reforma da casa, quando Otávio entra e conta que foi intimado por Patrícia. Monet e Caravaggio vão à favela para por em ação os planos de Picasso. Carlão vai atrás de Patrícia para conversar sobre Rodolfo e os dois acabam discutindo energicamente sobre as escolhas de cada um.

Humor

PURA GENTILEZA

Certa tarde, uma bem sucedida advogada estava sendo conduzida em sua limusine para seu sítio quando observou dois homens maltrapilhos comendo grama ao lado da estrada.

Ela ordenou imediatamente ao motorista que parasse, saiu do veículo e perguntou:

- Por que vocês estão comendo grama?
- Porque nós não temos dinheiro para comprar comida respondeu um dos homens.
- Bem, você pode vir comigo para o sítio - disse a advogada.
- Senhora, eu tenho uma esposa e três filhos aqui.
- Traga-os também - replicou a advogada.
- E quanto ao meu amigo?

A advogada virou-se para o outro homem e disse:

- Você pode vir também.
- Mas, senhora, eu também tenho esposa e seis filhos - disse o segundo homem.
- Eles podem nos acompanhar também - disse a advogada enquanto se dirigia de volta à limusine.

Todos se acomodaram como puderam na limusine e, quando já estavam a caminho, um dos acompanhantes disse:

- A senhora é muito gentil. Obrigado por levar a gente com a senhora.

A advogada respondeu:

- De nada. Vocês vão ado-

rar meu sítio. A grama está com quase um metro de altura.

O INCÊNDIO

Em Lisboa, após um incêndio num pequeno prédio, os bombeiros, verificando os destroços, encontram apenas um morto. E justamente o avô do Manuel, que estava de cabeça para baixo, com o dedo indicador apontando para um dos cantos do ambiente.

Ao seu lado, um extintor de incêndio, com a seguinte instrução:

“Em caso de incêndio, vire de cabeça para baixo e aponte para a chama”.

SOGRA ESTELAR

Fim de tarde, o genro chega em casa bem humorado e, mais uma vez, encontra a sogra lá. Como quem não quer nada, chega perto da velha e a pronuncia uma frase surpreendente:

- Querida Sogrinha, sabe que eu gostaria muito que você fosse uma estrela?

Ela fica toda contente! Não cabe em si de felicidade e responde:

- Quanta gentileza, meu genro!

Por que motivo você fala isso?

- Porque a estrela mais próxima está a milhões e milhões de quilômetros da Terra.



**SERV-TEC**

Elétrica, hidráulica, desentupimento e linha branca em geral

servtec.servicos@yahoo.com.br

(17) 99115-5409 | (17) 99739-2374 | (34) 9685-3024

Rua João Barbosa de Siqueira, 390 - Ana Luiza - Fernandópolis-SP.



**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. Libero de Almeida Silveiras, 2323 - B. Coester - Fernandópolis-SP



AGORA NO CENTRO

UTILIDADES E PRESENTES

NOVO ENDEREÇO

AV PAULO SARAVALI Nº 926 CENTRO FERNANDÓPOLIS

FONE (17) 34424530

celebridades

Caio Castro se defende após declaração polêmica: “Tempestade em copo d’água”

Caio Castro vem sofrendo com críticas devido a uma entrevista de 2013. O problema começou quando a conversa que teve com Marília Gabriela foi reprisada no programa da apresentadora do SBT. Nela, o ator confessa não gostar de teatro e literatura. Para tentar encerrar a polêmica de vez, Castro aproveitou a participação no “Altas Horas”, de Sergi-

nho Groisman, para desabafar. “Não falei que não gosto e não vou ao teatro, ou que não gosto de ler e não leio nada, muito pelo contrário, eu leio bastante até. Volto a dizer que não é meu passatempo preferido, não é que eu não gosto, eu só não gosto muito. Acho que houve uma tempestade em copo d’água”, argumentou. Caio aproveitou para

criticar o formato das matérias feitas na internet. “Eles distorcem tudo, colocam em um formato que renda clique e que seja polêmico”, lamentou, pedindo também um pouco mais de respeito por parte de seus críticos. “Acho que faltou muito respeito nos comentários das pessoas, mas é a opinião deles, eu respeito, apesar de não respeitarem a minha”.



Para ator, matérias feitas na internet nem sempre dizem a verdade

“Programa da Sabrina” estreia com boa audiência e ameaça o império da Globo

Visivelmente nervosa e ansiosa, Sabrina Sato estreou neste sábado o “Programa da Sabrina”. Depois de ter largado a turma do “Pânico” para comandar seu próprio programa, a artista começa agora a colher frutos do seu talento. A estreia surpreendeu e quem achava que a apresentadora e humorista seria ignorada pelo público se enganou. Ela recebeu Anitta para cantar seus principais sucessos, a turma do “Porta dos Fundos”, e no final exibiu uma entrevista exclusiva com o humorista Tom Cavalcante, que está afastado há dois anos da TV. O programa marcou 10 pontos de média e teve 12 pontos de pico. Uma audiência tão boa que não ficou muito atrás da pri-



Sabrina é sucesso na estreia de seu programa, em horário nobre da TV

meira colocada. Não é só a novela “Malhação” que vem fazendo feio no Ibope não! A trama de Manoel Carlos, “Em Família”, se transformou em um sonífero das noites e isso está se refletindo na audiência. Tiveram momentos em que a novela marcou apenas 20 pontos, um absur-

do se considerarmos os 30 e 40 pontos que as outras costumavam marcar no passado. O que acabou ficando um pouco cansativo no programa foi o quadro “Meu Marido É O Cara”, onde as esposas apostavam em seus maridos para realizar determinadas provas e

o casal vencedor ganhava R\$ 5 mil reais. Porém, o formato pode se desgastar ao longo do tempo. Apesar deste ponto negativo, Sabrina Sato tem tudo para agitar às noites da Record se continuar com boas pautas e melhorar a agilidade do programa.

Modéstia pra quê? Dira Paes sobre ser gostosa: “Sempre fui”

Quando o seriado “Amores Roubados” foi ao ar, em janeiro, muita gente esperava pelas cenas do suposto casal da vida real Cauã Reymond e Isis Valverde. Mas quem roubou a cena no quesito sensualidade foi a paraense Dira Paes. Muita gente se surpreendeu. Aos 41 anos, Dira já era considerada atriz veterana, e chegou a fazer o papel de mãe Nanda Costa em “Salve Jorge”. Mas só ficou chocado quem não a conhecia direito.

“Meu corpo sempre foi assim e eu me cuido, mas os personagens o evindeciam cada um da sua maneira, disse ela, em entrevista ao colunista Bruno Astuto, da “Época”. Mas para sua próxima personagem, uma investigadora no remake de “O Rebu”, não vai ter “nada de inspetora sexy”. A atriz está se esforçando para retratar a personagem de maneira fiel ao trabalho da polícia. “Já tive aula de tiro, visitei locais de homicídios, vi corpos e



Sensualidade de Dira surpreendeu armas, fiz defesa pessoal e de inteligência para entender como o CORE (Co-

ordenadoria de Recursos Especiais da Polícia Civil) funciona”, revelou.

Casamento maromba de Juju Salimeni terá bolinho de Whey

Dizem que o casamento tem que ter a cara dos noivos. Tem gente que sobe ao altar dançando sua música preferida, outros preferem ousar na roupa. Agora, quando estamos falando de um casamento maromba, qual é a lógica de servir um monte de doces e gordices, quando você pode ser fitness? É pensando nisso que Juju Salimeni e o noivo Felipe Franco planejam um enlace nada convencional para o ano que vem. A ideia é acabar

com aquele constrangimento de se esconder no banheiro pra trocar o bolo por aquela marmitta de frango e batata doce que você leva na bolsa. O rango, é claro, é o primeiro passo. “Comida saudável e doces feitos de whey” no menu principal, segundo Fê revelou em entrevista. Acha que tá maromba o suficiente? Fica melhor ainda. Fê Franco contou que “no casamento terá até uma minicompetição de body building”.



Não dá pra ficar em off no dia do casório

Segurança em boas mãos!

FONE: (17) 3442-4455

ALARME - CERCA ELÉTRICA - CIRCUITO FECHADO DE CÂMERAS
MÁQUINA P/ PORTÃO - PORTEIRO ELETRÔNICO - VÍDEO PORTEIRO

MONITORAMENTO ALARME 24 HORAS

AVENIDA AFONSO CÁFARO, 2147 - BAIRRO HIGIENÓPOLIS - FERNANDÓPOLIS-SP

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 DIRIJA.

WWW.NOVASCHIN.COM.BR

Duran & Duran

Conveniência e Serv Festa

Chopp Schin é com o Marcin

Ligue e peça:
3462-7081
99735-2094

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