



Página B4

SBT prepara sucessor de **Silvio**: **Tiago Abravanel** é o escolhido!

“Porque amor é justamente isso, é ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle. Mas aí o que fazemos? Amamos com limite para não sofrer.”

■ **FABRÍCIO CARPINEJAR** - Jornalista e Poeta



Festa hoje para a jornalista **Bruna Bassan**,
sempre esbanjando simpatia.

Destaque para o sorriso de **Laís De Sousa Sivirino**, que hoje assopra velinhas em ritmo de muita alegria.



Mariele Ramos está em festa hoje. No *click* com a amiga Jaqueline Santos. Parabéns!



O advogado da Incabrás, **Adriano Careno**, esteve em festa na última segunda, sendo muitíssimo felicitado por amigos e familiares. No click com a sua amada com Indira Rami.



Ana Verônica Garcia também celebra seu niver hoje.
As comemorações serão ao lado do noivo Roger.



O jornalista **Fredy Guerra** agora faz parte da equipe Rádio Arena FM 87,9, sendo recebido com carinho pelos amigos. Boa sorte nesta nova empreitada!



Diego Assumpção reúne a galera para festejar hoje o seu dia. Na foto ao lado dos amigos Vitor e Tales.

ASSINE o extra
 SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
 E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por

R\$
1,00
APENAS

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Você faz xixi com muita frequência?

A ciência explica o que está acontecendo

Se você não faz parte da turma que vai ao banheiro de hora em hora – em alguns casos minutos, provavelmente conhece alguém que sofre com a questão. Mas, será que é possível fazer xixi demais? De acordo com a ginecologista americana Raquel B. Dardik, a situação não é alarmante, mas se você anda preocupada com a quantidade de vezes em que precisa ir ao banheiro, a médica afirma que o primeiro passo é descobrir o que essa “frequente” significa. Existem pessoas que vão ao banheiro mais vezes do que as outras, mas isso não deve ser uma preocupação. Nenhuma pesquisa mostra a quantidade média de idas ao toalete.

Mas, se a sua vontade de urinar continua sendo um processo surpreendentemente complexo, aqui nós explica-

mos algumas razões para isso acontecer:

- **1. Você provavelmente está bebendo muita água:** É da turma que vive carregando uma garrafinha para todos os lados? O hábito saudável – beber água com frequência – é ótimo para a sua saúde, mas pode ser o culpado pelas suas idas ao banheiro com frequência. Olhe pelo lado positivo: essa é uma oportunidade de você levantar da mesa do trabalho e caminha um pouco.
- **2. Infecção:** Por ter um canal da uretra menor, as mulheres sofrem mais com o problema. Geralmente, a infecção vem acompanhada de outros sintomas, como dor ou queimação ao urinar. Felizmente, leve ou grave, elas podem ser tratada com remédios orais.
- **3. Síndrome da bexiga hiperativa:** O que acontece: durante o processo de enchimen-

to da bexiga o corpo realiza uma contração involuntária do músculo. Esse movimento da musculatura faz com que você deseje ir ao banheiro toda hora. E a sensação é de que não conseguirá chegar até o toalete a tempo. Se não for muito grave, o tratamento pode ser feito com remédios, monitoramento da sua ingestão de líquidos ou exercícios para fortalecer o assoalho pélvico.

- **4. Hormônios:** O fluxo e refluxo natural de seus hormônios reprodutivos também pode afetar sua bexiga. Isso pode significar, entre outras coisas, mudanças nos seus hábitos de banho durante a menstruação, menopausa ou gravidez. Vale ressaltar que os pesquisadores ainda não sabem ao certo o motivo pelo qual os hormônios fazem isso, mas a ocorrência é mais comum do que se imagina.



Massa engorda? Novo estudo diz que é mito

Se você é do time que ama a culinária italiana, já pode ficar feliz! Segundo cientistas, a ideia de que comer massa fará você engordar é um mito – na verdade, é ao contrário. Apesar de terem grande quantidade de carboidratos, as massas podem até mesmo ajudá-la a emagrecer, segundo as descobertas de um novo estudo. Quando consumida como parte de uma dieta mediterrânea rica em vegetais e azeite de oliva, a massa está ligada a uma ligeira redução no Índice de Massa Corporal (IMC) e tamanho da cintura.

O estudo, realizado por cientistas italianos, analisou dietas de mais de 23.000 pessoas de duas áreas diferentes da Itália. Eles pediram aos participantes que anotassem tudo o que comeram durante o dia para depois serem questionados sobre suas dietas por entrevistadores no telefone. A quantidade de massa que consumiam diariamente foi padronizada e em comparação com suas medidas de IMC, cintura e quadril.

Os investigadores concluíram que não há ligação entre comer massa e ganhar peso – na verdade, o hábito foi relacionado à perda de peso. Os dados mostraram que consumir massas de acordo com as necessidades individuais, contribui para um índice de massa corporal saudável, menor circunferência da cintura e melhor relação cintura-quadril. A conclusão deste estudo é que se a massa for consumida com moderação e respeitando as variedades dos alimentos (massas em primeiro lugar), é bom para a sua saúde. Os pesquisadores também descobriram que aqueles que comeram massas regularmente foram mais propensos a seguir a dieta mediterrânea tradicional, comendo principalmente tomate, cebola, alho, azeite, queijo e arroz temperado.



A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
fixo 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M.FER

FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

celebridades

Paquitas da primeira geração se reencontram e festejam recuperação de Luise Wischermann

Emoção é a palavra que dominou o reencontro de Andréa Veiga, Andreia Sorvetão e Luise Wischermann para um ensaio fotográfico que relembrou a época em que elas foram paquitas. Paquita, Xi-quita e Pituxa se reuniram num estúdio no Rio de Janeiro e deixaram a fantasia retomar a realidade. O trio festejou ainda a recuperação de Luise, que tem esclerose múltipla. “Quando estava a caminho dizia a mim mesma: ‘não vou vestir nada, não vou me fantasiar’”, conta Luise, hoje com 42 anos: “Não só quebrei minha promessa como vesti tudo, até as botas brancas”.

Teve riso, mas teve muito choro também. “Éramos crianças, eu comecei com 12 anos como assistente de palco, vivemos muitas coisas juntas”,

justifica Luise, que passou 11 anos morando no Canadá. Um dia antes do ensaio, ela reuniu as amigas para um almoço: “Sempre que podemos nos frequentamos. Nós somos irmãs de verdade”.

As moças ficaram surpresas de encontrar um figurino idêntico ao usado na década de 80. “Tinha tudo, um capricho incrível”, conta Luise sobre a produção de Jota Pereira, que está organizando o acervo de um museu para as paquitas em São Paulo: “Me despedi da personagem há 27 anos e ainda me impressiona a quantidade de fãs devotos, de gente que lembra dessa época. Deixamos um legado”.

Mãe de um garoto de dez anos, Luise voltou para casa toda animada e mostrou a ele um souvenir da sessão de fotos. “Ganhei um chapéuzinho e ele me perguntou o que era,

contei da minha fase soldadinho, ele experimentou o chapéu e foi uma farra”, descreve. Oliver, o filho, mora com o pai no Canadá. Luise, que se casou de novo e hoje divide com o marido a administração de uma cervejaria, conta que vê o filho com bastante frequência: “Viajo muito por conta do trabalho e as viagens sempre começam e terminam em Toronto. Agora, ele está de férias aqui comigo”.

A separação do filho aconteceu muito em função da doença: “Apesar de ser branda, eu só tive dois surtos em 23 anos e tem gente que tem a cada seis meses, achei melhor ele ficar com o pai num país que oferece tudo de melhor a ele. Minha saúde está ótima, permaneço em tratamento, me cuidando. É como a diabete. Não tem cura, mas é possível estar bem”.



As paquitas: Andreia Sorvetão, Luise Wischermann e Andréa Veiga



Silvio Santos e Tiago Abravanel

SBT prepara sucessor de Silvio Santos

O SBT pretende colocar Tiago Abravanel para substituir Silvio Santos na TV. O ator, que atualmente é contratado da Rede Globo, deverá ganhar um programa na emissora do seu avô até 2020. O assunto já teria sido discutido internamente pelos diretores do canal, que chegaram à conclusão que ele é o único na família de Silvio Santos que poderia dar certo à frente de um programa aos sábados ou mesmo aos domingos.

A intenção é que Tiago entre no lugar de Raul Gil, mas pode ser que os planos mudem

e que ele fique no lugar de outro apresentador. No entanto Tiago sente muita gratidão pela Rede Globo, uma emissora que deu muita projeção para sua carreira de ator.

Por conta disso, o neto de Silvio Santos pretende cumprir seu contrato com a Globo até o fim. Como ele mesmo concorda com a ideia de aos poucos substituir seu avô, já teria dito que só assumiria o comando de um programa no SBT caso o projeto fosse ambicioso. Atualmente, Tiago está no ar na série ‘Chapa Quente’.

SBT nega insatisfação e saída de Eliana da emissora: ‘mais três anos de vínculo’

O SBT desmentiu boatos sobre a saída de Eliana. Segundo o jornalista Leão Lobo, a apresentadora estaria insatisfeita com a atual situação do seu programa, convicta, inclusive, de deixar a emissora de Silvio Santos. A assessoria de imprensa do canal, porém, veio a público e esclareceu que a loira, que ousou ao dançar “Work”, de Rihanna, na TV, já havia renovado seu contrato, restando ainda mais 3 anos de vínculo.

“Ao contrário do que foi publicado em alguns blogs nesta manhã, o SBT informa que Eliana permanece na emissora. A apresentadora já havia renovado seu contrato com o canal, restando ainda mais 3 anos de vínculo. A Assessoria reitera que a direção da emissora está satisfeita com o desempenho de sua estrela, que vem crescendo a cada domingo”, diz o comunicado.

Dona de um duplex de R\$6 milhões no Rio de Janeiro, Eliana está sempre caprichando no look para comandar a atração que leva o seu nome. Recentemente, a namorada do diretor de TV Adriano Ricco, de quem negou estar noiva após ganhar uma aliança, repetiu uma calça flare de R\$370,00 usada por Grazi Massafera à frente da faixa vespertina dominical.

Sempre elogiada pela silhueta em forma, Eliana revelou um trecho de sua performance para a música “Bang”, de Anitta. A apresentadora de 42 anos fez a coreografia para o seu programa no SBT e aparece dançando em um vídeo publicado nas redes sociais. “Eu prometi e agora vai: ‘Eliana dança Bang’. Entrei no ensaio do ‘Dance Se Puder’, e as bailarinas me ensinaram a coreografia da Anitta. É muito difícil! Gzuis! Domingo tem ‘Dança Gatinha’! Mentira Faro, é só uma brincadeira”, escreveu.



Kelly já planejava mais um filho

Kelly Key está grávida do terceiro filho

Musa fitness, Kelly Key já não exibe os “gominhos” em seu abdômen e por um bom motivo. Aos 33 anos, a cantora completou, na última segunda-feira (18), o primeiro trimestre da gestação de seu terceiro filho. Casada com o empresário Mico Freitas, a eterna musa do “Baba Baby” tinha planos para engravidar desde o final do ano passado. Mesmo assim, ficou surpresa quando soube da notícia.

Até agora, a bela engordou 2kg. No início da gravidez chegou a fazer torcida pela chegada de mais uma menina, mas agora ela já não se importa mais com o sexo do bebê e espera que o herdeiro chegue ao

mundo com bastante saúde.

E por falar nisso, a artista já fez um exame para tentar identificar o sexo da criança e deve saber o resultado nos próximos dias.

Vale lembrar que a famosa comentou sobre a possível chegada de uma criança, em maio deste ano, nos bastidores do “Video Show”, da Globo: “Eu nasci para ser mãe, para ter minha família. Eu abro mão de qualquer coisa por eles”.

Em tempo: Kelly já é mãe de Suzanna, de 15 anos, fruto de seu relacionamento com o cantor Latino. Com o atual companheiro, a beldade teve Jaime Vitor, de 11 anos.

horóscopo

ÁRIES
Ao entrar em seu signo, Mercúrio estimula as atividades intelectuais e sua capacidade crítica a respeito de si mesma. Busque novos caminhos e valorize seus interesses. Esteja aberta para as grandes ideias que devem surgir!

TOURO
Aspectos de sua vida que precisam de sua atenção são trazidos à tona pela entrada de Mercúrio em sua área de crise. Encare seus temores e mergulhe em si mesma. Procure adaptar seus sonhos de acordo com a realidade!

GÊMEOS
Seu impulso de cooperação e fraternidade é despertado pela entrada de Mercúrio em sua área de amizades. Una-se a grupos de seu interesse, pois as ações em conjunto são favorecidas. Mas sua individualidade deve ser preservada!

CÂNCER
Você consegue estabelecer metas mais realistas e objetivas, pois Mercúrio entra hoje em sua área profissional. Você tende a contribuir de forma brilhante nas iniciativas intelectuais, o que pode lhe alavancar profissionalmente!

LEÃO
Seu lado humano é despertado por Mercúrio, que adentra sua área espiritual, aguçando também sua percepção para os ambientes cotidianos. Que tal fazer viagens? Isso trará um grande enriquecimento de vida para você!

VIRGEM
As atividades em grupo são favorecidas pela harmonia Lua-Júpiter em sua área de amizades, que destaca as iniciativas. Porém, a tensão solar lhe aconselha a manter sua individualidade, sem se deixar levar pela maioria!

LIBRA
Que tal dividir seus planos de vida com as pessoas queridas? Ao entrar em sua área de relacionamentos, Mercúrio favorece o diálogo e o clima de companheirismo. Você se sentirá atraída por pessoas intelectualmente interessantes!

ESCORPIÃO
Os planejamentos domésticos e profissionais são favorecidos pela capacidade estratégica que a entrada de Mercúrio em sua sexta casa lhe traz. A visão acurada quanto às demandas lhe ajuda a reestruturar seu estilo de vida!

SAGITÁRIO
Você se destaca em suas relações pelo poder de articulação, mostrando capacidade humana e intelectual. Ao entrar em sua área de prazeres, Mercúrio deixa suas ideias mais criativas, que se ressaltam nas atividades em grupo!

CAPRICÓRIO
A vida familiar e doméstica fica mais agradável para você, pois Mercúrio entra hoje em sua área familiar. Curta a companhia das pessoas mais próximas e queridas, e procure saber mais sobre as expectativas de vida delas!

AQUÁRIO
As trocas intelectuais e a grande habilidade para lidar com um grande volume de informações marcam este momento de intensa comunicação que Mercúrio lhe traz ao entrar em sua terceira casa. Pesquisas e projetos são favorecidos!

PEIXES
A utilização de seus recursos é otimizada, pois Mercúrio entra em sua segunda casa, deixando claro para você o verdadeiro valor das coisas. Aproveite seu maior senso prático para organizar a vida em casa e no trabalho!