

## Talita Younan prioriza aeróbico em treino para manter corpo: “3 vezes na semana”

Página B4

“Há 2 espécies de chatos: os chatos propriamente ditos e os amigos, que são os nossos chatos prediletos.”

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



**Victória Navarro**  
também está na lista dos homenageados.  
Parabéns!



Parabéns e felicidades para o querido André Tadeu Da'Tarde.



Tais Zen completa mais um ano de vida. Na foto, o carinho especial do namorado **Rafael Beato**.



**Geisi Chicarelli** recebe muitas mensagens de carinho de toda galera.



Muita festa e alegria para **Aila Naiara**.



**Ana Carolina Franco Silveira** comemora idade nova nesta terça-feira.



Sempre sorridente, **Sérgio Barreto** posa para um click especial.



**Vitor J. Rodrigues** é muito felicitado pela data.



A empresária e jornalista **Joyce Fernandes** posa com Cássio Araújo para um click especial ao lado do cantor Paulo Ricardo.

Está chegando o maior **NATAL** de todos os tempos

[redegigantao.com.br](http://redegigantao.com.br)



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



# Terapia de reposição de nicotina: conheça os prós e contras desse tratamento para parar de fumar

**O que é a terapia de reposição de nicotina?**

A terapia de reposição de nicotina (TRN) fornece ao paciente dose de uma das substâncias mais viciantes do cigarro sem o risco das outras substâncias presentes nele que são mais nocivas, como o alcatrão e o monóxido de carbono. Assim ajuda a reduzir as crises de abstinência, retirando a nicotina aos poucos e ajudando no processo para parar de fumar.

Entre os métodos disponíveis para a TRN, o que tem maior adesão é o adesivo de nicotina, por apresentar menos efeitos adversos e desagradáveis. Mas existem também métodos como o chiclete de nicotina, a pastilha de nicotina e o spray natural de nicotina.

## COMO FUNCIONA?

O método consiste em oferecer apenas a nicotina em quantidades bem menores do que as oferecidas no cigarro, reduzindo gradualmente a quantidade dada ao paciente, e assim controlando sua vontade de fumar enquanto ele reduz o número de cigarros ou deixa totalmente de consumi-los.

## PARA QUEM É INDICADA?

Em geral a Terapia de Reposição de Nicotina é usada quando o paciente tem alta dependência, ou seja, caso o paciente tenha pontuado acima de cinco em teste específico, chamado de Teste de Fagerström, ou quando há histórico de síndrome de abstinência quando a pessoa fica privada do fumo. No geral, o uso dessa terapia em pessoas que fumam menos de 10 cigarros por dia é controverso, mas precisa ser considerado caso a caso.

No caso do adesivo, ele é colado na pele e libera nicotina gradualmente ao longo de 24 horas, para depois ser trocado. Já o chiclete, a pastilha e spray são usados pontualmente, o que permite que seja usada uma dose extra nos momentos de fissura. Por isso mesmo, o mais comum é que se adote o adesivo de nicotina aliado ao chiclete ou a pastilha. Mas o esquema mais adequado deve ser orientado por um médico especialista em parar de fumar.



## VANTAGENS E DESVANTAGENS DA TERAPIA DE REPOSIÇÃO DE NICOTINA

Qualquer terapia de reposição de nicotina tem como vantagem o fato de só repor a nicotina, pou-

pano o até então fumante de estar em contato com as outras substâncias nocivas do tabaco (como o alcatrão, por exemplo), mas reduzindo as crises de abstinência, já que a nicotina é reduzida gradualmente. Não há risco de

o paciente viciar no adesivo ou em qualquer outro método desse tipo de terapia.

As desvantagens dependem do efeito colateral de cada um dos métodos usados dentro da terapia de reposição de nicotina.

# O que passar no cabelo antes de entrar no mar?

## Confira essas dicas para o verão

Os dias de calor do verão estão chegando e, no meio do banho de mar, não dá pra descuidar das madeixas, né? O excesso de sol e a água salgada do mar podem prejudicar a saúde dos fios e deixá-los opacos e ressecados. Por isso, é importante ter sempre à mão algum produto para proteger o cabelo na hora de entrar no mar.

Quer saber o que você pode usar para proteger os fios contra os danos provocados pela água do mar? A gente preparou uma lis-

tinha com algumas opções que você pode usar para deixar os cabelos lindos ao longo do verão inteiro. Vem conferir!

### ÓLEOS VEGETAIS NUTREM OS FIOS E PROTEGEM DO SAL DO MAR

A água salgada do mar pode ser uma delícia para um mergulho, mas ela provoca danos à estrutura do seu cabelo. Sabe aquela sensação de que o cabelo está ressecado e mais áspero depois de alguns dias na praia? Os óleos capilares

podem evitar que isso aconteça, mantendo as madeixas bem macias.

Isso porque o óleo capilar cria uma camada protetora ao redor dos fios e não deixa que o seu cabelo sofra os danos causados pelo sal - como o ressecamento e mesmo aquele aspecto esverdeado em cabelos claros. É só espalhar algumas gotinhas do óleo pelas madeixas e curtir a praia sem medo.

### LEAVE-IN TAMBÉM PROTEGE CONTRA O SOL

Além do óleo capilar, você também pode optar por um leave-in - ou mesmo um creme para pentear. Ele também vai criar uma película de proteção ao redor dos fios e evitar que os danos da água salgada e altas temperaturas que atinjam seu cabelo.

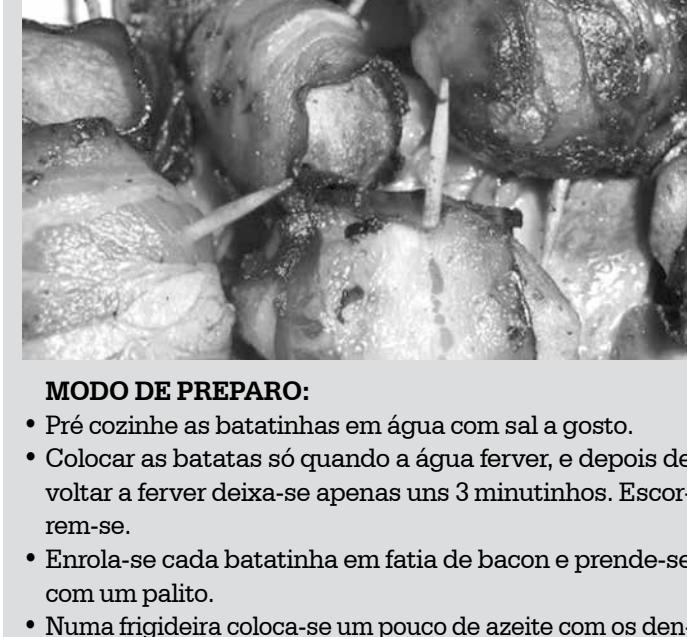
Para garantir que a proteção permaneça ao longo do dia inteiro, o ideal é reaplicar o produto toda vez que mergulhar no mar. Assim, você consegue aproveitar o melhor do verão sem abrir mão da saúde e beleza do seu cabelo.

## receita

### Aperitivo de Batatinhas com Bacon

#### INGREDIENTES:

- Batatinhas pequeninas
- Água sal
- Fatias de bacon
- Azeite
- 2 dentes de alho



#### MODO DE PREPARO:

- Pré cozinhe as batatinhas em água com sal a gosto.
- Colocar as batatinhas só quando a água ferver, e depois de voltar a ferver deixa-se apenas uns 3 minutinhos. Escorrem-se.
- Enrola-se cada batatinha em fatia de bacon e prende-se com um palito.
- Numa frigideira coloca-se um pouco de azeite com os dentes de alho cortados ao meio, quando os dentes de alho começarem a ficar dourados retiram-se, para não queimarem.
- Juntam-se as batatinhas enroladas e deixam-se saltear no azeite, até o bacon ficar estaladiço... Sempre em fogo baixo para não queimar.
- Sirva em seguida e bom apetite.

## 14º Leilão Direito de Viver

MIRA ESTRELA/SP

Data: 09 de Dezembro de 2018

Horas: Almoço das 11 às 13 horas

#### ADQUIRA SEU INGRESSO

Comprando o ingresso para o almoço até 07/12, você ganhará 1 cartela de bingo que será realizada às 16h e terá como premiação 3 leitos.

Local: Recinto de Festa de Peão "Kioskão"

INFORMAÇÕES / COORDENADORES:

Macarrão / Zezé Magalhães

o hospital de câncer de Barretos agora se chama hospital de amor.

em prol  
ha  
hospital de amor





# celebridades

## Adriane Galisteu se irrita com pergunta sobre sumiço em novela 'Nem vou responder'

**S**empre soridente, Adriane Galisteu só perde o bom humor ao ser questionada sobre o "sumiço" de sua personagem, Zelda, em "O tempo não para". Nas duas últimas semanas de outubro e primeiros dias de novembro, a atriz esteve em sete cenas dentro de quatro capítulos, com isso, sites especializados em novelas disseram que Adriane estaria sendo boicotada no folhetim das 19h. Questionada sobre o assunto, ela negou:

"Nem vou responder. Não faz o menor sentido isso, estou gravando direto, estou feliz da vida, está tudo ótimo. Minha personagem não é a principal, nem a antagonista. Ela não é uma participação também, ela existe e tem uma função ali dentro. Zelda tem um tamanho, estou super feliz com tudo que tem acontecido conigo".

Adriane vive em um apartamento de 700 m<sup>2</sup> há 15 anos em uma bairro nobre de São Paulo com o marido, o empresário Alexandre Iódice, e o filho, Vittorio, de 8 anos. A apresentadora e



atriz se divide entre as gravações no Rio e a família na capital paulista.

"Viver na ponte aérea é uma correira, mas é uma correria boa que faz com que a gente administre melhor nosso tempo. Quando a correria é grande, você acaba conseguindo fazer tudo que tinha programado. Quando tem muito tempo, você vai deixando as coisas para lá. Eu tenho feito as coisas de maneira muito organizada para conseguir fa-

zer tudo, mas claro que o coração aperta porque fico longe do meu filho e do marido. O Vittorio não pode ficar faltando à escola mais, se ele fosse mais novo eu já arrancava ele da escola, mas agora o marido me puxou a orelha porque, por mim, faltava mais um pouquinho", revela Adriane.

Além do trabalho na TV, Adriane apresenta toda quarta-feira, ao vivo, o programa "Papo de almoço" na Rádio Globo. Com a agenda cheia, ela se diz realizada:

"Estou bem com os projetos que eu tenho, estou super feliz com a vida que estou levando, se eu enfiar mais alguma coisa na minha agenda meu marido vai embora de casa, tenho que manter minha vida como ela está, não posso acrescentar mais nada. Está bom assim. Estou com a agenda lotada e feliz da vida".

"Não faz o menor sentido isso, estou gravando direto", disse ela



Atriz está no ar como Vera Lúcia em 'O Tempo Não Para'

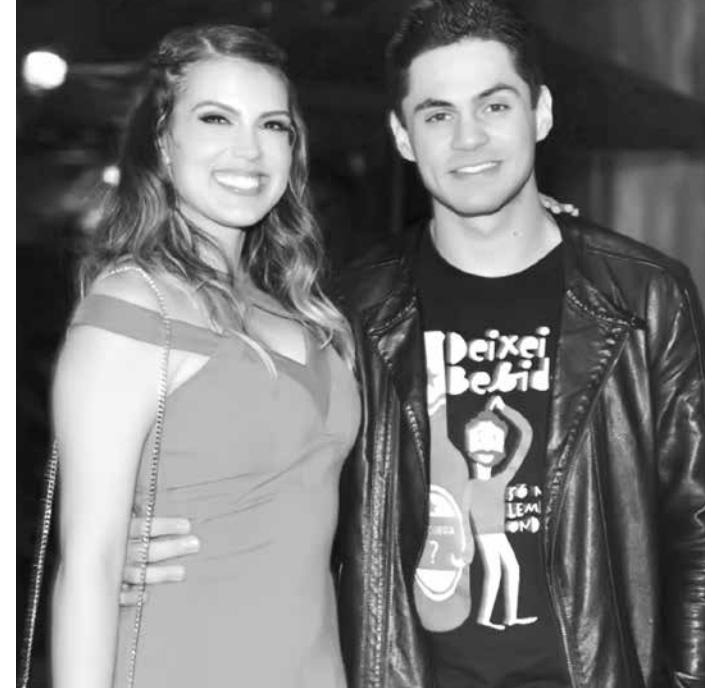
## Talita Younan prioriza aeróbico em treino para manter corpo: "três vezes na semana"

Talita Younan não para! Entre tantas atividades, a atriz encontra tempo para cuidar da saúde e do corpo. No ar em "O Tempo Não Para", a intérprete de Vera Lúcia conta ao Purepeople que, apesar da correria, consegue conciliar exercícios, alimentação equilibrada e gravações. "Estou indo para a academia umas três vezes por semana, que faço essa aula que queima muito e ainda corro uns 40 minutos na esteira. Não gosto muito de musculação, então foco sempre no aeróbico. Eu amo dançar e correr, então não é sacrifício para mim. Eu não faço dieta nenhuma. Muito pelo contrário, minha alimentação é do engorda! Eu como muita bobagem, mas não em grande quantidade. Me alimento bem na hora das refeições e durante o dia sempre umas bobeir-

nhas. Acho que o segredo é comer várias vezes, mas em pouca quantidade", explica a artista.

### TALITA SE LIVROU DA INSEGURANÇA COM A APARÊNCIA

Talita relata ainda que já sofreu insegurança por conta da sua forma física. Atualmente, ela exerce o amor ao próprio corpo. "Sempre tem algo para mudar, nunca estamos 100% felizes. Só não pode ser algo que te tire o sono. Me sinto bem assim, sempre quero perder alguns quilinhos, mas daí penso: prefiro meu brigadeiro. E está lindo assim, meu corpo está muito melhor hoje do que há cinco anos atrás, por exemplo", declara a atriz, adepta de procedimentos estéticos, assim como algumas famosas: "Faço massagem modeladora uma vez por semana. Não fico sem".



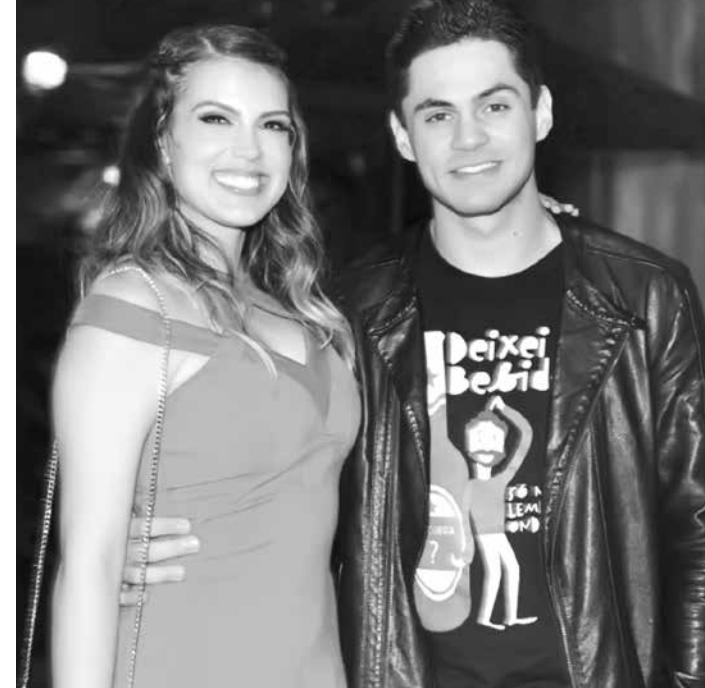
Lucas ao lado da namorada Nathalia

## Lucas Veloso conta que planeja casamento com Nathalia Melo

Em um relacionamento sério há um ano e morando juntos há aproximadamente quatro meses, Lucas Veloso está começando a planejar seu pedido de casamento à Nathalia Melo. "Estamos construindo nossa história juntos, sempre juntos! Então, sim, pensamos em um futuro juntos. Eu ainda não usei minhas melhores ideias. Tenho muitas ideias legais para fazer o pedido", contou o ator em entrevista ao "Gshow".

Analizando o perfil do humorista, a dançarina acredita que o pedido não será algo íntimo, só para os dois. "Já notamos pelo pedido de namoro e a ideia agora vai ter que ser boa para superar o

pedido ano passado", aposiou ela, recordando a surpresa: "Jamais imaginaria que seria naquele dia! Foi incrível, um momento muito lindo que vai ficar eternamente marcado nas nossas vidas!". "Não dá tempo de pensar muito, isso ajuda a criar mais coragem (risos). Mas foi uma atitude que só resolvi tomar porque sabia que tudo era verdade", relembrou o artista. "Gosto de fazer surpresas quando elas não estão sendo esperadas! Já fiz de tudo e vou sempre fazer de tudo por ela, desde pegar um avião do nada pra ir assistir um festival dela, até coisas mais simples como levar flores só porque sim! Ela merece tudo", completou ele.



Lucas ao lado da namorada Nathalia

# horóscopo



### ÁRIES

Não tenha medo de inovar e de fazer diferente em sua vida. Você precisa se encaixar a novos valores e entender que neste momento é necessário tomar decisões que se alinhem com as suas vontades.



### TOURO

A sensação de mudança é forte. Seja coerente ao tomar decisões que promovam o seu crescimento. Você almejou experiências que agora batem à sua porta, entretanto encontra desafios para interagir com elas.



### GÊMEOS

Por hoje, reflita sobre as mudanças que precisa desenvolver para conquistar crescimento no trabalho. Eleve suas ideias e percepções. O dia pode vir com notícias que o tiram da zona de conforto. Extraia o melhor desta experiência.



### CÂNCER

Vênus lhe traz informações importantes sobre o seu valor e sobre como é possível assumir a sua autoestima de forma mais independente. O setor afetivo lhe proporciona um novo olhar para os amigos e para suas necessidades.



### LEÃO

Você está passando por grandes processos emocionais que afetam a sua autoestima e problematizam o modo como pode ser feliz e livre. As mudanças afetam as relações familiares ou resoluções com o imóvel.



### VIRGEM

Você está passando por uma nova fase e será testado em sua flexibilidade e adaptação. Conhecimento e troca de informação são necessários. Pode haver afastamentos de pessoas ou posturas importantes que mudam o seu campo de visão.



### LIBRA

Há novos investimentos ou oportunidades profissionais. Você está em busca de autonomia e independência financeira. É um dia para inovar e analisar como pode lidar com o seu dinheiro. Não segure o seu crescimento ou abafe sua vocação.



### ESCORPIÃO

Uma nova forma de atuar no relacionamento se faz necessária. Pode haver afastamentos por diversas situações profissionais, pontos de vistas, questões financeiras ou afetivas. Mas é uma ótima oportunidade para renovar os votos.



### SAGITÁRIO

Você inicia a semana com reavaliações que afetam a autoestima e pedem de você desprendimento. A forma como vem encarando as mudanças e o seu desprendimento com fatos e pessoas afetam a sua rotina e produtividade.



### CAPRICÓRNIO

Você está em vias de mudar a sua atuação com amigos ou com projetos nos quais esteja envolvido. É importantíssimo neste momento que você conquiste independência e desenvolva o seu valor na troca afetiva.



### AQUÁRIO

Uma pessoa próxima está afastada, e isso mexe muito com o seu emocional. O mesmo ocorre para concretizar mudanças afetivas. É fundamental identificar o seu valor e manter firmes as mudanças atuais.



### PEIXES

Há desafios para interagir com pessoas próximas ou mudanças podem aumentar possíveis afastamentos. Seja sábio para interagir com as diferenças e com situações que fogem do seu controle. Expresse o que sente.