



Novelas



Capítulo 132 - Segunda-feira
Todos ficam constrangidos com a presença de Marcos, e Natália apoia o sobrinho.

Rico termina o relacionamento com Renée. Ísis sofre uma agressão ao tentar defender um animal na rua, e Marcos a defende. Lara, Yeda e Mário descobrem que o atestado de óbito de Átila foi falsificado.

Fotos: Divulgação



Capítulo 133 - Terça-feira

Lara e Mário decidem iniciar uma investigação sobre a morte de Átila. Natália confronta Helena sobre sua relação com Bruno. Giovanni diz a Sérgio que Jonas aceitou fazer assessoria na empresa, e Helena ouve. Wagner desmaia, e Renée se desespera. Helena anuncia que se internará em uma clínica de repouso. O médico afirma que o estado de Wagner é grave.

Capítulo 134 - Quarta-feira

Wagner aguarda na fila prioritária pelo transplante, e Renée, Vic e Tony se unem. Natália confronta Rico sobre o dia da morte de Bruno. Lara e Mário iniciam a investigação sobre a morte de Átila. Cris descobre que Ísis está grávida. Sérgio tenta impedir Ísis de viajar para a Austrália. Adriana revela a Jonas que Ísis é filha de Sérgio.

Capítulo 135 - Quinta-feira

Jonas se revolta contra Adriana por ter lhe omitido a paternidade de Ísis e rompe o relacionamento com ela. Natália questiona Pedro sobre a morte de Bruno. Pressionado por Taís, Pedro acaba revelando que acredita ter sido Natália a responsável pela morte do irmão.

Capítulo 136 - Sexta-feira

Pedro explica sua teoria sobre o acidente de Bruno para Taís, e pede segredo à mulher. Marcos garante a Natália que descobrirá quem tirou a vida de Bruno. Giovanni desabafa com Sérgio sobre Ísis e Cris. Adriana sofre com a falta de notícias de Jonas, e aconselha Ísis a ser verdadeira com Giovanni. Cris inventa para Giovanni que está grávida.

Capítulo 137 - Sábado

Giovanni fica abalado com a suposta gravidez de Cris. Aramis garante a Yeda que é apaixonado por ela. Marcos conta a Ísis que Cris está grávida de Giovanni. Aramis não consegue terminar com Carmen. Rico confirma a Pedro que Marcos forjou seu sequestro com Jairinho. Fagundes sequestra Jonas e o leva até Helena.

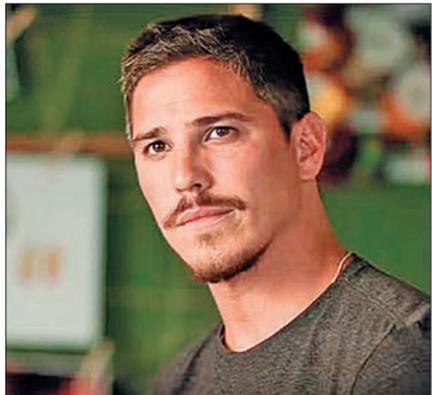


Capítulo 169 - Segunda-feira
Miguel chega para falar com César, e consegue plantar a escuta no quarto de hotel.

Rui sofre um acidente. Preciosa insiste para ver as pedras preciosas de César, e Rebeca ouve a conversa dos dois. Pascoal se preocupa ao saber que o julgamento não correrá como o previsto. O fornecedor de pedras preciosas e um capanga chegam ao quarto de hotel de César e, logo em seguida, Rebeca e outros policiais invadem o local.

Capítulo 170 - Terça-feira

César e Preciosa são presos. Bebel e Heitor se preocupam com a prisão de Preciosa. Começa o julgamento de Pascoal. Rebeca avisa a Bebel que ela também será investigada. Mercedes e Bianca percebem a troca de olhares entre Caíto e Vitor. Soraya visita



Merreca na penitenciária. César faz uma denúncia anônima contra a Fuzuê. Agentes da Receita Federal chegam à Fuzuê.

Capítulo 171 - Quarta-feira

Nero é acusado de sonegação de impostos. Vieira ameaça abandonar a defesa de Pascoal. Francisco discute com Nero e Miguel. Luna e Miguel se reúnem com o advogado do banco. Soraya revela a Francisco que ele pode não ser o pai do bebê que espera. Vitor e Bianca terminam o namoro. Selena se aconselha com Lampião. Jefinho e Soraya fazem sucesso nos shows. Luna compra o apartamento de Bebel.

Capítulo 172 - Quinta-feira

Não será divulgado

Capítulo 173 - Sexta-feira

Não será divulgado



Capítulo 31 - Segunda-feira
Dona Patroa pressiona Egídio, que confessa ter pegado o vestido de Joana

no varal. Bento e Kika descobrem que Zé Augusto foi traído pela mulher e está sendo investigado no hospital. Kika se oferece para ajudar Augusto. José Inocêncio reclama dos filhos para Mariana. Damião beija Ritinha. João Pedro pensa em Mariana. José Inocêncio diz a Mariana que recebeu um 'aviso' e ela fica tensa.

Capítulo 32 - Terça-feira

Mariana comenta com Inácia sobre a conversa do marido e demonstra certo receio. Joana comenta com Tião Galinha que seu vestido sumiu do varal e depois reapareceu. João Pedro pede suas contas a José Inocêncio e diz que quer seguir seu próprio caminho.

Capítulo 33 - Quarta-feira

José Inocêncio não se conforma com a decisão de João Pedro. Venâncio pede a Teca para ficar na casa de Buba. Egídio se assusta quando Tião Galinha conta que matou dois homens que se aproximaram de Joana. Tião fica desconfiado quando Joana lhe alerta sobre a forma com que Egídio trata o marido.



Capítulo 34 - Quinta-feira

Dona Patroa avisa a Egídio que devolveu a peça íntima de Joana que o marido furtou, e ameaça deixá-lo. Damião fica intrigado quando Zinha avisa que tem mais gente interessada em Ritinha. Dona Patroa usa o vestido de Joana para agradar Egídio. Tião Galinha deixa Joana apavorada, ao contar a história que ouviu de Egídio sobre como José Inocêncio enriqueceu.

Capítulo 35 - Sexta-feira

Joana se assusta com a obsessão de Tião pelo diabinho da garrafa de José Inocêncio. Buba avisa a Venâncio que manterá Teca em casa até a criança nascer. Buba estranha quando Teca lhe diz que acha que conhece José Inocêncio, ao olhar para o quadro na parede. Norberto alerta José Inocêncio para o perigo de andar sozinho a cavalo pela região. Mariana convida Damião para entrar em casa, o que faz com que Inácia pressinta que a jovem pode estar envolvida em uma tocaia contra o patrão.

Capítulo 36 - Sábado

José Inocêncio não se abala com o jeito servil de Damião e desconfia que o empregado seja um matador. José Inocêncio conta a Chico sobre a confissão de Damião, e pede ao marido de Inácia que não faça nada contra o homem. João Pedro pede perdão ao pai por ter contratado Damião. João Pedro flagra Mariana com uma arma na mão, e a imobiliza.

Atenção: os resumos dos capítulos estão sujeitos a mudanças em função da edição das novelas e podem não ser enviados pela emissora.

Riscos da insônia para a saúde cardiovascular

Foto: Divulgação



A qualidade do sono é fundamental para a saúde do coração, por isso, se a insônia persistir é importante procurar um médico

A qualidade do sono desempenha um papel fundamental na saúde do coração, conforme destaca o cardiologista e especialista em Estimulação Cardíaca Artificial pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Cardiovascular e AMB, dr. Roberto Yano. Segundo ele, a privação crônica do sono está fortemente associada a doenças cardiovasculares, impactando qualidades do sistema cardiovascular e aumentando o risco de complicações.

“A privação de sono por longos períodos contribui para um risco aumentado de doenças cardiovasculares, além de gerar distúrbios metabólicos, como aumento da inflamação e da resistência insulínica, que contribuem para doenças cardíacas”, alerta o cardiologista.

Dormir bem desempenha um papel crucial na prevenção de doenças cardíacas, auxiliando na redução do risco cardiovascular. O sono adequado promove o descanso do corpo, regula o sistema cardiovascular, reduz o estresse e ajuda no controle do peso, entre outras funções necessárias. O cardiologista explica que a insônia pode desencadear efeitos negativos na saúde do coração. “Quando você dorme mal, sua pressão arterial tende a ficar mais elevada, assim como sua frequência cardíaca. Você libera mais fatores inflamatórios que prejudicam seu corpo a longo prazo.

Seu nível de estresse e ansiedade piora pela privação do sono. Enfim, o risco de eventos cardiovasculares

como infarto e derrame é maior naqueles que dormem mal, menos de 6 horas por dia”, alerta dr. Yano. Para melhorar a qualidade do sono, o cardiologista enfatiza a importância da higiene do sono. Entre os cuidados recomendados estão evitar o uso de telas uma hora antes de dormir, não levar dispositivos eletrônicos para o quarto, manter um ambiente escuro e com temperatura agradável, estabelecer uma rotina de sono consistente, evitar cafeína após o almoço e evitar jantar muito próximo à hora de dormir.

Apesar dessas recomendações, o médico ainda ressalta que se os sintomas de insônia persistirem, é crucial procurar ajuda médica. “A higiene do sono é uma série de hábitos que são conservados para criar um ambiente acolhedor, afastar as distrações e criar rotinas que estimulem o sono. Mas caso mesmo com todos esses cuidados a dificuldade para dormir persistir, é necessário procurar ajuda médica”, orienta.

FARMÁCIAS DE PLANTÃO 3ª Turma

Serviço de utilidade pública de A Gazeta da Zona Norte

•Casa Verde - *Drogaria Drogamavel Ltda. - R. Dr. César Castiglione Jr., 205 - *Droga Reims Ltda. - R. Reims, 448/450 - *Paulo Cesar Ferreira & Cia. Ltda. - Av. Casa Verde, 1.731 **•Casa Verde Alta** - *Droga Sérgio Ltda. - R. Joaquim Afonso de Souza, 871 **•Freguesia do Ó** - *Drogasil S/A. - Av. Santa Marina, 2.569 - *Drogaria Rizado Ltda. - Av. Itaberaba, 953 - *J.K.I. Drogaria Ltda. - R. Dr. Márcio Munhoz, 135 **•Imirim** - *Y. Silahigue & Cia. Ltda. - Av. Imirim, 2.086 - *Alcino Alves Villela & Cia. Ltda. - Av. Imirim, 1.243 - *Drogaria Novo Renascer Ltda. - Av. Imirim, 2.737 - *Paulo Zaidan & Cia. Ltda. - R. Padre João Gualberto, 648 **•Itaberaba** - *Drogaria Central Itaberaba Ltda. - R. Parapuã, 204 **•Jaçanã** - *Droga Orto Ltda. - Av. Luís Stamatis, 574 - *Drogaria Bruneto Ltda. - Av. Luís Stamatis, 1.261 - *Droga Benjamin Ltda. - Av. Luís Stamatis, 781 - *Coml. Farmacêutica Florestal Ltda. - Av. Guapira, 1.074 **•Jd. Brasil** - *Drogaria e Perfumaria Unix Ltda. - Av. Tenente Sotomano, 1.405 - *Drogaria e Perf. Avenida Ltda. - Av. Mendes da Rocha, 245 - *Farmácia Santa Cecília Ltda. - Av. Roland Garros, 774 **•Jd. Peri** - *Tatiana Braga dos Santos - R. Morro do Valongo, 60 **•Jd. São Paulo** - *Drogaria Mirassol Ltda. - Av. Leôncio de Magalhães, 1.090 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Luís Dumont Villares, 1.080 **•Jd. Tremembé** - *Drogaria São Carlos do Tremembé Ltda. - Av. Coronel Sezefredo Fagundes, 1.874 **•Farmácia Moraes Ltda.** - Av. Maria Amália Lopes Azevedo, 85 - *Drogaria e Perf. de Tutti Ltda. - Av. Maria Amália L. Azevedo, 2.963 **•Lauzane Paulista** - *Drogaria Ervas Medic. Alemanha Ltda. - R. Cons. M. de Barros, 3.828 - *Drogaria Ultramarino Ltda. - Av. Ultramarino, 318 - Lj. 02 - *Droga Viviani Ltda. - R. Frauenfeld, 31 **•Limão** - *Drogaria Enymar Ltda. - R. Prof. Dário Ribeiro, 58 - *Drogaria Novo Pacaembu Ltda. - Av. Dep. Emílio Carlos, 142 **•Mandaqui** - *Drogaria Guacá Ltda. - Av. do Guacá, 426 - *Droga Vema Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 3.634-A **•Drogaria e Perf. Di Pasquale Ltda.** - R. Salvador Tolezano, 811 **•Pq. Edu Chaves** - *Organização Farm. Manoel Lázaro Ltda. - Av. Edu Chaves, 830 **•Pq. Novo Mundo** - *Drogaria Berti Ltda. - Al. Seg. Sarg. Geraldo Bert, 195 - *Drogaria Dutra Ltda. - Al. Primeiro

Sarg. B. N. Costa, 343 **•Pq. Peruche** - *Drogaria Ulifarma Ltda. - R. Santa Eudoxia, 402 - *Vanda Ferreira - R. Anísio Moreira, 596 **•Santana** - *Raia & Cia. Ltda. - R. Voluntários da Pátria, 1.818/1.820 - *Drogaria Freitas & Freitas Ltda. - EPP - R. Conselheiro M. de Barros, 207 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Brás Leme, 2.034 - *Farmácia Integração Ltda. - R. Dr. Gabriel Piza, 213 - *Drogaria Sintefarma Ltda. - R. Francisca Júlia, 452 - *Drogaria Lua Nova Ltda. - R. Cons. Moreira de Barros, 1.386 **•Tremembé** - *Drogasil S/A. - Av. Maria Amália L. Azevedo, 1.027/33 **•Tucuruvi** - *Comercial Prado de Medicamentos Ltda. - Av. Mazzei, 292 **•Drogaria São Carlos da Guapira Ltda.** - Av. Guapira, 2.284 **•V. Bancária** - *Drogaria Bancária Ltda. - Av. Itaberaba, 2.632 **•V. Brasilândia** - *Drogaria Ignez Ltda. - EPP - R. Benedito Egídio Barbosa, 55 - *Farmácia Nova Esperança Ltda. - Estrada do Sabão, 1.538 **•V. Ede** - *Jair Cabrera Drogaria - Av. Júlio Buono, 1.545 **•V. Guilherme** - *Marilyne da S. P. Fabretti - Av. Guilherme, 1.725 - *Drog. Sto. Antonio V. Guilherme Ltda. - R. Chico Pontes, 515 - *Farmácia Sagrada Saúde Ltda. - EPP - Av. Conceição 1.252 **•V. Gustavo** - *Drog. Sto Antônio V. Gustavo Ltda. - Av. Júlio Buono, 1.091 - *Drogaria Suguyama Ltda. - Av. Júlio Buono, 2.729 **•V. Maria** - *Crispim & Cia. Ltda. - R. do Imperador, 2.003 - *Drogaria Coleção Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.994 - *Drogaria Parafarma Ltda. - Av. Guilherme Cotching, 1.228 - *Drogaria Farma Center Ltda. - R. Mere Amedea, 896 - *Drogaria N. Sra. Fátima V. Maria Ltda. - Av. Alberto Byington, 2.536 - *Farmácia Droga Vista Alegre Ltda. - Av. Dr. Benedito E. Santos, 1.442 **•V. Medeiros** - *Drogaria Yukifarma Ltda. - Av. Cruzeiro do Sul, 1.709 - ljs. 25/26 - *Luiz Paulo Baptista & Cia. Ltda. - Av. Nossa Senhora do Loreto, 502 **•V. Munhoz** - *Droga Munhoz Ltda. - R. André da Fonseca, 312 **•V. Palmeiras** - *Droga Key Ltda. - R. Ribeirão das Almas, 358 **•V. Penteado** - *Drogaria Sabika Ltda. - Av. Dep. Cantídio Sampaio, 947 **•V. Sabrina** - *Drogaria Pan Ltda. - R. Alonso Peres, 543 - *Drogaria São Paulo S/A. - Av. Milton da Rocha, 51.

Dados fornecidos pelo Sindicato das Farmácias