



## Mariana Xavier posta foto de lingerie: “Não é coragem, é liberdade”

Página B4

“Ninguém é tão ignorante que não tenha algo a ensinar.  
Ninguém é tão sábio que não tenha algo a aprender.”

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



Ao lado da namorada **Tamires Flávia**,  
**Renan Moreno** dá boas vindas à idade nova.



**Renata  
Scatena**  
**França**  
recebe os  
parabéns  
da galera.



Sempre estilosa, **Gabriela Scatena**  
apaga velinhas nesta quarta.



Na lista  
dos home-  
nageados  
do dia  
também  
está ele,  
**Matheus  
Barbosa!**



**Cleber Jóia** recebe abraços e cumprimentos pela data.  
Na foto, ao lado da esposa **Adriane Menezes**.



Destaque para o sorriso e carisma de  
**Annelise de Assis**, aniversariante de hoje.



Muitos anos de vida para **Fernando Luiz**!



O radialista **Albert Silva** recebe felicitações  
pela passagem de seu aniversário.



# O que se deve comer antes e depois de fazer exercícios

A alimentação antes do treino é a mais importante

**Q**uando ciclistas colombianos viajaram à França para competir pela primeira vez no famoso Tour de France, em 1984, levaram consigo um suplemento energético que nunca tinha sido visto naquelas estradas: a rapadura. Esse alimento chamou tanta atenção que os colegas de outras equipes – e outras nacionalidades –, vendo os colombianos escalarem as montanhas “como se estivessem descendo”, começaram a pedir um pedaço dos “tijolos” que eles comiam.

A utilização do açúcar como um aliado dos ciclistas é apenas uma anedota, mas revela uma verdade bem conhecida: alimentação é essencial para os atletas, especialmente porque é a fonte de energia para a competição.

Por isso, é importante saber qual é a melhor maneira de se alimentar na hora de fazer um exercício.

O equívoco mais comum é acreditar que, para melhorar fisicamente, deve-se parar de comer. O que precisa mudar é a composição corporal. Não se trata apenas de reduzir a ingestão de calorias, é necessário melhorar a qualidade e quantidade dos alimentos.

## ANTES DO EXERCÍCIO

O principal é a alimentação antes do exercício. Estima-se que um treino cardiovascular normal em uma academia gaste cerca de 900 calorias.

É aconselhável comer carboidratos complexos, como massas, arroz, batatas, pão e vegetais cerca de duas horas antes da prática.



A ideia é que esse tipo de alimento é digerido rapidamente e fornece ao corpo a energia necessária para o movimento.

No entanto, muitas pessoas não possuem duas horas, especialmente na parte da manhã, para digerir um prato de macarrão ou de legumes com arroz.

Essas pessoas são aconselhadas a consumir carboidratos simples, como leite ou iogurte, que são digeridos mais rapidamente.

## DIGESTÃO LENTA

Mas o que você não deve comer antes de ir para a academia? Acima de tudo, qualquer alimento que mantenha o estômago ocupado.

Duas coisas importantes: não comer alto teor de gordura ou de fibra. Esses geralmente demoram cinco ou seis horas para serem digeridos.

Pão integral, cascas de frutas e outros alimentos integrais são considerados parte do grupo.

Quando você está fazendo a digestão, o sangue se concentra nesse processo e não na necessidade de dar ao corpo o necessário para se mover.

Essa combinação geralmente produz desconforto gastrointestinal durante o exercício.

## HIDRATAÇÃO

É raro ver atletas comerem no meio de uma competição, embora em longas sessões, como uma corrida de bicicleta ou uma maratona, há desde a rapadura dos ciclistas

colombianos até as bananas consumidas por vários competidores.

No entanto, há uma coisa que não pode faltar, segundo os especialistas: água. A primeira máxima do atleta é manter uma boa hidratação.

Se a atividade não dura mais de uma hora, o melhor é tomar entre meio litro e um litro de água. Nada mais.

Se durar mais tempo, então você tem que começar combinando hidratação com açúcares, que geralmente vêm em bebidas esportivas, acrescentou Zyngier.

E apesar de existirem vários mitos sobre o que comer depois de fazer algum exercício, o garantido é que a nutrição é essencial para a recuperação física.

receita

## Creme de Avelã Caseiro

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de avelã
- 100 g de chocolate meio amargo
- 100 g de chocolate ao leite
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga



### MODO DE PREPARO:

- Coloque as avelãs em uma forma, leve ao forno pré-aquecido a 200 graus e deixe apenas alguns minutos, até a pele começar a soltar.
- Você também pode fazer este processo no microondas, leva uns quatro minutos.
- Deixe esfriar um pouco e então retire a pele.
- Feito isso, bata no processador, até formar uma farinha.
- Derreta os dois chocolates em banho-maria e, em seguida, misture com a farinha de avelã e a manteiga.
- Misture tudo até que vire uma massa homogênea.
- Coloque em um recipiente grande, ou em vários pequenos.
- Deixe na geladeira para resfriar por algumas horas, assim, ele ficará com a consistência cremosa!



## A Arte do Humor de SAULO LARANJEIRA

Venham se divertir com os personagens hilários do mestre do riso.

APRESENTAÇÃO ÚNICA  
Sábado 10 de março | 20hrs  
No Teatro Municipal de Fernandópolis

Ingresso Promocional na SportYOU

Rua Brasil - Centro

Ingresso Delivery (17) 99629 2697

Realização: MaB Produções



B  
BIM  
M

## FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE,  
MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL,  
ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

da, que vai deixar mais refrescante.

- Se quiser um desodorante mais floral, pode usar ylang ylang, ou Patchouli com Lemongrass. Para um aroma mais amadeirado escolha o de cedro.

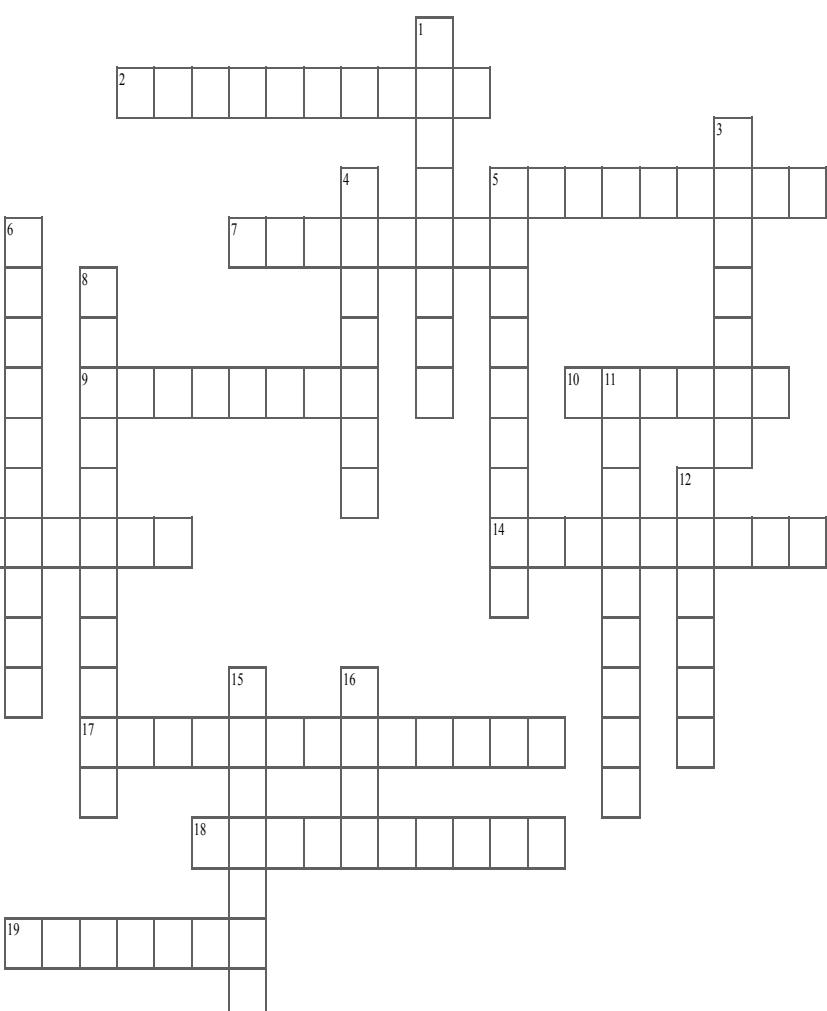


PARCELE SUA  
TATTOO  
NO CARTÃO DE  
CRÉDITO

Jhony Taffoo  
SUA TATTOO  
SEU ESTILO.  
(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP



## Palavras Cruzadas



### Horizontais

2. Abençoar.
5. Bamboleamento.
7. Panela de ferro ou alumínio, com bordas altas, cabo e tampa.
9. Fenda, fresta, vão.
10. Diz-se do animal asselvajado; Diz-se do potro recém-domado.
13. O hímen da mulher como popularmente é chamado.
14. Árvore da família das Esterculáceas originária da parte tropical da América do Sul, cultivada pelo grande valor comercial de seu fruto, o cacau.
17. Ação ou efeito de abalancar.
18. Abonação.
19. Papada ou pele pendente do pescoço do boi e de alguns ruminantes.

### Verticais

1. Popularmente é o melhor amigo do homem.
3. Que dura dez anos; Que se realiza em períodos de dez anos.
4. Proibido de entrar, passar ou fazer alguma coisa.
5. Pertencente ou relativo aos Bálcãs.
6. Película externa do citoplasma na célula.
8. Tornar-se ou imitar bacharel.
11. Próximo, vizinho.
12. Desenho que representa um objeto pelos seus contornos gerais.
15. Mata de bambus; bambuzal.
16. Compartimento individual para cavalgaduras numa cavalaria.



## Cruzadinha

### O profeta Daniel

Daniel 1-6

Vamos recordar a história de Daniel?

Preencha os quadradinhos abaixo partindo da palavra já impressa.

**4 letras:**  
SETE  
TRÉS  
MENE  
OURO  
ANJO  
ORAR

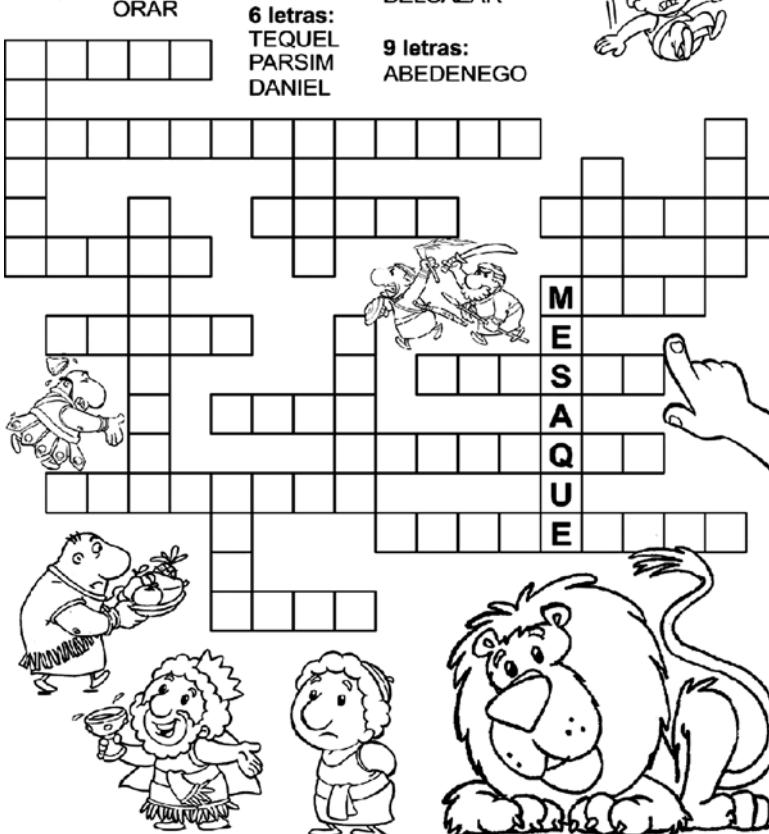
**5 letras:**  
DARIO  
PRATA  
LEÕES  
FESTA  
ACESA

**6 letras:**  
TEQUEL  
PARSIM  
DANIEL

**7 letras:**  
MESAQUE

**8 letras:**  
SADRÁQUE

**9 letras:**  
FORNALHA  
BELSAZAR



## Lavanderia Ouroeste

Direção:  
Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 99646-9916  
Claro 17 99222-8789

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP  
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentin Gentil - SP

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Maria Alice se preocupa com a mãe Rosália. Flora e Alex conhecem a ONG e Vinícius comemora com Gabriela a possibilidade de parceria com o Sapiência. Maria Alice viaja para o Rio de Janeiro. O conselho do colégio recusa o trabalho com a ONG e Gabriela considera pedir demissão. Pérola se automedica e desmaia nos braços de Alex. Maria Alice chega na casa de Pérola e fica surpresa com o estado da menina. Os alunos pedem que Gabriela permaneça no colégio.

### TEMPO DE AMAR

Quarta-feira, 18h00

Fernão finge lutar contra Gregório. Emilia e Tiana acreditam que o rapaz as salvou. Artur pede a mão de Celina em casamento para Alzira, que ofende o noivo da filha. Lucinda comemora o sucesso de seu plano com Fernão. Gregório afirma a Leonor que Lucinda está em suas mãos. Conselheiro termina o relacionamento com Eva e confessa que ainda ama Celeste Hermínia. Natália, Tomás, Giuseppe e Helena planejam seu casamento. Conselheiro e Celeste declaram-se um para o outro. Teodoro se desespera com a ruína de seus investimentos. Emilia convida Fernão para um jantar em família. Felícia surpreende Teodoro ao afirmar que permanecerá a seu lado. Maria Vitória e Vicente preparam-se para voltar ao Brasil com Mariana. Fernão e Inácio se encontram.

### DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Augusto deixa claro a Afonso que não abandonará Artesa. Martinho leva Samara e Levi para se abrigarem em sua casa. Rodolfo se perde da comitiva no meio da floresta. A loja de Virgílio pega fogo e ele perde o dinheiro que havia escondido entre os tecidos. Afonso salva Virgílio de ser atacado por um soldado de Montemor. Afonso pede a Cásio que cuide de Amália e de sua família. Amália cuida do ferimento de Virgílio. Rodolfo encontra Orlando e Petrônio. Samara se apavora ao ver que Levi foi em direção à cidade e vai atrás do filho com Amália. Amália consegue achar Levi.

### CARINHA DE ANJO

SBT Quarta-feira, 20h30

O colégio é detetizado apenas por mulheres e Inácio fica preocupado com o ciúme que Diana possa vir a ter. Ele e Páscoal acompanham tudo. O representante da empresa tira uma foto escondida da movimentação. Cristóvão conta para Fátima que conversou com Gustavo, mas não adiantou muita coisa. Vitor descobre que a balada que Cassandra quer sair não é permitido entrar menor de idade, mas a garota consegue enrolar o pai. Zeca e Miguel fazem o show na abertura de um importante festival acompanhados de Diana. Estefânia sente uma tontura.

### O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quarta-feira, 21h00

Henrique descobre que Adriana precisará de uma cirurgia. Adriana se desespera com a possibilidade de estar doente. Mariano alerta Zé Victor para um possível deslizamento de terra, mas o novo chefe do garimpo não dá atenção. Tônia pede ajuda a Renato para montar um consultório em Pedra Santa. Zé Victor afirma a Tônia que deseja apenas ficar com seu filho. Juvenal conta para Estela que não irá mais se casar. Estela anuncia o início de suas aulas de alfabetização. Suzy passa mal e Samuel convoca Helder para ir a sua casa. Gustavo teme a aproximação de Nádia com Clara.

### APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Surpreso ao ter flagrado Stefano, Vittorio fica aliviado por não ter sido descoberto. Zoe fala com Soraya sobre o Arrebatamento. Benjamin chorar sentindo falta da mulher amada. Celeste diz que sairá com Dudu. Natália diz temer que Henrique esteja envolvido na fraude. Zoe conversa com Soraya sobre o Anticristo. Débora questiona Ricardo sobre as fotos. Robinson diz que ajudará os necessitados da comunidade. Ricardo confessa que investigou Débora e Luísa. Uri e Benjamin falam sobre fé. Dudu se encontra com Celeste. Guto e Talita fazem confissões para Zé Bento. Felipe reclama da ausência de André. Celeste se interessa em Dudu. Bárbara sente falta de Zoe. Glória diz que Vittorio não deve confiar em Stefano.

## Humor

### MÃE E FILHA

Dez horas da manhã, toca o telefone. Aquela sorridente senhora atende e ouve do outro lado da linha:

- Mamãe?
- Que foi, minha filha?
- Mamãe, aconteceu algo terrível...

Minha casa está uma bagunça, tenho que ir buscar as crianças na escola, fazer o almoço, preciso levar o Pedrinho na natação, estou com 38 graus de febre e o Marco acabou de me ligar que vai trazer três amigos para o jantar. Mamãe, você precisa me ajudar, por favor!

- Fica calma, minha filha! Eu vou já pra aí. No caminho pego as crianças na escola, faço o almoço, depois levo o Pedrinho na natação, dou uma ajetada na casa e, em seguida, preparo uma Lazanha para o jantar. Enquanto isso, você toma um comprimido e vai para a cama descansar.

- Oh! Mamãe! Você é a melhor mãe do mundo te amo.

- Obrigada, minha linda também te amo, daqui a pouco estarei aí.

- Tá certo, e não se esquece de mandar um beijo para o papai.

- Papai? Mas filha, seu pai morreu quando você era uma garotinha.

- Pera um pouco, aí não é 7633-0856?

- Nãão. Aqui é 7633-0865!

- Então, quer dizer que a senhora não vem?

### HOMENAGENS ÀS MÃES

A professora pediu aos alunos que escrevessem uma redação em homenagem ao Dia das Mães, cujo final fosse: "Mãe... só tem uma".

No dia seguinte, ela chama o GIOVANI (Vascoáino) para ler sua composição e o garoto assim começa:

- Eu estava doente, espirrando, tossindo, febril, não conseguia comer nada, não podia brincar, nem vir à escola. Ai, de noite, a mamãe esfregou Vick Vaporub no meu peito, me deu um leite quente com um comprimido, me cobriu, eu dormi e, no dia seguinte acordei ótimo e feliz. Mãe... só tem uma."

A classe toda aplaudiu, a professora elogiou, deu dez para Giovani.

Chamou o Carlos (Tricolor), que já foi logo lendo a dele:

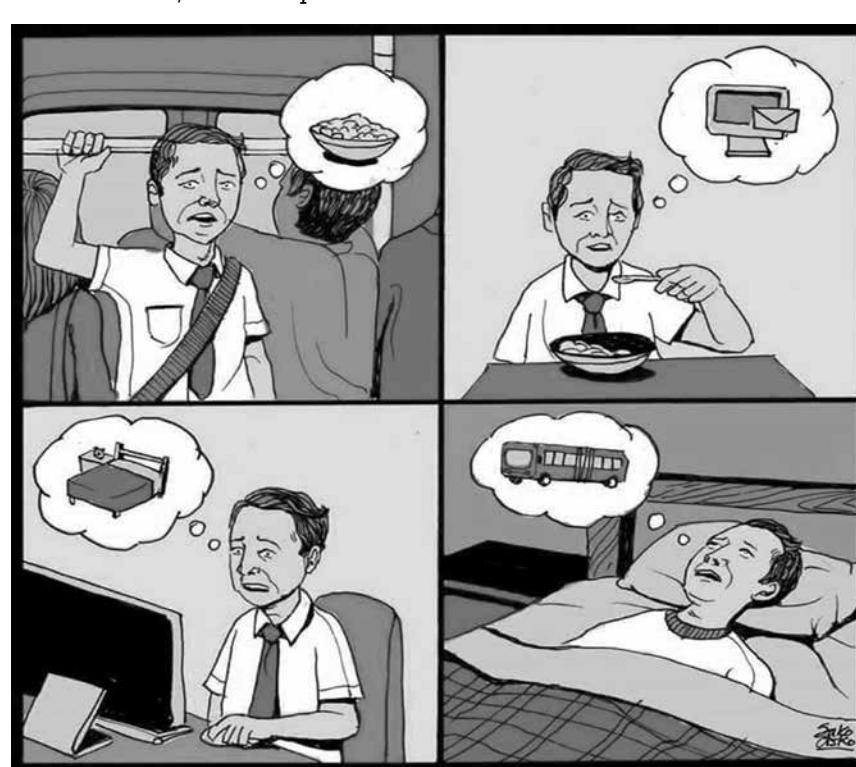
- Eu tinha prova de Conhecimentos Gerais no dia seguinte, não sabia nada, não conseguia decorar nada, comecei a chorar, achando que ia tirar

zero. Ai a mamãe sentou do meu lado, pegou o livro, me explicou tudo direitinho, tomou a minha lição e eu fui dormir sossegado. Quando acordei senti que sabia tudo, vim à escola. Fiz a prova e tirei 10. Mãe... só tem uma.

A classe, emocionada, também aplaudiu Carlos. A professora deu dez para ele também.

Desta vez chamou o Wandergleidson Júnior (FLAMENGUISTA):

- Cheguei no barraco, minha mãe que estava na cama com um cara que não conheço, diferente do cara da semana passada, gritou para mim: Wandergleidson Júnior, seu filho da mãe, vai lá na geladeira e traz duas cervejas. Aí eu abri a geladeira e gritei pra ela: - Mãe... só tem uma!



**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI  
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

**CRECI 67022**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# celebridades

## “Aprendi a ser mais humilde”, diz Waack após acusação de racismo

**W**illiam Waack foi entrevistado por Fábio Porchat, no “Programa do Porchat”, na Record, nesta segunda-feira (5). Essa será a primeira entrevista concedida por Waack após a sua saída da TV Globo, em dezembro. O jornalista foi acusado de praticar o racismo em um vídeo vazado em outubro do ano passado.

Durante a conversa, William Waack garantiu que se tornou “uma pessoa

mais humilde” após o episódio. “Eu aprendi a ter mais sensibilidade para alguns pontos e aprendi a ser mais humilde”, afirmou. No programa ele conta ainda que, “apesar de ter sofrido muitos ataques na internet, e de várias esferas da sociedade, segui a rotina normalmente e que, pessoalmente, não passou por nenhum constrangimento”.

Para o seu futuro, Waack afirmou que tem trabalhado muito com o objetivo de colocar um programa na internet.

“Estou trabalhando à beça. Estou indo pro mundo digital. O caminho que eu quero seguir é colocar no ar um programa que eu apresentava chamado ‘Painel WW’. Vai ter plateia no estúdio”, afirmou ele.

### DEMISSÃO

Um vídeo com William Waack conversando nos bastidores durante a cobertura da vitória de Donald Trump na eleição presidencial, em 2016, mostrou o jornalista xingando um motorista que passa buzinando.

“Está buzinando por quê, seu merd\* do cacete? Deve ser um, com certeza, não vou nem falar de quem, eu sei quem é, sabe o que é?”, disse ele, que cochicha supostamente a palavra “preto” no ouvido do entrevistado ao seu lado.

No mesmo dia que o vídeo vazou, em 8 de novembro, Waack foi afastado pela direção da TV Globo, que alegou em nota oficial. “Ao que tudo indica, [o comentário] foi de cunho racista.” Um mês depois, a Globo fi-



Jornalista concedeu primeira entrevista a Fábio Porchat

nalmente anunciou a demissão de Waack, depois de um acordo entre as duas partes. No comunicado, a emissora ressaltou que não tolera “ra-

cismo em todas as suas formas e manifestações”, embora o jornalista negue ter agido de forma preconceituosa.

## Mulher sofre convulsão no palco de Rodrigo Faro e é socorrida por médicos

Rodrigo Faro passou por um grande susto na gravação do programa que vai ao ar no próximo domingo (11). De acordo com o Notícias da TV, Cristina Aparecida, de 40 anos, desmaiou e teve uma convulsão no palco depois de ficar muito emocionada.

Cristina é irmã da youtuber Leya Martins, de origem humilde, que grava vídeos com dicas de beleza. Na ocasião, ela viu a irmã ganhar uma série de presentes como câmera fotográfica, aparelho

celular, bolsa de estudos para um curso de teatro e prêmio em dinheiro, e, de tão eufórica, seu corpo reagiu.

“Ela sofre de transtorno dissociativo e costuma desmaiá quando fica muito emocionada”, explicou Leya, dizendo, ainda, que Cristina desmaiou também quando a equipe do programa foi à sua casa.

Cristina foi socorrida pela equipe médica do programa e não precisou ser levada ao hospital.

Fato aconteceu durante gravação de programa de Faro



### Mariana Xavier posta foto de lingerie: ‘Não é coragem, é liberdade’

A atriz, apresentadora e YouTuber Mariana Xavier postou uma foto de lingerie nesta segunda-feira (5), que fortaleceu o debate sobre a autoestima. O texto que acompanha a foto gerou muitos comentários no Instagram.

“Muitos perguntarão ‘como ela tem coragem?’ Não é coragem, é liberdade! Livrar-se das pressões que nos fazem adoecer física e mentalmente e (re)construir o amor-próprio é uma jornada e tanto! Não é da noite pro dia, não é fácil, dói... mas vale cada passo, cada gota de energia in-

vestida, porque não há nada melhor do que ser feliz sendo a gente!”. Ela também garantiu que coisas novas estão por vir: “Essa foto é só uma pequena amostra da novidade MUITO boa que vem por aí! Estamos em contagem regressiva!”, escreveu.

O post já teve mais de 100 mil curtidas e dois mil e quinhentos comentários. Entre eles, pessoas elogiando a atriz. “Musa que inspira”, comentou uma usuária da rede. “Que corpo lindo. Eu me acho linda gordinha e meu esposo também. Continue se amando assim”, escreveu outra.



A imagem já teve mais de 100 mil curtidas e dois mil e quinhentos comentários

## horóscopo



### ÁRIES

Seus instintos devem guiar as interações pessoais, pois Lua e Marte se opõem. A impaciência pode gerar conflitos, então fique longe de disputas por poder, pois a conciliação é mais importante do que estar em posição superior!



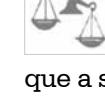
### GÊMEOS

O clima de competição e intolerância trazido pela tensão Lua-Marte prejudica a vida social hoje. Procure maneiras viáveis de descarregar as energias que se acumularam dentro de você e evite qualquer tipo de comportamento negativo!



### LEÃO

Você expande sua visão quanto a questões existenciais, neste dia em que a Lua adentra a sua nona casa. Saia da zona de segurança, mas não se exceda, pois a tensão com Marte alerta para excessos. Guarde seus pensamentos para si!



### LIBRA

Você se dedica mais ao outro do que a si mesma, pois Lua e Marte se tensionam, confrontando seu signo e sua área de relacionamentos hoje. Evite projetar suas expectativas nas pessoas queridas e perceba por que você tende a fazer isto!



### SAGITÁRIO

Você demonstra espontaneidade nas relações, pois a Lua adentra a sua área social. Mas a tensão com Marte lhe leva a atitudes exageradas, portanto tenha atenção e procure adaptar-se aos anseios coletivos. Cuidado com situações fisicamente arriscadas!



### AQUÁRIO

Conflitos nos níveis das ideias e ações se intensificam com a oposição Lua-Marte em sua área de comunicação. Os embates devem acontecer, portanto tenha cautela ao defender o que pensa. Saiba escutar os outros e seja compreensiva!



### TOURO

Antigas mágoas são trazidas à tona pela oposição Lua-Marte, que deixa o clima tenso no trabalho. Seja neutra e imparcial diante das discussões, preservando assim as suas parcerias. Você tende a se estressar, portanto cuide da saúde!



### CÂNCER

Ao passar por sua décima casa, a Lua lhe deixa mais generosa e prestativa, mas a tensão com Marte desperta uma atitude mais autoritária. Ainda que esteja bem intencionada, escute os outros antes de tomar decisões que os afetem!



### VIRGEM

Seu apego material pode lhe levar por caminhos arriscados, pois Lua e Marte se tensionam hoje. Suas carências lhe levam a buscar prazeres fugazes, mas perceba que a felicidade não é algo que se compra. Trabalhe o lado emocional!



### ESCORPIÃO

Ao entrar na sexta casa, a Lua lhe traz energia para trabalhar e cuidar do cotidiano. Dêcionar esse impulso para outras áreas da vida será extremamente produtivo. Mas Marte tensionado alerta para uma obsessão por resultados!



### CAPRICÓRNIO

Não é momento de perder-se em devaneios. A tensão Lua-Marte pede foco nos interesses viáveis e concretizáveis. Seja mais realista e pé no chão, especialmente quanto às finanças. Respeite os seus limites!



### PEIXES

Você procura se posicionar de maneira firme, pois Lua e Marte se opõem, lhe estimulando a conquistar o reconhecimento e o respeito dos outros. Mas perceba que o mais importante não é a aceitação alheia, mas a sua, em relação a si mesma!