

# Após críticas a Neymar, Bruna Marquezine tranca Instagram para comentários

Página B4

"O amigo deve ser como o dinheiro, cujo valor já conhecemos antes de termos necessidade dele."

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



**Ana Carolina Santos** comemora a chegada da idade nova nesta quinta. Felicidades!



A soridente **Isabela Maldonado** apagou velinhas ontem, recebendo homenagens pela passagem de seu aniversário.



**Reginaldo Marcomini** comemora mais um ano de vida ao lado da namorada **Alana Alessi**.



Quem também teve motivos para comemorar nesta semana foi ele, **Reginaldo Vicente Siqueira**! Parabéns!



Sucesso e realizações para **Guilherme Freitas**!

**Igor Carrasco** recebe hoje felicitações de amigos e familiares pela data.



**Roze Favaleça** aniversariou nesta terça. Ela recebe o carinho especial de toda a família.



No último dia 05, a presidente 2017-18, Nilde de **Cássia Innocêncio Martins**, passou o cargo de presidente para **Celina Aparecida Orcioli Teixeira** do Rotary Club de Fernandópolis - Nova Era, ano rotário 2018-19, com o lema "Seja A Inspiração".



**TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!**

#BaratoPraCaramba

**GIGANTÃO**  
REDE  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



# Carboidrato engorda? Descubra o que é, benefícios e quanto consumir

**C**arboidrato é um macronutriente formado fundamentalmente por moléculas de carbono, hidrogênio e oxigênio. Este macronutriente quando ingerido e absorvido é responsável por liberar glicose, fornecer energia para as células por ser a primeira fonte de energia celular e fazer a manutenção metabólica glicêmica para que o corpo continue funcionando bem.

## BENEFÍCIOS COMPROVADOS

Fonte de energia: Ao ingerirmos carboidratos, temos glicose na corrente sanguínea constantemente, esta é a principal molécula que fornece energia para as células do corpo.

**Aliado do cérebro:** O cérebro é um dos órgãos que não funcionam sem glicose disponível na corrente sanguínea, quando há uma diminuição no consumo deste nutriente há uma produção exagerada de corpos cetônicos, uma vez que o organismo utiliza proteínas como fonte de energia. Esses corpos cetônicos podem levar a uma intoxicação no indivíduo levado a sintomas indesejáveis como dores de cabeça, mau hálito, perda de massa muscular esquelética, insônia, alteração de humor, tremores e até desmaios.

**Protege os músculos:** Quando nosso corpo possui as quantidades corretas de carboidratos, não é necessário utilizar a energias das proteínas (aminoácidos da massa muscular esquelética). Assim, as proteínas podem ser utilizadas para reparar os músculos que sofreram microlesões



devido à prática de exercícios e também à manutenção correta dessa massa muscular. Esses músculos são reparados e ficam mais fortes e, dependendo da quantidade, podem até aumentar (hipertrofia). Mas vale lembrar que até mesmo o carboidrato em excesso pode gerar acúmulo de gordura corporal

**Proporcionam saciedade:** Este benefício vale somente para os carboidratos complexos. Isto porque eles possuem estrutura química maior (polissacarídeos). Por ser uma molécula maior, são digeridos e absorvidos mais lentamente, ocasionando aumento gradual da glicemia e saciedade por maior tempo. Este mesmo mecanismo faz com que os carboidratos complexos sejam o tipo indicado para diabéticos, para quem está em um programa alimentar (dieta) buscando saciedade e manutenção da glicemia, para quem vai fazer atividade física como pré-treino e tam-

bém para aqueles que utilizam as fibras dos carboidratos complexos para melhora do perfil lipídico (melhora do colesterol).

**Aliado do humor e bem-estar:** A diminuição do consumo de carboidratos pode afetar a produção de serotonina, um neurotransmissor capaz de influenciar o humor e o bem estar dos indivíduos.

## QUANTIDADE RECOMENDADA

A Organização Mundial da Saúde preconiza que a distribuição dos macronutrientes para indivíduos saudáveis seja de: 55 a 75% de carboidratos, 10 a 15% de proteínas e 15 a 30% de gorduras. Se um indivíduo possui um gasto energético de 2000 calorias ao dia, poderia consumir de 1100 kcal a 1500 kcal provenientes de carboidratos. Em gramas teríamos uma porção de 275g a 375g de carboidratos.

## CARBOIDRATOS ENGORDAM

Os nutrientes devem ser

consumidos de acordo com uma distribuição estabelecida por pesquisas e instituições científicas, como foi mencionado acima. Um desequilíbrio no consumo de qualquer um dos macronutrientes pode aumentar os riscos de acúmulo de peso. Os carboidratos são vistos como vilões uma vez que ao serem consumidos em excesso a insulina transforma o excesso de glicose em triacilglicerol, um tipo de gordura que fica armazenada no tecido adiposo. Vale lembrar que proteína e gordura em excesso também podem ser acumulados em forma de gordura, aumentando o tecido adiposo

Outra recomendação é não exagerar em frutas por causa da frutose que atua no aumento da resistência insulínica e também porque é prejudicial principalmente quando consumida de forma isolada. Associe sempre a uma fibra, como cereal integral sem açúcar ou ao iogurte desnatado sem açúcar também.

## receita

### Geleia de Uva

#### INGREDIENTES:

- 1 kg de uvas (de preferência as mais escuras)
- 1 kg ou quanto baste de açúcar
- 1 maçã
- Água até cobrir as uvas na panela



#### MODO DE PREPARO:

- Retirar as uvas do cacho e lavar
- Em uma panela, colcar para ferver com água o suficiente para cobrir as uvas
- Quando estiver um caldo escuro, desligar e deixar esfriar
- Passar no liquidificador juntamente com uma maçã em pedaços e coar
- Voltar a ferver em fogo baixo, mexa de vez em quando



**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA**

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

**RICARDO JESUS**

17 99745 2459 | 99742 2459

 **TRABALHAMOS COM MUDANÇA**

## Celulite facial: sintomas e qual o melhor tratamento para o problema

A celulite facial é uma doença bacteriana que acomete o tecido subcutâneo da pele e cursa com quadro de vermelhidão, dor e edema, bem diferente do termo popular celulite corporal que utilizamos para referir a lipodistrofia ginóide. O quadro de celulite propriamente dita também pode acometer todas as áreas do corpo.

### TRATAMENTO

O tratamento da celulite facial é feito por meio de uso de antibióticos para combate à infecção, mas a escolha da classe e da via de administração se oral, intramuscular ou endovenoso depende da extensão da lesão, localização e comorbidades. Em casos de infecção em face a preferência é de um antibiótico com maior espectro de ação e em alguns casos internação para medicação venosa.

A celulite facial exigem um tratamento precoce pois pode levar a complicações sérias como trombose de seios



cavernosos, lesões oculares e até mesmo evolução para meningite se não tratada de forma adequada.

### É POSSÍVEL

### SE PREVENIR?

A prevenção se baseiam no controle e tratamento das doenças de base no caso de diabetes, varizes, úlceras e feridas, micoses, herpes zoster, sinusites e amigdalites, in-

fecções dentárias e em evitar a formação de portas de entrada, como evitar extração de acnes em casa, cortes ao se barbear.

Em caso de portas de entrada vigentes, fazer a limpeza correta do local lavando com sabonetes com ação anti-sépticos e antimicrobianos, além de curativo local para obstruir a entrada de bactérias.

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA VISA Electron MasterCard Maestro



## FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



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

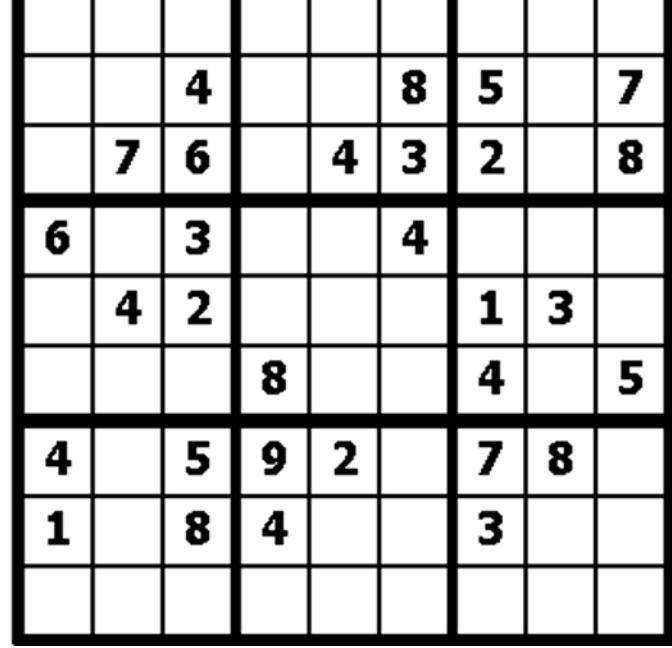
**TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050**  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

## Caça Palavras

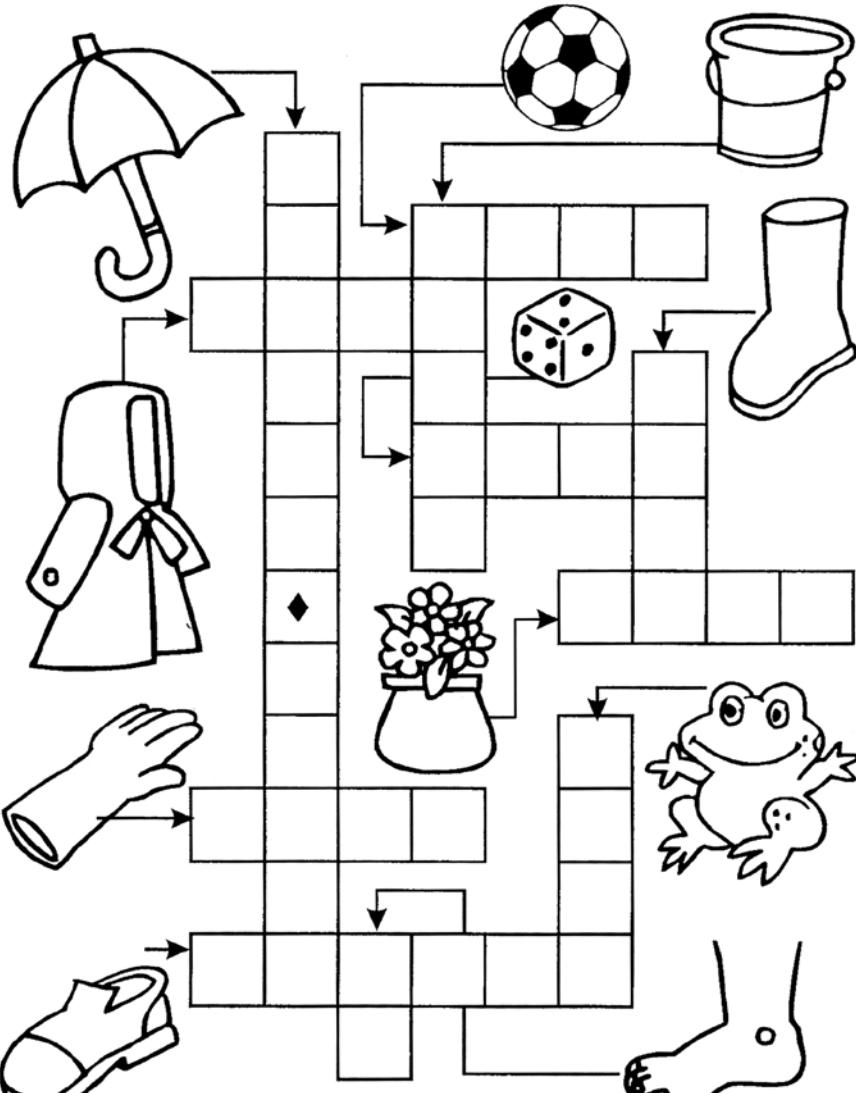


COOKIES  
CEREJA  
MORANGO  
CHOCOLATE  
CREME  
LIMÃO  
NOZES  
BRIGADEIRO  
COCO  
MENTA  
AMARULA  
CAFÉ  
BANANA  
PISTACHE  
FRAMBOESA

## Sudoku



## Cruzadinha Kids



Respostas: Verifica: guarda-chuva, pé, balde, bola, sapato, horizontal: lava, sapato, bala, dedo, vaso.

**Lanches e Sucos RODOVIÁRIA**  
LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS  
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90  
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



**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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Maria Alice e Alex se reconciliam. Marcelo aconselha Gabriela. Alex conta para todos que Gabriela e Rafael terminaram. Getúlio agradece pelas aulas de Brigitte. Paulo decide se afastar do Le Kebek e Marli se preocupa. Alex estranha a tristeza de Gabriela. Gabriela faz uma sugestão para ajudar Amanda com sua caligrafia. Pérola pede para Márcio tentar melhorar seu comportamento com as pessoas. Hugo é ignorado pelos amigos. Amanda tem uma crise de riso quando vai falar com Kavaco. Alex e Flora se preocupam com o clima ruim em família. Vinícius estranha a animação de Márcio para sair com Rafael. Érico se preocupa com a proximidade de Getúlio e Brigitte.

### ORGULHO E PAIXÃO

Quinta-feira, 18h00

Lady Margareth descobre o segredo de Susana. Darcy se reconcilia com Julieta. Josephine conta a Brandão sobre seu envolvimento com Uirapuru. O Barão chega ao cortiço e encontra Estilingue. Josephine mente para Edmundo. Uirapuru descobre a identidade do Motoqueiro Vermelho. Julieta foge de Aurélio. Todos comemoram a primeira edição do jornal de Elisabeta e Venâncio. Camilo lê a matéria sobre Julieta e decide se reconciliar com a mãe. Brandão conta a Mário/Mariana que Uirapuru voltou para o Vale do Café. Olegário revela o segredo de Susana para Julieta.

### DEUS SALVE O REI

Quinta-feira, 19h15

Amália enfrenta Catarina, afirmando que conseguirá provas contra a rainha. Afonso manda Romero interrogar todos os alquimistas indicados por Olegário. Amália diz a Tiago que Virgílio irá ajudá-la a desmascarar Catarina. Tiago descobre que Dráuzio recebeu um bracelete como pagamento de um carregamento de pólvora. Eva permite que Tiago leve o bracelete para descobrir o assassino. Catarina manda Delano procurar Augusto nas companhias de teatro de Cália. Agnes decide procurar o casal que adotou a filha de Brice e pede a Levi para acompanhá-la. Agnes consegue visualizar que o casal entregou a filha de Brice para um homem, mas não consegue identificá-lo.

### LIA

Quinta-feira, 20h30

A emissora ainda não divulgou o próximo capítulo da novela.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 21h00

Onariz de Verônica volta a ser como antes. Raquel manda Brenda deletar a página e diz que está fora da chapa dela. Raquel sugere para a amiga que ela entre para a chapa de Gabi. As duas ficam chateadas ao saber que Guilherme sabia da conta que Brenda fez, mas não contou nada. João faz uma produção com ajuda de Poliana para que as crianças acreditem que é um fantasma na sala de teatro. Poliana tira foto de Luísa para o trabalho da escola. Glória não aguenta as noras lhe bajulando durante o jantar. Raquel se encontra com Guilherme e sugere que ele se encontre com Mirella para pedir desculpa e explicar o que aconteceu. Guilherme tira uma foto de Raquel para o trabalho de Marcelo. Os dois quase se beijam.

### SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Ícaro fica perturbado com a revelação de Rosa. Maura chama ajuda para afastar Viana de Ionan. Pai Didico consulta os búzios para Luzia. Karola reclama de Valentin ter mostrado a música de Beto/Miguel para Luzia/Ariella. Doralice não gosta de ver Maura cuidando de Ionan no hospital. Selma tira satisfações com Viana e acaba presa. Luzia/Ariella mostra para Valentin a letra que criou para a música de Beto/Miguel. Edgar pede para Karen deixar o emprego na casa de Roberval. Luzia/Ariella e Valentin descobrem afinidades. Roberval tenta ser gentil com Zefa. Laureta pune Rosa depois de comentar que esteve com Karola, e Ícaro se irrita. Rochelle descobre onde Severo esconde seu dinheiro e chantageia o avô.

## Humor

### SAÍDA DO ÔNIBUS

Um ônibus estava no seu ponto final, em uma ladeira, quando, para o alívio de 450 passageiros apertados e impacientes, ele partiu ladeira abaixo. Um homem de certa idade começou a seguir o ônibus desesperadamente.

Um bêbado que estava no ônibus viu a cena e gritou:

— Esquece, coroa! Você não vai conseguir alcançar a gente é nunca!

E o senhor, ofegante:

— Eu não posso desistir! Sou o motorista!

### DOENÇA VENÉREA

O camarada vai a um urologista.

— Doutor, eu tenho um amigo que contraiu uma doença venérea e...

— Tudo bem! — interrompe o médico. — Tire o seu amigo pra fora para eu examiná-lo!

### SEM O BOLETIM

Assim que Joãozinho chega da escola, o pai o interpela:

— Quero ver o seu boletim!

— Infelizmente não vai dar!

— Como não vai dar?

— É que eu emprestei para um amigo... ele queria dar um susto no pai dele!

### PRÉDIO ALTO

Um homem muito simples, que sabia ler um pouco, chegou à cidade grande e ficou boquiaberto com tantos carros, tantos prédios, construções monumentais, viadutos, túneis, iluminação etc.

Parou diante de um prédio mui-

to alto, ficou contemplando aquela construção incrível e desabafou para um homem que passava:

— Óia só, seu moço, como é que é as coisa. Eles faz essas coisa impossível e depois escreve na frente: É difícil!

### MENDIGO COM SUA MULHER

Aquele viciado em trabalho chega em casa um pouco mais cedo e pega a mulher na cama com outro.



Furioso, pega o revólver, encosta na cabeça do sujeito, quando este o interrompe:

— Por favor, senhor. Eu não tive culpa nenhuma! Eu sou apenas um mendigo e a sua mulher levou demasiadamente a sério o que eu lhe disse.

— E o que foi que você disse a ela?

— “A senhora poderia me dar alguma coisa que o seu marido não usa mais?”

DAI NASCEU O PERU,  
QUE NÃO VOA E É FEIO...  
MORAL DA HISTÓRIA:  
SE A COISA NÃO DÁ CERTO,  
NÃO INVENTE. GAMBIARRA



**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

## Em tratamento contra o câncer, Ana Furtado adota turbante em Ibiza



Bruna Marquezine: blindada contra críticas a Neymar

## Após críticas ao namorado Neymar, Bruna Marquezine tranca Instagram para comentários

As críticas a Neymar após a eliminação do Brasil na Copa do Mundo estão respingando em Bruna Marquezine. Tanto que a namorada do craque resolveu bloquear os comentários de suas postagens no Instagram, com quase 30 milhões de seguidores.

Agora, para deixar uma mensagem para a atriz é necessário ser também seguido por ela. O mesmo fez Neymar no início da Copa. Após se estressar com seguidores

e até responder a blogueiros em plena preparação para jogos da primeira fase eliminatória, o jogador decidiu não mais ter entre suas mensagens as negativas, que do jeito que as coisas vão, seriam negativas.

Na terça-feira, 10, Neymar reapareceu numa foto, em sua casa no condomínio Portobello, em Angra dos Reis. Ele estava na companhia do amigo Jota Amancio, um de seus parças.

**A**na Furtado está na Espanha curtindo uma viagem de férias com a família. A apresentadora, que enfrenta uma batalha contra um câncer de mama, publicou registros sorridente na ilha paradisíaca de Ibiza, e contou que havia planejado a viagem em novembro de 2017, antes do diagnóstico da doença, que veio em março deste ano. Em uma das imagens, ela aparece usando um turbante. "Sol e quimio não combinam", escreveu.

"Aproveitando ao máximo meus 15 minutos de sol e mar. Estou usando touca pra proteger o cabelo. Não posso molhar e lavar muito, então, vamos fazer moda em Ibiza! E o maiô com FPS 50 para me proteger do sol!! Sol e quimio não combinam, mas não poderia deixar de aproveitar essa oportunidade estando nesse paraíso!", postou ela na legenda de um post em que aparece usando uma toca.



Apresentadora está de férias em uma viagem com a família

Aos 44 anos, Ana passou por uma cirurgia de retirada de um tumor no dia 27 de maio e começou a fazer sessões de quimioterapia como parte do tratamento.

"Foi um baque muito grande quando recebi a notícia. Mas apesar de tudo, busquei de todas as minhas formas, toda minha coragem, toda minha fé, toda minha esperança para conquistar a

minha cura. E também agradecer muito a Deus pelo fato de sempre estar muito atenta à minha saúde e fazer com regularidade todos os meus exames de mama", disse ela na ocasião.



## Ex-namorada critica Nego do Borel na web: “Ser falso é necessário”

Namorada do Nego do Borel antes da fama — eles ficaram juntos dois anos, entre idas e vindas até 2015 —, Swellen Sauer

resolveu botar mais lenha na fogueira em meio às polêmicas em que o funkeiro se envolveu após o lançamento de seu novo

clipe. Ela usou o Facebook para detonar o ex-namorado num longo texto. Seguem abaixo alguns trechos:

"Muitos não conhecem o péssimo filho, péssimo sobrinho, primo etc... Aquela que é capaz de tatuar o nome de toda a família, mas não de contribuir com uma cesta básica com os mesmos que precisam e muito de sua ajuda. Ele aprendeu a ser diplomático nesse mundo, onde ser falso é necessário. Poderia ficar aqui adjetivando o rapaz, cujas músicas eu canto e danço".

"Aos que conhecem seu trabalho agora, de dois anos para cá, esse clipe novo pode cho-

car. Pra nós, que conhecemos o MC do morro, foi só uma releitura dos cliques que ele fazia com celular no quintal de casa. O mau gosto tinha 'desaparecido' com a chegada de profissionais. Mas ele sempre teve opinião, ideias, que muitas vezes só eram lapidadas. Ele tinha perdido essa essência. O MC raiz tinha dado lugar ao nutella, influenciado também pelas novas pessoas ao seu redor".

"É preciso frear quem se apropria de causas sem entender delas apenas com intuito de aparecer, se aproveitar da luta dos outros! O objetivo do MC era causar com o clipe! Bingo! Conseguiu!".



Nego do Borel e Swellen Sauer namoraram durante dois anos

## horóscopo



### ÁRIES

São acionados assuntos familiares e domésticos, porém há também uma importância dada à carreira ou responsabilidades que devem ser assumidas. O céu indica que você está inclinado a iniciar uma nova fase que toca a família ou o imóvel. O momento está excelente para investir e focar numa rotina mais produtiva.



### GÊMEOS

O dia favorece os investimentos que promovam eventos, melhorias para a casa ou compra de imóvel(s). Para guiar os projetos é importante assumir as responsabilidades com sabedoria. A tendência é que guie os projetos com planejamento e com resultados a médio e longo prazo.



### LEÃO

O equilíbrio emocional vem do entendimento da experiência. O dia pede de você mais empenho e dedicação no trabalho. O melhor é uma atuação mais silenciosa e meditativa. Momento em que você está aberto para uma oportunidade maravilhosa no cenário profissional. Esteja atento a novos caminhos ou convites.



### LIBRA

O dia pede para você assumir as responsabilidades certas para ancorar os objetivos profissionais. Está tudo aberto, porém é necessário entender a experiência no âmbito emocional. Você se sente reconhecido, porém é importante se preservar e manter uma reserva neste momento. Pense sobre o futuro e organize-se.



### SAGITÁRIO

São envolvidos investimentos e uma mudança importante, que promove a carreira e os objetivos. Há promessas de patrocínio e convites que inovam a sua forma de trabalhar. Para dar certo, é importante que você se comprometa cem por cento e que avalie as condições financeiras. Esteja aberto a mudanças.



### AQUÁRIO

O dia é favorável para investir a sua energia no trabalho. Há promessas de boas oportunidades que lhe trarão estrutura. Está aberto também a investimentos para ancorar projetos em família ou que envolvam a casa. É importante amadurecer e não permitir que o medo fique maior. Você é capaz!



### TOURO

Há um cenário inovador, com abertura para expressar o que pensa, estruturar estudos, viagens com intenções profissionais e reuniões para direcionar projetos. A autoestima é evidenciada e você se sente ótimo para realizar movimentos inovadores e que lhe deem mais liberdade. O dia está ótimo!



### CÂNCER

É um dia favorável para colocar em prática suas posturas e decisões. Você passa por uma nova fase que evidencia os projetos e o contato com pessoas importantes para o seu desenvolvimento. Uma figura feminina é forte e te traz abertura, mas é importante ter comprometimento com as metas e muito mais empenho.



### VIRGEM

O céu favorece resoluções afetivas ou com experiência com filho(s). O céu indica um caminho promissor, em que você se sentirá reconhecido e feliz, inclusive para ancorar projetos importantes. A fase é ótima para avaliar as responsabilidades que devem ser assumidas e o modo como você pode guiar os projetos, visando a sua liberdade e autenticidade.



### ESCORPIÃO

São evidenciados estudos, viagens distantes, caminhos filosóficos e uma visão mais ampla da vida. Há aberturas de projetos ou envolvimento em atividades com amigos ou grupos. O momento está excelente, mas é importante assumir as responsabilidades, principalmente com os estudos e as palavras.



### CAPRICÓRNIO

O relacionamento é consideravelmente aberto. Se você estiver sozinho, o céu indica que a porta está aberta para viver uma nova trajetória. A pessoa deseja se comprometer no relacionamento. A experiência pode ser comercial também, mas juro: noventa e nove por cento é afetivo.



### PEIXES

Você está em outro mundo, numa outra sintonia, e o céu lhe favorece muito neste dia. Ficam abertos para você o campo afetivo, a capacidade de se valorizar e o relacionamento. É um dia ótimo para sair da rotina e fazer atividades que lhe proporcionem prazer.