

# Atriz Isis Valverde retoma treinos após parto. “Corpo não é preocupação”, diz personal

Página B4

“A vida é uma enorme loteria; os prêmios são poucos, os malogrados inúmeros, e com os suspiros de uma geração é que se amassam as esperanças de outra.”

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



**Larissa Brito** é muito homenageada por amigos e familiares.



**Marriê Lourize** comemora a data ao lado de amigos e familiares.



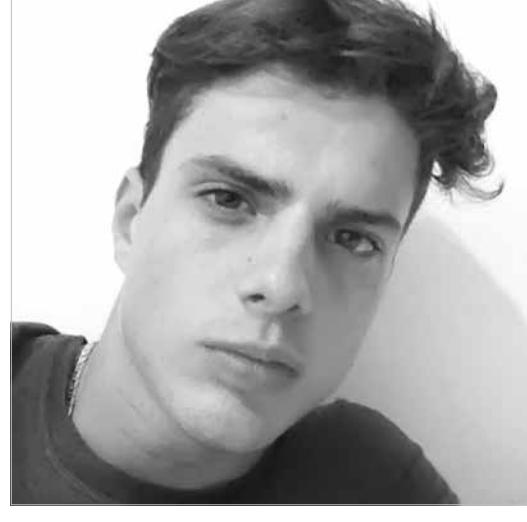
**Lucas Aurélio Del Grossi** recebe os cumprimentos de toda galera.



**Thainá Códolo** tem motivos para comemorar. Felicidades!



**Felipe Bim** celebra a passagem de mais um ano de vida nesta sexta-feira.



Destaque para **Pedro Dutra** que aniversaria nesta sexta-feira.



**Luis Paulo Zum Cantarella** também está em clima de festa.



**Juliana Rezende** comemora aniversário ao lado do marido **Willian Soares** e da filha.



O querido **Marcelo Ferreira Marra** recebe muitas felicitações neste dia especial.

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

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

**GIGANTÃO**  
REDE  
20 ANOS COM VOCÊ

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



# Descubra os benefícios do açúcar de coco

**A**bençoados é o coqueiro pelos inúmeros produtos que ele produz (da água de coco ao coco). Na inflorescência, o coco oferece uma seiva que pode ser processada para criar um xarope ou uma substância parecida com mel, que é então seca para formar o açúcar de coco.

## O QUE É O AÇÚCAR DE COCO?

O açúcar de coco é um açúcar natural, sendo mais caro que o açúcar refinado, mas os seus benefícios em comparação com os outros tipos de açúcares, se torna uma escolha muito melhor do que muitos outros adoçantes.

## FAZ BEM PARA A SAÚDE?

Essa pergunta é bem popular, especialmente desde que o óleo de coco ficou em alta, devido aos últimos estudos lançados e sendo tão bom para praticamente qualquer coisa, desde clarear os dentes até uma gordura saudável para a sua alimentação.

Mas ainda há poucos dados sobre o açúcar de coco, o que sabemos é que existem vitaminas e minerais, mas para que isso tenha impacto, você precisa consumir muito e comer muito açúcar de qualquer forma, não é uma boa ideia, aliás o açúcar de coco é tão calórico quanto o açúcar refinado comum.



Independentemente disso, se você estiver procurando por um substituto mais saudável do que o açúcar refinado, o açúcar de coco é a melhor escolha, já que possui ainda que pouco, ferro, zinco, cálcio, potássio, alguns ácidos graxos de cadeia curta, polifenóis e antioxidantes e fibra conhecida como inulina.

## BENEFÍCIOS DO AÇÚCAR DE COCO

### Valor nutricional

O açúcar de coco não é considerado um superalimento nutricional, mas oferece mais vitaminas e minerais que o açúcar refinado branco.

Contém vestígios de vitamina C, potássio, fósforo, magnésio, cálcio, zinco, ferro e cobre. Açúcar de coco também fornece pequenas

quantidades de fitonutrientes, como polifenóis, flavonoides, antocianidina e antioxidantes.

### Índice glicêmico baixo

O índice glicêmico é uma medida que avalia alimentos contendo carboidratos e o seu impacto em nossos níveis de glicose e açúcar no sangue.

O açúcar de coco é relativamente baixo na contagem do índice glicêmico. Ele ocupa apenas 35 no índice e o açúcar branco está entre 60 a 75.

### DIABÉTICOS PODEM

### CONSUMIR AÇÚCAR DE COCO?

A American Diabetes Association compartilha que, embora seja aceitável que pessoas com diabetes usem o açúcar de coco co-

mo adoçante em uma dieta para diabéticos feita por um profissional da área da saúde, é importante usá-lo da mesma forma que se usaria o açúcar refinado sempre com muita moderação, pois contém calorias e carboidratos.

### MENOS FRUTOSE

Frutose é uma variante do açúcar que é facilmente convertida em gordura pelo corpo. Frutose não é facilmente decomposta e somente o fígado é capaz de quebrar a frutose, e essa decomposição complexa leva a formação de triglicérides (uma forma de gordura).

O açúcar de coco contém entre 10 a 30% de frutose em oposição ao açúcar branco que é rico em frutose e glicose.

## receita

# Sanduichinhos de morangos e nozes

### INGREDIENTES:

- 100 g de cream cheese light
- 100 g de iogurte natural
- 1 xícara de morango picado
- 1 colher de chá de açúcar
- 16 biscoitos do tipo Maria
- 4 colheres de sopa de nozes finamente picadas
- 8 morangos (para decorar)



### MODO DE PREPARO:

- Coloque o cream cheese numa tigela e bata bem, juntando o iogurte aos poucos, até resultar numa mistura densa, mas cremosa e fácil de espalhar. Reserve cerca de 8 colheres de chá dessa mistura para decorar. Junte os morangos e o açúcar com cuidado e misture. Recheie os biscoitos com essa mistura e feche fazendo sanduichinhos. Com papel toalha, limpe a borda dos biscoitos que, porventura, tenham manchado com o recheio. Espalhe por cima de cada sanduíche um pouco do creme reservado, distribua entre eles as nozes picadas e decore com morangos fatiados.

# Cabelo relaxado volta ao normal? Saiba como recuperá-lo depois do procedimento

O relaxamento ainda é muito usado pelas donas de cabelos cacheados e crespos, seja para deixar os cachos um pouco mais abertos ou mesmo alisar os fios. Mas, se você fazia parte desse time, mas quer reconquistar os cachos e crespos naturais, é normal surgir a dúvida: o cabelo relaxado volta ao normal?

Se você faz relaxamento mas quer voltar a exibir os cachinhos por aí, a gente conta tudo o que você precisa saber para deixar a química de lado e assumir o visual natural de vez. Vem conferir!

## AFINAL, O CABELO RELAXADO PODE VOLTAR AO NORMAL?

Pode sim, mas não imediatamente. A verdade é que o cabelo que passou pelo relaxamento tem a sua estrutura alterada - afinal, a técnica é um procedimento químico. Por isso, os fios relaxados não vão mais voltar a formar aquele cachinho bem fechado ou a ficar crespo. Mas, depois que crescer, o seu cabelo pode sim voltar a ser como era antes.

Para isso, você precisa passar pela transição capilar assim como quem faz outros tipos de alisamento. O processo pode durar alguns meses - ou até um pouco mais -, mas ao final desse tempo o seu cabelo vai recuperar a textura de antes da química.

## COMO FAZER A

### TRANSIÇÃO CAPILAR?

No fundo, a transição capi-



lar nada mais é que a recuperação da textura natural dos fios depois de deixar a química de lado. Para isso, você precisa esperar as madeixas crescerem. Sim, a gente sabe que isso pode demorar um pouquinho, mas com alguns cuidados específicos o processo pode ser bem mais simples para você.

Como os fios ficam com várias texturas diferentes nesse período, muitas mulheres ficam incomodadas com a aparência dos cabelos. Para disfarçar a diferença entre os cachos, você pode usar técnicas de finalização.

Outra coisa que ajuda a passar pela transição capilar é fazer o big chop. O corte radical elimina a parte com química, deixando o seu cabelo livre para crescer na forma natural.

## APRENDA A CUIDAR DOS FIOS DURANTE A TRANSIÇÃO

Para o seu cabelo crescer forte e saudável, recuperando os cachinhos de antes do relaxamento, é importante apostar nos cuidados com as

madeixas. A gente sabe que é tentador usar a chapinha para disfarçar as várias texturas, mas essa não é uma boa ideia. O excesso de calor pode danificar os fios, além de prejudicar a recuperação da textura original. É melhor deixá-la apenas



### 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

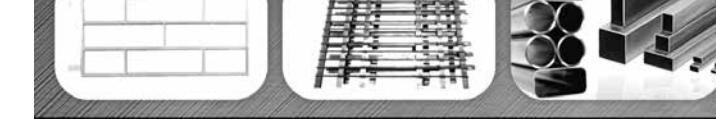
RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459



# 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



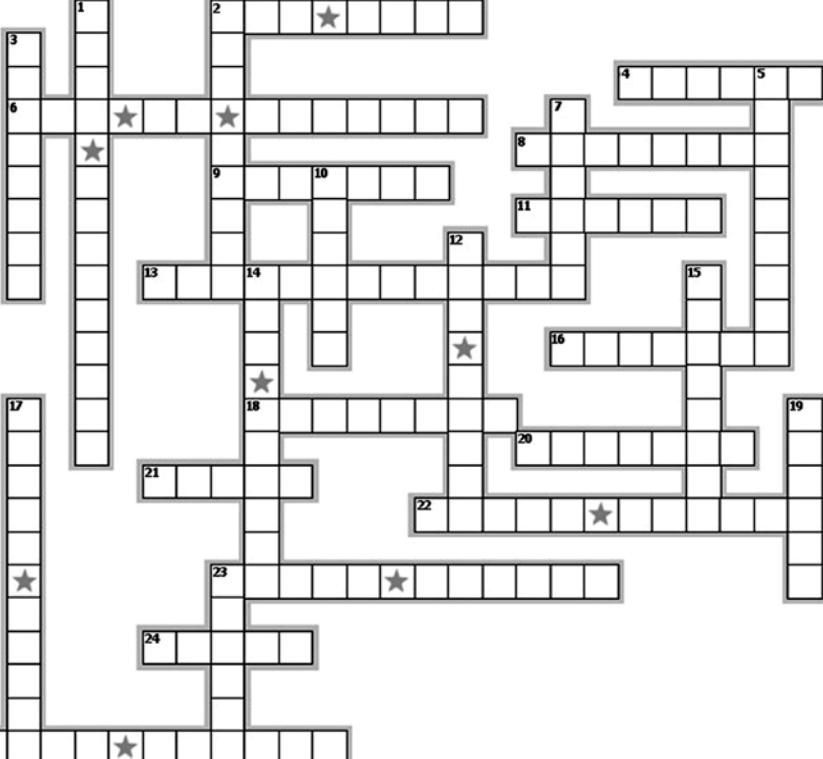
## Caça Palavras



ICEBERG LEVEZA GARGAREJO  
ORTODOXO LINDEZA DESINTERESSE  
LEDO MESQUINHEZ FECHO  
PIRUETA DESTREZA PELEGO  
ROLETA FRAMBOESA JOCOSO

## Palavras Cruzadas

### Capitais Brasileiras



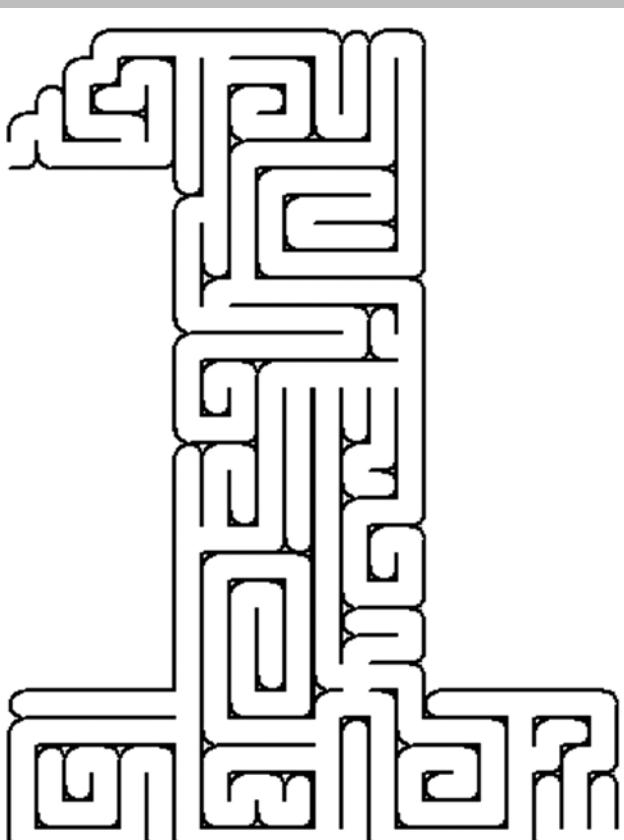
#### horizontal

2. Maranhão 23. Rio Grande do Sul  
4. Pernambuco 24. Pará  
6. Rio de Janeiro 25. Paraíba  
8. Bahia  
9. Sergipe  
11. Amapá  
13. Santa Catarina  
16. Espírito Santo  
18. Distrito Federal  
20. Goiás  
21. Rio Grande do Norte  
22. Mato Grosso do Sul

#### vertical

1. Minas Gerais  
2. São Paulo  
3. Paraná  
5. Ceará  
7. Amazonas  
10. Mato Grosso  
12. Roraima  
14. Acre  
15. Piauí  
17. Rondônia  
19. Alagoas  
23. Tocantins

## Labirinto



CRECI 67022  
**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração  
Tel. 17 3843.1505  
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Leandro liga para uma ambulância. Rafael vai ao encontro de Soninha e Vagner na comunidade. Úrsula fica decepcionada com o resultado de um dos concursos de que participa. Gabriela estimula Alex a compreender seus talentos. Leonor, Marcelo e Gabriela promovem palestras sobre a situação dos jovens nas comunidades. Rafael chega com notícias sobre Vagner.

### ESPELHO DA VIDA

Sexta-feira, 18h00

Alain se desespera com o sumiço de Cris. A Guardiã alerta Margot e Dalva sobre os perigos de entrar na casa. Cris/Julia desperta ao lado de Danilo e se apavora com a perda de seu compromisso no presente. Mariane comemora o fato de encenar Julia no primeiro dia de filmagem. Cris consegue voltar para o presente, e a Guardiã a alerta sobre a presença indevida de pessoas na casa. Cris chega na locação onde estão gravando o filme.

### O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Lúcio pede que Betina evite falar com Herberto. Eliseu conta a Paulina que Barão responderá ao processo em liberdade, graças a Belém. Barão se emociona quando Paulina decide lhe dar uma segunda chance. Herberto pede dinheiro a Betina para fugir do país. Lúcio tenta convencer Herberto a entregar Betina à polícia, em troca de ter Mariacarla como advogada de defesa. Marocas desconfia do desaparecimento de Agnese. Menelau pede demissão da padaria de Elmo. Agustina diz ao padre que quer resgatar seu casamento com Dom Sabino e revelar a todos que está grávida. Samuca e Marocas se encontram com Lúcio e Betina para jantar.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Roger concorda com as reclamações de Nadine. Luca Tuber se apresenta com Gabriela e Mirela tem uma crise de ciúme. Luisa, Afonso e Durval elogiam Poliana e João pela apresentação. Mirela se apresenta com uma roupa super-chamativa criada por Salvador e todos riem dela. Raquel convence Mirela a continuar seu número. Filipa discute com Verônica e diz que sua apresentação foi horrível. Vinícius elogia Mirela pela apresentação e ela o abraça. Um "pianista misterioso" se apresenta e todos ficam curiosos para saber quem é ele. Antônio leva roupas na casa de Nanci para ela lavar e tentar se reaproximar de Luisa. Todos ficam encantados com a apresentação do "Pianista Misterioso".

### O SÉTIMO GUARDIÃO

Sexta-feira, 21h00

Valentina negocia com Robério. Mirtes finge passar mal, e Maltoni chama Aranha. Luz, Gabriel e Sóstenes chegam à casa de Clotilde. Louise entrega a Gabriel um presente de Valentina para Luz. Júnior afirma a Geandro que descobrirá quem é o homem encapuzado. Marilda pede que Eurico faça o que Valentina pediu. Machado usa uma das calcinhas que ganhou de Valentina. Aranha deixa a casa de Mirtes com Stellla. Robério aborda Sampaio. Tobias convida Firmina para trabalhar com ele. Luz sente-se mal ao se aproximar de Neide. João Inácio decide ir atrás de Stefânia. Olavo espera Valentina na porta do lavabo. Firmina comenta com Neide que estranhou o mal-estar de Luz. Afrodite se preocupa com Diana. Guilherme decide morar com Mirtes.

### A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Samara fica impressionada ao saber que Aruna é o Soldado Mascarado. Durval ordena a prisão de Tiléia. Melina se abre com Najara e diz que jamais se casará com Yussuf. Em conversa com Josué, Aruna diz sentir falta de sua mãe. Yana pesca dm um lago para se alimentar. Josué e Aruna trocam palavras de amor. Ruth se irrita ao ouvir Boá dizer que fará uma simples cerimônia de casamento. Laila diz querer que a filha se case com uma grande festa. Tilda se incomoda com o mau cheiro de Haniel. Zaira permite a presença de Kira na hospedaria. Arauto procura Tiléia na masmorra e diz querer ajudá-la. Ruth e Livana conversam sobre os preparativos de seus casamentos. Tilda reclama do fedor de Haniel e diz que não dormirá ao seu lado.

## Humor

### APEDREJANDO

Maria Madalena estava para ser apedrejada quando Jesus resolveu interceder em seu favor diante da multidão que ali estava.

Jesus disse:

- Quem nunca errou que atire a primeira pedra.

O português, presente em todos os lugares e épocas, empolgou-se, pegou num enorme calhau e acertou em cheio na testa da Maria Madalena, que caiu redonda.

Jesus, muito entristecido, foi direito ao português, olhou-o bem nos olhos e perguntou:

- Meu filho, diz-me a verdade, nunca erraste na tua vida?

O português:

- Desta distância não!!

### COMPANHEIRISMO

Irritado com seus alunos, o professor lançou um desafio.

- Aquele que se julgar burro, faça o favor de ficar de pé.

Todo mundo continuou sentado.

Alguns minutos depois, Joãozinho se levanta.

- Quer dizer que você se julga burro? - perguntou o professor, indignado.

- Bem, para dizer a verdade, não! Mas fiquei com pena de ver o senhor aí, em pé, sozinho!!!

### VELHA DO ÔNIBUS

A velhinha muito apressada porque o gatinho dela passava mal, deu sinal ao ônibus, e foi subindo, quando o motorista viu o gato e disse:

- Desculpe minha senhora, mas o gato não pode entrar no ônibus.

E a velhinha:

- Mas ele está doente preciso levá-lo ao veterinário, por favor, motorista!

- Desculpe minha senhora, mas não posso, é lei.

A senhora já irritada diz:

- Sabe o que o senhor faz com a lei??

O motorista rapidamente responde:

- Sei sim, e se fizer o mesmo com o gato poderá entrar no ônibus...

### A FUGA

Três mulheres escaparam da prisão. Uma ruiva, uma morena e uma loura.

Elas correram quilômetros até um

velho depósito numa fazenda. As três se esconderam ali, cada uma se metendo num saco rapidamente porque já ouviam as sirenes da polícia.

Cerca de uma hora mais tarde, apareceu um delegado no local. Deu uma olhada, estava escuro pra dia, mas viu os sacos.

Olhou e deu um chute no primeiro saco, onde estava a ruiva, que fez:

- Au! Au!

É só um cachorro, pensou o delegado, e chutou o segundo saco, onde estava a morena.

- Miauuuuuuu! - fez ela.

Então ele chutou o saco onde estava a loura. Nada. Quando ele ia chutar novamente, a loura gritou:

- Batatas!!!



CRECI 67022  
**INSTITUTO DE OLHOS**

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

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

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

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

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



# celebridades

## Kéfera aponta machismo em convidado na TV: ‘Tentando interromper uma mulher’

**K**éfera Buchmann se reuniu com Dilsinho, Milhem Cortaz e mais convidados para falar sobre o feminismo no “Encontro” desta quinta-feira (13). Estreante na televisão como intérprete de Mariane em “Espelho da Vida”, a atriz repreendeu um homem que se disse “confuso” com algumas feministas durante determinado momento do matinal ao vivo. “Na teoria elas falam: ‘Tem que respeitar’, mas na prática começam as agressões”, disparou o rapaz. Sem papas na língua para defender seus ideais, a atriz foi aplaudida pela platéia ao rebater a acusação: “O que você está fazendo é ‘mansplaining’, que é o homem explicar o que diz para mulher. Não é necessário,

a gente sabe o que é feminismo. A gente entende seu ponto de vista, só que é desnecessário”.

### ATRIZ IMPIDE INTERRUPÇÃO: ‘NÃO É SEU LUGAR DE FALA’

Em seguida, o homem a interrompe na tentativa de se justificar e novamente é desaprovado. “Agora o que você está fazendo é ‘manterrupting’, que é tentar interromper uma mulher que está tentando explicar o que é feminismo para você. Entenda: não é o seu lugar de fala. Você pode ouvir, complementar e nos respeitar. Você não tem que ensinar pra gente”, disse ela, que recentemente colocou fim nos rumores de briga com a mãe por política.



Em um programa de TV, Kéfera repreendeu um homem que se disse “confuso” com algumas feministas

## Atriz Isis Valverde retoma treinos após parto. “Corpo não é preocupação”, diz personal



Isis Valverde está curtindo os dias da maternidade após a chegada de Rael, seu filho com André Resende nascido há três semanas, sem se preocupar em perder os quilinhos extras adquiridos na gravidez. Diferentemente de famosas como Khloé Kardashian, focada em recuperar o corpo pouco tempo depois de dar à luz, a atriz não retomou a rotina de exercícios para perder peso. “Os exercícios mudam a cada nova fase, quando a Isis descobriu a gravidez mudamos muitas coisas e agora nesse retorno, novamente tivemos que readaptar a nova realidade. Ela tem algumas restrições ainda. O objetivo maior era ela retomar aos poucos a rotina, se manter ativa, nenhuma preocupação com o corpo nesse momento, mas também não temos dúvidas que ela vai recuperar a excelente forma rápido. A Isis engordou o necessário durante a gestação e sempre se alimentou bem, tem acompanhamento, então o corpo não é uma preocupação”, afirma a personal trainer Alice Miranda.

Isis Valverde posa com a personal Alice Miranda

## Após críticas, Mayra Cardi deixa web 2 meses após filha nascer: ‘Peço para sair’

Mayra Cardi afirmou, nesta quarta-feira (12), que decidiu se afastar por tempo indeterminado das redes sociais: desde o nascimento da filha mais nova, Sophia, a life coach se viu em meio a diversas polêmicas. A mais recente delas foi sobre um vídeo em que a bebê apareceu com o rosto coberto por uma toalha. “É preciso saber a hora de entrar e sair, é preciso saber até onde ir, ninguém muda ninguém e ao mesmo tempo ou você muda o ambiente ou o ambiente muda você. É exatamente por isso que resolvi me retirar... Pensei em várias maneiras de poder continuar entregando para vocês o conteúdo que tanto amo e estudo, pensei em como continuar entregando amor e esperança, carinho e gratidão, mas por mais que eu pense em novas maneiras eu não tenho toda força de Jesus para resistir a

tantadas fechadas e julgadoras”, disse a ex-BBB.

### “TENHO AMOR DE SOBRE PARA OS QUE ME ODEIAM”

A artista, cujos detalhes da amamentação eram devidamente compartilhados nas redes, disse ter cogitado deixar de fazer postagens sobre a bebê. “Pensei em parar de postar tudo referente a Sophia mas nesse momento tenho vivido para ela, então poderia criar outras situações sem ela e simplesmente fingir que ela não existe nas redes sociais, mas eu seria julgada por uma ser péssima mãe que não liga nem ama sua filha. Enfim está na hora de me afastar, a energia para continuar não me falta pois eu tenho amor de sobra para todos os que amam e principalmente os que me odeiam pois acredito que quem mais precisa de amor são eles, é fácil amar sendo correspondido, né?”, continuou.



Mayra se afastará das redes sociais por tempo indeterminado

# horóscopo

## ÁRIES

Que tal curtir e se divertir um pouco? Ao passar por sua quinta casa, a Lua intensifica seu poder criativo e estimula a companhia dos mais queridos. Sol em quadratura pede responsabilidade com as obrigações e finanças!

## TOURO

As pessoas mais íntimas e suas questões entram em foco com o trânsito da Lua por sua área familiar. Não absorva as inseguranças dos outros, pois o Sol tensionado alerta que isso pode lhe prejudicar significativamente!

## GÊMEOS

Ao passar por sua área de comunicação, a Lua deixa você mais extrovertida, o que lhe faz chamar atenção diante dos grupos. Mas a quadratura com o Sol alerta que é preciso zelar pela veracidade do que fala, evitando contradições!

## CÂNCER

A tensão do Sol, em sua área de amizades, com a Lua, no setor material, alerta para gastos exagerados com divertimentos. Evite absorver problemas das outras pessoas e saiba usar seu dinheiro de maneira mais racional!

## LEÃO

Cuidado para não agir de forma exageradamente emocional, neste momento em que a quadratura Sol-Lua tensiona sua área profissional e seu signo. Use mais a razão e mantenha o foco na resolução das demandas práticas!

## VIRGEM

Sol e Lua em quadratura entre suas áreas espiritual e de crise abalam seu emocional. Evite atividades que demandam objetividade e sagacidade racional, assim como tomadas de decisão. Prefira descansar neste momento!

## LIBRA

Os embates de força e a falta de tolerância podem atrapalhar as relações próximas, pois Sol e Lua se tensionam hoje. Afaste-se das pessoas emocionalmente desafiadoras. Prefira atividades serenas e espere as coisas melhorarem!

## ESCORPIÃO

Você oscila emocionalmente entre a vida pessoal e o trabalho, pois o Sol transita por sua área de relacionamentos e a Lua passa por sua área profissional. A melhor solução para a situação é organizar-se e definir prioridades!

## SAGITÁRIO

A instabilidade emocional que a tensão Sol-Lua lhe traz pode acabar afetando sua saúde. Seja disciplinado com horários e hábitos e evite, ao máximo, situações preocupantes. Diminua seu ritmo e realize atividades agradáveis!

## CAPRICÓRNIOS

Não seja irresponsável com os divertimentos! A tensão Sol-Lua alerta que sua sede por prazeres pode sobrepor os limites financeiros e as prioridades. Saiba se valorizar, não adianta tentar se preencher com coisas supérfluas!

## AQUÁRIO

Que tal harmonizar a convivência, sobretudo em casa e no trabalho? Sol e Lua transitam por suas áreas familiar e de relacionamentos, alertando que atitudes intolerantes apenas agravam as faltas de afinidade. Contenha seus ímpetos!

## PEIXES

Os processos comunicativos no ambiente profissional são prejudicados pela tensão Sol-Lua. Portanto, tenha cuidado com a falta de diálogo e com a qualidade das informações. Mantenha o autocontrole, zelando pela imparcialidade!