

# C Eterno CAMPEÃO

Lenda do futebol brasileiro, Zagallo morreu na noite de sexta-feira, aos 92 anos, em um hospital do Rio. O mestre deixa sua história escrita para sempre no coração e na memória dos fãs do esporte no país e no mundo, que prestaram muitas homenagens para o ídolo. Dignas de um eterno campeão, como diz o título, que, inclusive, tem 13 letras, número da sorte do Velho Lobo

PÁGINAS 8, 9, 10 E 11



## MANUTENÇÃO



## Ralo está entupido

• Como o jornal nos ajudou com a mesma demanda no ano passado, volto a pedir uma publicação. Este ralo está completamente entupido na antiga Rua Doutor Otávio e toda vez que chove gera transtornos. A água não tem como escoar e por isso a rua está sempre enchendo. Agora, até na minha casa entra água quando chove. Isso na altura do número 42. É um serviço que parece tão simples, mas que a prefeitura não realiza e depois vem lamentar.

Anônimo Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora



FOTO ENVIADA AO ZAPZAP DO MEIA HORA

## FISCALIZAÇÃO



## Não pode ser irregular

• A Secretaria de Ordem Pública e a Subprefeitura da Zona Norte demoliram, na sexta-feira, oito construções irregulares feitas numa encosta e às margens da Linha Amarela, próximas à praça do pedágio, no bairro de Água Santa, na Zona Norte.

Assessoria de Imprensa da Prefeitura do Rio de Janeiro

## POLUIÇÃO SONORA



## Difícil dormir com a barulheira

• Alguém tem que tomar providências contra as motocicletas extremamente barulhentas que trafegam na Estrada da Cachamorra, Rua Olinda Ellis e adjacências, no bairro de Campo Grande. Os veículos passam toda hora, mas principalmente à noite, perturbando o sossego dos moradores. Ninguém aguenta mais lidar com esse estresse recorrente. É difícil conseguir dormir.

Anônimo

Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora

## LUZ



## Falta de energia já virou rotina

• Agora a moda é que todos os dias ficamos sem energia elétrica aqui em Pedra de Guaratiba, na Zona Oeste da cidade. A Light até agora foi incapaz de fornecer uma explicação coerente. O ponto é que a falta de energia dura quase três horas. É inaceitável ficarmos assim na estação mais quente do ano, sem poder ligar nem um ventilador. Não vamos pagar por isso.

Anônimo

Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora

## TRANSPORTE



## Busão faz parada desnecessária

• Gostaria de fazer uma reclamação sobre a linha de ônibus Nova Iguaçu-Petrópolis. Além do péssimo atendimento, que já é padrão no guichê, agora faz uma parada em Duque de Caxias, o que atrasa muito a viagem. Antes da pandemia, o ônibus sempre ia direto. Isso incomoda todos os usuários, já que Duque de Caxias tem sua própria linha e não precisava disso.

Márcio Costa

Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora

## MANUTENÇÃO



## Parque precisa de melhorias

• Frequento o Parque Recanto do Trovador, em Vila Isabel, e escrevo para manifestar a insatisfação de todos com a administração do espaço, haja vista a total falta de manutenção do lago, que está sempre em péssimas condições. Se não bastasse, constata-se fiação exposta, colocando em risco a segurança de crianças e animais, mobiliários quebrados e partes do gradil que cerca o parque sem as barras de ferro.

Anônimo

Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora

## OBRAS



## Calçada é tomada por água de esgoto

• A comunidade de Itaúna está indignada com o descaso sofrido. Os moradores da Rua Jaime Muniz não suportam mais tanto mau cheiro do esgoto aberto nas calçadas de suas casas. Pedimos providências com urgência. As crianças não podem jogar bola e muito menos andar de bicicleta, porque estamos no meio de água suja de esgoto. O ano virou, as festas passaram e nada mudou.

Anônimo

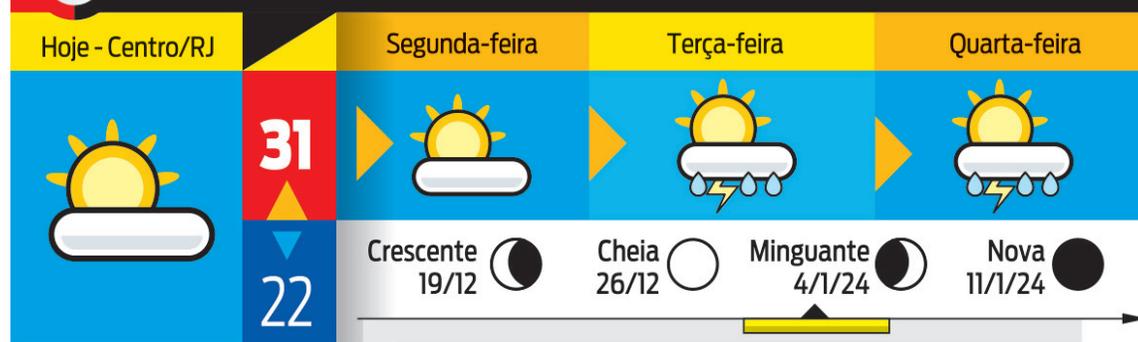
Via ZapZap, o WhatsApp do Meia Hora

## TELEFONES



Disque-Rio	1746
Samu	192
Polícia Militar	190
Polícia Civil	197
Disque-Denúncia	2253-1177
Bombeiros	193
Defesa Civil	199
Disque-ordem	153
Procon-RJ	151
Cedae	0800-282-1195
CEG	0800-024-0197
Light	0800-021-0196

## DIA DE SOL COM POUCAS NUVENS



ESTAÇÃO ATUAL  
**VERÃO**

## CADÊ VOCÊ



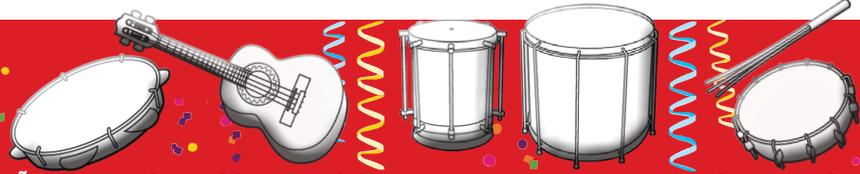
## MIGUEL FELIPE DE ALBUQUERQUE VAZ

tem atualmente 10 anos. Ele desapareceu em 20 de dezembro de 2023, na Vila da Penha (bairro da Zona Norte da cidade do Rio de Janeiro).

Informações para 2286-8337



# ESPAÇO DO SAMBISTA

ALBERTO JOÃO [espacosambista@meiahora.com](mailto:espacosambista@meiahora.com)[www.carnavalesco.com.br](http://www.carnavalesco.com.br)

## DIA DE ENSAIOS TÉCNICOS NA SAPUCAÍ

DIVULGAÇÃO / RIO CARNAVAL

Começou a temporada de ensaios técnicos na Marquês de Sapucaí! A partir de hoje, é a vez das escolas de samba do Grupo Especial do Rio de Janeiro apresentarem ao público uma parte do que pretendem levar para os desfiles oficiais neste ano. As arquibancadas do Sambódromo estarão abertas para cariocas e turistas, que poderão acompanhar gratuitamente a preparação das agremiações.

A responsável por abrir esta reta final de preparação para o Carnaval será a Porto da Pedra, às 20h30. A agremiação de São Gonçalo, que venceu a Série Ouro em 2023 e está de volta à elite da folia, mostrará como vem desenvolvendo os principais segmentos para o enredo 'Lunário Perpétuo: A profética do saber popular'.



Arquibancadas abertas para cariocas e turistas, que poderão assistir gratuitamente

Logo em seguida, será a vez da Mocidade Independente de Padre Miguel, que, a partir das 22h, reúne a comunidade para cantar o samba-enredo 'Pede caju que dou... pé de caju que dá!'.

O público poderá recorrer aos trens do MetrôRio no final da programação, na volta para casa. As estações Praça Onze, situada atrás dos setores pares, e Central do Brasil, que atende os setores do lado ímpar, estarão funcionando até meia-noite para embarque, em horário prorrogado. A medida se repetirá nos próximos domingos. De acordo com a concessionária, as demais estações estarão abertas apenas para desembarque a partir das 23h, horário em que encerra as operações regularmente.

## Representatividade para buscar o título da Série Ouro

Depois do rebaixamento para a Série Ouro, ao ficar em último lugar no Carnaval de 2020, a União da Ilha segue tentando retornar ao Grupo Especial. Já foram dois desfiles no Grupo de Acesso. No ano de 2022, a escola brigou firme pela vaga, mas acabou terminando na terceira posição. Já em 2023, a agremiação ficou mais afastada dessa luta, fechando a apuração no sexto lugar. Apesar disso, os componentes da Ilha parecem estar mais confiantes para o resultado do Carnaval de 2024, tendo o enredo como o grande trunfo para o tão sonhado retorno.

O primeiro casal de mestre-sala e porta-bandeira, Thiaguinho Mendonça e Amanda Poblete, está muito feliz com a representatividade do enredo e confiante no retorno ao Grupo Especial.

"A expectativa é a maior possível. A Ilha já vem treinando, fazendo ensaios de rua excelentes. Trazendo esse canto



Thiaguinho Mendonça e Amanda Poblete estão muito felizes com o enredo

da comunidade, que é muito aguerriada e presente. Já no primeiro ensaio, a gente podia notar que o samba estava

na ponta da língua e sendo cantado a plenos pulmões por todo mundo. Um enredo com um significado tão bonito

e tão necessário. Cada setor está fazendo o seu melhor, trabalhando arduamente para poder trazer a Ilha de volta ao Grupo Especial", disse Amanda.

"Acho que a Ilha está resgatando a sua essência, que é trabalhar enredos leves, descontraídos, fáceis de cantar. Com apelo popular e, principalmente, que tenha um propósito. A Ilha traz nesse Carnaval o cuidado com o povo preto, através das crianças. Se o mundo precisa de dias melhores, nada melhor do que a gente cuidar das crianças agora. Então, a gente vem educar toda a população ao tratamento de pessoas negras", afirmou Thiaguinho.

A União da Ilha será a quarta escola a desfilar no Sábado de Carnaval, dia 10 de fevereiro, pela Série Ouro, na Marquês de Sapucaí. A escola vai levar para a Avenida o enredo 'Doutor e Amora: crianças para transformar o mundo!', de autoria do carnavalesco Cahê Rodrigues.



KITA PEDROZA

Trio que coordenou o 'Fala Roça' em anos anteriores: Beatriz Calado, Michel Silva e Michele Silva

## UMA DÉCADA DE 'FALA ROÇA'

**H**á pouco mais de uma década, surgiu o jornal 'Fala Roça', representando "O sonho que se concretizou", conforme anunciado pelo grupo fundador em sua primeira edição impressa, ainda em 2013. Para contar a história do jornal, no entanto, é preciso voltar um pouco mais no tempo.

Na primeira década dos anos 2000, era comum a entrega de jornais por assinatura, especialmente nos bairros mais ricos. Lidos ou não, muitos acabavam descartados em algum canto. No final do dia, o pai de Michel Silva, que trabalhava em um condomínio em São Conrado, levava alguns jornais para casa. O contato com essas notícias foi um despertar.

"Como só tinha notícia ruim sobre a Rocinha se eu tive uma infância tão legal, se conheci pessoas maravilhosas?", questiona Michel Silva. "Aquilo foi me incomodando."

Do incômodo surgiu a ideia e um convite para a irmã, Miche-

le Silva. "Contei sobre o desejo de criar um veículo de informação que pudesse divulgar oportunidades, contar histórias de moradores e trazer boas notícias sobre a Rocinha." Juntos, deram início ao blog 'Viva Rocinha', no final de 2011. Naquele período, os holofotes da imprensa estavam voltados para a favela por conta da chegada do programa Unidade de Polícia Pacificadora (UPP). "O morador está acostumado a ver notícias sobre seu território quando tem operação ou tem alguém morto, [mas] a gente queria levar outras coisas", resume Michele.

Através do blog 'Viva Rocinha', eles começaram a contar histórias de projetos sociais, perfis de personagens conhecidos da Rocinha e também informações de interesse público. A recepção foi positiva, mas naquela época o acesso à internet não era tão comum e isso era uma barreira para que as notícias do blog sobre a Rocinha chegassem, de fato, aos moradores. A saída para driblar a desconexão era criar um jornal impresso.

Com a instalação da UPP, alguns programas sociais começaram a chegar na Rocinha. Michel foi selecionado para a Agência de Redes para Juventude, uma iniciativa para apoiar jovens no desenvolvimento de projetos de impacto na comunidade. Além da formação, os selecionados receberam um investimento para viabilizar a ideia, tornando, assim, o sonho do jornal impresso na Rocinha real.

Em meio às adversidades e desafios, o 'Fala Roça' segue como uma iniciativa que resiste com o compromisso de mudar a narrativa sobre a Rocinha. Para além de um veículo de informação, o 'Fala Roça' mostra na prática a capacidade da comunidade em moldar sua própria história, deixando um legado de empoderamento e esperança para as gerações futuras da Rocinha.

**Esse texto é uma adaptação da matéria "O Fala Roça e os 10 anos de jornalismo de favela", publicada originalmente no site 'Fala Roça'.**

## Espectáculo 'Boa noite, moço! As Marias' na Cidade das Artes

Personagens transmutadas a partir da imagem mitológica, muitas vezes demonizada, as pombagiras nos ritos afro-brasileiros trazem a ancestralidade de mulheres que romperam padrões impostos pela sociedade, sempre em busca do que acreditavam e desejavam viver. No espetáculo musical 'Boa noite, moço! As Marias', a pesquisa histórica de três mulheres é trazida pela singularidade de suas ações e persistência diante dos julgamentos sociais sofridos, além de motivar a busca pela liberdade. Será por meio do aconselhamento dado a um homem, repleto de conflitos emocionais e indecisões, que elas demonstrarão suas experiências de vida e capacidade de superação.

A peça tem última apresentação hoje, às 19h, na Sala Eletroacústica, na Ci-

dade das Artes, localizada na Av. das Américas, nº 5.300, Barra.

Dividido em três atos, o enredo se passa com a trajetória da vida de Cristina, que, um dia, ao acordar, percebe que foi abandonada por seu marido, Joaquim. Desde então, ela passa por diversas dificuldades, como a descoberta de fraudes nos negócios do marido e até uma amante. É quando encontra na Tenda Espírita Pedra de Oxum uma oportunidade de recomeçar sua vida. Naquela mesma noite, Joaquim sofre um acidente de carro. A partir daí, uma nova vida se inicia.

A peça tem classificação indicativa de 14 anos. Os ingressos custam R\$ 40 e podem ser adquiridos pelo Sympla ou na Bilheteria das Cidades das Artes. Outras informações podem ser adquiridas no telefone (21) 3328-5300.

As atrizes Luellem de Castro e Priscila Araújo no ensaio geral na Cidade das Artes



JARSOMWAYNS

## ● BUSCAS CONTINUAM

# Criança não é Edson Davi

Mulher grava vídeo mostrando que seu enteado foi confundido com menino desaparecido

● THALITA QUEIROZ

O menino que aparece na foto ao lado de um casal e uma criança em uma lanchonete na Avenida Ayrton Serra, na Barra da Tijuca, na Zona Oeste do Rio, não é Edson Davi Silva, de 6 anos, desaparecido desde quinta-feira. O casal foi à 43ª DP (Guaratiba), na tarde de ontem, para esclarecer que a criança foi confundida com Edson Davi. Em um vídeo, publicado nas redes sociais, a mulher diz que o menino, que tem características semelhantes com a criança desaparecida, é seu enteado, filho do seu marido.

“Estamos aqui na delegacia para esclarecer tudo, que meu enteado não é a criança que está sumi-



CLEBER MENDES

Pais de Edson Davi, de 6 anos, acompanharam buscas pelo filho na Praia da Barra da Tijuca, ontem

**CASAL FOI À DELEGACIA DE GUARATIBA PARA ESCLARECER A SITUAÇÃO**

da”, disse a mulher na frente da DP.

No início da tarde de ontem, ao receber a foto, Edson Araújo, pai do menino, afirmou que se tratava do filho. Na areia da Praia da Barra, a mãe da criança, Marize Araújo, chegou a comemorar a notícia, que foi desmentida depois.

Os pais, que fazem buscas pelo filho desde quinta-feira, foram à Delegacia de Homicídios da Capital (DHC) analisar, junto com os investigadores da Delegacia de Descoberta de Paradeiros (DDPA), as imagens do circuito interno da lanchonete. No entanto, diante dos esclarecimentos do casal, que aparece com as duas crianças, as investigações continuam

pelos ruas e também pelo mar.

Em nota, a DDPA informou que “analisa imagens e realiza buscas para localizar o menino e esclarecer os fatos”. Até o momento, a Polícia Civil trabalha com pelo menos duas hipóteses. A primeira é a de sequestro e a segunda é que o menino pode ter entrado no mar da Praia da Barra e se afogado. Equipes do Corpo de Bombeiros fazem buscas na região.

## Origem do boato

O entregador Antônio Celso de Souza gravou um vídeo de um menino com uma família no restaurante, após achá-lo parecido com Edson Davi. “Eu estava es-

perando um pedido e gravei um vídeo para mostrar à minha namorada, porque achei o menino parecido com ele. Mandei para a minha namorada, ela também achou parecido e me disse para ligar para a polícia. Não vi nenhuma viatura por perto para avisar. Quando peguei o pedido, avisei à gerente que o garoto se parecia muito com ele (Edson Davi) e pedi que ela ligasse para a polícia. Os funcionários viram que era um casal e pegaram a placa do carro deles. Eles estavam com outro menino também”, contou. “Quando mandei o vídeo para minha namorada, ela comunicou à família”, acrescentou.

## Menino aparece em novas imagens

• Novas imagens divulgadas pela Polícia Civil mostram que Edson Davi pediu prancha de bodyboard emprestada pouco antes de desaparecer. De acordo com o dono de uma barraca próxima à dos familiares, conhecido como Alemão, a criança pediu a prancha emprestada, mas ele não tinha mais o equipamento e disse para o menino falar com outro barraqueiro.

Entretanto, por conta das condições do mar, que estava revoltado com ondas grandes, o homem negou. Em seguida, Edson Davi teria voltado para perto do pai. “Ele não

foi para o mar, ele é um menino educado demais, inteligente demais, eu não creio nisso, não.”

Os familiares também não acreditam que ele tenha entrado no mar, mas que foi sequestrado pelo estrangeiro com quem brincava antes de sumir. A mãe organiza uma manifestação na praia, hoje, às 9h. Em imagens obtidas pela Polícia Civil, o menino aparece andando sozinho por um trecho no calçadão da praia, de cerca de 100 metros, no dia de seu desaparecimento. Depois, a criança conversa com um homem e volta para a areia.

## ● NA ZONA NORTE

# Agente da PRF baleado

Policia! foi atingido durante tentativa de assalto no Rocha

Um agente da Polícia Rodoviária Federal (PRF) foi baleado durante uma tentativa de assalto por volta das 18h de sexta-feira, quando estava de folga. O crime aconteceu na Rua 24 de Maio, na altura do bairro do Rocha, na Zona Norte do Rio. Marcos Mendes de Melo, de 51 anos, teria sido atingido no rosto.

De acordo com a Polícia Militar, equipes da Unidade de Polícia Pacificadora (UPP) São João foram acionadas para uma ocorrência de tentativa de roubo e encontraram o veículo em que o agente estava batido. Os criminosos já tinham fugido. A vítima foi socorrida e, segundo a Secretaria

Municipal de Saúde, o estado dele é considerado grave. Já PRF informou que Marcos passou por uma cirurgia no hospital e que seu quadro é estável.

Até o fechamento desta edição, a vítima permanecia internada no Hospital Municipal Salgado Filho, no Méier, que fica na mesma região onde aconteceu a tentativa de assalto.

Em vídeos que circulam nas redes sociais, é possível ver agentes e viaturas da PRF, da PM e da Polícia Civil próximas ao carro da vítima, em cima de uma calçada. O caso foi registrado na 25ª DP (Engenho Novo) e diligências estão em andamento para identificar e prender os autores do crime.



Equipes da PRF, PM e Polícia Civil estiveram no local do crime

REPRODUÇÃO

## ● TENSÃO

# Tiros no Morro dos Macacos

Moradores de Vila Isabel, na Zona Norte do Rio, tiveram uma madrugada de tensão com um intenso confronto no Morro dos Macacos. Segundo relatos, os tiros começaram às 3h30 de ontem e continuaram até por volta das 6h. Desde o ano passado, a região é disputada entre criminosos de facções rivais pelo controle do território. Pelo menos três suspeitos ficaram feridos e o policiamento foi reforçado pela manhã.

Segundo a Polícia Militar, a troca de tiros no Morro dos Macacos ocorreu entre grupos de criminosos rivais e equipes da Coordenadoria de Polícia Pacificadora (CPP) intensificaram o policiamento na região. Três suspeitos feridos foram socorridos, um foi preso e três fuzis, duas pistolas, duas granadas, três radiocomunicadores, um cinto de guarnição e drogas foram apreendidos pela PM no local.

## ● NA DUTRA

# Presos com 350 kg de maconha

Dois homens foram presos em flagrante e 350 quilos de maconha foram apreendidos pela Polícia Rodoviária Federal (PRF) na Rodovia Presidente Dutra (BR-116), na altura de Seropédica, na Região Metropolitana do Rio, na madrugada de ontem.

De acordo com a corporação, o motorista do carro desobedeceu à ordem de parada dos agentes ao passar por uma fiscalização em alta velocidade, dando início a uma perseguição. A fuga durou cerca de quatro quilômetros e terminou após o suspeito perder o controle da direção do veículo, bater em um poste e derrubar o muro de uma residência.

Antes de parar, o carro já havia colidido com outros veículos na rodovia.

Os agentes abordaram, então, a dupla e encontraram diversos fardos de maconha, totalizando 350 quilos da droga. O motorista e o passageiro foram presos em flagrante e vão responder por tráfico de drogas.

## Levados para hospital

Ainda segundo a PRF, por causa da batida, a dupla foi encaminhada para o Hospital Geral de Nova Iguaçu, na Baixada Fluminense. Até o fechamento desta edição, não havia informações sobre o estado de saúde deles. A ocorrência foi registrada na 55ª DP (Queimados).



Adroga apreendida com a dupla, que ainda bateu com o carro na fuga

DIVULGAÇÃO / PRF

## RAPIDINHA...

### Operação em comunidades

Policiais do 41º BPM (Irajá) realizaram, ontem, uma operação nas comunidades Para Pedro, no bairro Colégio, e Malvinas, em Irajá, na Zona Norte do Rio. Na ação, criminosos atacaram os militares e houve confronto. Um suspeito ficou ferido e foi socorrido no Hospital Carlos Chagas. Fuzil e drogas foram apreendidos.

# ESPORTES

LUCAS FIGUEIREDO/CBF

Ídolo eterno dos fãs de futebol e único tetracampeão do mundo, Zagallo morreu na noite de sexta-feira, aos 92 anos, no Rio.

**PÁGINAS 8, 9, 10 E 11**



**OBRIGADO,  
MESTRE**

# Hora do descanso para O VELHO LOBO

Brasil se despede da lenda do futebol Mário Jorge Lobo Zagallo

**M**ário Jorge Lobo Zagallo, lenda do futebol mundial, morreu, na noite de sexta-feira, aos 92 anos. Ele estava internado desde o dia 26 de dezembro no Hospital Barra D'Or, na Barra, e a morte ocorreu em decorrência de falência múltipla de órgãos, resultante de progressão de múltiplas comorbidades previamente existentes.

O Velho Lobo, único tetra-

campeão do planeta bola, será sepultado hoje, às 16h, no Cemitério São João Batista, em Botafogo, na Zona Sul do Rio. O genial ex-jogador e ex-treinador também terá uma despedida aberta ao público a partir das 9h30, na sede da CBF, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio.

A triste notícia foi confirmada pela família através de publicação feita nas redes sociais. Ele deixa seis filhos. Sua

**ÚNICO TETRA  
DA COPA DO MUNDO  
SERÁ SEPULTADO  
HOJE, ÀS 16H, NO  
CEMITÉRIO SÃO  
JOÃO BATISTA, EM  
BOTAFOGO,  
NA ZONA SUL**

esposa, Alcina de Castro, com quem foi casado por 57 anos, morreu em 2012.

O presidente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Ednaldo Rodrigues, decretou luto oficial de sete dias pela passagem de Zagallo. "A CBF e o futebol brasileiro lamentam a morte de uma das suas maiores lendas. A CBF presta solidariedade aos seus familiares e fãs neste momento de pesar pela partida

deste ídolo do nosso futebol", declarou Ednaldo Rodrigues em nota.

A Confederação Sul-Americana de Futebol (Conmebol) também lamentou o falecimento da "lenda do futebol e único tetracampeão" em uma publicação no X (antigo Twitter). "A Conmebol lamenta o falecimento de Mário Jorge Lobo Zagallo, lenda do futebol e único tetracampeão mundial."

## Último titular da final de 58

•Mário Jorge Lobo Zagallo era o último titular vivo da final da Copa do Mundo de 1958. O Velho Lobo morreu em decorrência de falência múltipla de órgãos. Ele estava internado no Hospital Barra D'Or, na Zona Oeste, desde o dia 26 de dezembro do ano passado.

A Copa de 1958 foi a primeira vencida pela Seleção Brasileira. Na ocasião, a Canarinho venceu a anfitriã Suécia por 5 a 2 na grande final. Os gols do Brasil foram marcados por Vavá (2), Pelé (2) e Zagallo.

Naquela decisão, a Seleção Brasileira foi a campo com: Gilmar; Djalma Santos, Orlando, Bellini e Nilton Santos; Zito e Didi; Garrincha, Zagallo, Vavá e Pelé. O técnico do time era Vicente Feola.

Em relação a todos os jogadores que fizeram parte do elenco que representou a Seleção no mundial de 1958, apenas quatro estão vivos: Dino Sani, Mazzola, Moacir e Pepe.



Zagallo teve sucesso absoluto na Seleção Brasileira, participando de quatro dos cinco títulos mundiais

DIVULGAÇÃO CBF

## Presidente da Fifa lamenta

•O italiano Gianni Infantino, presidente da Fifa, manifestou ontem, também por meio das redes sociais, sua imensa tristeza pela morte de Zagallo, campeão das Copas de 1958 e de 1962 como jogador, de 1970, como treinador, e de 1994, na função de coordenador-técnico de Carlos Alberto Parreira. Ele destacou o legado deixado pelo brasileiro.

"A história da Copa do Mundo não pode ser contada sem Zagallo. Um ídolo da história do futebol", diz parte do trecho da postagem do dirigente, que comentou sobre a sua importância para o futebol. "Uma das figuras mais influentes da Copa do Mundo", frisou.

O dirigente da entidade máxima do futebol completou, dizendo que "Zagallo será lembrado como o padrinho do futebol brasileiro e sua presença fará muita falta para todos no esporte, mas principalmente para a Fifa".

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM



Zagallo usando a camisa 13 nos seus tempos de jogador de futebol

ARQUIVO O DIA

REPRODUÇÃO



Zagallo com Carlos Alberto Torres



Quando jogava no Botafogo

REPRODUÇÃO



Zagallo recebendo a camisa 13 das mãos de torcedores alvinegros

# Número 13 ACOMPANHOU

## Transformou símbolo de azar em sucesso na carreira

**D**entre tantos feitos ao longo da vida, Zagallo, morto na noite de sexta-feira, aos 92 anos, deixa uma marca criada por sua superstição. O Velho Lobo transformou o temido número 13, de tantas histórias horripilantes e sinal de azar, em uma marca positiva e de sucesso em sua carreira. Várias foram as histórias e coincidências — embora ele jurasse que não era por acaso — em que o 13 apareceu em sua vida.

A relação com o número começou quando ele casou com Alcina de Castro Zagallo, com quem ficou por 57 anos. Ela era devota de Santo Antônio, santo celebrado em 13 de junho.

A partir daí, tudo começou. Sua primeira Copa do Mundo foi conquistada em 1958:  $5+8 = 13$ . Em 1966, virou treinador e, no ano seguinte, já foi campeão carioca pelo Botafogo:  $6+7 = 13$ . Anos depois, conquistou a Copa do Mundo de 1994, como auxiliar de Carlos Alberto Parreira:  $9+4=13$ .

Aliás, o Mundial disputado nos Estados Unidos ficou marcado para o Velho Lobo por duas previsões que ele fez, tendo como referência o seu número preferido. Durante a preparação, ele avisou que o Brasil seria campeão porque as letras dos nomes dos patrocinadores e a palavra tetracampeões também tinham 13 letras.

## Marcado por superstições

• No fim, Zagallo deixa uma história marcada por muitos títulos, manias, superstições e a certeza de que o número 13 pode não ter feito com que sua carreira fosse tão brilhante, mas psicologicamente o ajudou a ter confiança em momentos decisivos e ajudou a transformá-lo também em um personagem folclórico do futebol brasileiro.

“Brasil campeão tem 13 letras”, sempre repetia Zagallo em todas as entrevistas que dava para a imprensa.

## Ídolo de Botafogo e Flamengo e trabalhou em Flu e Vasco

• A lenda Zagallo foi ídolo de Botafogo e Flamengo, mas trabalhou também como treinador dirigindo Fluminense e Vasco. Como jogador, ele só defendeu três clubes: América, Flamengo e Botafogo. Após iniciar a carreira no clube da Zona Norte,

o Velho Lobo chegou ao Flamengo em 1951. No Rubro-Negro, fez parte do histórico time de 1953 a 1955, que conquistou o tricampeonato carioca pelo clube da Gávea.

Em 1958, chegou ao Botafogo para fazer parte do maior time da história do

Alvinegro. Ao lado de nomes como Garrincha, Didi e Nilton Santos, Zagallo conquistou dois Cariocas e duas taças do Rio-SP.

Como treinador, trabalhou em Vasco e Flu, completando a carreira nos quatro grandes.

**Lugar de Gente Feliz!!!**

**ART-PÃO Confeitaria**

Juscelino - 2797-2700 / 2697-0697 / 2796-3736    Nova Iguaçu - 2767-6161 / 2767-2877 / 3584-4668    Via Light - 3763-7878 / 3773-1566    www.artpao.com.br    @artpaooficial

JOSÉ CRUZ/AGÊNCIA BRASI



**“VENCEDOR  
E SÍMBOLO  
DE AMOR  
PELA SELEÇÃO  
BRASILEIRA E  
PELO BRASIL”**

Luiz Inácio Lula da Silva,  
presidente do Brasil

GUSTAVO ALEIXO/CRUZEIRO



**“MUITOS  
FALARÃO EM  
FIM DE UMA  
ERA. DIREI  
DIFERENTE: SUA  
ERA É ETERNA”**

Ronaldo Fenômeno,  
ex-jogador

# ‘EXEMPLO DE BRASILEIRO’

Presidente e demais autoridades fizeram suas homenagens ao Velho Lobo

O presidente Luiz Inácio Lula da Silva lamentou a morte de Mário Jorge Lobo Zagallo ontem. O chefe de Estado lembrou da carreira vitoriosa do ex-jogador e treinador da Seleção Brasileira, único tetracampeão mundial no futebol, e afirmou que o Velho Lobo era “um exemplo de brasileiro”.

“Mário Jorge Lobo Zagallo foi um dos maiores jogadores e técnicos de futebol de todos os tempos, um grande vencedor e símbolo de amor pela Seleção Brasileira e pelo Brasil. Corajoso, dedicado, apaixonado e supersticioso, Zagallo era exemplo de brasileiro que não desistia nunca. É essa lição e espírito de carinho, amor, dedicação e superação que ele deixa para todo o nosso país e para o futebol mundial. Nesse momento de despedida, minha solidariedade aos familiares de Zagallo, seus filhos e netos, aos amigos e aos milhões de admiradores”, diz parte da nota.

O prefeito Eduardo Paes afirmou que a morte de Zagallo é uma “perda para o futebol e para os brasileiros” e que a cidade “tem muito orgulho de ter sido sua casa”. Ele também compartilhou uma publicação, do perfil oficial da prefeitura, que lembrou a passagem dele pelos quatro grandes cariocas mais América e Bangu.

O governador Cláudio Castro lembrou a ligação de Zagallo com Flamengo e Botafogo ao prestar sua homenagem. “Nos despedimos de uma lenda do futebol. Zagallo escreveu seu nome na história como o único tetracampeão do mundo, conquistado com a Seleção Brasileira.”

REPRODUÇÃO



Zagallo recebeu homenagens de nomes do esporte e da política

## Ronaldo se despede

• Ronaldo Fenômeno foi mais um a se despedir de Zagallo nas redes sociais. Os dois estiveram juntos em três Copas do Mundo (1994, 1998 e 2022), nas Olimpíadas de 1996 e na Copa América de 1997. O ex-jogador fez questão de reforçar a importância do Velho Lobo em sua vida e sua carreira.

Nas ocasiões em que estiveram juntos na Seleção Brasileira, venceram a final da Copa de 1994 e a Copa América de 1997. Já nas Olimpíadas de Atlanta, ficaram com a medalha de bronze.

“Zagallo tem um significado enorme na minha vida e carreira, mas sua grandeza transcende as relações interpessoais. O que ele representa para o mundo, para o esporte e para o país é de uma dimensão tão fora do comum que, hoje, com a sua partida, muitos falarão em fim de uma era. Direi diferente: sua era é eterna. Zagallo Eterno tem 13 letras”, escreveu.

## Vini Jr e Richarlison fazem homenagem nas redes sociais

• Zagallo recebeu homenagens de jogadores que disputaram a última Copa do Mundo, mas que não puderam acompanhar sua carreira como jogador e treinador. Vini Jr e Richarlison se manifestaram.

O atacante do Real Madrid publicou no Twitter uma foto do Velho Lobo com os dizeres: “Obrigado por tanto, Lenda. Descanse em paz”.

Richarlison, de 26 anos, que defende o Tottenham, citou o fato de não ter acompanhado a carreira de Zagallo, porém, como qualquer pessoa ligada ao futebol tem dimensão da importância do Velho Lobo.

“Infelizmente não te vi jogar e nem treinar, mas depois que vestimos a camisa da Seleção pela primeira vez, é inevitável conhecer o seu legado e

o amor que sempre teve pelo Brasil e pelo futebol. As duas Copas que ganhou como jogador; o maior time da história em 70; o ‘vocês vão ter que me engolir’, quando alguns te davam como acabado, mas venceu a Copa América e ainda seria vice-campeão mundial mais uma vez. Que bom que hoje temos acesso às imagens e à sua história”, publicou.

AGÊNCIA O DIA

# A EMOÇÃO DO AMIGO PARREIRA

Dupla trabalhou junta em dois títulos mundiais da Seleção Brasileira

**G**rande parceiro de Zagallo em dois títulos de Copa do Mundo pela Seleção Brasileira, o ex-treinador Carlos Alberto Parreira, de 80 anos, citou a dor pela morte do Velho Lobo, ocorrida na sexta-feira. O técnico da Seleção em 1994 afirmou que o tetracampeão mundial foi sua principal referência no futebol.

“Notícia muito triste, devastadora. Foi meu melhor amigo no futebol, meu mestre, o cara que me ajudou, que me protegeu e que me ensinou tudo que aprendi no futebol. Foi um privilégio muito grande tê-lo ao meu lado”, afirmou o ex-treinador, em tom bastante emocionado, no canal SporTV.

Os dois se conheceram em 1970, na Copa do México, quando Parreira foi um dos preparadores físicos e Zagallo era treinador. Cinco anos depois, com Zagallo já como treinador, foram trabalhar juntos na seleção do Kuwait, onde Parreira foi fundamental para o Velho Lobo. Zagallo não falava inglês e Parreira era seu tradutor com o elenco. Isso fez com que ele aprendesse muito sobre táticas e começasse a pegar gosto pela função.

O tempo passou, eles jamais perderam contato e suas famílias se tornaram amigas. Até que a dupla foi reeditada para a Copa de 1994, nos Estados Unidos. Desta vez, Parreira era o técnico e Zagallo seu auxiliar. No fim, tetracampeão mundial e fim de um jejum de 24 anos sem uma conquista de Copa. “O Zagallo foi fundamental, inclusive na motivação”, afirmou Parreira.



Zagallo e Parreira com a taça de campeões da Copa do Mundo de 1994

REPRODUÇÃO

**‘Vocês vão ter que me engolir’**

•Campeão por onde passou e com o nome fincado na história do futebol brasileiro, Zagallo também é dono de frases marcantes. Dentre elas, está a icônica “Vocês vão ter que me engolir”. A sentença foi dita logo após a conquista da Copa América de 1997, como um desabafo do então treinador da Seleção Brasileira.

Apesar do cenário, o Brasil deu a volta por cima na Copa América. Na fase de grupos, venceu a Costa Rica por 5 a 0, o México por 3 a 2 de virada (Seleção perdia por 2 a 0 no intervalo) e a Colômbia por 2 a 0.

“Ganhamos com dificuldade, não tínhamos a mesma velocidade, mas tínhamos o coração. É para você, vocês sabem quem são. Não preciso dizer mais nada. Vocês vão ter que me engolir!”, disse o Velho Lobo para as câmeras.

## Desafeto de Zagallo, Romário exalta legado do Velho Lobo

•Na cerimônia que marcou sua posse como presidente do América, o tetracampeão mundial e senador Romário exaltou o legado de Zagallo, que morreu na sexta-feira, aos 92 anos. Os dois tiveram uma relação bastante conturbada. O Baixinho, de 57 anos, comparou o Velho Lobo a Pelé, Rei do Futebol.

“Zagallo tem a mesma importância de um Pelé. Sempre

foi muito vitorioso, deixou um legado importante para todos nós. Dia triste para o futebol. Todos sabem da minha relação com ele, na verdade a gente não tinha relação, mas uma coisa é uma coisa e outra coisa é outra coisa, tenho que admitir”, afirmou em cerimônia que aconteceu no Club Municipal.

Romário e Zagallo viveram momentos gloriosos e polêmicos nos anos de 1990. Em 1994,

juntos, conquistaram a Copa, nos Estados Unidos. Porém, no Mundial posterior, o Baixinho foi cortado pelo então treinador e criticou a decisão.

“Vivi o futebol por anos e ele é um dos grandes ícones do nosso esporte, sempre representou muito bem nosso futebol e é um dos mais conhecidos do planeta. Tristeza muito grande e vai ficar para sempre na nossa memória, como Pelé.”



**“FOI GRANDE NA TERRA E SERÁ GRANDE NO CÉU. INFLUENCIOU MUITAS VIDA”**

Petkovic, campeão com Zagallo no Flamengo

REPRODUÇÃO



**“O BRASIL PERDE UM DOS GRANDES NOMES DA HISTÓRIA DO FUTEBOL”**

Zico foi auxiliar-técnico de Zagallo na Copa de 98

## ● GAÚCHOS DE OLHO

# Thiago Maia no Sul

Internacional quer contratar volante do Flamengo

Com as negociações com o Corinthians sem qualquer novidade, o volante Thiago Maia, de 26 anos, entrou na lista de outro clube: o Internacional. A negociação envolvendo Flamengo e Corinthians não tem avançado, porque o Rubro-Negro deseja lucrar com a negociação, sem empréstimo ou troca. Com a indicação de Mano Menezes, o clube gaúcho poderá fazer uma proposta que seja vantajosa para o Rubro-Negro.

O futuro de Thiago Maia poderá ser definido na próxima semana. Ele chegou ao

Flamengo em 2020 e alternou altos e baixos. Na última temporada recebeu críticas e tem chances de mudar de ares.

Já o meia Everton Ribeiro, ídolo do Flamengo, se despediu do clube nas redes sociais na tarde de ontem. Ele assinou com o Bahia por dois anos, e, no Instagram, postou um vídeo relembrando os momentos vividos com a camisa rubro-negra. “Obrigado, Flamengo. Obrigado, Nação. Eu jamais esquecerei tudo que vivi por aqui. Foram os anos mais lindos da minha vida. Eu amo vocês!”, escreveu.

Ao longo do vídeo, Everton Ribeiro define o Flamengo como o capítulo mais bonito de sua trajetória. O antigo camisa 7 fez questão de relembrar os títulos, a passagem pela Seleção e a presença na Copa do Mundo de 2022, além de ter agradecido pelo carinho com a família, que tratou como uma “extensão da Nação”.

O clube, por sua vez, também fez uma publicação nas redes sociais para se despedir do jogador. O meio-campista chegou ao Rubro-Negro em 2017 e saiu como um dos grandes ídolos da história do clube.

## ● PORTUGUESES NA BRIGA

# Fogão luta para ter Rollheiser

A proposta do Botafogo pelo meia Benjamín Rollheiser, de 23 anos, do Estudiantes, da Argentina, realmente impactou o mercado. De acordo com informações do jornal português “O Jogo”, com receio de perder o jovem para o Alvinegro, o Benfica tenta antecipar a chegada do argentino, que seria somente em junho, para o começo deste ano.

O clube português já teria um acordo com Benjamín Rollheiser, mas faltaria o “ok” do Estudiantes. Acontece que a proposta do Botafogo é superior a dos portugueses, com isso, seria mais interessante para

o clube argentino um negócio com o Alvinegro. O staff do jogador tem a preferência pelo futebol europeu.

Na proposta apresentada pelo Botafogo, foi colocada a possibilidade de uma negociação com a Europa em médio prazo - Textor é dono de clubes como Crystal Palace e Lyon, e isso pode facilitar com o modelo da Eagle Football.

Revelado na base do River Plate, Benjamín Rollheiser se profissionalizou em 2019. Ele migrou para o Estudiantes em 2022. Na última temporada, o meia entrou em campo em 57 jogos e fez 12 gols.

Chegamos travando na beleza, on-line e... roteando! Nas nossas redes sociais é informação toda hora, mas, nada de fake news!

Aponta a câmera do seu celular para o QR Code abaixo e confira as nossas redes sociais.



# CLASSIMAI

MAIS FÁCIL DE ACHAR, VENDER E COMPRAR.



LIGUE E ANUNCIE  
**2532-5000**

- A** IMÓVEIS Compra e Venda Pág. 13
- B** IMÓVEIS Aluguel Pág. 13
- C** NEGÓCIOS Pág. 13
- D** EMPREGOS Pág. 13
- E** CASA Pág. 13
- F** VEÍCULOS Pág. 13

**A** IMÓVEIS  
Compra e Venda

**CENTRO**

> bairro de fátima; catumbi; centro; lapa; cidade nova; gamboa; santo cristo; saúde

**Leonel CONSÓRCIOS**

**COMPRA E VENDA CONSÓRCIOS**  
Contemplados ou Não

Imóveis, Capital de giro, Autos, Utilitários e Caminhões...

**Melhores preços!**  
Acesse o site  
[www.leonelconsorcios.com.br](http://www.leonelconsorcios.com.br)

(21) 97012-3333  
(21) 96423-1303  
(21) 99695-1897

**CLASSIMAI**  
LIGUE  
**2532-5000**

**C** NEGÓCIOS

**NEGOCIOS DIVERSOS**

**ADVOGADOS INSS**  
Especialista Direito Previdenciário, LOAS, Auxílio Doença, Benefício Indeferido, Pensões por Morte, Revisão da vida toda, Aposentadorias, Ações Trabalhistas. T.2262-4778/ 99948-3349

**LIVROS** V/TEXTO  
Cultura Racional dos Livros: Universo em Desencanto: conhecimento vindo de um mundo superior, o mundo Racional.

**D** EMPREGOS

**COMÉRCIO**

**MOTORISTA** V/TEXTO  
Caminhão classe "D", com experiência para entregas em lojas de materiais construção. Ótimo salário. Rua Campos da Paz, 123- Rio Comprido.

**REPOSITOR** V/TEXTO  
Entregar currículos na Rua São Januário 28 - São Cristóvão e na Av. João Ribeiro 78 - Pilares. Casa do Biscoito

**30 anos de experiência**

**ADVOGADOS INSS**  
Especialistas em direito previdenciário

- Benefício (LOAS) ao idoso +65 ou portadores de deficiência sem renda
- Auxílio Doença
- Benefícios indeferidos
- Pensões por morte
- Revisão vida toda
- Aposentadorias comum / Especial
- Rioprevidência / Militar
- Ações Trabalhistas
- Auxílio Acidente de Trabalho

**PAGAMENTO APÓS VITÓRIA**

**2262-4778 / 99948-3349**  
Av. Rio Branco 156 Sala 2505 - Centro/RJ

**REPOSITOR** V/TEXTO  
Entregar currículos: R-Aristides Lobo, 248-Rio Comprido/ Av. Nossa Senhora de Copacabana, 1168 Copa-1/ Rua 24 de Maio, 422-Riachuelo. Casa do Biscoito

**OP. RETROSCAVADEIRA**  
Empresa Terraplanagem contrata: Operador retroscavadeira, experiência 02 anos na carteira. Enviar currículo para: [sirlene@globoconstrucoes.com.br](mailto:sirlene@globoconstrucoes.com.br) ou entregar Rua Mercúrio, 1.390 - Pavuna.

**CONSTRUÇÃO CIVIL**

**MOTORISTA** V/TEXTO  
Empresa terraplanagem contrata: Motorista caminhão basculante, experiência 02 anos na carteira. Enviar currículo para e-mail: [sirlene@globoconstrucoes.com.br](mailto:sirlene@globoconstrucoes.com.br) ou 2122-1616 - R109

**MOTORISTA** V/TEXTO  
Empresa terraplanagem contrata: Motorista de cavalo com prancha baixa para transporte equipamento pesado (carreteiro) experiência 02 anos comprovado CTPS. Enviar currículo para: [sirlene@globoconstrucoes.com.br](mailto:sirlene@globoconstrucoes.com.br) ou 2122-1616 - R109

**MOTORISTA** V/TEXTO  
Contrata-se Motorista Caminhão, categoria "D", com experiência, morar em Duque de Caxias. Interessados enviar currículo para e-mail: [meiragilberto2018@gmail.com](mailto:meiragilberto2018@gmail.com) ou [gmc.comercial1000@gmail.com](mailto:gmc.comercial1000@gmail.com)

EMPRESA DE ÔNIBUS NA BAIXADA FLUMINENSE SELECIONA:

**CHEFE/ENCARREGADO DE MANUTENÇÃO**

COM AMPLA EXPERIÊNCIA

- COBRIMOS PROPOSTA DE SALÁRIO APÓS AVALIAÇÃO -

ENVIAR Currículo para o WhatsApp

**21 99665-7430**

WhatsApp SOMENTE PARA ENVIO DE CURRÍCULO

**LOGMANS SERVIÇOS CONTRATA:**

**PCD's (Portadores com Deficiência)** para o cargo de **AUXILIAR DE LIMPEZA**, os interessados deverão encaminhar o currículo para: [rncaapersonal@gmail.com](mailto:rncaapersonal@gmail.com) ou WHATSAPP para - 021 - 2490-0241, informando seu nome e que é PCD.

**PCD** V/TEXTO  
Empresa Conserv admite: pré requisitos: morar próximo Nova Iguaçu, laudo médico, maior de 18 anos. Agendar entrevista tel.: 3169-1935/ 2668-2605

**PNE**  
Hospital Pronil Nilópolis Seleciona: Pessoas com Necessidades Especiais (PNE), várias funções. Necessário laudo médico com CID. Cadastrar currículo: [www.pronil.com.br](http://www.pronil.com.br) e-mail: [rh.opportunidade.empregos@hotmail.com](mailto:rh.opportunidade.empregos@hotmail.com)

**DOMÉSTICOS**

**CASEIRO** V/TEXTO  
Contrata-se caseiro, acima de 18 anos, que seja solteiro para trabalhar e morar em cada de família. Tratar tel.: 3473-5630

**OFICINAS DE AUTOS**

**SOLDADOR** V/TEXTO  
Soldador Mig e laminador de fibra de vidro. Trabalhar em Rio Bonito. Contato via WhatsApp 21 99851-9752 Email [bugre@bugre.ind.br](mailto:bugre@bugre.ind.br)

**E** CASA

**MÍSTICOS E RELIGIOSOS**

**PAI SERGIO OGUM**  
Pacto de riqueza, mude sua vida financeira, trago seu amor de volta, abertura de caminhos, pode confiar. Tel: 98039-1990.

**SARA D'GIGANA**  
Cartas e Tarô. Faça/ Desfaço qualquer trabalho: magia, amarações, separações. Resultados Rápidos!. Cascadura: 2596-6002/ 99962-4326/ 98040-8706 Whatsapp. [www.saradacigana.com.br](http://www.saradacigana.com.br)

**MASSAGENS E ACOMPANHANTES**

> recomendável para maiores de 18 anos > submeter crianças ou adolescentes à exploração sexual é crime com pena de reclusão de 4 a 10 anos e multa-art.244-a da lei 8.069/90 > encontros com pessoas desconhecidas podem ser perigosos. **aconselha-se marcá-los em lugares públicos, além de informar a alguém local e hora do encontro**

**ABALA NOVA IGUAÇU**

ABALA NOVA IGUAÇU Gatas a partir de R\$50,00 (Venha Conferir). Travessa Rosinda Martins 06/404 (Próximo Estação Nova Iguaçu). Segunda/sábado, 9:00h/18:00h. Tel. (21)98269-0311 WhatsApp (Admite-se)

**CLASSIMAI**  
LIGUE  
**2532-5000**

**MAIS FÁCIL DE VENDER. MAIS FÁCIL DE COMPRAR.**

**JACAREPAGUÁ**

> anil; camorim; curicica; freguesia; pechincha; praça seca; tanque; taquara; demais localidades

**1 quarto**

**PECHINCHA** R\$105.000  
Esquina com Estrada Pau Ferro, ótimo apartamento, quarto, sala, área, excelente localização, tranquilo, sem comunidade próxima. Somente à vista. Tel.: 7810-0309

**casas e terrenos**

**CURICICA** T.3016-3056  
Lindas casas 2quartos, investimento inicial R\$8.004,45 mensais R\$504,45, sem juros, auto financiamento, aceitamos FGTS, o melhor do mercado. Tel: 3016-3056.

**IRAJÁ** T.3269-2783  
Casas, apartamentos, sala, 2quartos, investimento inicial R\$8.004,45, prestações R\$504,45 sem juros, financiamento próprio sem burocracia, ligue, melhor opção mercado.

**S. CRISTÓVÃO** T.2262-4778  
Inacreditável! Imóvel 2quartos, excelentes localizações, financiamento próprio sem juros, investimento inicial R\$7.470,82, prestações R\$470,82, não perca, confira! TEL.: 2224-0203.

**ZONA NORTE 3**

> acari; anchieta;

**SEPETIBA** R\$500.000  
Casa 2quartos, sala, cozinha, banheiro, garagem. Pronto para morar. Investimento inicial R\$5.336,30, prestações sem juros R\$536,30, financiamento próprio sem burocracia, aceitamos FGTS. Tratar 2401-7766.

**STA. CRUZ** R\$500.000  
Casa sala, 2quartos, quintal, inicial R\$5.336,30, prestações sem juros R\$536,30, financiamento próprio sem burocracia, aceitamos FGTS, planos para autônomos. Tel.: 2413-0966.

**STA. ROSA** T.2717-8335  
Casas 2quartos, investimento inicial R\$14.008,01, prestações R\$908,01, sem juros, aceitamos FGTS, auto financiamento sem burocracia.

**SAQUAREMA** V/TEXTO  
(Sampaio "Loteamento" Costa Brava

**CASA** R\$190.000  
Duplex, 3 quartos, sala, cozinha, banheiro, garagem. Investimento inicial R\$19.000,00, prestações R\$1.900,00, sem juros, auto financiamento sem burocracia. Tel.: 2413-0966.

**SAQUAREMA** V/TEXTO  
(Sampaio "Loteamento" Costa Brava

**CASA** R\$190.000  
Duplex, 3 quartos, sala, cozinha, banheiro, garagem. Investimento inicial R\$19.000,00, prestações R\$1.900,00, sem juros, auto financiamento sem burocracia. Tel.: 2413-0966.

**1 quarto**

**STA. TERESA** T.2242-4137

**quartos e vagas**

**MEIER** V/TEXTO  
Alô vagas. Melhor qualidade e higiene para homens e mulheres. mobilizado, wi-fi, TV, R\$ 349,00. Fone: 4137-1850/ 98776-1314 WhatsApp 97865-6118

**SAQUAREMA** R\$1.350  
Frente praia, casa mobiliada, 02quartos, varanda, churrasqueira, contrato anual. Pronto para uso. Avenida Salgado Filho, 2.544. Fone: (21)2651-1865/ (21)2268-3564/ (21)99316-2000

**mente mobiliada, churrasqueira, 3 quartos. Diária R\$180,00, reserve Reveillon e Carnaval. Tratar (21)97170-4429. Tenho fotos whatsapp**

**IMÓVEIS COMERCIAIS E INDUSTRIAIS**

**SALAS E ANDARES**

**RECREIO** T.3359-2124  
Alugo Sala comercial, uma vaga garagem, lado mercado zona sul próximo BRT Glauco Gil. Rua Coronel João Olimo nº960, sala 213. 96413-9625.

# CLASSIMAI

LIGUE E ANUNCIE: **2532-5000** HO MEIA RA DE NOTÍCIAS

# A GATA DA HORA

## ● CHEGOU COM FOME

DIVULGAÇÃO



## Renato Augusto quer títulos

De volta ao futebol carioca após 15 anos, Renato Augusto, de 35 anos, atuou no futebol alemão, na China, e se tornou ídolo do Corinthians. O meia, revelado no Flamengo, conquistou praticamente todos os títulos possíveis atuando no Brasil. No entanto, ficou faltando um: a Libertadores. Em seu novo desafio no Fluminense, o veterano tenta re-

tomar seus melhores dias e levantar a inédita Glória Eterna na sua carreira.

“Eu quero somar a um time que já é campeão. Tenho muito a aprender, tenho muito a ajudar. Então quero me juntar a esse grupo campeão para que a gente possa conquistar mais títulos e a gente possa começar a escrever história com jogadores que já têm uma história”.

## ● ESTE ANO SERÁ MELHOR QUE O ANTERIOR

## Vascão de volta aos trabalhos

A pré-temporada de 2024 já começou no Vasco. Os jogadores do Cruz-Maltino se reapresentaram ontem e iniciaram os exames e as avaliações físicas no CT Moacyr Barbosa.

Quem também esteve presente na reapresentação foi o zagueiro João Victor, primeiro reforço do time para 2024.

O jogador visitou São Januário na última sexta-feira e conheceu a história do clube. Ele deve assinar o contrato válido por cinco temporadas amanhã.

Na próxima semana, a delegação embarca rumo ao Uruguai para disputar a Serie Río de la Plata. A competição ocorre entre 10 e 23 de janeiro.

DIVULGAÇÃO

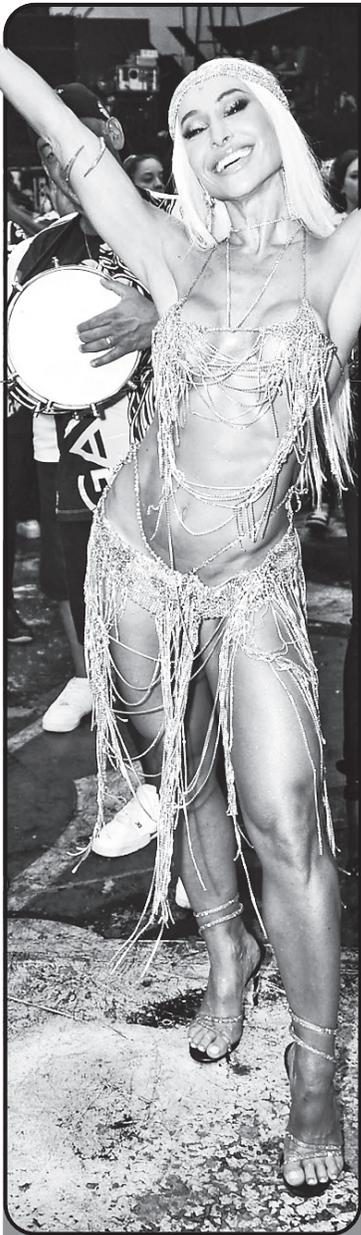


**LEVIS CLAUDIA** é nascida em Londres e com origem caribenha. A gata nutre desde novinha uma grande paixão pelo Carnaval. Este ano, ela desfilará como Musa do Império Serrano e virá à frente da bateria da Leão de Nova Iguaçu. Quer ver mais sobre a bela gringa? Segue lá @lcfny.

Gatas, mandem fotos e fone para [agatadahora@meiahora.com](mailto:agatadahora@meiahora.com)

# BABADO

FOTOS MANOELLA MELLO/TV GLOBO



## VEJA A DECORAÇÃO DA CASA DO 'BBB 24'

• Todo ano, conhecer a decoração da casa do 'Big Brother Brasil' é um dos momentos mais aguardados pelos fãs do reality show. Durante o 'Big Day', que aconteceu na sexta-feira, Tadeu Schmidt e Ana Clara apresentaram a mansão onde os brothers e sisters passarão os próximos três meses. A casa, este ano, tem uma pegada mística, algo relacionado a contos de fadas e floresta encantada. Os participantes vão se deparar com muitos objetos que remetem ao tema. A decoração conta com muitas cores, folhagens e alguns elementos mais rústicos. Nas redes sociais, internautas compararam a decoração da cozinha da Xepa com a vila da clássica série 'Chaves'. "O barril do Chaves nunca fez tanto sentido. O povo vai passar é fome mesmo", escreveu um internauta no X, antigo Twitter.



### FEITICEIRA

• Sabrina Sato surgiu, na madrugada de ontem, com um look inspirado na personagem Feiticeira, de Joana Prado, no ensaio da Gaviões da Fiel, em São Paulo. No Instagram, a apresentadora recebeu diversos elogios dos seguidores ao compartilhar registros da roupa dourada. Nos comentários, famosos e anônimos não perderam a oportunidade de exaltar a beleza da artista. "Bela demais", disse Gkay.

### Madrasta na torcida

• Graciele Lacerda surpreendeu seus seguidores nas redes sociais ao declarar apoio à participação de Wanessa Camargo no 'BBB 24', que estreia amanhã, na Globo. Na sexta-feira, a madrasta da cantora compartilhou uma foto nos Stories do Instagram, depois da artista ter sido apresentada como integrante do grupo Camarote. A filha de Zezé Di Camargo foi uma das últimas anunciadas, junto com o vendedor e instalador de piso Lucas Luigi, de 28 anos, do Rio de Janeiro.



MANOELLA MELLO/TV GLOBO

### ALERTA DE TRETA!

• Gabriel Medina já declarou sua torcida para o 'BBB 24'. Sexta-feira, o surfista comentou na publicação que anunciava Vanessa Lopes como participante. O que chamou a atenção dos internautas foi o fato de ele ter ignorado sua ex, Yasmin Brunet, que também está no reality show.



## HORÓSCOPO

## FRASE DO DIA

"Desconsiderar é ganhar consideração." (Arthur Schopenhauer)



## ÁRIES

de 21 de março a 20 de abril

• Domingo chegando com ótimas promessas para quem quer curtir um dia marcado por sossego e tranquilidade. Os assuntos do coração vão fervilhar.

**Cor: preto.**

**Números da sorte: 31, 41, 50.**



## CÂNCER

de 21 de junho a 22 de julho

• A Lua sorri para Netuno e Plutão, anunciando um dia de alegrias, momentos descontraídos e muita diversão. O amor recebe energias maravilindas.

**Cor: preto.**

**Números da sorte: 15, 44, 24.**



## LIBRA

de 23 de setembro a 22 de outubro

• A Lua continua ativa em sua Casa da Fortuna e troca vibes com Netuno e Plutão, indicando um dia ótimo para ganhar dinheiro. Saiba aproveitar.

**Cor: pink.**

**Números da sorte: 31, 51, 59.**



## CAPRICÓRNIO

de 22 de dezembro a 20 de janeiro

• O domingo vem cheio de energia para você movimentar seus contatos e encontrar as pessoas queridas! As amizades vão receber incentivo extra.

**Cor: verde.**

**Números da sorte: 60, 33, 42.**



## TOURO

de 21 de abril a 20 de maio

• Sua habilidade para se relacionar e agradar fica na melhor forma e todos vão querer você por perto. No amor, aguarde momentos envolventes.

**Cor: bege.**

**Números da sorte: 50, 60, 05.**



## LEÃO

de 23 de julho a 22 de agosto

• O dia está ótimo para reunir a família, jogar conversa fora com as pessoas queridas e colocar ordem em casa! No amor, a sedução toma conta.

**Cor: rosa.**

**Números da sorte: 02, 38, 20.**



## ESCORPIÃO

de 23 de outubro a 21 de novembro

• Aproveite a animação deste domingo para sair da toca, encontrar os amigos e movimentar os contatos. No amor, ótimas vibes tomam conta.

**Cor: lilás.**

**Números da sorte: 43, 11, 20.**



## AQUÁRIO

de 21 de janeiro a 19 de fevereiro

• Mesmo sendo domingo, o cenário está propício para focar nos interesses profissionais. Você tem tudo para subir no conceito de pessoas influentes.

**Cor: preto.**

**Números da sorte: 38, 29, 18.**



## GÊMEOS

de 21 de maio a 20 de junho

• Se depender das estrelas, você vai domingar com boas vibes e vai esbanjar vitalidade e energia! Pode até sacrificar parte da folga para adiantar metas.

**Cor: azul-esverdeado.**

**Números da sorte: 13, 31, 50.**



## VIRGEM

de 23 de agosto a 22 de setembro

• Você pula da cama com energia extra e uma comunicação poderosa para se dar bem. Ainda sobra lábia e simpatia, o que ajuda nas relações.

**Cor: amarelo.**

**Números da sorte: 55, 21, 03.**



## SAGITÁRIO

de 22 de novembro a 21 de dezembro

• O primeiro domingo do ano chega com vibes super tranquilas e te convida a relaxar. À tarde, pode ter boas novas sobre dinheiro e resolver algo.

**Cor: cinza.**

**Números da sorte: 06, 08, 17.**



## PEIXES

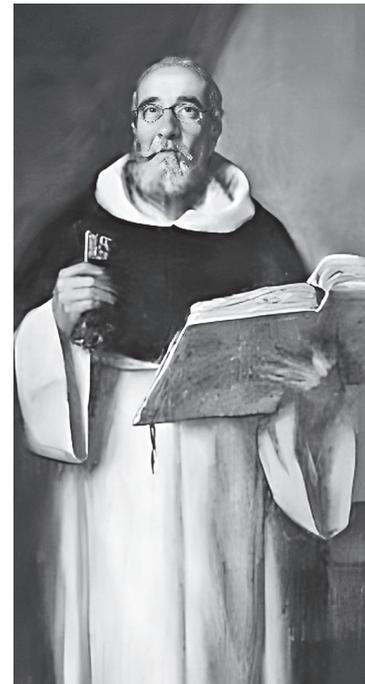
de 20 de fevereiro a 20 de março

• A Lua fecha parceria com Netuno e inspira a sua criatividade, deixando o astral redondinho para sair do lugar comum. O amor recebe boas energias.

**Cor: azul-turquesa.**

**Números da sorte: 59, 40, 31.**

## SANTO DO DIA



## SÃO RAIMUNDO DE PEÑAFORT

Foi um destacado sacerdote, teólogo e canonista catalão nascido por volta de 1175 em Peñafort, Espanha. Morreu em 6 de janeiro de 1275. Sua vida extraordinária foi marcada por uma notável contribuição à Igreja Católica, especialmente em relação ao direito canônico. Após uma vida dedicada à Igreja e à promoção da justiça, Raimundo de Peñafort decidiu se retirar para uma vida mais contemplativa. Ele entrou para a Ordem Dominicana e viveu como frade em Barcelona, onde continuou a escrever e a se dedicar à oração e à penitência. Raimundo foi canonizado em 1601.

## Presidente

Alexandre Rodrigues

## Editor-chefe

Edmo Junior (edmo.junior@meiahora.com)

## Editor-assistente de arte

Sidinei Nunes (snunes@meiahora.com)

## Central de Atendimento ao Leitor:

2222-8600 / 2222-8650 / 2222-8651

## Anuncie:

2532-5000 / 98762-8279

e-mail: anuncie@odia.com.br

**Noticiário:** 2222-8191 / 2222-8811 / 2222-8802  
2222-8631 / 2222-8340 / 2222-8105

**SP:** (11) 99505-0105

**Brasília:** (61) 99209-1891

**Fale conosco:** faleconosco@odia.com.br

# PALAVRAS CRUZADAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

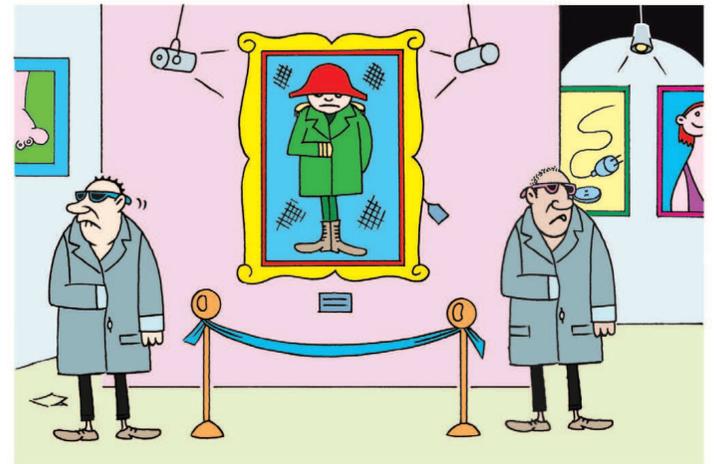
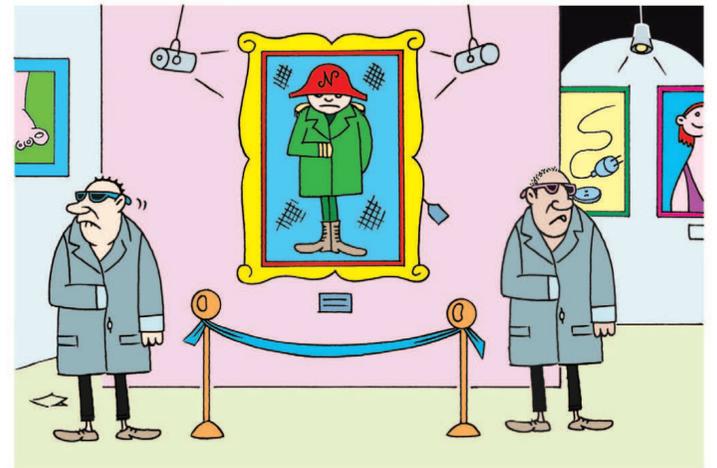
Resolva esta Direta, sabendo que letras iguais correspondem a números iguais.  
A(s) letra(s) que não se repete(m) já está(ão) impressa(s).

Continente que abriga os EUA	1	2	Um dos sintomas da gravidez	3	PB (Geog.)	Estocado (alimento)	Ar, em inglês
A árvore da maçã					Profeta bíblico		
Pai de Hércules (Mit.)	4	1		5	6	7	6
	9	7	Assumir como filho	11	12	Sílabas de "Zorro"	4
Alcançar seu objetivo (gíria)	8	7		12	6		9
	13	6		14	1	"O Mágico de (?)", filme	Último dente a nascer
Atração do show de humor	5	Cheiro agradável; aroma (pl.)		15	14	15	8
<b>F</b>	1	12		16	1	8	Níquel (símbolo)
Matar aula (gir.)		Sobras de papel					Volta; regressa
Antecede o "E"	14	Alguns; certos		1	13	1	8
	14	15	10	8	1	Sufixo de "rochedo"	7
Dá cor a (Cul.)			Cerimônia religiosa				14
Idêntico fisicamente	2	2	Imposto da indústria	8	6	16	15
	3	15		6	1	Europa (abrev.)	15
(?) de Contas da União: TCU	8	Disputa Colômbina com o Arlequim		13	6	7	8
São cuidados pelo podólogo	16	8	<b>B</b>	6	10	2	1
	13	7	Com o farpado se faz cerca	1	8	1	4

# JOGO DOS 7 ERROS

Procure e marque as SETE diferenças entre os dois desenhos.

ILUSTRAÇÃO: NIVALDO



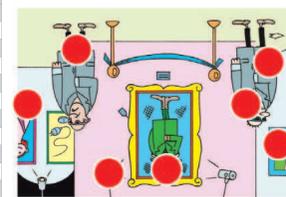
# SUDOKU

Preencha os espaços vazios com algarismos de 1 a 9. Os algarismos não podem se repetir nas linhas verticais e horizontais, nem nos quadrados menores (3x3).

2				6				
	5		7					8
7	4	8			1	5		
			7	9	2			
	5		4			9		
	8	3	5					
	7	3			8	9		2
6				3		4		
		2						1

# SOLUÇÕES

E	M	V	R	V	S	E	J
T	V	N	R	I	L	R	L
O	R	R	E	I	L	R	L
G	O	V	I	S	O	S	
O	I	R	N	N			
S	V	V	V	D			
I	N	R	V	T	V		
S	E	R	O	O	C		
Z	O	V	V	I	P		
V	Z	I	T	V	E	H	
I	W	T	G	S	E	Z	
V	I	E	R	A	V	W	
V							



1	5	2	6	9	7	8	4
8	2	7	3	5	6	1	9
7	4	8	1	4	8	2	5
2	9	6	7	4	1	3	5
3	5	9	6	8	7	2	1
6	8	1	4	2	7	5	9
5	2	3	7	7	4	1	1
7	3	4	8	3	3	2	8
4	9	1	5	9	7	8	6
2	1	5	6	1	5	9	6
4	6	7	9	3	6	2	8

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**

#FaçaCoquetel [f](#)/editoracoquetel [i](#)@coquetel

**ASSINE AGORA!**  
www.coquetel.com.br

# CELEBRIDADES

ISABELLE ROSA

**A**pós brilhar em 'Todas as Flores', Mary Sheila, de 44 anos, ganha cada vez mais destaque em 'Elas por Elas', da TV Globo. No folhetim de Cassiano Gabus Mendes, a atriz interpreta Márcia, mãe biológica de Vic (Bia Santana) e Tony (Richard Abelha), que reapareceu após abandonar os filhos pequenos. Agora, ela tenta recuperar o tempo perdido e conquistar a confiança deles novamente. Ao longo da entrevista, a artista aponta suas semelhanças com a personagem, conta como é a relação com o elenco da novela, revela o que gosta de fazer no tempo livre e muito mais. Confira!

**Como você se preparou para interpretar a personagem Márcia na novela 'Elas por Elas'?**

*Conversei com uma psicóloga de mães que passam por esse processo de depressão pós-parto. Bati um papo com ela. E foi assim uma conversa. Mas teve muito da minha observação do dia a dia também. É até difícil encontrar um profissional com essa especialidade.*

**O que mais te atraiu para esse papel na novela?**

*É uma mãe, né? Mãe de adolescente. Demorei pra chegar nesse estágio de dar vida e voz a essas mulheres que passaram por esse processo. Recebo muitas mensagens de mães/mulheres que viveram a mesma coisa que a Márcia. A função do ator é retratar a sociedade e não banalizar. Só hoje consigo entender e ver a dor delas. Por conta da personagem preciso estudar a fundo. Mergulhei de cabeça nessa personagem.*

**Qual aspecto da personalidade da Márcia mais te desafiou como atriz?**

*O que mais me chamou atenção foi a vontade de voltar e recomeçar. Isso precisa de uma coragem muito grande. Ela poderia seguir com a vida dela, já estava bem e estabilizada. Mas ela teve o*

*desejo de voltar e reafirmar os laços perdidos com os filhos... Isso foi muito nobre da parte dela.*

**Existe alguma semelhança entre você e a personagem?**

*Existem várias coincidências entre nós. Somos mães de dois. Quando ela saiu de casa e deixou o Tony (Richard Abelha), ele tinha a idade da minha mais velha (Ester). E a mais nova tem a idade da minha caçula, Maria Luiza. Consigo entender a Márcia e o que ela perdeu da vida dos filhos. Consigo perceber a dor e o vácuo que ficaram dentro dela durante todo esse tempo.*

**Como você incorpora essas semelhanças na sua atuação?**

*Respondi a pergunta anterior pensando nessa. A gente fala e pensa em sorrididade... De enxergar e tentar entender a dor do outro. Eu tento entender a Márcia. Não julgo. Só uma mãe pra entender a dor de outra mãe. Não adianta. Foi pelo bem dos filhos que ela tomou essa atitude.*

## MARY SHEILA:

# 'MÃE É QUEM



Mary Sheila interpreta Márcia em 'Elas por Elas'

### Qual foi a cena mais emocionante ou desafiadora que você gravou até agora na novela?

Com certeza foi a cena que a Márcia se revela para a Vic (Bia Santana). Essa cena foi de rasgar o coração e, talvez, tenha sido a cena mais forte da minha carreira.

### Como é trabalhar com o elenco de 'Elas por Elas'?

A novela é dividida por núcleos e, infelizmente, não tenho contato constante com todos do elenco. Fico mais no meu núcleo mesmo, mas só tenho a agradecer porque respiro o frescor da juventude dos 'meus filhos'. Essa troca é muito importante. Vejo uma nova geração de atores surgindo com sangue nos olhos e isso me inspira e estimula. É muito bom!

### Alguma experiência marcante que possa compartilhar?

Quando a Amora (Mautner, diretora) me fez o convite e disse que precisaria da minha emoção, fiquei pensando em como seria a Márcia, uma mulher que chora e sofre na maioria das cenas. A novela é tão bem escrita e tem uma direção tão sensível que isso facilitou demais o meu trabalho. E, realmente, quando eu entendo a emoção da cena, tudo flui.

### Se você pudesse escolher uma qualidade da Márcia para incorporar na sua vida, qual seria?

Uma coisa que eu acho nobre na Márcia, e eu também sou assim, é que ela assume seus erros.

Ela passou por um processo duro de doença da mente, da alma, do corpo, mas ela não se esquivou. Ela não colocou a culpa na doença, não tem vergonha de pedir perdão, ela não se esquivava. Ela não se importa com o que as pessoas falam. Ela reconhece tudo o que aconteceu e pede perdão. Acho isso de uma nobreza incrível e que é pra poucos. Acho isso lindo nessa personagem.

**'CONSIGO ENTENDER A MÁRCIA. PERCEBER A DOR E O VÁCUO QUE FICARAM DENTRO DELA'**

### Como você acha que a Márcia evoluirá ao longo da trama e como isso influenciará sua interpretação?

A evolução da Márcia ainda é um enigma pra mim. Penso muito nisso. Mas acho que ela vai ter que acertar as contas com todos, com quem passou pela vida dela. Espero, do fundo do coração, que ela tenha uma segunda chance.

### Há algum detalhe sobre a Márcia que os fãs da novela podem não ter notado de imediato, mas que você acha importante destacar?

Eu percebo os telespectadores muito divididos. Mas fico muito triste com o julgamento deles. Ela estava doente. Eu concordo quando dizem que mãe é quem

cria. E a Márcia é muito grata pela René ter criado os filhos dela. Mas acho importante frisar que ela precisou de uma coragem muito grande pra fugir. Foi a única escolha que ela teve.

### Como você descreveria a relação da Márcia com os outros personagens na história?

A Márcia é uma personagem muito sozinha. Não sei

o que os autores planejam, mas ela não refez a vida dela, não encontrou um novo amor. Ela voltou focada em recuperar os laços com os filhos. O objetivo dela é esse e é só o que ela enxerga pela frente.

### Qual mensagem ou emoção você espera que o público retire da Márcia?

A mensagem que eu quero deixar é: às vezes, somos rápidos demais em julgar. A Márcia reagiu a um problema físico e fez o que achou necessário para se curar e não prejudicar os filhos. Mas vamos parar pra ouvir a dor dos outros, tentar entender as atitudes.

### Fora das gravações, como você costuma relaxar e se desconectar do trabalho?

Ficando em casa com meu marido e minhas filhas. Esse é o meu refúgio. Estar com os meus é onde eu relaxo.

### Quais são seus planos e projetos futuros na carreira de atriz após a novela?

Os planos estão nas mãos de Deus, mas, assim que acabar a novela, sairei do drama para a comédia. Vou fazer a segunda temporada do humorístico 'Tem que Suar', no Multishow. Eu vivo um dia de cada vez.

MarySheila: 'Somos rápidos demais em julgar. Vamos parar pra ouvir a dor dos outros'



# CRIA'

Veja dicas para emagrecer após se jogar nas delícias das festas de fim de ano

● CATHERINE TELES

**R**abanada, pernil, salpicão, bacalhau, tender e pavê são apenas alguns dos pratos que estão presentes nas mesas das festas de fim de ano. É impossível resistir a essas delícias, que, sem dúvida, deixam suas marcas na balança.

A nutróloga Dinah Ribeiro De Paula, do Grupo Primus de Educação Médica, explica que, embora seja esperado que as festas de fim de ano possam trazer alguns quilos extras, é possível reverter essa situação de maneira saudável. “Comer mais verduras

**‘É MELHOR VOLTAR COM SERENIDADE PARA A DIETA E INCLUINDO EXERCÍCIO’**

e legumes, fracionar a dieta, fazer refeições pelo menos quatro vezes ao dia, para não passar muito tempo em jejum prolongado. Manter uma dieta rica em nutrientes, fibras e proteínas proporciona mais saciedade e, em pouco tempo, será possível voltar ao peso adequado”, orienta.

Segundo Dinah, restrição alimentar para perder peso não é uma boa estratégia. “É melhor voltar com serenidade para a dieta, fazendo-a corretamente e incluindo exercício físico, assim o peso voltará a baixar com segurança, preservando a saúde. No momento em que a pessoa tenta restringir, ela acaba comendo ainda mais para compensar a falta energética. É necessário cuidado com a restrição alimentar.”

# Xô, quilinhos A MAIS!

FOTOS ACERVO PESSOAL



Após as comemorações, Natália volta à rotina de treino e alimentação leve



Aline procura reduzir calorias e aumentar a atividade física

## De volta aos treinos em 2024

● Para o personal trainer Thiago Maia de Andrade, após as comemorações, o indicado é voltar gradualmente aos treinos. “A intensidade aplicada no treino e a variação dos estímulos ao longo da semana de treino são determinantes para ser uma atividade física eficiente na perda de peso e recomposição corporal. Ativi-

dades aeróbicas como corrida, bicicleta idealmente poderiam ser executadas no formato de séries intervaladas, ou seja, combinar momentos de baixo esforço (velocidade) com momentos de alto esforço (velocidade). E, ao longo da semana, combinar dias de treino aeróbico contínuo com dias de treino intervalado.”

## ‘Saúde física e mental’

● A personal trainer e especialista em emagrecimento Erica Barros ressalta que a melhor maneira de perder peso é ajustar a alimentação de uma forma que seja possível manter. Quanto à atividade física, qualquer exercício já ajuda a queimar os quilos adquiridos no período de festas. “Os treinos aeróbicos como corridas, caminhadas, natação, aulas de bike são ideais para ter uma perda de peso significativa. E, claro, para ter melhores resultados, é preciso fazer uma dieta”, orienta.

Segundo a especialista, para quem quer começar, é indicado iniciar com alguma atividade que a pessoa goste. “O exercício não vai ajudar somente no seu emagrecimento, mas vai proporcionar uma qualidade de vida melhor, evitando doenças como diabetes, pressão alta. Atividade física não é só estética, mas também é saúde física e mental.”

## ‘É um mês desafiador’

● A médica Aline Siciliano busca manter bons hábitos alimentares e faz musculação regularmente. No entanto, tem dificuldade em não exagerar com tantos pratos gostosos nas festas de fim de ano. “São comemorações do trabalho, encontros com amigos, ceias de Natal e Ano-Novo. É um mês muito desafiador para qualquer dieta! Sinto-me péssima, parece que ‘trabalho’ o ano todo para me ‘perder’ no final”, diz ela, que, após as festas, procura reduzir calorias e aumentar a atividade física, principalmente a aeróbica.

Já a professora Natália Félix não se sente culpada. “Eu me permito comer tudo aquilo que gosto, não coloco limites nas festas de fim de ano, não. Após os momentos de festas, volto normalmente ao meu estilo de vida habitual de treino e alimentações leves”, conta.