

"A persistência é o caminho do êxito."

■ Chaplin

social



A família Hernandes em comemorações. **Junio** celebrou mais um niver, sempre junto a Fernanda. Parabéns!



A gata **Luana Ribeiro** é homenageada pela galera nesta quarta. Na foto com Thais Alvares, Aline Ferreira e Lúh Caris.



Amanda Foly comemora data especial hoje, sempre muito homenageada. No cick, momento especial com Fabiene Paula.



Felicidades e muitos anos de vida para **Bruna Vergínia de Urzedo**, que hoje apaga velinhas.



Hoje o dia também é de muita festa para **Douglas Ferreira**, pela passagem de mais um aniversário.



Close de **Vitória Sunakozawa**, aniversariante de hoje, recebendo homenagens de toda família e amigos.



Momento família:
Alisson,
Alisson Júnior,
Cristina,
Ana
Carolina e
Alessandra.



Felicidades hoje para a professora **Elen Dias**, que comemora mais um aniversário. Na foto, o carinho dos pais Cleide e Antônio Dias e do irmão Henri.



Ontem foi dia de festa para **Tania Moraes**, que celebrou idade nova. O carinho especial ficou por conta do esposo Alexandre Souza.



Preços
Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

As bebidas que mais fragilizam os dentes

O crescente consumo de refrigerantes, sucos de frutas e outras bebidas similares preocupam os dentistas. Cada vez mais, jovens, adultos e até crianças, apresentam lesões dentárias produzidas por essas bebidas de alto conteúdo ácido.

Os refrigerantes são amplamente criticados por conter açúcar, cafeína e outras substâncias, nem sempre identificados em suas fórmulas (leia a observação abaixo), mas também por serem particularmente ácidos. Consumidos diariamente atacam os dentes, que perdem o esmalte e se tornam sensíveis.

A erosão dentária é cada vez mais precoce

• O aumento da expectativa de vida significa que cada vez

mais as pessoas devem se preocupar em manter seus dentes saudáveis na terceira idade. No entanto, os dentistas estão preocupados com a erosão dental, que está se tornando mais frequente e também aparecem em pessoas cada vez mais jovens, às vezes até em crianças. Desde 2000 tem havido muitos estudos sobre o assunto em revistas médicas internacionais. A maioria fala de crianças e adolescentes, já que a erosão dentária é o resultado do estilo de vida.

• Um dos mais recentes estudos publicados foi realizado com 2251 crianças, que demonstrou que na idade de 12 anos, 16% delas tinham pelo menos um dente lesionado, e aos 15 anos, o percentual subiu para 31%. Tanto os valores

quanto os dentes afetados variam em função dos países, a idade das crianças e os métodos de avaliação utilizados, mas o resultado é o mesmo: a erosão cada vez mais comum nos dentes de leite segue avançando nos dentes permanentes a uma velocidade preocupante.

• Contrariamente ao que acontece com as cáries, que são lesões profundas; as lesões devido ao consumo excessivo de refrigerantes afetam a superfície dos dentes.

Essas lesões começam a produzir um afinamento do esmalte e depois da dentina depois, se tornam amarelos, terminando numa lesão. Nas crianças examinadas, a erosão afeta as gengivas, que perdem o seu perfil ligeiramente convexo, e a função trituradora dos primeiros molares inferiores, que se achatam. Este tipo de desgaste é produzido pelas bebidas.

As bebidas ácidas são as principais responsáveis

A correlação que se estabeleceu foi verificada: crianças com dentes danificados são os que mais alimentos e bebidas ácidas consomem. O mesmo ocorre com os adultos. Em 2011, um estudo britânico estimou que o risco de apresentar uma erosão dental é multiplicado por 6,5 nas idades compreendidas entre 18 e 30 anos.

• O desgaste detectado hoje nos dentes das crianças é relativamente insignificante, pois ainda são muito jovens, o dano pode evoluir ao longo dos próximos 10 ou 30 anos, se seus estilos de vida não mudarem. Quando a erosão atinge a dentina, mais macia do que o esmalte, o progresso das lesões avança mais rápido. Em seguida, começa a aparecer hiper-sensibilidade, que às vezes afeta os níveis estéticos e funcionais de forma significativa.

• Tirando a água e o leite, o resto das bebidas são ácidas. Os dentes começam a desmineralizar-se quando apresentam um pH inferior a 5,5.



Os refrigerantes, as bebidas energéticas, os chás gelados, os sucos de frutas, a água aromatizada, o vinho e a cerveja tem um pH entre 2,5, no caso do suco de limão, é 4,5, ainda que você não sinta que esteja tão ácido. O açúcar que está presente na maioria dessas bebidas agrava o problema, já que as bactérias responsáveis pelas cáries o transformam em ácidos.

• Enquanto isso, os pais e os consumidores podem tomar algumas medidas de precaução para limitar o desgaste do dente:

• Limitar o consumo de refrigerantes, sucos e outras bebidas, dando preferência ao leite e água normal (água com gás é geralmente mais ácida).

• Consumir bebidas ácidas, preferencialmente durante as refeições, quando a secreção de saliva tem seu mais alto nível.

• Convém terminar a refeição sempre com um alimento protetor, por exemplo, um produto lácteo.

• Use canudinho para limitar o contato da bebida com os dentes.

• Dê preferência a chicletes sem açúcar.

• Escovar os dentes após as refeições.

• Todos esses hábitos podem retardar ou impedir a erosão se esta não estiver avançada demais. Quando a erosão já estiver avançada é importante a restauração do dente danificado para proteger contra novos ataques e diminuir ainda mais a hipersensibilidade.

receita

Cuca de banana com aveia e doce de leite

INGREDIENTES

- 8 bananas-nanicas bem maduras
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1/4 de xícara (chá) de açúcar
- 200 g de margarina
- 1 pote de doce de leite (200 g)



MODO DE PREPARO:

1. Corte as bananas ao meio no sentido horizontal.
2. Em uma tigela, misture a farinha, a aveia, o açúcar e a margarina até formar uma farofa bem úmida.
3. Em uma forma de 22 cm de diâmetro com aro removível, coloque uma camada de farofa, por cima distribua a banana e espalhe o doce de leite em colheradas.

4. Repita a operação.
5. Coloque o restante da farofa e asse em forno, preaquecido, a 200 °C durante 35 minutos ou até dourar bem. Deixe esfriar e desenforme.

• Dica: para variar o sabor, substitua a banana por maçã e o doce de leite por goiabada

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS



MATRÍCULAS ABERTAS EM

◆ INICIAÇÃO MUSICAL

(MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)

◆ SOPROS

(FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)

◆ PERCUSSÃO

(BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)

◆ VIOLÃO

TELEFONE DE CONTATO:
(17) 3463-3373

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 – Jd. Esplanada (Estádio)

CURSOS GRATUITOS!



O BARBEIRO DE SEVILHA

Dia 02 de julho de 2015,
quinta-feira, às 20h30

Teatro Municipal de Fernandópolis

Entrada GRATUITA!

Informações na Secretaria da Cultura
(17) 3442-3797 ou (17) 3442-3241

6º FORRÓ DO ESPORTE

Dia 04 de Julho de 2015

às 20:00h no Recinto Sela de Ouro

EM OUROESTE

Animação: Banda Força do Sol



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Manutenção e Instalação com
desconto de 20%
Ar Condicionado em até
10 vezes sem juros

Jeferson
17 9628 6060 (vivo)
17 9133 9432 (tim)
17 9168 5170 (claro)
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE

SENSITIVA

SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

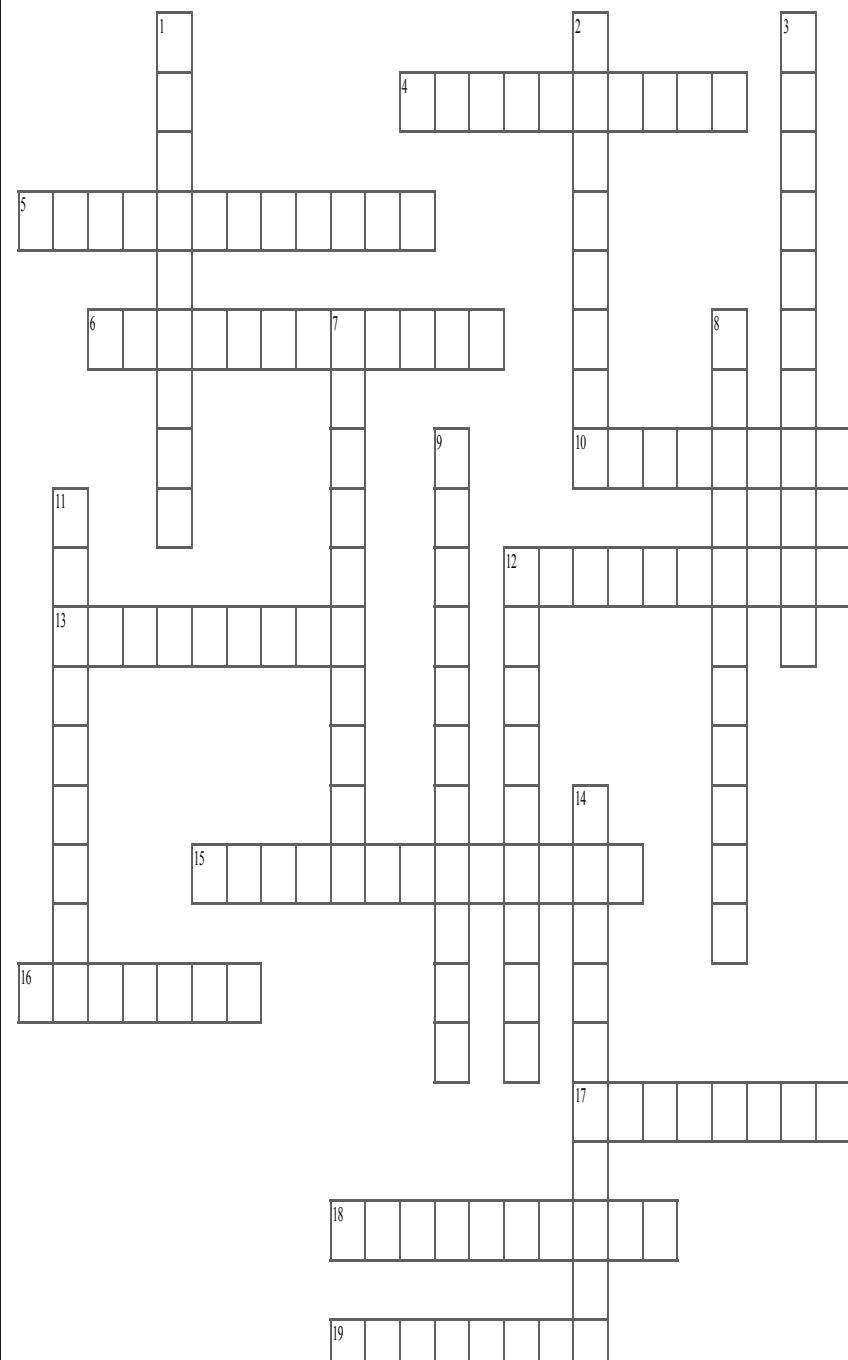
CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Palavras Cruzadas



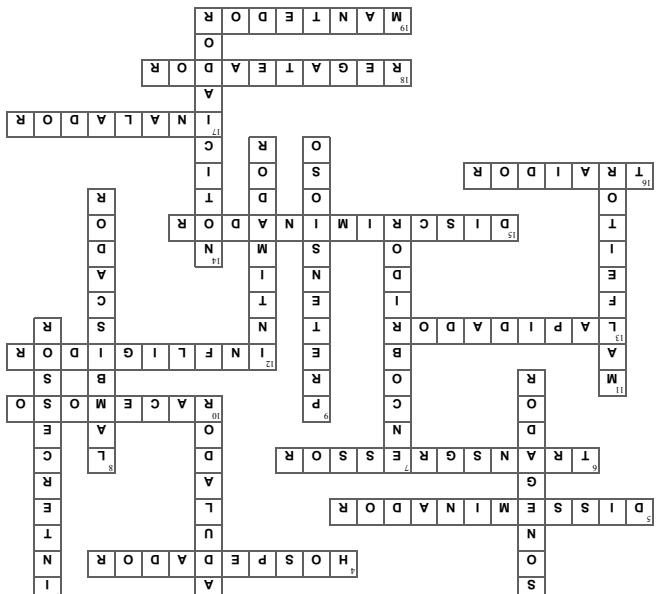
Horizontais

- Hospedeiro
- Que, ou o que dissemina
- Que, ou aquele que transgride
- Em cacho
- Que, ou aquele que infinge
- Que, ou aquele que lapida
- Que, ou aquele que discrimina
- Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
- Que, ou aquele que regateia
- Mantenedor

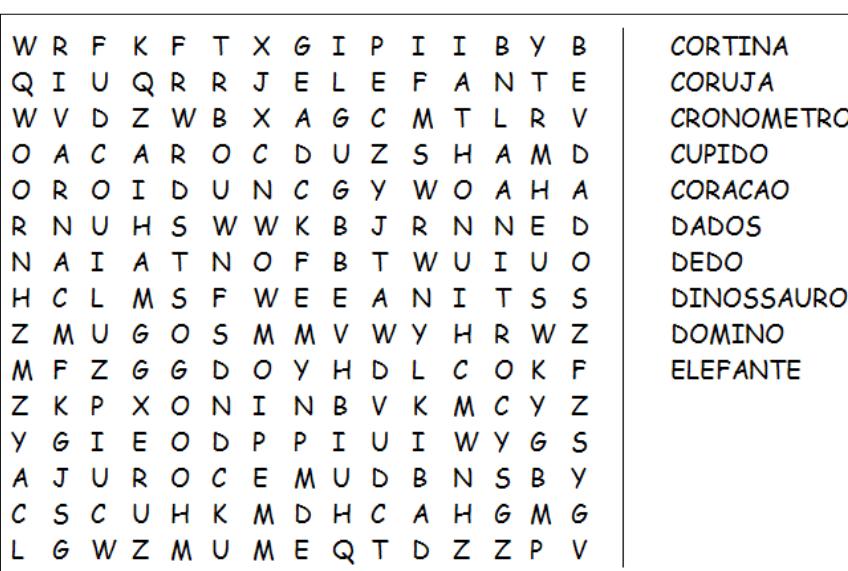
Verticais

- Diz-se de, ou aquele que sonega
- Que, ou aquele que adulga
- Que, ou aquele que intercede
- Que, ou aquele que encobre
- Que, ou aquele que gosta de lambiscar
- Que tem pretensões ou vaidade
- Que, ou que comete atos condenáveis
- Que, ou aquele que intimida
- Que, ou aquele que noticia

Respostas



Caça Palavras



**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

**Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!**

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Lobão inicia um plano de vingança contra Gael. Nat afirma a Germano que Lobão é um homem bom. Com a ajuda de Luiz, Lobão muda seu visual e assume o nome de Barreto. Jade decide estudar para ser enfermeira. René e João são convidados para gravar uma série de TV. Duca comenta com Gael sobre o desaparecimento de Nat. Edgard e Nando convencem Lucrécia a apoiar Jade na busca de seu sonho. Pedro comemora quando sua música, cantada por Sol, toca na rádio. Vestido como Barreto, Lobão visita Nat e se prepara para resgatá-la do hospital.

SETE VIDAS

Terça-feira, 18h00

Miguel surpreende Júlia e pede que a menina a conduza até Luzia. Bernardo comunica a Marlene que decidiu morar com Pedro. Lauro sai com Lena, mas afirma a Miguel que não esqueceu Isabel. Luzia revela a Miguel que ele estava certo sobre seu pai. Elisa sugere a Bernardo que eles se afastem por um tempo. Luis comenta com Esther que Isabel parece evitar sair com seus filhos. Isabel incentiva Lígia a dar uma nova chance a Vicente. Virgínia descobre que Olívia é mãe de Léo. Miguel diz a Júlia que decidiu ficar no Rio de Janeiro.

I LOVE PARAÍSÓPOLIS

Terça-feira, 19h15

Benjamin e Cícero desistem de conversar com Javá. Jurandir exige que Júnior ligue para Soraya para renegociar o salário de Mari. Júnior descobre que Melodia levou os filhos de Soraya para Paraisópolis e ameaça contar à patroa. Margot reage com hostilidade à proposta de Benjamin de comprar a parte dela do projeto Paraisópolis. Mari exige que Natasha se afaste de Bruna. Grego acorda e diz a Mari que sonhou com ela. Mari e Paulucha se preocupam com a conta do hospital. Danda apresenta Armandinho a Eva e diz que ele é seu sócio. Gabo e Mari se encaram.

OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Betânia flagra Adira e Menahem e sai apressada para contar ao pai. Nefertari se demonstra surpresa e apreensiva com o adiantamento do casamento por parte de Ramsés. Gahiji observa atentamente os candidatos sovando a massa do pão. Uri chega em casa arrasado após o encontro com Orsokon e Bezael anima o pai. Paser tenta consolá-lo e comemora o fato de não perder o assistente. Hur se mostra preocupado com a proximidade do casamento e Tuya sugere que chame Uri para ajudá-lo na confecção das joias. Henutmire e Yunet conversam sobre o casamento e a princesa desabafa sobre o fato de não ter dado um filho a Dusebek. Nayla confessa a Tuya a preocupação em Yunet se tornar mãe de uma rainha.

CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Ernestina fica irritada com Chico, que diz que nunca pensou em casamento. Vivi fica confusa se está gostando de Samuca. Em Natal, Júnior brinca com Carol e a coloca na piscina com ele. Carmen vai ao orfanato e avisa as chiquititas que enquanto Carol estiver em lua de mel, ela ficará como diretora. A pedido de Gabriela, Simão (Jitman Vlbranovski) passa antes na casa de Eliisa (Renata Zanetha) e Joaquim (João Signorelli). Os dois contam sobre ter ajudado Miguel, que foi fugido após ser perseguido por pessoas a mando de Carmen. Matilde, Armando, Cintia, Carmem e Marian estão juntos no túnel do orfanato com as quatro telas, que juntas se transformam com magia e abrem a porta.

BABILONIA

Terça-feira, 21h00

Alice revela a Evandro que Wilma tem certeza de que Beatriz é a culpada pela morte de Cristóvão. Cris dá um telefonema misterioso. Maria José conhece Teresa e Estela. Evandro humilha Alice e Murilo a consola. Regina conversa com Tadeu sobre a possibilidade de abrir um restaurante no antiquário de Estela. Luís e Clóvis são desmascarados por Cláudia Raia, Consuelo e Aderval. Diogo volta para casa. Depois de falar com Wilma, Evandro se desculpa com Alice e afirma que ajudará Inês. Diogo escreve uma carta para Gabi. Diogo revela a Beatriz que deixou Gabi para ficar com ela.

Humor

LOIRA SEQUESTRADORA

A loira não conseguia passar no teste para nenhum emprego. Resolviu tomar uma atitude extrema para ganhar dinheiro: - Vou sequestrar uma criança! - pensou! Com o dinheiro do resgate eu resolvo a minha vida... Ela encaminhou-se para um playground, num bairro de luxo, viu um menino muito bem vestido, puxou-o para trás da moita e foi logo escrevendo o bilhete: 'Querida mãe isto é um sequestro. Estou com

seu filho. Favor deixar o resgate de R\$10.000,00, amanhã, ao meio-dia, atrás da árvore do parquinho. Ass:

Loira sequestradora 'Então ela pegou o bilhete, dobrou-o e colocou no bolso da jaqueta do menino, dizendo: - Agora vai lá e entrega esse bilhete para a sua mãe. No dia seguinte, a loira vai até o local combinado. Encontra uma bolsa. Ela abre, encontra R\$10.000,00 em dinheiro e um bilhete junto, dizendo: 'Está aí o resgate que você pediu. Só não me



ZUPERMAN...

Um português tinha bebido a mais e voltando para casa, capotou com o carro e ficou pendurado numa árvore, sobre um precipício de 10000 metros. Logo após chega um mascarado todo vestido de preto, num cavalo preto, e usava uma espada e salva o português. Logo pega a espada e faz um Z na barriga do português e pergunta:

- Sabes quem eu sou?

O português pensa (?) olha o Z e responde:

- Pois claro! Zuperman...

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXIMER 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



Quando a APAE ligar
diga SIM!

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo trabalho!



(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

celebridades

Fernanda Machado mostra Lucca e comenta parto: "18 horas de trabalho"

Fernanda Machado compartilhou uma foto no seu Instagram em que mostra a primeira imagem do rostinho do filho Lucca, que nasceu no último dia 22. Relembrando o momento do nascimento de seu primeiro filho, a atriz detalhou na legenda as dificuldades que teve durante o trabalho de parto e agradeceu aos profissionais e familiares que a apoiaram no hospital.

"O momento mais lindo e iluminado da minha vida levou 18 horas de trabalho de parto para chegar! Se não fosse o fato de que ele estava numa posição chamada OP posição posterior. A coluna dele estava contra a minha coluna e a cabeça dele de frente pa-

ra o meu abdômen, o que gera contrações ainda mais doloridas que as normais e dificulta a saída do bebê. Se não fosse isso, meu parto teria sido com certeza bem mais curto", escreveu ela na legenda.

Casada com o americano Robert Riskin, Fernanda também agradeceu aos profissionais e familiares que deram suporte durante o momento. "Só consegui graças ao apoio do meu marido, que ficou do meu lado todos os segundos, dos meus pais, da minha sogra, e do time dos sonhos que nos guiou o tempo todo. Serei eternamente grata! E muito obrigada a todos pelas orações e pensamentos positivos!", escreveu.



Em um post no seu Instagram, a atriz relembrou o momento "avassalador" em que deu à luz

Maurício Destri garante que não está namorando Bruna Marquezine

Lucrécia Alves, mãe de Maurício Destri, disse para quem quisesse ouvir no "Mais Você" que seu filho estava namorando ninguém menos do que Bruna Marquezine, uma das mulheres mais cobiçadas do Brasil hoje. Mas parece que o casal existe apenas na novela e na cabeça de dona Lucrécia. "Não quero mais falar sobre o depoimento de minha mãe ao programa. Estou solteiro! É engraçado que as pessoas vão ter sempre essa curiosidade. Mas é bom, sinal de que o casal da novela está dando certo. Eu só sorrio, é uma diversão tudo. Acho que se eu tomar uma atitude radical ou sofrer, vai ser ruim para mim!"

O ator de 23 anos está curtindo o assédio de seu primeiro papel na TV, em "I Love Paraisópolis", e diz que gosta de responder a fãs no Instagram. Na mesma entrevista para O Globo, Maurício comentou sobre como aproveita a fama recém-adquirida:

"Continuo fazendo tudo que eu fazia, só não faço tanta coisa porque estou trabalhando muito. E, agora, realmente, uma ida ao shopping demora muito mais, porque tem que parar, tirar foto... Mas vejo isso como um carinho.



Maurício Destri garante que não está namorando Bruna Marquezine

Russo permanece no CTI, mas estado de saúde é estável, segundo hospital



Russo vai para o hospital no sábado, com AVC

Ex-assistente de palco de Chacrinha, Xuxa e Huck, Antônio Pedro da Silva Souza, conhecido como Russo, permanece internado no CTI do Hospital Pasteur, na Tijuca, Zona Norte do Rio. O estado dele é estável, de acordo com uma nota divulgada pela assessoria da unidade. Russo deu entrada na instituição na madrugada de sábado, devido a um quadro de encefalopatia hipertensiva (AVC). "O paciente apresenta boa evolução clínica", informa ainda o boletim médico do Pasteur.

Russo começou a sentir fortes cãibras nas mãos na últi-

ma sexta-feira, e foi levado para a unidade, onde teve uma convulsão e foi colocado em coma induzido, sem seguida. Ontem, Russo completou 84 anos. De acordo com a neto do ex-assistente de palco, Bruna Bergamini, o avô estava muito estressado ultimamente. "Coi-
sa normal da idade, ele se es-
tressa com tudo e com todos",
conta ela, que ainda não sabe se Russo terá alguma sequela:
"A única coisa que sabemos é
que ele está em coma induzi-
do, sedado e entubado. Vão
tentar tirar o sedativo dele pa-
ra ver como se comporta. Mas
quando ele acorda fica nervo-
so demais", contou.

3ª Feijoada Fundo Social de Solidariedade

Data: 26/07/2015
Horário: 11:30h as 15:30h
Local: Salão Paroquial do Centro Pastoral da Igreja da Aparecida

SOM AO VIVO
Valor R\$ 25,00

Imperdível... Imperdível... Imperdível...

Fundo Social de Solidariedade do Município de Fernandópolis

Vem ai...

3º Arrojado da APADAF

DIA: 25/07/2015
LOCAL: TAMBURI

FESTA JULINA

horóscopo



ÁRIES

As relações íntimas passam por momentos de harmonia, pois Sol e Lua se associam em sua quarta casa. A vida familiar fica mais agradável e o clima de união favorece acordos e diminui atritos. Contribua para esta tendência!



GÊMEOS

Sua habilidade de lidar com os recursos materiais e financeiros é aguçada pela conjunção entre Sol e Lua. Procure ajuda especializada para buscar boas oportunidades de investimento. Evite as chances arriscadas!



LEÃO

A conjunção Sol-Lua, em sua área de crise, traz uma estabilidade emocional que lhe ajuda a encarar as dificuldades mais difíceis. Procure fortalecer a autoestima e avaliar-se, mesmo que precise ficar mais isolada neste momento!



LIBRA

Você realiza seu trabalho com harmonia, neste dia em que Sol e Lua se associam em sua décima casa. O momento sugere estímulos para encarar desafios e perceber o valor das menores oportunidades. Valorize as parcerias!



SAGITÁRIO

Certos sentimentos ocultos em você reabrem uma maior compreensão hoje, pois Sol e Lua se associam em sua oitava casa. Encare essas inseguranças e trabalhe-as, a fim de se fortalecer diante das dificuldades!



AQUÁRIO

Ao se associarem em sua sexta casa, Sol e Lua ordenam e estruturam a mente e as emoções, beneficiando suas ações. O seu foco lhe permite encarar problemas mais difíceis e intelectualmente complexos. Auxilie quem precisa!



TOURO

Sua comunicação favorece as interações pessoais e as conciliações acerca de interesses coletivos. A harmonia Sol-Lua, em sua terceira casa, despenca seu interesse pelos desafios intelectuais, seja no trabalho ou nos estudos!



CÂNCER

Uma grande sinergia entre sua mente e seu físico é promovida pela associação entre Sol e Lua, que favorece o autoconhecimento e outras áreas. Organize-se e reflita seriamente sobre quais mudanças você pode promover em sua vida!



VIRGEM

Suas relações ficam mais harmônicas no dia de hoje, em que Sol e Lua se associam na sua área de amizades. Estar em grupos tende a ser bastante agradável, então aproveite para celebrar a cumplicidade e elevar a autoestima!



ESCORPIÃO

Uma maior estabilidade emocional é trazida pela associação entre Sol e Lua, o que favorece seu lado espiritual. Você tende a se dedicar ao autoconhecimento e a buscar companhias que também se interessam pelo assunto!



CAPRICÓRNIO

Sol e Lua formam conjunção em sua sétima casa, promovendo um clima de consenso nas expectativas e demandas dos seus relacionamentos pessoais. Você se sente bem em meio aos grupos e as trocas tendem a fluir mais facilmente.



PEIXES

Sol e Lua formam conjunção em sua área social e elevam seu carisma e sua personalidade, lhe projetando socialmente. Aproveite para flertar, curtir bons momentos junto a grupos e nutrir-se de atividades intelectuais!