

Destaque para o belo sorriso de **Ana Laura Goulart**, aniversariante de hoje.



Sempre de bem com a vida, **Andreia Idenaga** assopra velinhas hoje, sendo muitíssimo homenageada.



A simpática e competente jornalista **Elka Candelária** também festeja hoje mais uma primavera, recebendo o carinho de todos.



Felicitações para **Patrícia Visotto**, homenageada nesta quarta pela passagem de mais um aniversário.



Destaque para talentosíssimo músico e desenhista **Ricardo Moisés**, que ontem festejou mais um aniversário.



Festa hoje também para **Eduardo “Duzão Saraiva”**, que hoje celebra mais um niver.



A festa ontem foi especial para **José Renato Passarini**, que comemorou mais um aniversário em grande estilo. Felicidades!



**Thiago Galdino** está em festa hoje, sendo acarinhado pela família e amigos, em especial a namorada Laís.



O empresário **Eduardo Cesar Thiago**, proprietário da Loja Thiago Celulares de Fernandópolis, comemorou idade nova na última segunda-feira e recebeu os cumprimentos da esposa Caroline Baldo e dos filhos pela passagem da data. Parabéns!





**GIGANTÃO**  
Dia das Crianças  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva



Preços Imbatíveis  
A partir de  
**R\$ 1,99**



Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: assinatura@oextra.net



**PEÇA AGORA!**



# Cinco alimentos ruins para suas cordas vocais



O cuidado com a voz necessita de um foco abrangente. Além dos exercícios vocais e a proteção contra os fatores ambientais, como o frio ou a fumaça, você precisa comer com consciência. A maioria dos alimentos que devem ser evitados não são os que provocam uma doença nas cordas vocais, no entanto, podem causar irritação ou ressecamento, que por sua vez afeta a fala ou o canto.

Veja abaixo os 5 alimentos ruins para suas cordas vocais. Eles são os alimentos que podem prejudicar as cordas vocais se consumidos antes de cantar ou de usar a voz em público.

■ **1. Alimentos com cafeína**  
Seja café, chá, Coca-Cola, chocolate... Estes contêm ca-

feína, um elemento que, apesar de nos ser útil para nos manter acordados, desidrata a garganta e seca as cordas vocais.

■ **2. Bebidas alcoólicas**  
As bebidas alcoólicas têm um efeito desidratante nas cordas vocais e isso as torna vulneráveis no momento de sua execução. É importante ressaltar que alguns artistas preferem tomar essas bebidas, pois permite a eles reduzir o nível de estresse. No entanto, suas consequências vocais são as mesmas. Não se esqueça de que a moderação ou a abstinência é o melhor remédio.

■ **3. O sumo de laranja**  
O ácido cítrico encontrado no suco da laranja desnuda o órgão vocal de todos os seus elementos hidratantes, o que finalmente terá efeitos pre-

judiciais sobre o desempenho vocal.

■ **4. Produtos laticínios**  
Os produtos laticínios têm por efeito envolver o órgão vocal com uma película de muco que faz com que a execução vocal seja difícil. Portanto, evite beber leite, sorvetes, pudins, cremes quente, etc.

■ **5. Pipocas de milho e amendoins**  
Estes alimentos podem deixar restos no órgão vocal. Esses restos podem obstruir uma subida para as notas agudas e sem avisar. Portanto, são fatais para um cantor, por exemplo.

Então, o melhor conselho que podemos dar é evitar qualquer coisa que possa causar desidratação e obstrução das cordas vocais. A melhor opção é uma boa garrafa de água à temperatura ambiente.

# Saiba como fazer esfoliante caseiro do jeito certo

## receita

### Macarrão primavera na pressão

- INGREDIENTES:**
- 2 xícaras (chá) de cubos de frango
  - 1 dente de alho amassado
  - Sal e pimenta a gosto
  - 1 colher (chá) de colorífico
  - 2 colheres (sopa) de óleo
  - 300 g de penne
  - 2 xícaras (chá) de água
  - ½ xícara (chá) de pimentão vermelho, amarelo e verde em tirinhas
  - 1 abobrinha em tiras
  - 1 xícara (chá) de ervilhas
  - 1 caixa de creme de leite
  - Salsa picada e queijo parmesão a gosto



- MODO DE PREPARO:**
- Misture o frango com o alho, sal e pimenta e o colorífico. Reserve por uma hora, tampado, na geladeira. Aqueça o óleo em uma panela de pressão e doure o frango, mexendo, por seis minutos.
  - Junte o macarrão, a água, os pimentões, a abobrinha e a ervilha, misturando bem. Tampe a panela e quando ferver marque três minutos.
  - Ao sair a pressão, abra a panela e misture o creme de leite. Transfira pra uma travessa e polvilhe a salsa e o queijo. Sirva.



É sempre bom ter o hábito de ficar com a pele limpa e saudável. Além de melhorar nossa aparência, fazer uma esfoliação de vez em quando é importante também para mantermos as impurezas longe, e assim, evitamos que nasçam espinhas e que a pele fique oleosa. Sabendo disso, nesse artigo você vai aprender a fazer um esfoliante caseiro

de fubá, e de quebra, como esfoliar a pele em casa, sem muitas complicações.

**Como fazer?**  
Para fazer o esfoliante caseiro de fubá, você vai precisar de 2 colheres (de sopa) de fubá e uma colher (de sopa) de sabonete líquido, ou algum hidratante para seu tipo de pele. Pegue uma vasilha pequena (o famoso potinho) e colo-

que os ingredientes nela, misturando-os até que se forme uma massa, de maneira que não fique muito grossa ou muito líquida.

Agora é a hora do show! Aplique a massa e vá massageando o rosto levemente, com movimentos circulares. Depois é só enxaguar, usar um hidratante e aplicar a maquiagem, pois seu

rosto estará pronto para recebê-la.

O esfoliante caseiro de fubá realmente dá efeito e fazendo três vezes por semana, dentro de um mês, você notará sua pele muito mais suave e macia e, com certeza, com uma aparência mais cuidada. O que vai aumentar sua autoestima, sem sombras de dúvida.

**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**

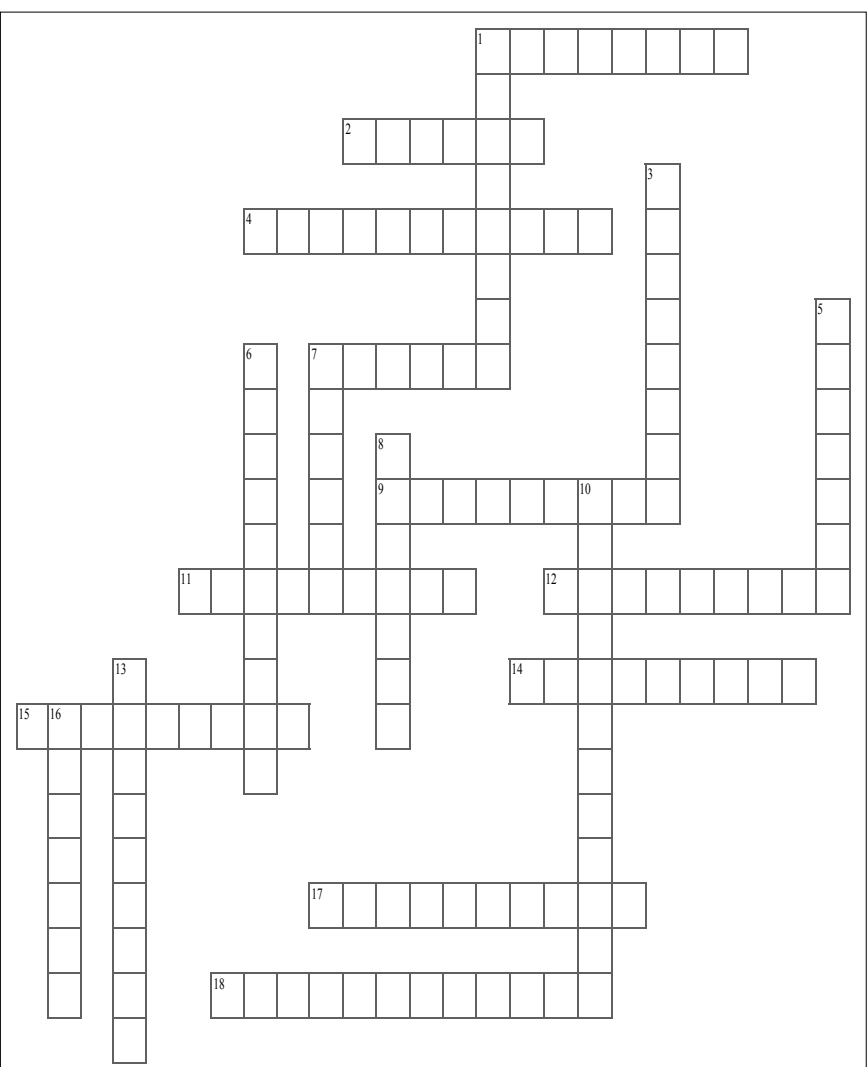
**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**  
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, 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



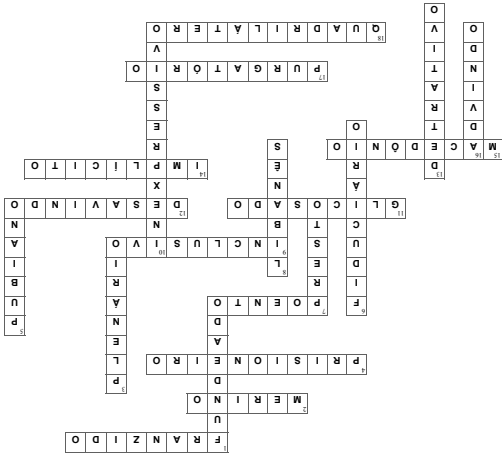
### Horizontais

- Horizontais
- Pregueado, enrugado Parte pregueada de alguma coisa
  - Que diz respeito a certa raça de carneiros
  - Que foi aprisionado Indivíduo privado da liberdade
  - Poeirento
  - Que inclui, abrange, compreende
  - Que contém glicose
  - Que está em desavença com
  - Que está envolvido mas não expreso claramente
  - Que diz respeito à Macedônia (Europa)
  - Purgativo Teol Lugar ou estado em que as almas dos justos, incompletamente purificadas, acabam de pagar suas faltas
  - Quadrilateral Geom Figura plana de quatro lados

### Verticais

- Que fundeou
- Pleno, inteiro, completo Tribunal ou assembléia, em que tomam parte nos trabalhos todos ou quase todos os membros que possuem direito de deliberação
- Púbico
- Que depende de confiança ou a revelar
- Prestes, rápido, ligeiro
- Pertencente ou relativo ao Líbano (Ásia) Habitante ou natural do Líbano
- Que não é expressivo
- Que detrai
- Que adveio ou sobreveio

### Respostas



# Sudoku

### Sudoku Nível Fácil.

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

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

# Resumo de Novelas



### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Vanda comenta com Luan sobre a preocupação com Jorge. Sueli e Luciana insistem para que Jorge consiga um advogado. Uodson cuida de Ciça. Luciana e Rodrigo se desentendem por conta de Jorge e Ciça. Idelfonso conforta Vera, que se sente excluída pelos alunos do Leal Brazil. Bia aconselha Vera a tentar se reaproximar dos colegas. Luciana convida Vera para estudar em casa. Livia decide sair com Filipe para chamar a atenção de Roger. Uodson apresenta Ciça para Vanda e Luan fica constrangido na presença da moça.



### ALÉM DO TEMPO

Quarta-feira, 18h00

Zilda não gosta de ver Afonso perto de Anita. Vitória fica impressionada com a semelhança entre Livia e sua tia ao ver um antigo retrato. Livia e Felipe se reconciliam. Gema implora que Raul não deixe Campobello. Melissa tem um pesadelo com Berenice. Livia e Felipe se beijam. Bento invade o quarto de Rosa. Raul recebe uma ordem de prisão e Gema se desespera. Pedro ameaça contar a Felipe a verdade sobre Livia.



### I LOVE PARAISÓPOLIS

Quarta-feira, 19h15

Alceste aconselha Benjamin a deixar que Dom Pepino trabalhe na Pilartex. Alceste ama para que Mari pense que Benjamin a traiu. Grego avisa a Jurandir para afastar Eva e Paulucha de Paraisópolis, a fim de protegê-las. Benjamin confessa a Mari que Alceste tentou beijá-lo. Patricia aconselha Margot a ficar longe de Alceste. Grego e Alceste ficam juntos. Benjamin demite Alceste. Margot flagra Alceste beijando Grego. Alceste ameaça a filha de Benjamin.



### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Priscila encontra uma antiga foto de sua mãe e desconfia que dentre as pessoas que estão com ela na imagem, o homem que está mais próximo de Safira pode ser o seu pai. Na On-Enterprise, Safira liga para Otávio e diz que precisa dele na empresa para aprovar a nova coleção. Rebeca diz que ele pode ir. Geraldo descobre que existe um carro da Polícia Federal que anda rondando as proximidades do galpão onde são gravados os CDs piratas. Flora foge. Alicia conta para o marido que viu Flora. Vicente diz que Flora deve querer voltar, mas está com vergonha. Julia encontra um envelope com dinheiro debaixo da porta de seu apartamento. Regina manda Manuela escrever uma carta para sua família ...



### A REGRA DO JOGO

Quarta-feira, 21h00

Ascânio revela a identidade verdadeira de Tóia e Romero não acredita. Julia no comenta com Tóia que ouviu Djanira dizer que Romero está doente. Mel joga charme para Feliciano e Breno. Ascânio leva Romero à pensão de Sueli, que consegue expulsá-los de lá. Ascânio comenta com Romero que acredita que Atena esteja apaixonada por ele. Tóia procura Romero na Fundação. Atena chantageia Romero e mostra o vídeo de seu encontro com Tio.



### OS DEZ MANDAMENTOS

Quarta-feira, 22h15

Nefertari se apavora ao saber que todos os animais estão morrendo. Ramsés diz que Moisés não irá impedi-lo de nada e decide manter o cortejo. Paser avisa que o touro sagrado morreu e Ramsés se desespera. Inconformado, o rei cancela tudo e decreta luto em todo o Egito. Hur fica emocionado ao entrar pela última vez na oficina do palácio. Simut entrega o cajado para que Hur devolva-o a Moisés. Safira reclama da maneira como Bina educa os filhos. Moisés conta para os familiares sobre a tradição dos egípcios em venerar animais tidos como deuses. Ramsés fica sabendo que na Vila dos hebreus nenhum animal foi morto. Leila conversa com Uri e acalma o marido. Arão mostra-se esperançoso com a situação dos escravos.

# Humor

### TEATRO DE FANTOCHES

A loira vai a um teatro assistir uma peça de fantoches. O teatro estava lotado, quando começa a peça. O ator começa a apresentar piadas de loiras. Então a loira revoltada levanta da platéia e diz:

- Você não tem vergonha de contar esse tipo de piada preconceituosa? O ator sai de trás da muradinha e diz:

- Desculpe moça eu não queria ofender.

E a loira responde:  
- E você fica quieto que eu estou falando com esse bonequinho ridículo.

### INSTRUMENTOS MÉDICOS

Naquele dia a professora de Ciências tinha pedido que cada aluno trouxesse algum instrumento que os médicos utilizam no exercício de sua profissão.

- Pedrinho, o que você trouxe?  
- Um bisturi, professora!  
- Quem é médico na sua família?  
- Meu pai!  
- E para que serve um bisturi?  
- Para fazer cirurgias!  
- Muito bem! Mariazinha, o que você trouxe?

- Uma seringa!  
- Quem é médico na sua família?  
- Minha tia!

- E para que serve uma seringa?  
- Para aplicar injeção!  
- Muito bem! Joãozinho, o que você trouxe?  
- Um tubo de oxigênio, professora!  
- Quem é médico na sua família?  
- Ninguém!  
- E como você conseguiu isso?  
- Com minha avó!  
- E ela não disse nada?  
- Disse: Socorro!

### QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:  
- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o brasileiro:  
- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

### CAIPIRAS NA CAPITAL

Um casal de velhinhos caipiras decidiu conhecer a capital do estado.

### ALEGRIA...



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



# celebridades

## Monica Iozzi sobre química com Otaviano Costa no “Vídeo Show”: “Encontro de almas”



Patrícia não está mais entre as estrelas do SBT

### Ex-parceira de palco de Silvio Santos, Patrícia Salvador é demitida do SBT

Uma das figuras mais lembradas quando o assunto é o programa “Roda a Roda”, do SBT, Patrícia Salvador já não faz mais parte do quadro de funcionários da emissora de Silvio Santos.

A apresentadora estava na empresa desde 1998, mas perdeu seu contrato por falta de projetos. “Mas o SBT sempre estará de portar abertas para a excelente profissional que é a Patrícia Salvador”, garantiu a assessoria do canal

ao “Na Telinha”. Conhecida por ser uma das ‘queridinhas’ do ‘Homem do Baú’, a artista também se destacou no SBT por participações nas novelas “Marisol” (2002), “Esmeralda” (2004) e “Vende-se Um Véu de Noiva” (2009).

Em tempo: Casada com Lasaro do Carmo Júnior, ex-presidente da Jequititi Cosméticos, do grupo Silvio Santos, a beldade é mãe de duas crianças, os pequenos João Paulo e Bárbara.

Quem vê a parceria entre Monica Iozzi e Otaviano Costa em cena, imagina que os apresentadores do “Vídeo Show” são amigos de longa data. Ledo engano. A dupla se conheceu no dia do teste que a atriz fez para o vespertino da TV Globo, a três dias de sua estreia na bancada do programa.

“Costumo definir minha relação com o Ota como um encontro de almas. Nunca havíamos nos cruzado pelo Projac. A gente se conheceu três dias antes da minha estreia, no teste. Depois, só nos vimos horas antes de o programa ir ao ar”, contou.

A química no vídeo acabou transformando os artistas em amigos pessoais. Monica ficou tão próxima de Costa que frequenta a casa da família do ator. “Não imaginei que em três meses poderia ter esse nível de afinidade com um colega de trabalho. O Otaviano é um cara generoso e talentoso como poucos que conheci na TV”, afirmou.

Apesar do sucesso da parceria, a morena deve deixar o projeto em dezembro. “O combinado era ficar três meses. Estendemos até o final do ano. Todo mundo quer que eu fique, mas algo dentro de mim implora para eu trabalhar como atriz”, explicou.



Mônica e Otaviano viraram grandes amigos

## Angelina Jolie e Brad Pitt preparam papéis para adoção de criança síria

Angelina Jolie e Brad Pitt estão prestes a dar início no processo de adoção de uma criança síria, decisão que já vinham cogitando desde o começo do ano. O casal faz visitas ao país desde 2012 e desta vez está com decisão tomada e a papelada preparada para adoção.

Angelina, que retirou o ovário e as trompas para evitar câncer, se encantou com três crianças da Síria. “Ela ficou com o coração partido ao saber que os três viram o pai ser levados pelos soldados sírios e que a casa onde moravam foi explodida. A mãe das crianças morreu na explosão”, informa uma fonte. “Ela queria

adotar as três crianças, mas quando voltou para os Estados Unidos e conversou com Brad, mas ele disse que não, porque ir de seis para nove filhos era demais”, acrescenta.

Em uma das visitas aos refugiados no país, a atriz chegou até a levar Shiloh, sua filha biológica de 9 anos que se veste com roupas masculinas. Por fim, o casal conversou e se propôs a adotar. “Brad ficou preocupado com a forma como isso impactaria seus filhos, e Angelina entendeu, mas eles se compromissaram a adotar uma das crianças. O processo de adoção levará de quatro a cinco meses, no mínimo”, finaliza a fonte.



Família dos astros famosos deverá aumentar

## Henrique & Juliano abrem espaço para o sertanejo em Recife

Terra do maracatu e do frevo, Pernambuco viveu o mesmo um dia como o lugar da música sertaneja no Brasil. O Marco Zero, na antiga Recife, cercada de história e a beira mar, foi escolhido pela dupla Henrique & Juliano para a gravação de Novas Histórias, o terceiro DVD da carreira. Quem passava no local, tomado por fãs e vendedores ambulantes, percebia a festa que o centro recifense esperava. “A escolha pelo Nordeste foi um pedido dos próprios Henrique e Juliano, mas tam-

bém para consolidar de vez a música sertaneja por aqui e abrir novos mercados”, comenta Wander Oliveira, empresário da dupla.

Uma superestrutura foi montada no espaço de um estacionamento para receber as 4 mil pessoas que esgotaram os ingressos colocados à disposição. Fogos de artifício e metros e mais metros de luzes LED deram o brilho ao espetáculo, que também teve um “quê” de ostentação por conta das dezenas de lanchas a postos na beira do mar para

os mais endinheirados interagirem com a superprodução. Do alto também dava para ver um helicóptero e um drone sobrevoando e captando as imagens do DVD.

O repertório do show foi quase todo composto por inéditas (foram 22 músicas nunca antes ouvidas), o que pode ser muito perigoso e deixar o público morno. Sabendo disso, Henrique fez questão de salientar: “Vamos combinar assim, a cada duas inéditas a gente canta uma conhecida”.



‘Novas Histórias’ abre mais um caminho fundamental para a consolidação da dupla Henrique & Juliano como um dos principais nomes da música sertaneja atual

## horóscopo



### ÁRIES

Suas tomadas de decisão são prejudicadas por aspectos emocionais mal resolvidos, trazidos à tona pela tensão estabelecida entre Lua e Saturno. Pense bem antes de agir quanto a aspectos importantes, sobretudo na vida financeira!



### TOURO

Suas relações pessoais ficam mais fragilizadas pelos desgastes cotidianos, neste dia em que Lua e Saturno se opõem. Zele pelas relações e procure esforçar-se para diminuir o distanciamiento emocional com as pessoas queridas!



### GÊMEOS

Questões cotidianas complexas são exaltadas pela Lua, em sua área de crise, oposta a Saturno. Você questiona as escolhas que vem fazendo, mas não seja dura consigo mesma. Tenha paciência quanto às mudanças desejadas!



### CÂNCER

Lua e Saturno se opõem, desestabilizando os humores em suas relações e alertando para radicalismos nas atitudes dos mais próximos. Não se deixe levar pelas pressões, prefira ficar mais distante neste momento!



### LEÃO

A sobrecarga de tarefas lhe deixa desgastada, neste dia em que Lua e Saturno se opõem entre suas áreas profissional e familiar. Não queira fazer mais do que pode, pois isso só torna tudo mais duro. Mantenha a positividade!



### VIRGEM

Os conflitos ideológicos impactam negativamente em sua comunicação, neste dia em que a Lua passa por sua área espiritual e forma oposição com Saturno. Saiba lidar com opiniões diferentes, mesmo que sejam contrárias às suas!



### LIBRA

Seus planos são dificultados por problemas de ordem financeira, pois Lua e Saturno formam oposição hoje. Você tende a se desviar de seu foco habitual e do seu aguçado senso crítico, então procure fortalecê-lo!



### ESCORPIÃO

Que tal ser mais flexível com os outros, especialmente diante das atividades cotidianas em conjunto? A oposição Lua-Saturno em sua área de relacionamentos lhe aconselha a se esforçar em prol da conciliação de interesses!



### SAGITÁRIO

As relações de trabalho são prejudicadas pela oposição Lua-Saturno, que deixa as pessoas com atitudes um tanto duras. Não ceda às pressões e procure promover a conciliação. Seja diplomática ao defender seu território!



### CAPRICÓRNIO

A convivência social fica mais difícil, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Procure selecionar melhor seus contatos, zelando pela qualidade dos programas em grupo. Perceba que tipo de companhia deseja e zelee pelos laços verdadeiros!



### AQUÁRIO

Lua e Saturno formam oposição, deixando cara a cara com as responsabilidades, o que exige de você sacrifícios quanto à vida social. Demonstre maior comprometimento com as atividades em casa e no trabalho.



### PEIXES

Irritação e pressões caracterizam este momento em que Lua e Saturno se opõem em sua área de comunicação. Esteja preparada para críticas pesadas quanto aos projetos intelectuais nos quais que você vem trabalhando!