



extra
net

QUARTA-FEIRA, 05 DE OUTUBRO DE 2016

José Mayer não se acha bonito: 'sou um velhotinho. O pegador das novelas já era'. O tempo chega para todos

Página B4

Quando partiu, levava as mãos no bolso, a cabeça erguida. Não olhava para trás, porque olhar para trás era uma maneira de ficar num pedaço qualquer para partir incompleto, ficado em meio para trás. Não olhava, pois, e, pois não ficava. Completo, partiu.

■ CAIO FERNANDO DE ABREU, jornalista, dramaturgo e escritor (1948-1996)



Muitos anos de vida para a aniversariante **Bruna Bueno**, recebendo o carinho do esposo Manoel e do filho Leonam.



Destaque para O DJ do projeto BPM, **Marcel Oliveira** felicitado hoje pelo seu niver.



Destaque para a simpaticíssima professora **Érica Dutra**, que hoje recebe inúmeras homenagens pelo seu dia. No click ao lado do amado Adriano.



Em clima de descanso e curtição, **Gabriel Vazarim** dá boas vindas hoje à idade nova.



Ontem foi dia de muitas homenagens para o advogado e professor universitário, **Dr. Mário Rizzato Filho**, que celebrou idade nova recebendo o carinho da esposa Jô e demais familiares. Parabéns!



Muitos anos de vida, saúde e sucesso para a comunicadora **Janice Carvalho**, recebendo o carinho do esposo Adenilson e do filho Nathan.



Felicidades para **Bruna Freitas**, também assoprando velinhas hoje.



Ontem foi dia de muitas comemorações para **Sandra e Rogério**, que celebraram 30 anos de união matrimonial, recebendo homenagens de toda família.



José Carlos Bueno recebe hoje as homenagens de toda família e amigos em comemoração ao seu aniversário. No click com a esposa Edna Cristina.

ASSINE O extra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Flor de Azahar ou flor de laranjeira para hidratar a pele

Você sabe como pode hidratar a pele de forma natural e torná-la mais resistente diante das agressões externas a que se encontra submetida? A chamada flor de laranjeira ou flor de azahar, te fornecerá a ajuda que precisa, quer conhecer suas propriedades?

Envolvida por uma tonalidade branca cheia de pureza em cada uma de suas pétalas, a flor de laranjeira exala um aroma muito intenso, doce e agradável que despertará todos os nossos sentidos e cuja essência tem sido utilizada para melhorar o nosso bem-estar físico e mental. No segmento de cosméticos e de saúde, a flor de laranjeira é usada para confecção de óleos corporais, perfumes e diferentes pratos doces.

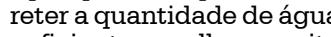
POR QUE É IMPORTANTE HIDRATAR A PELE?

A flor de laranjeira é um ex-

celente hidratante natural para a pele, o que resulta essencial para proteger a nossa superfície cutânea das possíveis ameaças do exterior. A pele é um dos pilares fundamentais do corpo humano, já que atua como uma barreira protetora para isolar e defender o nosso organismo do ambiente que o envolve.

Esta capacidade de defesa se deve ao seu mecanismo de hidratação que a mantém mais flexível e resistente. No entanto, devido aos diversos fatores a que estamos expostos, esta hidratação gerada de maneira natural não é suficiente. Portanto, temos que oferecer uma ajuda adicional para evitar o ressecamento da pele, descamação ou estiramento.

Além disso, você tem que lembrar que, com o passar dos anos, as glândulas sebáceas são menos ativas e, portanto,



a pele perde a capacidade de reter a quantidade de água suficiente, que lhe permite se manter hidratada o máximo possível. A tudo isto temos que acrescentar os fatores externos que contribuem para deteriorar o estado sau-



dável da nossa pele, como é o caso do tabaco, álcool, sol ou ar condicionado. Neste sentido, se não adotamos um equilíbrio a este respeito, a nossa pele se verá sujeita mais facilmente a manchas, rugas ou flacidez.

Para manter a nossa pele hidratada, além de uma alimentação saudável, com lentilhas, chá, abóbora, azeite de oliva, abacate e, claro, beber muita água, devemos apostar no uso de cremes e óleos hidratantes. Hoje em dia, na rede podemos encontrar tudo o que precisamos a respeito sem a necessidade de sair de casa. Tanto em termos de beleza, como de moda, saúde e tecnologia, a Internet nos oferece todos os recursos necessários para encontrar o produto que precisamos.

BENEFÍCIOS DA FLOR DE AZAHAR / FLOR DE LARANJEIRA

A Flor de Azahar nos ajudará a manter nossa pele hidratada, além de estimular a regeneração das células e formação de colágeno, antecipando-nos, assim, ao temido envelhecimento celular, cujos efeitos podem ser vistos em nossa pele, mostrando-se muito mais desgastada e danificada como as folhas outonais soltas das copas das árvores.

O óleo de azahar é recomendado para pele mista, normal e em especial para aquelas que se encontram sujeitas a

um nível considerável de ressecamento cutâneo e que precisam de um complemento de hidratação para reforçar a sua proteção contra os agentes externos.

Também em caso de vermelhidão da pele e coceira, a essência ou água de azahar se converte em um tratamento ideal para esses casos. No entanto, as propriedades terapêuticas da água de azahar não permanecem simplesmente neste tipo de ques-

tões.

Também podemos destacar suas propriedades medicinais para o tratamento de doenças abdominais, solcos, insônia, incômodo acumulação de gases, dores de cabeça, distúrbios intestinais ou combater a depressão e a ansiedade. Pela mesma razão, é amplamente utilizada no campo da aromaterapia. Um banho de essência de azahar te fornecerá a paz e a tranquilidade que o seu corpo e mente necessita.

A flor de azahar é geralmente preparada como uma infusão, de azahar sobre uma xícara de água quente para extrair todo o seu suco.

receita

Bolo de Maracujá com cobertura

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá concentrado
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- Margarina e farinha de trigo para untar

Cobertura:

- Polpa de 2 maracujás
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (sobremesa) de amido de milho



DIETA APÓS O TRATAMENTO PARA O CÂNCER DE CÓLON:

As recomendações nutricionais para pacientes que completaram o tratamento de câncer de cólon são diferentes das que se recomendam para os pacientes durante o tratamento. Durante o tratamento, a dieta é ditada em grande parte pelos efeitos colaterais que um paciente experimenta. Mas após o tratamento, os pacientes têm que seguir alguns padrões de alimentação que lhe permitam manter uma boa saúde e prevenir o câncer e outras doenças crônicas, como doenças cardíacas, hipertensão e diabetes.

Os pacientes que completaram o tratamento, e cujos efeitos colaterais diminuíram, devem:

- Comer frutas, verduras e legumes.
- Comer carnes magras e de aves.
- Comer alimentos com baixo teor de gordura.
- Devem reduzir ou limitar a ingestão de álcool.
- Comer alimentos ricos em ômega-3. É importante lembrar que tanto a dieta como o exercício físico, melhoram o sistema imunológico do corpo, por isso é aconselhável praticar algum tipo de exercício físico.

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture a farinha e o fermento.
- No liquidificador, bata os demais ingredientes e misture com os ingredientes da tigela até incorporar.
- Despeje em uma forma de 22cm untada e enfarinhada.
- Leve ao forno médio, pré aquecido, por 30 minutos ou até que ao enfilar um palito, ele saia limpo.
- Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos.
- Em uma panela, leve ao fogo médio os ingredientes da cobertura e mexa por 5 minutos ou até engrossar.
- Desenforme o bolo, espalhe a cobertura, deixe esfriar e sirva.

Clima Cold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson 99628-6060
vivo 17 99168-5170
claro 17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

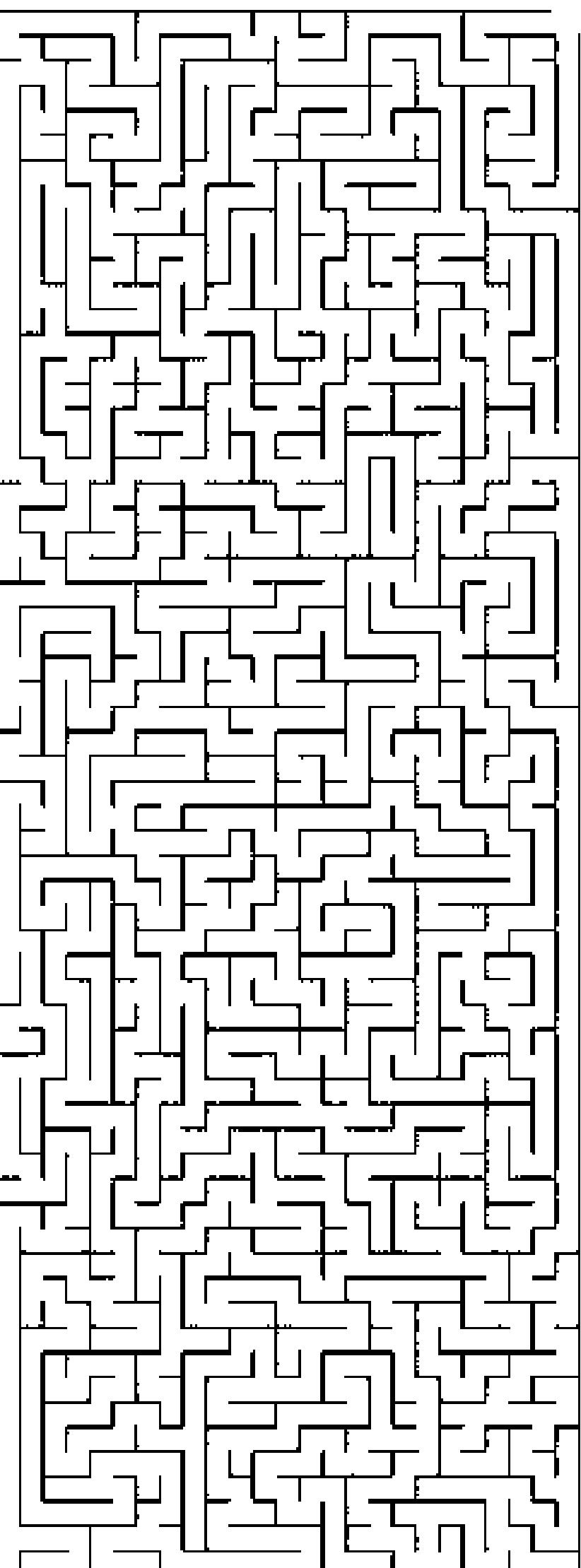
► Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Jogo do Labirinto



Caça Palavras

Z I C A L F A Y U C B C T I K
F J K A R P F W L U V A C O T
J I A C N B N O L W X T R D P
Q A C P M G U E A M O N Q N N
K P A T O B U Z Z H O U X B E
K G C P C A C R E B N N X U O
I A H P A F J G U T A I Q N L
N O O A B L A J C S V E M W C
C C R X I A X U R B B J I A J
H A R V D O P C S M J G W F C
T D O X E H H Z A B U T L G L
T E D M K F D H E A C J H Y H
R I T L Y R L G M W J P I R B
E R Y P C A M A K N L F X L K
O A Z A C W J G X G U J J H K

BOTA
BRUXA
CABIDE
BULE
CACHORRO
CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ricardo e Tânia repreendem Manuela e Fábio. Joana se recusa a participar da armação de Bárbara contra Gabriel. Rômulo agradece Nanda por ter falado sobre Filipe. Por causa do atraso do rapaz, Jorjão decide não mais treinar Rômulo. Joana insiste em se afastar de Gabriel, e insinua ao atleta que ele pode prejudicar a carreira dela. Corrêa e Ana enfrentam a resistência dos alunos. Jéssica comenta com Nanda que Rômulo decidiu deixar a academia. Tânia incentiva Luiza a entregar a Lucas a carta que escreveu para ele. Alina promete reaproximar Cleiton e Krica. Incentivado por Nanda, Jorjão decide dar uma segunda chance a Rômulo. Gabriel desconfia da relação de Joana com Bárbara.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Mario aconselha Alice sobre Tanaka. Com medo de ser delatada, Sinháarma contra Mangabeira. Ralf sofre ao saber que Hirô decidiu se casar, e Lenita o conforta. A médica libera Dora de seu repouso forçado por causa da gravidez. Yumi segue para São Paulo. Lenita pede que Mario ajude Ralf. Vittorio e Felipe se enfrentam por causa de Lenita. Massao propõe a Tanaka uma negociação ilegal. Cesar estranha o comportamento de Alice. Mario incentiva Ralf a se declarar para Hirô. Gaetano sugere que Tanaka seja sincero sobre a situação da empresa com Alice. Sinhá exige que Cesar use a empresa de Tanaka para lavar o dinheiro e salvá-la de uma possível prisão.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Felipe comenta com Shirlei que estranha que o pai dela tenha sumido sem deixar pistas. Renan consegue uma participação para Adônis em um comercial. Vitória revela a Jéssica que Mário é pai de Shirlei. Beto confessa a Henrique que não aguenta mais esconder de Tancinha o que ele fez. Penélope se preocupa com as recentes reações explosivas de Tamara. O advogado explica a Apolo que ele terá de aguardar para dar entrada no pedido de guarda provisória de Carol. Nicole se oferece para ajudar Tancinha nas aulas de balé. Guido revela a Vitória que voltou para o Brasil porque soube do namoro de Felipe e Shirlei. Apolo vê Flávia.

CÚMLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Vicente não conta nada para ninguém e Arthur decide que Andres, que na verdade é André, é o novo baixista da C1R. Priscila vê rapidamente Gerando na Top Records e pensa ter visto errado. Fiorina implica com as coisas que Helena faz para Pedro. Dóris quebra o vaso da mãe sem querer e Matheus diz que se ela fizer tudo o que ele mandar por uma semana, guardará segredo sobre o acontecido. Paola diz que sua nova banda vai aparecer em um quadro do Programa Raul Gil. Lurdinha sai com Navarro para conseguir alguma nova prova para incriminá-lo. Sabrina conversa com um homem (Daniel Del Sarto) durante o ensaio da "Manuela e Seus Amigos".

A LEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Pedro leva Helô para o aeroporto. Mág mostra a foto do enteado para Suzana, que se interessa pelo rapaz. Fausto faz insinuações sobre Vitória e Ciro considera. Hércules discute com Carmem. Suzana conhece Pedro. Vitória pensa em ter aulas com Ciro. Pedro ensina Elio a nadar. Cândida não resiste e morre no hospital. Helô volta de sua viagem. Carmem desconfia das intenções de Suzana e Ciro. Fausto e Mág exigem que Gigi afaste Helô de Pedro. Ciro beija Vitória. Helô se incomoda com os comentários de Pedro sobre Suzana. Mág obriga Suzana a seduzir Pedro. Helô decide levar o contrato que recebe de Gigi para Pedro ler antes de assiná-lo.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Pressionada, Ioná diz que não tem nada a revelar. Kalesi manda Kadmo matar Sandor e Kalesi. Na tenda de Darda, Maquir engana Jesana e rouba uma erva abortiva. Farduk e Liora falam sobre a vitória de Sandor. Otniel vai até a tenda de Quemuel e avisa que foi encontrado uma roupa de cananeia na tenda de Mara. Antes de fugir com Adara, Aruna decide tentar ajudar Ioná. Marek questiona Tibar sobre o reaparecimento de seu filho. Ao tentar deixar a cidade, Sandor e Raabe são impedidos por alguns capangas da rainha. Milha elogia a coragem de Orias. Aflita com a espera, Adara se recorda dos momentos ao lado de Aruna. Gael procura Lívana e avisa que Maquir quer falar dela. Raabe e Sandor são capturados pelos capangas da rainha.

Humor

DINAMITE

Um sujeito conhece uma garota na balada e a leva para um motel.

Chegando lá, ele a joga na cama, tira a camisa, mostrando os bíceps, e diz se achando:

– Está vendendo isso aqui? São 80 kg de dinamite!

Mostra o abdômen e diz:

– 120 kg de dinamite!

Enfim, ele tira a cueca e a mulher sai pelo corredor gritando:

– Evacuem o motel! Meu quarto está lotado de dinamites e o pavio é curtinho!

CAIPIRA FORA DO HOSPÍCIO

No interior, o caipira passou uns tempos internado no hospício porque cismou que era um grão de milho. Foi tratado, teve alta e, num belo dia, quando ia andando por uma estradinha de terra, viu uma galinha no meio do caminho e estacou. A mulher

dele estranha:

– Ué! Ocê parô pur quê? Agora ocê sabe que não é um grão de milho!

– Puis é! Sabê, eu sei! Mas e a galinha, será que ela já sabe?

CARROCINHA

Havia um baiano que tinha um gato. Esse gato era o seu melhor amigo. Certa vez, o bichano foi dar uma volta e a carrocinha o levou, pois ele estava sem coleira. O baiano, ao dar pela falta do gato, foi procurá-lo num abrigo para animais abandonados. Chegando lá ele perguntou:

– Ô meu rei, aqui tem algum gato?

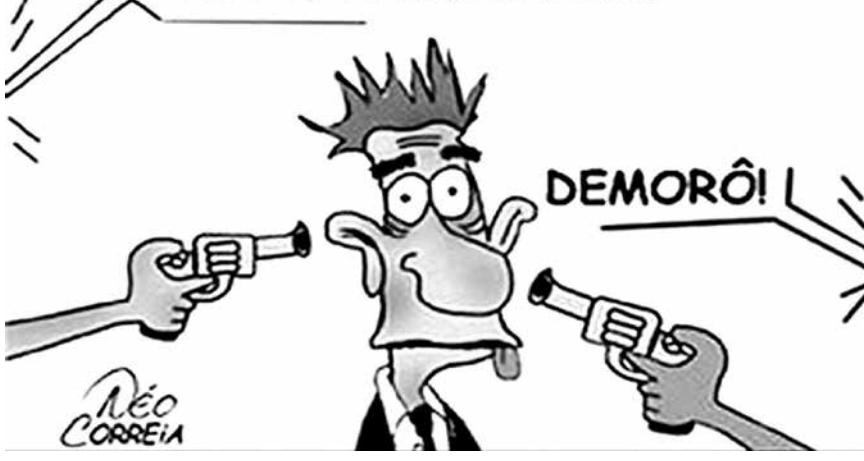
O homem respondeu:

– Claro, aqui tem um monte, se o senhor perdeu o seu pode procurar. Só não sei se vai encontrar, pois são mais de 30 mil gatos!

O baiano disse:

– Meu rei, não liga não, eu dou um jeito – e sai falando alto:

**ATIRA VOCÊ PORQUE EU
FIZ 18 ANOS ONTEM!**



– Bexano, Bexano, Bexano!
Aí um gato lá no meio levanta o rabo e sai:

– Meau, meau, meau!

ORELHAS IMPLANTADAS

Um homem perde as duas orelhas num acidente.

O cirurgião plástico que o atende implanta-lhe duas orelhas doadas. Ele volta depois de um mês consultar o médico:

– O senhor me implantou orelhas de loira!

– Como é que o senhor sabe?

– Eu ouço tudo, mas não entendo nada!

ACABAR COM PERNILONGOS

Um português chegou ao hotel, e, como estava muito quente, abriu a janela. Só que começaram a entrar vários pernilongos. Então, ele ligou para a recepção e reclamou:

– Boa tarde. Estou com muito calor, e, ao abrir a janela, vários mosquitos entraram em meu quarto e eles estão me incomodando, gostaria de saber como acabar com pernilongos.

– Se o senhor desligar as luzes de seu quarto, eles irão embora.

O homem seguiu a recomendação e realmente eles se foram. Porém, depois de um tempinho, começaram a entrar vaga-lumes, e então ele tornou a ligar para a recepção.

E o atendente diz:

– O que foi agora, senhor?

Ele responde:

– Não adiantou, os mosquitos voltaram com lanterna.



celebridades

Geovanna Tominaga
apresenta reality em
canal americano e diz que
episódio com Susana
Vieira ainda a persegue

Geovanna Tominaga foi apresentadora do "TV Globo" e repórter dos programas "Video show" e "Mais você". No momento, ela comanda, ao lado do ator Andrey Lopes, o reality show "Como cheguei aqui", gravado no Rio e que acaba de estrear no canal americano BYU-tv internacional. Por aqui, a atração pode ser assistida on-line. Mas é pelo episódio com Susana Vieira (que pegou o microfone da sua mão, dizendo que "não tinha paciência para quem está começando) que Tominaga é mais lembrada.

"As pessoas não esquecem. É a pergunta que eu mais respondi na vida e, acredito, que

vou ter que responder para sempre. Hoje brinco dizendo que ela é a minha madrinha. Não ficaram riscos, já nos encontramos outras vezes e ficou tudo bem", garante ela.

Depois do desligamento do "Mais você", Geovanna Tominaga fez uma participação na novela "Totalmente demais", rodou o Brasil com um documentário sobre gastronomia brasileira e costumes, e se dedicou a outra paixão: viajar. Tanto que criou um blog sobre viagem ("Dois a bordo") que ela escreve com o namorado, o advogado Eduardo Duarte. "Nos conhecemos conversando sobre viajar e hoje damos dicas para casais viajarem juntos".



Geovanna Tominaga apresenta reality show americano



Ela diz que foi vítima de injúria e difamação

Priscila Nocetti vai denunciar Jonathan Costa por injúria e difamação: 'Ele vai ter que provar'

Nem a maquiagem consegue esconder a decepção no olhar de Priscila Nocetti. A vereadora teve apenas 1.037 votos e não se reelegeu para a Câmara de Niterói. Seu mandato acaba em dezembro e depois disso ela ainda não sabe ao certo o que vai fazer. Antes, porém, parte para um novo round na briga que envolve Verônica Costa, ex de seu marido, Rômulo Costa, e Jonathan Costa, o filho do empresário do funk.

"Vou entrar com uma queixa

contra ele por injúria e difamação", diz Priscila.

O motivo ainda são os áudios cheios de farpas trocados entre ela e a Mãe Loura. Jonathan entrou na guerra familiar e, também num áudio, acusou Priscila de tentar destruir a relação do pai com ele e a irmã, além de sugerir que ela trai Rômulo. "Mexeram com a minha honra. Eu nunca quis expor os problemas que tivemos e temos na família nestes 14 anos. Sou reservada. Até ele dizer coisas a meu respeito que terá que provar", justifica.

José Mayer não se acha bonito: 'sou um velhotinho. **O pegador das novelas já era'.** O tempo chega para todos

Contrariando a opinião dos fãs, José Mayer, aos 66 anos de idade, afirmou não se considerar um dos galãs da teledramaturgia brasileira, garantindo nem, ao menos, se achar bonito. Assim como o ator Cauã Reymond - que revelou seus defeitos durante o programa "Altas Horas" - o artista, integrante do elenco da próxima novela das nove, "A Lei do Amor", dispensa o título adquirido durante sua carreira na televisão, cheia de papéis românticos e marcantes.

"Eu não sou bonito e não sou gostoso. Tanto que quando me olho no espelho, questiono: 'Meu Deus, como foi que eu cheguei até aqui com esta cara?'", brinca o

ator sobre sua aparência. Sobre a fama de mulherengo conquistada com os personagens, ele disse: "O pegador das novelas já era. Sou um velhotinho, agora".

Na novela substituta de "Velho Chico", que estreou na segunda-feira (3), José Mayer fará seu primeiro vilão em 30 anos de atividade. "Era o que faltava na minha carreira, um grande vilão. Agora estou realmente satisfeito. O trabalho está completo. E o Táxi promete fortes emoções ás para a trama", contou.

Na história em que dividirá o trabalho com Thiago Martins, ele será um ajudante de pedreiro que, com muita força de vontade, consegue se formar em administração e ser dono de uma holding.



'O pegador de novelas já era', dispara o ator José Mayer



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

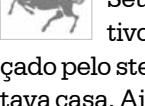
Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

Se o ensino
é COC,
a escola
é top.



horóscopo



ÁRIES

Seu lado mais intuitivo e criativo é aguçado pelo stellium em sua oitava casa. Ainda que se sinta tentada a se divertir, o ideal é que você se renove em momentos relaxantes. Prefira atividades menos agitadas e mais sensíveis!



GÊMEOS

A vida pessoal passa por um momento agradável, pois Sol, Vênus e Saturno se concentram em sua sexta casa. Coloque as tarefas cotidianas em dia de maneira prazerosa, pois isso lhe trará o sentimento de segurança que você tanto deseja!



LEÃO

Ao se associarem em sua área doméstica, Sol, Vênus e Saturno lhe deixam mais confiante para a realização pessoal. Este dia é ideal para aproveitar a companhia dos familiares e amigos mais próximos. Curta o clima familiar!



LIBRA

Aja com determinação ao lidar com a vida prática! O stellium em sua área material indica que seus senso crítico e objetivo lhe permitem compreender os recentes desafios financeiros. Mesmo que não atue, procure planejar-se!



SAGITÁRIO

Você se fortalece internamente com a associação entre Sol, Vênus e Saturno no setor de crise, o que lhe permite enfrentar seus temores e assumir o poder sobre sua vida. Cuide de si e procure solidificar suas bases!



AQUÁRIO

Você consegue compreender mais profundamente seus valores de vida que definem os caminhos profissionais, pois Sol, Vênus e Saturno se associam hoje. Procure dar coesão aos seus interesses, trabalhando os aspectos positivos!



TOURO

O final de semana promete bons momentos ao lado das pessoas que você ama, pois os astros se concentram no setor de relacionamentos. A cumplicidade e a sensibilidade se fortalecem no lazer e nas tarefas em conjunto!



CÂNCER

Você se sente confiante para lidar com a diversidade de estímulos, pois Sol, Vênus e Saturno se unem em sua área de prazer. Você tende a despontar na liderança da vida social, pois se mostra sensível ao bem-estar de todos!



VIRGEM

Sua autoconfiança lhe incentiva a expor suas opiniões e a interagir com os outros, neste dia em que Sol, Vênus e Saturno se associam no setor de comunicação. Você vai além das limitações e mergulha nas atividades sociais!



ESCORPIÃO

Ao entrar em sua oitava casa, a Lua se une ao stellium em seu signo, lhe deixando mais segura de si e lhe permitindo enxergar as coisas como realmente são. Bom momento para tomar boas decisões e defender seus interesses!



CAPRICÓRNIO

Que tal se dedicar às pessoas mais próximas? Ao se reunirem em sua área de amizades, os astros lhe incentivam a ser mais dócil. Ofereça sua ajuda prática e apoio emocional. Reforce os laços de cumplicidade nas relações!



PEIXES

Sol, Vênus e Saturno se associam em stellium no setor espiritual, lhe trazendo uma consciência mais profunda acerca dos próprios valores e emoções que norteiam sua vida, o que lhe ajuda a concretizar seus rumos e ações!