



Em “A Força do Querer”, atriz **Carol Duarte** grava cena de **Ivan** sem camisa na praia

Página B4

Cheia de estilo, **Camila Armindo** apaga velinhas nesta sexta.Click especial do casal **Jader Lopes e Fabiana J. Lopes.**A bela **Mirela Ruggeri** comemorou a chegada dos seus 22 anos nesta quarta.**Pâmela Martins** também tem motivos para comemorar. Parabéns!**Fernanda Comar** recebe inúmeras homenagens pelo seu aniversário nesta quinta. Felicidades!Close da jovem **Lara Alves**, posando para fotos.Muitos anos de vida para **Haran Stein!****Victor Lyra** recebe os parabéns da galera pela passagem de mais um ano de vida.Sempre sorridente, **Letícia Gonçalves** dá boas vindas à idade nova hoje.Quem também comemorou mais um ano de vida ontem, 18, foi **Marta Mollaz**, que foi muito felicitada pela data. Na foto, ela e a filha **Cristina** em momento especial.

CUIDAMOS BEM DO SEU **CELULAR**



GIGANTÃO

R\$ 14,99



pélículas de vidro



Barato pra Caramba

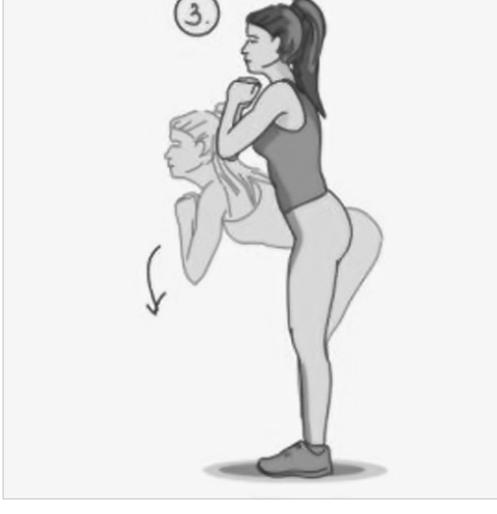
produtos
oferta à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃOREDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

Treino de pernas para fazer em casa sem peso ou acessórios: 5 exercícios potentes

Exercícios para definir e tonificar pernas nem sempre precisam contar com acessórios ou grandes pesos e aparelhos de academias. Movimentos potentes, realizados em casa, podem trazer excelentes resultados para os membros inferiores. Confira atividades simples que modelam e fortalecem as pernas:

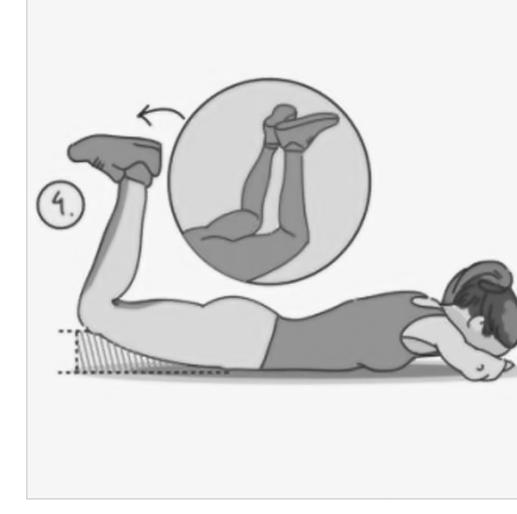


Exercício 2: de pé, mantenha uma das pernas atrás da outra, mas na mesma direção. Faça o agachamento até que o joelho da perna de trás se aproxime do solo. Volte à posição inicial, repita o movimento e faça as séries trocando as pernas.



Exercício 3: de pé, pernas unidas e braços flexionados à frente do corpo, com as mãos próximas ao queijo, flexione levemente o joelho enquanto leva o tronco para baixo. Mantenha os cotovelos apontados para o chão e empine suavemente o bumbum durante o movimento.

Exercício 1: de pé com as pernas unidas, faça o movimento tradicional de agachamento, mas abrindo as pernas durante a flexão dos joelhos para fora, dando um passo para a lateral. Volte à posição inicial e repita do outro lado.



Exercício 4: deite-se de barriga para baixo e a testa apoiada nas mãos, com joelhos flexionados e pés, unidos, apontados para o teto. Faça movimentos de subida e descida das pernas, deixando a coluna estabilizada.



Exercício 5: deite-se de barriga para cima e a cabeça apoiada sobre as mãos. Inicie com as pernas unidas e elevadas, com os joelhos flexionados. Em seguida, faça o movimento de estender os membros, apontando os pés para o teto, abra e feche as pernas, volte à posição inicial e repita em séries.

Há um tipo de depressão que é confundida com mau humor: conheça a distimia

Distimia ou transtorno depressivo persistente é uma doença cujos afetados são constantemente taxados como mal-humorados, o que atrapalha o diagnóstico e o tratamento. A seguir, veja como identificá-la:

O QUE É?

Trata-se de uma depressão de longa duração.

Seus sintomas não muito intensos, mas constantes, durando pelo menos dois anos.

SINTOMAS

A distimia engloba os sintomas da depressão comum, mas de forma crônica e menos intensa. São eles:

- Tristeza
- Desânimo
- Falta de interesse
- Pessimismo crônico
- Irritação
- Baixa autoestima
- Sensação de culpa
- Reclamações frequentes
- Dificuldade em sentir prazer nas atividades cotidianas
- Isolamento

- Cansaço e falta de energia
 - Alterações do apetite
 - Alterações no sono
 - Falta de libido
- QUEM TEM DISTIMIA É VISTO COMO MAL-HUMORADO**

A distimia é conhecida como a doença do mau humor, já que a pessoa fica a maior parte do tempo em depressão e é vista pelos colegas e familiares como desanimada ou chata.

DIAGNÓSTICO É FREQUENTEMENTE IGNORADO

A distimia é frequentemente subdiagnosticada, ou seja, não reconhecida pelos médicos. Isso ocorre porque os profissionais estão acostumados com casos depressivos graves. Então, quando surge alguém com distimia, eles podem ter dificuldade em perceber o problema de longa duração.

CURA E TRATAMENTO

A doença pode ser amenizada e até mesmo curada

por meio do tratamento adequado, o qual envolve antidepressivos e, em alguns casos, estabilizadores de humor.

Fazer psicoterapia também é importante, pois modifica a maneira de pensar e agir do paciente. O distímico sempre tem um viés negativo que o faz pensar que não vale nada, que ninguém o valoriza e que nada vai mudar. Quando a terapia o faz enxergar o

mundo com outros olhos, ele fortalece o pensamento positivo e melhora.

FALTA DE CUIDADO FAZ COM QUE QUADRO EVOLUA

Essa alteração crônica do humor não preenche os critérios de intensidade dos sintomas para ser considerada um quadro depressivo clássico, mas a falta de tratamento faz com que o transtorno evolua.



receita

Macarrão Doce

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de macarrão goela de pato (tubinho)
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado
- Canela em pó
- Açúcar



MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o macarrão com um pouco de canela, mas observando para que não cozinhe demais, para que não se desmanche ao ser frito
- Em uma frigideira com óleo, frite o macarrão, doure e cuide para que ele não se feche, para entrada do recheio
- Reserve-os, secando em uma folha de papel toalha
- Dica: frite-os colocando os tubinhos em pé, e depois de fritar cada lado, frite-os deitado, evita que os lados onde entraram o recheio se fechem
- Na panela de pressão cozinhe a lata de leite condensado, para que vire um doce
- Após retirar, espere esfriar, misture o coco ralado e reserve
- Misture a canela em pó e o açúcar para passar o doce após frito e recheado
- Após fritar o macarrão, recheie com o doce de leite e passe no açúcar com canela
- O macarrão frito vira um maravilhoso biscoito crocante e recheado

Médica Veterinária
Carla Cristina G. Sanitá Campos
CRMV/SP 17.881
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR
HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581
Vacinas e Exames (17) 99641-6419

SOS Empresas
Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
Admissional / Periódico / Demissional
Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com
(17) 3442-3751 (17) 98801-2763
Rua José Camargo Arruda, 433
Coester - Fernandópolis - SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

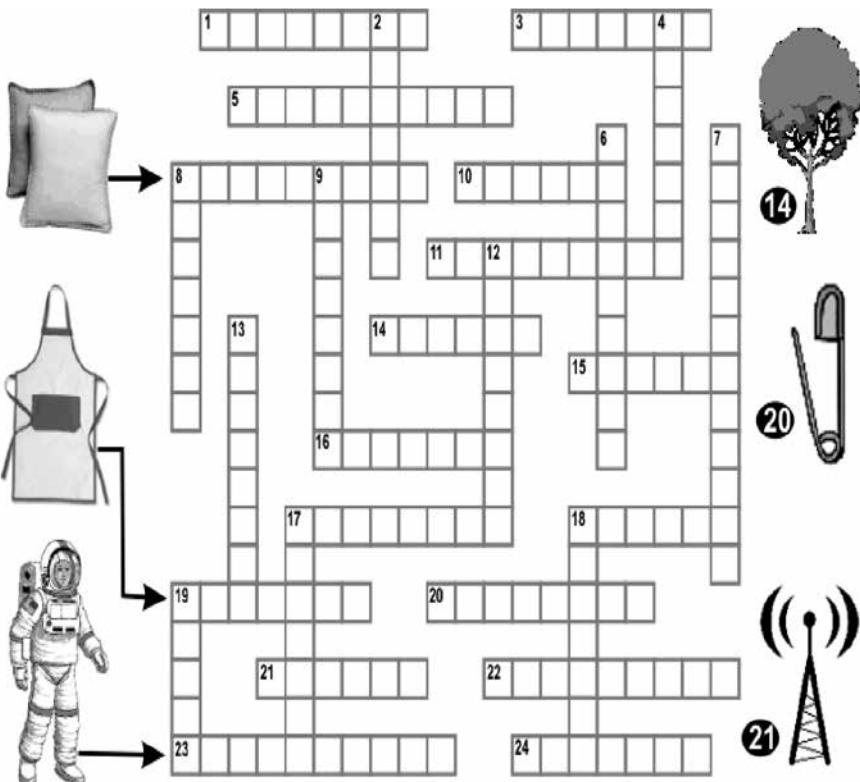
Tel. 17 3843.1505

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

ACESSE: www.oextra.net

Informação com credibilidade

Palavras Cruzadas



HORIZONTAIS

1. Dar um susto em alguém.
3. Fazer uma aposta.
5. Incomodar, prejudicar, confundir.
10. Que serve para adoçar.
11. Assustado, que mostra pavor.
15. "... e a Lâmpada Maravilhosa".
16. Era a carruagem da Cinderela, antes da magia feita pela Fada Madrinha.
17. Comida.
18. O oitavo mês do ano.
22. Árvore que produz ameixas.
24. O oposto de errar.

VERTICais

2. Bolinho típico da Bahia.
4. As roupas ficam dentro dele.
6. Cilada, emboscada.
7. As moradias que formam um prédio.
8. José é nome e "Zézé" é um...
9. País que foi sede da Copa do Mundo em 2006.
12. Que não é pontual, que chegou depois da hora. (Masculino)
13. Pessoa contratada para ajudar.
17. ... Fagundes: um ator brasileiro.
18. Fome.
19. Estudante. (Feminino).

Caça Palavras

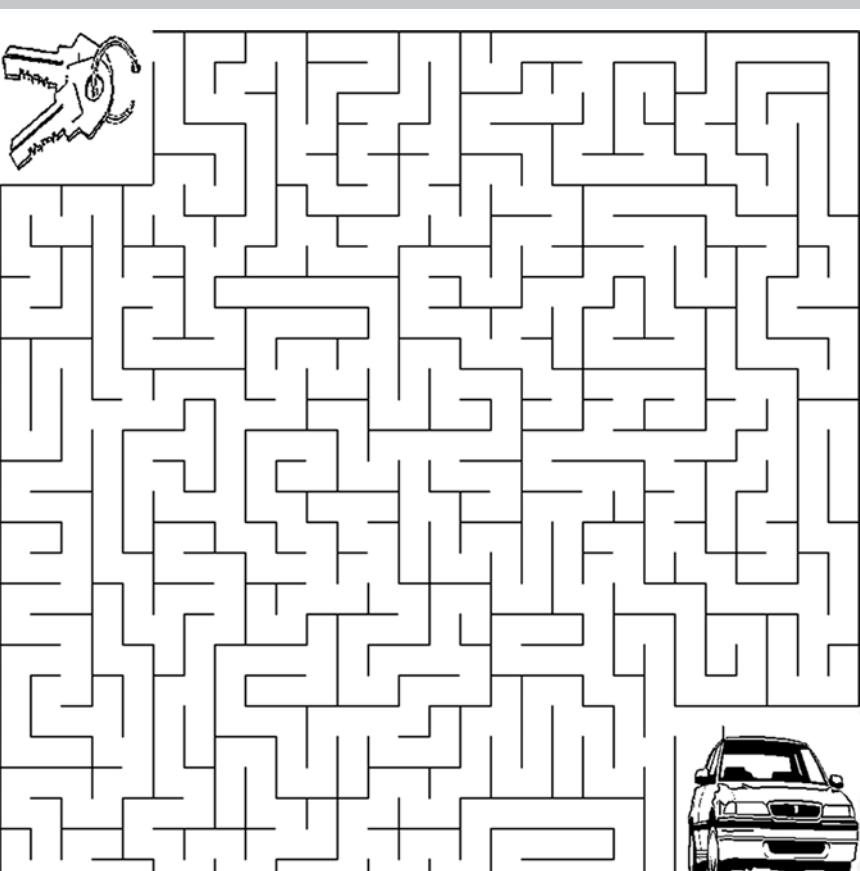


DESEMPATADOR
DISPENDIOSO
PERFURADOR
OLEOSO
MODERADOR

REGISTRADORA
DEBULHADOR
OVINOCULTOR
EXPECTADOR
GOL

DECORADOR
INEXATO
INSERTO
OUSADO

Labirinto



Lavanderia Ouroeste
Fornecemos Nota Fiscal
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Lica chega com MB à escola e tenta despistar Marta. Bianca e Júlia cobram proteção de Clara junto a Malu. Lica pressiona Clara sobre as atitudes de Malu. Nena e Das Dores acompanham Ellen à escola e exigem uma posição de Edgar sobre a agressão sofrida pela menina. Edgar faz com que Bianca, Júlia e outros alunos responsáveis se desculpem com Ellen. Keyla e Tato discutem por causa de Tonico, e Dóris ajuda os dois. Bóris procura Edgar para falar sobre o caso de Ellen. K2 sugere a K1 que MB pode estar blefando com relação à viagem dos dois. Roney se oferece para falar com Aldo, e Tato se emociona. Deco surpreende Keyla. Ellen sofre racismo.

TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

Inácio defende Lucinda. Reinaldo diz que conseguiu remarcar a consulta e afirma que acompanhará Inácio. Maria Vitória e Helena agradecem a acomodada de Tomaso e Giuseppe na confeitoria. Gilberte e Lucerne descobrem a fuga de Maria Vitória e Helena. Celeste confessa a Conselheiro seu temor em relação à sua saúde. Lucinda diz a Emilia que ama Inácio. Falcão comunica a Inácio que ele tem chance de voltar a enxergar, e Lucinda teme que o amado a rejeite por causa de sua cicatriz. Carolina conversa com Vicente. Edgar percebe que Olímpia é observada atentamente por um jovem. Em Morros Verdes, Delfina revela sobre a gravidez e fuga de Maria Vitória para Fernão.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Evandro se incomoda com o interrogatório de Antônia. Tânia visita Sandra Helena. Agnaldo consegue um celular, liga para Wanderley e pede que compre um urso igual a Denguinho. Márcio e Bebeth ficam assustados ao ver a casa queimada. Eric pede para Júlio se afastar de seu hotel. Tânia e Sabine ficam presas no elevador do hotel. Borges não aceita o convite de Eric para que ele e a família se hospedem no hotel até a reconstrução da casa que foi incendiada. Arlete se surpreende ao ver Júlio em seu táxi.

O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Asher pede a ajuda de Deus. Daniel lê as palavras do Senhor. Asher pede perdão ao Altíssimo. Os ratos o mordem. Daniel continua lendo as palavras de Deus. Arioque desarma e Shag-Shag se emociona. Nebuzaradá é nomeado novo rei. Joana mantém a fé em Deus. Milagrosamente, os ratos somem e Asher permanece vivo. Joana segue para o palácio. Nobres saúdam o novo rei. Elga acorda de mau-humor. Absalom é debochado com Fassur. Neusta descobre que foi aceita de volta no palácio e agradece o apoio de Shag-Shag. Zelfa diz para Ilana que foi pedida em casamento por Zadoque. Joana visita Asher e eles se abraçam emocionados. Shag-Shag tenta dar forças a Arioque. Asher diz que não quer mais se vingar.

CARINHA DE ANJO

SBT Quinta-feira, 20h30

Todos começam a saber que Cecília e Gustavo estão namorando. Franciele chega a quadra da escola de samba "Unidos de Doce Horizonte" para o concurso que escolherá a nova rainha de bateria. Jorjão (Thogun Teixeira) diz que há outras candidatas, mas que tudo dará certo. Fátima e Cristóvão vão até a quadra para acompanharem o concurso. Silvestre é o primeiro a aparecer na quadra para aplaudir a amada e entregar flores para ela. Silvestre vai disfarçado até a quadra. Juju questiona Emilio sobre o que significa os cartazes da operação desmascara Luciano. Ribeiro descobre que o homem disfarçado é Silvestre. Jorjão anuncia o resultado da nova rainha de bateria: a sobrinha de Jorjão.

A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Sabiá oferece outro morro para Bibi gerenciar, mas ela não aceita. Zeca descobre que é pai de Ruyzinho. Ivan vê Claudio na praia e fica nervoso, mas não é visto. A família de Ruy fica atônita com a notícia de que Ruy não é pai de Ruyzinho. Bibi descobre que Caoi foi quem deu a casa para ela. Eurico reconhece Nonato travestido durante um show. Bibi confessa a Dantas que foi ela quem pôs fogo em seu restaurante.

Humor

PARA ENTRAR NO CÉU...

Um grupo de freiras morreu e foram para o céu. Nos portões do Paraíso, um anjo se revelou e falou para as mulheres:

- Irmãs, antes de passarem pelos portões, devo pedir-lhes somente uma coisa: que lavem com água benta cada parte do corpo que, enquanto estiveram no mundo carnal, encostaram nas partes íntimas de um homem.

Depois de alguns murmúrios, as freiras começaram: uma lavava a mão - "Esbarrei sem querer", dizia ela. Logo em seguida, outra lavava o abdômen, usando o mesmo argumento. De repente, uma freira gritou:

- Eu quero ir antes da Maria Antônia! Eu quero ir antes da Maria Antônia!
- Por que isso, irmã? - perguntou o anjo.
- É que eu quero fazer gargarejo antes que ela enfie a bunda.

RECOMENDAÇÃO MÉDICA

O velho diz para a velha:

- Vamos reviver momentos íntimos de novo?

- O quê? Que fogo é esse?

- Foi recomendação médica!

- Como assim?

- Está lá na receita!

A velha olhou na receita e estava escrita:

"Comer aveia de seis em seis horas."

O BURACO DO COVEIRO

No cemitério o coveiro cavava

uma nova cova, mas estava tão distraído que não percebeu que cavava demais. Após algum tempo ele olhou para cima e percebeu que não conseguia sair daí sozinho. Ele gritou para pedir ajuda, mas ninguém apareceu. Passaram-se várias horas e ele já estava desesperado e com muito frio. Ele então escuta o som de passos e grita mais uma vez por ajuda, até que um bêbado se aproxima do buraco.

- O que aconteceu? - pergunta o bêbado.
- Você tem que me ajudar, eu estou preso nesse buraco, morrendo de frio - explica o coveiro.

O QUE É ISSO, MENINA?

DESÇA A ESCADA
COMO UMA
DAMA!



O bêbado responde:

- É claro que está com frio, tiraram toda a terra de cima de você. Não se preocupe, pobre mortinho, vou te ajudar!

E o bêbado cuidadosamente começou a tapar o buraco.

SABEDORIA DO PAI

Joãozinho pergunta ao pai:

- Pai, como um bêbado se sente?
O pai responde:
- Filho, veja aquelas duas cadeiras ali na frente. Um bêbado veria quatro cadeiras.

E Joãozinho diz:

- Mas pai, ali só tem uma cadeira...

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades

Carol Duarte grava últimas cenas de Ivan sem camisa na praia

As cenas finais de Ivan, personagem de Carol Duarte em "A Força do Querer", foram gravadas nesta terça-feira (17) na praia de Ipanema,

zona sul do Rio de Janeiro. Nelas, o homem trans vai aparecer sem camisa, depois de ter feito uma cirurgia para retirada dos seios. Para gravar as cenas, Carol usou um adesivo na re-

gião, que será modificada digitalmente. Ivan aproveita a praia com Cláudio, interpretado por Gabriel Staufer. As cenas gravadas vão ao ar no último capítulo da novela, na próxima semana.



Atriz usou um adesivo nos seios para imagem ser modificada digitalmente

Nanda Costa

posa para revista



Nanda Costa fala sobre polêmica da cura gay: "Me sinto livre para amar quem eu quiser"

Sucesso como Sandra Helena na novela "Pega pega", Nanda Costa fez questão de se manifestar sobre a recente polêmica sobre a cura gay. A atriz fala sobre liberdade e afirma que "sua religião é o amor".

"Como eu poderia não me manifestar? Minha religião é o amor. Eu realmente acredito que arte e amor podem curar muita coisa. Me sinto livre, na vida e na arte, para amar quem eu quiser, assim como dar vida a qualquer personagem que exija coragem e des-

pudor. O preconceito e a homofobia, sim, são doenças, e gravíssimas por sinal!", disse Nanda em entrevista.

Nanda Costa revela também que demorou muito tempo para se sentir bonita. Foi só quando estava mais segura que a atriz aceitou posar nua para uma revista masculina. Com o cachê, Nanda comprou um apartamento.

"Por muito tempo fui muito insegura. Demorei bastante para me sentir bonita", revelou.

Marquezine e Marina Ruy Barbosa exibem figurino medieval de novela

Princesa ou plebeia? O clima medieval invadiu a Globo e será o tema da próxima novela das sete, "Deus Salve o Rei" (Globo). Com um elenco de peso, as protagonistas são outras se não Bruna Marquezine e Marina Ruy Barbosa.

Enquanto Marina assume o papel de Amália, uma adorável plebeia, Marquezine será a malvada da história. Uma princesa ambiciosa que não está muito preocupada com a paz dos reinos.

No Instagram, as atrizes divulgaram o visual que utilizarão na próxima trama. Além delas, Tatá Werneck também fará parte do elenco como a mimada princesa Lucrécia -e não perdeu a oportunidade de mostrar para os seguidores o visual "diferentão" da personagem.



Com estreia prevista para janeiro, 'Deus Salve o Rei' substituirá a atual das 19h

Mãe de Luana Piovani detona visual de Anitta: "a orelha é coisa de belzebu"

Conhecida por ter um temperamento forte e falar o que pensa, Luana Piovani teve a quem puxar. A mãe da atriz, a advogada aposentada Francis Piovani, mostrou que também não tem freio na

língua e soltou o verbo sobre a cantora Anitta. A sogra de Pedro Scooby usou o Instagram para compartilhar uma foto da Poderosa nos bastidores do clipe gravado na Amazônia, na semana pas-

sada, e detonou as orelhas da cantora.

"Eu pelo menos tenho a desculpa de ser pobre, mas pra ela nem o \$\$\$ tem adiantado. A orelha é coisa de belzebu", escreveu Francis na rede social.

Logo, vários seguidores desconfiaram da veracidade do post e chegaram a cogitar o fato do perfil da aposentada ter sido invadido por hackers. Após receber muitas críticas, dona Francis, que tem 11,8 mil seguidores, resolveu deletar a foto e postar uma dela, confirmando ter sido ela mesma a autora do comentário.

"Pronto, tanto insistiram eu tirei a foto e coloco uma mi-

nh. Sim, tenho rugas. Sim, sou idosa, múmia? Não sei...

Mas creio que tenho um tantinho de senso de ridículo... Vou aceitando o passar dos anos, nem os cabelos eu os tijinjo", escreveu ela, num post curtido pela filha famosa.

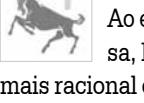
Em outro comentário, a mãe de Luana reafirmou que foi ela mesma quem escreveu o comentário sobre o visual de Anitta.

"Lamento decepcioná-la, mas sou eu mesma que, sob o meu íntimo de vista. Ela perdeu a mão ao buscar tantas intervenções, que permito eu não classificar como belo, você acha que tá bonito?", escreveu ela, tentando se explicar.



Mãe de Luana Piovani ataca Anitta nas redes sociais

horóscopo



ÁRIES

Ao entrar na oitava casa, Mercúrio lhe deixa mais racional e a articulação estabelecida com Júpiter indica que os desafios que comprometem seu bom senso tendem a ser superados por meio da imparcialidade. As soluções estão favorecidas. Bom momento para o gerenciamento patrimonial.



GÊMEOS

Bom momento para planejar o cotidiano nos âmbitos doméstico e profissional, pois Mercúrio passa a transitar na sexta casa hoje. Júpiter em conjunção indica boas perspectivas para soluções de problemas que atrapalham sua vida cotidiana, e também favorece as atividades em grupo.



LEÃO

Ao passar pela quarta casa, Mercúrio promove a união familiar, e a conjunção com Júpiter traz possibilidades de melhorias. Seu aguçado senso de oportunidade se expande e favorece a realização de mudanças. Procure estabelecer acordos com os familiares e dedique-se ao planejamento do futuro.



LIBRA

A vida material tende a ser seu foco, neste momento em que Mercúrio adentra a segunda casa. A associação estabelecida com Júpiter aguça seu senso empreendedor e boas oportunidades de lucros podem surgir, esteja atento. Procure equilibrar suas finanças caso elas estejam instáveis.



SAGITÁRIO

O planejamento coeso de sua vida lhe ajudará a alcançar importantes superações, neste momento em que Mercúrio entre no setor de crise, aspectado com Júpiter. Muitos problemas poderão ser resolvidos, mesmo que os estresses se repitam. Revise suas prioridades e desenvolva melhor suas ideias.



AQUÁRIO

A passagem de Mercúrio na décima casa e sua associação com Júpiter traz um momento promissor para sua vida profissional. Você tende a se mostrar mais comprometido com suas atividades, dedicando-se mais seriamente às pesquisas que servirão de base para grandes conquistas. Dê valor às suas ideias!



TOURO

A passagem de Mercúrio pela sétima casa e sua associação com Júpiter trazem um bom entendimento em seus relacionamentos pessoais, favorecendo as conquistas em conjunto. Assim como uma maior abertura para diálogos e mais simpatia quanto às expectativas de todos em seu convívio.



CÂNCER

Você demonstra intensa habilidade social, pois Mercúrio passa pela quinta casa, e sua associação com Júpiter indica que bons contatos poderão ser estabelecidos neste período. Os prazeres em grupo são favorecidos, e o fortalecimento de parcerias importantes deve acontecer ao longo dos próximos dias.



VIRGEM

A comunicação e o poder intelectual marcam este momento em que Mercúrio adentra a terceira casa, se associando com Júpiter. Bom momento para expor suas ideias e argumentos. Aproveite para promover acordos, trocar experiências e conversar mais, porém, dedique-se também aos momentos de introspecção.



ESCORPIÃO

Você se mostra mais objetivo, e sua vida pede de planejamento e estratégia para que você possa alcançar suas metas, pois Mercúrio passa por seu signo e se associa com Júpiter. Sua autovalorização se expande a partir da motivação para cuidar dos próprios interesses. Dircione esforços para as conquistas.



CAPRICÓRNIO

A entrada de Mercúrio no setor de amizades e sua associação com Júpiter ressaltam a importância da coletividade. Boas parcerias poderão favorecer suas interações humanas e as iniciativas em conjunto. Valorize os amigos que você mais gosta, eles estarão mais presentes neste período.



PEIXES

Você se mostra mais firme em suas convicções, pois Mercúrio passa hoje pela nona casa, se associando a Júpiter. Os aspectos subjetivos da vida proporcionam importantes redescobertas. Você tende a ter êxito em grandes projetos que devem ser desenvolvidos ao longo dos próximos dias.