

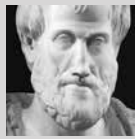


Ivete Sangalo posa amamentando as gêmeas: "Uma das coisas mais prazerosas"

Página B4

"A Poesia exige um homem com um dom especial para isso, ou então um com um toque de loucura."

■ Aristóteles - Filósofo (384 a.C. - 322 a.C.)



A data é especial para **Naiara Paulino**.



Selfie da bela **Ingrid Hass** que aniversariou ontem.



A data de hoje é especial para **Denise Gasparini**.



Quem também tem motivos para comemorar é ele, **Marcus Vinicius**. Na foto com a mãe, **Maira Vidal**.



Fernando Cruz recebe felicitações de toda a galera.



Hoje o dia também é dele, **José Wilian**. Parabéns!



Felicidades para **José Figueiredo**!



Parabéns e muitos anos de vida para **Fátima Chagas**!



Hugo Renan R. Campi também está na lista dos homenageados de hoje.

todo MUNDO compra AQUI

CARNAVAL

SUA CASA completa

GIGANTÃO

mais BARATO sempre!

Caminhada ao ar livre melhora a memória e a criatividade

Estudos mostram que essa atividade ao ar livre pode ter muitos outros benefícios além de ajudar a emagrecer

Fazer caminhada em contato com a natureza é uma ótima forma de eliminar o estresse e relaxar, mas o que cientistas descobriram é que essa atividade pode de fato transformar nosso cérebro e nossa vida (para melhor). Um estudo conduzido pelos psicólogos Ruth Ann Atchley e David L. Strayer, da Universidade de Kansas, nos Estados Unidos, descobriu que a resolução de problemas criativos pode ser drasticamente melhorada pelo hábito da caminhada ao ar livre por dois fatores: a desconexão da tecnologia e a reconexão com a natureza.

MELHORA A CRIATIVIDADE

Os participantes desse estudo caminharam e acamparam na natureza durante cerca de 4 dias, período durante o qual não foram autorizados a usar qualquer tecnologia. Eles foram convidados a realizar tarefas que exigiam pensamento criativo e resolução de problemas complexos. Os pesquisadores descobriram que o desempenho em tarefas de resolução de problemas melhorou em 50% para aqueles que participaram dessa excursão de caminhadas sem tecnologia.

Os pesquisadores deste estudo observaram que



tanto a tecnologia quanto o ruído urbano são incrivelmente prejudiciais, exigindo constantemente nossa atenção e impedindo que nos foquemos. Tudo isso pode influenciar nossas funções cognitivas. Uma boa caminhada longa, sem tecnologia, pode reduzir a fadiga mental, aliviar a mente e estimular o pensamento criativo.

PREVINE A PERDA DE MEMÓRIA

Pesquisadores da Universidade Maastricht, na Holanda, descobriram que o exercício aeróbico aumenta o volume do hipocampo, parte do cérebro associada à memória espacial e episódica, em mulheres com mais de 70 anos. Esse exercício não só melhora a perda de memória, mas também ajuda

a prevenir a mesma.

Os pesquisadores também descobriram que a caminhada ao ar livre pode reduzir o estresse e a ansiedade, aumentar a autoestima e liberar endorfina. Muitas pessoas tomam medicamentos para resolver cada uma dessas questões, mas a solução para esses males pode ser muito mais simples do que isso.

Água micelar: conheça seus benefícios e como usar

Produto conta com ativos que ajudam a purificar e tonificar a pele

O QUE É ÁGUA MICELAR?

A água micelar é um produto que conta com ativos capazes de se ligarem às sujeiras da nossa pele como um sabão ou detergente, proporcionando sensação de limpeza à região em que é aplicada.

Ela é assim chamada porque seu princípio ativo é a micela, um composto feito à base de cristal líquido. As micelas costumam ser utilizadas em outros produtos de higiene e limpeza, medicamentos e nanotecnologia.

Assim como a água micelar, a água comum também possui capacidade de purificação. No entanto, a água micelar é uma mercadoria que recebeu alguns elementos para se tornar útil à sociedade.

COMO USAR

O uso da água micelar vai depender das orientações do fabricante. Em geral, utiliza-se esse produto para a limpeza da pele embebendo um algodão com o produto

BENEFÍCIOS

A água micelar não contém parabens ou tensoativos, substâncias que podem causar irritação na pele e costumam estar presentes em sabonetes, shampoos, detergentes e fragrâncias.

Por isso, a água micelar pode ser considerada uma água com sabão? mais

moderna. Alguns fabricantes, inclusive, adicionam nutrientes como sais minerais, ativos suavizantes e hidratantes. Outras contam com agentes controladores de oleosidade.

Vale acrescentar que por ter uma capacidade maior do que os produtos convencionais de limpar a pele, a água micelar também pode tonificar a região em que é aplicada. Essa característica também possibilita que a água micelar diminua a oleosidade da pele sem ressecá-la.

AJUDA A RETIRAR A MAQUIAGEM

Como pudemos ver até agora, a água micelar tem como principal função eliminar as impurezas da pele. Em vista disso, ela também pode ser utilizada retirar maquiagem leve. Pessoas que têm pele oleosa podem se beneficiar do uso da água micelar, pois muitas vezes, o demaquilante normal pode piorar a oleosidade da pele.

Uma maquiagem à prova d'água precisaria de um produto apropriado para ser retirado e deve-se seguir de enxágue para que não piore a oleosidade ou até mesmo cause acne.

Algumas pessoas utilizam a água micelar como primer. No entanto, existem produtos melhores para atender essa necessidade. O ideal é



usar a água micelar para a limpeza da pele

AÇÃO CALMANTE

Alguns modelos de água micelar contam com propriedades calmantes, anti-oxidantes, hidratantes. Em vista disso, a água micelar também pode ser usada após a realização de procedimentos dermatológicos, por exemplo, peeling.

ÁGUA MICELAR x ÁGUA TERMAL

Tanto a água micelar quanto a água termal são produtos, na maioria das vezes, naturais extraídos de áreas específicas, como a região da França, Serra do Japi e outros locais no globo terrestre. Cada região produz um tipo de água com eletrólitos e outras substâncias químicas que tornam a

água específica e diferente entre si. Alguns com maior capacidade calmante, outros com propriedades anti-inflamatórias.

No entanto, existem diferenças marcantes entre elas. Uma delas é que a água termal não é indicada para a limpeza da pele mas como calmantes ou coadjuvantes no tratamento de algumas doenças, incluindo banhos nas águas termais nas regiões produtoras.

É POSSÍVEL FAZER EM CASA?

A água micelar conta com adição de substâncias. Para que isso aconteça é necessário que ela conte com auxílio de tecnologia específica. Portanto, não há como preparar água micelar em casa.

receita

Burritos de frango com espinafre

INGREDIENTES:

- 100 g frango cozido ou assado desfiado
- 50 g queijo-creme fresco light
- 1 c. chá maionese light
- 1 tomate rama maduro
- 1 c. chá pimentão-doce
- 1 c. chá sal
- qb pimenta de moinho
- 1 lata pequena de feijão-preto
- 100 g espinafres em folha
- 1 abacate maduro fatiado
- 4 tortilhas de trigo para wrap
- 1 c. chá azeite



MODO DE PREPARO:

- Coloque o frango desfiado numa taça, adicione o queijo-creme, a maionese e o tomate cortado em cubos e tempere com o pimentão-doce, o sal e um pouco de pimenta, envolvendo bem.
- Escorra o feijão. Distribua os espinafres numa das laterais das tortilhas. Em seguida, disponha por cima um pouco de feijão e a mistura de frango, terminando com o abacate em fatias.
- Enrole bem as tortilhas recheadas.
- Aqueça o azeite numa frigideira anti-aderente e grelhe as tortilhas durante 2 minutos de cada lado. Sirva de imediato.



FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral



VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-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

Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Forneçamos Nota Fiscal Buscamos e entregamos em Domicílio

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 a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP



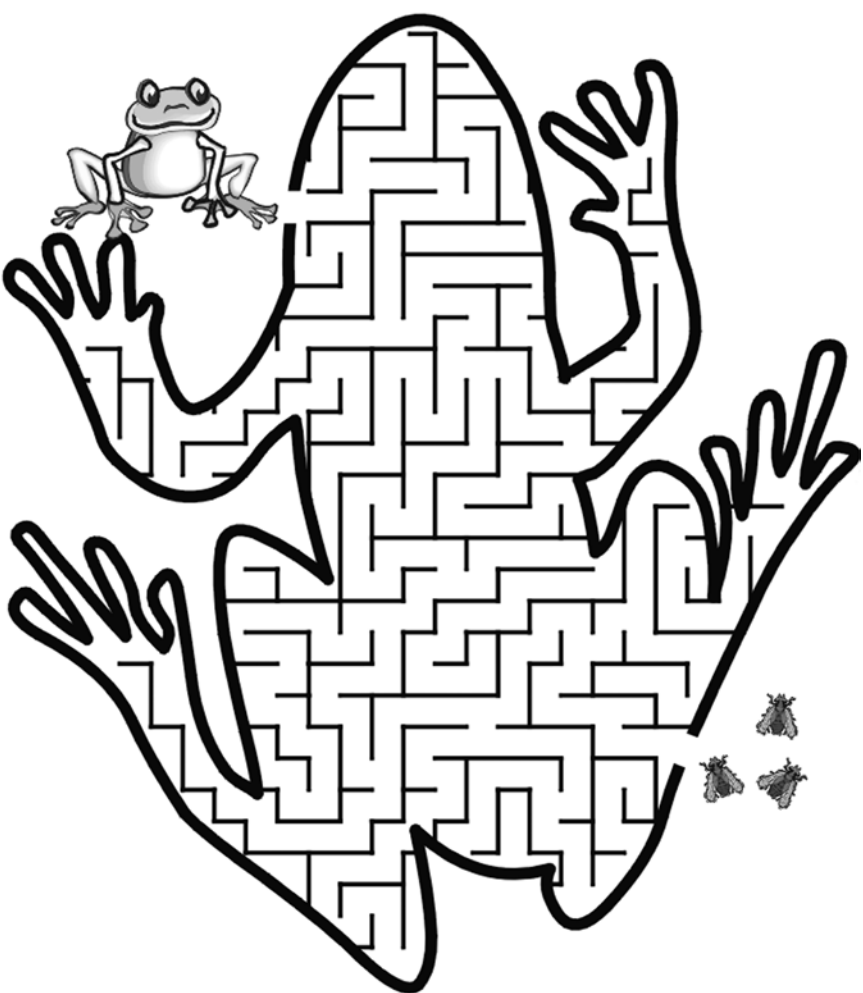
INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACDEMULTIFUNÇÃO), 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

Labirinto



Sudoku

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

Ligue os Pontos

LIGUE SOMENTE OS PONTOS ÍMPARES E DESCUBRA O QUE ESTÁ ASSUSTANDO A MÔNICA!



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Lica lê uma notícia tendenciosa sobre Dóris e mostra à diretora. Fio e Tais têm ideias para um projeto em comum. Samantha fala com Felipe sobre a vontade de viajar pelo Brasil. Clara e Juca fazem um vídeo juntos. Roney, Tato e Keyla encontram Aldo. Edgar teme que Lica descubra as falcatruas de Malu para prejudicar Dóris. Marta organiza uma reunião de pais para falar das falsas notícias sobre o Cora Coralina. Lica se surpreende ao encontrar Samantha com Felipe. Tato se desespera ao saber que houve um atentado contra pessoas em situações de rua.

TEMPO DE AMAR

Quarta-feira, 18h00

Vicente e Inácio selam um acordo de paz em nome de Maria Vitória. Lucas afirma a Henriqueta que jamais desrespeitará Angélica. Olímpia recebe uma proposta de emprego. Eunice pede perdão a Reinaldo e os dois reatam. Celina revela a Alzira e Bernardo que o pai de Artur foi preso. Dirce exige que Artur liberte o pai da prisão. Eva se insinua para Conselheiro. Vicente conta a Maria Vitória sobre sua conversa com Inácio, e Delfina ouve. Fernão seduz Emília. Eva observa uma foto misteriosa. José Augusto questiona Delfina sobre a compra das terras vizinhas à Quinta.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Virgílio tenta sensibilizar Martinho a aceitar seu casamento com Amália. Augusto manda parar a procura por Constantino. Augusto indica Catarina para cuidar do torneio durante uma viagem. Afonso avisa a Samara que Levi vai começar seus estudos no castelo. Lucrécia se encontra com Orlando. Demétrio se surpreende quando Catarina manda retirar os feirantes das ruas antes do torneio. Rodolfo está à espera de Lucrécia, quando é surpreendido por Tila. Selena fica triste ao ver Saulo beijando uma moça. Amália tem lampejos de memória com Afonso.

CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Silvestre fica abalado com a notícia e diz que não sabe se ele e os demais conseguem viver sem a presença dela. Irmã Didi e Fabiana visitam Fátima e Vitor com a pequena Lulu. A garota diz que gosta da presença de Fátima e a mulher fica emocionada. Silvestre chora para Estefânia por saber da proposta de emprego de Franciely. Estefânia incentiva Silvestre a se declarar. Cassandra sofre em silêncio pela morte da mãe. Estefânia conta para Gustavo sobre Franciely ter recebido proposta de trabalho. Bárbara diz para Frida que tem um novo plano para causarem com Dulce, Lúcia e Lulu na escola. As meninas colam papel com frases maldosas nas costas das pequeninas, sem que elas percebam.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quarta-feira, 21h00

Beth se junta à comemoração de Clara e todos estranham seu comportamento. Adinéia pede para Samuel dormir no quarto com Suzy e Cido não gosta. Radu observa Raquel dormindo. Clara inicia sua vingança contra Gustavo. Nádia convida Clara para ser madrinha de casamento de Diego e Melissa. Janete comenta com Renato sobre uma possível desavença entre Clara e Fabiana. Janete serve bebida escondida para Beth. Mariano e Valdo mudam a rotina das minas e provocam estranheza nos outros garimpeiros. Estela conta para Gael que foi abandonada por Amaro. Zé Victor fala para Sophia sobre o estranho comportamento de Mariano e Valdo. Gael discute com Amaro e dificulta a vendas das esmeraldas para ele.

APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Pressionada por Ricardo, Débora diz perdoar o pai. Marta critica Débora. Isabela janta com Zoe e diz não ver a hora de conhecer Ricardo. Em Nova Iorque, Benjamin se lembra de Zoe. Uri pede para Benjamin marcar um encontro com Ricardo. Celeste se desculpa com Chico. Natália mente para Lúcio e diz gostar dele de verdade. César recebe um telefonema de Nicanor. Débora não consegue disfarçar e deixa a mesa do jantar. Ricardo tenta amenizar. César fica surpreso ao ouvir Nicanor dizendo que Natália é a próxima vítima de Samael. Ela se recusa a conhecer o apartamento de Lúcio. Talita fica aliviada ao saber que Estela está melhor.

Humor

ENCONTRANDO A EX

O rapaz vai pra festa e lá encontra a ex. Ele diz para ela:
- Pois é, era pra gente estar completando 2 anos de namoro se você não tivesse me traído.
E ela responde:
- Verdade, mas a culpa foi sua!
O rapaz questiona:
- Eu fui o culpado?
E ela explica:
- Claro, se você não tivesse descoberto estaríamos juntos até hoje!

PROCURANDO UM FORRÓ

Um matuto chegou na capital e como de costume foi a procura de algum lugar que tivesse forró, quando de repente viu uma placa.
- Forró do Gerson.
Esperou por muitas horas e nada desse forró começar já amanhecendo o dia passou um rapaz indo para o trabalho, ele resolveu perguntar.
- O moço que horas esse forró do Gerson começa?
O rapaz respondeu:

- Meu senhor aí não está escrito Forró do Gerson não, é Forro de Gesso.

PROFISSÃO DA FILHA

Depois de mais de 5 anos longe e sem dar notícias, a filha aparece em casa. O pai logo exige uma explicação.
- Virei prostituta e não tive coragem de contar.
O pai, fica descontrolado.
- Vagabunda, você é a vergonha da família... Nunca mais volte aqui.
- Desculpe pai, eu imaginava isso. Porém, só quero deixar essa escritura de um apartamento no Morumbi para a mamãe, uma poupança de 500 mil para o meu irmão.... E pra você, esse Rolex e uma BMW zero que está estacionada na rua.
- O que você disse que era mesmo?
- Prostituta.
- Que susto, eu entendi professora substituta, dá aqui um abraço no papai!

MULHER BANDIDA

Um casal dormia profundamente, como inocentes bebês...
De repente, lá pelas três horas da manhã, escutam ruídos fora do quarto.
A mulher se sobressalta e, apavorada, sussurra para o homem que dorme ao seu lado:
- Aaaaaiiiiiii, meu Deus, deve ser o meu marido!!!
O cara se levanta rapidamente e, ensandecido, pula pelado pela janela.
Na queda, se arrebenta nos espinhos de uma roseira e, quando sai da roseira, cai sentado com a bunda numa moita cheia de urtiga.
Todo machucado e coçando mais que cachorro cheio de pulgas, ele volta irritado e diz à mulher:
- Sua louca, maluca, pirada... olha a merda que eu tô! Teu marido sou eu, pô!!!
- Ah, é?!?!? E pulou a janela por quê?



ASSINE oextra.net
SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445
Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thony Tattoos

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - 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

Jéssica e Lucas temem por relacionamento de seus parceiros fora do 'Big Brother Brasil'

Jéssica e Lucas mostraram preocupação sobre um provável relacionamento de seus respectivos parceiros fora do Big Brother Brasil 18 nesta segunda-feira, 19. A namorada de Rodrigo revelou que o rapaz viajaria para São Paulo a trabalho após sua entrada no reality -- e o mesmo aconteceria com Ana Lúcia Vilela, noiva de Lucas, que faria um curso na capital paulista após o carnaval. "Tú falou que a Ana foi para São Paulo, o Rodrigo também ia. Quer dizer, ele tava pensando em ir. E eu tava lembrando disso hoje. Será que ele foi?", questionou a catarinense. "Não, nada a ver. São áreas diferentes. Nada a ver. Meu Deus! Não... A Ana tem 1,80? Não, o coisa

tem 1,76. Um pouco menos até. Ele não gosta de mulher mais alta que ele. Lógico que não!", ponderou Jéssica. Lucas riu da possibilidade e pediu para a sister parar de imaginar o encontro fazendo gestos com as mãos. "Tá vendo quando inverte a história?", provocou a sister. "Inverte nada. Não tem história feita. Sai fora!", retrucou Lucas sem papas na língua. Jéssica ainda imaginou que Ana e Rodrigo pudessem tomar café juntos e conversar sobre os confinados. Eis que Lucas dispara: "Não, não, não". "Eu tô zuando, Lucas", ponderou a personal. "Você acha que estou bem tranquila dele ir pra São Paulo e ficar sei lá quanto tempo. É mais perigoso ele em Floripa do que lá", afirmou.



Rodrigo, namorado da loira, e Ana Lúcia, noiva do brother, viajaram a São Paulo



A atriz foi emancipada aos 17 anos

Klara Castanho revela que vai morar sozinha: "Já cuido da casa"

Sabe aquele friozinho na barriga que dá quando estamos prestes a dar um passo importante? Pois é, Klara Castanho que o diga! A atriz de 17 anos está se preparando para morar sozinha. Quem fez a revelação foi a própria estrela do filme "Tudo Por Um Popstar", "Vou morar sozinha", con-

ta Klara, que atualmente mora em São Paulo com os pais, mas está prontíssima para se aventurar no Rio de Janeiro por conta própria. "Mas acho tranquilo porque já cuido da casa. Eu faço de tudo, só dá um pouco de preguiça às vezes. Vou sentir falta das pessoas ao meu redor porque nunca fico sozinha", acrescenta.

Assim como Larissa Manoela, Klara foi emancipada. Algo que, segundo a jovem, que pensa em fazer faculdade em breve, não mudou muito a sua vida: "Só é mais um documento para levar na bolsa. Serviu para eu ter mais responsabilidade e pude viajar sozinha para trabalhar no Rio e para o Recife."

Ivete posa amamentando as gêmeas: "Uma das coisas mais prazerosas"

Ivete Sangalo voltou às redes sociais nesta terça-feira, 20, para contar como tem sido seus dias com as gêmeas Helena e Marina. Ela compartilhou uma foto na qual aparece amamentando as meninas e rodeada pelo marido, Daniel Cady, e pelo filho Marcelo.

"Bom dia zamurinhos! Quanta saudade de vocês e dos nossos encontros. Mas, confesso que estou no mais pleno momento da minha vida! Minha família linda cresceu e estamos tão felizes que não cabe no nosso coração esse amor gigante", disse a cantora.

Ela falou que ficará um pouco afastada das redes sociais e contou como tem sido a amamentação. "Mando essa foto para matar a saudade e dizer que ficarei um pouquinho mais ausente das redes sociais em função da grande atenção que eles precisam nesse momento. A amamentação é uma das coisas mais prazerosas e saudáveis para elas e para mim. Elas crescem felizes e bem alimentadas", disse.



A cantora mostrou foto com o marido e os três filhos

Ivete falou também sobre o primogênito, de oito anos. "Marcelo tem participado ativamente. Enche as irmãs de carinho e toda atenção. E esse papai lindo só babando e pensando em como lidar com esse amor lindo", continuou. Por fim, ela agradeceu todo o carinho que vem recebendo. "Obrigada a vocês por tantas mensagens de amor e carinho. Amigos, fãs e família estão nutrindo nossos corações! Obrigada gente! Beijos de Marcelo, Marina, Helena, mamãe e papai".

horóscopo

ÁRIES
Com Sol, Mercúrio, Vênus e Netuno em Peixes e a Lua e Urano em seu signo, a saúde pede atenção, cuide do corpo e procure se alimentar melhor! No amor, você fica mais compreensiva e tudo flui com mais tranquilidade. Nas amizades, o clima também fica mais leve.

TOURO
Com Vênus e Saturno em harmonia, o momento é importante para cuidar da grana, fazer economia, pegar leve nos gastos. No amor, coisas boas podem acontecer quando você menos esperar, confie. Nas amizades, você dará e receberá ajuda. Na escola, melhor não brincar fora de hora.

GÊMEOS
A Lua conjunta a Urano em Áries traz surpresas, novidades e reviravoltas. No amor, momento de maior abertura, romantismo e disponibilidade. Nas amizades, o clima está animado, eletrizante. Na escola, confie em si mesma, mas não negligencie os estudos e as tarefas de casa.

CÂNCER
Seu humor pode variar bastante ao longo do dia, são as influências da Lua conjunta a Urano em Áries! No amor, aposte mais em si mesma, confie em sua beleza e poder de sedução e coisas mágicas acontecerão. Nas amizades, o clima é de muita lealdade. Na escola, cuidado para não se perder nos detalhes.

LEÃO
Cuidado com a veemência excessiva com que você expressa suas opiniões. Você está esbanjando uma energia poderosa, que te faz brilhar ainda mais! No amor, confie em si mesma, o destino está a seu favor. Nas amizades, não entre em fofocas ou assuntos polêmicos.

VIRGEM
Hoje os sentimentos podem ficar à flor da pele, pois a Lua conjunta a Urano em Áries e Sol, Mercúrio, Vênus e Netuno em Peixes, o momento é de muita intensidade emocional. No amor, confie na sua intuição, siga seu coração, vai dar certo! Nas amizades, boas conversas estão ajudando.

LIBRA
Procure ser mais flexível e menos exigente consigo mesma e com os outros, ninguém é perfeito! No amor, aposte na amizade e pode até pintar um clima romântico com alguém bem próximo. Nas amizades, o respeito à liberdade e jeito de ser do outro faz toda a diferença.

ESCORPIÃO
Momento de muito romantismo e novidades. No amor, não espere monotonia, os dias serão surpreendentes. Nas amizades, busque uma melhor comunicação para que tudo flua de forma alegre e dinâmica. Na escola, comece a estudar para as provas com antecedência e dedique-se a uma matéria por vez.

SAGITÁRIO
O momento é mais para sentir do que para entender as coisas. No amor, novidades e muitas aventuras! Nas amizades, o clima é de tranquilidade e você se sente acolhida como numa família. Na escola, faça a sua parte independente dos outros, cada um tem seu próprio ritmo!

CAPRICÓRIO
Encare suas emoções com otimismo, um pouco menos de impulsividade e um pouco mais de objetividade e verá que tudo pode ser resolvido. No amor, o momento é de romantismo, e usar as palavras certas fará toda a diferença. Nas amizades, você está se sentindo acolhida e compreendida.

AQUÁRIO
Com a Lua conjunta a Urano, pense antes de falar e ouça mais. No amor, surgem novos contatos, você fica mais comunicativa e as chances de conhecer pessoas interessantes aumentam. Nas amizades, cuidado com fofocas e competições. Na escola, dê mais espaço à criatividade e converse menos durante as aulas.

PEIXES
Você está se tornando mais compreensiva e responsável. No amor, é hora de quebrar velhos preconceitos e viver novas possibilidades. Nas amizades, um intenso processo de mudanças continua ocorrendo. Na escola, não deixe para estudar tudo de uma vez.