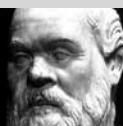


Juliana Alves relata 1º dia de trabalho longe da filha: “Tive crise de choro”

Página B4

“O amigo deve ser como o dinheiro, cujo valor já conhecemos antes de termos necessidade dele.”

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Em clima de festa, Keli Silva recebe inúmeras homenagens.



Mariane Cruz está na lista dos homenageados de hoje.



Close de Bella Pinotti, que no último domingo comemorou a passagem de mais um niver.



Selfie da bela Francieli P. Matsumoto. Ela celebrou mais um aniversário ao lado de seus familiares.



Poliana Massuia é muito cumprimentada por todos.



Destaque para a querida Gabriela de Sena. A jovem é parabenizada pelo seu dia.



O príncipe Daniel completou recentemente 1 aninho.



O advogado Henri Dias completou idade nova nesta terça. Na foto, ele aparece ao lado de sua esposa Elisandreia Dias.



Muitas felicidades e muitos anos de vida para a sorridente Maria Carolina Sgoti.



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!

#BaratoPraCaramba

GIGANTÃO
REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais BARATO SEMPRE!



Anorexia infantil: o que é, causas e tratamento

Anorexia infantil é um transtorno alimentar no qual a criança se recusa a comer, podendo ou não ser acompanhada de vômitos após ingerir os alimentos, em crianças até os 12 anos de idade. Ela pode acontecer em crianças desde o primeiro ano de vida e tende a ser ainda mais forte quando os pais insistem para que a criança coma.

Quando a falta de apetite não é causada por doenças ou por maus hábitos alimentares criados no ambiente familiar, geralmente, o que a criança quer é atenção e, ao conseguir isto rejeitando os alimentos, ela tende a repetir esta atitude, de modo a conseguir sempre chamar a atenção.

Assim, para tratar a anorexia infantil é necessário uma atuação conjunta do pediatra e do psicólogo, que podem identificar a causa da anorexia e assim direcionar o tratamento.

COMO É FEITO O TRATAMENTO?

Para tratar a anorexia infantil é realizada psicoterapia e reeducação do hábitos alimentares da criança, processo que é lento e exige dedicação da família, pois, na maioria das vezes, o que a criança precisa é se sentir segura e amada.

pia e reeducação do hábitos alimentares da criança, processo que é lento e exige dedicação da família, pois, na maioria das vezes, o que a criança precisa é se sentir segura e amada.

O uso de remédios, como antidepressivos, pode ser necessário quando a criança tem uma depressão ou ansiedade graves, e são orientados pelo psiquiatra infantil. A internação pode ser necessária quando a falta de comida causa comprometimento da saúde física da criança, como anemia ou dificuldade para andar, por exemplo.

O tratamento deve ser feito o mais rápido possível, assim que a doença for identificada, pois, apesar de ser passageira na maioria das vezes, a anorexia pode piorar e causar outros transtornos psicológicos mais graves, como transtorno obsessivo-compulsivo e depressão grave.

Entretanto, na maioria dos casos, é possível notar melhora com a reorganização da família para melhorar os hábitos da alimentação, e, pa-

ra isto, existem algumas estratégias.

CAUSAS DA ANOREXIA INFANTIL

A anorexia infantil propriamente dita, em que a criança já está preocupada com não ganhar peso já desde muito cedo, está muito relacionada ao comportamento e exemplo dos pais, amigos e televisão em relação à comida, principalmente quando já há pessoas com anorexia na família, já que é com eles que a criança pode aprender ou ouvir comentários negativos como que a comida engorda ou que a comida faz mal.

Ela também pode estar relacionada a maus tratos verbais e agressividade com a comida a criança, ou outras situações em que ela passa a ter uma preocupação precoce com o corpo.

Entretanto, existem outras causas de perda do apetite que são mais comuns, e podem estar associadas a problemas, como:

- Crescimento dos dentes;
- Doenças;
- Irritabilidade;
- Ansiedade;

- Depressão;
- Ingestão de medicamentos;
- Má digestão;
- Medo de provar algo novo.

Uma outra importante causa de perda do apetite é a presença de maus hábitos alimentares da família, em que não há hora certa para comer, ou quando a criança acostumou a comer apenas guloseimas.

Nesta caso, não se trata de uma anorexia propriamente dita, e sim de uma síndrome da alimentação seletiva, situação em que a criança só come alguns alimentos, tendo aversão a outros.

Além disto, entre os 12 e os 24 meses, é normal que a criança passe a comer bem menos do que comia antes, sendo este um quadro normal chamado de anorexia fisiológica do segundo ano de vida. E para evitar que este quadro se prolongue por mais tempo, é necessário que os pais deixem a criança comer a quantidade de comida que ela quiser, na hora que ela quiser, não tornando a hora das refeições um "fim de terror".



receita

Beringela à milanesa

INGREDIENTES:

- berinjela fatiada
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 2 ovos ligeiramente batidos
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto
- orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

- Lave bem a berinjela
- Corte em fatias médias
- Deixe de molho em água com sal por 30 minutos para retirar o sabor amargo
- Lave bem
- Deixe escorrer
- Bata os ovos e a eles acrescente pimenta do reino e sal a gosto
- Empane a berinjela no ovo batido, depois no queijo
- Em seguida, arrume as fatias de berinjela em uma assadeira refratária untada ou com papel manteiga
- Polvilhe orégano
- Leve ao forno preaquecido, a 180°C, por 20 minutos

Lipoenxertia: O que é, como é feita e quais os benefícios

O QUE É LIPOENXERTIA?

Lipoenxertia é um procedimento cirúrgico em que é a gordura de uma região do corpo é utilizada para preencher, definir ou dar volume em outras partes do corpo, como seios, bumbum, lábios, coxas, como também na face, ao redor dos olhos e queixo. Pode ser uma excelente opção para não quer colocar próteses de silicone. É indicada apenas para pessoas que já tiveram seu desenvolvimento corporal completo, ou seja, apenas depois da fase da adolescência.

COMO É FEITA A LIPOENXERTIA?

Para isso, gordura é retirada de regiões com gordura em excesso, geralmente da barriga, costas ou coxas. Esse procedimento é feito através da lipoaspiração local, que também ajuda a esculpir e definir a área de onde a gordura é retirada. Assim que essa gordura é retirada, ela é peneirada e purificada, para eliminar toxinas, deixando apenas a parte boa.

Em seguida, ela é recolocada nas áreas possíveis de preenchimento através de agulhas finas, em microinjeções. Tudo é feito sob anestesia local, com ou sem sedação; gera pouquíssimo ou nenhum desconforto na hora, e a hospitalização depois necessária é de um período curíssimo de 2 a 3 horas.

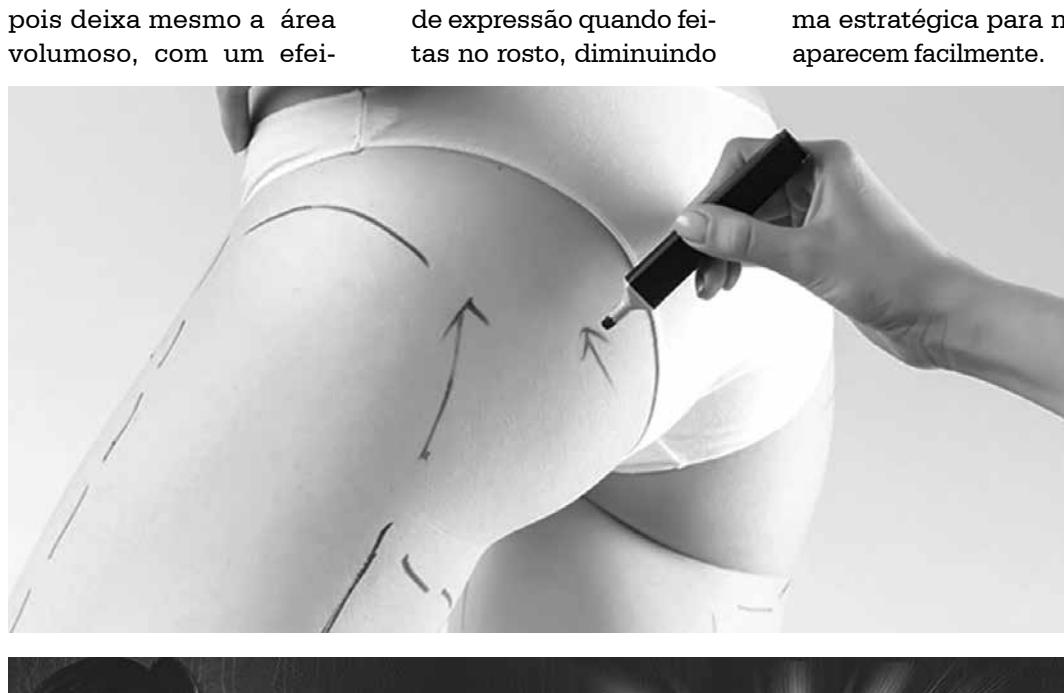
BENEFÍCIOS DA LIPOENXERTIA

No bumbum, por exemplo, o resultado é eficaz, pois deixa mesmo a área volumoso, com um efei-

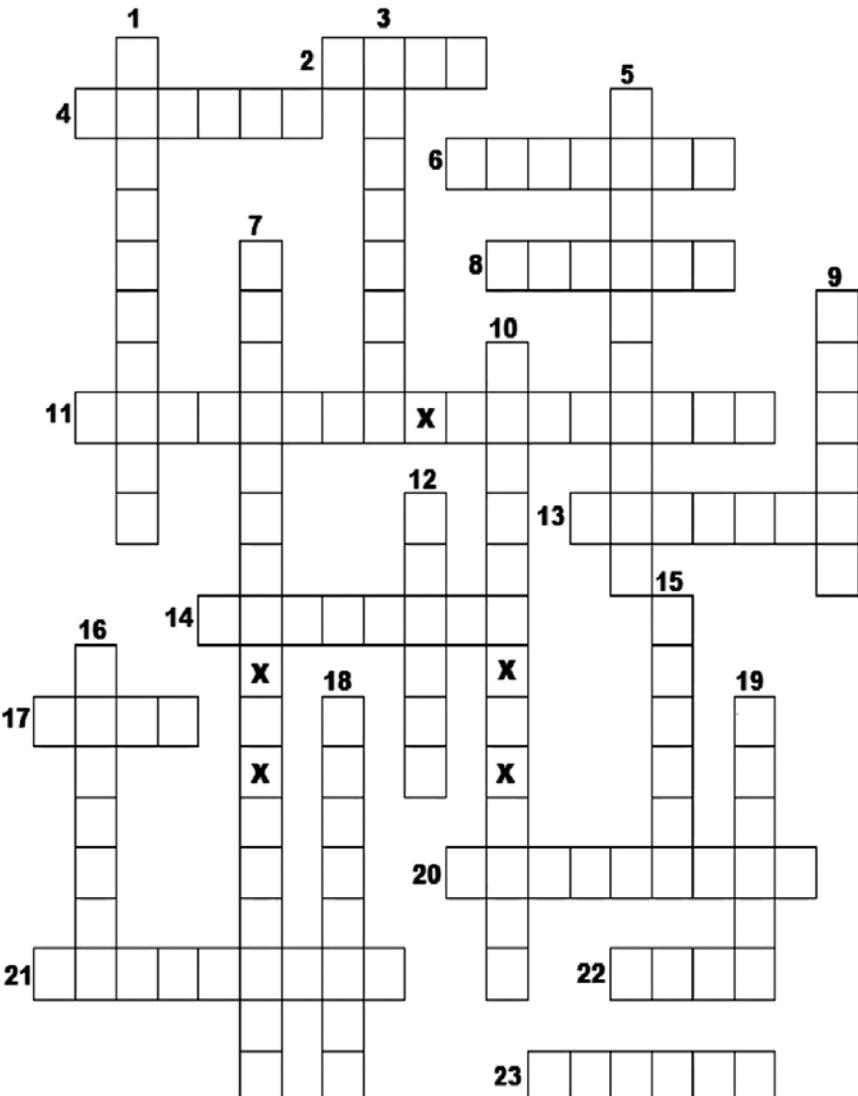
to ótimo, desenhado e natural, afinal não é prótese e sim sua própria gordura. Em outras partes do corpo, os efeitos são semelhantes, pois a gordura se distribui na região aplicada e promove efeito natural.

Dentre outros benefícios da técnica, estão:

- Diminuição da flacidez dos seios ou glúteos, pois a gordura aplicada na área oferece firmeza;
- Cuida também das linhas de expressão quando feitas no rosto, diminuindo
- aparência de rugas ao redor dos olhos, como também do famoso e chato "bigode chinês";
- Excelente opção para corrigir diferença de tamanho entre seios e glúteos;
- Boa opção para aumentar de forma natural coxas, glúteos e seios;
- Pode ser aplicada também em áreas mais sensíveis, como nos lábios vaginais;
- As cicatrizes pós-cirurgia são mínimas e feitas de forma estratégica para não aparecerem facilmente.



Palavras Cruzadas

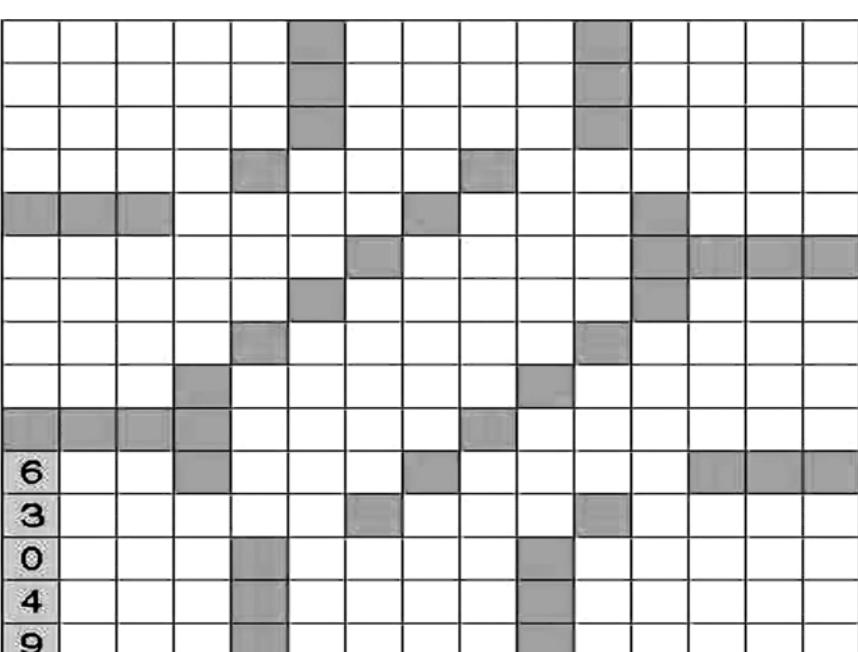


Cruzadinha Copa do Mundo de 2018

- 1 - Primeira seleção a garantir vaga no Mundial.
- 2 - Federação Internacional de Futebol.
- 3 - País europeu que irá estrear no Mundial.
- 4 - País campeão do Mundial em 1998.
- 5 - País campeão do Mundial em 1966.
- 6 - País campeão do Mundial em 2010.
- 7 - Total de jogos da competição.
- 8 - Campeão do Mundial em 1934, 1938, 1962 e 2006 e que ficou fora da Copa de 2018.
- 9 - País sede da competição.
- 10 - Total de seleções que irão participar do Mundial.
- 11 - Edição da Copa do Mundo de 2018.
- 12 - País campeão do Mundial em 1958, 1962, 1970, 1994 e 2002.
- 13 - País campeão do Mundial em 1930 e 1950.
- 14 - Nome da mascote da competição.
- 15 - País da América Central que irá estrear no Mundial.
- 16 - Nome da bola oficial da Copa do Mundo de 2018.
- 17 - Último país a garantir vaga no Mundial.
- 18 - País campeão do Mundial em 1954, 1974, 1990 e 2014.
- 19 - Único país da América do Norte a participar do Mundial.
- 20 - Único país da Oceania a participar do Mundial.
- 21 - País campeão do Mundial em 1978 e 1986.
- 22 - Animal escolhido como mascote da competição.
- 23 - Nome da capital da Rússia.



Numerox



| | | | | |
|-----|------|------|-------|----------|
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 016 | 0018 | 5198 | 00517 | 95014 |
| 045 | 0032 | 5396 | 02883 | 97405 |
| 214 | 0091 | 5896 | 03567 | 97542 |
| 590 | 0329 | 6004 | 09853 | 99469 |
| 673 | 0549 | 6125 | 28199 | 6 |
| 694 | 1079 | 6430 | 33821 | 322385 |
| 703 | 1091 | 6481 | 42229 | 525301 |
| 763 | 1607 | 6493 | 52282 | 821161 |
| 812 | 2294 | 8460 | 62443 | 956606 |
| 831 | 2314 | 8506 | 69654 | 8 |
| 852 | 2858 | 8556 | 79766 | 08281462 |
| 863 | 2921 | 8798 | 85449 | 82518356 |
| 891 | 3116 | 8945 | 86531 | 96654582 |
| 916 | 3296 | 9040 | 89038 | 99645886 |
| 920 | 3944 | 9108 | 91554 | |
| 996 | 4056 | 9541 | 91613 | |
| | 4524 | 9576 | 92355 | |
| | 4901 | 9594 | 93464 | |
| | 5030 | 9978 | | |

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Heitor fica sensibilizado com a novidade sobre Aloísio e Tito o apoia. Gabriela estranha ao ver Breno no Le Kebek. Brigitte mostra para Gabriela o vídeo com as imagens de Rafael agredindo Breno. Isadora descobre que Lorraine faleceu. Gabriela decide viajar para a premiação. Alex desabafa com Hugo sobre sua dificuldade de se aproximar de Maria Alice. Isadora e Getúlio vão ao funeral de Lorraine. Alex aceita sair com Hugo para apoiar o amigo. Garoto se reconcilia com Aloisio e Heitor se emociona com Tito. Davi prepara Garoto para uma entrevista coletiva à imprensa. Após vídeo da agressão, Rafael é banido do Prêmio Educação. Gabriela e Rafael se amam.

ORGULHO E PAIXÃO

Quarta-feira, 18h00

Julietta conta a Elisabeta sobre sua vida com Osório e afirma não ter sido uma boa mãe para Camilo. Brandão pede que Josephine lhe explique seu desaparecimento. Elisabeta se comove com a história da vida de Julietta. Josephine pede que Brandão mantenha seu retorno em segredo. Rómulo pede que Cecília se afaste de Fani. Agatha questiona Brandão sobre a mulher misteriosa que ele instalou no hotel. Ernesto visita Nicoletta. Elisabeta comenta com Darcy sobre o segredo de Julietta. Julietta beija Aurélio. Ernesto insiste para que Ema desista de seu casamento arranjado com Edmundo. Brandão convida Mário/Mariana para sair com Darcy e outros homens. Fani descobre que Edmundo se casará com Ema.

DEUS SALVE O REI

Quarta-feira, 19h15

Afonso trava um duelo com Otávio para impedir o casamento com Catarina. Catarina agradece Afonso por ter salvado sua vida. Amália afirma à rainha de Lúngria que Afonso não concordará com o acordo proposto. Naná diz a Lúcrécia que ela e Glória não estão em Alcaluz por causa de Rodolfo. O rei de Alfambres avisa a Otávio que ele está expulso do Conselho de Cália. Afonso fica em choque ao ver Virgílio vivo. Glória conta a Rodolfo que foi Lúcrécia quem o denunciou para Afonso. Rodolfo não aceita o pedido de desculpas de Lúcrécia. Afonso conta a Amália que Virgílio está vivo.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Quarta-feira, 20h30

Raquel chega na padaria com casaco de Guilherme, que lhe acompanha. Durval fica irritado e manda a filha para casa após dizer para ela ficar afastada do garoto. Raquel tenta explicar que Guilherme apenas emprestou o casaco por ela estar molhada. Filipa estoura um colar de Luísa e vai embora com Yasmin. Mirela vai atrás de Raquel brigar por conta de Guilherme. Luísa chama a atenção de Poliana após descobrir o que aconteceu. Yasmin é assaltada na rua e fica assustada. Otto conta para Roger que dessa vez a reunião será com toda a equipe de criação da O11O. Otto fala aos funcionários sobre os avanços da tecnologia e novos desafios.

SEGUNDO SOL

Quarta-feira, 21h00

Luzia disfarça sua identidade para Roberval. Du Love se incomoda com a presença de Ícaro como hóspede de Laureta. Rosa e Ícaro trocam desafetos. Edgar questiona Severo sobre Roberval. Beto encontra Ícaro no casarão e decide seguir os passos do rapaz. Pai Didiço insiste para que Groa assuma o comando de seu terreiro de candomblé. Nestor declara seu amor por Nana. Nice elogia Selma para Maura. Rosa e Maura trocam confidências sobre suas vidas amorosas. Roberval sonda Cacau sobre Luzia. Edgar procura Roberval, que afirma que há muitos segredos na família de Severo. Cacau fica sensibilizada ao ver Edgar. Ionan se solidariza com Maura, que sofre assédio dos policiais na delegacia.

APOCALIPSE

Quarta-feira, 20h30

Guido manda os soldados dispararem contra os fugitivos. Cientistas descobrem que um poderoso vulcão entrará em erupção. Ricardo é avisado sobre a descoberta. Stefano o aconselha e o Anticristo conhece uma cobra da Falso Profeta. Saulo e Noah protegem os fugitivos. Bárbara é atingida por estilhaços de uma granada jogada por Dudu. Os cientistas anunciam o desastre que está por vir. Ricardo e Stefano falam sobre uma arma secreta. Ariela diz que o vulcão entrou em atividade. Arthur noticia os estragos do vulcão. Laodiceia e Ângela ficam preocupadas. Gláucia liga para Dudu. Stefano diz que o Rio de Janeiro será destruído. Ricardo cobra seus homens. Susana diz que Bárbara precisa operar. Guto e Vitorio apoiam Celeste.

Humor

SMARTPHONE DO CAIPIRA

O caipira ganhou um smartphone na loteria, o curioso vai lá e pergunta:

- Já sabe o que cê vai fazer com o prêmio?

O caipira responde:

- Bom, o fone vou ficar para mim e o smart vou dar pra minha irmã passar nas zunha.

CUSTO DE VIDA NOS PAÍSES

Presidente dos EUA:

- Meus americanos vivem muito bem. Um trabalhador ganha 3000 dólares por mês. Necessita de 2000 dólares para viver, o que ele faz com os outros mil dólares, não nos interessa.

Primeiro ministro do Canadá:

- Meus canadenses vivem muito bem. Um trabalhador ganha 4000 dólares por mês. Necessita de 2000 dólares para viver, o que ele faz com os outros dois mil dólares, não nos interessa.

Presidente do Brasil:

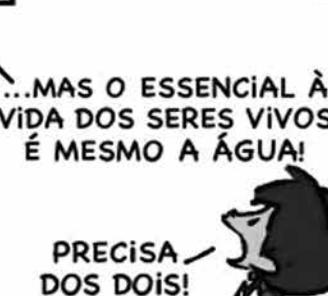
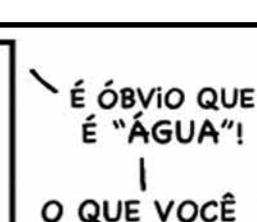
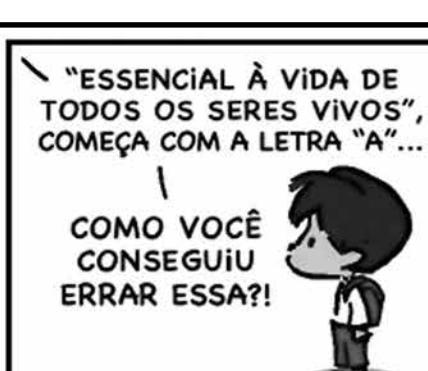
- Meus brasileiros vivem muito bem. Um trabalhador ganha 1000 reais por mês. Necessita de 2000 reais para viver, de onde ele consegue os outros mil reais, não nos interessa.

ELE ENGOLIU UMA BALA

A mãe pergunta o médico:

- Doutor! Doutor! Meu filho engoliu uma bala! O que eu faço?

O médico responde:



- Só não aponte o menino para ninguém!

FILHO BÊBADO?

- Filho, você está bêbado?

- Não, mãe.

- Aham, está bem...

- Mãe, quando sair feche a luz e apague a porta!

CONVERSA DE AMIGAS

Uma amiga pergunta pra outra amiga:

- Amiga, eu acho que estou engordando. Você acha que eu estou gorda?

A outra amiga responde:

- Não, amiga, você está redondamente enganada.



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

"É dramático, mas é real", relata Juliana



Juliana Alves relata 1º dia de trabalho longe da filha: "Tive crise de choro"

Juliana Alves se prepara para voltar à TV após o nascimento de Yolanda, com quem prestigiou festa do filho de Luma Costa. A atriz será Mazé em "O Tempo Não Para", sucessora de "Deus Salve o Rei" no horário das sete. "Está difícil, mas é bom... É gostoso. Já tive a minha primeira crise de choro. Foi essa semana, quando tive que ir passar

o dia no Projac trabalhando sem ela. Porque na preparação eu levava, mas agora estou a deixando em casa e tive crises de choro. Aí quando voltava chorava mais ainda. Abraçava. É dramático, mas é real. Faz parte do desapego. Imagino, nove meses na barriga. Tive o privilégio de poder ficar com ela em uma licença-maternidade de seis meses. E estar com ela até agora, que

vai fazer nove meses e gostaria que todas as mães tivessem esse privilégio, mas sabemos que não é uma realidade. Muitas mães com quatro meses que já tem que deixar o bebê que nem come ainda. Mas é um privilégio que no momento do desapego ainda estou sentindo, mas tudo bem porque todas as mulheres que querem ser mães passam por isso", conta ela.

Thyane Dantas defende Wesley Safadão por revisão de pensão

À espera do segundo filho com Wesley Safadão, Thyane Dantas resolveu se pronunciar em torno da polêmica com o marido, em seu Instagram. O cantor foi criticado nas redes sociais por pedir revisão da pensão do primogênito, Yhudy, de 7 anos, do relacionamento com a influencer Mileide Mihaile. Atualmente, o forrozeiro paga dez salários mínimos de pensão, o equivalente a R\$ 9 mil, à ex-mulher. Em seu Stories, a mãe da pequena Ysis, de 3 anos, negou que Safadão deseja reduzir o

valor da quantia na justiça: "Quando vocês vão entender que o que está sendo levantado não é o pagamento da pensão de um filho? Porque isso o meu marido sabe exatamente quais são as obrigações de pai, e espera poder exercer os seus direitos. O que ele pediu na justiça cabe em seu direito e o pedido não diminui nem 1,00 do valor que se recebe. Lamentável como julgam uma situação sem conhecer por direito. É fácil apontar quem é a vítima no meio a tantas apelações, não é mesmo?".



O cantor paga dez salários mínimos de pensão para Yhudy, de 7 anos



A união acontecerá em março de 2019

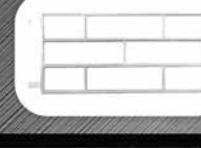
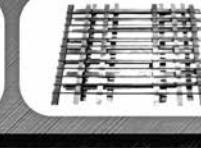
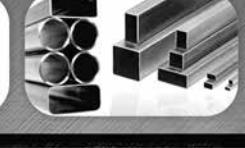
Daniel Rocha vai casar com dermatologista Laíse Leal

Daniel Rocha já tem data para subir ao altar com Laíse Leal: a união acontecerá em março de 2019 em uma praia em Trancoso, na Bahia. "Moramos juntos há dois anos e meio. Vamos casar em março do ano que vem em Trancoso, na Bahia. A Laíse é baiana então vamos para a casa dela pra-

ticamente. Vai ser na praia em um lugar lá que geralmente faz casamentos. A festa será num local ao lado todo preparado e para 300 pessoas", conta ao Purepeople. Juntos desde 2014, entre idas e vindas, o ator e a dermatologista ficaram noivos em Paris, em novembro passado.



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

horóscopo



ÁRIES

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas no trabalho. Um projeto que trazia problemas pode começar a apresentar os resultados desejados.



GÊMEOS

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia em que você vai preferir estar perto dos seus, de preferência em sua casa. O momento é ótimo para a reflexão e interiorização, pois você estará mais conectado com o passado.



LEÃO

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em sua vida material e financeira. O momento pode envolver a concretização de um projeto.



LIBRA

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de interiorização e necessidade de fazer algumas mudanças em seu mundo emocional. Você estará mais fechado e em contato com sentimentos do passado.



SAGITÁRIO

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em projetos que envolvem seu crescimento profissional e carreira. Um novo plano de negócios pode começar a ser colocado em prática.



AQUÁRIO

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em acordos e negociações para parcerias financeiras. Você estará mais fechado e introspectivo, mas mais estratégico.



TOURO

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas, com convites e compromissos sociais. Um romance pode trazer transformações importantes em sua vida e dar um passo à frente.



CÂNCER

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de boa comunicação e algumas mudanças, que podem envolver uma reunião de negócios. Um acordo ou negociação pode promover uma mudança de vida.



VIRGEM

A Lua em seu signo recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em sua vida social e nas amizades, que podem tornar-se mais profundas. O momento é ótimo para realizar um contato comercial.



ESCORPIÃO

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em seu signo e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em sua vida social e nas amizades, que podem tornar-se mais profundas. O momento é bom para colocar em prática alguns sonhos de viagens e liberdade. Medite



PEIXES

A Lua em Virgem recebe ótimos aspectos de Júpiter em Escorpião e de Plutão em Capricórnio, indicando um dia de mudanças positivas em projetos que envolvem empresas e pessoas estrangeiras. O momento é bom para colocar em prática alguns sonhos de viagens e liberdade. Medite