

Babar dormindo: Por que acontece? Como parar?



É uma das sensações mais desagradáveis no mundo: acordar com o seu rosto em uma poça de baba. Seu travesseiro fica encharcado e frio. Seu rosto está pegajoso e viscoso. Seus olhos e lábios estão secos. Para as pessoas que babam durante o sono, não é apenas um hábito desagradável, mas também causa um pouco de vergonha. Pode inibir a intimidade, como você pode não querer passar a noite nos braços de alguém por medo de que ele (a) acorde afogado em sua saliva. É ainda mais problemático, porque pode interferir no sono, fazendo com que você acorde esporadicamente durante a noite, porque seu travesseiro está úmido e isso o impede de dormir profundamente. Somatizando tudo, não há nada de bom a ser dito por babar durante o sono, e se você tem esse problema, então provavelmente você está desesperado para se livrar de

le. Se você dorme com a boca aberta, então provavelmente você baba.

BABAR ENQUANTO DORME TEM CURA?

A maioria das pessoas pensa que babar dormindo é algo incurável ou normal. Afinal, você está dormindo! Como você pode quebrar um hábito e não estar desperto para isso? Felizmente, existem algumas medidas simples, há mudanças práticas que você pode fazer em seus hábitos de sono para diminuir o risco de babar dormindo. Será explicado abaixo então o porque babamos dormindo e algumas técnicas práticas que podem ajudá-lo a solucionar esse problema.

PORQUE BABAMOS DORMINDO?

Uma vez que você decidiu fazer algo sobre esse hábito, o primeiro passo é fazer uma consulta médica. Você terá que visitar um otorrinolaringologista. Este tipo de médico irá examinar todas as suas

vias respiratórias para determinar se existem bloqueios ou outros problemas respiratórios que normalmente são as causas da dificuldade de se respirar pelo nariz.

Em geral, a Sialorreia (secreção excessiva de saliva) é causada pela sua respiração. Enquanto você está dormindo e sua boca está aberta, suas glândulas salivares são estimuladas. Assim elas rapidamente transformam sua boca em uma verdadeira “piscina de saliva” e eventualmente transborda dos seus lábios e desliza para baixo da sua bochecha ou no queixo e finalmente em seu travesseiro.

Os seres humanos não respiram naturalmente através de suas bocas, a respiração bucal noturna tende a indicar um problema respiratório que está impedindo de respirar pelo nariz, como de costume.

Além de orelha, nariz e garganta, o especialista irá examinar seu peito, seus ouvidos, suas passagens nasais, seus

pulmões e seus brônquios para determinar por que seu corpo está optando por usar a boca para entrar ar e não o nariz quando você está inconsciente.

COMO PARAR DE BABAR ENQUANTO DORME?

Depois de ter conversado com seu médico, talvez ele prescreva medicamentos para seu problema respiratório. Siga as instruções cuidadosamente para obter os melhores resultados. No entanto, apenas se auto medicar pode não resolver o seu problema de babar dormindo, pois é altamente provável que a respiração pela boca tenha se tornado um hábito, assim como uma necessidade.

Preste atenção na sua respiração durante o dia, quando você perceber que está respirando pela boca, faça um esforço consciente para fechar a boca e respirar pelo nariz, uma espécie de exercício que irá ajudá-lo estimulando seu corpo a controlar sua respiração. Além de ser uma atividade que irá te acalmar, tem propriedades anti-estresse, vai ajudá-lo a quebrar o hábito da respiração bucal.

Tente perceber os fatores que provavelmente desencadeiam a respiração bucal. Provavelmente, o estresse ou a pressão fazem com que você comece a respirar mais fortemente pela boca.

Agora você sabe como parar de babar ao dormir, mas é importante estar atento as suas respirações durante o dia e que todo o processo deve ser feito sobre acompanhamento médico.

receita

Pão de Mandioquinha

INGREDIENTES:

- 250 g de mandioquinha cozida e amassada
- 500 g de farinha de trigo
- 1/2 xícara de óleo
- 1/4 de xícara de açúcar
- 2 ovos
- 25 g de fermento biológico fresco
- sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, bata o óleo, o açúcar, os ovos e o fermento.
- Bata bem e reserve.
- Em um recipiente, misture a farinha de trigo com a mistura do liquidificador.
- Acrescente a mandioquinha cozida e amassada e misture bem.
- Acrescente o sal a gosto e misture novamente.
- Adicione mais farinha até a massa soltar dos dedos, sovando-a.
- Coloque a massa em uma tigela com farinha e cubra com plástico-filme.
- Deixe descansar até a massa dobrar de tamanho.
- Depois, com farinha nas mãos, molde os pães em formato de bolinhas.
- Coloque os pães em uma forma untada com azeite.
- Deixe descansar por 30 minutos.
- Pincele os pães com gema de ovo e leve ao forno a 200°C por cerca de 35 minutos.

O que é a lipoescultura e como é feita

A lipoescultura é uma cirurgia plástica onde se faz uma lipoaspiração, para retirar a gordura em excesso em determinada região do corpo e, posteriormente reposicioná-la em locais estratégicos como por exemplo glúteos, sulcos do rosto, coxas e panturrilhas, para um melhor contorno corporal e dar uma aparência mais bela ao corpo. A duração desta cirurgia estética, que pode ser feita em homens e mulheres, varia com a quantidade de gordura aspirada, porém, geralmente, demora entre 1 a 2 horas, pois na maioria dos casos é retirado entre 2 a 4 litros de gordura e, na maioria dos casos não é necessário internamento na clínica.

COMO É FEITA A CIRURGIA

A lipoescultura é feita com anestesia local, que é infiltrada na região onde vai ser removida a gordura em excesso. No entanto, também pode ser dada peridural, no caso de lipoaspiração do abdômen e coxas ou, apenas sedação, no caso de braços ou queixo, por exemplo.

APÓS O PACIENTE ESTAR ANESTESIADO, O CIRURGIÃO:

1. Marca a pele, para identificar o local onde vai retirar a gordura;

2. Introduce anestesia e sorona pele, através de pequenos buracinhos para evitar o sangramento e a dor e facilitando a saída da gordura;

3. Aspira a gordura em excesso que se encontra por baixo da pele com um tubo fino;

4. Separa a gordura do sangue num aparelho específico para centrifugar os líquidos;

5. Introduce a gordura no novo local que deseja aumentar ou modelar.

Assim, na lipoescultura, a gordura em excesso é retirada e depois aproveitada para ser introduzida num novo local do corpo onde existe falta dela, como face, lábios, gêmeos ou bumbum.

COMO É A RECUPERAÇÃO

Geralmente, após uma lipoescultura o paciente fica com dor e com alguns hematomas no local onde a gordura foi aspirada e, o local onde a gordura foi introduzida, fica inchado e dolorido.

A recuperação é gradual e demora entre 1 semana a 1

mês, dependendo da quantidade de gordura retirada e do local, porém as primeiras 48 horas são as que necessitam de mais cuidados. Desta forma, deve-se ficar com cinta elástica e não fazer esforços, tentando permanecer o máximo de tempo deitado na cama, mas mexendo as pernas com frequência para evitar a formação de coágulos.

Além disso, deve-se tomar os remédios para a dor prescritos pelo médico e remover os pontos ao final de 1 semana.

RESULTADO DA LIPOESCULTURA

Alguns resultados normal-



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Apoio:
oextra

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny's Tatfoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Visa Electron

B B I M

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

SENHOR # FAZ TUDO
CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS
PAINEL E SUPORTE PARA TV's
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE
VENTILADORES E LUSTRES
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS
99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA



QUE TAL DAR UM COLORIDO TODO ESPECIAL ÀS DUAS CENAS? MAS SÓ DEPOIS DE LOCALIZAR OS SETE ERROS, TÁ?



RESP. ↑ GALHO DA ÁRVORE, 2- CERCA, À DIREITA, 3- ASA DA ABELHA, À ESQUERDA, 4- FRANJA DA ROSINHA, 5- NUVEM, À DIREITA, 6- GRAMA, ATRÁS DA CERCA, À ESQUERDA, 7- FLOR, ABAIXO DO PÉ DA ROSINHA.

Sudoku

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

Ligue os Desenhos Kids

Ligue os desenhos que começam com a mesma letra



CASA



GATO



BOLO



ANEL



ABACAXI



CADEIRA



BOCA



GALO

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 (FACEMULSIFICAÇÃO), 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Maria Alice marca um encontro com Rei e os amigos a apoiam. Brigitte e Getúlio tentam despistar Érico sobre seu relacionamento. Talíssia conversa com Dandara sobre seu namoro com Vinícius. Érico ironiza o encontro mal sucedido de Jade e Santiago. Maria Alice encontra Rei. Todos admiram a postura de Maria Alice. Amanda confessa a Kavaco que a viagem a Barreirinhas a deixou cansada. Santiago fica encantado com a voz de Talíssia. Érico e Jade se beijam. Bárbara convida Leandro para sair. Rei implora o perdão de Maria Alice.

AS AVENTURAS DE POLIANA
Terça-feira, 20h30

Arlete e Verônica se estranham ao se encontrarem na padaria. Começa a reunião na O110. João tenta ensinar Poliana a ficar mais afinada no canto. Éric vai escondido até a sala de dança e veste seus calçados de sapateado para dançar sem ser visto. João e Poliana veem o menino ensaiar. Éric pede para que os dois não contem nada para ninguém. Roger chega na diretoria, não deixa Ruth falar e ofende Guilherme. Luigi descobre que Éric e Hugo mentiram sobre Yasmin. Gleyce vai com Kessya até a casa de Verônica para entrevista de emprego.

ORGULHO E PAIXÃO
Terça-feira, 18h00

Elisabeta culpa Lady Margareth pela falsa morte de Darcy. Ema e Ernesto procuram Edmundo para pedir um empréstimo financeiro. Julieta se machuca ao cair do cavalo. Tibúrcio pede para que Rômulo volte para casa. Brandão se afasta do quartel e promove Otávio a major e Randolpho, a capitão. Lady Margareth exige que Xavier dê fim à vida de Susana. Baltazar questiona Lady Margareth e Xavier sobre o atentado contra Elisabeta. Lady Margareth descobre que Darcy não morreu. Olegário diz a Charlotte que contará para Darcy sobre o relacionamento dos dois. Ernesto comunica a Ema que não vai morar na Fazenda Ouro Verde. Rômulo rompe com Josephine. Xavier oferece uma bebida com sonífero para Susana.

SEGUNDO SOL
Terça-feira, 21h00

Zefa confronta Severo por colocar a mansão à venda, e ele acaba passando mal. Rochelle dá uma festa na casa de Roberval. Maura e Ionan tentam resistir, mas se beijam novamente. Dodô procura Gorete para oferecer ajuda financeira. Valentim se enfurece ao ver Remy na casa de Karola. Roberval revela que é o comprador da mansão de Severo. Naná vai até a casa de Karola, e a flagra na cama com Remy. Roberval deixa que sua família continue morando na mansão, mas exige que todos trabalhem para ele. Karola fica indignada ao descobrir que Remy marcou uma festa em sua casa. Beto conclui que Remy pode estar chantageando Karola.

O TEMPO NÃO PARA
Terça-feira, 19h15

Dom Sabino afasta Bento de Samuca. Pedro Parede faz fotos da confusão no noivado. Marocas se defende de Bento, depois de ser beijada por ele. Emílio recebe as fotos enviadas por Pedro Parede, e Zelda reage desconfortável. Betina procura Samuca, e Marocas os flagra juntos. Marocas e Samuca ficam presos no elevador e fazem as pazes. Miss Celine e Elmo também ficam presos e acabam se beijando. Betina dorme na casa de Samuca. Marino ajuda Carmen em um bar. Samuca entrega o anel de noivado a Marocas. Marocas encontra Betina na casa de Samuca. Monalisa termina seu casamento. Helen tenta ser paciente com Bento. Marocas discute com Betina e a expulsa da casa de Samuca.

A TERRA PROMETIDA
Terça-feira, 20h50

Acã avisa que Josué não fará justiça. Revoltado, Melquias se levanta e diz que irá atrás de Elói. Salmon o impede e diz que Josué deverá decidir. Gibar chega por trás, com uma jarra de barro, e acerta Salmon na cabeça, que cai desacordado. Acã e os filhos deixam a tenda hospital determinados. Darda, Chaia e Jesana tentam socorrer Salmon. Com Milah, Raabe procura pelo irmão. Galimedes tenta salvar Nobá e acaba sendo preso. Na masmorra do palácio, o líder dos Lagartos Gosmentos é preso junto a Zuma. Léia diz para Samara que é preciso achar o ponto fraco de Aruna. Ioná lamenta a situação de Elói. Melquias discursa para os hebreus na praça do mercado. Ele diz que Elói deve ser punido coma morte.

Humor

TELEFONEMA PRO COMPADRE
Um homem telefona para o seu compadre e diz:
- Oh meu compadre, você está dormindo?
O compadre responde:
-Não! Não, estou dormindo.
- Mas é claro que você está dormindo.
- Não meu compadre, eu não tô dormindo.
- Depois eu te ligo porque você está dormindo.
- Não, pode falar, eu não tô dormindo.
- Você poderia me mandar 100 reais agora que eu tô precisando muito?
- Oh meu compadre, falando bem a verdade eu estou dormindo sim...

AULAS DE PILOTAGEM DE HELICÓPTERO
Uma loira estava tendo aulas de pilotagem de helicóptero. O instrutor avisou:
- Eu vou falar com você pelo rádio a cada 1.000 pés para ver como você está.
A 1.000 pés o instrutor pelo rádio disse que ela estava indo muito bem. A 2.000 pés ele disse que ela ainda estava indo bem. Logo antes de chegar a 3.000 pés, a hélice parou, e o helicóptero caiu

no chão. O instrutor correu até onde ela caiu, a puxou para fora do helicóptero e perguntou:
- O que deu errado?
A loira respondeu:
- A 2.500 pés eu comecei a ficar frio, então eu desliguei o ventiladorzão.

SEM O DÉCIMO TERCEIRO ANDAR
- No prédio onde eu moro não tem o 13º andar.
- Ué, por que não? O dono do prédio é supersticioso?
- Não, é que o prédio só vai até o 8º andar mesmo.

PEDINDO INFORMAÇÃO AO PORTUGUÊS
O português estava caminhando na rua e um carro para ao lado dele pedindo informação:
- Você viu uma senhora de vermelho dobrando a esquina?
E ele responde:
- Não, quando eu cheguei aqui a esquina já estava dobrada.

JOÃOZINHO CHEGANDO TARDE
Joãozinho chega atrasado na aula novamente. A professora fala:

- Chegou atrasado de novo, Joãozinho!
Ele responde:
- Mas a senhora disse que nunca é tarde para aprender.

BATIZADO DO FILHO DO BÊBADO
O bêbado acaba de ter um filho e resolve batizá-lo. Chegando na igreja o padre pergunta:
- Em que posso ajudar?
- Senhor padre, quero que o senhor batize meu filho.
- E qual vai ser o nome dele?
- Mingal - responde o bêbado.
O padre fala:
- Mas por que esse nome nessa criança tão linda?
E o bêbado responde:
- Olha quem fala... O nome do seu chefe é Papa!

RELÓGIO NA FARMÁCIA
Um homem foi à farmácia e perguntou para a atendente:
- Vocês vendem relógios?
A atendente responde:
- Não. Não vendemos relógios aqui.
O homem diz decepcionado:
- Mas me disseram que o tempo era o melhor remédio.



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

Grávida, Sabrina Sato detalha mudanças no corpo: “14 kg e pés inchados”

Sabrina Sato está curtindo muito a gestação de sua primeira filha, que ainda não teve o seu nome decidido. Grávida de uma menina, a artista contou em seu Instagram que sua gestação está entrando no sétimo mês e que, até agora, ela já engordou 14 quilos. “Onde estão todos esses quilos?”, perguntou uma seguidora, elogiando o corpo da artis-

ta. “Nem parece que engordou”, concordou outra. “Que barriga mais linda!”, vibrou uma terceira fã. Alguns, no entanto, repararam em outro detalhe: os pés da apresentadora. “Estão inchadinhos ou é impressão minha?”, quis saber uma internauta. “Sempre foram, mas agora estão mais”, confirmou Sabrina, que já afirmou que está se sentindo bem com suas novas curvas.



Sabrina está entrando no sétimo mês de gestação

Termina o casamento de Leandra Leal e Alê Youssef após 8 anos



Eles são pais de Julia, de 4 anos

Leandra Leal e Alê Youssef terminaram o casamento de oito anos. Segundo informações, os dois vinham mantendo o relacionamento à distância. O gestor cultural trabalha em São Paulo e a atriz, no Rio de Janeiro. Os dois pararam de usar aliança de casamento e não se seguem mais nas redes sociais. Os dois são pais de Júlia, que completou 4 anos em julho. O ativista não compareceu ao aniversário de Leandra no final de semana. Enquanto a artista recebeu Camila Pitanga, Nanda Costa e mais amigos em uma festa no Teatro Rival, Youssef foi a um casamento no capital paulista. A última vez que eles apareceram juntos foi no lançamento do novo livro do produtor cultural, “Novo Poder: Democracia e Tecnologia”, em junho.

Em recente entrevista, a artista contou como concilia a maternidade e a carreira: “Jamais disse a ela que preciso trabalhar pra levar dinheiro para casa. Não! Eu digo: ‘mamãe vai trabalhar porque gosta muito’. Mas é claro que sinto culpa quando tenho que deixá-la, me desdubro, me questiono. Como toda mãe, eu acho. Também estava em coxia de teatro com a minha mãe, era pequena e me lembro como um fato normal. Não sei se isso vai incutir nela o lado artístico, não é uma preocupação. Quero que ela entenda esse processo. Que é importante trabalhar e gostar do que faz. Quero que a Júlia tenha coragem, seja feliz e forte para enfrentar tudo o que está por aí e por vir”.

Mel Maia rebate críticas sobre casamento: “Ninguém namora pensando em terminar”

Mel Maia está com tudo! Nos cinemas a atriz pode ser vista no filme “Crô em família” e, em outubro, também vai estrear no longa-metragem “Tudo por um Pop Star”, ao lado das também adolescentes Maisa Silva e Klara Castanho. Neste domingo (02) Mel estreou a peça infantil “Marina nada morena”, em um teatro no Rio de Janeiro. “Eu nunca tinha feito nenhum trabalho para as crianças. É a minha estreia e é ao vivo. Eu amei! Acho maravilhoso as crianças participarem e reagirem à peça”, conta, ainda empolgada, em entrevista. O sorriso no ros-

to da artista só desaparece quando o assunto são as críticas que vem recebendo nas redes sociais após ter falado que pensa em se casar com o namorado, o estudante Erick Andreas, de 15 anos, um a mais que ela. “Ninguém deve namorar pensando em terminar. Só quis dizer isso”, explicou. Mas minimizou: “Isso [as críticas] pra mim não é um problema. Problema é na vida, com pai e mãe. O que falam na internet eu não ligo”. Sobre o relacionamento, que já dura um ano, ela garantiu: “Nós já somos uma só família”. E ponderou: “Namoro não tem idade”.



Aos 14 anos, atriz está namorando há 1 ano Erick Andreas, de 15

**Poly Sport**
f polysportnet
☎ (17) 3463-9001 📠 (17) 3442-6995
E-mail: polysportfernandopolis@hotmail.com
Rua Brasil, 2094 - Centro - Fernandópolis - SP

horóscopo



ÁRIES

Expressar o que sente vai ajudá-lo a esvaziar-se de emoções nocivas de expectativas e frustrações que vêm sendo acumuladas. Atenção com a ansiedade e a forma como você vem encarando as mudanças. Um aspecto favorável permite entender melhor o campo afetivo.



TOURO

É importante entender o cenário material e avaliar as melhores opções. Um aspecto favorável entre o Mercúrio e Vênus o auxilia a articular ideias que promovam movimento para a família e para a rotina. O imóvel é tocado com bons acordos e satisfação.



GÊMEOS

Atenção com a falta de foco e bloqueios emocionais que impedem o seu desenvolvimento. É um dia favorável para se relacionar com as pessoas do convívio e parentes. O cenário lhe traz reconhecimento, autoestima e abre o campo afetivo. Você está com o foco no seu bem-estar pessoal.



CÂNCER

Mude a sua forma de encarar as experiências e limpe o seu emocional de expectativas que pairam e bloqueiam sua visão. É um dia favorável para movimentos que concluam os negócios em família ou para o imóvel. É um dia favorável para articular investimentos.



LEÃO

Solte e esvazie-se de expectativas nutridas com amigos ou em atividades em grupo. O céu está excelente para conduzir ideias com pessoas próximas e para expressar o seus sentimentos com maior facilidade. Revitalize-se com boas energias e bons pensamentos.



VIRGEM

Uma pessoa importante encontra-se num cenário de mágoa e frustração. Você está num processo de autocura, mas o dia está excelente para conduzir os planos materiais de uma forma mais reservada, porém com movimentos satisfatórios. O dia promove alegria e reconhecimento.



LIBRA

Você vem processando muitas curas e limpezas para ancorar cursos, viagens e interação com pessoas importantes. Apesar da sensação de desprendimento e cura, o momento está excelente para tratar de projetos que seguem a mil por hora e lhe trazem alegria e reconhecimento.



ESCORPIÃO

Colocar um ponto final em certas coisas na sua vida é importante, mas o céu lhe permite movimentar ideias para promover objetivos futuros e profissionais. Você também prefere manter em reserva a necessidade de absorver a experiência no seu tempo.



SAGITÁRIO

Você está processando e finalizando experiências que vem absorvendo no relacionamento ou com uma pessoa importante. Você vem crescendo muito por meio do autoconhecimento, mas o céu está excelente para os estudos e para articular ideias ou projetos com amigos.



CAPRICÓRNIO

Reavalie a melhor forma de encarar as experiências com pessoas do trabalho e finalize os processos com entendimento. O campo profissional segue em destaque e há favorecimento para articular ideias que aparentemente se apresentavam desafiadoras.



AQUÁRIO

Há processos desafiadores que precisam ser finalizados com sabedoria e que tocam o campo afetivo e a sua autoestima. Atenção com a irritação e a ansiedade. Apesar dos desafios, há um cenário favorável para articular ideias com uma pessoa especial.



PEIXES

O cenário é delicado e sensível para lidar com assuntos familiares e do relacionamento. É importante ambos terem entendimento e sabedoria. Apesar dos desafios, o cenário é satisfatório para conduzir ideias no ambiente de trabalho ou para promover uma rotina mais agradável.