

**extra**  
net

SEXTA-FEIRA, 14 DE SETEMBRO DE 2018

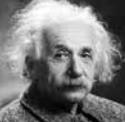
# Mais

## Com 64 kg, Simone deseja perder 5 kg: “Shape de gordinha, mas não magrinha”

Página B4

“O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade.”

■ Albert Einstein - Físico Teórico (1879 - 1955)



**Franciele Junin Machado** celebra a data ao lado de amigos e familiares. Ela recebe os parabéns especiais de seu amado.



**Carla Januário** recebe muitas mensagens especiais de toda galera.



**Leonardo Barucci** também festejou a chegada de mais um ano de vida.



Hoje a data é de muitas comemorações para **Luis Augusto** que celebra ao lado da amada **Michella Paulino**.



**João Argentão** aniversariou no último sábado (08).



**Stephen Gregorini** é mais um dos homenageados desta semana.



**Nicolas Delfino** também está na lista dos homenageados. Parabéns!



O querido **Pedro Bruno** celebrou mais um aniversário nesta semana. Parabéns e muitas felicidades!

Sucesso e muitas realizações para ele, **Valber Maia**.



Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA  
sessão de FLORES PERMANENTES

Temporada de

# FLORES

PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

GIGANTÃO

GIGANTÃO

GIGANTÃO

GIGANTÃO

GIGANTÃO

receita

# Cheesecake de Limão Diet

## INGREDIENTES:

- 500 g de ricota passada pela peneira
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 3 claras
- 6 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 3 barras de cereais de maçã com uva-passa



## MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, junte a ricota, a farinha, o suco e as raspas.
- Misture bem até obter um creme homogêneo.
- Bata as claras, junte o adoçante culinário e continue batendo até obter um suspiro.
- Acrescente o suspiro ao creme e misture.
- Junte as barrinhas picadas grosseiramente.
- Unte uma forma para tortas e despeje a massa.
- Leve ao forno médio (180 °C) por 30 minutos e deixe esfriar.
- Desenforme e leve à geladeira para servir.
- Se desejar, enfeite com raspas de limão

# Doente para treinar? Descubra se é preciso reduzir o ritmo

**N**a vida tão corrida que temos, ainda que sejamos acometidos por dores no corpo, dor de cabeça e outros sintomas da gripe, desagradáveis, mas nada graves, não interrompemos nossas rotinas de trabalho e outras tantas atividades, seja simplesmente por não existir essa possibilidade ou ainda porque não queremos interrompê-la.

Nesse contexto, uma situação comum e que gera bastante dúvida é com relação a quem consegue inserir e engatar uma rotina de atividades físicas e não gostaria de parar por conta de uma eventual doença. Fazer exercício mesmo sem estar com saúde de plena traz algum risco de agravamento ou, no caminho inverso, será que traz algum benefício?

A resposta pode ser neutra, positiva ou negativa, uma vez que depende de muitas variáveis, como: qual a enfermidade, o grau de estágio que está, bem como o nível de cansaço da pessoa, sua alimentação e hidratação naquele dia. Também são fatores determinantes o local e o tipo de exercício que fará, a intensidade e duração da atividade física e até o que vai fazer após realizá-la.

Apesar de complexa, a decisão sobre treinar ou não, mesmo não estando plenamente saudável, passa por alguns conceitos básicos. O primeiro deles é o fato de que se exercitar acima da intensidade da maioria das atividades do seu dia a dia significa gerar um



aumento de toda atividade e processos fisiológicos (de funcionamento) dos vários sistemas corporais (cardiovascular, respiratório, neural, renal, hormonal, etc).

O segundo conceito básico é que todo funcionamento do corpo gera algum desgaste por menor que seja e, portanto, precisa de recuperação, ou seja, quanto mais atividade, mais necessidade de recuperação. Todos os processos de recuperação são feitos pelo sistema de defesa, chamado de sistema imunológico. Ele serve tanto na recuperação do desgaste do corpo originado do exercício, quanto na recuperação do desgaste causado pelas enfermidades.

Na prática, a primeira conclusão que se tira é que, ao desgastar o corpo com atividades intensas enquanto a pessoa estiver doente, ela dará muito mais trabalho ao sis-

tema imunológico, que já está ocupado atuando no desgaste da enfermidade. Isso significa criar dificuldade na recuperação e até no risco de agravar a doença.

## ATIVIDADES LEVES E DE CURTA DURAÇÃO

Porém, há um outro lado a ser avaliado. Muitas enfermidades colocam o funcionamento do corpo num estado mais preguiçoso, com falta de sede e de fome, cenário ótimo para a doença evoluir. Por essa razão, em alguns casos, quando esses estados ainda são bem leves, iniciais ou finais, as atividades de baixa intensidade, curta duração, bem parecidas com o ritmo normal do dia a dia, que quase não parecem exercícios, podem servir para estimular e gerar uma pequena ativação dos vários processos fisiológicos do corpo, inclusive do sistema imunológico e

acabam por não fazer mal algum. Em alguns, essa ativação pode até beneficiar a recuperação.

Ao entender esses conceitos, você já consegue fazer uma boa análise de como se sente, para avaliar se vale a pena ou não fazer atividade física. Mas, sempre lembrando que as respostas e avisos do nosso corpo devem ser observados e respeitados.

O acompanhamento de um bom médico, moderno e atualizado, também é fundamental para ajudar a avaliar o estado de saúde e dizer se o repouso é necessário ou se as atividades da rotina podem ser mantidas. Da mesma forma, um profissional de Educação Física gabaritado, que estuda mais do que somente a técnica dos exercícios, pode auxiliar na seleção das atividades e intensidades certas, após a liberação médica para a prática de exercícios físicos.

# Selagem: para que serve? Estraga o cabelo?

As mulheres que estão sempre de olho nas tendências dos procedimentos para deixar os cabelos mais bonitos e naturais. Provavelmente, a grande maioria já ouviu falar na selagem, um procedimento perfeito para deixar os fios lindos e disciplinados. Você sabe se ele estraga o cabelo ou se possui formol? Então confira a seguir a resposta sobre o procedimento.

## PARA QUE SERVE A SELAGEM?

A selagem trata de um procedimento que foi desenvolvido para ajudar as pessoas a tratar profundamente os seus fios. Dessa forma, para que seja possível recuperar a saúde, brilho e disciplina dos fios.

Esse procedimento é feito a base de queratina, e sua principal função é a de fechar as cutículas do fio a fim de selar a sua estrutura, dai seu nome. Com isso, é possível dizer que ela é indicada principalmente para pessoas que estão com os cabelos danificados e desejam nutrir os fios intensamente.

Além disso, possui como um de seus principais efeitos a redução de volume, e por isso muitas vezes ela é confundida com a escova progressiva, o que é um erro.

Existem alguns produtos para alisar os cabelos que muitas vezes são vendidos como selagem. Contudo, é necessário certo cuidado, pois o objetivo da selagem é hidratar os fios, não alisar o cabelo. Por isso, esses produtos possuem outros componentes além da queratina.

## ESTRAGA O CABELO?

É comum muitas pessoas ficarem em dúvida se estraga o cabelo ou não. Mas, isso acontece principalmente por que alguns profissionais vendem outros produtos dizendo ser a selagem, assim essas "selagens" poderão sim danificar os fios. Dessa forma, é recomendável que você só realize o procedimento com um profissio-

nal qualificado e de confiança.

Mas existem algumas outras situações em que pode sim estragar o cabelo. O que acontece quando existe muita queratina em sua fórmula, podendo causar o endurecimento dos fios, ou quando a prancha utilizada no procedimento está em temperatura muito elevada, acima dos 200 graus.

Se você usar uma selagem de boa qualidade com um profissional qualificado e o procedimento for feito corretamente é possível dizer que a selagem não irá estragar o seu

cabelo. Assim, vai apenas alinhar seus fios e deixá-los mais bonitos e com vida.

## SELAGEM TEM FORMOL?

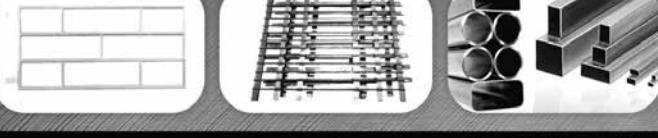
A selagem não é uma escova progressiva. Assim, ela não possui formol em sua composição e não foi desenvolvida para alisar os fios e sim, para recuperá-los. O ideal é que você sempre con-

fira os ingredientes dos produtos que está usando, e se ele possuir formol, você deverá estar ciente que não é uma selagem. Além disso, é feita à base de queratina.



# 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 - FERNANDÓPOLIS-SP



Acesse nosso site:  
[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Jhonnny Taffoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

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

**DOE SANGUE**  
**DOE VIDA**

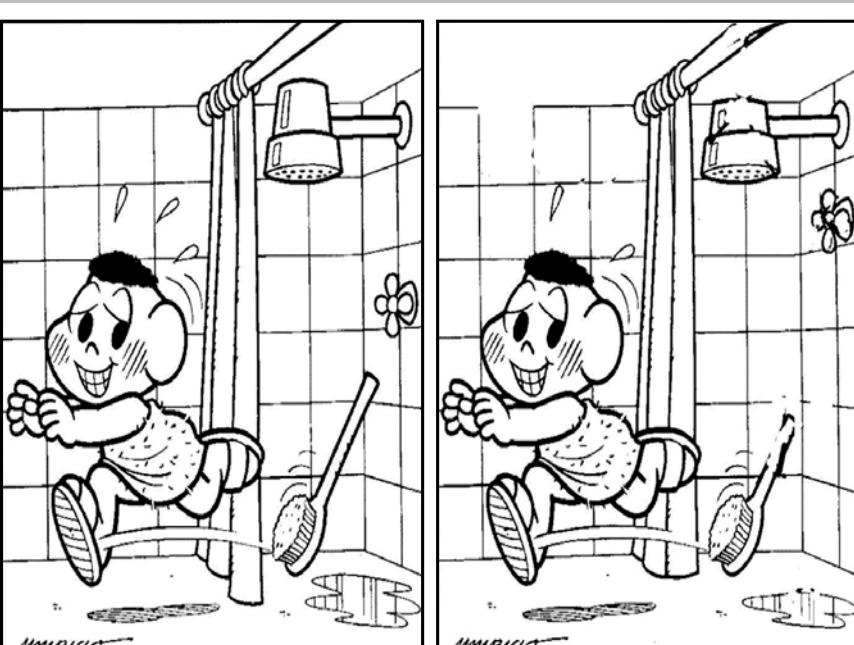
Apoio: **oextra**

## Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: Lugar onde se pode encontrar a Mona Lisa.

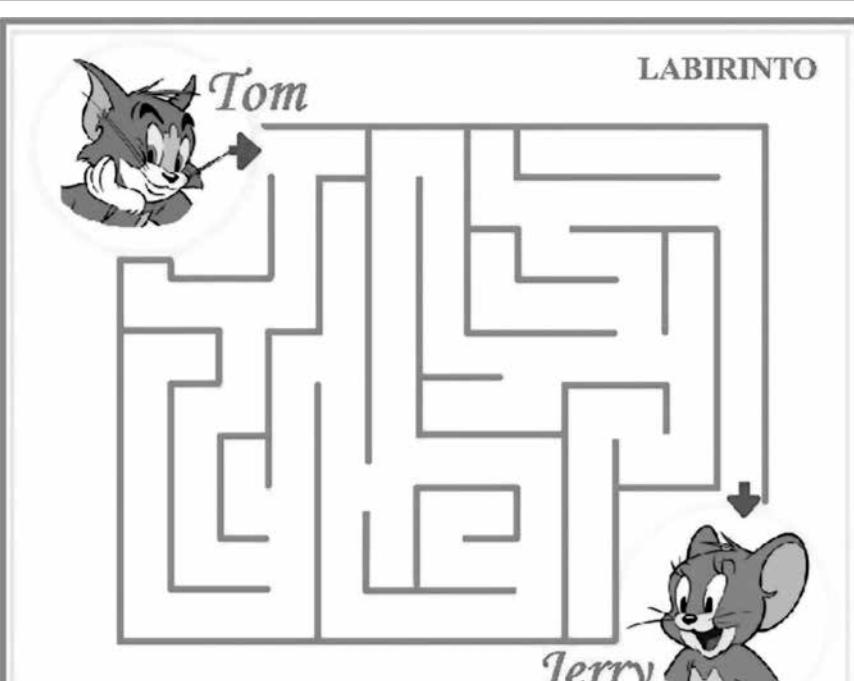
Vencedor.	
Espetáculo tradicional na Espanha.	
Pegajoso.	
Compaixão; dó.	
Indivíduo que faz uso de algo.	
Aquele que tem vaidade.	
Unidade de medida de energia.	
Elemento químico.	
Palavra que tem acento tônico na última sílaba.	
Armadilha (gíria).	
Colete de malha de lã.	
Região da Rússia e do Norte do Cazaquistão.	
Estado de quem é pobre.	

## Sudoku



A ESCUDEIRA - 7 - GOTAS ACIMA DA CASCA - 6 - AZULZINHO  
PISSO - 4 - CABO DA ESCUDEIRA - 2 - CHIVIERO - 3 - AGULHA NO  
DESP - 1 - MURUCU

## Descubra a Sombra



© MondoFantastico.com

[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

**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**  
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM  
FONE: 17-3462 2835  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Gabriela se decepciona com as manifestações agressivas dos alunos. Dandara perdoa Hugo e os dois trocam elogios. Os fiscais reportam a Getúlio que encontraram diversas irregularidades no restaurante, e Paulo e Marli se surpreendem. Paulo confronta Getúlio. Os alunos começam a receber mensagens com antigos posts machistas de Hugo em redes sociais. Fabiana acusa Dandara de ter colocado uma bomba em seu antigo colégio. Álvaro se declara para Verena. Marcelo e Gabriela convocam Dandara, Fabiana e Hugo para uma conversa. Dandara afirma que a notícia sobre a bomba é falsa e Gabriela questiona Fabiana. Paulo e Marli se desesperam por não poder arcar com a multa imposta ao Le Kebek.

### ORGULHO E PAIXÃO

Sexta-feira, 18h00

Todos acusam Xavier, e o Juiz ordena a prisão do homem. Xavier ameaça a todos com uma arma dentro do tribunal. Ernesto consegue capturar Xavier, que é preso por Baltazar. Brandão é inocentado e todos comemoram. Elisabeta afirma a Cecília que ela já é mãe do bebê abandonado a sua porta. Julieta oferece seu apoio a Mariana, e as duas trocam confissões. Brandão confronta Xavier na delegacia. Elisabeta comemora o talento reconhecido de Ema. Mariana incentiva Otávio a assumir seu amor por Luccino. Ofélia diz que a medalha que o bebê traz em seu pescoço é de Santa Cecília. Padre Zacarias garante que Lidia não poderá se casar na igreja, e Randolph se entristece. Otávio e Luccino declaram-se um para o outro.

### O TEMPO NÃO PARA

Sexta-feira, 19h15

Dom Sabino diz que foi traído por Samuca. Betina conta a Emílio que tem planos de preparar Lalá para seduzir Marocas. Emílio pede a Belém que investigue Lalá. Eliésser deduz que Cecília precisa de um psiquiatra. Bento aceita o emprego que Samuca lhe oferece na Samvita. Carmen fica surpresa ao ver Betina com Lalá. Agustina accusa Samuca de ter raptado Marocas. Na casa de Carmen, Dom Sabino e Agustina retiram a permissão para o casamento da filha. Marocas e Samuca viajam e têm a primeira noite de amor.

### A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 20h50

Com as doze pedras coletadas pelos doze líderes tribais, é formado um monumento de pedras. Josué discursa para o povo hebreu. O guerreiro fala da selvageria existente em Jericó. Tomado de ódio, Marek vai até a frente do palácio para ver a situação da cidade. Josué se emociona ao ver seu povo chegar à Canaã. Marek afirma que a paz de Jericó nunca esteve tão abalada. Boá se mostra satisfeito ao ver a felicidade estampada no rosto de Sama. Ruth fica incomodada com o beijo do casal. Nobá fala sobre o Deus dos hebreus com os Lagartos Gosmentos. Noemi e Calebe lembram de quando deixaram o Egito. Josué beija Aruna.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Sexta-feira, 20h30

Guilherme diz para Mirela que gosta dela apenas como amiga e que não vão poder ficar juntos. Mirela fica irritada. Filipa recupera sua popularidade na escola com o novo grupo, mas diz que para tudo ficar como ela quer precisam fazer algumas brincadeiras com pessoas que ela não gosta. Luca diz para Mirela que viu ela levando um fora de Guilherme e que deveria dar o troco no garoto com sua ajuda.

### SEGUNDO SOL

Sexta-feira, 21h00

Luzia oferece tratamento médico a Galdino, em troca dos segredos que o capataz sabe sobre Laureta. Rosa fica estarrecida com o descaso de Laureta por Galdino. A mãe de Galdino morre, e ele decide procurar Luzia para se vingar de Laureta. Luzia e Roberval descobrem que Laureta está envolvida com o tráfico de drogas. Naná discute com Nestor e vai até a casa de Dodô cuidar da família. Ionan não resiste e beija Maura novamente. Rosa e Karola trocam ameaças. Manu implora para que Ícaro deixe a casa de Laureta. Rochelle desconfia das ligações recebidas por Roberval. Galdino volta para a casa de Laureta, que se surpreende. Cacau incentiva Luzia a escrever uma carta para Beto. Ionan e Beto falam sobre Maura e Luzia.

## Humor

### DUAS BARATAS NO LIXO

Dois baratas estavam remexendo numa lata de lixo.

— Eu estive naquele restaurante novo do outro lado da rua. Você não acredita! É muito arrumado e a cozinha é tão limpa, que o chão até brilha.

— Por favor, agora não, pelo amor de Deus! Eu estou comendo!

### BATISMO DO CAVALO

O ricaço chega para o padre, montado num puro-sangue:

— Gostaria de batizar o meu cavalo!

— De jeito nenhum — fez o padre, balançando o dedo na cara dele. Isto seria um sacrilégio!

— Que pena! Eu tinha trazido aqui um cheque de cinco mil reais para pagar pelo batismo!

— Ah! Quer saber! Eu vou abrir uma exceção pro senhor.

Aí o padre fez o ritual como pôde e na hora que o ricaço ia se despedindo, lembrou:

— E o senhor, não se esqueça!

Semana que vem vai haver crisma aqui na paróquia!

### PREGUIÇA ESCOLAR

De manhã, a mãe bate na porta do quarto do filho:

— Filho acorda!

— Hoje não vou a escola! E não vou por três motivos: estou morto de sono, detesto aquele colégio e não aguento mais os professores.

— Mas você tem que ir, filho! E por três motivos: você tem um dever a cumprir, já tem 45 anos e é o diretor do colégio.

### NOVA COMPANHIA

Marcelo encontra o amigo Paulo que não via há mais de um ano. Paulo acompanhado de uma loira espetacular, ambos em uma lanchonete. Aproveitando que o mulherão foi ao banheiro Marcelo começa o interrogatório.

- Cara! Que mulher é esta? A última vez que nos vimos você era casado com uma mulherzinha muito feia.

- Ah! Não dava mais meu amigo,

ela não tinha nenhum estímulo na vida, foi desgastando. Trouxe a mãe dela pra morar com a gente. Quando ela foi trabalhar a noite eu tive que fazer companhia para minha sogra cheia de manias, não dormia sozinha, não ia à padaria de medo de se perder. Praticamente meu fim de semana era fazendo companhia para minha sogra...

- Isso é ultrajante! Ainda bem que você separou dela.

- Separei, mas a minha sogra ainda está morando lá em casa!

- Que coisa bizarra! E esta sua nova namorada maravilhosa sabe disso? - diz Marcelo apontando para a loira que retornara do banheiro.

- Namorada? Ah, esta aqui é a minha sogra!

### PORCO DEBAIXO DO BRAÇO

Uma loira vem descendo a rua com um porco debaixo do braço. Uma pessoa pergunta:

— Onde você arrumou isso?

E o porco responde:

— Eu a ganhei numa rifa!

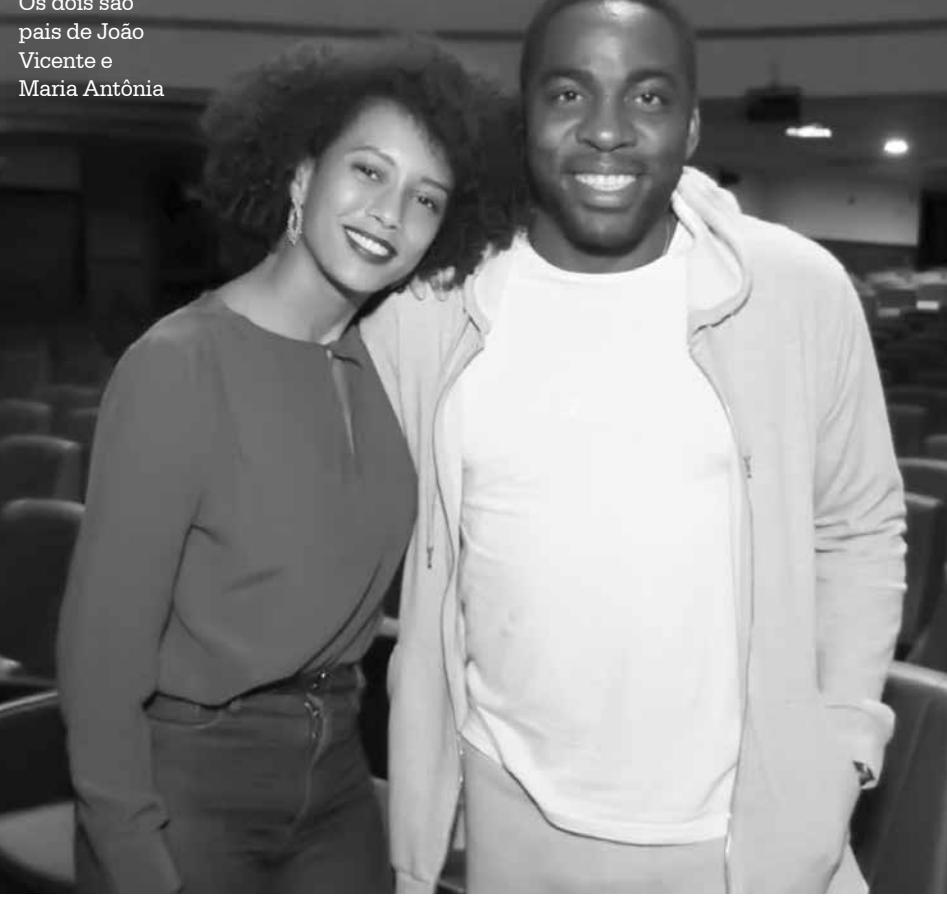


[www.oextra.net](http://www.oextra.net)

<

# celebridades

## Lázaro Ramos elogia parceria com Taís Araújo nos 14 anos de casamento: "Orgulho"



Os dois são pais de João Vicente e Maria Antônia

**L**ázaro Ramos e Taís Araújo completaram 14 anos de casamento nesta quinta-feira (14). Para comemorar a data, o ator publicou uma declaração apaixonada para a mulher, de quem chegou a se separar brevemente, em seu Instagram. O artista destacou a parceria e cumplicidade com a esposa na rede social: "Canto pro mundo nosso amor, nossa parceria, porque tenho muito orgulho da família que somos. Tenho muito orgulho do nosso amor e por isso, hoje, quando completamos 14 anos juntos, mais uma vez venho dizer publicamente que te amo".

### ATOR AGRADECE MULHER: 'OBRIGADO POR TUDO'

"Estarmos juntos nessa caminhada é algo que me faz mais forte, que me traz felicidade. E a cada vez que sorrimos juntos ou nos damos as mãos para vencer um desafio, a sensação de não estar sozinho se renova. Obrigado por tudo. Nossos 14 são só os primeiros de muitos outros anos de amor e gratidão. Feliz 14 anos, mozinho!", finalizou Lázaro. Os dois são pais de João Vicente, de 6 anos, e Maria Antônia, de 3.



"59, 58 kg eu ficaria feliz", disse Simone

## Iza anuncia casamento íntimo com produtor: "No fim do ano, no campo e bem longe"

Iza e o produtor Sérgio Santos decidiram dar um passo no relacionamento. A cantora, de 28 anos, anunciou casamento para o final de 2018. "Está melhor do que nunca. Vamos nos casar no fim do ano. Vai ser no campo, do cair da tarde ao amanhecer, bem longe, só para a família e amigos íntimos", detalhou a artista. A apresentadora do "Música Boa Ao Vivo", que revelou em recente entrevista ter sofrido assédio na infância, antecipou ainda quem irá produzir seu look de noiva: "O vestido será da Giulia Borges, da Giulliê".

### CANTORA IRÁ AO ALTAR COM O PAI

Segundo a intérprete do hit "Pesadão", ela entrará de braços dados com seu pai, Djalma Leite Lima, com quem ficou anos sem se falar após separação de sua mãe, Isabel Cristina. "Vou! De braços dados, como manda o figurino. Depois, vou me acabar na pista de dança", disse. Ativa na luta pela igualdade racial, Iza também conta que seu sucesso a fez se reaproximar do militar: "Além de shows maravilhosos, a turnê do álbum 'Dona de mim', me deu esse presente: trouxe meu pai de volta". Com o Prêmio



Casamento será para a família e amigos íntimos do casal

Multishow se aproximando, a estrela do Pop faz mistério do que está preparando para o público. "Vou cantar 'Ginga' e meu próximo sin-

gle, que ainda é segredo. Só posso adiantar que subirei ao palco cantando com mais 60 pessoas. Vai ser histórico", limitou-se.

## Com 64 kg, Simone deseja perder 5 kg: "Shape de gordinha, mas não magrinha"

Dona de um corpo curvilíneo, Simone ainda não está satisfeita com seu shape e segue no projeto para emagrecer. Indo ao encontro do seu médico, na manhã desta quinta-feira (13), a irmã de Simaria revelou seu peso e entregou que a meta é eliminar 5kg. "Subi na balançinha ontem e ainda nada. Quando engravidou do Henry, pesava 57 kg e engordei 20 kg. Como não tive leite, ele teve que tomar da lata e, com isso, me dificultou ainda mais

a emagrecer, porque a amamentação ajuda a mulher a perder peso. Cheguei aos 74 kg, com 1,52 cm, e fiquei nos 64 kg. Vivo nele! Quando engordo um pouco vou aos 65, 66, 67 kg, só que é muito pro meu tamanho. Então, 59, 58 kg eu ficaria feliz. Permaneceria com esse shape de gordinha, mas não ficaria magrinha como vocês já me viram, porque é muito feia! Eu prefiro mais cheinha, me acho mais bonita", explicou a sertaneja.

# horóscopo



### ÁRIES

É importante elaborar os sentimentos que vêm lhe trazendo grandes transformações emocionais. A mudança é profunda e necessária para o seu aprimoramento pessoal e profissional. É um dia para soltar, arrumar as gavetas, doar e retirar da sua vida aquilo que não cabe mais.



### GÊMEOS

O trabalho passa por crescimento e excelentes oportunidades. É importante avaliar o cenário para não deixar a oportunidade simplesmente passar. Você está mais focado e determinado em seus propósitos.



### LEÃO

Você se sente mais confiante para conduzir experiências em família ou para resolver assuntos que envolvem o imóvel. É necessário ser forte e transformar os sentimentos existentes que não cabem mais neste momento.



### LIBRA

Está confiante para seguir em frente com os investimentos ou planejamento financeiros. Há foco e determinação para superar os desafios. Sente-se mais seguro para avançar as ideias no silêncio ou receber algum tipo de orientação com reserva.



### SAGITÁRIO

É possível elaborar ideias profundas para conduzir a experiência com maior sabedoria. Você se sente mais seguro para realizar movimentos na carreira e para se expressar da melhor forma. O cenário indica que a sua expressão segue em destaque.



### AQUÁRIO

Os caminhos profissionais são ampliados e tudo está aberto. Você se sente mais forte e seguro para superar os obstáculos e seguir em frente. O trabalho emocional e o autoconhecimento são essenciais para conquistar o sucesso que almeja.



### TOURO

O relacionamento está aberto e a pessoa passa por crescimento e por uma fase excelente de oportunidades. É um dia importante para expressar o que sente e o que espera do futuro. É necessário elaborar as ideias e retirar as expectativas depositadas no outro.



### CÂNCER

Desenvolver a autoconfiança e seguir mais pleno no namoro e na troca com filhos é necessário e viável. O céu lhe traz força para superar os desafios e seguir firme para vivenciar experiências com plenitude. É importantíssimo expressar o que sente.



### VIRGEM

Está mais confiante para conduzir ideias e expressar o que pensa de uma forma profunda. Está disposto a superar os desafios nas relações com pessoas do convívio e seguir em frente. É importante se expressar para integrar ideias e varrer as expectativas que o prejudicam.



### ESCORPIÃO

Você está em condições de perceber a sua força para transformar as experiências à sua volta. A sua postura é testada para guiar experiências com amigos e projetos nos quais esteja envolvido. É importante expressar o que sente com amigos ou no campo afetivo.



### CAPRICÓRNIO

Os projetos seguem em crescimento e com excelentes oportunidades. Você está mais consciente do seu papel no grupo e encontra força para superar os obstáculos. O céu indica que é necessário expressar os sentimentos com pessoas próximas em quem você confia.



### PEIXES

Os estudos e o campo filosófico são essenciais para o seu autodesenvolvimento. Você se sente mais forte para seguir em frente transformando ideias e padrões limitantes para o seu crescimento. É essencial desenvolver a sua fé.