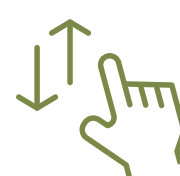


# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

Ano 7 - Edição 81, fevereiro 2026

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



## É CARNAVAL!

Um guia essencial para  
curtir a folia com saúde,  
alegria e cuidado



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



**Há mais de  
40 anos cuidando  
da sua saúde com  
confiança e excelência.**



## **ONDE NOS ENCONTRAR:**

Av. Campos Sales, nº 694 - Tirol

☎ (84) 3211- 5093

Av. Miguel Castro, nº 1095 - Lagoa Nova

☎ (84)3206-5096

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

☎ **84 98153-4044**



labflemingnatal.com.br

lafnatal@gmail.com

PARA SEGUIR:

📷 f  
@lafnatal

**Uver  
bem**

# Fevereiro pede cuidado: *no corpo, na festa e na vida*

O Brasil respira carnaval. As ruas se enchem de música, cor, suor e encontros. É tempo de sair de si, ou de se encontrar no meio da multidão. Nesta edição especial, mergulhamos no coração dessa festa que move milhões de pessoas, com uma proposta clara: **oferecer informação, consciência e cuidado para que a alegria não acabe em arrependimento.**

Nossa **reportagem de capa, “Guia de Sobrevivência do Folião Consciente”**, é mais do que um conteúdo de utilidade pública, é um convite à responsabilidade com o próprio corpo e com o coletivo. Reunimos orientações de especialistas das áreas de saúde para quem quer viver intensamente, mas sem abrir mão da segurança, da saúde e do respeito.

Hidratação, alimentação, limites, prevenção, saúde emocional, maquiagem segura, sexo com proteção e, acima de tudo, **respeito ao outro e a si mesmo**. Porque o carnaval também pode ser um ato de consciência.

Mas fevereiro é, para muitas pessoas, também um tempo de reconstrução íntima. De recomeços. De outras formas de viver com leveza, apesar das dores que o corpo e a vida insistem em carregar.

Nesta edição, compartilhamos também a trajetória de **Larissa Bezerra**, fisioterapeuta, mestre em neuroengenharia e embaixadora de neuromodulação. Desde a infância, ela conviveu com dores pélvicas crônicas e complicações urinárias causadas por uma má formação no trato urinário. Após anos de tratamentos e mudanças, encontrou na neuromodulação uma forma eficaz de retomar sua qualidade de vida e fez disso sua profissão. Uma história de superação, ciência e cuidado que inspira e orienta.

Trazemos também o artigo da advogada **Cristiana Torres**, autora do recém-lançado Manual de Sobrevivência para a Divorciada. Uma reflexão lúcida e afetiva sobre o divórcio, suas dores invisíveis e a reconstrução possível.

Nesta edição, celebramos diferentes formas de liberdade:

- A liberdade da folia, que se expressa no corpo e exige consciência.
- A liberdade do recomeço, que se constrói no silêncio e exige coragem.
- E a liberdade de transformar a própria experiência em ferramenta de acolhimento.

Seja nas ruas ou dentro de si, que este mês seja de encontros sinceros, com a saúde, com a verdade, com o afeto e com o amor, em todas as suas formas.

**Boa leitura. Boa folia. E, para quem precisa, um bom recomeço.**

**Equipe Viver Bem**

CLIQUE AQUI E CONFIRA A COBERTURA COMPLETA 


 @guiaviverbem 

 @TvViverBem 


 [guiaviverbem.com.br](http://guiaviverbem.com.br) 




Clique em links e anúncios



Dimensione com os dedos



Arraste para os lados



Deslize verticalmente



Avance ou retorne



Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# Formação que vai além da sala de aula



A educação Salesiana acredita que formar cidadãos completos vai além do simples saber acadêmico. Nosso compromisso é com uma formação integral, baseada em valores éticos, sociais e espirituais, que prepare o aluno para os desafios da vida e para a construção de um futuro consciente e responsável. Afinal, ser completo vai além do saber.

Educação Infantil

Ensino Fundamental I e II

Tempo Integral\*

Ensino Médio



[salesianorn.com.br](https://salesianorn.com.br)



Unidade Dom Bosco  
**(84) 3608-1694**



Unidade São José  
**(84) 3211-4220**

*\*Tempo Integral exclusivo na unidade São José.*

Uver  
bem





# #Capa

## Carnaval: Guia de sobrevivência do folião consciente

Dançar, beijar, pular e brilhar... Sim, tudo isso faz parte do carnaval. Mas também é tempo de cuidar do corpo, respeitar os limites e proteger o outro. Descubra como curtir a festa mais brasileira de todas com saúde, segurança e muita presença.

**A**s prévias já começaram e o país inteiro já respira folia. Blocos tomam conta das ruas, abadás ganham os corpos, e o calendário parece girar em torno do próximo encontro com a alegria coletiva. Mas entre um bloquinho e outro, há algo que não pode ser deixado de lado: **o cuidado com a saúde física, emocional e sexual** durante os dias de carnaval.

Em meio ao calor do verão, longas caminhadas, consumo excessivo de álcool, falta de alimentação adequada e exposição prolongada ao sol podem transformar a festa em um verdadeiro perrengue. Segundo o Ministério da Saúde, são comuns os atendimentos por **desidratação, intoxicação alimentar, queimaduras solares e aumento de casos de infecções sexualmente transmissíveis** nessa época do ano.

Para além da euforia, também é preciso lembrar que o respeito deve ser o primeiro item da fantasia. O carnaval não pode ser desculpa para ultrapassar os limites do outro — e muito menos os seus. Ouvir seu corpo, reconhecer quando é hora de parar, descansar ou dizer não, é parte fundamental de uma experiência segura e memorável.

A VB Digital reuniu orientações práticas, com base em recomendações de **profissionais de saúde**, para quem quer viver a folia até o fim — mas chegar inteiro no final. Porque o carnaval mais inesquecível é aquele que termina com histórias boas pra contar, e não com boletins médicos ou arrependimentos.



## A alegria dura mais quando começa na alimentação e na hidratação

Entre o brilho da fantasia e o batuque dos blocos, há um corpo real que precisa de energia, hidratação e cuidados simples para manter o pique durante os dias intensos de Carnaval. Para a nutricionista Graça Moraes, o segredo está em respeitar os sinais do corpo e preparar-se para a maratona com inteligência alimentar. “No Carnaval, o cuidado com o corpo faz toda a diferença para aproveitar a folia com saúde”, destaca.

A hidratação, segundo ela, é a base de tudo. O calor, o esforço físico e o consumo de álcool formam uma combinação perigosa quando o assunto é perda de líquidos. Por isso, água deve ser prioridade absoluta antes, durante e depois dos blocos. Além dela, opções como água de coco e sucos naturais são bem-vindos para repor sais minerais e manter o organismo em equilíbrio.

Na alimentação, o ideal é planejar cada etapa do dia de folia, começando pelas refeições antes de sair de casa. Nada de pular o café

da manhã ou sair em jejum. “Refeições leves, com carboidratos de boa qualidade, proteínas e frutas, ajudam a garantir energia e evitam quedas de glicemia”, explica Graça. Um sanduíche com pão integral e ovos, frutas como banana ou mamão, ou mesmo um iogurte com aveia são escolhas simples que funcionam bem.

Durante a festa, a recomendação é manter o corpo nutrido com lanches rápidos e acessíveis, que caibam na pochete e não precisem de refrigeração. Frutas secas, castanhas, barrinhas com pouco açúcar e pequenos sanduíches naturais ajudam a evitar fraqueza e mal-estar. “Esses alimentos são práticos e oferecem energia de forma gradual, sem pesar no estômago”, diz a nutricionista.

Depois da folia, o corpo pede um respiro — e também atenção redobrada. Entram em cena os alimentos que ajudam na recuperação, promovendo a hidratação, reduzindo





inflamações e reforçando a imunidade. Segundo Graça Moraes, esse é o momento de focar em opções naturais e ricas em nutrientes: saladas frescas, caldos leves, frutas cítricas, vegetais e sucos verdes. A ideia é repor o que foi perdido, acalmar o organismo e garantir disposição para os próximos dias — ou simplesmente para voltar à rotina sem exaustão.

“Cuidar da alimentação e da hidratação é a melhor forma de garantir disposição, evitar mal-estar e aproveitar o Carnaval com equilíbrio e bem-estar”, resume a nutricionista.



**HIDRATAÇÃO É LEI**

Antes, durante e depois do bloco, água é prioridade.

O calor, o esforço físico e o álcool aumentam a perda de líquidos — e o risco de mal-estar.

- ✔ Priorize:
- Água ao acordar e durante toda a folia
  - Água de coco e sucos naturais
  - Intercale cada bebida alcoólica com um copo de água

**DURANTE O BLOCO: MANTENHA O CORPO NUTRIDO**

**Lanches leves e práticos ajudam a manter o pique.**

Leve alimentos que caibam na pochete e não precisem de refrigeração.

- 🍞 O que levar:
- Frutas secas e castanhas
  - Sanduíches naturais
  - Barras de cereal com pouco açúcar

**ANTES DA FOLIA: ENERGIA SEM EXCESSO**

**Refeições leves e equilibradas ajudam a evitar fraqueza e quedas de glicemia.**

- 👉 Sugestões simples e eficazes:
- Pão integral com ovos ou queijo branco
  - Frutas como banana, mamão ou melancia
  - Iogurte natural com granola ou aveia

**DEPOIS DA FOLIA: É HORA DE RECUPERAR**

Após o agito, o organismo precisa se recuperar: hidratar, desinflamar e repor nutrientes.

- 🌿 Alimentos que ajudam:
- Saladas frescas e caldos leves
  - Sucus verdes (couve, limão, maçã, gengibre)
  - Frutas cítricas (laranja, abacaxi, acerola)





## Protetor solar é item indispensável nos dias de folia

Durante o Carnaval, a exposição ao sol costuma ser mais intensa e prolongada. Entre blocos, praias e festas ao ar livre, a pele fica mais vulnerável aos efeitos da radiação solar. Por isso, o uso do protetor solar deixa de ser apenas um cuidado estético e passa a ser uma questão de saúde.

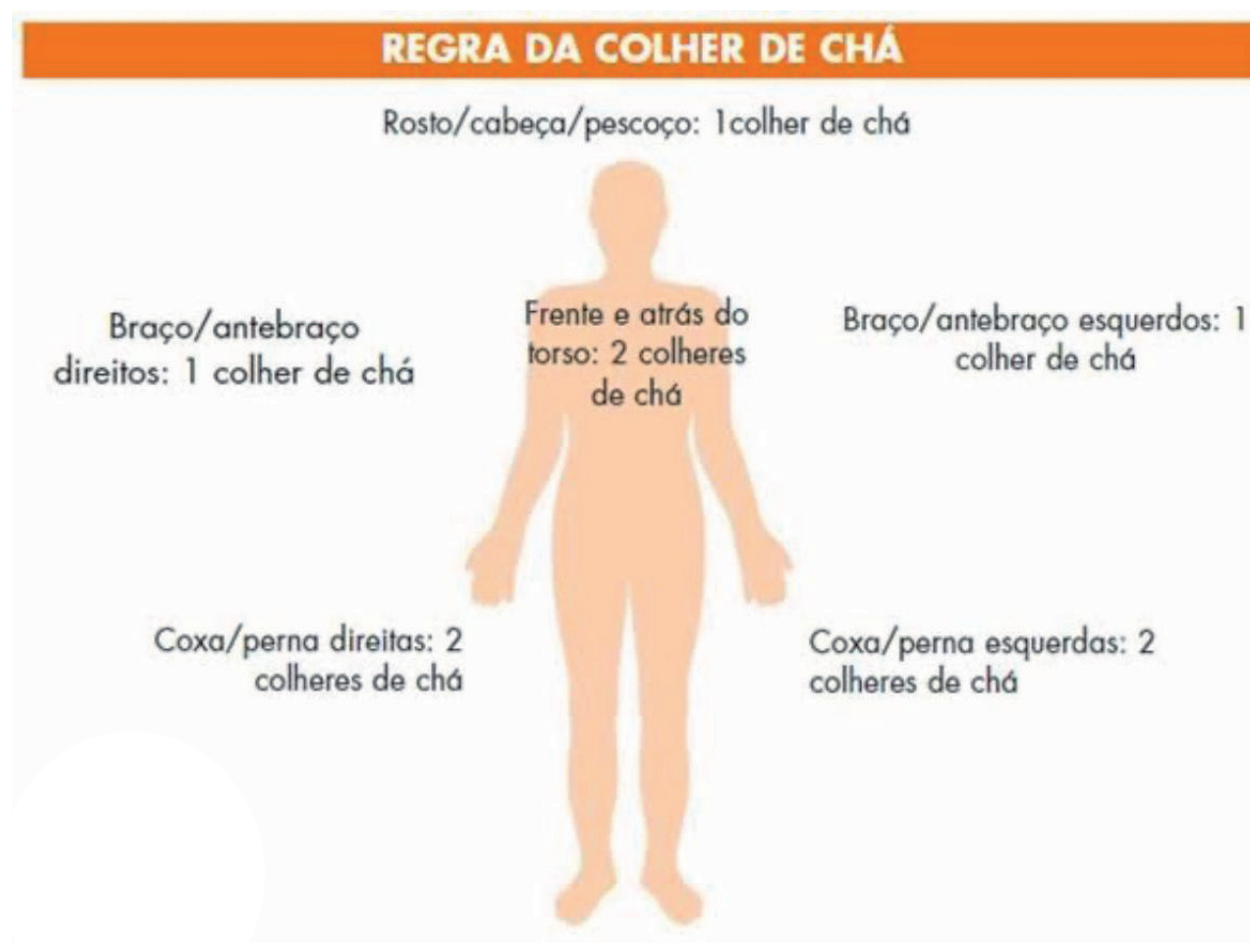
Segundo a dermatologista Juliana Rabelo, o protetor solar é essencial para prevenir danos imediatos e de longo prazo. “O sol intenso nos dias de folia aumenta significativamente o risco de queimaduras, insolação e desidratação, além de contribuir para o envelhecimento precoce da pele e elevar o risco de câncer de pele”, alerta.

Para que a proteção seja realmente eficaz, não basta apenas aplicar o produto: é fundamental usar a quantidade correta. Uma forma simples de acertar na dose é a chamada regra da colher de chá, que ajuda a garantir cobertura adequada das áreas expostas. Em dias de muito calor e suor excessivo, a dermatologista orienta a optar por protetores de longa duração e reforça que a reaplicação deve ser feita, no mínimo, a cada quatro horas — ou antes, caso a pele seja molhada.

Além do filtro solar, outras medidas físicas ajudam a proteger a pele. “Roupas, chapéus e a busca por sombra sempre que possível fazem muita diferença”, destaca Juliana. Ela também chama atenção para regiões frequentemente esquecidas, como orelhas, pés e lábios, que também precisam receber protetor solar.

Quando o assunto é maquiagem para o Carnaval, a escolha dos produtos merece cuidado redobrado. A recomendação é optar por maquiagens hipoalergênicas, oil-free, testadas dermatologicamente e, sempre que possível, com proteção solar. O uso de glitters colados diretamente na pele deve ser evitado. “Além de poder provocar alergias, esses adereços podem causar um bronzeado irregular, favorecendo o surgimento de manchas depois da folia”, explica.

Com escolhas simples e atenção diária, é possível curtir o Carnaval com alegria — e sem descuidar da saúde da pele.



Dra. Juliana Rabelo, dermatologista







### **Saúde, cuidado e consciência: o que não pode ser esquecido na folia**

O Carnaval é tempo de festa, encontros e celebração, mas também exige atenção redobrada com a saúde física e emocional. Em meio às aglomerações, ao cansaço e à quebra da rotina, alguns riscos aumentam e informação de qualidade é fundamental para escolhas mais seguras antes, durante e depois da folia.

### **Sexo sem proteção e riscos invisíveis**

Segundo a infectologista Eveline Pipolo, o sexo sem preservativo continua sendo uma das principais formas de transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs), especialmente em períodos como o Carnaval, quando há maior número de parceiros ocasionais.

Entre as doenças que podem ser transmitidas estão HIV, sífilis, gonorreia, clamídia, hepatites B e C, além do HPV. Dados do Ministério da Saúde indicam que mais de 1 milhão de casos de ISTs são registrados anualmente no Brasil, muitos deles associados à falta do uso de preservativo.

“O preservativo é a forma mais eficaz de prevenção contra a maioria das ISTs e deve ser utilizado em todas as relações sexuais, inclusive no sexo oral”, reforça a médica.

Outro ponto de atenção é a chamada doença do beijo, a mononucleose infecciosa, causada pelo vírus Epstein-Barr. A transmissão ocorre principalmente pelo contato com saliva, como beijos e o compartilhamento de copos, latas e utensílios. “Em ambientes de festa, esse tipo de contato se torna mais frequente, aumentando o risco de transmissão”, explica Eveline Pipolo.

As aglomerações também favorecem a disseminação de doenças transmitidas pelo ar, como gripes, Covid-19 e outras infecções respiratórias. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), locais com grande concentração de pessoas facilitam a circulação desses vírus. “O consumo excessivo de álcool, a privação de sono e o cansaço reduzem a imunidade, deixando o organismo mais suscetível”, alerta a infectologista.





## A alegria dura mais quando começa na alimentação e na hidratação

Saúde emocional no pós-folia: quando o corpo pede pausa e a mente pede escuta

Quando a música para, o corpo pede descanso. Mas, muitas vezes, o que pesa mesmo é a mente. Depois do carnaval, não é raro surgir um mal-estar silencioso, uma sensação de incômodo que escapa às palavras. A chamada **ressaca moral** pode ser um dos efeitos mais comuns da folia, especialmente quando há consumo excessivo de álcool.

“A bebida afrouxa os limites internos, reduz o senso crítico e aumenta a impulsividade. Sob esse efeito, as pessoas acabam fazendo escolhas que, no dia seguinte, entram em conflito com seus próprios valores”, explica a psicóloga **Karina Machado**.

Vergonha, arrependimento, culpa ou a sensação de ter ultrapassado a própria medida são reações frequentes — e, segundo a especialista, não devem ser interpretadas como fraqueza ou falta de caráter. “A ressaca moral revela um conflito interno legítimo entre desejo, limite e responsabilidade. O problema é quando esse conflito se transforma em punição: o autojulgamento severo só aprofunda o sofrimento.”

Karina propõe um olhar mais gentil e consciente sobre o que foi vivido. “Em vez de negar ou tentar compensar, é mais saudável elaborar. Perguntar-se: o que esse excesso revelou sobre mim? Onde meus limites ficaram frágeis? Como posso me acolher com responsabilidade?”

Para ela, **cuidar da saúde emocional no pós-Carnaval também passa por escutar o**

**que os excessos têm a dizer** — e não silenciar esse incômodo com culpa. “A ressaca moral pode deixar de ser um peso e se tornar um convite: o de compreender onde nos afastamos de nós mesmos e como podemos retornar com mais consciência e gentileza.”

Mas o cuidado emocional não deve começar só no dia seguinte. Ele começa no **próprio ritmo da festa**, no modo como nos relacionamos com o outro — e com o corpo do outro.

“O desejo faz parte da vida. Aproximar-se, flertar, brincar também. Mas nem todo corpo disponível quer ser tocado, e nem toda presença autoriza esse avanço.”

No Carnaval, onde o som é alto e o álcool circula com liberdade, os corpos falam antes das palavras. Um passo atrás, um desvio de olhar ou um silêncio também podem dizer “não”. “Sedução não é pressão. Insistência não é ser descolado”, afirma Karina.

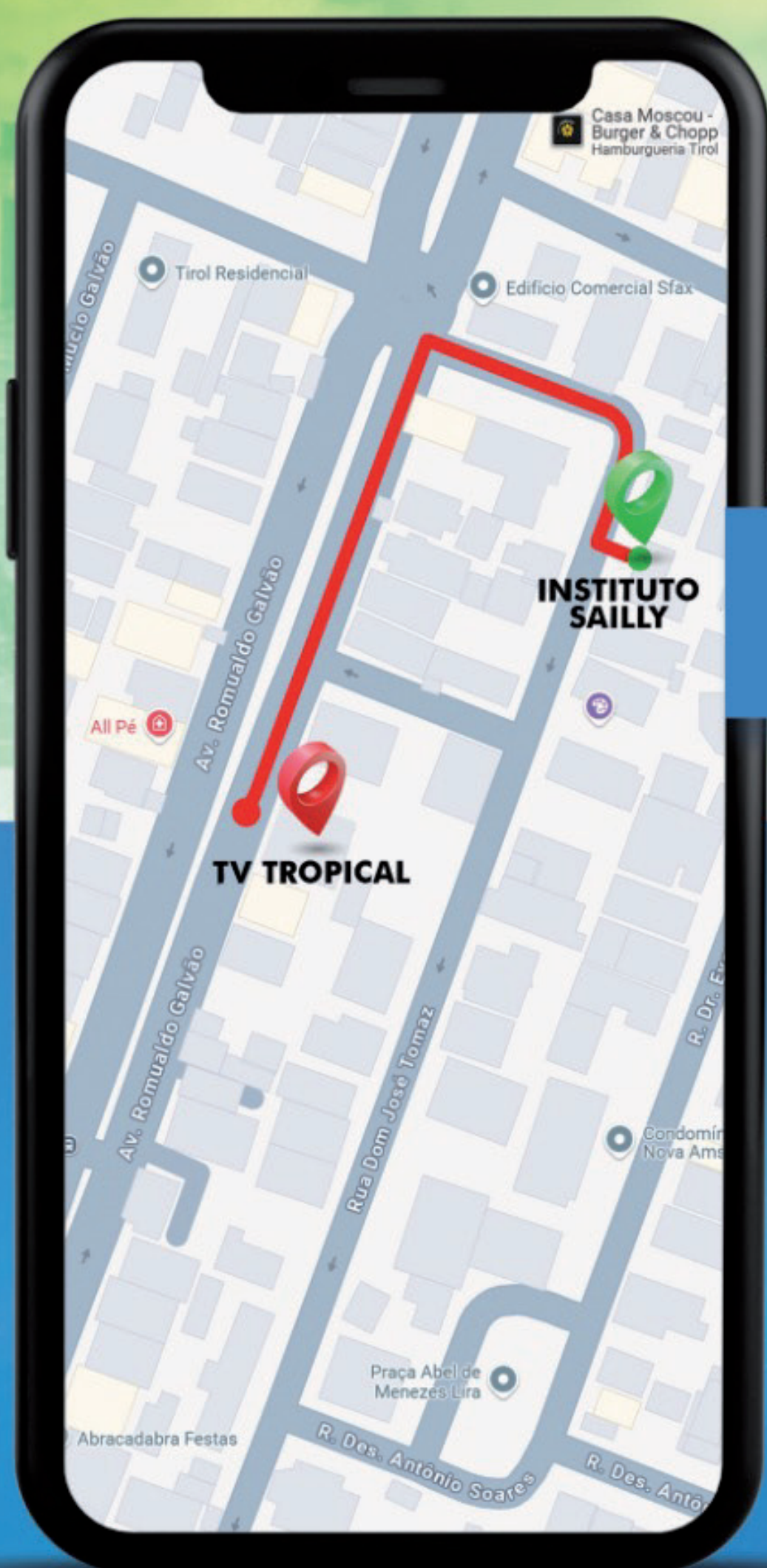
Observar, respeitar, recuar: esses pequenos gestos preservam o sentido da festa. Para a psicóloga, **"não é não" não é apenas um limite individual, mas um acordo coletivo para que a alegria não vire agressão**. Um pacto silencioso que sustenta a liberdade — porque liberdade real só existe quando há escolha dos dois lados.

No fim, o que realmente importa é que a festa termine **sem feridas — só com boas histórias para contar**. E isso começa com escuta, respeito e presença. Tanto no outro, quanto em si mesmo.





Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



**O INSTITUTO SAILLY  
AGORA FAZ PARTE  
DO HPSM,  
CONFIRA NOSSO  
NOVO ENDEREÇO.**



Rua Dom José Tomaz, 999  
Tirol, Natal - RN  
(Por trás da TV Tropical/ Record)

**O 1º Hospital-dia em  
Saúde Mental do RN**

Referência em tratamentos  
para depressão resistente!

- Consultas Psiquiátricas
- Internação em Hospital-Dia para tratamentos de transtornos mentais
- Aplicação de medicamentos especializados

Atendemos planos de saúde!



Informações: (84) **99149-1232**



# #artigo

## Divórcio: manual de sobrevivência

**N**inguém casa pensando em separar. Mas invariavelmente isso pode acontecer com qualquer pessoa. E não há um motivo previsível ou nada que possamos fazer para evitar passar por essa situação. É mais ou menos como uma loteria ao avesso, e com o agravante de que temos muito mais chance de passar por um divórcio do que ganhar na loteria.

E em 2013, eu fui sorteada nessa “loteria”. Ainda que não tenha sido uma surpresa, e ainda que tenha sido uma decisão tomada em comum acordo, a vida virou do avesso em um grau que eu não poderia imaginar. E o mais engraçado é que, de fora, foi um divórcio tranquilo, civilizado, sem maiores confusões. Mas só sabe quem vive.

Os desafios são inúmeros! E eu, sempre tão segura, advogada atuante, e portanto, até então com algum conhecimento na área de Direito de Família, me vi às voltas com a vida real batendo à porta, o que incluía insegurança, solidão, julgamento, medo, falta de apoio, depressão, tudo junto e misturado.

Eu já fazia terapia há anos. Isso me ajudou

**"Mesmo com todas as dificuldades, consegui dar conta da vida, do filho e da profissão — e isso pode inspirar outras mulheres."**

muito durante todo o processo, e eu continuei com acompanhamento psicológico por muito tempo após o divórcio. Aliás, acredito que o processo terapêutico não acaba nunca! Afinal, novos desafios surgem ao longo da vida e precisamos de suporte para saber enfrenta-los sem adoecer.



Cristiana Dantas, advogada e autora do livro “Manual de Sobrevivência para Divorciadas”

Na época do divórcio, eu conheci várias mulheres igualmente na mesma situação, e enfrentando mais ou menos os mesmos desafios. Era uma receita de bolo, com o agravante de algumas serem mães atípicas, terem problemas financeiros, ou um processo judicial litigioso, demorado e custoso para resolver.

Apesar de tudo, todas eram muito fortes, resilientes, batalhadoras, e hoje percebo que todas estão bem. Assim como eu, escaparam!

E já naquela época, eu, que podia me considerar uma privilegiada por ter “apenas” os meus próprios problemas, comecei a pensar na ideia de fazer alguma coisa pelas mulheres divorciadas. Pensei em uma casa de apoio (ainda penso, na verdade), algo que incluía os filhos, ou um local para ter para onde ir nos momentos mais desafiadores.

Também naquela época, eu não sei bem porquê, mas algumas mulheres passaram a me procurar para falar sobre o seu divórcio, sobre crise no casamento, ou desabafar



apenas. Elas não me procuravam como advogada, mas como um ombro amigo. Até ali, eu não trabalhava com Direito de Família, mas só com Direito do Trabalho para pessoa jurídica.

Enquanto isso, eu seguia me organizando: cuidando de mim, do meu filho, da minha casa, da profissão, fazendo vários cursos, tudo para me encaixar e enfrentar a nova realidade.

Na pandemia, muitas mulheres me procuraram, agora não mais como um ombro amigo, mas também para resolver conflitos ligados ao Direito de Família, e foi então que eu comecei, lentamente, a trabalhar também nessa área. Porque não?

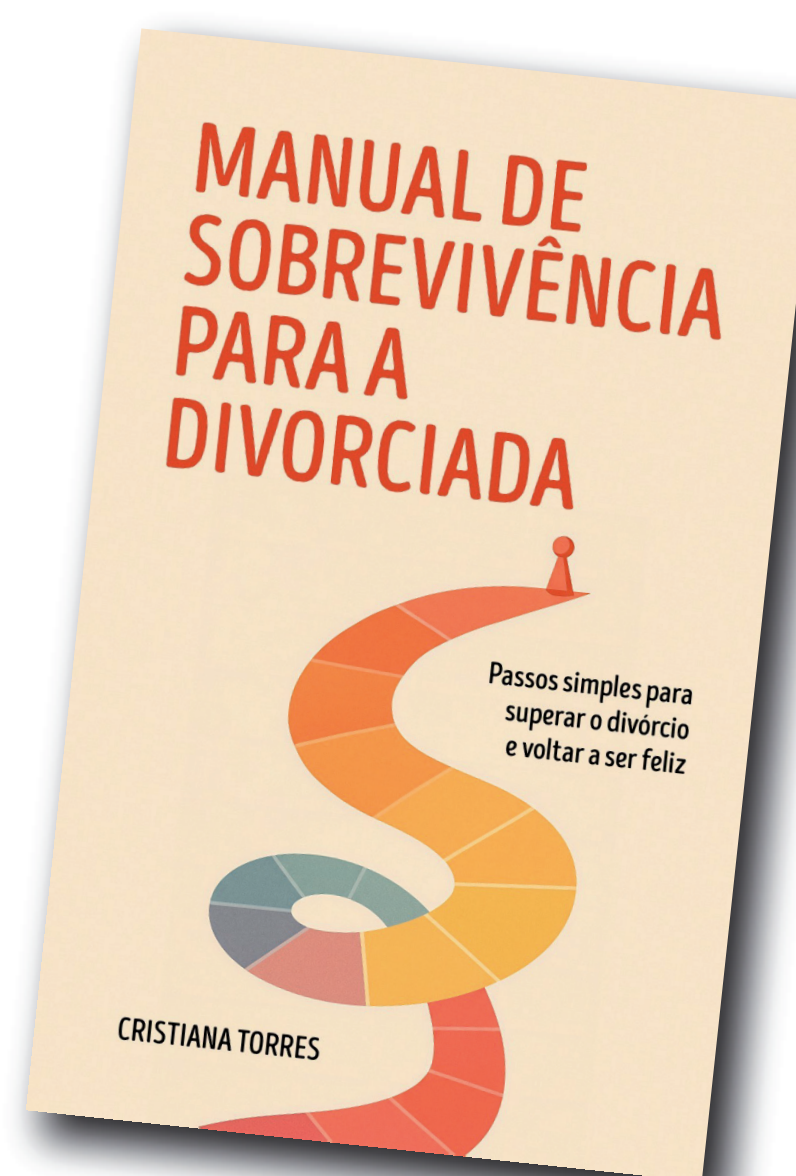
Um belo dia eu percebi que, mesmo com todas as dificuldades que enfrentei, consegui dar conta de tudo, da vida, do filho, da profissão, e que poderia passar muito do que vivi e aprendi para outras mulheres, que ainda estão engatinhando nessa vida nova e desafiadora. Foi assim que surgiu a ideia do livro “Manual de Sobrevivência para a Divorciada – Passos simples para superar o divórcio e voltar a ser feliz”, onde eu abordo o tema da vida pós divórcio de forma clara e concisa, e dou algumas dicas, baseadas na minha vivência, para, quem sabe, ajudar as divorciadas.

**"Não é uma apologia ao divórcio, mas à consciência. Eu sou a favor do amor, sempre. Com ou sem casamento."**

Nele, eu começo contando um pouco da minha história, e divido a vida em cinco áreas básicas, espiritual, familiar e social, profissional, financeira, e afetiva, apresentando dicas práticas em cada uma delas, para que a leitora possa começar a reorganizar a vida.

Eu não gosto de usar a palavra “ajudar” porque acho que é muito pretenciosa, afinal, eu não sou exemplo para ninguém. Mas eu já vi essa mesma história tantas vezes que penso que as minhas dificuldades que foram superadas podem servir de inspiração para outras mulheres. Esse foi o meu objetivo.

O livro não é uma apologia ao Divórcio, mas à consciência. Eu sou a favor do amor, sempre. Com ou sem casamento. Para quem pensa em se divorciar, vale a leitura para que tenha uma pequena noção do que poderá enfrentar. E para quem já se divorciou, convido a embarcar nessa comigo, que não é apenas a minha história, mas de muitas mulheres que atendi e com as quais convivi.



**CLIQUE AQUI PARA  
COMPRAR O LIVRO**





Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



# CASTRAÇÃO É A SOLUÇÃO



[www.uniaopetbrasil.org](http://www.uniaopetbrasil.org)

@uniaopetbrasil

U  
ver  
bem



# #Neuromodulação

## Do desconforto à liberdade: a experiência de Larissa Bezerra com a neuromodulação

Diagnóstico raro, dor crônica, busca por alívio e, por fim, qualidade de vida. A trajetória de Larissa Bezerra, 35 anos, é marcada por persistência, resiliência e transformação e mostra como a experiência pessoal com a saúde pode se tornar caminho profissional e propósito de vida.

“Nasci com uma má formação no trato urinário chamada **duplicação de ureteres**, condição que me fez conviver por muitos anos com **dores pélvicas crônicas, incontinência urinária e infecções urinárias de repetição**”, conta.

Ao longo da vida, Larissa percorreu diferentes linhas de tratamento, das mais simples às mais avançadas, incluindo o uso de sondas. Tudo em busca de alívio e uma rotina com menos sofrimento.

“**Sempre fui muito curiosa e determinada**, o que me levou a pesquisar tratamentos mais eficazes para minha condição de saúde”, afirma. Essa busca não ficou restrita à internet ou aos consultórios da cidade natal. Ela se deslocou pelo país, morando em **diversas cidades do Nordeste e do Sul**, atrás de duas coisas: **oportunidades de estudo e tratamento adequado**.





Filha de uma **família simples e humilde**, Larissa começou a trabalhar ainda na adolescência como **menor aprendiz**, conciliando trabalho e estudos. A rotina exigente e as limitações físicas causadas pela condição médica não impediram que ela seguisse em frente e buscasse mais.

Foi em meio a essa realidade que, há **14 anos**, Larissa iniciou o tratamento que mudou sua vida: a **neuromodulação sacral**. “**Foi o único que realmente trouxe resultados eficazes para mim**”, diz. Desde então, ela não faz uso de outros tratamentos. “**Vivo sem dor pélvica e mantenho apenas a fisioterapia pélvica como forma de prevenção.**”

O impacto da própria vivência foi tão grande que acabou guiando sua escolha profissional. Larissa se formou em **Fisioterapia**, com **pós-graduação em Saúde Pélvica** e **mestrado em Neuroengenharia**. Seu objetivo era claro: **ir além do atendimento clínico e ajudar outras pessoas a retomarem sua qualidade de vida**, assim como fez.

Hoje, Larissa atua como **Embaixadora de Neuromodulação pela Medtronic**, compartilhando sua experiência com outras pessoas que convivem com dores semelhantes. “**Posso dizer que hoje tenho qualidade de vida e sou imensamente grata a Deus por ter tido acesso a esse tratamento transformador**”, afirma. **E completa, com convicção: “A neuromodulação mudou minha vida para melhor — e pode mudar a sua também.”**

