

3x4

MAGAZINE



ANTONIETA

hostel

(91) 98258-0380

Av. Gov. José Malcher, 592

Especial Fique em Casa

ORIENTAÇÕES E DICAS

PARA VOCÊ E SUA EMPRESA

RESISTIREM AO CORONAVÍRUS



EXPEDIENTE

FERNANDO ARAÚJO

DIRETOR EXECUTIVO

✉ CONTATOARAUJOJORNALISTA@GMAIL.COM

📷 @ONANDOARAUJO

DILSON JUNIOR

EDITOR DE CONTEÚDO

✉ CONTEUDO3X4@GMAIL.COM

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

ANDRÉ FORTES

FOTOS

ACERVO PESSOAL E DIVULGAÇÃO

A 3X4 MAGAZINE É UM PRODUTO COM A ASSINATURA DE FERNANDO ARAÚJO ASSESSORIA DE IMPRENSA E MARKETING. O CONTEÚDO DE CADA SEÇÃO É DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DE QUEM A ASSINA.

PARTICIPE DE NOSSAS REDES SOCIAIS

f @3X4MAGAZINE

📺 3X4 COM FERNANDO ARAÚJO

✉ CONTEUDO3X4@GMAIL.COM

SEJA BEM VINDO A NOSSA EDIÇÃO ESPECIAL "**FIQUE EM CASA**", ESPERAMOS QUE FAÇA UMA ÓTIMA LEITURA



**INFORMAMOS
QUE OS
ANÚNCIOS
DESTA
EDIÇÃO SÃO
INTERATIVOS!**



Fernando Araújo

Jornalista com experiência em TV, assessoria de imprensa e especialista em Marketing Empresarial.

É agora?

Toda crise é uma oportunidade e agora não é diferente. Nosso objetivo aqui é:

FAZER SUA EMPRESA
RESISTIR AO
CORONAVÍRUS



Para você garantir a continuidade dos seus negócios, é preciso definir um plano de antecipação e prevenção de crises. Esse plano seria uma espécie de “vacina”. Mas e quando somos pegos de surpresa, como no caso da pandemia do coronavírus? Esteja atento: já estamos numa crise, mas você precisa pensar não só no agora, mas também no pós-crise. Vamos lá?

As previsões estão na linha de que os impactos da pandemia nos negócios não devem ultrapassar 4 meses. Por isso já começo com uma dica pra você:

- **Use este tempo de pausa para rever seu negócio e planejar o futuro dele;**
- **Em vez de reduzir o número de funcionários, incentive-os a usar seu tempo para atualizar informações** sobre os clientes, perfil, preferências, sistemas internos, aprimorar habilidades e criar novos produtos e serviços para estarem melhor preparados para a eventual recuperação, pois o planejamento de recuperação precisa começar enquanto você ainda está reagindo à crise.



MARKETING

Além do feijão com arroz, agora você precisa de quem ajude na propagação do seu nome. Mas como escolher os veículos, as pessoas, os meios?

A resposta está em você. Preste atenção: antes de ser empresário/empreendedor, você é gente e está igualmente preocupado com este momento e com sua saúde. Avalie: quando você vai atrás de um canal para se informar (sem riscos), aonde você vai para evitar fake-news e informações “vazias”?

Esqueça os números, as curtidas e foque na opinião, na credibilidade.

Sabe aquele (a) digital influencer que fala diariamente sobre looks do dia e produtos de beleza? Esqueça agora.

Coloque sua marca e se mantenha presente num outro

tipo de mídia. Pra isso você pode usar os intervalos de grandes telejornais, os jornais impressos, as rádios, as pessoas que “vendem” opinião nas redes sociais... é lá que estamos buscando nos informar melhor sobre tudo isso. Na internet, aposte em perfis mais “reais” e com menos “close”. Entendido?



CHEZ NOUS

•PATISSERIE ET CAFÉ•

**OLHA QUEM TÁ ESPERANDO VOCÊ
ASSIM QUE TUDO ISSO PASSAR**



Rua Cônego Jerônimo Pimentel, 188 (Doca e Wandenkolk)



@cheznous.cafe



BOCA NO TROMBONE

Não é de hoje que a crise vem rondando as portas das empresas, não é mesmo? E isso tem impedido a circulação de pessoas, cancelamentos de reuniões, encontros e eventos de negócios importantes e outros.

Mas, se eu puder te orientar nesse momento, diria: **em casa sim, sem pensar e produzir não, ok?** A comunicação estratégica com o seu público deve ser elemento chave nesse momento e a pergunta é: como você tem se comunicado com seu cliente neste momento? Aliás, você tem se comunicado ou apenas tentado vender e vender e vender? Não esqueça: o seu cliente não é um cifrão, ele é gente e gosta de ser visto como tal.



Precisamos tirar de nossas cabeças que comunicação é venda de produto. Seja empático neste momento, mostre-se preocupado e antenado com o mundo em sua volta. Isso é venda também, através do que chamamos de marketing de conteúdo.

Mas pera lá, vamos sem alarde ou precipitações. Ter calma e inteligência emocional neste momento vai te ajudar a pensar melhor.

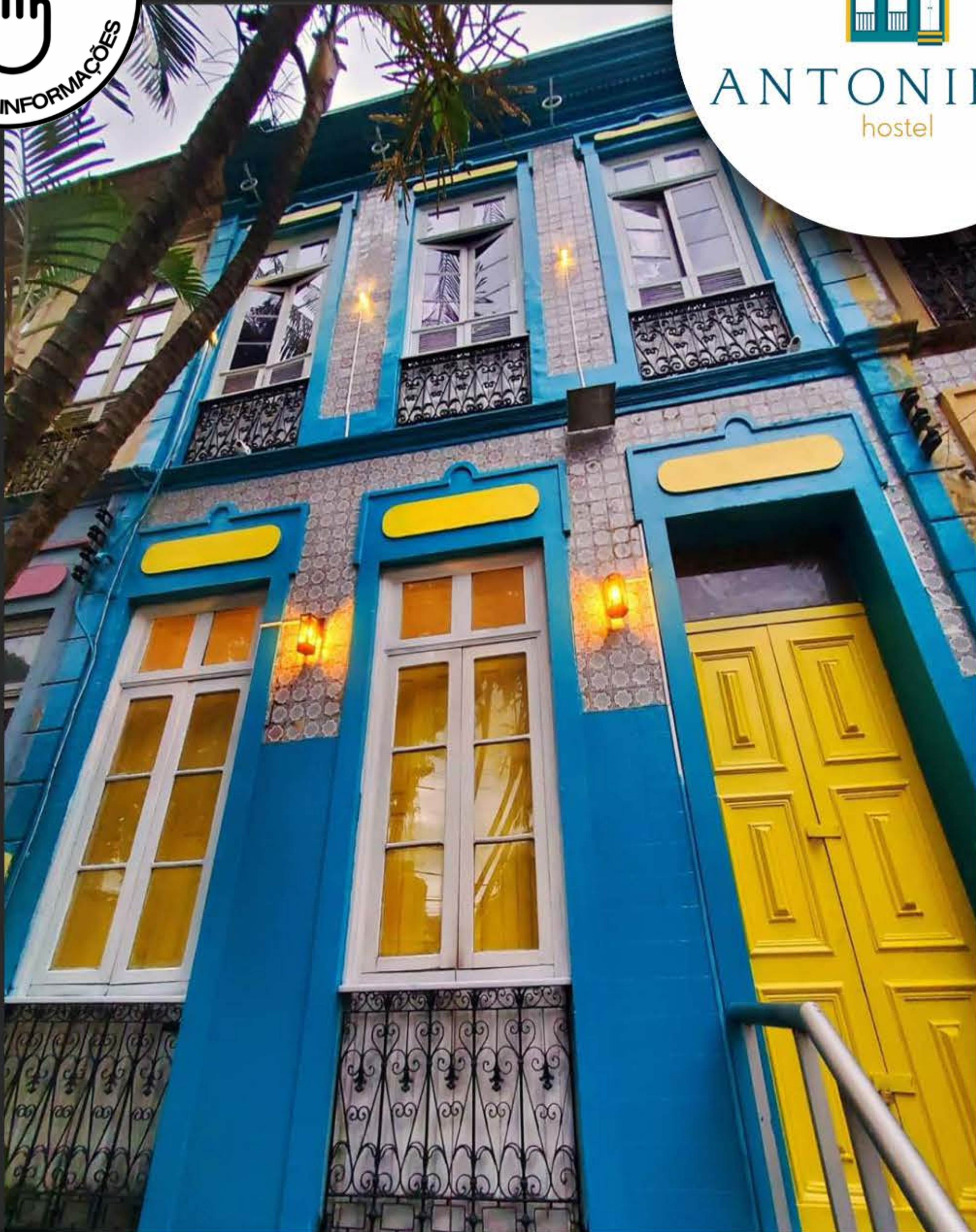
Elaborei aqui dois tópicos (sim, apenas dois já vão te ajudar a abrir a mente para os próximos dias):



1. COMUNICAÇÃO INTERNA

Aqui nós estamos falando em crise/comunicação/clientes, mas antes de tudo você precisa olhar pra dentro do ambiente da sua empresa.

Seus colaboradores estão preparados pra essa crise? Eles estão orientados sobre esse momento? Entenda, eles fazem parte desse processo e precisam estar seguros sobre o que podem oferecer aos seus clientes. E eles podem oferecer tranquilidade, otimismo, segurança, e não apenas um bolo para



TAMBÉM UMA OBRA DE ARTE

 Av. Gov. José Malcher, 592  @hostelantonieta  (91) 98258-0380



o fim de semana, caso seja esse o seu produto. O seu marketing também é feito por eles. Não esqueça disso.

A dica é: oriente os funcionários com informação justa e correta sobre a realidade da situação, por meio de informações fundamentadas, de setores oficiais de saúde, de segurança e gestão de pessoas.

2. FALE COM TODAS AS ÁREAS DA EMPRESA

Como as áreas de administração, produção, logística, comercial, marketing, atendimento ao cliente estão se posicionando em relação aos seus públicos nesse momento?



Essa avaliação geral e definição de posturas e posicionamentos são muito mais eficazes do que simplesmente criar campanhas para falar de cuidados pessoais, de como espirrar adequadamente, como usar lenços e máscaras, de como lavar as mãos ou evitar apertos de mão e abraços, coisas que a mídia e os meios sociais já estão fazendo há semanas.

A comunicação corporativa tem que

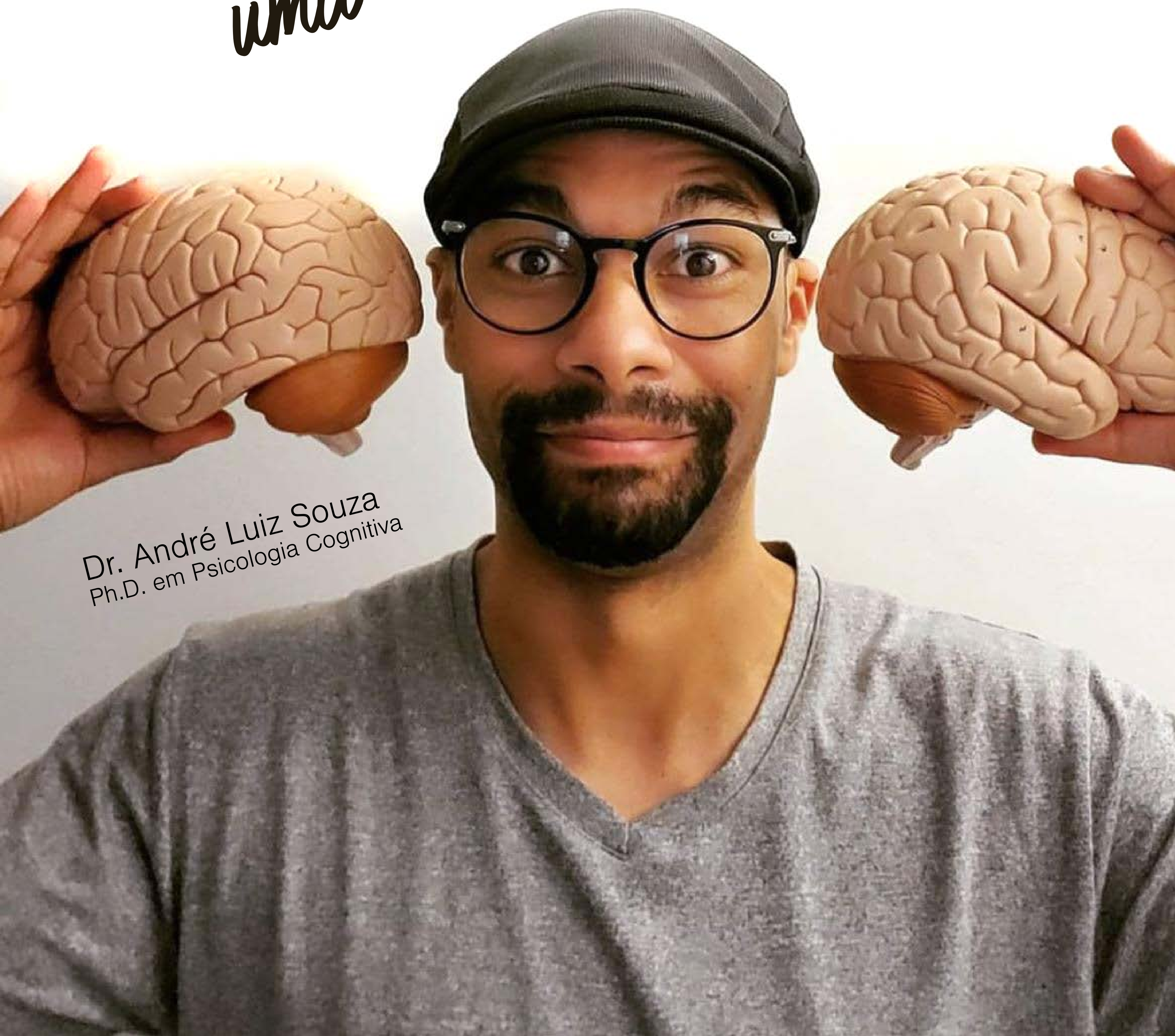
capacitar as áreas com ações que visem a segurança das pessoas. Criar recursos para transmitir confiança aos seus clientes, funcionários e demais grupos de relacionamento. Conscientizar sobre a importância de estar protegido a fim de garantir a qualidade de vida e a continuidade dos negócios da empresa.

É assim que ele tem que ser.

Equilibrar o medo com a razão, a incerteza com a segurança da informação correta.

Cérebro humano

uma "caixinha" de surpresas



Dr. André Luiz Souza
Ph.D. em Psicologia Cognitiva

VOCÊ SABIA QUE A ENORME CARGA DE INFORMAÇÕES NEGATIVAS QUE RECEBEMOS PODE OCASIONAR UM VERDADEIRO **CAOS MENTAL?**

Por causa do novo coronavírus, muito se ouviu falar nas últimas semanas de quarentena, em isolamento social. A intenção é boa: diminuir as interações presenciais e, assim, reduzir o ritmo de contaminações. Mas, e quais os malefícios de se afastar totalmente das pessoas? Mudanças de rotina, manter apenas contato virtual, até onde o cérebro humano consegue assimilar essas situações relativamente novas? Nas redes sociais, não faltam especialistas dando ótimos exemplos de solidariedade, ao fornecer informações profissionais sem cobrar nada por isso. É o caso do brasileiro Ph.D. em Psicologia Cognitiva, Dr. André Luiz Souza. Pós-graduado na Universidade do Texas, ele foi ao Twitter convocar a ciência para explicar o que acontece em nossa mente nesses momentos.

“NOSSO
CÉREBRO
APRENDEU
E SE
ACOSTUMOU
A SE SENTIR
MAIS SEGURO
E FICAR ‘DE
BOA’ QUANDO
ESTAMOS EM
GRUPOS. MAS,
QUANDO
ESTAMOS
SOZINHOS,
SEU CÉREBRO
MEIO QUE
PERCEBE QUE
SE ACONTECER
ALGUM
PROBLEMA,
NÃO VAI TER
NINGUÉM
PERTO PARA
AJUDAR”, revela
o cientista.

Nosso cérebro é mesmo uma caixinha de surpresas. Pressentindo solidão e prováveis situações de perigo, ele libera hormônios para o corpo, como o cortisol. "O cortisol aumenta o nível de açúcar e glicose no sangue e aumenta a pressão arterial. Como ele te prepara para o pior, você tende a ficar estressado e interpretar tudo negativamente", afirma André.

O cientista ainda nos deixou uma dica ótima para lidar com esse período de isolamento físico. "Mantenha as relações (mesmo que a distância) com as pesso-



DOCE E AFETO
VIA DELIVERY

NO APP



Ceofood



Google Play



App Store



Tv. Alferes Costa, 2690



@doceriadelale



91 99840-0024



as que te inspiram algum tipo de segurança! Hoje em dia, essa segurança nem pode ser física, mas pode ser psicológica. E essa dá pra ter pelo Skype, Hangouts, etc. Então, vai lá e liga pro (a) 'crush' que te deixa seguro (a)!", incentivava André.



DOCE E AFETO
VIA DELIVERY

NO APP



Ceofood



Google Play



App Store

Delalê
(91) 3351-7864



Tv. Alferes Costa, 2690



@doceriadelale



91 99840-0024



Fica em
casa,
maninha!

*COM INFORMAÇÕES DA
AGÊNCIA BRASIL
- GOVERNO FEDERAL



A FRASE
TIPICAMENTE
PARAENSE JÁ DEVE
TER SIDO MUITO
OUVIDA POR VOCÊ
NOS ÚLTIMOS DIAS.
A DICA-CONSELHO
CHAMADA DE
QUARENTENA NÃO
ESTÁ ERRADA. E ELA
SEGUE ORIENTAÇÕES
DE SAÚDE E
SANITARISMO A
NÍVEL MUNDIAL.

Em dezembro de 2019, a China foi o primeiro país do mundo a conhecer um inimigo invisível, o Sars-Cov-2, da família dos coronavírus. Na épo-

ca, não era possível prever a pandemia que viria a ser anunciada poucos meses depois pela OMS - Organização Mundial da Saúde. A 3x4 Magazine convidou o médico de família e comunidade, Dr. Mário Albuquerque, para trazer informações importantes sobre esse patógeno ainda desconhecido e que pode se tornar muito perigoso.

O fato é que ainda não há uma cura ou vacina para o novo coronavírus, que é capaz de causar sérias complicações ao nosso sistema respiratório, assemelhando-se a uma pneumonia. Além de idosos, pessoas que sofrem de doenças debilitantes como diabetes, doenças do coração, hipertensão, asma, e outros, têm menor probabilidade de frear a ação do vírus e isso pode levar à morte.

O Dr. Mário revela que não é somente o médico infectologista que pode atender casos suspeitos de coronavírus. “Qualquer médico, de qualquer especialidade, tem que estar apto a atender esses pacientes, especialmente em uma situação de pandemia, com muitas pessoas doentes, e que é impossível que apenas infectologistas possam atender a todos”, afirma Albuquerque.



REKINT
hair



ILUMINAÇÕES - COLORAÇÕES - PENTEADOS - CORTES
ESMALTERIA - MAKEUP - ESTÉTICA - NOIVAS - DEBUTANTES

Travessa Chaco 1908. Belém/PA. Entre Duque e Rômulo Maiorana.
Agendamentos: **(91) 3228-3839** - Segue a gente no Instagram: **@rekint**

PRINCIPAIS SINTOMAS

Cansaço



Febre



Tosse seca



Falta de ar



Parte dos pacientes pode apresentar dores pelo corpo, congestão nasal, coriza, tosse e diarreia. Alguns pacientes podem estar infectados pelo vírus, mas não apresentarem sintomas. O Ministério da Saúde estima que os pacientes mais jovens são os mais passíveis de não apresentar qualquer sinal da doença.



CHEZ NOUS

·PATISSERIE ET CAFÉ·

ELE VAI NOS UNIR AINDA MAIS
DEPOIS DA PANDEMIA



Rua Cônego Jerônimo Pimentel, 188 (Doca e Wandenkolk)

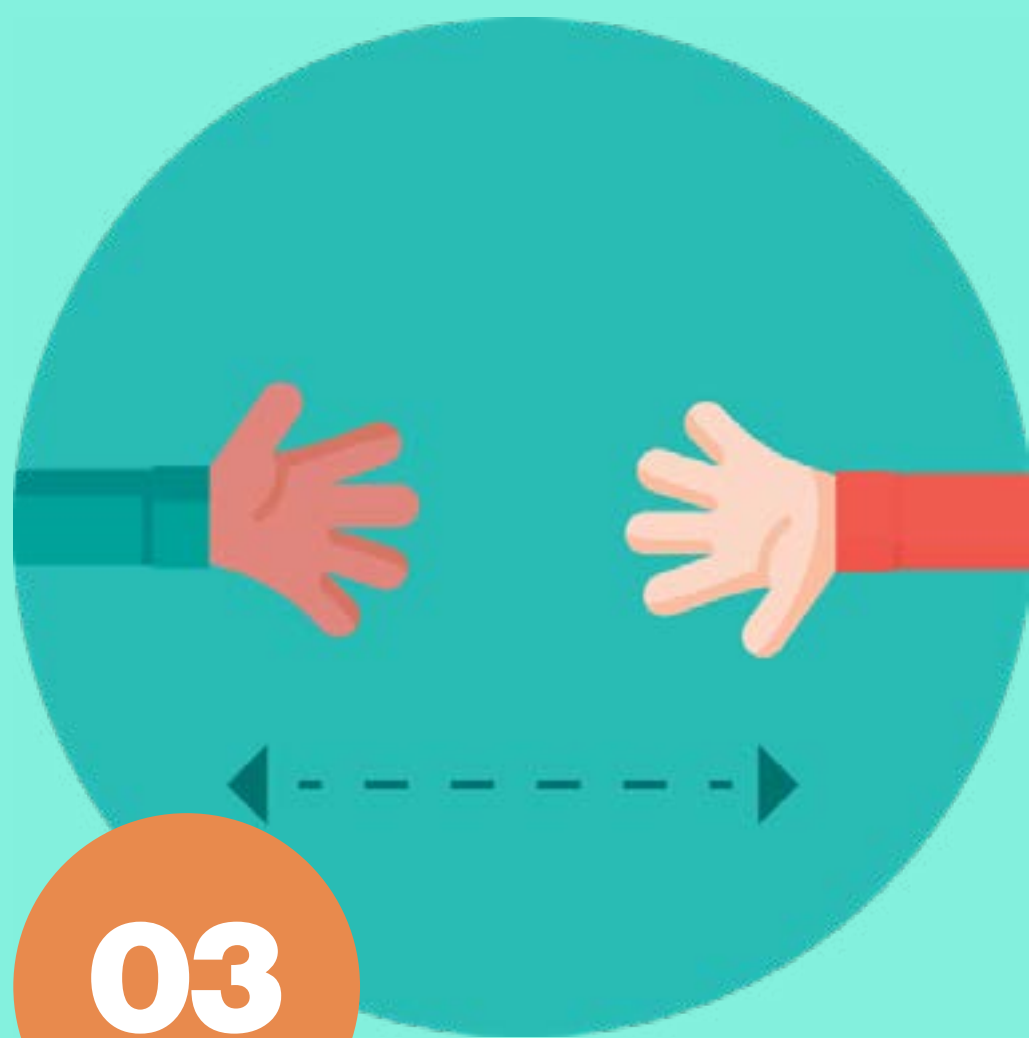


@cheznous.cafe



As recomendações oficiais são de prevenção à infecção. Pegue papel e caneta e anote os cuidados que o Ministério da Saúde brasileiro recomenda*:

- 01** Lavar as mãos frequentemente com água e sabonete por pelo menos 20 segundos, ou usar álcool gel 70% quando a primeira opção não for possível;
- 02** Evitar tocar nos olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas;



- 03** Evitar contato próximo com pessoas doentes;
- 04** Ficar em casa quando estiver doente;
- 05** Usar um lenço de papel para cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar, e descartá-lo no lixo logo após o uso;
- 06** Não compartilhar copos, talheres e objetos de uso pessoal; Limpar e desinfetar objetos e superfícies tocados com frequência.
- 07** Manter ambientes bem ventilados e higienizar as mãos após tossir ou espirrar.

Conselho de Profissional



Tem gente que acha super chato ficar em casa, necessita ficar saindo sempre. Mas, como fazer para ir à farmácia, supermercado, ou fazer uma consulta com seu médico? Essa pergunta, o **Dr. Mário Albuquerque** também responde e revela uma novidade na medicina.

“PORQUE FICAR EM CASA?”

Se muitas pessoas ficarem doentes, isso sobrecarregaria os leitos dos hospitais e não haveria lugar e nem médicos para tratar todo mundo. Para evitar esse colapso, a circulação de pessoas é reduzida para evitar a contaminação mais acelerada. Albuquerque alerta que “se você é do grupo de risco, se você tem hipertensão, diabetes, se você tem mais de 60 anos, tem algum problema respiratório, não saia de casa. Deixe que alguém mais novo, filho, sobrinho, neto possa fazer essas compras para você e não se exponha. Mais importante que tudo é a nossa saúde e sem ela a gente não consegue fazer nada”.



NOVIDADE NA MEDICINA

Houve um grande esforço de cooperação entre médicos que foram para as redes sociais, principalmente para orientar e tirar dúvidas das pessoas em relação ao coronavírus. Parceiros aqui da 3x4 Magazine, como o próprio Dr. Mário, os médicos **Dra. Itaiana Cordeiro e Dr. Adalberto Silva** fizeram posts informando que tiram quaisquer dúvidas de seus seguidores em relação à Covid-19. No final da matéria, você encontra seus perfis do Instagram para visitar e compartilhar.

O Dr. Mário ainda chama atenção para a diferença de teleatendimento para fornecer orientações e a consulta online.

“ESTÁ TRAMITANDO UM PROJETO DE LEI [PL 696/2020], JÁ FOI APROVADO NA CÂMARA DOS DEPUTADOS, E APROVADO RECENTEMENTE NO SENADO: **A TELEMEDICINA**, QUE SERIA A OFERTA DE CONSULTAS A DISTÂNCIA. CLARO, COM VÁRIAS RESSALVAS, DE SABER QUE EM UM ATENDIMENTO COMO ESSE O PACIENTE TEM QUE ESTAR MUITO BEM ORIENTADO DE QUAIS SÃO AS LIMITAÇÕES, QUE NÃO SUBSTITUI DE FORMA ALGUMA UM EXAME PRESENCIAL. DEPENDENDO DO CASO, DÁ PARA FAZER A DISTÂNCIA, OU EXIGIR MESMO A PRESENÇA DO PACIENTE”, afirma Albuquerque.



Tem dúvidas sobre coronavírus?

Procure os médicos parceiros aqui da 3x4 Magazine, enviando mensagens nos seus perfis no Instagram:
@drmarioalbuquerque
@itaianacordeiro
@adalbertosj

Vamos exercitar a empatia

EM TEMPOS DE PANDEMIA DE CORONAVÍRUS, QUANDO A GENTE SE COLOCA NO LUGAR DO OUTRO, SE PREOCUPA COM O BEM-ESTAR DAS OUTRAS PESSOAS, COMEÇAMOS A PERCEBER EXEMPLOS DE SOLIDARIEDADE. DIFERENTE DA MAIORIA DAS DICAS QUE A 3X4 MAGAZINE JÁ TROUXE PARA VOCÊ, HOJE VAMOS TE TRAZER 8 DICAS DE COMO SER MAIS SOLIDÁRIO.





01 Ofereça-se para ir ao mercado ou farmácia para os seus vizinhos que não podem sair de casa, seja do seu prédio, condomínio ou bairro.



02 Faça doações de roupas que você não usa mais. Dê prioridade para entregar em comunidades carentes ou a moradores de rua.



03 Prepare algumas cestas básicas e distribua para famílias de baixa renda.



04 Dispense seus empregados domésticos. Grande parte destes profissionais ficam expostos demais à infecção mantendo a rotina de trabalho. Isso pode fazer a sua família ou a família deles ficar vulnerável.



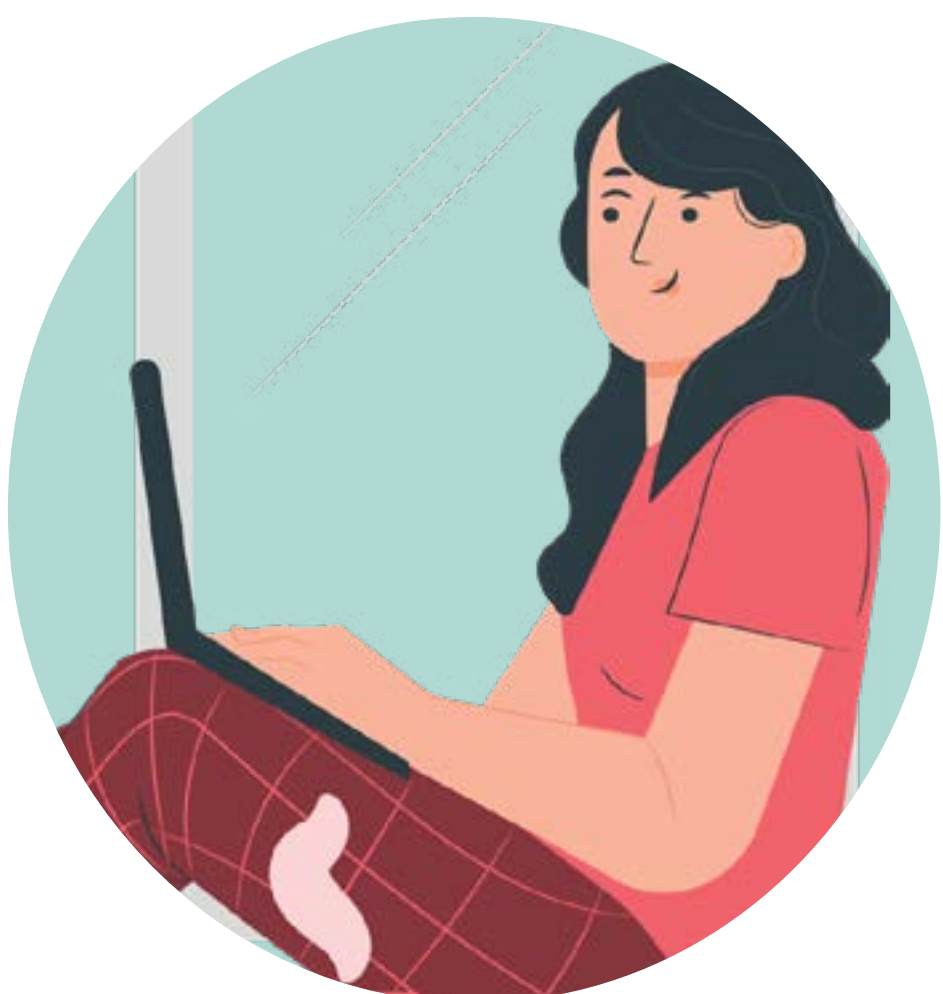
05 Peça comidas delivery sempre que possível. Os entregadores já se adequaram à rotina de prevenção e proteção, e precisam demais das comissões que ganham por cada entrega.



06 Uma ideia bem parecida com a da cesta básica é fazer uma vaquinha com seus amigos e preparar marmitas para entregar a moradores de rua. Cada refeição é muito valorizada por eles.



07 Se você é empreendedor, busque oferecer alguns de seus serviços de forma filantrópica.



08 Acredite, a dica a seguir também é solidariedade, é cuidar do outro, é se preocupar com a saúde coletiva. E a dica é: fique em casa!

Exercitando a Fé

É INEGÁVEL QUE VIVEMOS UM PERÍODO DE INCERTEZAS. CAIR NA REAL QUE QUALQUER PESSOA PODE SER UM AGENTE TRANSMISSOR DO NOVO CORONAVÍRUS, CHEGA A SER ALGO DESESPERADOR. MAS, CALMA, RESPIRA FUNDO... SABIA QUE A SUA FÉ, INDEPENDENTE DA SUA DENOMINAÇÃO, PODE TE AJUDAR A FICAR SUPER BEM NESSE PERÍODO?



Quem nos ajudou a entender isto foi Henilson Erthal, diretor do Ministério da Família da Igreja Adventista do Sétimo Dia para três estados da Região Norte: "o propósito da vida, as dificuldades encontradas e a morte estão entre os questionamentos que encontram sentido na fé. Crer em algo que transcende pode ser o antídoto para que a humanidade atravesse com segurança a pandemia da Covid-19", afirma.



ALERTA!

Erthal adverte que a fé não pode liberar as pessoas dos cuidados essenciais. E lembra do culto religioso na Coreia do Sul que, ao aglomerar fieis no mesmo ambiente que uma pessoa infectada, espalhou o vírus naquela comunidade.



HENILSON ERTHAL
DIRETOR GERAL DAS ESCOLAS
ADVENTISTAS DO PARÁ, AMAPÁ E
MARANHÃO

Henilson, que também é diretor geral das Escolas Adventistas do Pará, Amapá e Maranhão, fala sobre a fé das crianças. "É preciso inculcar nas crianças que há um Deus que é capaz de conceder proteção e paz. Sem fé, ocorrem instabilidades emocionais que tornam esse período ainda mais desafiador para elas", afirma Erthal.

ELE ENCERRA REVELANDO QUE A IGREJA NÃO É UM ESPAÇO DE QUATRO PAREDES, NÃO É PRÉDIO. ELA É COMPOSTA POR PESSOAS. "AS ESCOLAS ADVENTISTAS, POR EXEMPLO, TÊM FEITO VISITAS ON-LINE, CONVERSAMOS COM AS FAMÍLIAS E ORAMOS COM ELAS. NÃO HÁ LIMITAÇÕES PARA EXERCÍCIO DA FÉ", revela Erthal.



A ausência de limitações para a fé nesses períodos de tribulação é trazida em dois conceitos simples, explicados pelo Padre Paulo Ribeiro, Pároco da Paróquia Santa Madre Teresa de Calcutá, em Belém. "Existe a verticalidade da fé, quando eu me co-

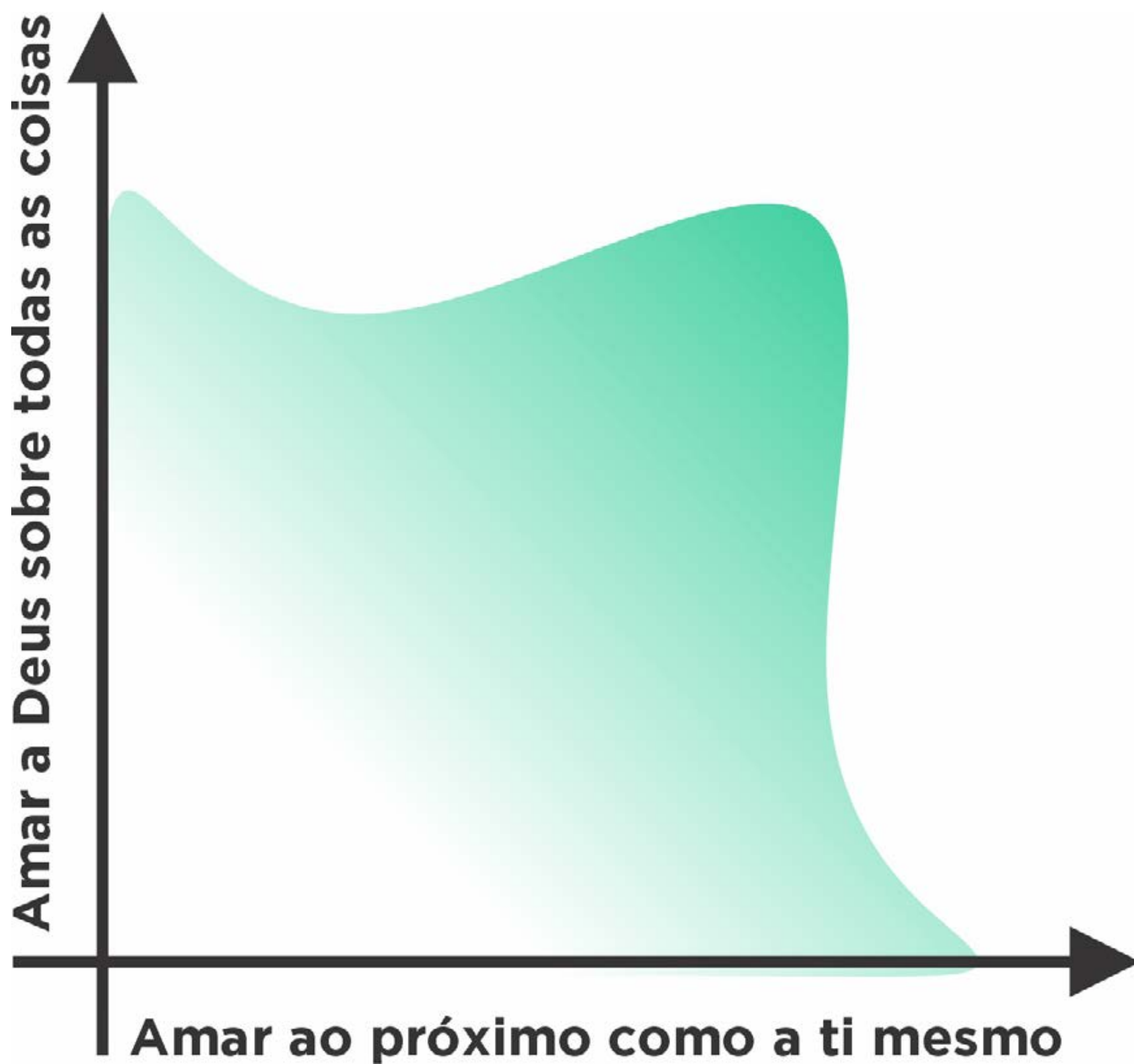
necto com Aquele que eu sei que me ama. É acreditar que podemos conversar com Deus onde nós estivermos, da forma que estivermos, independente do que fizemos, independente de como estamos. Deus está 24 horas es-



PE. PAULO RIBEIRO
PÁROCO DA PARÓQUIA SANTA
MADRE TERESA DE CALCUTÁ.

perando esse diálogo. Nós, católicos, temos o terço, a missa sendo transmitida via internet, televisão, etc.", conta o Padre.

A segunda teoria trazida pelo pároco é a horizontalidade da fé. "Se eu só falo com Deus e não consigo olhar o meu irmão, o meu próximo, então essa fé é estéril. Nossa fé precisa ser expressa também por meio das obras. É o amor caritativo aos irmãos. E podemos começar pela nossa família. O amor expressado a Deus deve ser revelado no trato com os irmãos", finaliza o Padre Paulo.



“E JESUS DISSE-LHE: AMARÁS O SENHOR TEU DEUS DE TODO O TEU CORAÇÃO, E DE TODA A TUA ALMA, E DE TODO O TEU PENSAMENTO. ESTE É O PRIMEIRO E GRANDE MANDAMENTO. E O SEGUNDO, SEMELHANTE A ESTE, É: AMARÁS O TEU PRÓXIMO COMO A TI MESMO”.

Mateus 22:37-39.



Pandemia

**AZAR OU CHANCE DE
EMPREENDER?**

SE VOCÊ SAIR DESSE MOMENTO DE PANDEMIA SEM UMA NOVA HABILIDADE, SEM INICIAR UM PROJETO ENGAVETADO, SEM APRENDER ALGO NOVO, ENTÃO NÃO TE FALTAVA TEMPO, FALTAVA DISCIPLINA! PARA ALGUNS EMPREENDEDORES DE BELÉM, ESSA PREMISSE VALEU E MUITO, E ELES SE VIRAM INOVANDO AINDA MAIS.

A nutricionista paraense **Thayana Albuquerque** foi uma dessas pessoas. Com especialização na Universidade de Harvard e proprietária do Clube da Nutricionista, ela descobriu como empreender no mercado digital. “Iniciei um projeto de lives diárias no Instagram, criei um curso on-line de emagrecimento e também estou montando a minha própria plataforma de elaboração de cardá-



THAYANA ALBUQUERQUE

pios e prescrição on-line. Aproveitei o tempo livre para aprender novas habilidades. Tirei totalmente o foco do lucro a curto prazo e estou me preparando profissionalmente para ter retornos a médio e longo prazo com tudo o que venho fazendo”, conta a empreendedora.

Quem também viu a veia empreendedora saltar ainda mais foram os sócios do Grupo MP, **Flávio Sabathe e Matheus Pinheiro**. E olha que diferente: eles tratam pessoas com patologias na coluna, por meio da musculação terapêutica. Mas, com a situação atual, o Studio MP precisou dar uma pausa nas atividades. “Nós não poderíamos deixar de atender os nossos alunos em meio à pandemia, já que a atividade física também contribui para a manutenção da imunidade, e decidimos continuar de maneira remota. O

FLÁVIO
SABATHE



MP In Home leva até o cliente (e onde ele se sentir mais confortável para treinar) conhecimento, atendimento e metodologia do Grupo MP. O aluno recebe uma chamada de vídeo do seu personal,

MATHEUS
PINHEIRO



que lhe acompanhará durante toda a execução do treino, para garantir a execução correta dos movimentos e estímulos necessários para a conclusão dos ciclos propostos”, explica Flávio.



Quem também está extraindo tudo de bom que a internet pode oferecer é a empresária **Roberta Macêdo**. A professora de redação mais requisitada e renomada da cidade também precisou pausar as aulas presenciais e implementou de vez a Educação a Distância no seu Curso de Redação Ro-

berta Macêdo e no curso preparatório A&R Medicina. “Meu trabalho não está parado e nem vai atrasar. Temos aulas semanalmente no horário padrão do presencial, os materiais são compartilhados com os alunos por uma plataforma exclusiva, as aulas são transmitidas pelo YouTube ao vivo, apenas para os alunos, e ficam armazenadas na plataforma, devolvo os textos corrigidos em tempo hábil conforme era presencialmente, e os alunos tiram as suas dúvidas comigo pelo WhatsApp. É uma nova experiência, inclusive de mercado. A pandemia me mostrou uma outra possibilidade, um outro público e uma extensão da sala de aula presencial. Antes do fim da pandemia, um novo projeto será posto em prática”, revela a professora.



Confira o trabalho destes empreendedores no Instagram:

@thayana_nutri

@prof.robortamacedo

@mp.studiopersonal



! 3x4
MAGAZINE