

Ontem (11) aconteceu o encerramento do Projeto de Leitura na **EMEI Tatiane Cristina dos Santos**. Na ocasião também foi realizada a **entrega de diplomas para as crianças da Pré Escola**. Confira os momentos especiais da solenidade com a turma da manhã.



Aluninhos da Pré Escola recitando poema



Destaque para a pequena Beatrice recebendo seu diploma das mãos da professora Erica Dutra.



Hoje é dia de festa para a bonequinha **Nicole**, que comemora seu primeiro aninho de vida. A homenagem especial fica por conta do papai Rafael Bordon e da mamãe Tatiane.

Musical Infantil Frozen é uma aventura congelante que chega a Fernandópolis



→ Da **REDAÇÃO**

contato@oextra.net

O musical infantil da Frozen chega a Fernandópolis no próximo dia 23 de novembro, na Casa de Portugal. A história é baseada no filme que ganhou destaque e encantou o Brasil no início deste ano.

Anna, uma princesa destemida sai em busca de sua irmã Elsa e vive uma aventura dramática com um rapaz da montanha, sua rena de estimação e um boneco de neve que sonha em experimentar o verão.

Elsa possui poderes congelantes que transformaram o reino onde vivem em um inverno eterno e congelado. Na trama os personagens vivem histórias eletrizantes com músicas que serão apresentadas neste musical pela primeira vez na região.

Os convites estão do primeiro lote estão sendo vendidos e são limitados. Em Fernandópolis, os pontos de venda são: Academia Movimento, Doces Juninho, Rádio Arena FM, Posto Boa Vista, Sete Center 1,99, Arena Sport Bar - Sho-

pping Center Fernandópolis e na cidade de Jales na Banca do Edu ou on-line através do site: <http://www.guicheweb.com.br/>.

Os valores do primeiro lote são: meia R\$ 15,00 e inteira R\$ 30,00. Na área vip, as dez primeiras fileiras, o ingresso custa R\$ 30 (meia) e R\$60 (inteira).

Até o dia do evento os valores serão alterados e é importante lembrar que crianças de um ano não pagam e crianças de 2 a 12 anos, estudantes com a apresentação da carteirinha, professores com apresentação do holerite e idosos com apresentação de carteirinha e RG pagam meia.

No dia do eventos os portões serão abertos a partir das 15:00 hr e o espetáculo tem início às 18:00 hr. Brinquedos do parque de diversão e bar não incluso no valor do convite.

Na compra do ingresso antecipado, está disponível para venda o passaporte para brinquedos ao custo de R\$20, com acesso livre aos brinquedos e ganha ainda duas pipocas, dois algodões doce e um refrigerante pequeno.



Clínica Veterinária
Dra. Maisa S.
Bego de Oliveira

Médica Veterinária | CRMV-SP 31.556

Consultas | Consultas a Domicílio | Ultrassom
Exames Laboratoriais | Cirurgias em Geral | Vacinas
Medicações | Atendimento 24hs | Hotel

Tel.: 3463-4861
(17)99626-9145 (17)98168-1005
maisa_bego@hotmail.com

Rua Amapá, 1512 - Bairro Paulista
(esquina com a Etec) - Fernandópolis



SOM e ACESSÓRIOS
PEÇAS e SERVIÇOS
O Shopping do seu carro

Fone/Fax: (17) 3465-5777

Av. Litério Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP



Poly Sport
polysportnet

(17) 3463-9001 (17) 3442-6995

E-mail: polysportfernandopolis@hotmail.com

Rua Brasil, 2094 - Centro - Fernandópolis - SP



ESCRITÓRIO
PATRIARCA

ESCRITA FISCAL, CONTÁBIL, DEPARTAMENTO
PESSOAL, ABERTURA E ENCERRAMENTO DE EMPRESA

Fones: 17 3442-5530 / 3462-7745

E-mail: patriarcacontab@uol.com.br
Rua Rio de Janeiro, 2089 - Centro - Fernandópolis - SP

receita

Manjar de Laranja

INGREDIENTES:

- 6 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 litro de suco de laranja natural
- 1 lata de leite condensado
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 50 g de coco ralado

CALDA:

- 1 colher (sobremesa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja natural
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- Gomos de laranja e frutas para decorar



MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o amido de milho dissolvido no suco de laranja, o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado. Leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Coloque em uma fôrma, umedecida com água. Deixe esfriar e leve a geladeira até firmar. **Calda:** Em uma panela coloque o amido de milho dissolvido no suco de laranja, o açúcar e leve ao fogo brando mexendo sem parar até incorporar. Deixe esfriar. Desenforme o manjar, decore com as frutas e sirva com a calda. **Dica:** Faça essa sobremesa no mesmo dia em que for servir.

Truques caseiros para escurecer o cabelo



Muitas vezes queremos ver nosso cabelo brilhante, maravilhosamente solto, leve e sem nenhum branco, mas não queremos ter o trabalho de pintá-lo. Queremos sim, que se possível ele volte a ter o tom que amamos tanto. Claro, sem precisar da tinta!

Existem muitas coisas que podemos fazer para obter uma cor mais escura, mas sem recorrer a tinturas caras ou preju-

iciais, que ao longo do tempo podem enfraquecer o cabelo ou deixá-lo sem o brilho natural. Estes truques podem ser realizados no cabelo, são muito simples e você verá a diferença em poucos dias. A seguir vamos dar algumas dicas para escurecer os cabelos em casa.

Utilize folhas de nogueira para escurecer o cabelo. Você deve começar fazendo uma infusão com essas folhas. Logo que esfriar você aplica nos cabelos que já devem estar la-

vados, deixando agir por pelo menos meia hora e depois lave o cabelo de forma normal, para remover completamente.

Como você já sabe, a fruta que vem da nogueira é a noz e essas também podem ajudar o nosso cabelo a ter um tom mais intenso ou escuro, por isso é recomendado triturar algumas nozes e cozinhar por cerca de meia hora. Quando esfriar aplique essa infusão nos cabelos e deixe agir por meia hora. Depois é só lavar os

cabelos normalmente.

Se a tonalidade do seu cabelo é castanho e você quer ele mais escuro, porque dá um aspecto mais interessante, elegante e charmoso, você pode usar o óleo de alecrim misturado com um óleo neutro, que depois de várias aplicações você notará que o seu cabelo está mais escuro.

Se você usar o chá preto após cada lavagem, conseguirá também bons resultados.

Fibras do coco melhoram a digestão e reduzem colesterol

O consumo diário de fibras do coco acelera a liberação de toxinas, equilibrando a flora intestinal. Muitos alimentos são reconhecidos por sua grande quantidade de fibras, como as frutas, o pão integral e farelo de trigo. Mas, o coco é um alimento rico nesse tipo de nutriente, e é composto basicamente de água, gordura e fibras, muitas vezes passa despercebido por quem está em busca de uma alimentação mais saudável. Quando comparadas a de outros alimentos, as fibras do coco são superiores em quantidade e qualidade. Cerca de 70% dos carboidratos do coco são encontrados nas fibras, que não são digeríveis, bom pa-

ra quem quer ou precisa adotar um regime de baixas calorias. O consumo adequado de fibras facilita o trânsito intestinal, a eliminação de resíduos e suas toxinas. Por isso, o consumo de coco deixa mais fácil controlar a multiplicação de bactérias e fungos prejudiciais à saúde.

A atuação das fibras no organismo ajuda a reduzir colesterol e riscos de doenças cardíacas, controla pressão alta e combate diabetes e doenças intestinais, como câncer de cólon e síndrome do cólon irritável. Mas os benefícios do consumo de fibras de coco não param por aí. Pesquisas sugerem que elas podem tratar obesidade, hemorroidas, proteger contra apendicite, diverticul-



tes, hérnia de hiato, cálculo de vesícula, colite, hipoglicemia, câncer de mama e ovário, candidíase, depressão e irritabilidade. As fibras do coco agem como um saudável alimento para a flora intestinal. Devemos incluir em nossa alimentação, diariamente, de uma a

duas colheres (de sobremesa) ao dia. Você pode misturar com bebidas, sopas, cereais quentes, sorvete etc. Estudos recentes, diz que quem acrescentou oito a nove gramas de fibras ao consumo médio, apontou redução de 21% de risco de ataque cardíaco.

Nossa prioridade é a sua visão!

Ótica Cidade

FONE/FAX 17 3463-1286

www.oticaacidedefernandopolis.com.br
oticaacidedefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Marçal

Fernandópolis

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, Nº 1301 - CENTRO
FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Marquinho Santana

Representante Comercial

Cel.: (17) 9621-0596

(17) 3462-1090

Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30

Bairro Brasilândia

Fernandópolis/SP

(Próximo a Rodobens Caminhões)

Flor da Mata

MADEIREIRA

ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161

17 3442 3709

&

ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859

17 3463 4936

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Ar Condicionado em até 10 vezes

Jeferson

17 9628 6060 (vivo)

17 9133 9432 (tim)

17 9168 5170 (claro)

17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

BENZEDEIRA DONA SINARA

Você que busca ajuda espiritual para resolver seus problemas, com a ajuda dos guias orixás, procure DONA SINARA. Ela é capaz de te ajudar no amor, casamento, trabalho, lavoura, comércio, negócios, inveja, vícios, mau olhado, saúde e friezas sexuais. Trabalho de Mesa Branca, Faz e Desfaz qualquer tipo de Trabalho Espiritual. Especialista em União Amorosa e Benzimentos. Faz Amarração para o Amor - Solucione seus problemas!

Pelo poder das rezas, benzimentos, simpatias e encantamentos vamos resolver e transformar sua vida. Ligue e marque uma consulta.

Com Búzios, Cartas de Tarô, revelando seu presente, passado e futuro, e assim, orientando você a lidar com os problemas cotidianos.

Antes de dar qualquer passo em sua vida, PROCURE A SRA. SINARA.

FAZ E DESFAZ QUALQUER TIPO DE TRABALHO. TRAZ A PESSOA AMADA DE VOLTA A SEUS PÉS. ATENÇÃO:

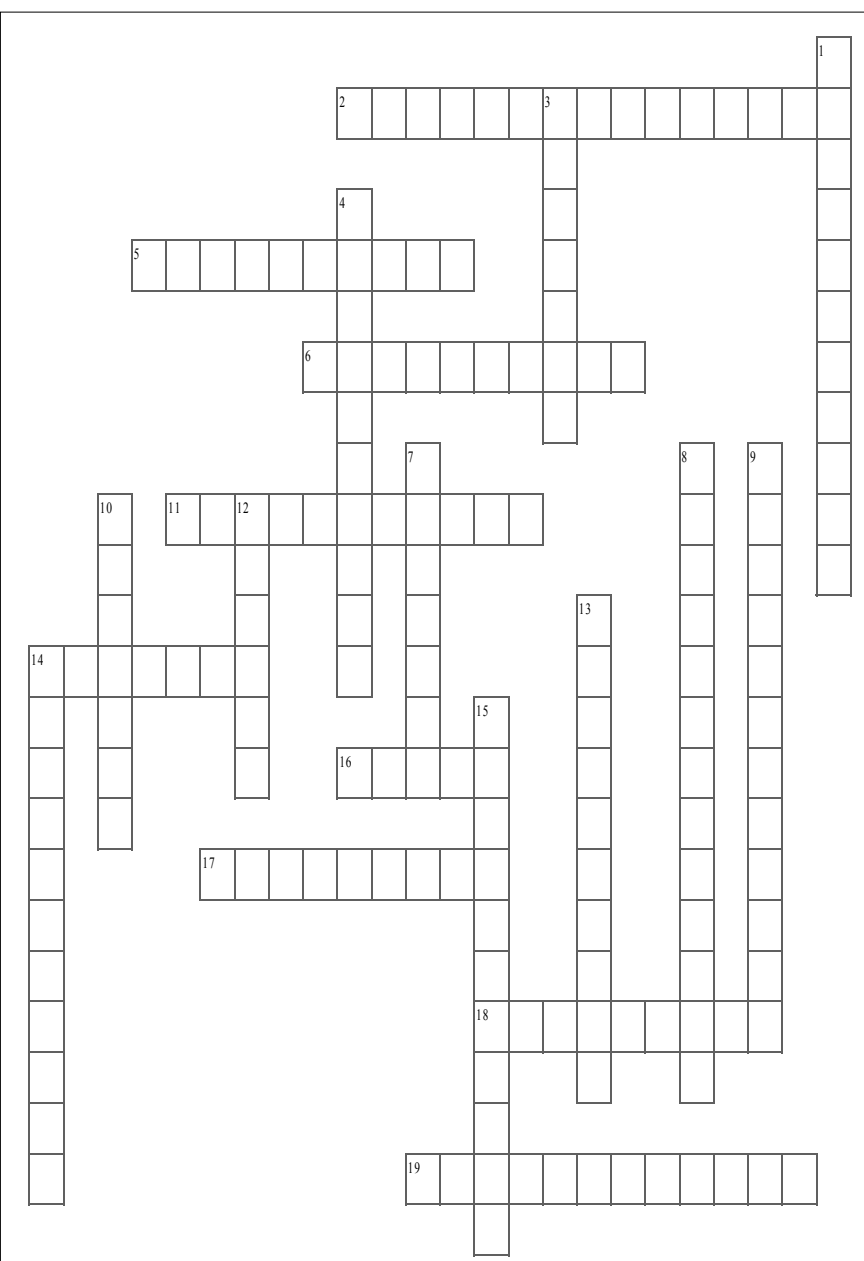
Sinara só trabalha para o bem e está capacitada a lhe ajudar. Ela reside há mais de 6 anos em Votuporanga/SP

(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP

Palavras Cruzadas



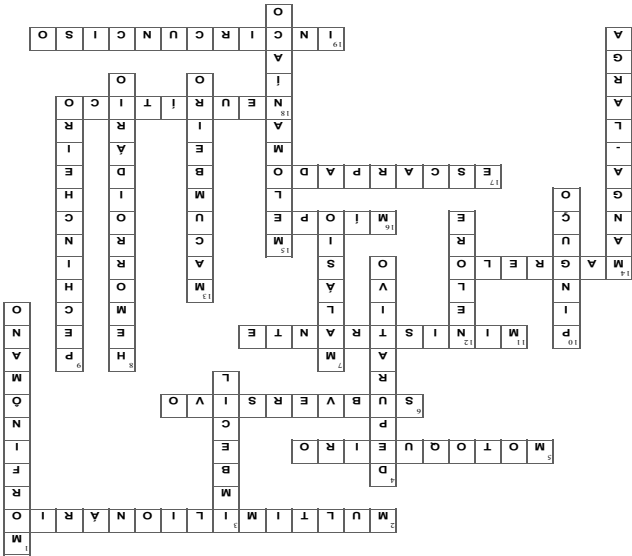
Horizontais

2. Que, ou aquele que é muitas vezes milionário
5. Gir Diz-se do ou o que anda de motocicleta
6. Que, ou aquele que pretende destruir ou transformar a ordem política, social e econômica estabelecida
11. Que, ou pessoa que ministra
14. Magricela
16. Que, ou quem sofre miopia
17. Diz-se do, ou o terreno íngreme ou alcantilado
18. Relativo a neurite
19. Que, ou o que não foi circuncidado

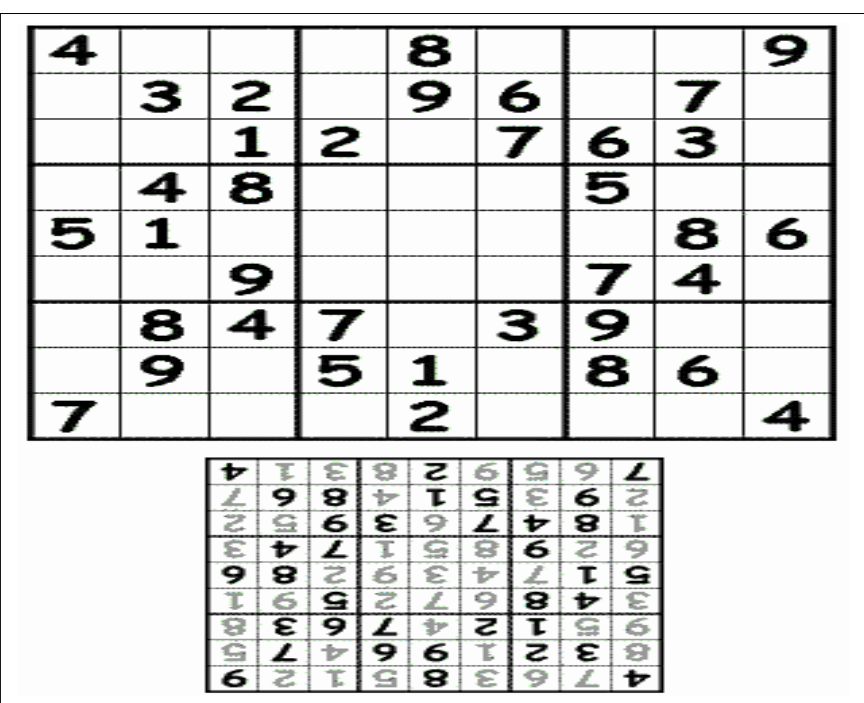
Verticais

1. Que, ou o que toma muita morfina e não pode passar sem ela
3. Que, ou quem é fraco de espírito
4. Que depura Medicamento que depura
7. Malaio
8. Hemorroidoso
9. Que, ou aquele que pechincha, ou procura pechinchas
10. Cachaceiro
12. Diz-se da, ou a raça de gado zebu originária da região da Índia desse nome, de pouco leite, mas apreciada para serviço e produção de carne
13. Que, ou o que pratica a macumba
14. Diz-se de, ou cavalo de certa raça apurada no Brasil Pl: mangas-largas
15. Que, ou o que tem excessiva paixão pela música

Respostas



Sudoku





www.r3000.com.br

•Desenvolvimento de Software

•Contabilidade Comercial

Av. Vergniaud Mendes Caetano, 755
- Coester - Fernandópolis - SP
Tel/Fax: (17) 3465-9010
e-mail: realsusten@uol.com.br
www.r3000.com.br



Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quarta-feira, 17h30

Gael pede para Heideguer não contar a Lobão o que descobriu. Nat se declara para Duca. Karina sugere que Pedro peça ajuda à patrocinadora da demo para pagar o clipe. Wallace beija Bárbara, e Sol fica arrasada. Heideguer chantageia Nat. Duca usa Roberta para provocar Lobão. Lucrécia faz uma biópsia, e Edgard a acompanha. Sol filma a performance de Wallace na academia e implica com Bárbara. Jade dá um presente para Cobra, mas o rapaz recusa. Heideguer mostra para Lobão o vídeo de Alan. Wallace não dá atenção para Sol. João instala uma câmera no quarto de Karina. Dalva fala para Bianca que torce para ela voltar a namorar Duca.

**BOOGIE OOGIE**
Quarta-feira, 18h00

Vitória anuncia que irá morar na casa de Beatriz. Gilda e Fernando descobrem que Rodrigo partiu para o Havai com Dani. Elisio, Otávio e Cláudia se desesperam com a notícia de que Vitória se mudará. Cristina ameaça Beatriz. Vitória comenta com Pedro seu plano para fazer Beatriz acreditar que ela está doente. Filipe confessa a Fernando que Dani foi com Rodrigo para o Havai. Susana descobre que Homero guarda um diamante. Sandra confronta Vitória e estranha quando a menina finge deixar cair um objeto de sua mão. Diana descobre que Vitória vai morar com Beatriz e conta para Paulo. Luísa demite Zuleica. Odete revela a todos que Zuleica é mãe de Luísa.

**ALTO ASTRAL**
Quarta-feira, 19h15

Marcos diz para Laura que seu irmão sofre de problemas mentais. Sueli afirma para Pepito que o anel que ele encontrou é uma réplica. Samantha sente ciúmes do envolvimento de Caíque com Laura. Caíque consegue convencer os diretores de que Marcos amou para desmoralizá-lo. Samantha pensa em tirar vantagem do dom de Caíque. Manoel desconfia de que o dinheiro que seus filhos lhe deram seja da tia de Tina. Caíque tenta conversar com Marcos, mas é expulso do consultório do irmão. Laura decide falar com Caíque. Pepito vai com Samantha a um centro espiritual. Maria Inês questiona Marcos por suas atitudes contra o irmão. Caíque deixa Laura assustada ao insinuar que está vendo Bella.

**CHIQUITITAS**
Quarta-feira, 20h30

Emocionado, Junior abraça Gabriela, que está sem memória, e diz que está feliz que ela está viva. Carol aconselha que os três subam para o escritório do Café Boutique conversar com mais calma. No escritório, Gabriela conta tudo o que aconteceu durante esse período, de seu resgate, reencontro com Carmen, ida para Paris e Miguel. Junior fica inconformado com todas as maldades praticadas por Carmen com sua irmã. Mili reencontra Miguel nos túneis do orfanato. Os dois se abraçam. Na mansão dos Almeida Campos, Junior desmascara Carmen. Gabriela aparece na mansão. Carmen mente e diz que se aliou a Cintia para proteger Gabriela de Miguel, que lhe ameaçou.

**IMPÉRIO**
Quarta-feira, 21h00

Cristina explica para Elivaldo, Tuane e Cora sobre o cargo que ocupará na joalheria Império. Pietro e Ismael reparam em um grupo de desconhecidos reunidos em frente ao sobrado abandonado. Cristina pensa em Vicente. Beatriz comenta que acredita que Enrico está no Brasil. Cristina vai ao salão de Xana. Maurílio manda para Téo uma foto de José Alfredo em frente ao túmulo de Sebastião. Cláudio tenta falar com Leonardo. Lorraine decide pedir uma casa para Maria Marta e fala sobre isso com Silviano. Xana enfrenta Naná por ela não contar seu segredo. Cardoso lidera um grupo de pessoas que invade o sobrado abandonado. Enrico vê Maria Clara e Vicente juntos.

**VITÓRIA**
Quarta-feira, 22h15

Iago ameaça Priscila e Paulão e diz que eles não devem fazer nada contra Dante. Kátia tem crise de ciúmes ao descobrir que Bernardo passará a noite cuidando da segurança de Clarice. Dante conta para Iago sobre seu passado como neonazista. Ele diz que abandonou o neonazismo após se apaixonar por uma mulher negra. Priscila e Paulão não escondem sua repulsa e Dante estapeia Priscila, deixando-a irada. Iago pede a Dante que proteja Clarice enquanto ela estiver na escola. Iago diz a Priscila e Paulão que eles irão pagar caro se fizerem algo contra Dante e Clarice. Jorge pede a ajuda de Diana e Artur e diz que tem medo que Iago faça algo contra Beatriz.

Humor

RICOS
Três argentinos e um brasileiro fumam no terraço de um edifício:
O primeiro argentino:
— Eu tenho muito dinheiro... Vou comprar o Citibank!
O segundo argentino:
— Eu sou muito rico... Comprarei a General Motors!
O terceiro argentino:
— Eu sou um magnata... Vou comprar a Microsoft!
E os três ficam esperando o que o brasileiro vai falar. O brasileiro dá mais uma tragada, faz uma pausa... E diz:
— Não vendo!

PROFUNDIDADE DO RIO
O Gaúcho chega na beira do rio com seu gado e pergunta para o Joãozinho, que está em cima da cerca:
— Esse rio é fundo, guri?
O Joãozinho responde:
— Acho que não, a criação do meu pai passa com a água no peito.
Então o tropeiro mete o gado na água, e lá pelo meio do rio toda a tropa se afoga. Desesperado ele pergunta:

— O teu pai cria o quê, moleque ?
— PATO, TCHÊ!

A ESTADIA
A sogra vai visitar a filha e o genro. Ela toca a campanha e o genro abre a porta e diz:
— Sograinha! Quanto tempo que a senhora não apareceu! Quanto tempo vai ficar conosco desta vez?
A sogra, querendo ser gentil:
— Oh, meu genro, até vocês ficarem cansados de mim!
O genro responde:
— Sério? Não vai nem mesmo tomar um cafezinho?
Bêbado e o Verme
Em uma reunião dos alcólicos anônimos (AA), o médico faz uma exibição dos efeitos do álcool, e coloca um copo cheio de pinga em uma mesa, jogando um verme dentro. O Verme começa a se contorcer todo e acaba morrendo. Dai ele pergunta:
— Viram só! Que conclusões vocês chegam depois disso?
Um bêbado lá no fim da sala grita:
— Que quem bebe não tem verme!



Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA

ACETIAMOS ENCOMENDAS DE BOLOS E SALGADOS

FINDES (17) 3442-5864
CEL: (17) 99147-3205
99725-6606 / 98164-4350

A BEBIDA MAIS GELADA DA CIDADE
ALUGUEL DE MESA E FREEZER





UNESCO
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE

05%

www.unescscursos.com.br
(17) 3442-4979

* Valor não acumulativo

celebridades

Após ser demitida do “Faustão”, Angela Souza planeja ser modelo em Miami

Angela Souza está buscando novos rumos para a sua vida. Após ser demitida do “Domingão do Faustão”, a bailarina planeja deixar a faculdade de Jornalismo de lado para passar um tempo no exterior. Depois de toda a polêmica envolvendo o ex-namorado Yuri Fernandes, em entrevista, a loira afirmou que quer sossego. “Quero fugir um pouco disso aqui... Guardei um dinheiro e estou querendo morar um tempinho em Miami, nos Estados Unidos, e aproveitar para modelar lá”.

Angela acredita que a demissão do “Faustão” tenha sido adiantada por causa da exposição que ela ganhou após o suposto caso de agressão de Yuri, em setembro. Mesmo desempregada, ela encara a nova fase com pensamentos positivos e não se arrepende de ter feito a denúncia contra o ex-namorado. “Fiz o que sempre me ensinaram: denunciar. Minha consciência está



Após exposição, ela aprendeu a lidar com as críticas

tranquila. Mas poxa, eu sofri uma agressão, denunciei e ainda sofro preconceito. As pessoas entram nas minhas redes sociais, falam mal. Acho um absurdo. Eu dou direito de todo mundo duvidar – ninguém estava dentro do quarto para saber o que aconteceu – mas acham que me expus dessa maneira só para ser famosa”?

Após a denúncia, Angela ganhou mais espaço na mídia e foi convidada a fazer ensaios sensuais, o que aumentou os rumores de que ela estaria de aproveitando da fama. Para ela, os comentários envolvem pessoas preconceituosas. Atualmente, ela se prepara para a nova fase aproveitando para cuidar da saúde e praticando surf. “Estou cuidando de mim.

Comecei a fazer aulas de surfe, que era um sonho antigo, estou andando mais de skate, me exercitando. Eu levo todas as experiências para minha vida. Quando a gente se esquece do erro, erra de novo. Estou em um momento de focar em mim e na minha felicidade”, completou ela, que planeja fazer aulas de teatro para se tornar atriz.

“Nunca usei tanto a língua”, diz Marcio Garcia sobre cenas com Mariana Ximenes

Marcio Garcia revelou que mesmo os beijos técnicos são acompanhados de língua. O ator afirmou que as cenas quentes que protagonizou com Mariana Ximenes para o especial “Eu que Amo Tanto”, exibido no “Fantástico”, exigiram bastante esforço. “Nunca usei tanto a língua em um trabalho”, brincou ele, afirmando que mesmo com roupa, “a pegada é forte”.

No especial ele viveu o presidiário Osmarino, que recebe visitas diárias da amante Leididai, interpretada por Mariana. Para conseguir interpretar o personagem malandro, Marcio ganhou um bigode que segundo ele ajudou na interpretação. “Quando me olhava, me achava mais ‘cafa’. Eu te-

nho cara de bom moço, é difícil em pouco tempo encarnar um presidiário sem ter tempo para elaborar, conviver e pesquisar mais”.

O ator afirmou que a característica do amor vivido pelos personagens é que eles não aceitam um “não” como resposta. Apesar de ter cara de bom moço, ele confessou que nunca teve coragem de falar a verdade na hora de terminar seus antigos relacionamentos e entregou sua técnica para quem possa se interessar: “O segredo é fazer uma arte antes. Pisa na bola. Se você vê que a pessoa está muito forte, você dá uma sacaneada. Eu era bom nisso, quando eu era solteiro. Às vezes você não quer dar um não, mas vai dando desgosto para a pessoa”.



Ator comentou o trabalho com a loira para o especial “Eu que Amo Tanto” e confessou sua técnica para se livrar de mulheres indesejadas

horóscopo

ÁRIES
Hoje, a diplomacia e a determinação serão os seus trunfos para conquistar o resultado que procura. O trabalho flui com mais facilidade e você ainda conta com a sorte para dar conta de tudo. Faça uma fezinha! Cor: branco.

TOURO
No trabalho, serviços ou produtos voltados para o lar terão um desempenho melhor. Há boas chances de se sair bem ao lidar com dinheiro, ainda mais se ouvir os conselhos de um parente experiente. Bom astral para cuidar do seu cantinho.

GÊMEOS
Vai ser mais fácil colocar as contas em ordem e ganhar uma grana extra na parte da manhã. Depois, o contato com colegas e clientes fica mais fácil. Troque ideias e invista no diálogo. Pode fazer ótimos contatos, agora. Cor: marrom.

CÂNCER
Aproveite a manhã para correr atrás dos seus interesses. Invista na diplomacia e leve suas tarefas a sério. Depois, há boas chances de melhorar sua vida financeira: depende só do seu esforço! Coloque as mãos na massa. Cor: amarelo.

LEÃO
O dia começa bem, mas deixe para mostrar suas melhores ideias à tarde. Vai se sentir mais confiante para tomar a iniciativa, hoje. Não perca a chance de mostrar sua disposição e boa vontade ao encarar qualquer serviço. Cor: amarelo.

VIRGEM
Corra atrás dos seus interesses logo cedo e verá como tudo se desenrola melhor ao longo do dia. Depois, as estrelas avisam que é melhor agir de maneira discreta. Mesmo assim, não terá problemas para dar conta do que precisa fazer.

LIBRA
Não perca seus objetivos de vista: concentre toda a sua energia para marcar pontos com os superiores. Há chance até de pintar um aumento. Também não será complicado agir em equipe. Passeio ou encontro com os amigos pode surpreender. Cor: verde.

ESCORPIÃO
Contato com clientes ou colegas de outra cidade está favorecido. Amplie seu círculo profissional. Bom momento para aprender coisas novas e também valorizar a carreira. Seja confiante: fazer grandes planos pode trazer melhores resultados.

Livre de depressão e sem fumar, Gustavo Lima planeja casar



O sertanejo universitário está mudando conceitos e se diz tranquilo

Gustavo Lima há um tempo atrás passou por uma depressão que quase o arrastou para o buraco: “Agora eu estou ótimo, superiei a depressão. Foi um período muito difícil. Estava descontente com os rumos da minha carreira e isso abalou muito minha vida pessoal também. Quando eu disse que ia abandonar tudo, estava no auge dessa fase. Tem uma hora que você não quer viver para trabalhar, mas trabalhar para viver. Não quero emplacar um hit atrás do outro. Quero construir uma carreira sólida. Fazer sucesso é fácil, o difícil é manter. Não sou mais uma novidade, tenho que correr. Nunca tinha contado isso para ninguém, mas fumei por 10 anos. Comecei quando era adolescente. Há 7 meses eu decidi parar. Estava afetando minha voz, minha saúde. Foi um processo muito complicado. Tive crises sérias de abstinência da nicotina, tudo o que eu comia, vomitava. Emagreci muito com isso, os fãs ficaram preocupados. Agora eu vou fazer uma campanha antitabagismo. Quero contribuir para que as pessoas parem ou nunca caiam nesse vício”.

Mas agora é nova vida, tanto no profissional: “Aquele fase do sertanejo ostentação passou. Estava meio deslumbrado com a ideia de poder ter o carro que eu quisesse, pegar a mulherada... Mas não tem mais a ver comigo, não. O tempo passa e você muda. Não tinha nada a ver eu continuar nessa, porque amadureci nesse sentido, conheci a Andressa. Isso, claro, afeta a música que você faz. Hoje também sou conhecido pelas músicas românticas. Nunca pedi para Andressa parar de trabalhar. Não seria justo, porque ela tem seus sonhos.

Andressa não é só modelo, é atriz também. Então ela tem que ir atrás mesmo. A gente se vê pouco, umas três vezes por mês. Viajo muito, tenho show pelo menos de quinta a domingo. Ela viaja muito fazendo os trabalhos de modelo. Então quando eu sei que ela vai estar livre, mando o avião buscá-la para a gente ficar junto. Não levamos vida de casado. Ela tem a casa dela, tenho a minha. O casamento vai sair no ano que vem, se Deus quiser. Só para amigos e parentes próximos, vamos fazer na minha fazenda, bem simples”, concluiu.

SAGITÁRIO
Hoje, vai se sair melhor agindo junto com os colegas. Mas se aproxime apenas de quem confia. Você terá energia e disposição de sobra para encarar até as tarefas mais chatas. Deixe tudo em ordem! Mate a saudade de quem está longe. Cor: vermelho.

CAPRICÓRNIO
Comece o dia trabalhando em equipe. Agir com tato facilita bastante o contato com colegas e clientes. Depois, é melhor guardar seus planos e não se abrir tanto com os outros. Às vezes, agir a sós é o caminho para atingir um objetivo.

AQUÁRIO
Coloque toda a sua energia no trabalho e verá o resultado antes do que esperava! Talvez tenha que se esforçar em dobro, mas alcançar seus objetivos irá compensar tanta dedicação. Se aliar aos colegas pode ser a melhor tática para se destacar. Cor: bege.

PEIXES
Logo cedo, seu bom humor e disposição vão impressionar. Coloque as mãos na massa e cuide de tudo que precisa da sua atenção. Não diminua o ritmo, mesmo que seja necessário redobrar os esforços. Se fizer sua parte, vai se sair bem.