

TERÇA-FEIRA, 14 DE ABRIL DE 2015

"Experiência é coisa que ninguém consegue de graça."

■ Oscar Wilde

## social



Festa hoje e muitos anos de vida para a jovem Inara J. Gato de Moraes.



O dia hoje certamente será de muita festa para a família de Michelle Carretero, em comemoração ao aniversário da jovem.



Close da sorridente Jéssica Bácaro, que ontem festejou mais um aniversário.



Paola Ribeiro recebeu, na data de ontem, as felicitações pela passagem de mais um aniversário. O momento foi de muita festa e descontração.



Família e amigos se reúnem hoje para festejar a passagem de mais um aniversário da bela Tainara Vilas Boas. Parabéns!



O último domingo foi de festa para Rafaela Pietro Bão, que apagou velinhas. Sucesso!



A beleza de Tais Mara Fernandes Beatta, destaca hoje a passagem de mais um aniversário da jovem. Parabéns!



O último domingo foi de festa para Ana Paula Mazão, que celebrou idade nova. Parabéns!



Destaque para o aniversariante desta terça, Daniel Taroco.



Felicidades e muitos anos de vida para o aniversariante Rodolfo Vieira. O carinho da galera.



### VISTORIA PREMIADA

# PROCEDE

Vistorias

★ FAÇA UMA VISTORIA E CONCORRA A PRÊMIOS ★

- ❖ Melhor custo x benefício por vistoria
- ❖ Atendimento rápido e personalizado
- ❖ Localização de fácil acesso no centro da cidade
- ❖ Ambiente climatizado

Promoção Válida de 08/04/2015 a 30/06/2015

Rua Édio Alves de Oliveira, n.º 918, Centro, Fernandópolis / SP  
Próximo à ARAKAKI

### ÓTICA IDEAL

Rua Brasil, 2161  
17 3442 3709  
&

### ÓTICA STA. LUZIA

Rua São Paulo, 1859  
17 3463 4936

Clinica 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

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Caminhar ajuda estimular a memória

Você sabia que a caminhada ajuda a estimular a memória? Uma caminhada rápida três vezes por semana pode estimular o intelecto e diminuir o risco de sofrer doenças que atingem a memória, como por exemplo, o Alzheimer (é uma doença que reduz a capacidade mental afetando a memória e a aprendizagem) na terceira idade.

Quando a pessoa está no estado entre o envelhecimento normal e a demência, a prática de exercícios mostra uma melhoria nas funções cognitivas (cognição é o ato ou processo de conhecer, que envolve atenção, percepção, memória, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem).

Foi realizado um estudo com cento e trinta e oito pessoas com mais de cinquenta anos que tinham problemas de memória, mas que não estavam no estágio de demência. Os pesquisadores atribuíram aos participantes duas alternativas: Executar uma sequência de exercícios em casa ou ter

o cuidado habitual sem a necessidade de fazer exercícios.

O grupo determinado às atividades físicas foi induzido a fazer cento e cinquenta minutos de exercício moderado durante a semana, os quais foram divididos em sessões de cinquenta minutos. A caminhada foi a atividade mais recomendada.

Aqueles que se exercitaram obtiveram melhores resultados nos exames cognitivos: recordavam perfeitamente uma lista de palavras depois de algum tempo muito melhor do que o outro grupo. Os benefícios foram muito positivos nos seis meses e sua duração foi de pelo menos, um ano a partir do final do programa.

A diferença dos medicamentos que se mostraram não ser eficientes sobre leves deficiências cognitivas em trinta e seis meses é que a atividade física traz benefícios não só para a função cognitiva, mas também para a saúde em geral, como para a depressão e para o coração oferecendo uma melhor qualidade de vida.



## Produtos anti-envelhecimento inúteis: algo desnecessário

Atualmente abundam as ofertas de produtos anti-envelhecimento que prometem a juventude eterna... Enquanto alguns são eficazes e ajudam a eliminar as rugas e marcas da passagem do tempo, muitos são realmente inúteis e representam uma despesa desnecessária.

Neste artigo detalhamos alguns dos produtos cosméticos não valem à pena comprar, porque não exercem ação sobre as marcas da idade, são caros e podem ser substituídos por outros mais econômicos e que cumprem a mesma função.

### Produtos de limpeza com extratos botânicos

Os extratos botânicos são ingredientes extraídos de plantas, são utilizados para o cuidado da pele, desde manchas até rugas finas. Mas eis que estes compostos são úteis em cremes, tônicos e soros, mas não em produtos de limpeza.

A questão é que se os extratos botânicos devem permanecer sobre a pele para serem eficazes. Quando são utilizados

dos em produtos de limpeza, o tempo de contato com a pele não é suficiente para um efeito anti-envelhecimento.

Outra questão é que os extratos botânicos são solúveis em água, o que significa que no momento em que se umece a pele e lava o rosto, esses princípios vão perdendo o seu valor e se tornam inúteis.

Em conclusão: é aconselhável comprar um produto de limpeza apropriado para o tipo de pele, mas sem os agentes botânicos.

### Esfoliantes de lábios

É certo que os lábios secos e rachados são desconfortáveis, mas não faz falta comprar um produto especial para aliviá-los. A maioria dos esfoliantes de lábios consiste principalmente em açúcar e óleos naturais a base de cera para manter tudo unido.

Estes produtos são realmente eficazes, mas o seu valor é demasiadamente alto e podem ser substituídos por soluções mais econômicas.

Antes de dormir aplique uma camada fina de vaselina

nos lábios e na manhã seguinte esfregue suavemente com uma toalha, você verá como a pele morta se desprende imediatamente. Para uma alternativa natural, substitua a vaselina por um pouco de azeite de oliva e esfregue suavemente com uma escova de dente os lábios realizando um movimento circular para se livrar da pele seca.

### O retinol e os ácidos em um mesmo produto

O retinol é um dos melhores ingredientes anti-envelhecimento, realmente revertendo os efeitos do envelhecimento prematuro devido à exposição excessiva ao sol, ajuda a controlar a acne e reduzir as rugas.

Também são benéficos os alfa-hidroxi ácidos (AHA), tais como ácido glicólico ou beta hidroxi ácidos (ácido salicílico).

Estes são maravilhosos esfoliantes químicos que eliminam as células mortas da pele, deixando uma pele suave, sem manchas e com menos linhas finas.

O problema é que o retinol e os ácidos não podem coexistir

no mesmo produto, sem que um deles esteja comprometido, o retinol é instável e pode alterar a composição do produto, se você não tomar as precauções necessárias. Um fator que ajuda a manter estável o retinol é o pH, esta é a medida de quanto algo é ácido ou alcalino, e a medida estável deste é pH 6.

Os ácidos são bastante ácidos, e são eficazes em um pH inferior a 5, de fato, quanto menor for o pH, mais eficazes eles são.

Assim, se estes compostos são eficazes para valores inferiores a 5, e o retinol é mais estável acima de pH 6, um destes princípios estará em risco de ser alterado se estiverem em uma mesma fórmula.

Isso não significa que o produto não vai funcionar, mas que apenas não terá os benefícios de um dos dois compostos, e não de ambos. Algumas empresas de cosméticos resolvem este problema encapsulando um dos ingredientes de modo que este não seja afetado pelo pH prevalecente.

**TEDA**  
SOM e ACESSÓRIOS  
PEÇAS e SERVIÇOS  
O Shopping do seu carro  
**Fone/Fax: (17) 3465-5777**  
Av. Litório Grecco, 2601 (Marginal Shopping) - Trevo Principal - Fernandópolis - SP

**RESTAURANTE**  
**Paladar**  
PRAZER EM COMER

- Restaurante
- Serviço de Buffet
- Atendimento à Empresas

Av. Expedicionários Brasileiros, 1058 - Centro  
Fone (17) 3442-5353 - Fernandópolis - SP  
E-mail: paladarbuffet@uol.com.br

## receita

### Pudim de iogurte com calda de morango

#### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 400 gramas de iogurte grego

#### Calda

- 300 ml de Água
- 3 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro
- 2 xícaras (chá) de geléia de morango



#### MODO DE PREPARO

- Tire o soro do iogurte e, sem seguida, bata no liquidificador todos os ingredientes. Coloque numa forma úmida de pudim e leve para assar em banho-maria ver em forno médio. Leve para gelar e desenforme. Sirva com calda vermelha.

#### Calda

- Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo por 10 minutos até encorpar. Leve para gelar e cubra o pudim.

*A primeira escola ninguém esquece...*



### EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eupides José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

TRENZINHO

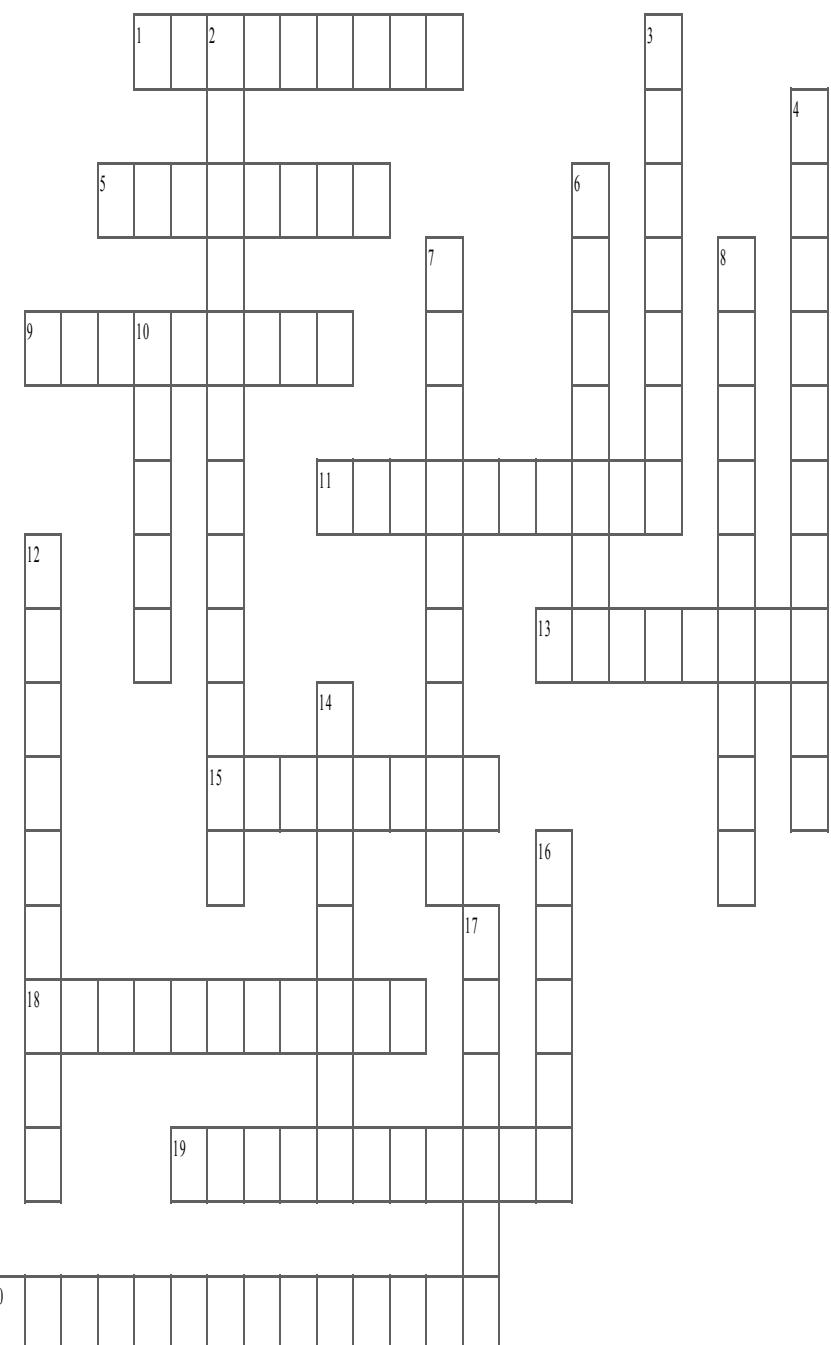
DA FAMÍLIA

www.trenzinho.com.br

www.educacao-infantil.com.br

www.educacao-inf

# Palavras Cruzadas



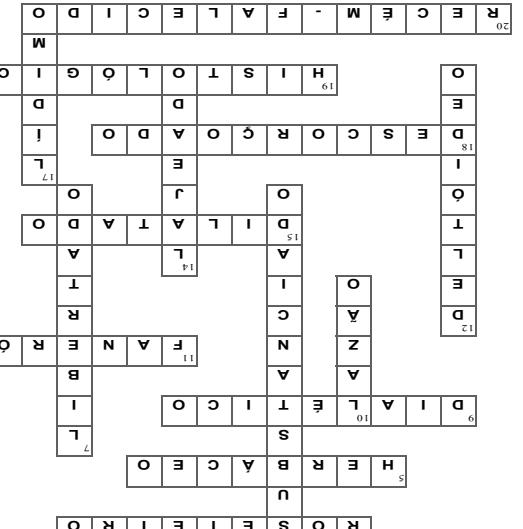
## Horizontais

- Diz-se do campo de má qualidade, cheio de rosetas. Dono de chácara, cujos campos estão reduzidos a rosetas
- Relativo a erva
- Concerne à dialética. Aquele que argumenta bem
- Que tem os órgãos sexuais aparentes. Planta que produz flores e sementes
- Diz-se da, ou a galinha que já pôe, ou que põe muitos ovos
- Aumentado, crescido
- Descorçoado
- Anat. Que concerne à histologia
- Diz-se do indivíduo falecido há pouco ou recentemente. Esse indivíduo: Pl: recente-falecidos

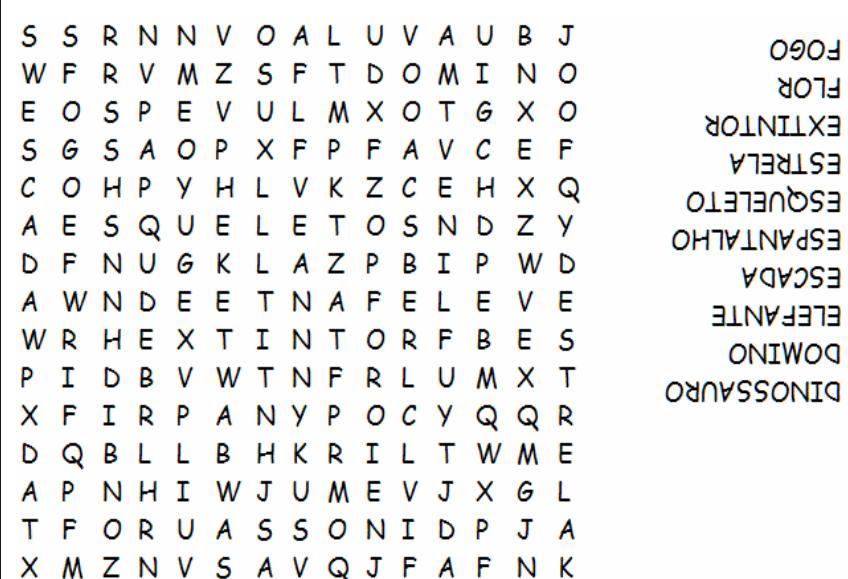
## Verticais

- De que se extraiu a substância. Cachaceiro
- Que tem forma de ferro de lança: Folha lanceolada
- Atraído, seduzido
- Oue, ou o que se libertou
- Acoitado, oculto. Aquele que é fugitivo à justiça
- Alazão Fem: lazã
- Deltóide
- Coberto de lajes. Pavimento coberto de lajes
- Verde-azulado
- Autêntico, genuíno

## Respostas



# Caça Palavras



# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Nat luta muito bem e Lobão se preocupa com sua armação. Duca pede para que Dalva fique com ele. Nat cede ao esquema de Lobão, dá a vitória à sua adversária e Gael fica intrigado. João prepara um almoço para Bianca, mas a menina corre para o hospital ao saber do estado de Duca e Dalva. Nat consegue registrar a confissão de Heideguer e Lobão com seu relógio-câmera. Delma aceita namorar Nando, e Marcelo lamenta. Pedro tenta convencer Karina a desistir de lutar.

## SETE VIDAS

Terça-feira, 18h00

Júlia conta para Pedro que eles não são irmãos. Eriberto tenta forçar Marta a se alimentar. Marlene comunica a Eliana que Durval irá morar com ela e Bernardo. Pedro e Júlia ficam juntos pela primeira vez. Luís conta para os filhos que teve duas mães e Branca fica furiosa. Pedro tranquiliza e apoia Júlia. Bernardo tenta descobrir o que aconteceu com Pedro e Júlia. Luca faz perguntas sobre Vivian para Esther e Luís se emociona ao ver os filhos com a mãe. Lígia decide voltar a trabalhar e Vicente fica frustrado. Júlia conta para Edgard que esteve com Pedro em Fernando de Noronha.

## ALTO ASTRAL

Terça-feira, 19h15

Marcelo e Maria Inês se beijam. Ricardo comunica a Úrsula que ela irá se tratar com Marcos. Maria Inês avisa a Manuel e aos filhos que Tina está convidando todos para um jantar em sua nova casa. Manuel expulsa Maria Inês de sua casa e ela reage. Samantha e Pepe procuram perfis interessantes para namorar na internet. Laura pede demissão da revista Celebrar. Marcos fala para Sueli que quer demitir Nildes e Israel do Hospital. Marcos prepara um jantar romântico para Laura. Sueli leva Azeitona ao cinema.

## CHIQUITITAS

Terça-feira, 20h30

Teca entra no orfanato e deixa todos aliviados. Sabrina é fria com Teca e Chico diz que ela não precisa mais aparecer no orfanato. A mulher vai embora. Marian acha que Carmen vai pegar o dinheiro de Mili, lhe largar e sumir. Gabriela conta para Marian que Miguel lhe telefonou, mas não sabe onde ele está. Junior chega em casa. Andreia diz que quer uma festa igual ou melhor da que ele fez para Carol. Bel pede para o namorado Rafa ser seu modelo para ela testar sua câmera de fotografia nova. Geraldo vai ao orfanato e convida Bia para passear. Marian conta para Carmen que Miguel anda ligando para Gabriela. A mãe de Maria, Joana (Fabiana Alvarez), vai ao orfanato conversar com a menina.

## BABILONIA

Terça-feira, 21h00

Murilo e Helô encontram Vinícius e Bento no restaurante de Olga. Rafael e Laís conversam. Helô repreende Murilo pela forma como ele fala com Vinícius. Bento e Vinícius falam sobre o passado de Murilo. Murilo finge preocupação quando fala com Alice. Zélia elogia Luís Fernando para Cilene e Ivete desmente a manicure. Laís e Sandrinha conversam sobre Rafael. Luís Fernando pede dinheiro emprestado para Norberto. Karen avisa a Paula que ela precisará de fiador para alugar o apartamento. Tereza aceita ser fiadora de Paula. Consuelo dispensa mais um copeiro depois de entrevistá-lo. Olga tenta convencer Cris a desistir de se divorciar de Vinícius. Laís combina de estudar com Sandrinha.

## OS DEZ MANDAMENTOS

Terça-feira, 22h15

Moisés mente para Henutmire e diz que não deseja mais saber sobre sua família hebreia. Uri fica mexido com o beijo e pede a Leila que aceite seu pedido para ficar no palácio. Apuki comemora o fim das obras e diz a Judite que o rei ficará impressionado com seu trabalho. Uri conta para Joquebede que Moisés pensa que sua verdadeira mãe está morta e a deixa em choque. Ele diz que Moisés anda preocupado com sua verdadeira família e que isso pode ser um risco para eles. Yunet provoca Leila e a chama de hebreia imunda. Leila não suporta as provocações e retruca, mas acaba levando um tapa de Yunet. Henutmire flagra Yunet maltratando Leila e lhe dá uma bronca. Ela diz a Leila que punirá qualquer pessoa que a maltratar novamente.

# Humor

## VIROU ESTÁTUA

A mulher está na cama com o amante quando ouve o marido chegar.

Vai logo recomendando ao amante:  
 - Depressa, fique de pé ali no canto. Rapidamente, ela cobriu o corpo do amante com óleo e sapecou talco por cima. E acrescentou:  
 - Não se mexa até eu mandar. Finja que é uma estátua. Eu vi uma igualzinha na casa dos Almeida.  
 Nisso, o marido entra e pergunta:  
 - O que é isto?  
 Ela, fingindo naturalidade:  
 - Isso? Ah, é só uma estátua. Os Almeida botaram uma no quarto deles..  
 Gostei tanto que comprei esta igual

para nós.

E não se falou mais da estátua.

As duas da madrugada, a mulher já está dormindo e o marido ainda vendo televisão.

De repente, o marido se levanta, caminha até a cozinha, prepara um sanduíche, pega uma latinha de cerveja e vai para o quarto. Ali, se dirige para a estátua e diz:

- Toma, filho da puta, come e bebe alguma coisa. Eu fiquei dois dias, que nem um idiota, no quarto dos Almeida e nem um copo de água me ofereceram.

Isto chama-se solidariedade masculina!!!!"

## O CASÓRIO

Aquela vizinha fofoca que encontra uma amiga no supermercado e comenta:

— Sábado eu fui num casamento, lindo que só vendo! Uma das maiores festas que eu já presenciei!

— É mesmo? E os noivos? Foram passar a lua de mel aonde?

— Em lugar nenhum! Pois no dia seguinte ele já estava no cemitério e ela no hospital!

— Que horror! Mas o que aconteceu?

— Nada, é que ele é coveiro e ela é enfermeira!



Nossa prioridade

é a sua visão!

FONE/FAX

17 3463-1286

www.oticacidadefernandopolis.com.br

oticacidadefernandopolis@hotmail.com

Marcos e Lilian Muriel

AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS, N° 1301 - CENTRO

FERNANDÓPOLIS - SP (AO LADO DO BANCO ITAÚ)

Panificadora e Serv-Festas

UBIRAJARA



ACEITAMOS  
ENCOMENDAS  
DE BOLOS E  
SALGADOS

FONES (17) 3442-5864  
CELS: (17) 99147-3205

9972-6606 / 98164-4350

AVENIDA DUQUE DE CAXIAS, 348

Bairro Ubirajara - Fernandópolis

E-mail: panificadoraubirajara@hotmail.com

A BEBIDA MAIS  
GELADA DA CIDADE

ALUGUEL DE MESA  
E FREEZER

UNESC  
UNIVERSO DE ENSINO SUPERIOR CONTINUADO

CURSO PREPARATÓRIO PARA ESCRIVENTE TÉCNICO JUDICIÁRIO

APRESENTE ESTE ANÚNCIO E GANHE

05%

www.unescursos.com.br

(17) 3442-4979

\* Valor não acumulativo

# celebridades

## Patrícia Abravanel usa vestido de R\$ 700 e diz: "Barato e bonito"



Patrícia Abravanel sobre vestido: "Típico vestido que a família Abravanel adora: Barato e bonito"

Nada de estilistas famosos ou modelitos que ultrapassam os três dígitos (\$\$\$): Patrícia Abravanel optou por um vestido longo prateado, tomara que caia, que comprou em uma loja nos EUA e no qual pagou cerca de U\$S 300, para gravação do Troféu Imprensa, que ocorreu na última quinta-feira (9). A única preocupação da apresentadora foi agradar Silvio Santos.

"Meu pai adora brilho e sempre sou mais básica, agora quis exagerar. Quando comprei o vestido, minha irmã disse: 'o pai vai amar'. Esse é o típico vestido que a família Abravanel ama: barato e bonito [risos]. Não gosto de gastar com roupa. Com o mesmo dinheiro de um vestido têm pessoas que fazem muitas coisas. Adoro coisas baratas e bonitas", afirmou ela nos bastidores da premiação.

Escolhida como melhor apresentadora 2013, Patrícia

contou o segredo do look. "Comprei nos EUA, foi baratinho. Paguei uns U\$S 300. É que o dólar está alto agora, mas daria uns R\$ 700", disse ela aos risos para Silvio. Segundo pessoas próximas a herdeira do SBT, ela costuma usar roupas de redes populares sem ligar para etiqueta.

Já a apresentadora Eliana optou por um modelo exclusivo, feito especialmente para ela, da estilista Elisa Lima da grife Trinitá.

De volta ao "Máquina da Fama" após dar à luz Pedro, Patrícia afirmou que o pai está se mostrando um ótimo avô. "Ele é melhor pai do que apresentador e está se mostrando melhor avô do que pai. Ele é o máximo", elogiou. Com 48 quilos, a apresentadora já retomou a forma física e afirma que está mais feliz. O primogênito é fruto do relacionamento dela com o deputado federal Fábio Faria.



A atriz carioca Gabriella Gommes, de 30 anos, está no ar como a Monique Pimentinha, na novela "Babilônia"

## Com 20 kg a menos, Simony é elogiada ao exibir barriga negativa

Simony é a nova inspiração de corpo para as mulheres que adoram procurar por divas no Instagram. Mãe de quatro filhos, a cantora perdeu vinte quilos desde a última maternidade, do pequeno Anthony, de dois anos, e está mostrando o resultado em fotos. "Bom dia, gente linda. Que nosso dia seja iluminado", escreveu ela na legenda da foto em que aparece mostrando a barriga.

Em uma entrevista, Simony, que está próximas dos quarenta anos, disse que suou a camisa para conseguir chegar aos 57 kg, hoje bem distribuídos no seu 1,60m de altura. "Fui até os 75 quilos durante a última gestação. Foi uma gravidez complicada. Tive pré eclampsia e pressão alta", lembrou ela, que passou por um processo de reeducação alimentar e entrou em uma rotina de atividades físicas.

"Linda e inspiradora pela força que sempre teve, seja pra criar os filhos, encarar os obstáculos ou simplesmente construir lindamente um



Boa forma em evidência

novo corpo, escultural como sua garra e caráter!", elogiou uma fã de Simony. "Parabéns pela força de vontade. Está perfeita!" elogiou outra. "Cada dia mais linda", observou uma terceira.



Apresentadora teve melasma em sua mais recente gestação

## Daniela Albuquerque trata manchas com xixi da filha

Lutando contra a melasma, condição que pode alterar a coloração da pele de mulheres grávidas, Daniela Albuquerque confidenciou a seus seguidores no Instagram que está apelando para uma técnica bastante popular e curiosa para tentar resolver o problema: passar xixi no rosto.

"Sim, cara lavada e com melasma. De um lado mais claro e de outro mais escuro", escreveu na legenda de um selfie

postado na última sexta-feira, dia 10. "Como não posso usar nada porque estou amamentando, estou passando xixi da minha filha. Simpatia: eu acredito. Vamos ver como será os próximos meses", revelou.

Daniela deu à luz Antonella há pouco mais de um mês. A apresentadora também é mãe de Alice, de três anos, e as duas são frutos do casamento com o presidente da RedeTV!, Amilcare Dallevo.

"Todo ator sonha em participar de uma novela das oito da TV Globo". A afirmação é da atriz carioca Gabriella Gommes, que estreou na TV como antagonista na novela teen "Malhação" há quase 10 anos. De lá para cá, nunca pensou em desistir da carreira, apesar das poucas oportunidades. Após vários testes e muitos cursos de interpretação e canto, Gabriella foi escalada para viver um dos mais polêmicos papéis no horário nobre: uma universitária que ganha a vida como prostituta de luxo.

"Fazer a Monique Pimentinha na novela 'Babilônia' é o maior presente que pude receber profissionalmente. Me preparei muito para isso. Nunca deixei de estudar e cada personagem é um apren-



## 'Encaro numa boa cenas de nudez', diz Gabriella Gommes, de 'Babilônia'

dizado. É tão difícil conseguir um papel legal na TV... A verdade é que são muitos atores para poucas oportunidades", diz ela.

Namorada do ator Duda Nagle há quatro anos, ela garante que não tem problema em tirar a roupa nos palcos ou na TV. "Venho do teatro e aprendi a quebrar todas essas barreiras e alguns preconceitos que a sociedade impõe naturalmente e inconscientemente sobre o corpo. Por isso, encaro numa boa cenas de nudez e isso não é um problema", acredita ela, que recebeu apoio do "namorado". "Assistimos juntos à novela. O Duda já me viu no teatro em cenas em que eu que ficava completamente nua. Essa fase do ciúme e da insegurança já passou", diz, aos risos.

# horóscopo



## ÁRIES

Dia positivo para conversações, contactos, aprendizados e pequenas viagens, ariano. O momento atual pede coragem de ousar um novo ciclo, mas tendo consciência de seus atos. Razão e emoção fluindo em harmonia ajudam a ter melhores decisões.



## TOURO

Momento que favorece a percepção da consequência de atos anteriores, taurino. Boa fase para deixar ir o que já não tem mais sentido, criando um espaço para novas possibilidades. Os próximos dias representam a finalização de uma etapa de desenvolvimento.



## GÊMEOS

A Lua em seu signo e o Sol em Áries sinalizam um dia positivo aos geminianos. Bom momento para projetar novos propósitos, metas e esperanças e agir de acordo com eles. O apoio de amigos, de grupos ou de instituições pode ser fundamental ao que quer realizar.



## CÂNCER

Utiliza a intuição para perceber os novos caminhos pessoais e profissionais. Reflita, observe os sinais, esteja atento ao que ocorre nas entrelinhas e nos bastidores. Inteligência é a capacidade de agir corajosamente para criar uma nova realidade na carreira.



## LEÃO

Dia que beneficia conversas com amigos e apoios para resolver questões importantes. Comunicação, inteligência e ampliação de horizontes estão evidenciadas hoje. Questionamento sobre a turma, as pessoas com quem sente que há sintonia de ideias.



## VIRGEM

Importante momento para as situações ligadas à carreira e aos negócios. Aja com inteligência nos negócios e em conversações necessárias na vida profissional. Conhecimento, informações, idéias e diálogo são importantes para o desenvolvimento da carreira.



## LIBRA

Dia que favorece uma atitude assertiva, mas que também pede diálogo nas relações. O que considera como dificuldade alheia, pode representar o que tenha que trabalhar em si. Dia benéfico que pode refrescar as ideias, em meio a uma semana de tensões, libriano.



## ESCORPIÃO

Negociar e trabalhar com inteligência é o desafio de hoje aos escorpianos. A fase atual representa a possibilidade de um novo ciclo profissional. Mas para isso deve ter novas atitudes. Cuidados com a saúde são necessários. Está agindo com a devida autonomia que necessita?



## SAGITÁRIO

Belo dia para conversas que podem ser esclarecedoras na vida afetiva e nas relações. Hoje o astral está mais conciliador, ao contrário dos dias anteriores, sagitariano. Siga o coração, o instinto. É o que representa atualmente a sua verdadeira inteligência.



## CAPRICÓRNIO

Hoje pode ter idéias interessantes no trabalho e nas questões pessoais. O dia favorece conversações com colegas e novos pontos de vista relacionados à família e às emoções. Evite racionalizar demais as emoções. Desafios de independência e relacionados à individualidade.



## AQUÁRIO

Bom momento para harmonizar razão e emoção, dissipando antigas dúvidas. Favorecimento para a comunicação, os estudos, a vida afetiva, o entendimento com as pessoas. Hora de agir com mais confiança em si, sem esquecer das demandas emocionais.



## PEIXES

Potencial positivo para conversas com familiares sobre negócios, pisciano. Dia de reflexões sobre os seus valores pessoais e sobre talentos que pode desenvolver melhor. Deve estar aberto a hipóteses que não tinha considerado anteriormente. Momento de inovações.