



Da diretoria do AME, **Celso Spósito Reynaldo** recebe homenagens de amigos e familiares neste sábado. Na foto, momento especial com Ita de Paula.



Destaque para o aniversariante de hoje, **André Tomaz Gama**, conhecido carinhosamente como “Tio Chico”. Na foto, ao lado da esposa Juliana e das filhas Bianca e Pietra.



Lincoln Del Pino Reguera, o Lincoln do Cartório, se prepara para assoprar velinhas na próxima segunda, 29. Com certeza o dia será marcado por muita festa e animação.



Da Ford Caminhões, **Moacir Júnior** celebra data especial na segundona. Na foto com Vanessa Lucca.



Hoje também é dia de festa para **Marieli Silva**, que recebe inúmeras felicitações.



Selfie do aniversariante de hoje, **Pedro Rodrigues**. Felicidades e as homenagens de toda família.



A cerimonialista **Jocelia Cabrini** celebra idade nova hoje, recebendo inúmeras homenagens da família e dos amigos de Jales.



Irreverência e estilo de **Guilherme Scochi**, também na lista dos homenageados desta sexta. Parabéns!



Festa hoje para **Eriton Barros**, que recebe o carinho da galera pela comemoração de mais um aniversário.

ANIVERSÁRIO

REDE GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Venha fazer a sua festa com a gente!

Preços Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Fernandópolis - Votuporanga - Catanduva



ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!



Alimentos para combater a depressão

A depressão é uma condição que afeta cada vez mais pessoas e interfere significativamente na qualidade de vida das mesmas. Muitas delas recorrer à terapia e os tratamentos com medicamentos para aliviar os sintomas e, inclusive, curar esta condição. Mas uma opção saudável e muito benéfica para o tratamento da depressão seria mediante o consumo de alguns alimentos que aumentam os níveis de serotonina. Você sabia que existem alimentos que podem aumentar o nível de serotonina e, assim, combater a depressão? Contamos-te quais alimentos

podem ajudar a combater as emoções que definem o estado depressivo. Em primeiro lugar, quando uma pessoa tem depressão devem consultar um psicólogo para poder enfrentar os problemas emocionais que a causaram, e, desta maneira, poder desfrutar de um bem-estar emocional que o ajude a aproveitar a vida. Você pode pesquisar na internet pelo psicólogo que fique mais próximo de você e que a apatia não te vença. Por outro lado, você também pode cuidar da alimentação aumentando o consumo de alimentos que aumentam a serotonina, e enquanto rea-

liza uma dieta rica e variada, pode se ajudar através da alimentação. **ALIMENTOS PARA COMBATER A DEPRESSÃO:** **CARBOIDRATOS.** Existem vários tipos de carboidratos, um deles são os que alguns nutricionistas chamam carboidratos inteligentes que têm um significativo nível de serotonina, como são os que podemos encontrar em alimentos como legumes, verduras ou frutas. **ÁCIDOS GRAXOS ÔMEGA-3 CONTRA A DEPRESSÃO.** Os ácidos graxos oferecem muitos benefícios para a saúde, mas se nos concentrarmos na questão da saúde emocional, existem estudos que relacionam que o aumento de um pouco de ômega-3 na dieta tem um efeito positivo. Alguns dos alimentos ricos em ácidos graxos são nozes, verduras de folhas escuras e peixes oleosos. **VITAMINAS QUE COMBATEM A DEPRESSÃO:** **Vitamina E.** Em diferentes

ALIMENTOS QUE COMBATEM A DEPRESSÃO

AMENDOAS	LEITE	MELANCIA	LARANJAS E MAÇAS
ABACATE E BANANA	MEL	OVO	PEIXE GRELHADO
CARBOIDRATOS	AVEIA	FOLHAS VERDES	SOJA

estudos tem sido relacionado um baixo nível de vitamina E com sintomas de depressão ou de ansiedade. Alguns alimentos que são ricos nesta vitamina e que podem te oferecer diversos benefícios para a saúde são grão de bico, aveia, gema de ovo, nozes e

sementes. **Vitamina C.** A vitamina C é conhecida por prevenir resfriados, mas uma das propriedades menos conhecidas é que é ideal para combater a depressão, já que produz serotonina. Alguns alimentos ricos em vitamina C são espinafre, laran-

jas, toranjas e ervilhas. **Vitamina D.** Alimentos ricos nesta vitamina têm sido considerados como um truque alimentar para diminuir os sintomas de depressão, esses alimentos seriam: peixes crus, cereais integrais, ovos, cogumelos e lácteos.

receita


Beirute com molho de iogurte

INGREDIENTES

- 4 pães sírios (pita) médios
- 16 fatias finas de peito de peru defumado
- 3 tomates médios picados
- 2 xícaras (chá) de agrião
- 1/4 de xícara (chá) de gergelim torrado

Molho:

- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 copo de iogurte natural



Truques para o uso de Spray de Cabelo (Fixador)

O spray de cabelo ou spray fixador pode ser muito útil para fixar penteados comuns, já que não é necessário ter um penteado de festa para fazer uso deste produto. A franja, o cabelo liso, os cachos, o volume... Todos eles podem ser controlados com um pouco deste produto. Vamos dar alguns truques para o uso de spray de cabelo no seu dia a dia

- Se o seu cabelo longo está cheio de frizz nada melhor que pulverizar um pouco de fixador num pente e, em seguida, lentamente e com cuidado pentear o cabelo. Assim, você só precisará adicionar spray para áreas onde serão mais necessários.
- As pessoas que possuem cabelos finos frequentemente sofrem as desventuras da

estática, por isso é necessário da ajuda de um pincel grande (limpo) de maquiagem. Primeiro pulverize no pincel e depois passe o pincel suavemente sobre as raízes do cabelo para acabar com o problema. Lembre-se de lavar o pincel para que ele não estrague.

- Os dias de muita umidade ou chuvosos use um pouco de spray fixador para proteger o cabelo e impedir que ele arme demasiadamente. Tente não exagerar para que não se perceba o produto.
- Se você quer dar volume ao cabelo e manter uma franja perfeita nada melhor que o spray de cabelo para conseguir isso. Jogue os cabelos para frente e penteie da raiz para as pontas e depois aplique algum spray de cabelo e seque com o secador.

- Se o seu cabelo for cacheado aplique o spray de cabelo para que eles possam ter mais resistência e se manter armado por mais tempo. Espero que esses truques possam te ajudar a obter o máximo de proveito do spray para cabelo e lembre-se que não pode exagerar. Se você só precisa controlar um pouco o penteado, aplique nas mãos ou em um pedaço de tecido descartável e em seguida, passe no cabelo para obter o resultado desejado. Nas lojas especializadas podemos encontrar três tipos de fixadores: suave, médio ou forte. A escolha deve ser feita de acordo com o que você está



querendo. Quanto mais forte for a fixação do spray, mais endurecido ficará o cabelo. O grau de fixação depende da espessura dos fios do seu cabelo: médio ou forte para os fios mais grossos ou se já está perdendo o corte, e suave para os fios mais finos e cabelos ralos.

Ópera Curta

O BARBEIRO DE SEVILHA

Dia 02 de julho de 2015, quinta-feira, às 20h30

Teatro Municipal de Fernandópolis

Entrada GRATUITA!

Informações na Secretaria da Cultura (17) 3442-3797 ou (17) 3442-3241

FERNANDÓPOLIS SECRETARIA MUNICIPAL DA CULTURA

6º FORRÓ DO ESPORTE

Dia 04 de Julho de 2015

às 20:00h no Recinto Sela de Ouro

EM OUROESTE

Animação: Banda Força do Sol



ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 % Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

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



VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015

ASTRÓLOGA VIDENTE SENSITIVA SINARA

CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.

Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA

CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT

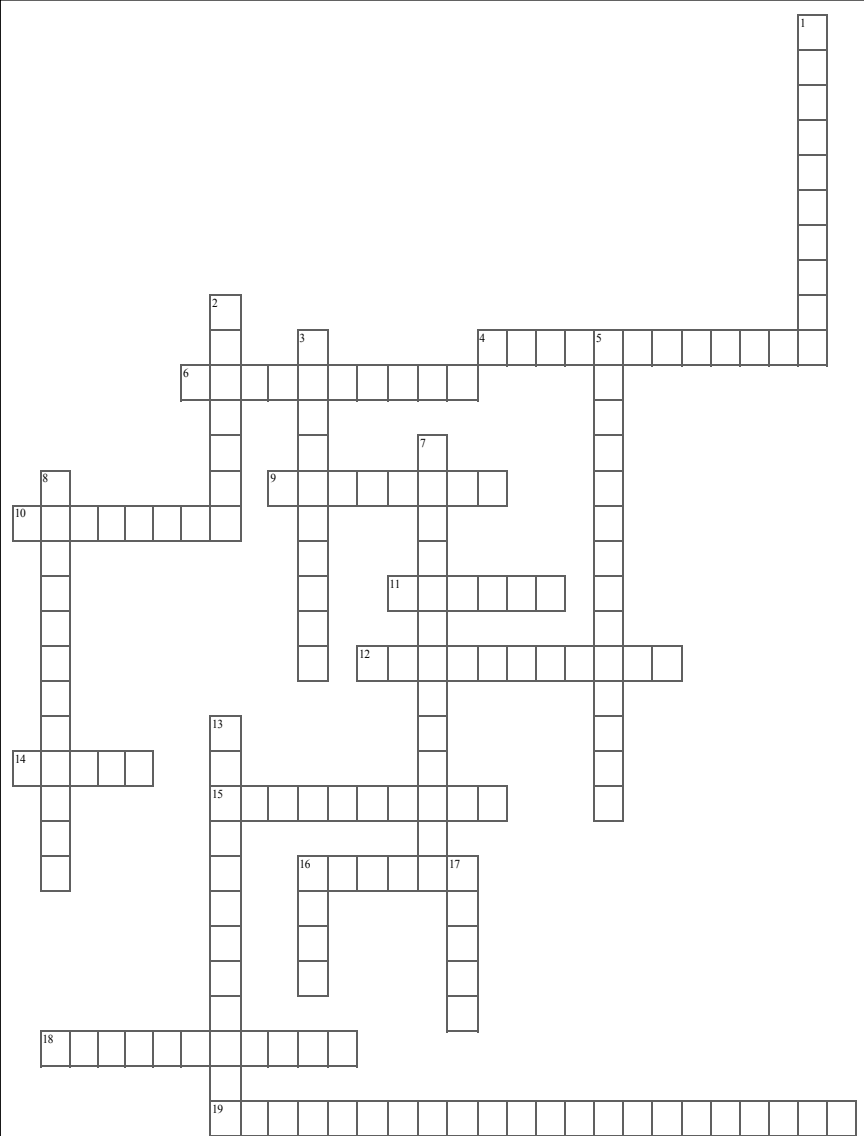
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636

Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585

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



Palavras Cruzadas



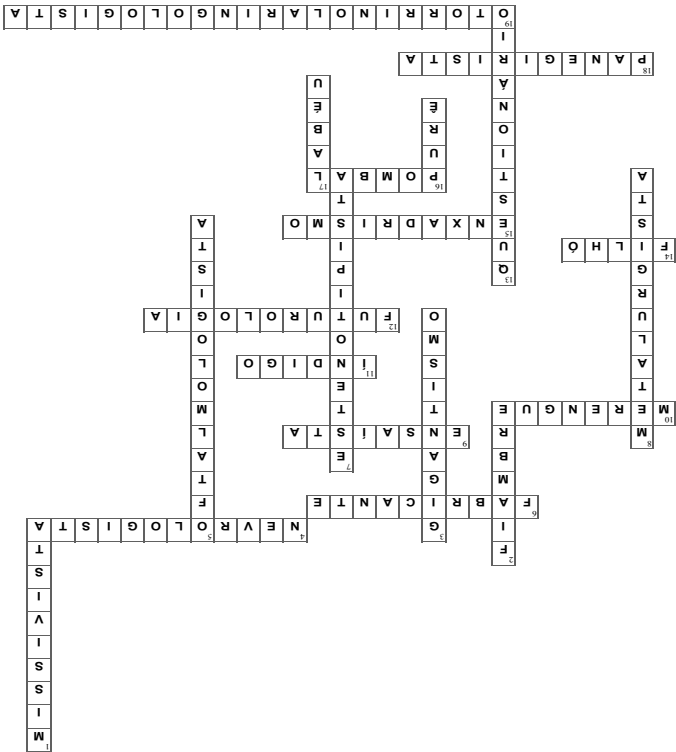
Horizontais

4. Neurologista
6. Pessoa que fabrica ou dirige a fabricação
9. Pessoa que escreve ensaios
10. Mistura de claras de ovo com açúcar
11. Corante que serve para tingir de azul
12. Ciência que pretende deduzir, com dados do presente, o desenvolvimento futuro dos países, quanto à situação política, econômica e social
14. Massa de farinha e ovos, estendida e frita em azeite e geralmente passada por calda de açúcar
15. Ciência ou gosto do jogo de xadrez
16. Casa ou local onde se recolhem ou criam pombos
18. Pessoa que faz panegírico
19. Especialista em otorrinolaringologia

Verticais

1. Pessoa que leva missivas
2. Carne, geralmente presunto, preparada para se comer fria
3. Desenvolvimento extraordinário e anormal de qualquer ser
5. Especialista em oftalmologia
7. Pessoa que trabalha com o estenótipo
8. Especialista em metalurgia
13. Conjunto ou série de quesitos ou problemas
16. Iguaria pastosa, preparada com batatas, manteiga e leite
17. Desdouro, desonra, mancha infamante

Respostas




Caça Palavras


T R O D A I C I N U M O R O R F V H
O R K R M I L S G R T R O T O N N R
W O H O L D E X C O R O D O D Z X P
S D Y Q A Z R W Q D O D A H A R I R
V A R O Z N Z X G A D A N N T O R O
J T O S E G C G H T A N I I A D O D
U R D O L A W H Y E I I M M P A D A
K U A G M J S O T R C M E Q M E A C
M C S I V U C J O P I I S J E G T I
Y N S D W H T X C R T R S E S A I F
S E E A U D N I O E O C I F E R E I
N Z G F M Q W D D T N S D Z D R F S
J B N B U Y P E Z N V I D W Y O N L
L F E S Z H Z D K I V D S F Q F E A
R O S S E C R E T N I O M H E A J F

DISCRIMINADOR
INTERCESSOR
NOTICIADOR
DISSEMINADOR
ENCURTADOR
ENFEITADOR
ENGESSADOR
FALSIFICADOR
INTERPRETADOR
FORRAGEADOR
MUNICIADOR
FADIGOSO
DESEMPATADOR
MINHOTO


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30


Jade defende Cobra de Haroldo, mas o lutador começa a ficar fraco. Dandara avisa a Peixoto sobre as provas contra Heideguer. Gael, Duca, Karina e Pedro ajudam Jade e Cobra. Heideguer e seus capangas impedem que Gael leve Cobra para o hospital. Henrique liga para Heideguer ao lado de Peixoto, Dandara, Delma, Lucrécia e Edgard. Heideguer ameaça Jade. Cobra, reunindo suas últimas forças, consegue defender a namorada. A polícia chega ao local, mas Heideguer consegue fugir. O médico informa a Jade, Gael e Karina que fará o possível pela recuperação de Cobra. Com a ajuda de Henrique, Peixoto prende Heideguer.

**SETE VIDAS**
Quinta-feira, 18h00


Dália e Lígia conversam sobre Irene. Esther pede que Lúcia a perdoe. Bernardo prepara um presente para Elisa. Pedro e Luis se preocupam com Bernardo. Irene desabafa com Lígia e Vicente. Luis conta a Laila sobre o interesse de Bernardo em Elisa. Elisa evita Bernardo. Branca e Luis discordam sobre o comportamento de Sofia. Bernardo escuta uma conversa entre Laila e Júlia. Durval tenta conversar com Bernardo. Pedro liga para Júlia. Bernardo deixa a casa de Marlene.

**I LOVE PARAISÓPOLIS**
Quinta-feira, 19h15


Benjamin comenta com Mari e Lindomar que Grego corre risco de ser morto se ficar no hospital, e sugere levar o chefe da comunidade para um lugar seguro. Mari pergunta a Benjamin se ele sabe quem tentou tirar a vida de Grego. Tomás afirma a Paulucha que Grego irá se recuperar. Tomás elogia Paulucha. Lindomar beija Patrícia. Mari aceita trabalhar como segurança dos filhos de Soraya. Gabo é rude com Mari e não a contrata por falta de experiência. Mari deixa o prédio de Soraya, sem saber que Benjamin entra no prédio.

**CHIQUITITAS**
Quinta-feira, 20h30

Tobias fica sabendo que Beto terminou o namoro com a Thamiris, irmã dele. Beto pede desculpa para o amigo, mas diz que terminou o namoro por não gostar dela. Rafa se machuca durante o jogo e o técnico avisa que Thiago entrará no lugar dele como goleiro. O garoto fica feliz. Carmen fica sabendo que Simão foi visitar Valentina. Simão consegue dizer “a minha neta é”, mas antes de conseguir terminar, Carmen chega e manda Simão voltar ao trabalho. Thiago admira a taça da vitória sozinho, Robson Nunes (Pedro Henrique Montinho) revela que namorou a mãe dele e que pode ser seu pai. Thiago se emociona e diz que sabe. Os dois se abraçam emocionados. Junior reforça o convite para que Maria Cecília aceite ser a vice-presidente do Café.

**BABILÔNIA**
Quinta-feira, 21h00

Vinícius e Cris combinam de ser só amigos. Murilo garante a Alice que mudou de vida. Luís Fernando e Clóvis tentam falar com alguma celebridade na porta do Projac, mas são atropelados pelos fãs adolescentes. Laís enfrenta Aderbal e diz que vai sair com Rafael. Evandro não gosta de saber que a empresa está envolvida na construção do Coliseu em Jatobá. Aderbal dá um jeito de ver Inês na prisão. Beatriz sugere a Gutto abrir uma boate. No luau, Norberto tira um anel do bolso para dar a Valeska, mas o anel cai num bueiro. Valeska beija Wilma conta a Alice e Celina o que sabe sobre Beatriz. No antiquário, Cris tripudia de Regina. Regina se surpreende ao ver Vinícius, que também se espanta ao vê-la.

**OS DEZ MANDAMENTOS**
Quinta-feira, 22h15

Moisés e Zipora correm em direção aos gritos de Jaque. A menina tenta se livrar do agressor e acaba levando uma bofetada. Moisés manda o forasteiro largar a irmã de Zipora, mas o homem o ameaça com uma faca. Uri e Bezalel encontram com Hur no palácio. Betânia pede ajuda a Ada para conseguir ir até o vilarejo encontrar a adivinha. Nefertari se abre com Karoma e revela detalhes da noite anterior ao lado de Ramsés. Moisés e Zipora chegam à casa de Jetro e contam sobre o atentado que Jaque sofreu. Betânia aproveita o momento para ir ao vilarejo. Enquanto serve água para os escravos, Miriã é desrespeitada por Apuki. O feitor percebe que perdeu o chicote e culpa Nadabe. Mesmo sendo advertido por Leila, Uri permite que Bezalel brinque no harém.

Humor

TERAPIA EM GRUPO
Quatro pacientes estão reunidos na sala, com o seu terapeuta.
O terapeuta pede que se apresentem, que digam qual é sua atividade, e comentem, porque a exercem.
O primeiro diz:
- Me chamo Francisco, sou médico porque me agrada tratar da saúde e cuidar das pessoas.
O segundo se apresenta:
- Me chamo Ângelo. Sou arquiteto porque me preocupa a qualidade de vida das pessoas e como vivem
A terceira fala:
- Meu nome é Maria e sou lésbica. Sou lésbica porque adoro peitos e

bundas femininas e fico louca só de pensar em fazer sexo com mulheres.
O quarto, um caipira diz:
- Sô Tunico, e inté gorinha achava qui era pedrêro, mais cabei de descubrí qui sô é lésbico...

LIGAÇÃO URGENTE
O Dr.Marcos liga para casa de Pedro seu melhor paciente que atende, e o medico vai logo dizendo:
- Sr.Pedro, eu tenho uma notícia ruim e outra péssima!
O homem aflito responde:
- Bem então diga a ruim e depois a péssima!
-Está bem. A ruim é que você só

tem mais 24 horas de vida!
O homem diz:
- Bem, Dr.Marcos diga a notícia péssima.
- Está bem, o exame saiu ontem e eu não conseguia falar com você!

ACERTO DE CONTAS
O açougueiro do bairro chega ao escritório do Sr. Rui Barbosa, ilustríssimo advogado, e pergunta:
– Se um cão vai até um açougue e rouba 2 kg de linguiça, quem deve pagar o prejuízo?
– Obviamente é o dono do cachorro, se for conhecido – respondeu Rui Barbosa.
– Então deve pagar-me \$20,00, porque foi exatamente o que seu cachorro fez!
– Pois bem-respondeu Rui Barbosa, mas como a minha consulta custa \$50,00, o senhor fica então me devendo \$30,00.

TENTANDO DESCER
Num vagão de metrô, um anão começou a escorregar pelo banco e um outro passageiro, solidário, o recolocou na posição.
Pouco depois, lá ia o anão escorregando e o mesmo passageiro o recolocava no assento.
Quando a situação se repetiu pela quinta vez, o homem, já irritado,esbravejou:
– Será que você não consegue ficar sentado direito?
o anãozinho respondeu:
– Meu amigo, a umas cinco estações estou tentando desembarcar e o senhor não deixa.

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!
 **(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OF TALMOLOGIA • CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP

**CRECI 67022**
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Internada em São Paulo, Cláudia Rodrigues avisa que está bem; atriz sofre de esclerose múltipla

Cláudia Rodrigues está internada no Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo. A atriz sofre de esclerose múltipla e foi levada ao hospital por familiares, após se sentir mal

no dia do seu aniversário de 44 anos, no dia 7 de junho. A informação foi confirmada pela assessoria de imprensa da artista, que revelou que ela chegou a ficar inconsciente nos primeiros dias de internação por con-

ta da medicação e também a sofrer desmaios. Cláudia, porém, já apresenta melhora e poderá ter alta nas próximas horas. “Ela teve alguns e acabou se desestabilizando no dia do seu aniversário, ficou in-

consciente e foi levada para o hospital São Vicente, no Rio de Janeiro, onde ficou internada por quatro dias. Em seguida, foi transferida para São Paulo, mas já está bem e poderá ter alta hoje ou amanhã”, disse a assessoria da

atriz. “Ela ficou muito ansiosa por voltar a trabalhar e talvez isso tenha a prejudicado. Aí o médico decidiu que era melhor que ela ficasse internada”, completa. A atriz, que descobriu a doença em 2000, gravou nes-

ta quarta-feira um vídeo avisando que está bem e que tudo não passou de um susto. “Gente, eu estou aqui para dizer que foi um susto. Daqui a pouco estou de volta. Mas está tudo bem”, disse ela.



Funkeira mirim MC Melody, de 8 anos

Pai de MC Melody, alvo de paródia entre os famosos, comenta processo: ‘Ela não está fazendo shows porque a gente não quer’

Ivete Sangalo, Preta Gil, Ludmilla, Thiaguinho, Bruna Marquezine, Carolina Dieckmann... Quem acompanha as redes sociais desses famosos, entre Snapchat e Instagram, já se deparou com algumas brincadeiras do tipo “Oi, eu sou a Melody” ou “Falem bem ou falem mal, mas falem de mim, eu não tenho culpa se você não é feliz”. As paródias bem-humoradas se referem a MC Melody, funkeira de 8 anos de idade que dominou os noticiários no início do ano, após inquérito do Ministério Público para investi-

gação do “forte conteúdo erótico” de suas canções. Thiago Abreu (conhecido como MC Belinho), o pai da funkeira, falou sobre a filha: “Não posso ficar falando, mas o caso da Melody é à parte, as coisas estão boas para o nosso lado. Melody não está fazendo shows porque a gente não quer. Preferimos esperar um parecer do juiz, para evitar problemas futuros, mas já fico feliz por ela estar sendo reconhecida por outros artistas”, conta o pai, de 26 anos, que ainda não sabia da repercussão dos

vídeos da filha para além de São Paulo, onde vivem. O rapaz conta que a pequena Gabriella (seu nome de batismo) deixou de lado as referências eróticas e o visual sensual com apoio da família. “Prefiro não envolver o nome dos meus familiares, mas somos todos muito unidos. A gente como pai, só enxerga sua filha dançando de shortinho, sem nada demais. É o que acontece na periferia. Mas, com o sucesso da Melody, isso ficou grande porque se fossem levar a sério mesmo, tem muita gente pior”.



Claudia Rodrigues grava vídeo do hospital: ‘Estou bem’

Mãe de Maurício Destri confirma namoro do ator com Bruna Marquezine

A mãe de Maurício Destri confirmou que o ator está namorando sua colega de elenco Bruna Marquezine. Em vídeo divulgado durante o café da manhã do programa “Mais Você”, em que a dupla falava com Ana Maria Braga sobre “I Love Paraisópolis”, Lucrécia Alves deixou os dois desconcertados. “Fico muito feliz que ele esteja fazendo esse personagem com a Bruna Marquezine. Ser mãe do Maurício é muito bom e ser sogra da Bruna Marquezine é melhor ainda. Espero que esse namoro dure com o término da novela”, disse ela na gravação. Desconcertados com a sur-



A declaração feita por Lucrécia Alves no “Mais Você” surpreendeu os atores

presa ao vivo, na mesa com a apresentadora os atores voltaram a negar o romance. “A gente tem um carinho e res-

peito grande um pelo outro, mas nossa relação é de amizade”, disse Bruna. “Vou te matar, mãe!”, brincou o ator.

3ª Feijoada

Data: 26/07/2015
Horário: 11:30h as 15:30h
Local: Salão Paroquial do Centro Pastoral da Igreja da Aparecida

SOM AO VIVO

Fundo Social de Solidariedade

Valor R\$ 25,00

Imperdível... Imperdível... Imperdível...

Vem aí...

3ª Arraiá da APADAF

DIA: 25/07/2015
LOCAL: TAMBURI

F E S T A
J U L I N A

horóscopo

ÁRIES
No trabalho, agir de maneira mais isolada será a melhor pedida. Não confie tanto nos outros e ouça a sua intuição. Bom momento para se livrar de tudo o que não usa mais e até se arriscar em um novo emprego, se anda sonhando com isso. Cor: preto.

TOURO
É hora de agir em equipe e traçar planos em comum com os colegas. Se pensa em fazer uma sociedade, vá em frente! Preste atenção às suas ideias, pois pode ter uma grande sacada de repente. Não deixe passar uma boa oportunidade. Cor: marrom.

GÊMEOS
Hoje, você não vai poupar esforços no trabalho. Com mais energia e disposição, será fácil focar toda a atenção no que precisa fazer. Aproveite para colocar as tarefas em dia e adiantar as coisas. Mas não deixe a saúde de lado. Cor: lilás.

CÂNCER
A Lua brilha em seu paraíso astral e envia ótimas energias! O trabalho vai parecer mais leve, ainda mais se prestar atenção à sua intuição. Conte com a sorte e faça uma fezinha! Você vai se destacar sem fazer o menor esforço. Cor: branco.

LEÃO
No trabalho, mantenha os pés no chão. Conte com o conselho ou apoio da família, se precisar. Serviço ou produto voltado para o lar também vai render mais, agora. Reserve um tempo para ficar com o pessoal de casa, que anda sentindo sua falta. Cor: cinza.

VIRGEM
Hoje, você mostrará seu lado mais extrovertido e terá facilidade para lidar com o público. Aproveite para mostrar suas ideias, marcar reuniões e lidar com a papelada. Também vai se entender melhor com os colegas. Façam um passeio. Cor: vinho.

LIBRA
Neste dia, vai ser mais fácil lidar com dinheiro e aumentar seus lucros. Coloque as contas em ordem, aproveite qualquer chance de fechar um novo negócio e explore sua inspiração, que está em alta. Mas é melhor controlar o apego material. Cor: bege.

ESCORPIÃO
Seu signo estará mais confiante e seguro das suas habilidades. Com tanta energia, fica mais fácil dar conta do serviço. Explore seus pontos fortes e cuide das tarefas que tem facilidade para realizar. Mantenha o alto-astral! Cor: rosa.

SAGITÁRIO
Hoje, procure agir com cautela e não confie tanto nos outros. Sua intuição fica mais forte e, se confiar nela, pode se sair bem. Mantenha seus planos em segredo. Um projeto nos bastidores pode se tornar atraente. Mas pese os prós e os contras. Cor: bege.

CAPRICÓRNIO
Você vai alimentar sonhos mais altos, hoje. Com a ajuda dos amigos, o céu é o limite! No trabalho, o companheirismo fala mais alto e, se oferecer ajuda a um colega, receberá o mesmo em troca. Passeio com os amigos pode ser animado. Cor: vinho.

AQUÁRIO
Sua atenção vai se concentrar na carreira: é hora de mostrar seu lado ambicioso e pensar alto. Bom astral para melhorar sua imagem e impressionar os superiores com suas ideias. Estará popular e sua companhia será disputada! Cor: preto.

PEIXES
No trabalho, seu espírito aventureiro fala mais alto. Bom momento para fazer novos contatos e se aproximar dos clientes. Não perca a chance de aprender coisas novas: faça um curso! Aproveite para matar a saudade de alguém que está longe. Cor: bege.