

Razões pelas quais **você** está tão cansado



Não importa o dia da semana, você sempre está cansado? Não se preocupe, isso é totalmente normal. A ciência explica os motivos do cansaço - e quase sempre dá uma solução para o problema.

■ 1. Você dorme até (muito) mais tarde nos fins de semana

Você é daqueles que dorme até meio-dia nos fins de semana, e durante a semana depende do despertador pra acordar cedo? Péssima notícia: isso está destruindo seu relógio biológico. Acordar no máximo até duas horas depois do horário habitual de segunda a sexta pode te ajudar a re-

solver o cansaço.

■ 2. Você procrastina seu sono

Cientistas holandeses criaram um termo para assistir regularmente séries e filmes em vez de ir dormir. É a "procrastinação do sono", ou seja, postergar o sono através de muita procrastinação. Quem procrastina mais, dorme menos - e o resultado é óbvio

■ 3. Você checa o celular antes de dormir - e às vezes nem dorme

A iluminação do seu smartphone, ou até mesmo do seu computador, está intimamente ligada com a produção de melatonina, o hormônio do sono. Quanto menos melatonina,



menos sono. Coloque o celular fora do seu alcance durante a noite - isso evita a tentação de ver se alguém está online no WhatsApp. Ou, se você for corajoso o suficiente, deixe o dispositivo em modo avião. Vale seu sono?

■ 4. Você não está dormindo o suficiente

Foi dormir às 3h e teve que acordar às 7h, né? Você não está dormindo tempo suficiente. Segundo a National Sleep Foundation, crianças de 6 a 12 anos devem dormir de 10 a 11 horas por dia; de 13 a 19 são pelo menos 9 horas de sono. Adultos precisam dormir de 7 a 9 horas por dia. Programe-se e sinta-se bem melhor dormindo tempo suficiente.

■ 5. Você não está dormindo bem o suficiente

"Mas, eu durmo até mais de 9 horas por dia. Por que ainda me sinto cansado?". Não se trata apenas de quantidade, mas também de qualidade. Você precisa dormir bem e relaxado. Não adianta nada dormir até o sono acabar em um lugar desconfortável.

■ 6. Você está com algum vírus ou bactéria

Se você estava doente algumas semanas atrás, provavelmente ainda têm resíduos de algum vírus ou bactéria no seu corpo. O corpo pode levar de três a quatro meses para se livrar totalmente desses resíduos. Antioxidantes presentes em alguns alimentos podem facilitar esse processo.

■ 7. Você tem refluxo gástrico

Seu sono pode não ser tão



bom justamente por conta de um refluxo gástrico. Um sinal é se você sempre acorda e sente que tem que limpar a garganta. Este é um sinal oculto do refluxo gástrico e pode perturbar o seu sono. Procure um médico.

■ 8. Você está se alimentando errado

Se você preencher o seu corpo com alimentos processados, onde os nutrientes foram removidos, seus níveis de energia vão refletir isso. Pense nos alimentos como combustível, beba e coma só o suficiente.

■ 9. Você é alérgico

O corpo precisa combater as alergias. Portanto, se você for alérgico, muito provavelmente está cansado porque seu corpo está se desgastando amenizando os efeitos da alergia.

■ 10. Você não se exercita

Treinar aumenta seus níveis de endorfinas e ajuda a dormir. Além disso, as pesquisas de garantem que quem se exercita de manhã tem um sono muito melhor durante a noite. Sabemos que é difícil, mas por uma vida com menos cansaço vale o esforço!

■ 11. Você se exercita demais

O corpo também precisa de descanso. Não se sobrecarregue.

■ 12. Você tem a apneia do sono

Já ouviu alguém reclamar dos seus altos roncamentos durante aquela soneca? Você pode sofrer com esse distúrbio. A apneia do sono é muito comum e pode atrapalhar seu descanso. Consulte o seu médico se você sente desconforto nasal ou não consegue respirar di-

reito enquanto dorme.

■ 13. Você tem algum problema hormonal

Estar cansado o tempo todo pode ser um sintoma de um distúrbio de tireoide ou síndrome do ovário policístico. Se você está sempre esgotado e tem outros sintomas que podem estar relacionados a seus hormônios - como alterações no peso, humor, pele ou cabelo -, consulte seu médico.

■ 14. Você está perdendo nutrientes realmente importantes

Se o seu corpo está com dificuldades para absorver nutrientes como Ferro, Vitamina D, Cálcio ou Vitamina B12, isso pode alterar seus níveis de cansaço. Consulte seu médico ou nutricionista para começar a tomar suplementos.

■ 15. Você está desidratado

Você pode apenas estar com sede. É a mesma sensação da ressaca. Sim, essa é a desidratação - não é uma piada. Bebidas alcoólicas são diuréticas, o que facilita a perda de líquidos do corpo. Talvez um copo d'água seja melhor que um cafezinho.

■ 16. Você tem a síndrome da fadiga crônica

É uma doença séria e real que deve ser tratada. Essa síndrome pode levar o corpo à fadiga extrema mesmo em repouso. Procure um médico.

Talvez o motivo do seu cansaço não esteja nessa lista. A verdade é que existem milhões de razões que explicam a exaustão humana. Mas quase sempre estão relacionadas à saúde, e sempre têm uma cura ou tratamento. Procure se exercitar, comer bem e consulte um médico ou especialista.

receita

Hamburguer recheado

INGREDIENTES:

- 500g de carne moída passada duas vezes na máquina
- 1/2 pacote de creme de cebola
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 fatias de pão de forma esfareladas
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Pimenta e salsa picada a gosto
- Ovo batido e farinha de rosca para empanar
- 100g de presunto
- 150g de mussarela
- 1 tomate cortado em rodela
- Orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Em um recipiente misture a carne, o creme de cebola, a cebola, o alho, o pão, a farinha de rosca, salsa e pimenta. Faça hambúrgueres finos. Ponha sobre cada hambúrguer uma fatia de presunto, duas de mussarela e uma rodela de tomate, deixando as bordas livres. Tempere com orégano. Sobreponha outro hambúrguer de modo que eles fiquem unidos nas bordas. Passe no ovo batido, na farinha de rosca e frite no óleo quente. Sirva acompanhado de salada.

BAILE DO HAWAII
7 NOVEMBRO

MADRE SANTO
BANDA SHOW

INGRESSOS ANTECIPADOS:
Secretaria do CCO - OUROESTE
(17) 3843.1677 e Promoters

RESERVA DE MESAS:
Daniela da Rádio (17) 99607.2216
Cleclé (17) 99748.0854

HAVERÁ PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO

Realização
Centro Comunitário de Ouroeste

APÓIO:
• PREFEITURA DE OUROESTE
• CÂMARA DE VEREADORES
• Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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.

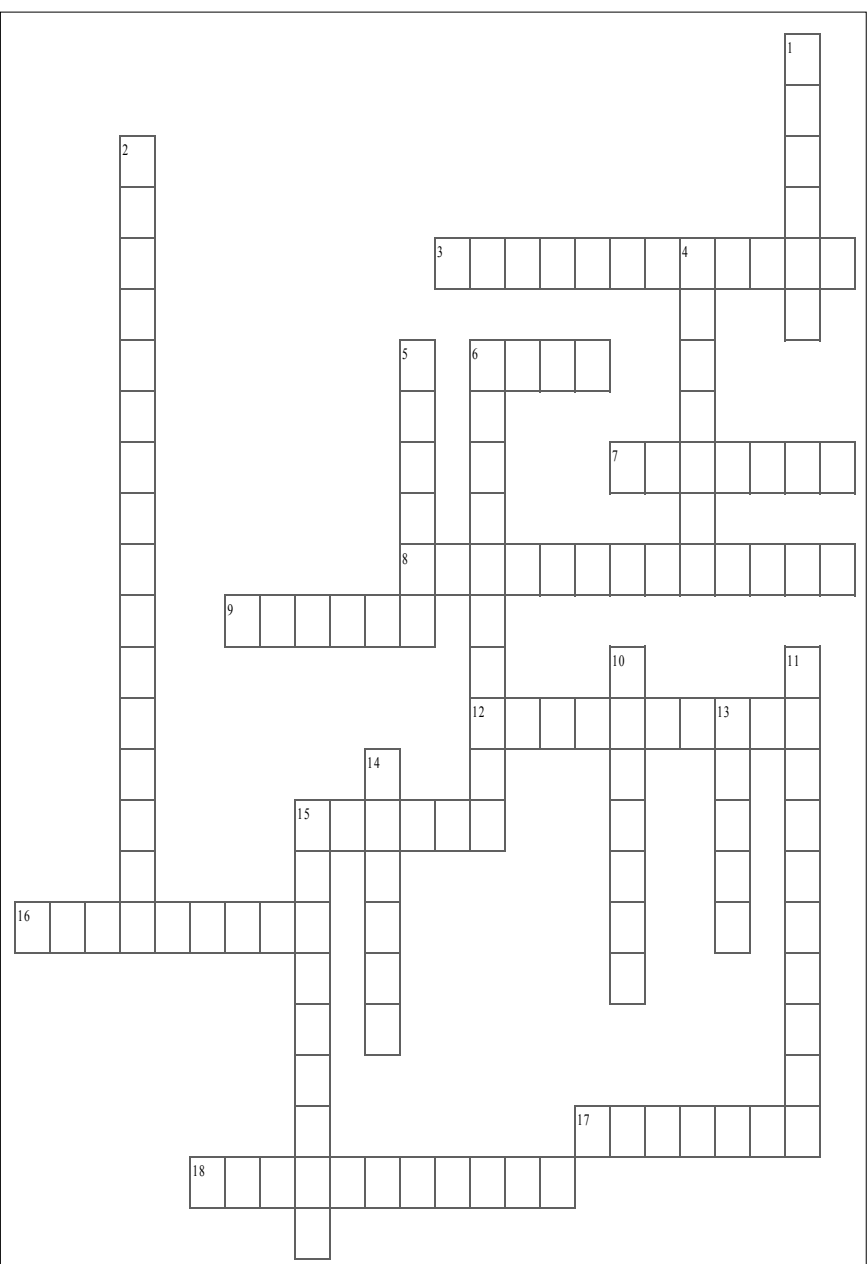
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. 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



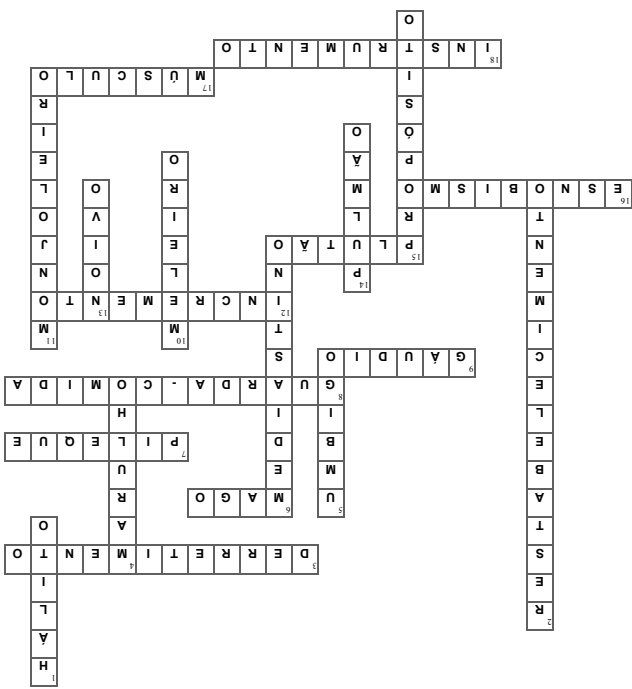
Horizontais

3. Ação ou efeito de derreter(-se)
6. Aquele que pratica a magia
7. Argola de borracha
8. Armário provido de tela de arame, para guardar iguarias ou substâncias alimentícias
9. Alegria, júbilo, regozijo
12. Ato de crescer, de aumentar
15. Astr. Planeta do sistema solar, descoberto em
16. Admiração e adesão fúteis e tolas a tudo que entra em moda
17. Anat. Massa de fibras contráteis de função motora
18. Aparelho, objeto ou utensílio que serve para executar uma obra ou levar a efeito uma operação

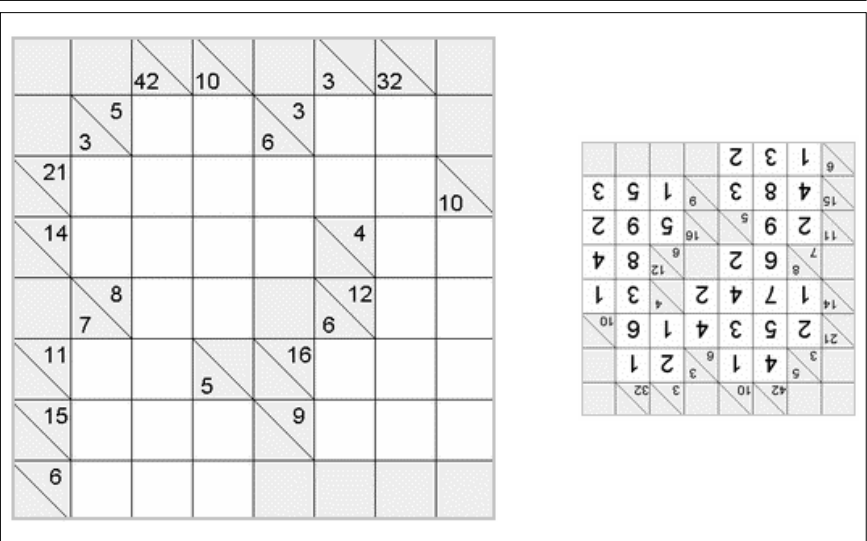
Verticais

1. Ar expirado
2. Ação ou efeito de restabelecer(-se)
4. Agitação das ondas do mar
5. Anat. Cicatriz, na região central do ventre, resultante da queda do cordão umbilical
6. Anat. Cada um dos dois espaços que entre si deixam as duas pleuras adiante da coluna vertebral e atrás do esterno
10. Aquele que vende mel
11. Aquele que toma conta do monjolo
13. Aquele que está para casar Sin. p. us. prometido
14. Anat. Cada um dos dois órgãos respiratórios contidos no tórax
15. Algo que se pretende fazer ou conseguir

Respostas



Sudoku



INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFTALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quarta-feira, 17h30

Luciana tenta convencer Rodrigo de que Ciça não está grávida, e o menino confessa que se sente responsável pelo bebê. Álvaro convence o delegado a investigar a possível intenção de Jorge no atropelamento de Ciça. Vanda insinua para Uodson que Ciça está mentindo sobre sua gravidez. Alina se irrita com a proximidade entre Luan e Luciana. Ciça se irrita com Uodson por ter contado a Átila sobre sua gravidez. Rodrigo confronta Ciça. A campanha publicitária criada por Ana é veiculada. Rodrigo anuncia que tem uma novidade para contar à família.

ALÉM DO TEMPO
Quarta-feira, 18h00

Dorotéia revela o que sabe sobre Bernardo e chantageia Vitória. Felipe comenta com Vitória que Livia recebeu notícias sobre seu pai e a condessa exige falar com a moça. Confrontado por Irmã Lúcia, Bernardo acaba se sentindo confuso e deixando o convento sem Emília. Vitória comenta com Livia que Dorotéia descobriu que Bernardo está vivo. Ariel ajuda Emília a procurar Bernardo. Neném sofre com o interesse de Botelho em Severa e Pêrsio a consola. Vitória readmite Bento e o orienta a procurar por Bernardo. Afonso se oferece para se casar com Anita e assumir seu filho. Alex e Livia se divertem, observados por Felipe. Bento encontra Bernardo.

I LOVE PARAISÓPOLIS
Quarta-feira, 19h15

Benjamin discute com Margot e afirma que Grego não será padrinho de Maria. Júnior pede permissão a Soraya para ficar noivo de Urbana e a convida para ser madrinha do casamento. Gabo pergunta a Ximena o que ela fazia no quarto de Dom Pepino. Sereno avisa a Grego que Benjamin proibiu que o chefe de Paraisópolis fosse padrinho de Maria. Benjamin briga com Mari e decide dormir na casa de Cícero. Benjamin flagra Mari abraçando Grego.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quarta-feira, 20h30

Joaquim aparece na lanchonete que Manuela está com Raul e consegue conversar com ela a sós. A garota confirma que é irmã gêmea de Isabela e revela o perigo que está sofrendo. Num vilarejo vizinho, Rebeca vê uma garota que pensa ser Manuela, mas quando chega perto descobre que não é. A menina se diz chamar Fabiana (Mharessa Fernanda). Rebeca, ao lado de Pedro, leva a garota que conheceu até a cidade, na escadaria da Sé, onde ela reencontra a mãe, que estava junto com o grupo “Mães da Sé”. Otávio vai atrás de Rebeca no vilarejo e recebe a notícia de que ela foi até a cidade. Isabela descobre uma passagem secreta escondida no armário do porão.

A REGRA DO JOGO
Quarta-feira, 21h00

Romero tenta reconquistar a confiança de Djanira, que se desespera ao ver as armas escondidas. Tóia revela a Juliana que seguiu Zé Maria até sua casa e o lutador decide romper seu relacionamento. Romero ameaça Djanira. Atena sonda Romero sobre Tóia. Zé Maria se desentende com Romero e Atena o defende. Djanira revela a Adisabea o que descobriu sobre Romero e Zé Maria. Juliano afirma a Merlô que não pode mais ficar com Tóia. Djanira pede que Tóia se afaste de Romero, mas a moça exige uma explicação. Romero consola Tóia e Atena sente ciúmes. Zé Maria procura Djanira.

OS DEZ MANDAMENTOS
Quarta-feira, 22h15

Moisés sofre ao ver Joquebede sendo levada pelos oficiais egípcios, mas segue firme na sua missão. Zelofeade, Joquebede, Eleazar e mais dois hebreus são levados ao palácio para serem sacrificados. Datã e Safira se espantam ao descobrirem que hebreus estão sendo levados para serem enforcados. Moisés incentiva Arão a seguir com ele. Ramsés brinda com a família comemorando a captura da mãe de Moisés. Oseias, Eliseba e Abigail choram desesperados ao presenciarem Joquebede, Zelofeade e Eleazar seguirem para a forca. Gahiji e Uri decidem verificar o que está acontecendo. Simut vai até a cela onde está Yunet. Apuki grita provocando os hebreus. Os oficiais egípcios se preparam para iniciar as execuções.

Humor

CINCO IDIOMAS

Duas loiras estavam passeando pelas ruas de Berlim, em um automóvel, quando um alemão meio perdido para o carro ao lado e pergunta:

- Entschuldigung, koennen sie Deutsch sprechen?

As duas loiras ficam mudas.

- Excusez-moi, parlez vous français? -Tentou ele.

As duas continuaram a olhar para o alemão impávidas e serenas.

- Prego, singnorina, parlate italiano?

Nada por parte das loiras.

- Hablan ustedes español??

Nenhuma resposta.

- Please, do you speak English?

Nada!!

Desapontado pela falta de respostas, o cara engata a marcha e vai embora. Então, uma das loiras vira-se para a amiga e diz:

- Acho que a gente deveria aprender uma língua estrangeira...
- Mas pra que, amiga?? -rebate a outra. -Aquele idiota sabia cinco e adiantou alguma coisa?

NOITE FORA

A esposa passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou ao marido que tinha dormindo na casa de sua melhor amiga. O marido telefonou, então, para dez das suas melhores amigas. Nenhuma delas confirmou.

O marido passou a noite fora de casa. Na manhã seguinte, explicou à esposa que tinha dormido na casa de seu melhor amigo. A esposa telefonou, então, para dez dos seus melhores amigos. Os dez confirmaram, sendo que cinco garantiram que ele ainda estava lá...

SEGREDOS DE AMIGAS

Quatro senhoras muito amigas se reúnem para jogar o bridge de todas as segundas-feiras.

Uma delas então diz:

- Meninas, somos amigas há muitos anos, e é hora de nos conhecermos a fundo. Eu, por exemplo, sou cleptomaniaca, mas não se preocupem, não sou capaz de roubar nada de vocês.

Uma segunda senhora diz:

- Pois eu confesso que sou ninfomaniaca, mas não temam, jamais estive com seus maridos, porque nenhum deles me atrai.

- Pois olhem – diz a terceira -, confesso-lhes que sou lésbica, mas não se preocupem, porque nenhuma de vocês me interessa.

A quarta senhora levanta-se e diz:

- Vocês me desculpem, mas eu sou fofqueira e tenho que dar alguns telefonemas urgentes.



INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFTALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

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

Solteiro, **Nicolas Prattes** rebate críticas sobre fim do namoro com **Lívian Aragão**: ‘Fico tranquilo, foi ela quem terminou’



Nicolas Prattes vive o Rodrigo de “Malhação”

Dezoito anos, bonito, famoso e solteiro. No fim de semana, um jovem com estas características deveria estar curtindo a vida por aí, certo? Nem todos. Nicolas Prattes, o Rodrigo de “Malhação”, passou o sábado no Projac, e sem planos de esticar a noite depois dali. “Sou caseiro, não gosto muito de sair, prefiro ficar em casa vendo um filmezinho, mesmo sem estar namorando”, diz ele.

A novo estado civil é recente. Foi no fim de setembro que ele e Lívian Aragão confirmaram o fim do namoro de mais de dois anos. Na primeira aparição pública do ex-casal, durante o Rock in Rio, os dois curtiram os shows lado e lado e posaram sorridentes. “Acima de tudo, temos uma relação de amizade”, afirma ele, acrescentando que os dois ainda não se encontraram nos bastidores da novela teen, apesar de ela também fazer parte do elenco. “Não aconteceu, mas não vai haver clima”.

Mas, se a amizade continua, a relação deles acaba por aí. “Não posso falar sobre o futuro, mas acho pouco provável que a gente volte”, diz Nicolas Prattes, descartando

uma possibilidade de reconciliação, o que pode desanimar os fãs do casal que pedem nas redes sociais para que ele e Lívian fiquem juntos novamente: “Somos pessoas públicas, então é normal que as pessoas queiram opinar. Não me incomoda, mas não vai influenciar”.

Foi nas redes sociais também que muitos seguidores insinuaram que o namoro com a filha de Renato Aragão teria acabado porque ele conseguiu seu primeiro papel na TV - a nova temporada da novela estreou em agosto. Com a mesma tranquilidade, o ator diz que não se importa com os comentários. “Eu fico tranquilo, e continuo fazendo o meu trabalho”, responde. “E além do mais, foi ela quem terminou comigo...”.

Galã da atual temporada, ele garante que o título não lhe assusta: “Faz parte do meu trabalho, e eu estou focado em fazer o melhor”, afirma, enquanto já pensa no futuro. “Estou aprendendo muito e não quero parar mais. O meu sonho é fazer cinema”, planeja Nicolas Prattes, que cita Leonardo DiCaprio e Johnny Depp como referências. “Admito muito os dois, sou fã”.

Novo namorado de **Luiza Possi** é o diretor de novelas **Thiago Teitelroit**

Fim do mistério! Foi descoberta a identidade do novo namorado de Luiza Possi. Flagrado passeando abraçado à cantora na semana passada, num shopping da Barra da Tijuca, o bonitão atende pelo nome de Thiago Teitelroit. Ele tem 33 anos (dois a mais que Luiza) e é um importante diretor de novelas da Globo. O diretor já namorou a atriz Babi Xavier em 2005.

Na madrugada deste domingo, Luiza publicou a primeira foto com o novo namorado em seu perfil no Instagram. “Babe”, escreveu ela em tom de mistério na legenda da imagem em que eles aparecem deitados. A cantora, porém, não revelou a identidade do

novo eleito. Thiago integrou a direção de tramas de sucesso como “Cordel Encantado”, “Avenida Brasil”, “Flor do Caribe” e “Sete vidas”. Ele também está na equipe de “Totalmente Demais”, próxima novela das 19h.

Luiza teve um relacionamento de quatro anos com o ator Pedro Neschling, filho de Lucélia Santos. O namoro acabou em 2009. No mesmo ano, ela chegou a namorar por quatro meses o apresentador Marco Luque. O último affair da filha de Zizi Possi de que se tem notícia foi com o cantor Fiuk, com quem ela trocou beijos na festa de casamento de Thiaguinho e Fernanda Souza, em fevereiro deste ano.



Luiza e Thiago: Juntos e felizes

Bruna Linzmeyer e Michel Melamed se separam após quatro anos



Mais um casal de famosos desfeito

Bruna Linzmeyer, de 22 anos, e Michel Melamed, de 39, não formam mais um casal. Eles ficaram juntos por quatro anos e terminaram o namoro há cerca de dois meses. Em julho, circularam notícias sobre o término, mas a assessoria de imprensa do casal negou a separação. Desta vez, o representante dos

artistas informou que eles não vão se manifestar sobre o assunto. Uma pessoa próxima ao casal contou que Bruna, inclusive, já está de novo amor. A atriz está atualmente no ar pele da funkeira rebelde Belissa, de “A regra do jogo”. Já Michel integra o elenco da novela “Além do tempo”.



Ana Paula seria uma das grandes apostas da Globo

Nome de **Ana Paula Arósio** aparece em lista de nova novela da TV Globo

Ana Paula Arósio voltou a ser sondada por autores de novelas da Globo. Isso porque Benedito Ruy Barbosa teria colocado o nome da atriz na lista de possíveis artistas que irão compor o elenco de “Velho Chico” - nova trama das 21h da emissora carioca. Nos próximos dias, o autor se

reunirá com o diretor Luiz Fernando Carvalho para definir as escalações, segundo o colunista Flávio Ricco. Ter Ana Paula no time de atores do folhetim seria mais uma forma que a Globo encontrou para chamar atenção para a novela. Isso porque a artista está afastada das telinhas desde 2010.

horóscopo



ÁRIES

É preciso agir de maneira sábia em sua vida doméstica, pois Lua, Vênus e Netuno aspectados indicam conflitos a serem gerenciados. Não fique presa aos aspectos individuais. Perceba o quanto você pode contribuir coletivamente!



TOURO

Lua, Vênus e Netuno agitam a vida social, favorecendo as trocas e a cumplicidade afetiva. O clima de confiança se fortalece, mas selecione as pessoas com as quais você compartilhar a intimidade. Curta a companhia dos amigos!



GÊMEOS

Contatos renovados são estimulados pela conjunção Lua-Urano na área de amizades. Seu anseio por mudanças lhe conduz por novos caminhos, mas Plutão tensionado alerta que a falta de cuidado com o desconhecido pode causar problemas!



CÂNCER

A interação com o ambiente à sua volta é favorecida pela harmonia Lua-Vênus-Netuno em seu signo. A espiritualidade se aguçá, tornando o momento ideal para entrar em contato com a natureza e amadurecer suas contribuições para o mundo!



LEÃO

Você une criatividade e economia para curtir as coisas boas da vida com responsabilidade, neste dia em que a Lua forma sextil com Vênus e Netuno. Procure renovar-se, buscando opções econômicas, e encontre prazer na simplicidade!



VIRGEM

A companhia do outro tende a ser bastante prazerosa, neste momento em que suas relações se renovam. Lua, Vênus e Netuno aspectados indicam que a espiritualidade pode te ajudar a promover harmonia no convívio com os outros!



LIBRA

Suas ações na vida prática são sustentadas pelo impulso criativo que Lua, Vênus e Netuno aspectados trazem. O trabalho tende a ser mais prazeroso, o que favorece a produtividade. Conquiste parcerias e incentive as pessoas!



ESCORPIÃO

As atividades em grupo lhe trazem alegria, e você se mostra mais descontraída e positiva diante da vida. Lua, Vênus e Netuno se aspectam, te deixando mais afetuosa e lúcida nas amizades. Extravase suas energias!



SAGITÁRIO

Você se mostra mais positiva diante da vida, pois Lua, Vênus e Netuno se aspectam. Apesar dos desafios domésticos, você encara tudo positivamente, amenizando as tensões e ajudando na integração familiar. Curta momentos íntimos!



CAPRICÓRNIO

A vida familiar é ressaltada pela conjunção Lua-Urano, que lhe incentiva a se abrir para as pessoas ao seu redor. A tensão com Plutão lhe aconselha a respeitar as individualidades e pede conciliação em prol da coletividade!



AQUÁRIO

Você se mostra mais generosa, neste dia em que Lua, Vênus e Netuno se aspectam, favorecendo os investimentos no bem-estar familiar. Ao vencer os desafios cotidianos você fortalece ainda mais o otimismo e a positividade!



PEIXES

Seu jeito carismático e espontâneo te incentiva a se divertir junto àqueles que têm vivências parecidas com as suas. A Lua passa por sua área de comunicação e se aspecta com Vênus e Netuno, favorecendo trabalhos coletivos e sociais!