



Envelhecimento: tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente



receita

Bacalhau com creme de mandioca

INGREDIENTES:

- 1 kg de bacalhau em postas dessalgado
- 1 xícara (chá) de azeite
- 1 kg de mandioca cozida e passada no espremedor
- 200 ml de leite de coco
- 1 lata de creme de leite
- 6 cebolas grandes cortadas em rodela
- 100g de azeitonas pretas sem caroço
- 1 pote de requeijão (220g)
- Queijo parmesão ralado a gosto



MODO DE PREPARO:

- Aferventar o bacalhau na água.
- Escorrer.
- Em uma frigideira antiaderente aquecer meia xícara de azeite e dourar as postas de bacalhau.
- Reservar.
- Em uma tigela, colocar a mandioca, o leite de coco e meia lata de creme de leite. Se necessário, acrescentar sal e misturar bem até formar um creme liso.
- Reservar.
- Na mesma frigideira, que dourou as postas, sem lavar, colocar o restante do azeite e dourar a cebola até caramelizar.
- Reservar.
- Misture bem o requeijão com o restante do creme de leite.
- Reservar.
- Montagem**
- Em um refratário grande, untado com azeite, colocar o creme de mandioca, acomodar as postas de bacalhau e por cima, espalhar a cebola e as azeitonas.
- Cobrir com a mistura de requeijão e creme de leite.
- Polvilhar o queijo ralado e levar ao forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até gratinar.
- Sirva em seguida. E bom apetite!

O Brasil tem 23 milhões de idosos. A população com mais de 60 anos praticamente dobrou nas duas últimas décadas. Os avanços na medicina, com o desenvolvimento de novas terapias e medicamentos, e o advento de uma cultura de cuidados, em que as pessoas passam a investir em uma boa alimentação e atividade física, estão na base da promoção de longevidade. Mas não basta chegar à velhice com bons exames clínicos e algum déficit cognitivo. Interessados em viver muito, e bem, devem se concentrar na máxima: mente sã em corpo são.

Mesmo em idosos saudáveis, o envelhecimento pode vir acompanhado de alterações na memória e em outras funções cognitivas – atenção, percepção, linguagem e funções executivas. Sem contar aqueles que realmente adoecem, sendo diagnosticados com demência, uma perda global das funções cognitivas. Portanto, tão importante quanto cuidar do corpo é cuidar da mente.

Envelhecimento não é sinônimo de do-

ença, embora venha acompanhado delas. Mas pesquisas já comprovaram que é possível envelhecer de forma saudável. Manter o cérebro ativo é de extrema importância para garantir um envelhecimento saudável. Se as áreas do cérebro que mais se usam são as mais preservadas, a dica é manter essas atividades.

Uma das tarefas para manter a função cognitiva é usar o cérebro. Estimular o cérebro é manter o interesse pela vida. Palavras cruzadas fazem bem, assim como ler com frequência, jogar baralho e videogame, assistir a televisão, ir ao teatro, ouvir música, se interessar por gastronomia. Quanto mais diversificada a atividade intelectual ao longo da vida, melhor.

Outra boa notícia é que atividade física faz bem para o corpo e para a mente. O exercício físico tem atuação sobre o cérebro, fazendo com que ele produza fatores de estimulação neuronal. O crescimento neuronal é fator importante para a manutenção da função cognitiva.

Pesquisas recentes indicam que o estilo de vida tem impacto direto no cérebro.

Mantê-lo saudável, portanto, exige atitudes simples. Além das atividades físicas e de estímulo para manter as funções cognitivas bem, uma dieta balanceada pode ajudar a preservar a qualidade de vida até mesmo nos últimos anos do indivíduo. Pesquisas indicam que determinadas dietas antioxidantes, alinhadas a aumento da frequência cardiorrespiratória, podem diminuir os danos causados pelo impacto dos anos na vida de uma pessoa.

O ideal, contudo, é que esse cuidado seja constituído ao longo da vida. O envelhecimento começa no nascimento, mas uma maior atenção com a saúde física e mental pode ser adotada em torno dos 30 anos. Principalmente por quem tem casos de doenças cognitivas na família. As demências têm, sim, um componente hereditário, mas mesmo aqueles predispostos a desenvolvê-las podem postergá-la com mais atividade cerebral e física, mantendo a famosa plasticidade cerebral, que é a capacidade do sistema nervoso central de formar neurônios durante a vida adulta.

Do que você realmente precisa para ser feliz?

Todos nós temos necessidades físicas e emocionais que precisam ser satisfeitas para sermos felizes. Assim como não podemos comer o suficiente para não sentirmos fome por um mês, o mesmo vale para quase tudo nossa vida. Isso significa que nossas necessidades precisam ser constantemente atendidas de alguma forma.

Quando isso não acontece, sentimos uma espécie de vazio. Parece que está faltando alguma coisa e começamos a procurar formas de preencher esse espaço.

O problema é que muitos de nós acreditam que esse vazio deve ser preenchido por alguma coisa que ainda não temos e precisamos conquistar, seja um namorado, uma promoção no trabalho, um bem material ou uma viagem.

Não é raro ouvirmos frases como: “Ah, quando eu conseguir comprar a minha casa eu vou me sentir realizado.”, “Minha vida está quase perfeita, só falta um namorado.”, “São esses quilos extras que estão me deixando infeliz.”. E então, fazemos desses desejos nossas metas para a felicidade.

Só que as vezes, mesmo depois de conseguirmos, a felicidade que sentimos com o resultado é muito menor do que imaginamos que fôssemos sentir enquanto estávamos perseguindo esse objetivo. Você já reparou que, as vezes, quando lembramos de coisas boas do passado sentimos uma nostalgia deliciosa e uma sensação de que éramos mais felizes do que agora? Mas, se pararmos para pensar, na época não achávamos que éramos tãããão felizes assim, né? Ou, quem nunca pensou que eu era feliz e não sabia?

Muitas vezes não sabemos reconhecer a felicidade quando ela está na nossa frente, mas só depois que ela já passou. Isso acontece porque, infelizmente, a sensação de prazer, de orgulho que essas conquistas nos fazem sentir não du-

ram para sempre.

Identificar nossas reais necessidades pode ser um dos caminhos para reconhecer a felicidade. No caso de um relacionamento, por exemplo, a necessidade básica que precisa ser atendida é a de sermos amados, certo? Mas, não dá para negar que por trás de muitos relacionamentos também pode existir a necessidade de se adequar a um determinado grupo, o medo da solidão ou até mesmo o fato de que já passamos de uma certa idade para estarmos solteiros.

Além das necessidades físicas e emocionais, todos nós também temos uma enorme necessidade de validação. Essa validação pode ser interna ou externa.

Sem perceber, acabamos criando necessidades puramente por precisar da validação dos outros. Mas, será que essas necessidades são realmente importantes para que sejamos genuinamente felizes? As necessidades externas estão geralmente relacionadas às aparências, como: ser promovida para mostrar para o ex-namorado que ele estava errado quando disse que você não era ambiciosa. Perder 10 Kg e malhar até conseguir um tanquinho para fazer aquela menina que te deu um fora se arrepender quando vir você sem camisa. Comprar um carro caríssimo só para mostrar pro seu vizinho que você também é bem sucedido.

Muitas dessas necessidades também são geradas pela nossa cultura atual, que contribui colocando muita pressão para que sejamos bem sucedidos, tenhamos corpos perfeitos e sarados e roupas da moda. O problema é a frustração causada quando essas necessidades artificialmente criadas não são atendidas acaba sendo muito maior do que o prazer de satisfazê-las.

Quando suas metas são baseadas nas suas motivações internas, não impor-

ta o que os outros vão pensar. Você está fazendo por você e isso geralmente aumenta nossa felicidade e inevitavelmente faz com que as pessoas reconheçam o nosso valor.

Conquistar algo pelos outros sem dúvida faz bem para o ego, mas é como o efeito de uma droga, não dura muito. Enquanto que, conquistar pela nossa satisfação pessoal, aumenta a autoestima e faz os resultados serem mais duradouros.

Para sofrermos menos e sermos mais felizes, precisamos aprender a identificar o que há por trás das coisas que julgamos essenciais para a nossa felicidade e principalmente, aprender a reconhecer e apreciar esses momentos quando eles acontecerem.

Enquanto acharmos que as nossas necessidades, consequentemente nossa felicidade, dependem de algo externo como bens materiais, status ou coisas que estão fora do nosso controle como o amor de outra pessoa, continuaremos sentindo aquele vazio inexplicável mesmo depois de conquistarmos o que objetivamos.



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.

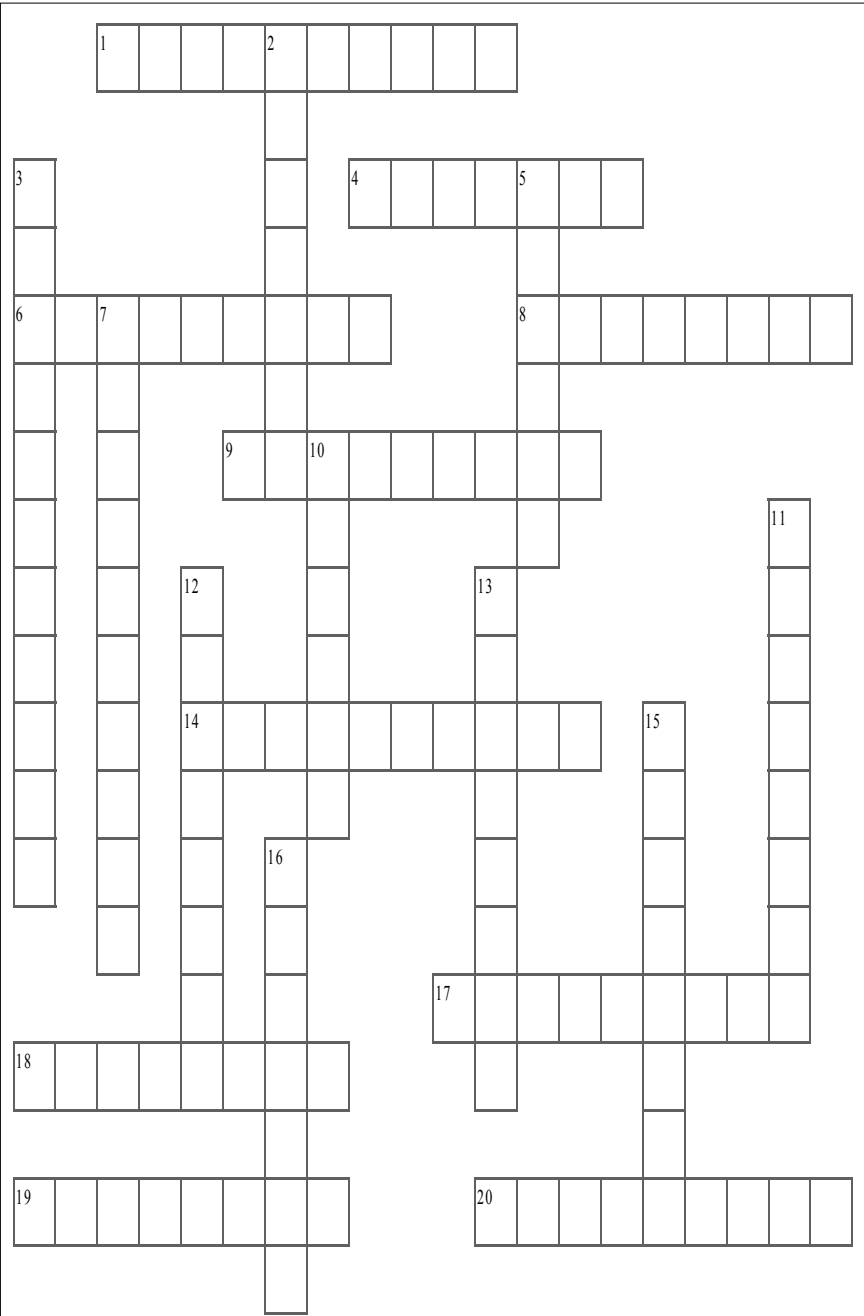
Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!

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



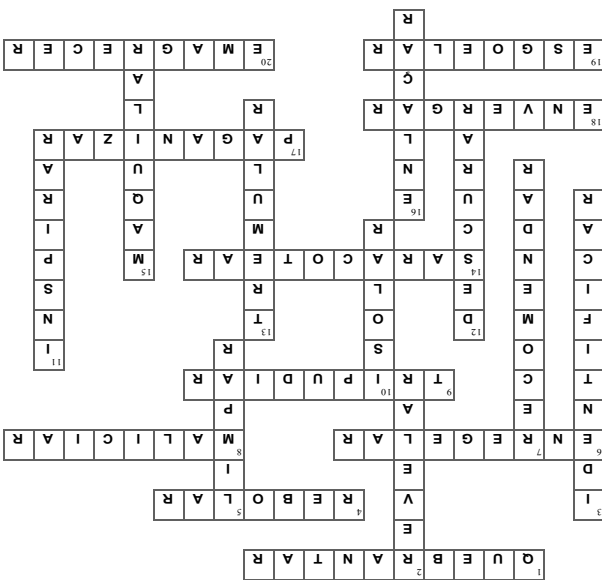
Horizontais

1. Quebrar, ou pôr em estado próximo da quebra
4. Pôr em movimento, à maneira de bola
6. Tornar excessivamente frio
8. Pôr malícia em, interpretar maliciosamente
9. Bailar ou dançar, batendo com os pés no chão
14. Mover (o corpo ou os quadris etc) com meneios graciosos e mais ou menos livres
17. Tornar pagão, descrestianizar
18. Vergar
19. Soltar da goela
20. Tornar magro

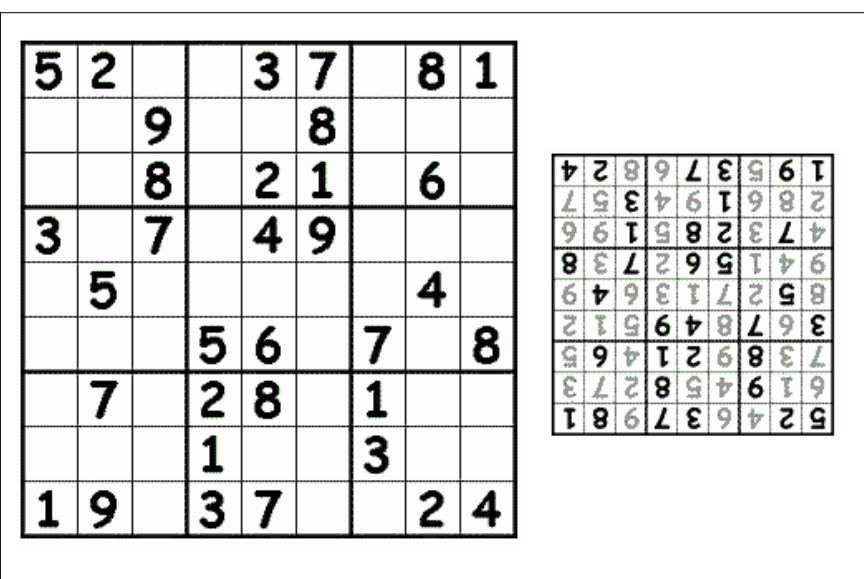
Verticais

2. Tirar o véu a
3. Tornar ou declarar idêntico
5. Tornar limpo, asseado, tirando as sujidades de
7. Peo cuidado e a atenção para alguma pessoa ou coisa
10. Separar com impossibilidade de comunicação, tornar incomunicável ou solitário
11. Introduzir o ar atmosférico nos pulmões por meio dos movimentos do tórax
12. Não curar de
13. Mover com tremor
15. Pintar o rosto de (alguém)
16. Prender, unir com laço

Respostas



Sudoku





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICAÇÃO), 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
Quinta-feira, 17h30

Luan pede para Jorge acompanhá-lo até a delegacia. Júlia se preocupa com Arthur. Nanda não sabe se continuará a estudar. Roger se irrita com Arthur depois da vitória de Júlia e Pedro sai em defesa do amigo. Luan se apavora ao saber que a mãe precisa estar presente em seu depoimento. Pedro tenta fazer convencer Luciana a sair com ele. Nanda conta para Filipe sua decisão. Vanda chega à delegacia e se enfurece com Luan. Rubem se preocupa com a ida de Rafaela para Moçambique. Vanda fala para Luan sair de casa. Jorge conta para Luciana e Sueli que não será mais investigado. Rubem pede para Rafaela ficar com ele. Luciana procura Rodrigo.




ALÉM DO TEMPO
Quinta-feira, 18h00

Alberto afirma que precisa do perdão de Vitória e Emília estranha. Felipe rejeita o convite de Melissa para viajar. Alice incentiva Bento a mudar de atitude e pede a Rosa que permita a presença do pai em sua casa. Gema decide posar para Raul. Salomé, Bianca e Felícia tentam sabotar o relacionamento de Massimo e Rosa. Dorotéia tenta conseguir um fio de cabelo de Lívia. Alberto retoma sua lucidez e desmente ter pedido perdão a Vitória. Felipe afirma que quer ficar com Lívia.




TOTALMENTE DEMAIS
Quinta-feira, 19h15

Jonatas não gosta de ver Arthur com Eliza. Cassandra faz ensaio fotográfico e Adele decide inscrevê-la no concurso. Jonatas se oferece para ir com Eliza visitar a Excalibur. Eliza aceita a proposta de Arthur. Carolina gosta do trabalho de Rafael e se interessa em agendar uma reunião com o fotógrafo. Rafael tira fotos de Eliza. Eliza faz um jantar especial para ela e Jonatas. Arthur e Carolina assinam o contrato da aposta. Germano incentiva Lili a deixar seu luto. Carolina observa a foto de Eliza e pensa em descartar a modelo de Arthur da seleção.




CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quinta-feira, 20h30

Isabela foge de Sandro. Otávio reclama com Rebeca por ela ter saído sem avisar. Ela pede desculpas e diz que foi alarme falso. Geraldo grita com Navarro pelo telefone por ele ter deixado Isabela fugir. Julia, atrás da porta, ouve tudo. Julia conta as outras crianças que Isabela fugiu. Eles traçam um plano para despistar Sandro e procurá-la. Isabela aparece em frente a gravadora. Isabela se esconde e escapa de Vargas. Andando pela cidade, ela entra no cinema para fugir do frio. Otávio leva Rebeca ao cinema. Eles ficam no mesmo espaço que Isabela, mas não a encontram. Joaquim, Júlia e Felipe saem à noite para procurar Isabela.



A REGRA DO JOGO
Quinta-feira, 21h00

Juliano afirma a Tóia que não está com Belisa e exige que a moça se afaste dele. Ninfa e Alisson se desesperam ao saber do casamento entre Andressa e Merlô. Juliano e Belisa ficam juntos. Nora e Régis trocam confidências. Cesário implora para reatar com Luana. Tina discute com Oziel e Duda observa os dois. Oziel agride Rui. Juca ignora o estado de saúde de Domingas, que é ajudada por uma das amantes do marido. Domingas expulsa Juca de casa. Tóia diz a Dante que acredita que Belisa esteja escondida com Juliano no morro e Conceição fica aflita. Atena planeja viajar com Romero. Tóia aceita namorar Romero. Orlando promete a Lara que terminará o noivado com Nelita.



O REI DAVI
Quinta-feira, 22h15

Davi ganha uma tenda e Adriel manda que Eliabe avise Jessé que Davi não volta mais para casa. Saul o quer sempre ao seu lado. Joabe ri de Eliabe, que fica furioso. Selima está furiosa e Jonatas se desculpa por ter duvidado de sua palavra. Davi fica abismado com o conforto de sua tenda. Ele agradece a Deus por ter sido ungido e pede proteção. Nesse instante, Joabe entra na tenda sem ser visto por Davi e ouve as suas últimas palavras. Joabe fica feliz e promete segredo. Davi explica tudo. Eliabe conta a notícia para seus pais, que ficam perplexos. Edna percebe a inveja de Eliabe e lhe dá mais uma bronca. Abner leva a espada de Golias para provar a Samuel que Deus está com Saul.

Humor

BOA NOTÍCIA
A mulher telefona para o marido:
– Querido, tenho uma notícia boa e uma má!
– Lamento, mas estou no meio de uma reunião super tensa, me diz só a boa!
– O airbag do seu carro está funcionando direitinho!

TODO CUIDADO É POUCO
No ônibus, uma simpática velhinha está sentada com um pequeno saco de papel no banco a seu lado. Um senhor, distraído, entra e vai sentar-se no banco de seu lado.
A velhinha percebe o movimento e adverte:
– Cuidado com os ovos ... Cuidado com os ovos ! – e rapidamente retira

o saco do banco.
O senhor senta-se, agradece e comenta:
– Ah ... tem ovos aí no saco ...
E a velhinha responde:
– Não, tem pregos.

RECEITA DE PEIXE NA CERVEJA
INGREDIENTES:
2 kg de Tucunará (ou similar)
1 Lata de azeite
2 pimentões vermelhos
2 Dentes de alho
4 cebolas médias
1 Kg de tomate
Sal a gosto
12 Latas de cerveja
1 Mulher
MODE DE PREPARO:
Ponha a mulher na cozinha com os ingredientes e feche a porta.
Tome cerveja durante duas horas e depois peça para servir o peixe.
É uma delícia e quase não dá trabalho!

ESTUDANTES EM AÇÃO
Na biblioteca de uma Universidade, um rapaz perguntou para uma garota: “Se importa se eu sentasse do seu lado?”
A garota respondeu gritando: “Eu não quero passar a noite com você!!!”
Todos os estudantes na biblioteca ficaram olhando para o rapaz, deixando-o constrangido.
Depois de alguns minutos, a garota se aproximou do rapaz e lhe disse: “Eu estudo Psicologia e sei o que os homens pensam. Você ficou constrangido, não foi?”
O rapaz respondeu gritando: “500 reais por uma noite? Isso é um roubo!!!!” ... e todo mundo olhou chocado para a garota.
O rapaz sorriu e disse: “Eu estudo Direito e sei como inverter a culpa”.



celebridades

‘Playboy’ não bate o martelo e adia a publicação da capa de dezembro; um novo nome apareceu de última hora

A “Playboy” ainda não bateu o martelo sobre o nome que vai ocupar a capa da edição de dezembro, a última a ir para as bancas até uma segunda ordem. A revista tem agora duas opções e adiou a publicação. Uma apareceu de última hora, mas não é um nome famoso como o de Maitê Proença, que chegou a ser veiculado por alguns sites. A capa só será conhecida em duas semanas, mas a disputa no mundo das subcelebridades é imensa. Já apare-

ceram duas desconhecidas avisando às redações que são elas a moça da capa. A direção da publicação desmentiu todas. Nos Estados Unidos, Kim Kardashian é cotada (após a gravidez) para estrelar a última “Playboy” com mulheres nuas. Já no Brasil, a revista, que deixa as bancas no fim de dezembro pela Editora Abril, não vai contar com um nome de peso para a capa. As fotos para esta edição já estavam prontas antes mesmo de a editora brasileira anun-

ciar que não renovará a licença de uso da marca com a matriz americana, mas surgiu uma nova possibilidade. A edição de dezembro sempre foi uma das mais importantes do ano, mas o último nome realmente de peso foi Bárbara Evans, em 2011. Nos três anos seguintes, pseudofamosas mostraram sua nudez. Uma negociação com outras empresas está sendo feita para que a “Playboy” não saia do país. Mas já não existe tempo hábil para que o exemplar de janeiro seja publicado.



Mais magra, Fani Pacheco fotografa para campanha de moda e avisa: ‘Vou ficar sequinha. Contratei um personal sinistro!’

Fani Pacheco sempre foi sinônimo de formas perfeitas. Mas desde que começou a estudar para o vestibular de Medicina, a ex-BBB deixou os treinos um pouco menos intensos. O resultado: ganhou mais curvas e uns quilinhos. Agora, no entanto, o período de “des-canso” acabou. “Quem não me vê há muito tempo acha que emagreci. Quem me vê todo dia, acha que engordei. Faz parte. Comecei uma dietinha, mas nada muito radical”, conta ela. Estrela de um catálogo de moda para uma marca de Goiânia, Fani aparece nas fotos até muito vestida, porém, mostrando que o corpão continua de parar o trânsito. “Vou ficar sequinha. Contratei um personal sinistro. Mas não vou ficar bombada igual ficava antes. Corpo de homem, não!”, avisa ela, que posou com jeans justíssimos: “Amei os looks”. Recentemente, Fani esteve no meio de uma polêmica. A ex-BBB está fazendo shows em casas de striptease pelo país e foi apontada como stripper num vídeo que andou circulando na internet. “É uma espécie de presença VIP. Subo ao palco, grito meu bordão ‘uhu, Nova Iguaçu!’ e chamo alguns caras da plateia para



Fani Pacheco acaba de contratar um personal

dançar comigo. Escolho sempre os gordinhos, os meio fora do padrão. São 40 segundos cronometrados dançando com cada um deles. Não tiro a roupa nem fico rebolando”, revela Fani, que embolsa R\$ 10 mil por apresentação: “Quando anunciam meu nome, a casa enche”. Os convites para fazer programa, reconhece ela, não são

poucos: “Nunca fiz programa e não seria agora que eu iria fazer. Não sou uma pessoa ambiciosa, sou feliz com o que tenho”. Fani viaja sempre na companhia de uma secretária e diz que o noivo, Leandro Dias, com quem já divide o mesmo teto, não tem ciúme: “Estamos felizes e ele confia em mim. É um trabalho como qualquer outro”.

Revista ‘Sexy’ confirma interesse em Tháбата Mendes, mas substituta de Joelma descarta nu: ‘Foco na carreira’

Tháбата Mendes ainda nem estreou oficialmente como a nova vocalista de Ximbinha, e já desperta o interesse de uma revista masculina. A “Sexy” está de olho na cantora, de 28 anos, para estampar um ensaio numa das próximas edições da revista. Mas, para a tristeza de muitos, a substituta de Joelma já respondeu com um sonoro não. “Não tenho interesse em posar nua. Meu único foco atualmente é a carreira, é cantar e trabalhar na banda”, anteci-



Tháбата costuma exibir sua boa forma em seu perfil no Instagram

pa a loira, afirmando que recebeu uma única proposta de um ensaio sensual, e que a mesma foi recusada prontamente. A assessoria de imprensa da revista “Sexy” confirmou

que existe, sim, um interesse na nova parceira de Ximbinha. “O interesse sempre existe, mas ainda não houve nenhum contato formal com ela”, disse o representante da revista.

horóscopo

ÁRIES
Lidar com as emoções equilibradamente se torna um desafio, neste dia em que a Lua se opõe ao seu signo e a Sol e Mercúrio conjuntos. Seja racional ao avaliar as situações e conte com a ajuda dos amigos para controlar a tensão!

TOURO
A Lua se opõe a Sol e Mercúrio, tensionando as áreas de saúde e de crise e trazendo à tona antigas mágoas e decepções. Não fique remoendo tais questões. Fortaleça o emocional para enfrentar os desafios quando for necessário!

GÊMEOS
A tensão entre os setores de lazer e de amizades indica um conflito entre a sua busca por prazer e os interesses do coletivo. Prefira se divertir de maneira mais solitária, cultivando o bem-estar. Selecione bem as suas companhias!

CÂNCER
A Lua se opõe a Sol e Mercúrio, tensionando suas quarta e décima casas e atrapalhando o equilíbrio entre desejos e obrigações. Será preciso abrir mão de algo, então defina prioridades e seja sensata ao tomar decisões!

LEÃO
Você se mostra mais antissocial hoje, pois a Lua tensiona sua área de comunicação e te deixa mais introspectiva. É um momento mais reflexivo, em que você deve harmonizar suas emoções, sobretudo em ambientes que peçam maior formalidade!

VIRGEM
Sol, Lua e Mercúrio opostos tensionam sua área financeira, te deixando mais impulsiva. O gerenciamento financeiro é prejudicado pelos conflitos emocionais, então procure ter ainda mais cuidado com os limites no orçamento!

LIBRA
Ao entrar em seu signo, a Lua forma oposição com Sol e Mercúrio, te desafiando a equilibrar suas demandas às das pessoas à sua volta. Será preciso promover a conciliação, então seja diplomática e supere as diferenças!

ESCORPIÃO
A presença lunar no setor de crise te traz impulsos de melancolia. Focar-se nas atividades práticas te ajudará a se fortalecer, mas a oposição da Lua a Sol e Mercúrio alerta para a tendência ao drama. Busque a racionalidade!

SAGITÁRIO
Você tende a ficar desgastada ao lidar com os excessos alheios. Portanto, evite as atividades de lazer em grupo hoje e não ceda em suas vontades só para agradar as pessoas. Prefira ambientes e companhias selecionados!

CAPRICÓRNIO
A sobrecarga de tarefas pode te deixar exaurida, pois a Lua forma oposição com Sol e Mercúrio entre os setores profissional e doméstico. Compartilhe as atividades e organize-se, pois isso te ajudará a manter-se em harmonia!

AQUÁRIO
Seus pensamentos e palavras se conflitam, neste momento em que suas terceira e nona casas encontram-se tensionadas. Será preciso muito esforço para manter o autocontrole. Em vez de sair falando tudo que lhe vier à cabeça, contenha-se!

PEIXES
Seus dramas pessoais são trazidos à tona pela entrada da Lua na oitava casa e pela oposição a Sol e Mercúrio, que lhe confronta com grandes decisões. Os obstáculos emocionais devem ser superados para que se possa romper a inércia!