



extra Mais

TERÇA-FEIRA, 08 DE MARÇO DE 2016

Sempre simpático e atencioso, **padre Fabio de Melo** faz sucesso nas redes sociais

Página B4

"O celular permanecerá desligado. Nunca descobriremos ao certo o que nos impediu, quem desistiu primeiro, quem não teve paciência de compreender. Só os ossos têm paciência, meu amor, não a carne, com ânsias de se completar."

■ FÁBRICO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta



A bela **Juliana Bascegas** também assopra as velinhas hoje em clima de comemorações.



A soridente **Luana Rocha** também comemora a chegada do seu aniversário hoje. O carinho é da família e amigos.



Close de **Monique Fernandes**, mais uma bela aniversariante de hoje. Felicidades!



Hoje o dia é de festa para **Evandro Cesar**, homenageado pela família.



O narrador de rodeios, **Luciano de Oliveira** também é cumprimentado com carinho nesta terça pela família e amigos. Parabéns!



A simpática e soridente **Patrícia Castro** é homenageada hoje pela família e amigos, data em que completa idade nova.



Selfie de **Bárbara Ravagnani**, que no último domingo recebeu inúmeras felicitações pela passagem do seu niver.



Felipe Sugahara Emele comemorou idade nova no último sábado. Na foto em momento curtição ao lado dos amigos Carlos Cestari e Kid.



Ontem a festa foi especial para **Renata Scatena**, que recebeu inúmeras felicitações pela passagem do seu niver.

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhony Tattoo
SUA TATTOO
SEU ESTILO.
Tatuagens e Piercings

VOLTA AS AULAS

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços Inéditos! A partir de **R\$ 1,99**

Tem de TUDO DO GIGANTÃO

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Atividade física na terceira idade reduz riscos de doenças do coração

Depois da aposentadoria, muitos idosos ficam com tempo livre, ficando por vez ociosos. Na maioria dos casos, eles acabam ficando em casa, deixando de lado uma vida ativa, proporcionada pelas atividades cotidianas e físicas. A chave para cultivar um coração longevo é continuar ativo, praticando semanalmente atividades físicas. A atividade física de modo geral é capaz de prevenir e auxiliar no tratamento de doenças do coração. Para as pessoas que estão na terceira idade, é também uma excelente ferramenta para o combate de doenças cardíacas, porém, antes desses indivíduos iniciarem qualquer tipo de exercício é necessário que eles procurem um médico de confiança para avaliar

as possíveis limitações de ordem ortopédica e cardíaca, para que o exercício seja feito de forma segura.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), três em cada quatro idosos têm alguma doença crônica. Diante desse contexto, os exercícios além de prevenir doenças cardíacas, podem evitar outros problemas que afetam o coração. Como exemplo a hipertensão, que pode promover uma hipertrofia cardíaca. Neste caso, a atividade física aeróbica, como a caminhada, é capaz de promover uma hipotensão pós-exercício (valores de pressão mais baixo), que perdura por algumas horas, ou seja, se a caminhada for realizada diariamente, o indivíduo terá uma pressão arterial menor

diariamente, diminuindo assim a sobrecarga pressórica no coração.

Com o aumento da expectativa de vida no Brasil, a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima que em 2050, o País terá 70 milhões de idosos, representando 30% da população. Diante do contexto, uma das preocupações é que o índice de doenças crônicas também aumente. Conforme ressalta o especialista, a prática de atividades físicas pode melhorar a qualidade de vida da população idosa, reduzindo os impactos da velhice e das doenças ocasionadas pela fase.

POR ONDE COMEÇAR

Os exercícios aeróbicos são os mais indicados para combater as doenças do coração, ou seja, atividades que envolvem grandes grupos musculares, re-



alizada de forma rítmica, contínua e por um longo período de tempo. Para iniciar, é recomendado a caminhada diária, que deve ser realizada de forma mo-

derada, com uma duração entre 30 a 40 minutos. Entretanto, antes de iniciar qualquer tipo de esporte, durante a terceira idade, o especialista ressalta que

indivíduo deve procurar um médico para realizar um check-up cardiológico, possibilitando que a prática da atividade física seja eficaz e segura.

Máscaras caseiras para reparar as pontas duplas do cabelo



Quase todo mundo acredita que as pontas duplas do cabelo apenas são solucionadas com o corte, mas apesar disso ser verdade, também existe maneiras de preservar o cabelo e atrasar o tão indesejado corte. Algumas máscaras caseiras que te ajudarão a reparar as pontas duplas dos cabelos, assim você não terá que cortá-lo com tanta frequência.

Máscara de Ovo: A máscara de ovo é super benéfica para o cabelo, para elaborá-la você tem que misturar 3 colheres de sopa de azeite de oliva, 1 colher de sopa de mel e adicionar uma gema de ovo.

Unifique bem e aplique sobre os cabelos da raiz até o comprimento, faça um nó e coloque uma touca de banho. Deixe atuar por meia hora e após esse tempo, lave a cabeça como faz normalmente.

Máscara de Azeite: O azeite de oliva extra-virgem é o mais indicado para fortalecer o cabelo e sua aplicação é muito simples. Você tem que aquecer um pouco de azeite de oliva e aplicá-lo diretamente sobre as pontas do cabelo, coloque uma touca de banho e deixe agir por uma hora. Depois de passado esse tempo, lave como de costume.

Máscara de Mamão: O mamão é muito bom para o cabelo, mas funciona melhor quando misturado com iogurte natural. Dependendo

do tamanho da fruta e do comprimento do cabelo, pode ser utilizada, em geral, a quarta parte de um mamão de tamanho médio ou a metade de um grande. Amasse bem, e adicione cerca de 2 a 3 colheres de sopa de iogurte, faça uma pasta e espalhe sobre todo o comprimento do cabelo e couro cabeludo. Coloque a touca de banho e deixe atuar por 30 minutos, depois lave como de costume.

Máscara de Óleo de Coco e Abacate: O óleo de coco é tão bom para o cabelo, como o

azeite de oliva, especialmente se for extra-virgem e orgânico. É possível utilizar diretamente no cabelo (apenas cerca de 2-4 colheres de sopa), ou misturado com um pequeno abacate maduro. Amasse a fruta e quando estiver cremosa acrescente o azeite, misture novamente e aplique sobre o cabelo (não no couro cabeludo), deixe repousar durante 30-45 minutos antes de enxaguar.

Máscara de Leite e Creme de Leite: A máscara a base de creme de leite e leite é muito hidratante, já que tem um teor

elevado de ácido láctico. Para elaborá-la é necessária meia xícara de leite e uma colher de sopa de creme de leite. Aplique sobre o cabelo recém-lavado com shampoo e condicionador, deixe atuar por cerca de 15-20 minutos.

Máscara de Óleo de Mamona: O óleo de mamona pode ser usado sozinho ou combinado com azeite de oliva orgânico extra virgem. Aplique sobre os cabelos úmidos (não no couro) e deixe atuar por meia hora com uma touca de banho de plástico.

receita

Arroz cremoso de forno

INGREDIENTES:

- 1 lata de creme de leite
- 2 gemas
- Cebolinha picada
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- 200 g de presunto cortado em tirinhas
- 6 cubinhos de queijo cortados em 4
- Margarina para untar
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



MODO DE PREPARO:

Misture batendo com um garfo as gemas, o creme de leite, o sal, a pimenta do reino e a cebolinha. Em um refratário untado coloque uma camada do arroz já cozido. Despeje a mistura e coloque tiras de presunto e queijo. Repita o mesmo procedimento para outras camadas. Finalize polvilhando o queijo ralado por cima.

Leve ao forno para aquecer, derreter o queijo e gratinar.

CANAL 10
A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br

Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

Clima Cold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Jeferson
vivo 17 99628-6060
17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

► Fabricação Própria

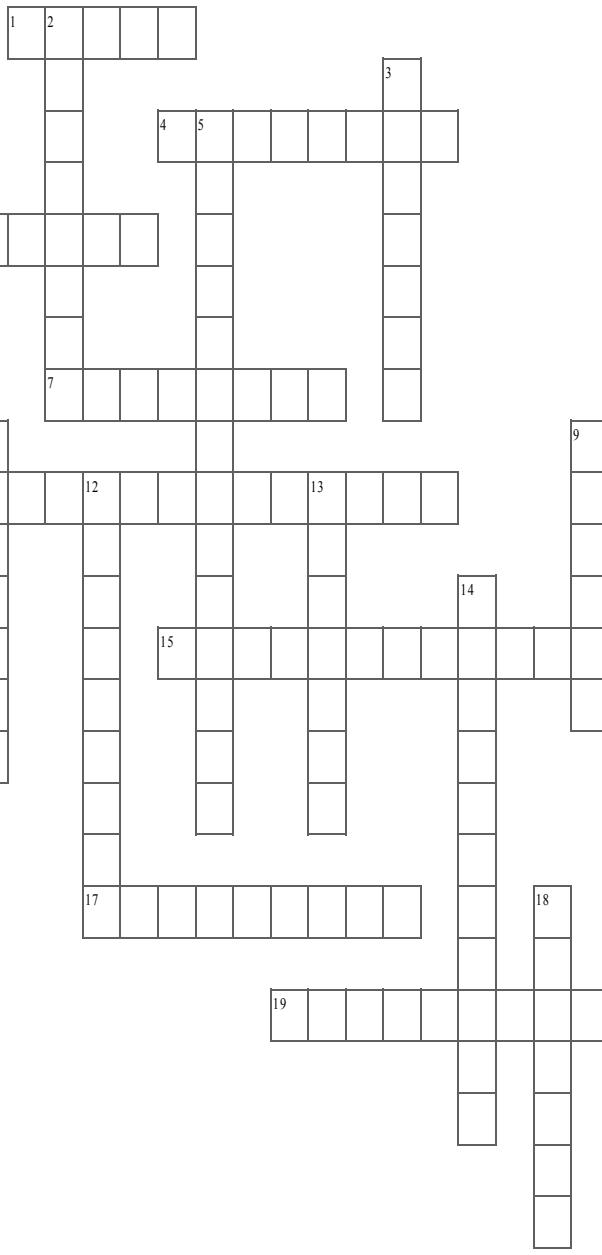
FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



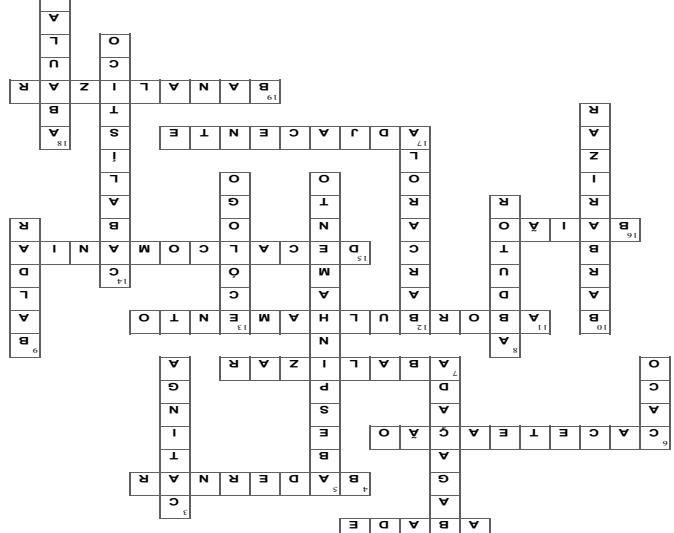
Horizontais

- Superior de uma ordem monástica; O que governa uma abadia.
- Fazer baderna.
- Ato de cacetear.
- Marcar com balizas; assinalar, distinguir.
- Ato ou efeito de aborbulhar.
- Processo que permite aplicar desenhos coloridos sobre porcelana, vidro, papel, etc.
- Dança popular nordestina.
- Confinante, contíguo, próximo, vizinho.
- Tornar banal.

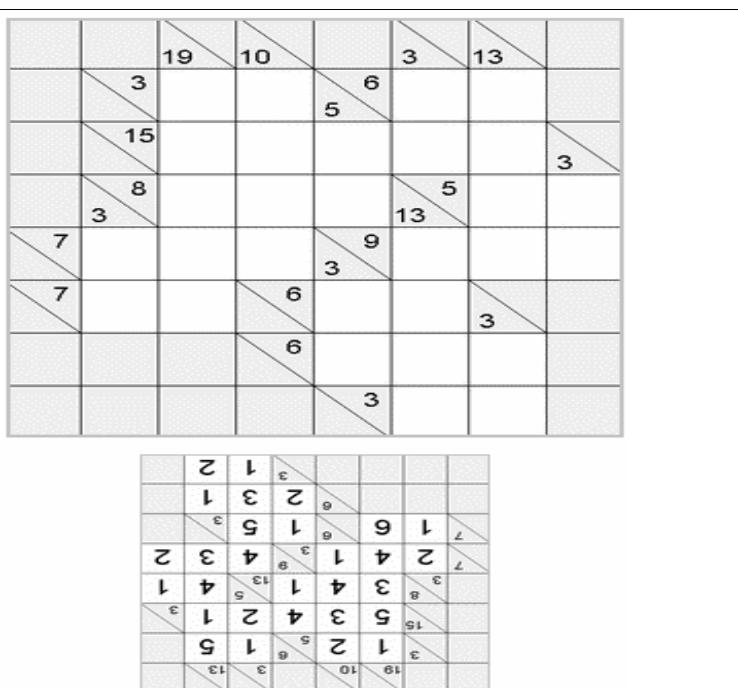
Verticais

- Montão de bagaço.
- Odor forte e desagradável que exala do corpo humano.
- Ato ou efeito de abespinhar.
- Fragmento de telha, louça, vidro, etc.
- Qualquer músculo que produz abdução.
- Anular(-se), frustrar(-se), tornar(-se) sem efeito.
- Dizer ou escrever barbarismos
- Canção romântica dos gondoleiros de Veneza.
- Ecologista.
- Relativo à cabala; Enigmático, misterioso.
- Dar, ou apresentar forma convexa, bojuda, boleada como tampa de baú.

Respostas



kakuru



OLHOS
INSTITUTO DE
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Rodrigo confessa a Luciana que contou para Lívia sobre Francileine, mas jura que não revelou o nome da funcionária. Uodson e Jéssica retomam a amizade. Tito comenta com Ilza que desconfia que Ciça esteja envolvida no sumiço de Pedro. Luciana propõe organizar um mutirão para limpar o Dom Fernão. Tito confronta Ciça sobre a paternidade de Rodriguinho. Rodrigo se preocupa com Roger. Flávia avisa que não dará mais aulas para Roger. Rodrigo questiona Miguel sobre a demissão de Francileine. Com medo de despertar ciúmes em suas mães, Alina e Uodson hesitam entre morar com Monique ou Vanda.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Dantas tenta livrar Romeu de suas acusações. Mafalda afirma a Zé dos Porcos e Eponina que nunca mais quer ver Romeu. Quincas e Dita se declaram um para o outro, e a menina teme a reação de Cunegundes ao namoro dos dois. Candinho questiona Filomena sobre Frágoso. Sandra percebe que Candinho voltou a usar seu medalhão. Anastácia dispensa os serviços de Peçanha e lamenta o desaparecimento de Jack. Dantas comprova ao Juiz que o bilhete de loteria que Romeu tentou vender a Zebedeu estava premiado. Romeu é inocentado e descobre que está rico.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Lili comenta com Rafael que Germano a traiu com Gilda. Germano pergunta a Gilda se Eliza é filha dele. Fabinho se surpreende ao perceber que Cassandra mentiu para ficar a sós com ele. Gilda leva Dayse e Carlinhos para visitar Eliza. Dino avisa a Peçanha que já sabe onde será realizada a última prova do concurso da revista. Débora vê Cassandra beijar Fabinho. Germano conta para Jonas que Dino chegou à cidade. Fabinho afirma que não irá namorar Cassandra. Jonas revela a Eliza que Dino está no Rio de Janeiro.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Bira acredita que Letícia deve estar faltando no celular com algum namorado novo. Felipe e Julia dizem que vão descobrir isso para Bira. Manuela começa a serrar a grade, mas não consegue terminar. Dóris e Mateus contam para o pastor que foi Omar que tocou a música de rock durante o culto. O pastor diz que irá conversar com Joel. No haras, o pastor Augusto conversa com Joel sobre o comportamento arteiro de Omar. Para se vingar, o garoto danifica o motor do automóvel do pastor. Sabrina vê tudo e diz para o garoto que isso deve ser pecado. Regina explica que ficará junta com as crianças no ensaio da banda. O pastor vê Flávia no meio do caminho, decide parar o carro e ajudar a mulher que caiu da bicicleta.

A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Athena planeja ir à reunião que elegerá o novo Pai da facção, e Romero teme que seja uma armadilha. Dante e Lara anunciam seu noivado. Nora decide vender a mansão e morar com Nelita, Belisa e Kiki em um apartamento. Ascânia mantém silêncio sobre Romero e Athena, e Dante se irrita. Juliano comenta com Dante sobre o desaparecimento de Zé Maria. Adisabeba tenta acalmar Juliano, que sofre com a prisão de Tóia. Ninfá, Alisson e Feliciano explicam a Adisabeba seu plano para resgatar Merlô. Ascânia é libertado e vai ao encontro de Athena e Romero.

SANSÃO E DALILA

Terça-feira, 22h15

Sansão e Faruk se encaram diante da expectativa do povo hebreu. Faruk avança sobre Sansão. Rudiju joga Dalila no chão e deita sobre ela. Ele a beija e tenta agarrá-la à força. Ela alcança um galho e bate em Rudiju, que a solta. Homens e mulheres vão até Sansão, eufóricos. Zilá e Manoá observam emocionados. Sansão é aclamado pelo povo. Ieda está na mira da pedra, que despenca. Sansão segura o enorme bloco de pedras sobre sua cabeça. Ela agradece a Sansão e o abraça em seguida. Hannah se apresenta como chefe das cortesãs. Sansão caminha por Timna e se detém quando vê Ieda. Sansão quer conhecer Simas. Dalila diz que gostaria conhecer a costa e é incentivada por Tais a sair mesmo sem a autorização de Hannah.

Humor

CARTA À AMANTE DO MEU MARIDO

Cara sócia:

Há uns oito anos eu venho fingindo que não sei da sua existência. Claro, isso até agora foi bastante desagradável, mas ao mesmo tempo, muito conveniente pra mim. Como você deve saber meu marido sempre teve um excelente salário.

Imagina, lógico que você sabe, afinal uma mulher bonita como você e com trinta anos só ficaria mesmo com um homem de cinquenta e sete anos desde os seus vinte e dois, por dinheiro. Afinal, convenhamos, ele é careca, barrigudo, chato, lerido e caso você não saiba, não toma banho todos os dias. Isso sem falar que ele ronca como um urso e sofre de bronquite asmática crônica, o que faz com que ele produza sons ensurdecedores, principalmente à noite. É óbvio que quando nos casamos, tudo era bem diferente.

Ele era esbelto, tinha uma cabeleira invejável, não roncava, a bronquite

ainda não existia porque ele não fumava quatro maços de cigarros por dia. Peguei, portanto, o filé, você ficou com a muxiba. Recentemente, encontrei uma carta sua no bolso do paletó dele, onde você dá um ultimato no infeliz. Ou eu ou ela! (a ela sou eu).

Bem que eu tenho notado que o pobre coitado tem estado nervoso, ansioso e desesperado. Imagina, se uma peça de museu como ele vai querer perder essa mamata de desfilar por aí com uma mulher como você? Mas a boa notícia vem agora. Prepare-se, você vai se emocionar!

Eu resolvi facilitar as coisas para vocês. Hoje, pela manhã, pedi o divórcio. Aliás, não sei se você já sabe, agora no final da tarde ele me ligou desesperado contando que foi demitido. Coitadinho, não é mesmo?

Há, exatamente, oito anos ele era presidente daquela multinacional. E você sabia que ele foi demitido por justa causa? Menina nem te conto, aqui entre nós, meteu a mão no que não devia. Bem, mas você deve es-

tar se perguntando por que eu não estou tão desesperada quanto você está agora.

É o seguinte, querida: Algumas coisas bastante interessantes têm acontecido na minha vida nessas últimas semanas. Primeiro, ganhei na mega-sena, sozinha, quarenta milhões! Estava acumulada. Claro que quem foi receber esse dinheiro foi minha irmã, pessoa da minha mais alta confiança, para que o seu barrigudinho não tenha direito a um centavo sequer, e ele, obviamente, ainda não sabe disso. Mas não fique triste, nem tudo está perdido para vocês.

Eu procurei me informar e descobri que você tem um empreguinho de secretária num escritório fajuto de advocacia, assim, poderá comprar o Viagra de que ele tanto precisa. Quanto a mim, cara sócia, já estou com um gatão de vinte e oito anos que nunca viu um comprimido desse azuis, exatamente porque não precisa deles.

Ah... ouvi dizer que tem uma farmácia que está fazendo promoção, os remédios em geral estão bastante em conta, depois mando o endereço certinho pra você. Cara sócia, quer dizer, ex-sócia: Uma vez que não dividimos mais o mesmo... homem, desejo, de coração, que vocês sejam felizes e até dou minha mão à palmatória que o amor venceu, o seu.

Afinal eu já não aguentava mais aquela praga vivendo ao meu lado, mas me acomodei por causa dos nossos filhos e, também, porque boa ou ruim tínhamos uma história de anos. Caso você não saiba, eu tenho quarenta e oito anos e ainda dou um excelente caldo, haja vista que o meu gato tem vinte e oito e nem imagina que eu ganhei na mega-sena, portanto não está comigo por dinheiro.

Felicidades! PS - Nunca esqueça de colocar gorro e meia no seu barrigudinho na hora de dormir. Ele cisma que assim tosse menos durante a noite. (Pura ilusão!)



**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

**Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo 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

Jornalista Ana paula sobre expulsão do 'bbb16': 'jamais passou pela cabeça'

Ana Paula deixou do "BBB16" no sábado (05), após ser expulsa do reality, mas a TV Globo parece não ter deixado a jornalista. A agora ex-BBB, que foi tema de um discurso duro de Pedro Bial no programa do dia em que saiu do reality, voltou à telinha na noite de domingo (06), no "Fantástico".

Tadeu Schmidt abriu a matéria resumindo o significado da participação da mineira no reality show: "A BBB mais amada e mais odiada dos últimos tempos no 'Big Brother Brasil'". Fora do reality, ela admitiu: "Eu jamais imaginei que eu fosse ser expulsa do programa", disse logo de cara para a repórter.

Ana foi relembrada de con-

fusões com outros participantes: "Lembro que o Tamiel me disse: 'você já brigou com três pessoas'", disse à repórter.

A mineira, que já tinha falado sobre a agressão à Renan após sair da casa, voltou a dizer que o desfecho não poderia ser outro: "Eu estava no limite da razão, os tapas no Renan não podiam ser diferentes. Infelizmente eu sou desse jeito mesmo, mas na casa eu já estava exacerbada, o que me prejudica".

A mineira foi expulsa após dar dois tapas em Renan durante uma discussão na festa Trem Expresso. A sister provocava Adélia, advogada que foi impedida de cortar roupas de Ana Paula dias antes de acontecer o embate final entre as duas. O modelo, que se envolveu em diversas brigas

com a jornalista foi tentar parar Ana quando foi agredido pela ex-sister.

Se Ana Paula era polêmica dentro do "BBB16", ela viu o efeito da fama trazer à tona outro comportamento fora dos padrões. Quatro autuações sofridas pela mineira vieram à público: ela teria dirigido sem carteira e alcoolizada, além de responder pelos crimes de perturbação e desacato. A jornalista assumiu a situação que enfrenta na Justiça: "O acidente de carro foi um dia na chuva. Esses processos, estão todos interligados. Realmente, eu errei, pois dirigi e tinha bebido. Mas isso já foi dado como encerrado pelo juizado especial!", disse a ex-BBB, que aguarda decisão do Ministério Pùblico.



A ex-bbb acredita que desfecho de culminou em tapas em Renan não podia ser diferente: 'Estava no limite da razão'



Joaquim Lopes fala sobre fim do casamento com Paolla Oliveira: 'Foi um momento muito duro'

Para Paolla Oliveira, a fila já andou. A atriz circula por aí com seu novo namorado, o diretor de TV Rogério Gomes. Para o ex-marido, ainda não. Um pouco mais de um ano depois do fim do casamento, Joaquim Lopes continua solteiro. Atualmente, ele pode ser visto na bancada do "Video show" e diz que ainda não encontrou ninguém depois de Paolla, com quem ficou durante cinco anos. "Foi um momento muito duro, claro! Como para todo mundo que vivencia isso. Mas agora

está tudo bem", diz Joaquim. No ar de segunda a sexta, sempre ao vivo, ele garante que não tem sentido falta de um novo amor: "Relacionamento não é uma coisa que eu esteja esperando ou buscando. Estou tranquilo e sempre pressa".

Antes de se envolver com Paolla Oliveira, Joaquim foi casado com Thaís Fersoza. Ele e Paolla se apaixonaram nos bastidores do filme "Uma professora maluquinha", quando ainda estava casado com atual mulher de Michel Teló.

Padre Fabio de Melo faz sucesso nas redes sociais

Que o padre Fábio de Melo é um sucesso nas redes sociais, muita gente sabe. E que o religioso nunca perde o bom humor nas redes, também. Com milhares de seguidores, Fabio de Melo pode ser acompanhado no perfil Fabio-de-melo3 do Snapchat.

No último dia 19, ele postou seu vídeo até agora mais famoso, criticando o personagem do terceiro livro mais vendido do mundo. "Por falar em Pequeno Príncipe, que molequinho chato. As pessoas mais pegajosas que eu encontrei na minha vida, adoravam as frases do Pequeno Príncipe", disse ele, no Snapchat, sobre a obra de Antoine de Saint-Exupéry.

O padre ainda justificou sua conclusão. "São aquelas pessoas vampiras emocionais que

tem duas presas nos olhos, e para justificar o desequilíbrio emocional, elas grudam os olhos em você e falam: 'tu te tornas eternamente responsável por aquilo que cativas'. Eu até acredito que a gente se torna responsável pelo outro, mas não para virar um peso morto na vida do outro. Eu colocaria na capa do livro do Pequeno Príncipe: 'aprecie com moderação'".

Mas seu bom humor nas redes sociais também pode ser alvo de críticas. "Sou atacado todo dia. A gente precisa ter imunidade afetiva para não se deixar abater. O anonimato das redes autoriza muita crueldade. Mas escolho não rebater. Seria contraditório. Rebater ofensas é fortalecer as forças da maldade", disse Fabio de Melo.



Fábio de Melo, bom humor e imunidade em alta

www.oextra.net

horóscopo

ÁRIES

Você fica cheia de vitalidade e emocionalmente fortalecida com a entrada do Sol em seu signo, que lhe traz autoconfiança quanto aos seus projetos. Dedicue-se intensamente aos interesses mais urgentes e conquiste seu espaço!

TOURO

Ao adentrar sua área de crise, o Sol ressalta as áreas de sua vida que precisam de maiores cuidados. Encare os desafios primordiais com energia e garra neste período, pois você terá como resultado uma grande renovação!

GÊMEOS

As amizades de longa data se aquecem com a entrada do Sol no circuito, que fortalece os laços de companheirismo. Aproveite esta fase para compartilhar interesses com os mais queridos. Os lazeres em grupo também são favorecidos!

CÂNCER

Você direciona suas energias para os interesses urgentes e para as oportunidades de crescimento profissional, pois o Sol entra no circuito, intensificando sua força empreendedora. Você tende a se destacar no meio profissional!

LEÃO

Bom momento para ampliar os horizontes espirituais e de conhecimentos, pois o Sol entra hoje na nona casa do zodíaco, impulsionando a expansão de suas perspectivas de vida. Desenvolva seus talentos e viaje se tiver oportunidade!

VIRGEM

Você se aprofunda em si mesma, pois o autoconhecimento é estimulado pela entrada do Sol na oitava casa. Use a autocritica para adequar sua vida, tornando-a mais harmoniosa. Permita-se viver intensamente sua sexualidade!

LIBRA

Aproxime-se das pessoas as quais admira e tem carinho. A entrada do Sol na sétima casa esquenta os relacionamentos e lhe incentiva a nutrir as sinergias e a demonstrar disponibilidade para as interações, seja mais comprometida!

ESCORPIÃO

Você se mostra mais zelosa em relação à qualidade de vida, neste momento em que o Sol adentra sua sexta casa. O momento é de renovação, seja na vida doméstica, no âmbito da saúde ou no aprimoramento profissional. Cuide-se!

SAGITÁRIO

O Sol adentra sua área de prazeres, dinamizando a vida social. Você se destaca por onde quer que passe, brilhando, sobretudo, nos grupos. Projete sua imagem e aproveite para conhecer pessoas que lhe desparam interesse!

CAPRICÓRNIO

Promova a sinergia na convivência familiar, pois o Sol adentra sua quarta casa, colocando a vida familiar em foco. Trabalhe na melhoria das relações de trabalho também. Estimule as reuniões e a cumplicidade neste momento!

AQUÁRIO

As informações se intensificam e os processos comunicativos tendem a lhe causar grandes impactos pela sua maior intensidade, pois o Sol adentra hoje a terceira casa. Viagens e atividades intelectuais tendem a ser gratificantes!

PEIXES

Os investimentos tendem a se mos- trar mais seguros, com a entrada do Sol no setor material, que aguça seu senso objetivo. Os lucros poderão vir somente em longo prazo, mas confie, pois os resultados serão recompensadores!