

Estratégias para aliviar a ansiedade

A ansiedade está na grande maioria das vezes relacionada com preocupação. A ansiedade materializa-se numa ocupação antecipatória dos recursos da mente sobre algo que acontecerá ou que se receia que aconteça no futuro. No entanto a preocupação pode ser útil quando nos leva a agir e a resolver um problema. Mas se você está preocupado com cenários hipotéticos ou cenários catastróficos, a preocupação torna-se um problema sério. A ansiedade e consequentemente a preocupação exagerada sugam a sua energia emocional, aumentam os níveis de tensão, e interferem com o seu dia-a-dia, tudo isso sem nenhum retorno positivo. Você pode treinar a sua mente de forma a ficar mais calmo e controlado, permitindo que você olhe a vida sob uma perspectiva mais positiva.

Uma vez acionada a ansiedade, a preocupação segue-se, é como que um subproduto do processamento ansioso da informação. Consequentemente geram-se sentimentos mistos sobre as suas preocupações. As suas preocupações começam a incomodá-lo, passando a manifestar-se de forma sintomática, prejudicando o sono, a concentração, a alimentação, o humor e aumentando os pensamentos pessimistas e catastróficos.

Todos nós temos uma tendência natural para a preocupação, por isso torna-se difícil desenraizarmos este hábito,

porque em certo sentido, as nossas preocupações têm vindo a servir-nos.

■ **Porque é tão difícil parar de se preocupar?** Para os mais preocupados, os pensamentos ansiosos são alimentados pelas crenças, ambas, positivas e negativa, que mantêm a inclinação mental desadequada. Do lado negativo, você pode acreditar que a sua preocupação constante é prejudicial, que vai deixá-lo louco ou afetar a sua saúde. Ou que você vai perder o controlo sobre os seus pensamentos, e nunca mais conseguirá controlar a preocupação. No lado positivo, você pode acreditar que a sua preocupação ajuda a evitar as coisas ruins, evita problemas, e que o prepara para o pior, ou que conduz a soluções. Crenças negativas, ou preocupar-se com a sua preocupação, faz disparar ainda mais a ansiedade e o ciclo de pensamentos preocupantes irão manter-se. Mas crenças positivas sobre a preocupação podem ser ainda mais prejudiciais. É difícil quebrar o hábito preocupação se você acreditar que a sua preocupação o protege. Para parar a preocupação excessiva e a ansiedade, você deve abandonar a sua crença de que a preocupação serve um propósito positivo. Depois de perceber que a preocupação é o próprio problema, não a solução, você pode recuperar o equilíbrio emocional e reestruturar os padrões mentais para uma forma mais positiva e otimista de ver a vida.

■ **ACEITE A INCERTEZA:** A incapacidade de tolerar a incerteza desempenha um papel central no aumento da ansiedade e preocupação. As pessoas que sofrem de preocupação crônica têm um impulso enorme para o esclarecimento de todas as suas dúvidas e imprevisibilidade. Elas precisam saber com 100% de certeza o que vai acontecer. Preocupar-se é visto como uma maneira de prever o que o futuro lhes reserva, uma forma de evitar surpresas desagradáveis e controlar os resultados. O problema é que esta estratégia de querer saber o que vai acontecer no futuro e/ou certificar-se que as coisas temidas não irão acontecer, simplesmente não funciona.

■ **DESAFIE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS:** Se você sofre de ansiedade e preocupação crônica é provável que você olhe para o mundo de maneira que parecem torná-lo mais perigoso do que realmente é. Por exemplo, você pode superestimar a possibilidade de que as coisas vão sair mal, saltar imediatamente para cenários catastróficos, ou tratar cada pensamento negativo, como se fosse um fato real. Você também pode desacreditar a sua própria capacidade para lidar com os problemas da vida, assumindo que tudo irá correr mal ao primeiro sinal de dificuldade. Estes pensamentos irracionais e atitudes pessimistas são conhecidas como distorções cognitivas.

■ **APRENDA A RELAXAR:** A ansiedade é mais do que



apenas um sentimento. A ansiedade comporta uma resposta que se faz sentir no corpo físico, emitindo uma reação de “lutar ou fugir” a uma ameaça percebida. O seu coração bate mais forte, você respira mais rápido, os seus músculos ficam tensos, e em algumas situações por ter uma sensação de “tontura”. Quando você está relaxado, o contrário acontece. A sua frequência cardíaca diminui, você respira de forma mais lenta e profunda, os músculos relaxam, e sua pressão arterial estabiliza-se. Desde modo, algo de extraordinário acontece para a diminuição da ansiedade, é impossível estar-se ansioso e relaxado ao mesmo tempo. O relaxamento é uma tática poderosa para o alívio da ansiedade.

■ **CUIDE DE SI MESMO:** Um estilo de vida saudável e equilibrada desempenha um grande papel na manutenção da

ansiedade, medos e preocupações a níveis funcionais e adequados. Procure suporte em amigos, familiares ou ajuda profissional. A ansiedade e preocupação pioram quando você se sente impotente e sozinho. Empenhe-se em construir um forte sistema de apoio. Quanto mais você estiver ligado a outras pessoas, menos vulnerável você vai sentir-se. Se você começar a sentir-se oprimido com a preocupação, ligue para um familiar ou amigo de confiança. Fale-lhe sobre as suas preocupações, desabafar pode fazer com que os seus problemas pareçam menos ameaça-

dores. Adote hábitos alimentares saudáveis. Comece bem o seu dia tomando o pequeno almoço, e continue com pequenas refeições frequentes ao longo do dia. Ficar muito tempo sem comer leva à redução dos níveis de açúcar no sangue, o que pode fazer você sentir-se ansioso e irritado. Procure praticar atividades que lhe tragam satisfação, alegria e o relaxem. Faça atividades que lhe permitam ficar envolvido, que lhe façam perder a noção de tempo. Faça algum tipo de atividade física, de preferência aeróbicas, como caminhadas, corridas de baixa intensidade, ou algum tipo de jogo coletivo.

Hidratar as pontas do cabelo: receitas caseiras e reparação

As pontas duplas e secas do cabelo são um problema bastante comum quando se tem o cabelo comprido, mas a solução definitiva é cortá-las porque uma vez que o cabelo se quebra não tem volta, mas é possível impedir hidratando periodicamente a fibra capilar.

Aprenda a hidratar as pontas do cabelo com receitas simples e dicas que você pode colocar em prática antes que o problema se agrave. Tome nota...

As pontas secas do cabelo se devem a uma infinidade de fatores, sendo os mais comuns a descoloração, o uso de ferramentas de calor como secador e prancha, assim como a falta de um corte de pontas regular.

Remédios caseiros para hidratar as pontas do cabelo

– Coloque um pouco de manteiga derretida sobre as pontas do cabelo, cubra com filme plástico e coloque por cima uma toalha umedecida com água quente e deixe atuar por 15-20 minutos. Lave com uma solução composta de meio copo de vinagre, uma colher de sopa de limão e um litro de água morna.

– Misture óleo de amêndoa com ovo batido e uma colher de sopa de mel. Aplique sobre as pontas e deixe atuar o máximo de tempo possível.

– Antes de dormir coloque no cabelo um pouco de azeite de oliva e lave a cabeça pela manhã.

– Faça uma máscara com um ovo, azeite de oliva e duas colheres de sopa de maionese, aplique sobre o compri-



mento e deixe descansar por meia hora, enxágue e lave como de costume.

– Outra máscara nutritiva você pode elaborar misturando azeite de oliva, óleo de girassol, óleo de amêndoa, óleo de linhaça e óleo de cártamo.

Coloque os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo até que esteja bem quente, deixe esfriar e aplique sobre o cabelo danificado, coloque uma touca de plástico por cima e deixe descansar por 15 minutos.

receita

Picanha na Manteiga

INGREDIENTES:

- 1 kg de picanha
- 1 tablete de manteiga de leite
- 10 dentes de alho
- 1 (colher de chá) de pimenta calabresa
- 4 colheres (sopa) de sal grosso
- 1/2 kg batatinha inglesa



MODO DE PREPARO:

- Espalhe os dentes de alho na picanha inteira, tempere-a com sal grosso e coloque de forme amassada por cima da picanha a manteiga e leve para assar por 30 minutos.
- Depois disso vire a picanha do outro lado regando-a com a manteiga e coloque as batatinhas
- Vire a picanha por mais duas vezes até que ela esteja bem frita na manteiga.

ClimaCold

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
Claro 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 ½ polegada

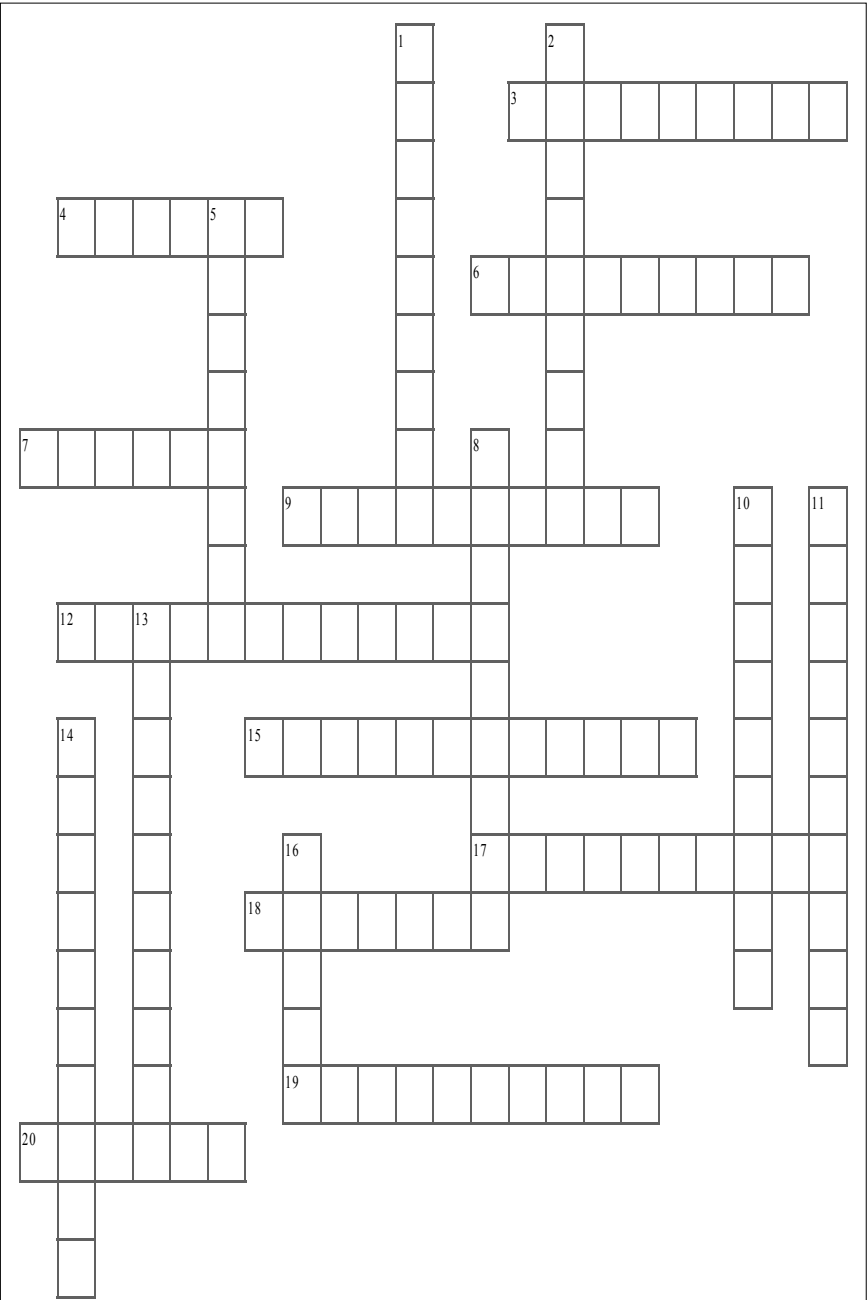
FABRICAÇÃO PRÓPRIA

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Palavras Cruzadas



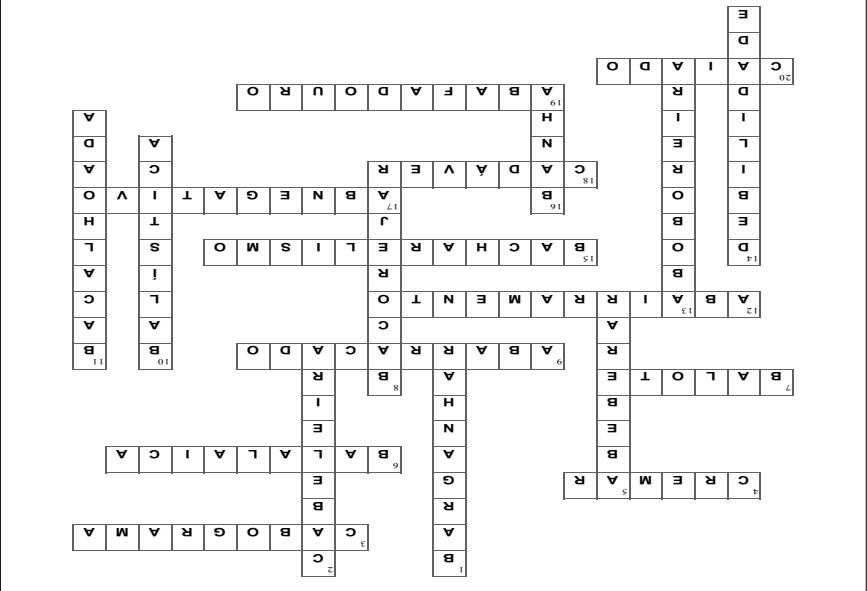
Horizontais

3. Telegrama transmitido por cabo sub-marino.
4. Incinerar cadáveres.
6. Espécie de bandolim triangular, de três cordas, usado por camponeses russos.
7. Pequena bala; Fardo de algodão.
9. Com feitio de barraca.
12. Ação ou efeito de abairrar.
15. Predominância de bachareís
17. Que envolve abnegação; desinteressado.
18. Corpo humano ou animal privado de vida.
19. Lugar exíguo, de ambiente irrespirável.
20. Revestido de cal.

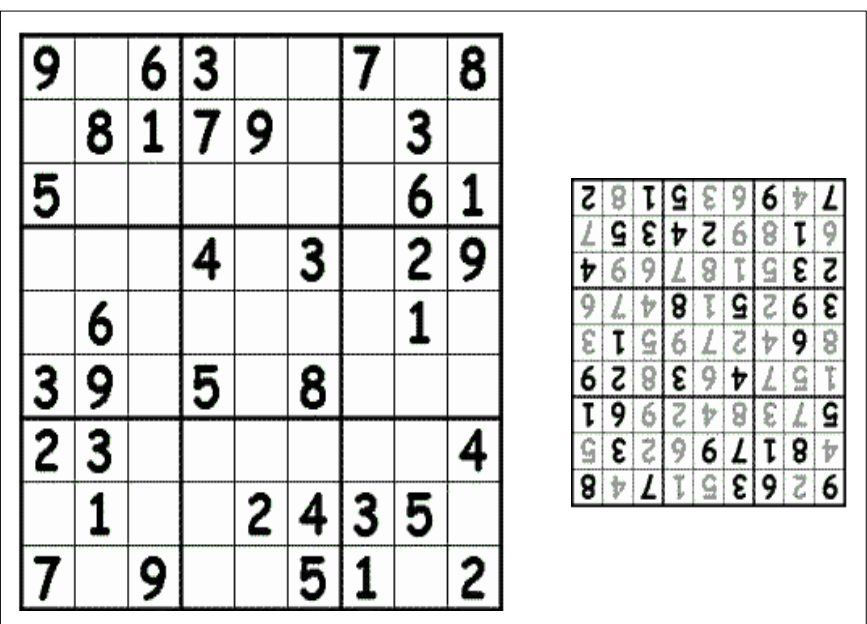
Verticais

1. Trocar, negociar.
2. Conjunto dos cabelos de uma cabeça, sobretudo se compridos.
5. Dar de beber, saciar a sede.
8. Adivinhar, pressentir, prever.
10. Ciência do movimento e comportamento no espaço de corpos arremessados e atirados, especialmente dos projéteis propulsionados por explosivos.
11. Prato preparado com bacalhau.
13. Nome de muitas plantas cucurbitáceas, umas rasteiras, outras trepadeiras, cujo fruto é a abóbora.
14. Qualidade ou estado de débil.
16. Gordura animal, principalmente do porco.

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

Samurai ameaça Ciça. Luciana conta a Sueli que existe a possibilidade de Rodriguinho ser filho de Samurai. Flávia propõe que Roger a ajude a separar Rodrigo de Luciana. Samurai revela a Rodrigo que é o pai do filho de Ciça e afirma que Luciana pode lhe confirmar. Sandra é rude com Livia, que decide deixar a casa de Beto. Menelau sugere que Márcia e Luiz permitam que Camila continue no Leal Brazil e interrompam o processo da filha contra eles. Júlia defende Arthur. Beto e Livia decidem enfrentar as pessoas em nome do amor. Camila tem a primeira audiência do processo contra seus pais. Rodrigo confronta Ciça.

ÊTA MUNDO BOM
Quarta-feira, 18h00

A pedido de Fragoso, Diana planeja dopar Filomena para que não se encontre com Candinho. Maria aceita o pedido de casamento de Celso depois que o rapaz lhe afirma que não está armando contra Anastácia. Emma se impressiona com o amor de Lauro por sua mãe. Filomena adormece após ingerir a bebida adulterada por Diana, e Vermelho percebe o golpe. Fábio convida Olga para sair. Diana simula ter passado a noite com Candinho, e Filomena flagra os dois.

TOTALMENTE DEMAIS
Quarta-feira, 19h15

Eliza e Gilda ficam perplexas com a revelação de Carolina sobre a aposta. Eliza discute com Arthur e vai para a casa de Débora. Arthur demite Carolina da Excalibur e avisa à jornalista que não quer mais vê-la. Eliza conta a Jonatas que Arthur a enganou e que queria apenas ganhar a aposta que fez com Carolina. Arthur pede Eliza em casamento.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quarta-feira, 20h30

Meire pede para que Helena fale com Dinho. Helena tenta falar com o porteiro, que está rebelde. “Morreu junto com todo o meu amor”, diz Dinho. Helena tenta consolar o rapaz, elogia ele e diz que pode contar com ela. Rebeca e Pedro almoçam na cidade. Otávio aparece por acaso e vê os dois de longe. O empresário fica enciumado e diz que espera que ela o faça feliz. Geraldo leva Priscila para a casa de seus avós. Otávio diz que precisa ficar longe de Rebeca pelo menos por um tempo. Pedro aconselha a amiga a ir atrás de Otávio. Mateus está preocupado com as discussões entre seus pais e conta isso para Dóris. Rebeca vai até a empresa e conversa com Otávio.

VELHO CHICO
Quarta-feira, 21h00

Padre Romão tenta acalmar Afrânio. Piedade implora que Belmiro impeça Santo de sair de casa. Eulália tenta consolar Luzia. Belmiro acompanha Santo até a fazenda de Afrânio. Padre Romão conta para Eulália e Piedade que o coronel deixou Tereza de castigo. Belmiro fala com Afrânio sobre Santo e Tereza. Santo enfrenta Afrânio. Doninha tenta ajudar Tereza. Santo lamenta não ter conseguido falar com Tereza. Piedade se preocupa com o marido e os filhos. Cícero prepara uma emboscada para Santo. Belmiro tem um mau pressentimento.

SANSÃO E DALILA
Quarta-feira, 22h15

Yunet e Myra ignoram o chamado de Aron. Sansão e Dalila estão sentados. Após um momento de descontração e uma troca de olhares, Dalila não se dá conta do tempo e diz que precisa voltar. Sansão está em sua barraca e Cario vai até lá contar o que viu. Sansão parte para o local. Abbas observava tudo escondido e vê que Cario continua vivo. Héber ainda é arrastado pela cidade. Aléxis observa assustado. Sansão aparece e ordena que soltem Héber. Bak coloca um punhal no pescoço de Héber e diz que só fará isso se Sansão o acompanhar até o palácio. Dalila se aproxima da barraca e se depara com Abbas, que a espera. O comandante desembainha sua espada, mas Cario segura seu braço.

Humor

JOGANDO GOLFE

Numa linda manhã, um pastor, de uma igreja nos Estados Unidos, resolveu faltar o culto dominical e inventou uma desculpa de que estava super gripado. Quando o pastor substituto apareceu, ele, mais que depressa, pegou sua sacola de golfe e foi para fora da cidade jogar. Era um lindo dia, ensolarado, perfeito para se jogar golfe, tão perfeito, que até um anjo passeava por ali, e viu o pastor, e resolve contar para Deus:

– Olha que mentiroso, Senhor, ele merece ser punido!

E Deus acena com a cabeça de acordo. A partir daí, toda tacada do pastor era bem sucedida, já tinha acertado mais de 20 buracos de primeira, tinha batido o recorde do campo, da cidade, do estado e até o nacional, faltava apenas uma tacada para

bater o recorde mundial.

O anjo, sem entender nada, questiona Deus:

– Mas Senhor, ele está acertando todas! E a punição?

– Gabriel... veja por outro lado...

Pra quem você acha que ele vai poder contar esta façanha?

FILA INDIANA

Um senhor estava no bar tomando uma pinga, quando um funeral chamou sua atenção. Atrás do carro fúnebre seguia um homem com o seu cachorro e, atrás dele, uma fila indiana com umas mil pessoas. Curioso, ele aproximou-se do homem com o cachorro e comentou:

– Com tanta gente, a pessoa que morreu devia ser muito famosa...

– Era a minha sogra!

– Puxa! Meus sentimentos! Ela mor-

reu de que?

– Foi mordida por este cachorro!

Depois de alguns minutos de silêncio, o homem que estava no bar cria coragem:

– O senhor pode me emprestar o seu cachorro, por um momento?

– Claro! Entre na fila.

ORELHAS IMPLANTADAS

Um homem perde as duas orelhas num acidente.

O cirurgião plástico que o atende implanta-lhe duas orelhas doadas. Ele volta depois de um mês consultar o médico:

– O senhor me implantou orelhas de loira!

– Como é que o senhor sabe?

– Eu ouço tudo, mas não entendo nada!



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

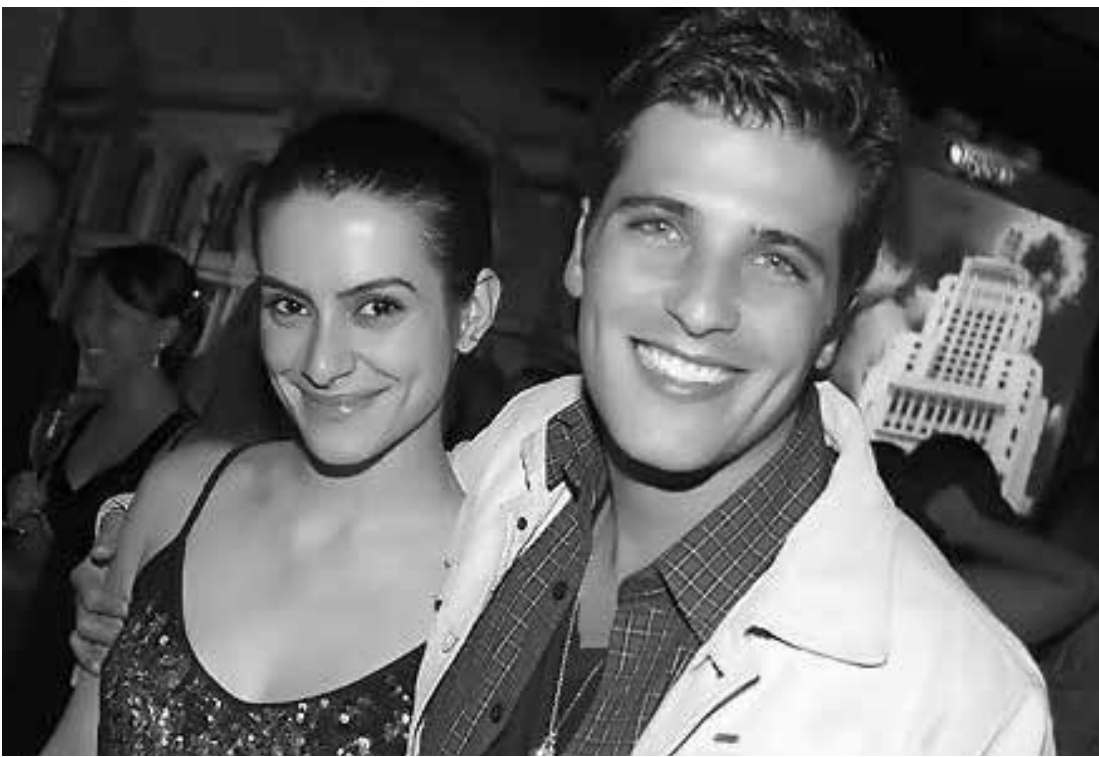
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Bruno Gagliasso abriu mão de novela com Cleo Pires por ciúme de Giovanna Ewbank

Bruno Gagliasso e Giovanna Ewbank participaram do programa “Amor & Sexo” no último sábado (26) e um comentário polêmico da atriz movimentou as redes sociais. Durante um jogo de perguntas e respostas na atração comandada por Fernanda Lima, ela contou que o marido recusou um papel em uma novela por conta dos ciúmes dela por uma atriz, sem revelar seu nome. De acordo com a colunista Fabíola Reipert, a artista em questão é Cleo Pires, com quem ele teria vivido um affair no passado.

Ainda segundo a jornalista, a recusa, que foi classificada por Giovanna como “a maior prova de amor que já recebeu de Bruno”, aconteceu em 2012, na época da crise e rápida separação do casal após traição do ator, já admitida por ele. Bruno estava confirmado na novela “Salve Jorge”, mas teria que viajar para a Turquia com a equipe da trama de Gloria Perez, que incluía



Mulher de Bruno Gagliasso garante que Cleo é sua amiga e não foi o pivô da história

Cleo. Essa foi uma das exigências feitas por Giovanna para retomar o casamento com o ator.

Como resposta, em um vídeo postado no Snapchat, Giovanna Ewbank, que é repórter do ‘Video Show’ ironi-

zou os boatos sobre a revelação feita pelo casal no ‘Amor & Sexo’. A atriz disse que ficou surpresa ao ver o nome de Cleo envolvido no rumor. “Agora tô recebendo vários Google Alertas dizendo que eu tenho ciúmes da Cléo Pi-

res. A Cleo é minha amiga, gente! Adoro ela! Amo, amo, amo. Erraram feio, outras tentativas, vamos!”, ironizou a loira, que protagonizou momentos inusitados, como perder a unha postiça, na banca-da do “Video Show”.



Giulia Costa e Brenno Leone estão se ‘conhecendo melhor’

Otaviano Costa entrega namoro de Giulia Costa e Brenno Leone durante o “Video Show”

Após muitos rumores, Otaviano Costa confirmou que sua enteada, Giulia Costa, está mesmo envolvida com Brenno Leone. O apresentador comentou a relação dos jovens durante o “Video Show”, da Globo, na última segunda-feira (28).

Durante a atração, foram exibidas imagens do âncora com a esposa, Flávia Alessandra, e a atriz de “Malhação” durante uma viagem no feriado de Páscoa. O galã da novela teen também apareceu

em algumas delas. De acordo com o vespertino, os dois estão “se conhecendo melhor”. “Brenno foi encontrado morto no caminho da praia”, brincou Otaviano sobre o romance.

Vale lembrar que o casal se aproximou nos bastidores da emissora e deu sinais de que estaria junto, apesar de não confirmar o namoro. No Carnaval, inclusive, os dois curtiram um bloco de rua e mostraram parte da diversão no Instagram.

Investimento de R\$ 3 milhões faz cantora Ana Clara abrir shows da turnê Gigantes do Samba



Ana Clara e Belo dividem o mesmo palco

A sambista Ana Clara é quem vem abrindo os shows da turnê Gigantes do Samba com Belo, Alexandre Pires e Luiz Carlos país afora. Mas não é só pelo talento da moça. O pai da artista, o empresário Alberto Raposo de Oliveira, investiu R\$ 3 milhões no projeto para dar uma força na carreira da cantora. Ele tam-

bém é músico, conhecido como Beto Carço, e é diretor de uma grande empresa de comércio exterior do estado de Santa Catarina.

Ana Clara é nascida na cidade de Joinville e tem um pouco mais de quatro anos de carreira. Ela já lançou dois discos. O primeiro teve produção de Leandro Sapucahy.



A atriz de malhação ainda lamenta a ausência de Renato Aragão nas telinhas

Lívia Aragão desabafa sobre o pai: ‘As pessoas acham que eu pego atalhos’

Lívia Aragão está arrasando na atuação quando o assunto é Malhação - Seu Lugar no Mundo, novela teen da Globo onde interpreta Julia. Mas a carreira da atriz não começou agora. Pelo contrário, a filha de Renato Aragão atua desde muito cedo nos filmes do pai, e sempre mostrou que levava jeito para a coisa. No entanto, em entrevista, a morena confessou que mesmo estando em um set de filmagem desde bebê, já que logo que nasceu o eterno Didi estava gravando O Trapalhão e a Luz Azul, muitas pessoas pensam que ela tem no pai uma forma de chegar à fama mais facilmente. “As pessoas acham que eu pego atalhos com meu pai para entrar numa novela, mas não é bem assim. Eu sempre quis fazer o meu próprio caminho e, por mais que eu tenha o privilé-

gio de ser filha do meu pai, eu vejo isso como uma oportunidade para aprender, e não de achar atalhos”.

Sobre o pai, aliás, Lívia ainda comentou: “Fico (triste por meu pai não estar mais no ar), porque amava o programa dele. Mas ele não para! Está sempre escrevendo algo novo e trabalhando. Quando sinto falta, ligo no Viva para ver a Turma do Didi. Aliás, o melhor conselho que ele já me deu foi manter os pés no chão. Levo isso para a vida”.

E, apesar da rotina puxada por conta das gravações, Lívia revela que não consegue ficar sem fazer nada. “No meu tempo livre eu gosto de estudar, praticar esporte, dançar, ler, pintar, desenhar... Não consigo ficar parada. Foi isso, inclusive, que fez com a atriz diminuísse dois números no manequim”.

horóscopo

ÁRIES
Você age de maneira defensiva ao lidar com as pessoas, pois a Lua passa pela área familiar e se aspecta com Mercúrio e Marte, indicando dificuldades em lidar com o estresse. Não seja tão dura, controle sua agressividade!

TOURO
Os problemas são sentidos como uma grande pressão, neste dia em que a Lua passa pelo setor de comunicação e forma trígono com Mercúrio e Marte, embora as pessoas queridas tendam a lhe ajudar. Mantenha o foco e a objetividade!

GÊMEOS
Fique longe das atividades sociais que possam comprometer seu equilíbrio financeiro. A Lua ainda tensiona sua área financeira, formando trígono com Mercúrio e lhe aconselhando a planejar-se. Seja objetiva e zele pela segurança!

CÂNCER
Não fique remoendo os recentes fracassos. A tensão Lua-Marte ressalta as dificuldades, mas o trígono Lua-Mercúrio lhe aconselha a buscar atividades afetivamente agradáveis, pois isso ajudará na superação emocional dos problemas!

LEÃO
O medo do novo pode travar seus movimentos na realização das mudanças necessárias, pois a Lua passa pelo setor de crise e se aspecta com Marte e Mercúrio. Desvie o foco dos problemas para as coisas boas de sua vida!

VIRGEM
Os recentes abalos em suas amizades poderão ser superados por meio das conversas e da compreensão, neste dia em que a quadratura Lua-Marte continua tensionando o circuito. Será preciso saber se colocar no lugar do outro!

LIBRA
Você continua sobrecarregada de trabalho, mas percebe que agir de modo defensivo apenas agrava a situação. Lua e Mercúrio em trígono favorecem os diálogos no convívio cotidiano, contribuindo para a definição de acordos. Aproveite!

ESCORPIÃO
Permita-se divertir e relaxar, pois Lua e Marte formam quadratura, alertando para o estresse cotidiano. O trígono Lua-Mercúrio indica que focar-se em assuntos positivos não representa uma fuga, e sim um caminho para a felicidade!

SAGITÁRIO
Seja cautelosa ao fazer escolhas, sejam elas financeiras ou emocionais, pois suas quinta e oitava casas continuam tensionadas. Lua e Mercúrio em trígono harmonizam a área familiar e lhe aconselham a curtir o dia em ambientes seguros!

CAPRICÓRNIO
O bom entendimento com os mais próximos continua prejudicado pela tensão da Lua, que persiste em sua sétima casa. As diferenças são agravadas pela quadratura com Marte. Tire o foco dos problemas e promova a paz nas relações!

AQUÁRIO
Em vez de alimentar o círculo vicioso de dificuldades de comunicação nos grupos com que você convive, prefira rompê-lo. Lua e Mercúrio formam trígono hoje, lhe aconselhando a canalizar esforços para as questões urgentes!

PEIXES
Contenha os gastos, pois os setores social e financeiro continuam tensionados, inspirando cuidados. Lua e Mercúrio em trígono lhe pedem para melhorar seu olhar em relação a si mesma. Seja sua prioridade hoje, nutra-se de autocohecimento!