

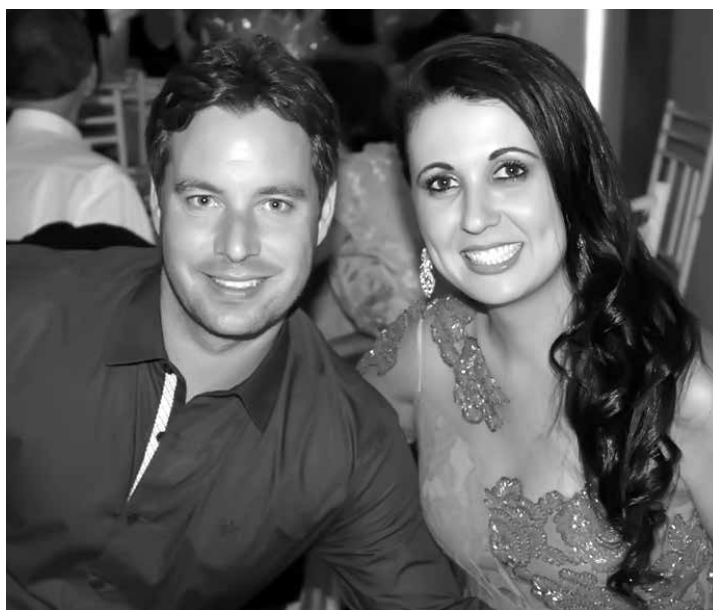
Sabrina Sato revela como começou seu namoro com o ator Duda Nagle

"Temos amnésia da leveza, pois deduzimos que virá mais e mais no dia seguinte. Não criamos álbuns de nossas gargalhadas, mas recortamos as cenas rancorosas e amargas como se fossem definitivas e esclarecedoras. Somos algozes da felicidade e, ao mesmo tempo, vítimas da infelicidade."

■ FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta



Da Rádio Cultura FM, **Zelinda Barbosa** assopra as velinhas na segunda-feira, parabenizada por amigas e familiares.



Fábio Cavariani comemora mais um niver hoje, sendo homenageado pelos familiares, amigos e em especial a namorada Andressa.



Close da bela aniversariante **Tainara Morien** de Oliveira Souza, que comemora seus 24 anos hoje recebendo o carinho de toda família. Parabéns!



Destaque para o pequeno **Benício** completando seus dois aninhos ao lado da mamãe Carla Nunes e do papai Antonio Carlos.



Do Lorão Alfaite, eis **Cinara Santos**, aniversariante de amanhã, em click especial com Jéssica Nardelle.



Momento diversão das amigas Juliane Guarnieri, Veruska Lacerda, Renata e Camila, no Bamyan.



Selfie das amigas **Tainara Almeida** e **Maressa Carvalho**, curtindo a noite fernandopolense.



Festa para **Gil Brito** que aniversariou ontem, sempre junto a feis amigos e familiares. Na foto com Renan Barros, Marino Minto, Felipe Silva e Heitor Minto.



Sempre de bem com a vida, close da sorridente **Viviane Henklain**, curtindo festa em Santa Fé do Sul.

Jhony Tattoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

Tatuagens e Piercings

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP

3463-1609

Produtos com a qualidade **PLASÚTIL**

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

oferta produtos a partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

A importância da soja para a saúde

A soja é um grão rico em proteínas cujo cultivo começou na Ásia há mais de cinco mil anos. A planta passou a ser explorada comercialmente no Ocidente apenas na segunda década do século vinte nos Estados Unidos. No Brasil, o cultivo do grão passou a ser estimulado em meados dos anos 1950 por ser a melhor alternativa de verão para suceder o trigo, cultivado no inverno. Atualmente, o país produz cerca de 75 milhões de toneladas de soja. A soja proporciona diversos benefícios para a saúde. O grão auxilia na redução dos níveis do colesterol ruim, o LDL, e ajuda a elevar os níveis de HDL, o colesterol bom. O alimento também possui isoflavonas, substâncias que ajudam a atenuar os efeitos da menopausa e evitar a perda de massa óssea.

■ **Os tipos de soja:** A soja possui diversas variações, a mais famosa e cultivada é a amarela. Há outras duas versões que também são conhecidas e proporcionam benefícios para a saúde. São elas: edamame e soja preta. A soja preta não só possui o mesmo benefícios da versão amarela como também conta com outros pontos positivos. O grão ajuda a emagrecer de acordo com um estudo da Universidade Católica da Coréia do Sul isto porque as antocianinas, fitoquímicos que proporcionam o

pigmento escuro à soja preta, são capazes de agir nas células que armazenam gorduras em nosso corpo e favorecer a perda de peso. Este grão ainda possui cinco a sete vezes mais antioxidantes, chamados fitoesteróis, do que a amarela. O pigmento preto que reveste esta soja forma uma espécie de casca em torno do grão o que ajuda a conservar melhor os seus nutrientes. O edamame é a soja com os grãos ainda imaturos. Ela é interessante para a saúde por ser rica em proteínas, minerais e vitaminas A e C. Porém, o alimento possui baixa quantidade de isoflavonas.

■ **Benefícios da soja:** Atenua os efeitos da menopausa: O que caracteriza a menopausa é a queda dos hormônios estrogênio e progesterona, que costuma ocorrer entre os 45 e os 55 anos de idade. A soja pode ser uma grande aliada do equilíbrio hormonal, já que a estrutura das isoflavonas do alimento são semelhantes à do estrogênio. Assim, o consumo do grão pode funcionar como uma espécie de reposição hormonal para as mulheres que entram na menopausa ajudando a atenuar os problemas que ocorrem nesta fase. O consumo das isoflavonas presentes na soja diminui a intensidade e a frequência dos calores, da sudorese, das irritações e até da insônia, sintomas típicos do climatério. Três

colheres de sopa de soja cozida ou uma fatia de tofu equivalentes a 50 miligramas de isoflavonas, quantidade diária mínima para os efeitos desaparecerem. Porém, isto só pode ocorrer se os sintomas da paciente forem considerados leves. Protege a saúde dos ossos: Apesar da soja ser rica em cálcio, uma porção possui cerca de 28% das necessidades diárias do nutriente, mas não é isto que faz com que ela seja boa para os ossos. Pois, o grão possui ácido fítico composto que dificulta a absorção do cálcio. Os responsáveis por evitar a perda de massa óssea são as isoflavonas. Como elas têm efeito semelhante ao estrogênio vão proporcionar este benefício, especialmente durante a menopausa, fase em que os níveis deste hormônio feminino diminuem. É importante ressaltar que o consumo de soja não é uma garantia de que a mulher não sofrerá com a osteoporose, pois a perda da massa óssea também está muito ligada a questões genéticas.

■ **Reduz o colesterol:** A saúde do coração também se beneficia com o consumo do grão. Um estudo realizado pela Universidade de São Paulo (USP) mostrou que a soja auxilia na redução dos níveis do colesterol ruim, o LDL, e no crescimento dos níveis de HDL, o colesterol bom. Isto ocorre porque o grão é rico



em gorduras poli-insaturadas, principalmente o ômega 6.

■ **Previne o câncer de mama:** O consumo de soja também está associado a um menor risco de câncer de mama em mulheres. Mulheres que ingeriram altas doses de isoflavonas tiveram aproximadamente metade do risco de desenvolver câncer de mama do que aquelas que ingeriram menores quantidades ao longo do estudo.

■ **Melhora o trânsito intestinal:** Por ser rica em fibras, uma porção possui 37% das necessidades diárias deste nutriente, a soja ajuda a melhorar o trânsito intestinal, evitando

problemas como a constipação e a prisão de ventre.

■ **Protege o pulmão:** Uma pesquisa publicada no Journal of Clinical Oncology concluiu após estudo com 444 mulheres diagnosticadas com câncer de pulmão que consumir soja ajuda a melhorar a sobrevida

de pacientes com esta doença. O motivo para isto seriam as isoflavonas que têm uma estrutura química semelhante ao estrogênio e podem ter um efeito anticâncer. A soja é vendida na maior parte dos hipermercados e lojas de produtos naturais.

receita

Beringela assada com frango

INGREDIENTES:

- 4 berinjelas
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de mel
- Sal e pimenta a gosto
- 500 g de peito de frango em tiras finas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 6 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de farinha de rosca



MODO DE PREPARO:

- Corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento, retire um pouco da polpa e regue a parte interna com o limão, metade do mel e o sal.
- Cozinhe em pouca água fervente por cinco minutos.
- Frite as tirinhas de frango no azeite até dourarem.
- Polvilhe com o amido, misture bem e deixe dourar mais.
- Junte a água, o vinho, a mostarda, o mel restante e tempere com o sal e pimenta.
- Cozinhe.
- Escorra a berinjela e recheie com o frango.
- Respingue mais mel, se desejar, e polvilhe a farinha.
- Leve ao forno, preaquecido, até dourar.

A lingerie adequada para cada mulher



Quando você entra numa loja de lingerie são tantos detalhes: cores, formas, tamanhos, estilos, etc., que você fica tonta. Claro, sem falar dos olhares curiosos. E você fica em dúvida sobre o que levar. Seria melhor sexy, ingênuo ou romântico? Uma coisa você já sabe:

está na hora de renovar a gaveta de lingerie.

A situação fica um pouco complexa quando o homem vai comprar uma lingerie para sua amada. Por que além de todas as dúvidas que a mulher também tem, ele ainda tem uma preocupação extra: e se ela não gostar?

Aqui vamos mostrar como comprar uma lingerie, tanto os homens para presentear sua namorada, como a mulher que quer se dar um presente.

ESTILO DA MULHER

Saber qual o estilo é importante: É ousada? Atrevida? Clássica? Ou elegante? Divertida? Romântica? Meninas, sempre vale a pena inovar.

E se o homem já souber que tipo de lingerie sua amada usa já ficará mais fácil. Nada de inovação, pois pode ser que ela não se sinta confortável.

CINTURA

Não compre nada pequeno

demais, além de ser desconfortável vai parecer que você engordou. Experimente! Veja qual peça tem uma caída melhor.

Quanto ao homem é bom que ele vá comprar já com as medidas na cabeça: número e letras. Se comprar uma lingerie maior do que a namorada, poderá ofendê-la, mesmo que não tenha sido sua intenção. Se comprar pequena demais pode ser que a mulher se sinta complexada com o próprio corpo. O certo é procurar na gaveta uma lingerie e anotar o tamanho.

SILHUETA

Querida, veja o que você tem de mais bonito para deixar de fora. Se for suas pernas, um baby-doll, se for o colo, um decote mais ousado.

Prestar atenção na namorada faz do homem uma pessoa sensível. Conhecer o que ela gosta de expor e o que ela pre-

tere esconder, já é um bom começo. De nada adianta o homem comprar algo que ache bonito se sua namorada ficar constrangida em usar.

COR

Se você for comprar uma lingerie saiba que as cores branco, preto e cor da pele, nunca saem de moda. Cuidado com o que você vai usar por cima. A cor da roupa é muito importante para que você escolha a lingerie correta. Nada mais vulgar que usar um vestido branco com sutiã e calcinha preta. Não arrisque!

Quando o homem for escolher a cor, se não quiser escolher entre as cores mais comuns, pode optar pela cor da moda. Outra dica é o tom de pele, a cor dos olhos e dos cabelos da sua amada. Por exemplo, as loiras ficam melhores em tons pastel e já as morenas nos tons mais fortes. Homens, dá trabalho!! Mas vale apenas!

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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

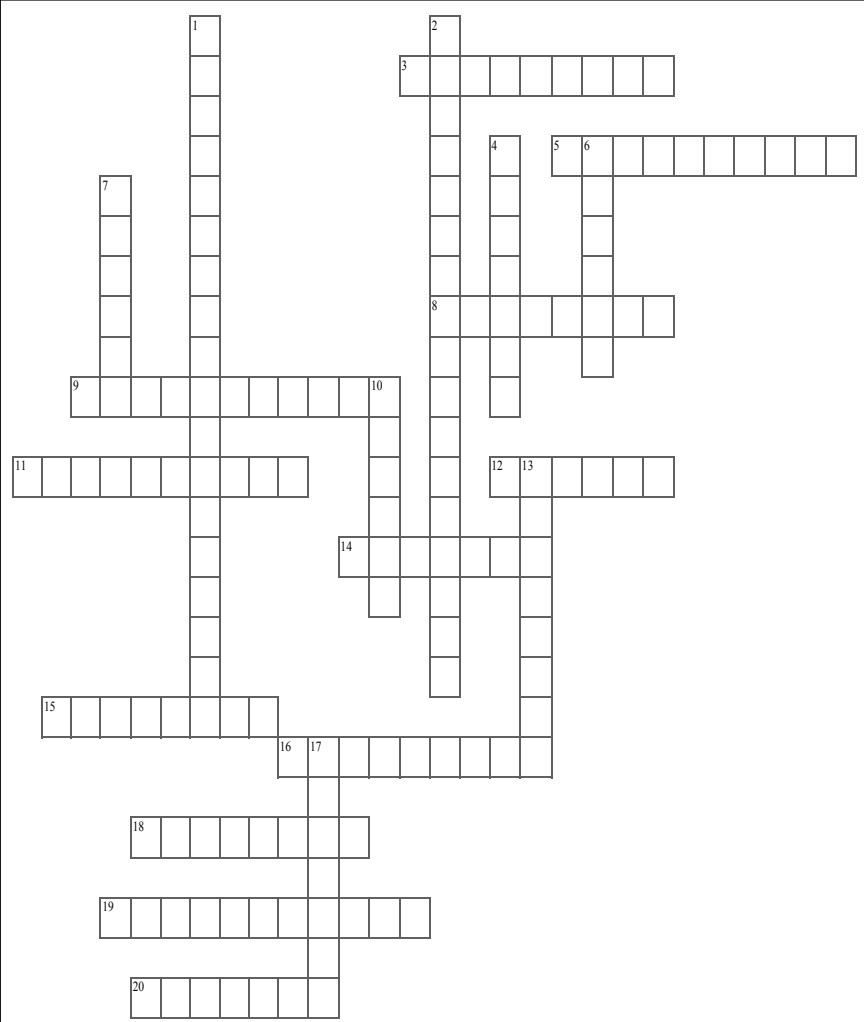
FONE: (17) 3442-1522

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

- Luta armada realizada por grupos minoritários e de forma clandestina.
- Aparelho destinado a jogos de azar, e que funciona introduzindo-se-lhe uma moeda, podendo ou não proporcionar um prêmio a quem a introduziu.
- Sentado em banco.
- Homem que, no Brasil Colonial, fazia parte de uma bandeira.
- Que é contrário ao progresso.
- Varanda saliente com balaustrada, em comunicação com o interior do prédio.
- Movimento alemão que teve como líder Adolf Hitler.
- Raiz filiforme ou radícula das plantas.
- Que, ou aquele que badala.
- Fugir desordenadamente.
- Sistema de governo em que o gover-

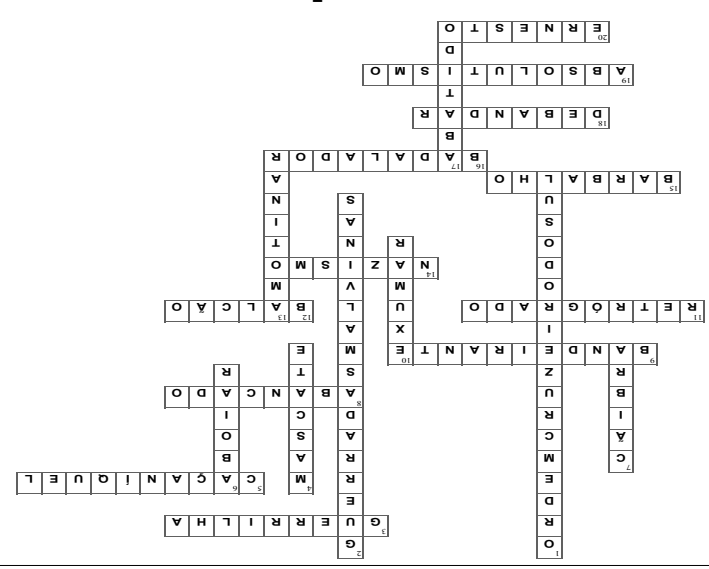
nante se investe de poderes absolutos chegando à tirania.

- Primeiro nome de Che Guevara, um dos líderes da revolução cubana.

Horizontais

- Maior condecoração concedida pelo governo brasileiro a qualquer cidadão.
- Guerra entre a Argentina e o Reino Unido entre abril e junho de 1982.
- Vendedor ambulante de objetos.
- Chamar o gado com sons a que esteja afeito, para facilitar-lhe a marcha.
- Contração involuntária e dolorosa de um músculo ou grupo de músculos.
- Tirar da sepultura.
- Levantar em motim, revoltar.
- Que se abateu; cansado, fatigado.

Respostas



Sudoku

		4		6	5	1	7	3
9		8				2		6
1							9	
	2			9				
7	3	8		2		9	5	1
		7				8		
	5						2	
9		3			2			8
4	2	6	3	5		7		

4	2	6	3	5	1	7	3	
9	7	3	1	4	2	6	8	5
8	5	1	6	9	7	3	2	4
5	4	9	7	1	3	8	6	2
7	3	8	4	2	6	9	5	1
1	6	2	5	8	9	4	3	7
6	1	7	2	3	4	5	9	8
3	9	5	8	7	1	2	4	6
2	8	4	9	6	5	1	7	3

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Çiça se nega a fazer o exame de DNA em Rodriguinho. Luciana confessa a Tito que teme que Rodrigo termine o namoro com ela. Çiça afirma a Samurai que ele não conviverá com Rodriguinho. Lívia promete a Beto que se aproximará de Sandra. Çiça decide deixar a casa de Ana e Miguel, mas Rodrigo a impede. Rodrigo confessa ter se decepcionado com Luciana. Alina reencontra os primos, e Uodson se incomoda. Rodrigo revela à família que Rodriguinho pode não ser filho de João.

ÊTA MUNDO BOM

Sexta-feira, 18h00

Sandra e Ernesto inventam desculpas para Anastácia. Maria afirma a Celso que acredita que Ernesto não seja o filho de Anastácia. Com a aprovação de Anastácia, Ernesto finge pedir Sandra em namoro, e Maria se incomoda. Mafalda afirma que não ama mais Romeu, e Cunegundes se desespera. Filomena e Diana brigam, mas Paulina intervém. Severo pede Diana em casamento. Fragoso pede que Filomena aceite suas joias de volta. Pancrácio ouve quando Ernesto comenta com Romualdo que enriqueceu porque encontrou sua mãe. Maria garante a Celso que provará que Ernesto não é o filho de Anastácia.

TOTALMENTE DEMAIS

Sexta-feira, 19h15

Hugo desmaia de felicidade e Dorinha o ajuda. Débora e Cassandra comemoram ao descobrir que estão milionárias. Hugo procura Carolina. Cassandra pede a Hugo para comprar o apartamento de Carolina. Max pede a Lu que finja ser sua namorada durante a estada de seus pais no Rio de Janeiro. Zé Pedro alerta Germano de que um estelionatário está usando os dados de Sofia para pedir empréstimos bancários. Montanha leva Wesley para fazer fisioterapia ao ar livre. Passeando pelo bairro de Fátima, Lili acredita ver Sofia.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Fausto diz para Helena que alguém deve ter clonado o cartão de crédito dela. Fortunato vai até a empresa On-Enterprise saber como Safira deixa Priscila ficar próxima de Geraldo. Safira pede para o pai sair da empresa e Fortunato diz que ela não é muito diferente de Geraldo. Arthur explica para a banda que não sabia que Regina havia armado nas redes sociais para que Priscila e Joaquim parecessem namorados. Um repórter vai até a gravadora para fazer uma entrevista com a banda Cúmplices de Um Resgate. O repórter pergunta se Joaquim e Priscila são um casal e Priscila sai na frente para responder que sim. A fotógrafa faz imagens dos dois juntos para a matéria.

VELHO CHICO

Sexta-feira, 21h00

Doninha fala com Clemente sobre sua preocupação com Cícero. Padre Romão consola Santo. O delegado aconselha Afrânio a se afastar da fazenda por alguns dias. Doninha avisa a Tereza que ela viajará com a família. Clemente descobre que Cícero atirou em Belmiro e se enfurece com o filho.

SANSÃO E DALILA

Sexta-feira, 22h15

Dalila descobre o segredo de Sansão, a força que está em seus cabelos. Dalila aguarda o herói hebreu adormecer na casa de Jana. Na sequência, um soldado entra no local, e assim, corta as tranças de Sansão. Depois de perder suas forças, soldados invadem a casa e conseguem conter o hebreu. Inárus perfura os olhos de Sansão como uma forma de punição e decide que quer mostrá-lo para o povo.

Humor

A MENTIRA

O Menino vem correndo e diz à mãe:
- Mãe, você é uma mentirosa!
- Mais por que você diz isso meu filho?
- Você disse que meu irmãozinho era um anjo!! Eu joguei ele pela janela e ele nao voou...

A CAÇA

Estavam dois caipiras caçando no meio do mato, quando eles vêem lá no alto, no céu uma asa delta. Espantado um comenta com o outro:
- Nossinhora! Qui passarinhão grande, sô!
- Grandão mesmo cumpadi... Vamo caçá ele?
- Vamu!
E POW! um tiro bem na asa delta.
- I aí parceiro, será qui o bichão morreu?

- Ó si o passarinhão morreu num sei, não, mas que soltou o homi que ele tava segurano soltou!!!

FORMA DE PENSAR

A professorinha na sala de aula, chega para o Joãozinho e pergunta:
- Joãozinho, tem 3 passarinhos na arvore, você atira em direção deles, mata 1, quantos ficam sobre a árvore?
Joãozinho pensou, pensou, pensou... e respondeu:
- Nenhum professora.
- Não, Joãozinho, está errada, ficam dois, mas GOSTEI DA SUA FORMA DE PENSAR.
(Pois Joãozinho concluiu que com um tiro ele mataria um mais os outros dois fugiriam da árvore pelo barulho)
No dia seguinte, Joãozinho chega

para a professora e pergunta...
Professora, tem 3 mulheres andando na rua, as três estão com sorvetes na mão, a primeira esta olhando, a segunda esta comendo, a terceira esta chupando, qual delas é a casada?
A professora toda sem jeito disse:

- A hum.. e.. e.. hum . mas... a 1 olha... a 2 come..
Vamos professora qual delas é a casada?
- Ah, Joãozinho é a que esta chupando o sorvete!
- Não professora, a casada e a que esta com a aliança no dedo, mas GOSTEI DA SUA FORMA DE PENSAR!!!



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFALMOLOGIA - 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



Latino elogia Kelly Key e Mirella Santos: 'Divas, talentosas, guerreiras'

Pelo visto, Latino deixou para trás as mágoas que nutria por duas de suas ex-mulheres. O cantor rasgou elogios para Kelly Key e Mirella Santos. O funkeiro ficou surpreso ao saber que as loiras se tornaram amigas. "Vou morrer e não vou ver tudo! Duas mulheres divas e talentosas, guer-

reiras e muito carismáticas. Que Deus lhes tragam muita saúde e sorte sempre. Eu sabia que se um dia isso fosse acontecer e viraria uma bela amizade. Sou suspeito, mas sem demagogia! Meus sinceros parabéns", afirmou no Instagram.

Kelly recebeu a atual esposa de Ceará para participar de

uma das edições do "Projeto Baba Baby", série de vídeos sobre dicas de saúde e alimentação exibida em seu canal na internet. "Conheça a alimentação da diva fitness @misantoficial! Ela nos conta todos os segredos de ter um corpão sem abrir mão de ser feliz e comer o que gosta", escreveu a cantora em seu perfil no Instagram.

Sabrina Sato revela como começou seu namoro com o ator Duda Nagle

Sabrina Sato está superfeliz e vive ótimos momentos em sua vida. A apresentadora chegou longe com seu programa, que já comemora dois anos desde que foi ao ar pela primeira vez, e ainda está com o coração pulsando de paixão pelo seu novo affair, o ator Duda Nagle. Em entrevista, a gata fala sobre todas essas alegrias e sobre como amadureceu neste tempo.

"Passou muito rápido. Estou muito feliz. Acho que nesses dois anos aprendi muito, amadureci como apresentadora e mulher. Aprendi também a me colocar em situações que antes eu evitava, como falar sério, conversar sobre assuntos delicados que eu não gostava nem de falar em casa com a família", revelou.

Para quem sempre vê Sabrina sorrindo e brincando com

todas as situações possíveis, nem imagina que ela fugia de assuntos dramáticos que a emocionavam para ficar mais positiva em frente às câmeras. Graças ao Programa da Sabrina, isso mudou. "As pessoas me veem sempre rindo e brincando. Sou muito alegre, isso é verdadeiro. Sempre conversei sério, mas não mostrava isso. Só falava sério com meu terapeuta, meu namorado.

Affair de Lucas Lucco entrega romance após elogio no Instagram: 'Meuzinho'

Lucas Lucco já revelou não ter um relacionamento nada sério com a estudante de medicina Mariana Queiroz, com quem foi visto trocando beijos e carinhos na praia da Barra, no Rio de Janeiro, recentemente. Entretanto, o sertanejo mantém o clima de romance no ar elogiando suas fotos no Instagram: "Ô meu pai, brigado sinhô". Em resposta, Mariana escreveu com um emoticon de coração ao lado e entregou, de forma carinhosa: "Meuzinho".

Apesar do clima de intimidade entre os dois, o cantor garantiu que não se trata de namoro. "Estão se conhecendo somente, nada sério. Com esta agenda de 'Malhação' e shows é complicado namorar", afirmou a assessoria de imprensa do músico após o flagrante do casal junto.

Mariana é estudante do quarto período de medicina de uma universidade privada do Rio de Janeiro, mas, para-



Lucas Lucco e a estudante de medicina Mariana Queiroz trocam elogios em comentários no Instagram

lamente, segue a carreira de modelo. Eleita do cantor e ator adepto do cross fit, ela nasceu em Nova Iguaçu, região metropolitana do Rio de Janeiro, e é filha de um político popular na região, o vereador conhecido como Carlinhos Presidente.

Mariana também é popu-

lar nas redes sociais. A jovem tem quase 20 mil seguidores e tem até fá clube em sua homenagem. Vista em fotos ao lado de Isis Valverde, a modelo tem 1,70m e já fez trabalhos ao lado de globais, como o ator Guilherme Leicam, também no ar em "Malhação".



Boneca de Larissa Manoela em "Cúmplices de Um Resgate" irá chegar às lojas

Larissa Manoela, de "Cúmplices de um Resgate", vira boneca que será lançada pelo SBT!

Que Larissa Manoela tem talento de sobra, disso ninguém tem dúvidas. Não é à toa que a atriz já interpretou um menino e, também, virou desenho na versão animada de "Carrossel". Mas o que ninguém podia imaginar, é que agora a estrela teen também vai virar boneca! O SBT acaba de anunciar o lançamento das bonecas

das gêmeas Isabela e Manuela, de "Cúmplices de Um Resgate".

Em parceria com a Baby Brink, as bonecas de Larissa Manoela, que possui uma sócia na vida real, estarão à venda em breve nas principais lojas do Brasil. O brinquedo possui 47 cm de altura e estão vestidas com os mesmos uniformes das es-

colas onde as gêmeas Manoela e Isabela estudam.

As bonecas possuem os mesmos marcantes acessórios que as personagens usam na novela, como o turbante e os óculos de Isa e a meiga tiara de Manu. Agora só tá faltando um boneco do Joaquim (João Guilherme Ávila) e do resto do elenco pra brincadeira ficar completa, não acham?

horóscopo

ÁRIES
A forma como você se relaciona com grupos pode gerar conflitos de território hoje, já que a Lua vai para a oitava casa e se tensiona com Mercúrio e Vênus no setor de amizades. Não se envolva tanto!

TOURO
Hoje a Lua entra no setor de relacionamentos e se tensiona com Mercúrio e Vênus na área profissional, pedindo mais acordos nas relações de trabalho. O descuido com isso ampliará bastante até o menor dos conflitos!

GÊMEOS
Será preciso ter mais motivação no cotidiano, pois o trânsito da Lua por sua sexta casa e a quadratura com Mercúrio e Vênus alertam para a fuga das obrigações. Lua e Marte em sextil lhe pedem mais proatividade. Não procrastine!

CÂNCER
Ao se deixar seduzir pela superficialidade de social, você tende a se arriscar, neste momento em que a Lua se tensiona com Mercúrio e Vênus. Tenha mais profundidade nas atividades, não se deixe levar pelas aparências. Seja cautelosa!

LEÃO
Ao passar por sua área familiar, a Lua forma quadratura com Mercúrio e Vênus, lhe pedindo uma atitude mais comprometida e compreensiva. As fraquezas alheias nada mais são do que o reflexo das suas próprias. Seja mais autocrítica!

VIRGEM
Expor suas opiniões fica mais difícil, sobretudo no trabalho, pois a Lua passa por sua terceira casa hoje. A tensão com Mercúrio e Vênus alerta que as pessoas podem não gostar das suas opiniões mais pessoais. Cuidado!

LIBRA
Você tende a se arriscar na busca por prazeres pessoais, neste dia em que a Lua passa por sua área material. Mercúrio e Vênus tensionados lhe aconselham a buscar atividades mais compatíveis com as atuais limitações financeiras!

ESCORPIÃO
Um momento de introspecção e isolamento social é trazido pela passagem da Lua por seu signo. As divergências de interesses desestabilizam as relações, então procure esforçar-se para manter a sintonia com as pessoas!

SAGITÁRIO
A Lua entra em sua área de crise e se tensiona com Mercúrio e Vênus em sua área de comunicação, lhe pedindo zelo com a qualidade das informações à sua volta. Seja mais leve com as palavras, evitando assim magoar os outros!

CAPRICÓRNIO
Evite se expor, pois a quadratura entre Lua, Mercúrio e Vênus tensiona suas áreas de amizades e financeira. Foque nas questões básicas e fundamentais de vida. As atividades sociais representam hoje perda de dinheiro e concentração!

AQUÁRIO
Lua, Mercúrio e Vênus se tensionam, exaltando desafios que lhe abalam emocionalmente. Sua maneira de encarar as dificuldades é que definirá a qualidade de seus resultados, então procure tomar decisões com sensatez e equilíbrio!

PEIXES
Ao entrar no setor espiritual, a Lua se tensiona com Mercúrio e Vênus na área de crise, trazendo à tona profundos conflitos pessoais. Até os menores problemas tendem a lhe tirar do eixo, então seja firme e foque na superação!