



Gerard Piqué conta como conheceu **Shakira** e não descarta aumentar a família

Página B4



Festa e muitos anos de vida para **Flavio Ribeiro**, que comemora mais um aniversário ao lado da esposa Daiane.



Henrique Santana também assopra velinhas hoje. O carinho de toda família, em especial da namorada Drielen.



Destaque para o sorriso de **Monique Pavaneli**, que hoje comemora nova primavera. Parabéns!



Felicidades e muitos anos de vida para **Ângela Renata**, que hoje dá boas vindas à idade nova.



Hoje é dia de comemorações para **Rafael Teixeira "Macarrão"**, que festeja seu aniversário com os familiares e amigos. Na foto ao lado da esposa Marize.



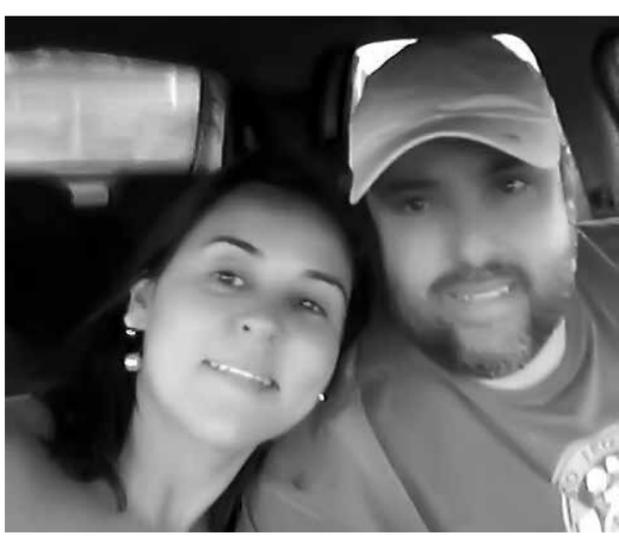
O jovem **Pablo Moreira** também está em festa hoje, sendo muitíssimo homenageado pelo seu niver.



Clik dos amigos **André Campos** e **Humberto Cáforo**, no Parque Do Ubirapuera, após participarem da XXII Maratona Internacional de São Paulo. Parabéns aos atletas fernandopolenses!



A chefe de gabinete da Prefeitura de Fernandópolis, **Ilair Vera** é a homenageada de hoje, data em que celebra a chegada de mais um aniversário ao lado da família e amigos de serviço, recebendo o carinho de todos.



Velt Pessina recebeu inúmeros cumprimentos no último domingo, data em que deu boas vindas à idade nova.

Quando a APAE ligar diga SIM!
 Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!
 (17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

Jhonny Tattoo
 SUA TATTOO SEU ESTILO.
 Tatuagens e Piercings
 Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP
 3463-1609

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
 Produtos com a qualidade **PLASÚTIL**
 Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**
 oferta produtos a partir de **R\$1,99** Gigantão

5 problemas de saúde provocados pelo calor

O ano de 2016 deve registrar a maior temperatura média da história - e o calor da pesada é capaz de armar um caldeirão de doenças. A revista científica The Lancet publicou recentemente um estudo mostrando como as oscilações térmicas estão abalando a saúde da humanidade. Conduzido em vários países, entre eles o Brasil, o levantamento revelou que cerca de 7,7% das mortes no mundo podem ser creditadas ao sobe e desce dos termômetros.

que podem ser causados pelo calorão:

- **1. Desidratação:** Ingerir pouca água e suar bastante leva a perda de líquidos e sais minerais e a complicações como tontura, queda de pressão e até morte. Afeta sobre tudo crianças e idosos.
- **2. Doenças infecciosas:** Aumenta a transmissão de vírus por mosquitos (dengue, zika...), bem como de males ligados às chuvas e à contaminação da água, como hepatite A e leptospirose.
- **3. Infarto e derrame:** A perda de água reduz a pressão e exige que o coração

bata rápido, o que favorece ataques cardíacos. Também deixa o sangue espesso, facilitando a formação de trombos e AVCs.

■ **4. Males respiratórios:** Em dias muito quentes e com o ar seco, a mucosa nasal e as vias aéreas ficam mais ressecadas, o que deixa o aparelho respiratório suscetível a asma, bronquite e infecções.

■ **5. Problemas renais:** A desidratação eleva o risco de pedras nos rins, e o desequilíbrio entre fluidos e eletrólitos ameaça esses órgãos especialmente se já existe doença renal, diabetes ou hipertensão.



Segredos para a suas unhas ficarem mais fortes



Você tem unhas fracas e já tentou de tudo: passou base fortificadora, hidratou diariamente e até ajustou o cardápio... E nada! O problema talvez esteja no tipo de lixa que você usa. Por serem grossas, as lixas de areia (aquelas comuns, amarelinhas) deixam microrrachaduras, que fazem com que a unha quebre com facilidade. Uma alternativa é que você experimente a lixa de vidro. Por ter uma superfície mais lisa, ela demora um pouco mais para lixar, mas a ação é mais suave. Além disso, sua durabilidade é muito maior: enquanto as de areia são descartáveis, as de vidro permanecem eficientes por anos. Só não as deixe cair!

OS HÁBITOS PARA TER UNHAS SAUDÁVEIS

Antes de tudo, é preciso estabelecer uma rotina.

■ **Hidrate**- Hidratar as mãos, unhas e cutículas é sempre bom. Vale usar hidratantes para as mãos, hidratantes es-

pecíficos para cutículas, onde podem ajudar a reluzi-las e manter elas "disciplinadas".

■ **Evite tirar a cutícula**- A cutícula é uma forma de proteção, contra microrganismos que temos, portanto de extrema importância para está região que está sempre exposta e em contato com as coisas. Tente abandonar o alicate e use produtos que hidratam e reduzem as cutículas.

■ **Alimentação saudável**- A alimentação tem uma grande influência em nosso organismo. Portanto busque por alimentos ricos em vitaminas, saudáveis.

■ **Beber bastante água**- Como já sabemos, ajuda a nos manter hidratados.

■ **O uso de luvas**- Importante usar luvas ao lavar a louça ou ao usar produtos químicos, como os de limpeza. Esses produtos contêm agentes fortes que prejudicam, ressecam mãos e unhas.



■ **Esmaltes**- Procure deixar alguns dias, é importante para que elas possam respirar e se recuperar da química do esmalte. Quando mantê-las sem esmalte, abuse dos hidratantes.

■ **Fortalecedor**- Hoje em dia no mercado é possível encontrar variedades de produtos para ser usados antes de aplicar o esmalte, como o fortalecedor. Desta forma ficam em contato direto com a unha e protege do esmalte. Procure o mais indicado para você. Há opções para unhas quebradiças, onduladas...

■ **Lixas**- Cuidado ao lixar as unhas, não faça muita força e opte por lixas menos abrasivas. As lixas de vidro são mais suaves.

■ **Unhas postiças**- Sejam as unhas de porcelanas ou as de plástico e aconselhável não usar com muita frequência. O uso constante pode provocar uma dermatite de contato

alérgica, enfraquecimento das unhas, e também a separação do corpo da unha da base (onícolise), mais comum em unhas de plástico. Se optar por esse tipo de unhas, procure um lugar bom e materiais bons, pois se mal colocadas podem causar o proliferação de fungos e bactérias.

Se você possui os hábitos saudáveis citados acima e mesmo assim suas unhas estão fracas, consulte um dermatologista, pois poderá ser um problema que exigem produtos mais fortes ou vitaminas.

É importante sempre observar as unhas para ver se há alguma alteração, como por ex, as manchas. Podem indicar problemas de saúde, falta de alguma vitamina. Neste caso é importante consultar um dermatologista. Nada melhor do que um médico especialista para indicar o melhor tratamento.

receita

Rolinhos de berinjela recheado com queijo

INGREDIENTES:

- 2 berinjelas cortadas no sentido do comprimento (12 fatias)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 500 ml de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de mussarela ralada

Recheio

- 300g de ricota amassada
- ½ xícara (chá) de mussarela ralada
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 ovo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO:

■ Pincele as fatias de berinjela com azeite e frite, em fogo médio, por 2 minutos de cada lado ou até começar a amolecer. Reserve. Em uma tigela. Misture todos os ingredientes do recheio. Coloque uma colher (sopa) bem cheia na parte mais larga da berinjela e enrole. Despeje o molho de tomate em uma travessa, coloque os rolinhos, um ao lado do outro. Polvilhe o queijo parmesão ralado e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por 25 minutos ou até o molho borbulhar e o queijo derreter. Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e sirva.

A primeira escola ninguém esquece...

EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060



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

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

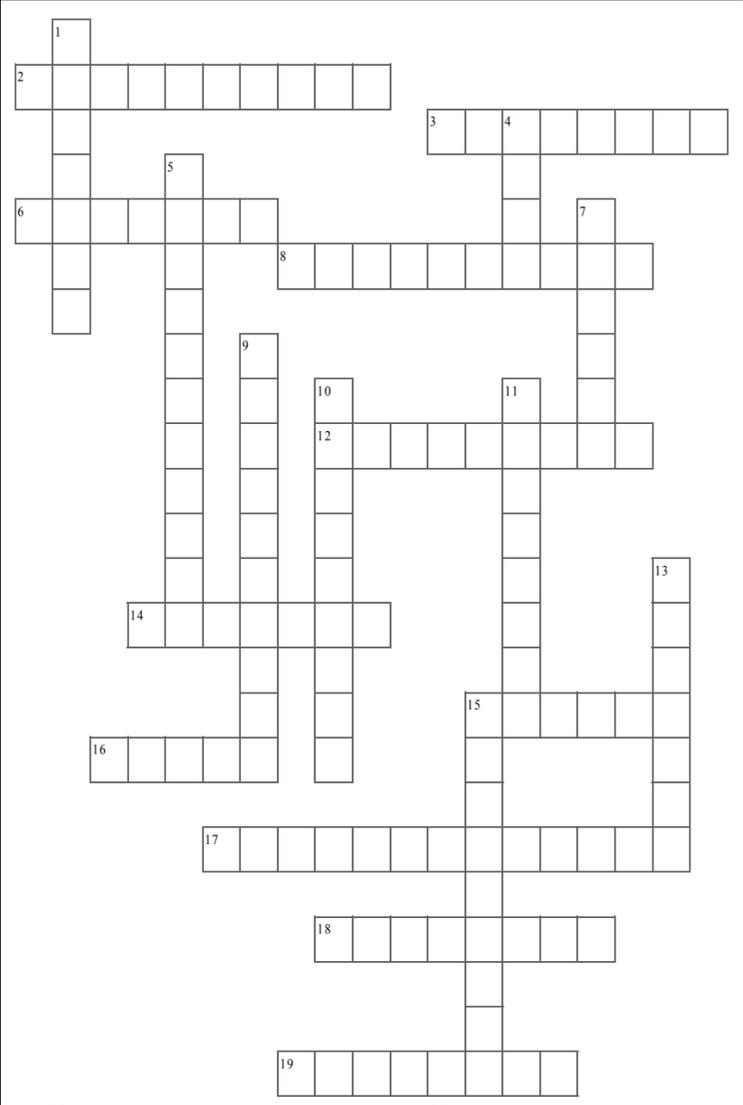
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



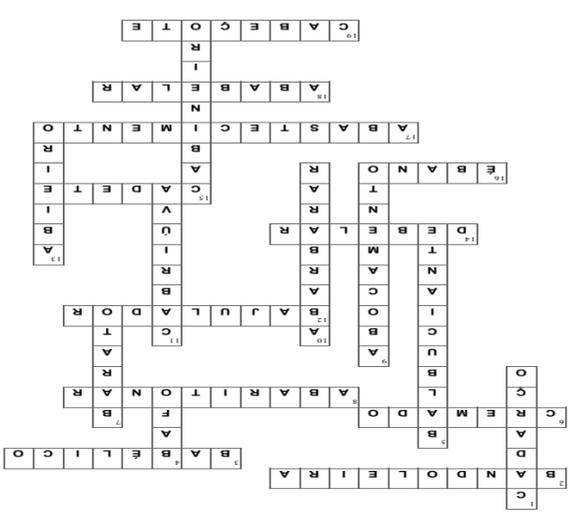
Horizontais

- Correia de couro, a tiracolo, para suster uma arma, o tambor, ou o cinturão.
- Relativo a babel, confuso, desordenado.
- Queimado, incinerado.
- Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
- Que, ou o que bajula; adulador, puxa-saco.
- Dominar, vencer, combater, extinguir.
- Aluno da escola militar superior do Exército e da Aeronáutica.
- Árvore da família das Ebenáceas, que produz madeira escura, pesada e muito resistente, usada para marchetar peças de madeira usadas como adorno.
- Áto de abastecer; provimento.
- Fazer algo enorme, ou confuso, como a torre de Babel.
- Parte de uma máquina-ferramenta, que suporta uma parte rotativa ou movente.

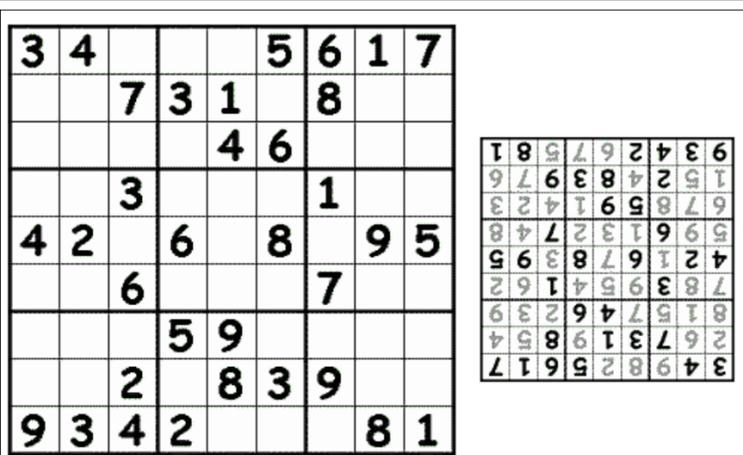
Verticais

- Cordão com que se ajusta o sapato aos pés.
- Sopro brando e quente.
- Que balbucia.
- Que custa um preço baixo; módico.
- Ação de abocar; Encontro de duas bocas entre si.
- Fazer-se ou tornar-se bárbaro.
- Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
- Árvore sapotácea, cujo fruto é o abiu.
- O que dirige uma cabina.

Respostas



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Terça-feira, 17h30

Ana pede que Tito se afaste dela. Samurai ameaça Filipe. Cleiton ajuda Uodson com a mudança para a casa de Monique e Alina se incomoda. Filipe promete a Samurai que guardará segredo sobre as entregas que o empresário lhe pediu para fazer. Rodriguinho passa mal e Tito liga para Ana. Nanda estranha o pedido de demissão de Filipe. Monique se irrita com Uodson. Ana conforta Ciça e agradece o aviso de Tito. Nanda discute com Filipe. Livia estranha o mau humor dos professores e Luciana explica que os salários estão atrasados. Roger e Flávia tramam para que Rodrigo e Luciana briguem novamente. Luciana acredita ter caído em uma armadilha de Flávia. Rodrigo aceita namorar Flávia.

ÊTA MUNDO BOM
Terça-feira, 18h00

Narcisca provoca Emma e Ilde durante um jantar em sua casa. Romeu oferece o anel falso a Cunegundes. Quinzinho pede que Josias o ajude a verificar se o anel é verdadeiro. Mafalda afirma a Romeu que só reatará o noivado quando tiver certeza de seu amor. Clarice ajuda Olga a mentir para Fábio sobre sua profissão. Fábio beija Olga. Pancrácio se disfarça para pedir dinheiro e Romualdo o ajuda, pensando tratar-se de uma mulher. Sandra arma para que Maria termine seu relacionamento com Celso. Pandolfo vê Pancrácio vestido como uma mulher.

TOTALMENTE DEMAIS
Terça-feira, 19h15

Bárbara vê Janaina saindo da casa de Florisval e desconfia. Jojó consegue trazer os avós para o Brasil, na tentativa de ajudar Arthur a se recuperar de seu sofrimento por Eliza. Sofia chega ao restaurante para jantar com Eliza, que não desconfia de que a irmã está armando com Jacaré um plano para atentar contra sua vida.

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Terça-feira, 20h30

Na coletiva de imprensa, Joaquim revela estar apaixonado por Isabela, que na verdade é Manuela, e que ele e Priscila são apenas amigos. O adolescente explica que houve um equívoco da imprensa anteriormente. No vilarejo, Isabela, que finge ser Manuela, conta para Téo que estava apenas brincando de passar um trote. Raul chama a atenção de Regina e Arthur por terem espalhado na imprensa o falso namoro de Priscila e Joaquim. Flavia vai até a igreja evangélica conforme o pedido do pastor Augusto. Téo lembra de todos os momentos em que percebeu as diferenças no comportamento de Manuela, que na verdade é Isabela. Alicia diz para Lola que ela precisa parar de mexer tanto no tablet.

VELHO CHICO
Terça-feira, 21h00

Na fazenda Piatá, todos procuram por Piedade. Cícero se culpa por ter deixado Santo escapar. Ceci incentiva Beatriz a se aproximar de Bento e afirma que o vereador precisa de ajuda. Piedade enfrenta Afrânio e Encarnação. Doninha exige saber o motivo da demora de Cícero em voltar para casa. Encarnação promete a Piedade que a guerra entre suas famílias não recomeçará enquanto ela for viva. Afrânio repreende a atitude de Cícero. Encarnação e Afrânio discutem sobre Martim e Miguel. Cícero se revolta contra as ordens de Afrânio. Doninha pede que Cícero não volte mais ao local onde Clemente foi morto. Piedade volta para casa.

OS DEZ MANDAMENTOS
Terça-feira, 22h15

Natan ferido, desmaia. Oren sugere que o rapaz seja bem cuidado porque pode ser um trunfo caso seja hebreu. Rei Seon concorda e Oren leva Natan para sua casa até ele se recuperar. Elda conta a Balaão que os sobrinhos de Betânia estão no palácio e foram trazidos por Corá. O feiticeiro não gosta da aproximação. Nadabe percebe que Abiú está quieto e provoca o irmão. Arão conversa com Abiú e afirma que nunca reparou qualquer interesse de Joana por ele. Ele também se mostra preocupado por Abiú se interessar por uma moça que é revoltada com Deus, agora que o filho é um sacerdote. Zípora conta a Moisés que Ana e Ada brigaram por Josué e que Jaque beijou Zur. Zelofeade grita por socorro quando vê Abigail com sangramento entre as pernas.

Humor

CONVERSA ENTRE AMIGOS
Dois amigos conversam:
- Cara, eu não posso escutar uma buzina...
- Por quê? - pergunta o outro. - É trauma de infância?
- Não, é que minha mulher fugiu com o motorista... E sempre que ouço uma buzina, penso que é o cara trazendo ela de volta!

- Quem deve abrir os olhos é o senhor, meu amigo, Seu filho é japonês!

HOMEM DIFÍCIL
Um homem chega na balada e encontra uma mulher e então dá um garfo a ela. E ela pergunta: para quê o garfo, e ele responde: é por que eu to dando sopa, e ela diz: mas sopa se come de colher, e ele responde: é que eu sou difícil...

VIAGEM DE CASAMENTO
Dois amigos conversam sobre as maravilhas do Oriente. Um deles diz: Quando completei 25 anos de casado, levei minha mulher ao Japão. Não diga? E o que pensa fazer quando completarem 50? Volto lá para buscá-la.

VISITA AO PEDIATRA
O jovem pai chegou ao pediatra, bastante aflito, com uma criança no colo:
- Doutor, meu filho está com seis meses e não abre os olhos!
O médico examinou bem, virou-se para o rapaz e falou:

O ENCONTRO COM DEUS
O condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre: Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você. Perda de tempo, seu padre. Daqui a pouco vou falar com Ele, pessoalmente. Algum recado?

A PARTILHA
Dois amigos se encontram depois de muitos anos. Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens. E as crianças?
O juiz decidiu que ficariam com aquele que mais bens recebeu. Então ficaram com a mãe!
Não, ficaram com nosso advogado.

ARNALDO EM APUROS
Dois amigos se encontram:
- Você sabia que o Arnaldo está hospitalizado? - comenta um deles - O cara tá mal, parece que nem dá pra reconhecer direito...
- Não pode ser! - disse o outro, aflito - Ainda ontem eu vi o Arnaldo num baile de carnaval, dançando com uma loira deliciosa!
- Pois é, a mulher dele também viu!

O ENTERRO
O cara chega ao trabalho e vai falar com o chefe para se desculpar por ter faltado no dia anterior:
- Bom dia, Seu Cláudio. Não deu pra vir ontem porque fui enterrar minha sogra.
- Rapaz, meus pêsames - fala o chefe - Mas o que aconteceu com você? Está cheio de arranhões, cheio de marca de pancada!
- Sabe o que é, chefe? Aquela velha não queria entrar no caixão de jeito nenhum!



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍDIA, 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

Gerard Piqué conta como conheceu Shakira e não descarta aumentar a família

Shakira e Gerard Piqué têm um relacionamento acompanhado por milhões de fãs. Apesar de a vida do casal famoso ser seguida das arquibancadas dos jogos do Barcelona às redes sociais, poucos sabem como os dois se conheceram. Em entrevista, Piqué contou que o encontro dos dois começou com um pretexto profissional.

“Com a desculpa de que ia participar do clipe de ‘Waka Waka’, a gente se conheceu em Madrid. No primeiro dia, foi normal, como se conhe-

cem duas pessoas num grupo com muita gente. A partir daí passamos a ter mais contato e as coisas aconteceram, como em todas as histórias de amor”, declarou o jogador do Barcelona.

Com dois filhos, Milan, de 3 anos, e Sasha, de 1 ano e 3 meses, o casal desperta especulações de que estaria à espera de mais um herdeiro. O jogador de futebol não descarta aumentar a família: “Nós não estamos fechando a porta sobre um terceiro filho. Eu sempre quis ter três. Estamos dedicados aos que já temos, mas

se há um terceiro filho, ele ou ela será muito bem-vinda”.

No início deste mês, a imprensa da Espanha revelou que a estrela de futebol e a cantora colombiana estão realmente com o plano de dar uma irmãzinha aos dois meninos.

“Eles querem engravidar até abril para o bebê nascer em janeiro ou, com mais sorte, no aniversário de seus pais. Foi assim que eles planejaram com seus meninos, mas eles nasceram antes da data programada”, contou uma fonte a um jornal local da Espanha.



Piqué e Shakira planejam ter mais um filho

Ex-gordinha, a brasileira Sarita Federle mostra transformação e treina para ser a Diva Fitness nº1 dos EUA



Sarita Federle, antes e depois: 5% de gordura corporal

Há cinco anos, a paranaense Sarita Federle não imaginava que sua incessante luta contra a balança traria, além de uma vitória, uma profissão. Hoje, a brasileira é uma das atletas de bodybuilder mais respeitadas nos Estados Unidos e sétima no ranking da WBFF – World Beauty Fitness & Fashion. “Foram anos e anos de engordar e emagrecer, e nunca atingia o corpo que eu queria. Treinar nunca foi o problema, sempre gostei muito de praticar exercícios, o problema estava nos maus hábitos alimentares. Queria ter um corpo definido, mas não abria mão das “gordices” nos fins de semana”, conta ela que pesava 64kg para seus 1,59m e tinha 25% de gordura corporal. “Hoje peso 58kg e meu percentual de gordura fora da época de competição é de 10%. Agora, estou com 5%”.

Se antes as guloseimas teimavam em aparecer aos sábados e domingos, agora a dedicação aos treinos acontece de segunda a segunda, durante uma hora e meia, diariamente. Disciplinada, Sarita, que mora em Miami com o marido e a filha, bate ponto na academia diariamente e mantém uma dieta rígida. “A dieta é restrita e não tem muita variação, os alimentos são peixe, frango, carne vermelha magra, ovos, aspargo, brócolis, couve-flor, saladas, tomate, cebola, vagem, abobrinha, batata doce, aipim, aveia, arroz integral, castanhas e pasta de amendoim”, enumera ela, que é formada em Educação Física e especializada em nutrição esportiva.

“Eu simplesmente não acreditei quando fiquei em sétimo lugar no ranking mundial do WBFF. Parecia um sonho pra mim, eram 58 atletas profissionais do mundo todo, eu praticamente uma novata na área. Foi mágico e gratificante.

dos e domingos, agora a dedicação aos treinos acontece de segunda a segunda, durante uma hora e meia, diariamente. Disciplinada, Sarita, que mora em Miami com o marido e a filha, bate ponto na academia diariamente e mantém uma dieta rígida. “A dieta é restrita e não tem muita variação, os alimentos são peixe, frango, carne vermelha magra, ovos, aspargo, brócolis, couve-flor, saladas, tomate, cebola, vagem, abobrinha, batata doce, aipim, aveia, arroz integral, castanhas e pasta de amendoim”, enumera ela, que é formada em Educação Física e especializada em nutrição esportiva.

“Eu simplesmente não acreditei quando fiquei em sétimo lugar no ranking mundial do WBFF. Parecia um sonho pra mim, eram 58 atletas profissionais do mundo todo, eu praticamente uma novata na área. Foi mágico e gratificante.



Marina Ruy Barbosa e Xande Negrão

Marina Ruy Barbosa mata saudades do namorado após viagem ao Uruguai

Após cinco dias gravando cenas de “Totalmente demais” no Uruguai, Marina Ruy Barbosa voltou aos braços de Xandinho Negrão. O resultado desse reencontro entre o casal foi postado por Marina em seu perfil no Instagram.

Na legenda da foto apenas o desenho de um coração. Antes, Marina já tinha mostrado um buquê de flores. O registro agradou os seguidores da atriz, que elogiaram o casal e

enviaram mensagens cheias de fofice. “Que Deus abençoe a união de vocês”, “Casal lindo”, “Esses sorrisos”, “a leveza no olhar de quem nunca vai precisar se preocupar em arrumar um crush” foram alguns dos comentários recebidos pela ruivinha e seu namorado piloto.

Marina e Xande se conheceram no réveillon em Fernando de Noronha e assumiram a relação em janeiro.

Longe da TV, a inesquecível Lucélia Santos grava piloto de programa de aventuras aos 56 anos



Lucélia em uma das trilhas pelo Rio

Quem se encorajar a subir a famosa Pedra da Gávea, na Zona Sul do Rio, pode dar de cara, além da bela vista da cidade, com a atriz Lucélia Santos por lá. Aos 56 anos, a intérprete da inesquecível escrava Isaura tem como hobby fazer trilhas pelo mundo e já subiu os 842 metros de altura da pedra, perto de onde mora, diversas vezes.

A paixão é tanta que Lucélia, afastada da TV desde uma participação no seriado “Aline” (2011), criou com uma amiga, a atriz e escritora Lian Tai, um projeto de programa de aventura para explorar paisagens naturais pelo Brasil. O piloto (o primeiro episódio) foi gravado na própria Pedra da Gávea.

“Nos conhecemos em 2008, quando fizemos um filme (“Destino”), mas ficamos amigas mesmo quando resolvemos subir a Pedra da Gávea pela primeira vez, em 2011. O projeto de termos um programa

ligado à natureza surgiu daí, mas só agora colocamos ele em prática”, conta Lian.

Além do vasto conhecimento sobre a vegetação e história da trilha, Lucélia chama atenção pela disposição em que chega ao cume da pedra. “Enquanto algumas pessoas demoram quase um dia inteiro para subir, ela chega lá em cima em uma hora e meia. Lucélia tem muita disposição e energia. Ela é ativa, faz ioga há muitos anos e sempre foi muito ativa, atleta, forte, entrega a amiga.

Apaixonadas por natureza, as duas já viajaram juntas por diversos cantos do país. Recentemente, fizeram a trilha que liga Teresópolis a Petrópolis, na Região Serrana do Estado do Rio, e têm, juntas, muitas histórias para contar, como lembra Lian: “Já levamos um casal de amigos à Pedra da Gávea, e lá, o rapaz pediu a namorada em casamento.”

horóscopo

ÁRIES
Você retoma seus valores pessoais e fortalece a autoestima com o trígono Lua-Vênus. Mas Lua e Mercúrio opostos lhe aconselham a ficar mais reservada, pois há risco de confrontos ideológicos. Explore sua individualidade!

GÊMEOS
O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se aspecta com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!

LEÃO
Boas oportunidades sociais devem surgir, pois a Lua passa por sua área de prazeres, formando trígono com Vênus. Divirta-se, mas deixe que as companhias surjam em vez de procurá-las. Mercúrio tensionado alerta para a falta de união!

LIBRA
Será preciso zelar pela qualidade das interações, pois a Lua passa por sua área de comunicação e forma oposição com Mercúrio, distorcendo sua visão dos fatos. A presença venusiana lhe deixa mais amorosa, aproveite!

SAGITÁRIO
Você chama as atenções por onde passa, pois a harmonia Lua-Vênus intensifica seu magnetismo pessoal. Interaja socialmente, mas cuidado com as críticas, que também se intensificam. A tensão com Mercúrio lhe pede discrição!

AQUÁRIO
Ainda que se sinta impulsionada a se expor publicamente, por conta do trígono Lua-Vênus, a tensão com Mercúrio lhe pede uma visão mais estratégica ao lidar com os outros. Evite a exposição de aspectos mais íntimos, preserve-se!

TOURO
Você demonstra positividade e determinação diante da vida, com a harmonia Lua-Vênus em sua área de crise. A tensão com Mercúrio lhe aconselha a manter-se sob controle diante das situações inesperadas, o que lhe trará superações!

CÂNCER
O clima no meio profissional fica tenso, neste dia em que a Lua se aspecta com Vênus e Mercúrio. Antigas questões mal resolvidas vêm à tona e lhe demandam uma imparcialidade diante dos problemas. Prefira atividades solitárias!

VIRGEM
Seu afeto é aflorado pelo trígono Lua-Vênus, que favorece a vida íntima. Curta bons momentos a dois, mas saiba lidar com as resistências trazidas pela tensão com Mercúrio. Exercite sua doação sem esperar nada do outro!

ESCORPIÃO
Fortaleça a autoestima buscando atividades que promovam seu bem-estar. O trígono Lua-Vênus harmoniza suas segundas e sexta casas e estimula a harmonia emocional, portanto aproveite. No entanto, Mercúrio tensionado alerta para gastos excessivos. Cuidado!

CAPRICÓRNIO
Será preciso ficar recolhida neste momento, para harmonizar a mente e as emoções. A Lua passa por sua área de crise e se articula com Mercúrio e Vênus, lhe aconselhando a evitar ambientes competitivos ou com egos exaltados!

PEIXES
Sua abordagem criativa lhe coloca em evidência no trabalho, neste dia em que Lua e Vênus formam trígono. Mas a tensão com Mercúrio alerta que nem todos concordam com você. Será preciso ter sabedoria para contornar as diferenças!