

Sandy cobra menos que Nego do Borel e pede ajuda da família Lima

Página B4

"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."

■ ELIS REGINA, cantora e compositora



Alexandre Passarini assopra velinha hoje, no click com a esposa Débora. Felicidades!



Dalber Nilsen também está em festa hoje, em clima de parabéns e muitos anos de vida.



Festa hoje para o aniversariante Ivan Yashima. Na foto o carinho da sua mãe.



Feliz aniversário para a maquiadora e cabeleireira Sônia Lima.



Mariana Savazzi em recente viagem ao Paraguai. Na foto ao lado do namorado Rodrigo Jordão.



Estilo e simpatia de Márcia Caparroz, também na lista dos homenageados de hoje.



Close da bela Jenifer Rezende, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Os amigos Lenara Sanches, Ju dos Reis, Vanusa Fransuelen e Kalebe Camargo ainda em clima de festa julina.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

MINI CHURROS
R\$ 0,79

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

ENTREGAS: 3465 0100
AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1300
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

GIGANTINHO
DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por **R\$ 1,00 APENAS**

Shopping do Preço Baixo
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba
FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Saiba como a creatina age no organismo

Para começo de conversa é válido saber o que é a creatina. Ela é um aminoácido sintetizado naturalmente pelo nosso organismo, através do fígado e dos rins de modo a fornecer energia. Energia a qual necessitamos para condicionar o corpo e realizar qualquer atividade física. Após ser produzida, a creatina é levada para o sangue até chegar às células musculares, onde fica armazenada.

A creatina age em nosso corpo da seguinte maneira: quando os músculos se contraem para realizar os movi-

mentos, a energia necessária para tal movimento é proveniente de um composto chamado ATP (adenosina trifosfato) liberando uma de suas moléculas de fosfato gerando energia. Após isso o ATP se transforma e uma substância diferente, chamada ADP a qual não é capaz de nos condicionar mais energia.

Porém nosso corpo é capaz de liberar ATP apenas durante 10 segundos de movimento intenso, após isso, leva certo tempo até o fígado e os rins produzirem mais. A suplementação da creatina serve para dispor mais fosfato de creati-

na ao organismo, de modo que recria o ADP em ATP para ser queimado, condicionando um combustível para a continuidade da contração muscular.

A suplementação creatina é indicada para exercícios de longa duração e alta intensidade, pois nosso corpo não é capaz de sintetizar quantidade suficiente para a demanda exigida. A creatina está relacionada ao ganho de massa muscular, pois aumenta a potência anaeróbica, a resistência muscular, a força máxima e por consequência diminui os intervalos de um exercício para o outro, aumentando a massa magra.



Saiba porque álcool é considerado uma droga



Beber é uma prática relativamente aceita por todos e inclusive, até incentivada. Ingerir bebida alcoólica atrai gente bonita, faz com que todos entrem em um universo paralelo mais animado, e é isso que as marcas de cervejas exploram do seu consumidor. Porém, além de estar comprando uma posição social, você também está comprando uma droga.

A bebida alcoólica é considerada uma droga, pois, é uma substância que é capaz de modificar as funcionalidades vitais do organismo, resultando

em mudanças fisiológicas, psicológicas e comportamentais. A ingestão de álcool resulta em alterações principalmente no sistema nervoso central, ou seja, diminui a atividade do cérebro, sendo capaz de inibir dores além de provocar alucinações e perda de memória.

O álcool é classificado como uma droga Depressora da Atividade do Sistema Nervoso Central, pois quando ingerido em um primeiro momento há um relaxamento, depois, provoca euforia – aceleração do metabolismo e dos batimentos cardíacos – e logo após o

vício. O álcool ao atingir o cérebro pode afetar os comportamentos sentimentais, onde leva para o alcoolismo e a depressão.

O grande problema é que o álcool é uma droga lícita e comercializada livremente em supermercados, bares e restaurantes e quase não se fala nas consequências da compra desse produto. Um consumo excessivo ocasiona danos ao fígado, rins, na coordenação motora e psicológica – retardamento, perda de memória – resultando até, em um câncer no sistema digestivo.

Muita gente se pergunta “como consigo parar de beber”, a questão é: você realmente está disposto a largar esse vício? É uma pergunta que muitos se fazem e também não conseguem colocá-la em prática. O ideal para combater o alcoolismo, é praticar atividades físicas, liberar a mente com pensamentos relacionados à bebida e fazer o uso de suplementos naturais, que auxiliam a exterminar esse vício que assola boa parte do mundo. Afaste-se desse mal, fique longe do álcool e preserve sua vida.

receita

Peito de frango com mandioca e leite de coco

INGREDIENTES:

- 1 couve-flor média
- 250 g de muçarela
- 150 g de presunto ou peito de peru
- 1 copo de requeijão
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO:

- Na panela de pressão, junte o azeite, o dente de alho picadinho e a cebola
- Deixe fritar um pouco
- Em seguida, acrescente o colorau, e o sachê de caldo de galinha
- Misture tudo
- Coloque o peito de frango, e torne a mexer
- Adicione também a mandioca e dê mais uma mexida
- Por último, acrescentar a água, espere levantar fervura e tampe a panela
- Quando pegar pressão, deixe mais ou menos 15 minutos, em fogo baixo
- Desligue o fogo, espere sair a pressão e abra a panela
- Se a mandioca estiver cozida, acrescente o leite de coco
- Leve ao fogo novamente só para esquentar o leite de coco
- Polvilhe cheiro verde a gosto e sirva com arroz branco



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
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

Oito Erros



Pinte e Encontre

HMMM... QUE DELÍCIA!

ENCONTRE E PINTÉ NA CENA OS OBJETOS SOLTOS QUE SE ENCONTRAM AO LADO DO DESENHO.



Caça Palavras

W R F K F T X G I P I I B Y B
 Q I U Q R R J E L E F A N T E
 W V D Z W B X A G C M T L R V
 O A C A R O C D U Z S H A M D
 O R O I D U N C G Y W O A H A
 R N U H S W W K B J R N N E D
 N A I A T N O F B T W U I U O
 H C L M S F W E E A N I T S S
 Z M U G O S M M V W Y H R W Z
 M F Z G G D O Y H D L C O K F
 Z K P X O N I N B V K M C Y Z
 Y G I E O D P P I U I W Y G S
 A J U R O C E M U D B N S B Y
 C S C U H K M D H C A H G M G
 L G W Z M U M E Q T D Z Z P V

CORTINA
 CORUJA
 CRONOMETRO
 CUPIDO
 CORACAO
 DADOS
 DEDO
 DINOSSAURO
 DOMINO
 ELEFANTE

Sudoku Nível Baixo

| | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|--|----|---|
| | | | | | | | | |
| | | 10 | 10 | 6 | | | | |
| | 8 | | | | | | | |
| | | | | | 10 | | | |
| | 3 | 10 | | | | | 10 | |
| 7 | | | | | 3 | | | |
| | | | | 16 | | | | 8 |
| 6 | | | | 12 | | | | |
| | | | | 21 | | | | |
| | 6 | 11 | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | 5 |
| 11 | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 3 | 5 | 1 | 2 | 11 |
| | 9 | 7 | 6 | 5 | 8 | 22 |
| 2 | 3 | 9 | 7 | 6 | 5 | 8 |
| | 1 | 4 | 3 | 5 | 3 | 11 |
| | | 2 | 2 | 4 | 1 | 9 |
| | 5 | 2 | 4 | 1 | 2 | 12 |
| | | 1 | 2 | 1 | 2 | 7 |
| | | 3 | 1 | 4 | 2 | 10 |
| | | 1 | 5 | 2 | 2 | 10 |
| | | 1 | 5 | 2 | 2 | 10 |

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
 Quinta-feira, 17h30

Vanda insiste em levar Rodriguinho até a delegacia. Vanda confronta Samurai e não revela que Rodriguinho está no hostel. BB e Jéssica ajudam Nanda a preparar o velório de Filipe. Samurai agride Pedro e Tito socorre o irmão. Luciana convence Vanda a levar Rodriguinho para casa. Samurai ameaça Jorge e Sueli. Todos os amigos se despedem de Filipe. Samurai vai com a polícia à casa de Vanda e Sueli, mas não encontra Rodriguinho. Rodrigo, Luciana, Alina e Uodson fogem com Rodriguinho.

ÊTA MUNDO BOM
 Quinta-feira, 18h00

Sandra faz uma proposta a Anastácia. Mafalda sofre por acreditar que Zé dos Porcos queira casar com Sarita. Eugênio, pai de Leandro, conhece Aninha e convida Maria para uma conversa. Mafalda decide se unir a Romeu mesmo sem amá-lo. Paulina anuncia que colocou o dancing à venda. Diana se muda para a casa de Severo. Eugênio pede Maria em casamento para tornar Aninha sua herdeira, e Celso ouve. Anastácia afirma a Dantas que deseja colocar Sandra na cadeia. Sandra questiona seu advogado sobre como internar Anastácia em um hospício.

HAJA CORAÇÃO
 Quinta-feira, 19h15

Rebeca não acredita que Aparício é rico e não desiste de se casar com Pedro. Bruna engana Camila dizendo à fotógrafa que só quis protegê-la de Giovanni. Felipe e Shirlei disfarçam a atração que sentem um pelo outro. Edu fica transtornado ao saber que está com um tumor e tem pouco tempo de vida. Pedro é preso por operações ilícitas e não chega a se casar com Rebeca. Adriana convida Apolo para morar em Miami, e ele pede um tempo para pensar. Adônis aposta dinheiro em um cassino clandestino. Leozinho promete a Agilsson que convencerá Fedora a lhe dar um cargo no Grand Bazaar caso ele o deixe em paz com a esposa. Adônis sana suas dívidas com Nair e inventa que deu aulas particulares.

Sbt CÚMPLICES DE UM RESGATE
 Quinta-feira, 20h30

O Padre avisa a polícia que Regina conseguiu fugir. Isabela pensa em enviar um bilhete com Tumtum para avisar aonde está. Marina, Laura e Ofélio revelam para Raul tudo o que Regina fez durante esse tempo todo. A enfermeira Marta Lobo revela toda a verdade para Otávio e diz que Rebeca teve filhas gêmeas, mas que o médico tinha um acordo com uma pessoa e enganou Rebeca durante toda gestação, lhe fazendo pensar estar grávida apenas de uma criança. Raul também fica sabendo da verdade através de Marina e liga para Otávio para contar a verdade. Tomas suborna Flora para que ela passe informações sobre o que acontece na On-Enterprise para ele.

VELHO CHICO
 Quinta-feira, 21h00

Santo, Beatriz e Bento lideram um levante popular na Câmara dos Vereadores. Afrânio e Raimundo se preocupam. Miguel e Olívia conversam sobre seus sentimentos. Luzia desabafa sobre Santo com Piedade. Iolanda entrega documentos de Afrânio a Tereza. Luzia e Tereza brigam e Miguel interfere. Miguel incentiva Tereza a não abandonar a fazenda para proteger os produtores de Afrânio. Olívia consola Luzia. O projeto político de Bento é aprovado após a pressão popular. Sophie e Lucas se aproximam. Tereza pede para conversar com Afrânio.

A TERRA PROMETIDA
 Quinta-feira, 22h15

Alguns soldados começam a atirar flechas próximas ao hebreu. Samara conta que encontrou os pertences de Ana. Enquanto caminha explorando o palácio, Salmon se surpreende ao ver a aproximação de Kalesi. A rainha nota a presença do novo nobre e elogia sua beleza. Ela convida Salmon para ser seu acompanhante enquanto assiste a uma luta. Salmon refaz seu caminho e segue na direção do rei. Marek faz um gesto autorizando a morte de Muralha. Zuma dá um golpe fatal no oponente. Os nobres começam a aplaudir. Salmon percebe a movimentação dos oficiais e, rapidamente, puxa Kalesi para si. Ele imobiliza a rainha e a ameaça colocando uma faca em seu pescoço. Kalesi põe a mão no cabelo e puxa um adorno em forma de serpente.

Humor

MINHAS NAMORADAS
 Dois amigos conversando, um diz:
 - Minha mãe nunca gostou de nenhuma das minhas namoradas. Nenhuma era suficientemente boa para mim. Uma era alta demais, outra era baixa demais, outra era muito gorda, outra era muito magra, outra era burra demais, enfim sempre achava um defeito em todas elas. Finalmente achei a mulher ideal! A minha atual namorada se parece com a minha mãe, fala como a minha mãe, anda como a minha mãe, enfim é a cópia exata de minha mãe!
 O outro pergunta:
 - Mas você não parece estar muito feliz. Qual é o problema?
 - Agora quem não gosta dela é meu pai!

AJUDA NA LIÇÃO DE CASA
 Joãozinho foi o único aluno da classe a fazer a lição de casa corretamente. A professora o parabenizou, mas ficou desconfiada.
 - Muito bem, Joãozinho. Mas posso saber se seu pai fez a lição junto de você?
 - É claro que não, professora.
 - Ah, que bom, Joãozinho.
 - Ele fez tudo sozinho!

PERGUNTA NA PADARIA
 O rapaz chega na padaria e pergunta ao padeiro:
 - Tem sonho?
 O padeiro responde:
 - Sim, claro!
 E o rapaz diz:
 - Então acredite nele e faça acontecer!

SALA DE BATE-PAPO
 Uma mulher estava na sala de bate-papo da internet quando alguém com um apelido meio estranho perguntou:
 - Que teclar?
 - Você é homem ou mulher?
 - Depende... Você é homem ou mulher?
 - Adivinhe!
 - Ok! Cite cinco marcas de cerveja.
 - Brahma, Kaiser, Skol, Antarctica e Bavaria.
 - Ótimo. Agora me diga cinco marcas de camisinha.
 - Jontex, Olla... Hum... É difícil!
 - É, você é homem!
 - Sou, sim! Mas como você descobriu?
 - Fácil! Você bebe mais do que transa!

VELHO MILIONÁRIO
 Perguntaram ao velho milionário que vivia cercado de belas mulheres:
 - O senhor acha mesmo que essas mulheres gostam de você?
 E ele respondeu:
 - Meu amigo, eu gosto muito de camarão, quando peço um prato eu não pergunto se o camarão gosta de mim. Eu simplesmente como e depois pago.

CANAL 10
 A 1ª TV de Fernandópolis
www.canaldez.com.br
 Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

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](mailto:j.v.ferrarezi@hotmail.com)

FONE: 17-3462 2835
 AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
 Fernandópolis/SP

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

Após passar 17 anos casada, Sônia Abrão desabafa: 'Sou contra o casamento'

Sônia Abrão afirmou ser contra o casamento e também contra as regras que essa instituição impõe ao casal. De acordo com a apresentadora, que foi casada por 17 anos com Jorge Damião, pai de seu único filho, ela não pretende se casar novamente.

"Eu sou contra o casamento. Acho que já preenchi minha cota. Eu não gosto do 'formato' do casamento. Casamento pra mim é uma coisa mais de afeto, sem esse peso da estrutura financeira. Eu acho legal cada um ter sua vida estruturada, assim

no caso de uma separação você aguenta mais o baque. Cada um tem que ter sua individualidade. Eu não quero homem que me sustente, eu quero um homem que me ame. Eu não quero dividir com ele a conta de luz, água... Isso eu acho muito desgastante no casamento", disse a apresentadora.

Sônia ainda contou que apesar de estar solteira, nunca está sozinha. "É aquela história: 'solteira sim, sozinha nunca'", disse.

A jornalista, que comanda o programa 'A Tarde é Sua', na Rede TV!, também falou sobre

como controla os comentários - muitas vezes maldosos - que recebe nas redes sociais. "Eu leio, eu não gosto de ninguém mexendo no meu espaço. Meu território é meu território. Então se eu tenho que bloquear alguém, eu bloqueio. Bloquear é uma terapia. Eu queria que existisse isso na vida real, assim a pessoa nunca mais poderia ter acesso a sua vida", explicou. "Eu tento dosar as palavras, não ofender as pessoas, mas a hora que você tem que dizer aquilo que você pensa não dá pra ficar disfarçando. Não dá para ser hipócrita", finalizou.



Sônia é bem resolvida e certa do que quer



Sandy tenta voltar ao sucesso da infância

Sandy cobra menos que Nego do Borel e pede ajuda da família

A crise econômica também parece ter atingido a cantora Sandy, que em seu site oficial mostra que não há shows marcados para o mês de julho nem para o resto do ano, afirma a colunista Fabíola Reipert.

A jornalista ainda comenta que há quem diga que o cachê da filha de Xororó seria menor que o de Nego do Borel, que é de R\$ 40 mil, e da funkeira Ludmilla, que cobra R\$ 50 mil por show. De acordo com a colunista, tem contratante afirmando que o cachê de Sandy

Leah estaria na faixa dos R\$ 20 mil, R\$ 30 mil em algumas ocasiões.

A cantora ainda estaria contando com a ajuda da Família Lima, do qual o marido Lucas faz parte. A ideia seria atrair mais o público.

Em um site de fã-clubes, Sandy fará um show com o grupo em setembro, em Fortaleza. Fabíola ainda acrescenta que algumas apresentações da artista teriam sido canceladas por falta de venda de ingressos.

Netinho revela nome de médico que receitou anabolizantes que quase o levaram à morte

Netinho usou sua conta no Facebook para fazer um desabafo. O assunto ainda é o uso de anabolizantes. Só que agora Netinho dá nome aos envolvidos. Ele acusa o médico Mohamad Barakat de prescrever as substâncias a ele. Barakat é oftalmologista, com pós em endocrinologia e nutrologia, e guru de muitas famosas como Jaque Khury.

O cantor escreveu uma nota contando detalhes desse tratamento que fez com o médico paulista. "Se apenas hoje eu falo sobre A VERDADE como aconteceu o tratamento que fiz com o médico paulista Dr. Mohamad Barakat, é porque APENAS recentemente eu consegui recuperar TODAS as provas do que me aconteceu: receitas médicas, e-mails trocados com o Dr. Mohamad Barakat e suas secretárias na época quando ele me receitou e vendeu os produtos (anabolizantes, insulina, hormônios e diversos suplementos). Esse material veio parar em minhas mãos de forma mágica depois de passar três anos desaparecido. E justamente NO DIA que minha voz começou a voltar ao que era antes. Acredito que nada acontece por acaso. Recuperei também meus exames de sangue de ANTES, de DURANTE e de DEPOIS do tratamento com o Dr. Mohamad Barakat em São Paulo. Com todas as provas em mãos, SÓ AGORA posso falar o NOME daquele médico. Passei mais de três anos calado, SOFRENDO descrédito e abalo moral sem poder falar para todos o NOME daquele médico, apesar de falar que HOUVE "um médico que ME LEVOU AOS ANABOLIZANTES", escreveu.



Anitta e o colombiano Maluma no clipe de "Sim ou não"

Anitta lança clipe de olho no mercado latino e 'mentor' da cantora avalia: 'Ela é atrevida'

Quando Anitta lançou ontem (27), o clipe da música "Sim ou não", teve entre seus espectadores alguém com olhar apurado, treinado e exigente. Desta vez, Giovanni Bianco, que se tornou uma espécie de guru profissional da cantora, não a dirigiu. Não que ela não quisesse. "A Anitta queria, mas eu já tinha compromissos pré-agendados e, sinceramente, acho importante que ela faça coisas sozinha. Estou muito curioso", justificou o diretor artístico.

Bianco é citado por Anitta em muitas de suas entrevistas. Ela já disse que não dá um passo na carreira sem consultá-lo. "Existe um laço de afeto

entre a gente. É como se fosse uma filha. Cronologicamente poderia ser. Tenho 50 anos, e ela 24", observa Bianco, que vê em sua pupila o DNA de estrelas da música pop, como Madonna, de quem é queridinho: "Todas essas poderosas são raladoras". No novo clipe, Anitta contracena com o cantor Maluma, colombiano que faz sucesso na cena latina e que já foi apontado como um affair. Gravado no México, o vídeo é dirigido por Jessy Terrero, que assina produções de artistas como Jennifer Lopez, Ricky Martin, Pitbull e 50 Cent. "Sim ou não" é um passo a mais na carreira internacional da artista.

horóscopo

ÁRIES
Você precisará rever suas estratégias neste momento em que a Lua vai saindo do setor financeiro, se tensionando com Mercúrio, Vênus e Marte. Você precisará ter que buscar outras fontes de recursos, mas perceba que o maior desafio é o desapego de alguns interesses. Saiba abrir mão do que é preciso!

TOURO
Você tende a refletir profundamente sobre seus atuais projetos, pois sua individualidade é questionada neste momento em que a Lua vai deixando seu signo e se tensiona com Mercúrio, Vênus e Marte. Faça uma avaliação acerca de seus interesses, mas evite tomar decisões por hora!

GÊMEOS
Uma atitude introspectiva e emocionalmente focada vai se fortalecendo neste momento em que a Lua vai finalizando seu movimento pelo setor de crise. A tensão com Mercúrio, Vênus e Marte lhe aconselha a dar mais atenção aos aspectos básicos de sua vida. Cuide especialmente de sua saúde!

CÂNCER
Você se sente deslocado em meio aos grupos neste momento em que a Lua se aspecta com Mercúrio, Vênus e Marte, tensionando o setor social. Esta dificuldade prejudica sua satisfação e sua atuação, mas perceba que o real problema é a intolerância, então, procure se manter aberto a novas perspectivas!

LEÃO
Sua capacidade de superação das dificuldades é enfraquecida pela instabilidade emocional trazida pelos aspectos estabelecidos entre Lua, Mercúrio, Vênus e Marte. Suas decisões são limitadas pela dificuldade em lidar com o presente, então procure manter uma atitude realista e sensata!

VIRGEM
Procure ser mais flexível ao lidar com as pessoas que tendem a lhe impor assuntos desinteressantes para você, neste dia em que os aspectos estabelecidos entre Lua, Mercúrio, Vênus e Marte tensionam o setor de comunicação. Saiba avaliar os momentos em que é preciso ceder!

LIBRA
O gerenciamento prático da vida pode se tornar hoje um desafio, pois Lua, Mercúrio, Vênus e Marte se tensionam no setor material, alertando para limitações que podem embaraçar suas iniciativas. Portanto, será essencial para você ter sempre uma alternativa, para o caso da primeira opção falhar!

ESCORPIÃO
Os interesses individuais e coletivos se adequam neste momento em que a Lua passa pelo setor de relacionamentos, se tensionando com Mercúrio, Vênus e Marte. Você pode se aborrecer com as mudanças de atitudes de algumas pessoas, mas não saia julgando, pois você pode acabar se precipitando!

SAGITÁRIO
Os desafios profissionais e do lar chamam as suas atenções, neste dia em que a Lua vai saindo da sexta casa, formando oposição com Marte e quadraturas com Mercúrio e Vênus. Evite tomar decisões hoje, pois os embates acalorados podem acabar lhe influenciando. Não se deixe levar pelo calor do momento!

CAPRICÓRNI
Você se dedica aos prazeres da vida, mas pode acabar sendo negligente com as obrigações, neste dia em que a Lua se tensiona com Mercúrio, Vênus e Marte. Reestabeleça-se emocionalmente, mantendo a vida prática equilibrada. Conscientize-se de que você não pode ter tudo o que quer, saiba escolher!

AQUÁRIO
A Lua se aspecta com Mercúrio, Vênus e Marte, tensionando o setor de relacionamentos e lhe deixando mais avesso aos contatos pessoais e emocionais distante das pessoas. Esteja aberto ao diálogo, não se feche. Procure ficar mais reservado, mas evite deixar as pessoas magoadas!

PEIXES
Suas ideais se chocam com o entorno neste momento em que a Lua vai deixando a terceira casa, formando aspectos tensos com Mercúrio, Vênus e Marte. Não seja impositivo quanto aos seus pontos de vista e não insista em promover mudanças que vão afetar as rotinas das outras pessoas!