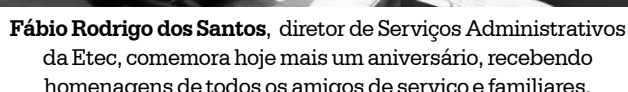
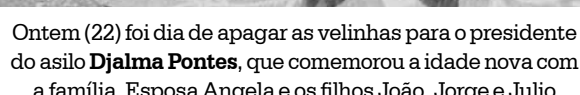
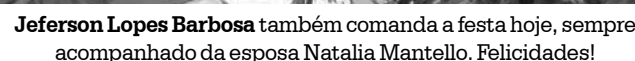
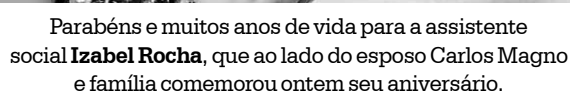
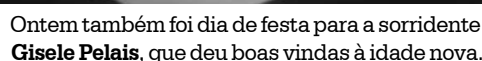
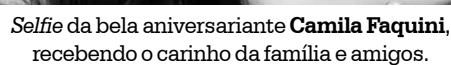
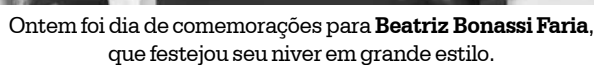


## Página B4



■ **JOELMIR JOSÉ BETING**, jornalista e sociólogo (1936-2012)



DETERMINAMENTO TRATATIVA DOMINUS EXPRESSO RESERVANDO DIREITO DE ENCERRAR A PRIMEIRA SEMPREVISO.

# GIGANTINHO

DENTRO DO GIGANTÃO



O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

**GIGANTÃO**

#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | NOTURBANGA | CATANDUBA



# Receitas para dar brilho ao cabelo

Você pode encontrar vários tratamentos em salões de beleza para dar vitalidade e brilho para os seus cabelos, porém existem muitos truques e produtos caseiros que podem proporcionar o mesmo efeito. Você verá que são fáceis de preparar e com produtos que comumente são encontrados na nossa cozinha. Porém o mais importante: sem produtos químicos que podem danificar os cabelos e melhor: barato. Claro!

Sabemos que cabelo bem cuidado e brilhante atrai todos os olhares em sua direção. Isto aumenta nossa autoestima e nos traz segurança. Você pode fazer o tratamento

uma vez por semana e poderá ver os resultados de imediato. Vamos lá:

■ **Abacate:** Corte dois abacates. Liquidifique até formar uma pasta. Adicione um pouco de água para melhor aplicação. Aplique nos cabelos ainda molhados. Passe um pente nos cabelos para espalhar melhor o abacate entre os fios. Deixe agir durante 10 minutos. Enxágue com água.

■ **Vinagre de maçã:** Misture uma colher de sopa de vinagre de maçã em 4 xícaras de água. Lave os cabelos com xampu normalmente. Logo após aplique sobre o cabelo e deixe agir por 3 minutos. Enxágue bem para eliminar a mistura. O vinagre elimina acúmulos de

produtos que são utilizados habitualmente e equilibra o nível de pH do cabelo.

■ **Camomila e limão:** Se os seus cabelos são loiros, enxágue com chá de camomila ou suco de limão. Coloque 3 xícaras de água para ferver e adicione 3 sachês de chá de camomila ou ½ xícara de limão. Deixe esfriar. Assim que estiver morno passe nos cabelos. Faça isto uma vez por semana e sempre depois de lavado.

■ **Alecrim e sálvia:** Se você tem os cabelos escuros use ervas como o alecrim e a sálvia. Em 3 xícaras de água fervendo coloque ¼ de xícara de ervas secas. Deixe descansar e quando estiver morno pas-

se nos cabelos. Faça isto uma vez por semana, depois de já ter lavado os cabelos.

■ **Azeite de oliva:** Esquente ½ xícara de azeite de oliva no micro-ondas por 30 segundos. Verifique com o toque se não está muito quente, pois caso contrário pode queimar seu couro cabeludo. Despeje sobre seu cabelo molhado. Penteie os cabelos para distribuir bem o azeite em todos os fios. Envolve o cabelo em uma toalha de banho pré-aquecida e deixe repousar durante 15 minutos. Finalmente enxágue os cabelos várias vezes para remover o azeite. Faça isto uma vez por semana, sempre com os cabelos já lavados.



## 10 alimentos ricos em potássio

Os alimentos ricos em potássio são importantes para garantir certas funções do nosso organismo e impedir alguns efeitos bem desagradáveis. Entre essas funções estão a nutrição de células importantes no nosso corpo, como as musculares e as cutâneas.

Por um lado, o potássio previne as câimbras e a fraqueza muscular causadas pela sobrecarga dos músculos, enquanto por outro auxilia no tratamento da hipertensão, ajudando, com isso, a regular a pressão arterial e a manter a boa saúde do coração.

Esse nutriente é facilmente encontrado em diversos alimentos, em sua maioria de origem vegetal, por isso a carência de potássio é bastante rara. Adultos devem consumir, em média, cerca de 4700 mg de potássio por dia, o que geralmente é alcançado com facilidade através de uma dieta simples.

### ALIMENTOS

#### RICOS EM POTÁSSIO

■ **Excesso de potássio:** O excesso de potássio não é tão raro quanto a carência, isso porque os alimentos ricos em potássio aparecem com frequência na mesa dos brasileiros. Pessoas que tomam medicamentos para hipertensão precisam ficar mais atentos, pois a combinação pode causar arritmias.

■ **Carência de potássio:** A carência de potássio (ou hipocalêmia) é rara, uma vez que o nutriente é facilmente adquirido através da alimentação básica das pesso-

as, porém, pode acontecer uma falta devido ao organismo diferenciado de cada um, ou ao estilo de vida como tem os atletas.

Os atletas, por exemplo, suam muito e o potássio é eliminado através desse processo, o que pode acarretar em câimbras, perda de apetite, disfunção muscular (ou paralisia dos músculos), enjoos, e vômitos. Pessoas que ingerem diuréticos ou medicamentos para pressão alta também precisam prestar atenção nos níveis de potássio.

O que muita gente não sabe é que grande parte do potássio presente nos alimentos se perde no processo de cocção. Saiba agora como isso acontece:

#### PERDA DE POTÁSSIO NOS ALIMENTOS

**Existem algumas causas para o desperdício de potássio dos alimentos, algumas delas são:** ■ Descascar os alimentos, já que na maioria das vezes grande parte do nutriente encontra-se na casca; ■ Cozinhar os alimentos na panela de pressão; ■ Cozinhar os alimentos em muita água; ■ Escorrer a água do cozimento e lavar o alimento novamente; ■ Lavar muitas vezes o alimento; ■ Por isso o recomendado é consumir os alimentos crus ou cozê-los o mínimo possível.

#### ALIMENTOS

##### RICOS EM POTÁSSIO:

**Os 10 alimentos ricos em potássio que encontramos com facilidade são os seguintes:**

■ **1- Batata doce:** Esse alimento é rico em nutrientes e



em apenas uma unidade de batata doce é possível encontrar até 700mg de potássio;

■ **2- Banana:** Além de ser rica em fibras e vitaminas, uma unidade da fruta contém cerca de 400mg de potássio;

■ **3- Beterraba:** Aproximadamente 100 gramas de beterraba contém cerca de 350mg de potássio;

■ **4- Abacate:** A cada 100 gramas da fruta é possível consumir cerca de 750mg de potássio;

■ **5- Leite:** A versão integral conta com aproximadamente 300mg de potássio (copo), enquanto o leite desnatado é mais rico, com cerca de 400mg por copo;

■ **6- Feijão:** Meia xícara do grão fornece até 600mg de potássio;

■ **7- Mamão:** O potássio encontrado em cada mamão (de aproximadamente 150 gramas) ultrapassa os 360mg;

■ **8- Suco de Cenoura:** Um

copo bem servido de suco pode carregar cerca de 250mg de potássio;

■ **9- Abóbora:** Uma xícara de abóbora (cerca de 130 gramas) cozida contém cerca de 290mg de potássio.

■ **10- Peixes:** Alguns peixes, como salmão, atum, bacalhau e linguado são ricos em potássio.

#### ALIMENTOS RICOS EM POTÁSSIO E OS MÚSCULOS

Os alimentos ricos em potássio possuem papel importante na manutenção dos músculos, pois são fundamentais para manter a saúde deles em dia. Principalmente para atletas e praticantes de exercícios físicos regulares..

Para manter-se sempre saudável, não deixe de consumir esses alimentos fonte de potássio e faça exames periódicos para saber como está o nível desse nutriente no seu organismo.

## receita

### Torta de Maçã

#### INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo
- 400 g de manteiga sem sal
- 1 pitada de sal
- 150 g de açúcar
- 300 ml de leite

#### INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 8 maçãs
- 1 cálice de rum
- 100 g de manteiga
- 1 colher (sopa) de óleo
- 200 g de açúcar



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma vasilha grande, misture a farinha, o sal e o açúcar; Corte a manteiga em pequenos cubos e junte à massa; Vá mexendo com as mãos até obter uma consistência de farofa, acrescente todo o leite e continue mexendo com as pontas dos dedos; Quando tiver uma massa homogênea, coloque em um saco plástico e deixe descansar na geladeira por 1 hora. Para o recheio, descasque as maçãs, corte em quatro partes e tire as sementes; Em uma frigideira coloque a manteiga e o óleo; Quando a manteiga derreter coloque as maçãs e o açúcar e deixe dourar; Acrescente o rum, acenda um palito de fósforo e jogue na frigideira para flambar; Retire as maçãs da frigideira e deixe resfriar.

#### MONTAGEM:

■ Estique a massa com um rolo de confeitiro, deixando maior que o tamanho da forma; Em uma forma untada com manteiga coloque a massa deixando as sobras para fora; Coloque as maçãs e cubra com a massa que ficou para fora da forma; Leve ao forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos; Retire, corte a torta em pedaços e sirva.

# 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  
fixo 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**



## Sete Erros



## Caça Palavras

CAÇA-PALAVRAS - FOLCLORE

BOITATÁ – CURUPIRÁ – LENDAS – FÁBULAS – SÁCI PERERE – MULA SEM CABEÇA – BUMBA MEU BOI – LENDA DO GUARANÁ – IARA – SÉRIA – ADIVINHAS – LOBISOMEM – PARLENDAS – MULHER LOURA – BOTO ROSA – NEGUINHO DO PASTOREIO

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

## Jogo do Labirinto



O LENHADOR ESTÁ PRESTES A COMETER UM ATO QUE O CURUPIRÁ NÃO COSTA. AJUDE O CURUPIRÁ A CHEGAR ATÉ O LENHADOR.

## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

Agenor ameaça expulsar Joana de casa. Giovane e Juliana implicam com Bárbara. Joana avisa a Damiana que vai para o Rio de Janeiro. Gabriel, Giovane, Bárbara e Juliana voltam para casa. Começam as aulas no Dom Fernão. Arthur e Dodô ficam encantados com Belinha. Fábio tem um desentendimento com Manuela. Gabriel se irrita ao saber que Jorjão não é mais o preparador físico dele. Belloto leva um fora na reunião e Jéssica implica com ele. Manuela e Fábio vão para a sala do diretor. Juliana reclama do autoritarismo de Ricardo. Tânia avisa a Luiza e Fábio que eles irão com ela à festa de inauguração da academia onde trabalha. Sula e Damiana se despedem de Joana. Gabriel contraria Ricardo durante um discurso e deixa Giovane sem graça.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
Terça-feira, 20h30

Isabela ajuda a confecção em seu castigo e aponta até mesmo uma costura torta de Berta. Helena e Pedro ensinam Manuela sobre as equações para a prova de matemática. Os noivos usam a música como método. As crianças conversam como o prefeito para sugerir melhorias de acessibilidade. Isabela volta para a cidade. A menina tem um pesadelo com Regina dizendo que não morreu e que irá se vingar. Lurdinha fica com ciúmes que Frederico só fala de Laura. Sandro pede para que Isabela o contrate como seu segurança. Isabela aceita.

**ÊTA MUNDO BOM**  
Terça-feira, 18h00

Sandra informa a Anastácia o valor do resgate. Filomena pensa em Candinho. Pirulito ensina Cláudio a jogar futebol. Candinho pede a Pancrácio para se disfarçar e tentar encontrar pistas do sequestro de Filomena. Severo avisa a Maria que irá se casar com Diana. Pirulito vê Cara de Cão em um bar. Josias e Paulina se casam. Mafalda troca olhares com Zé dos Porcos. Sarita tenta se aproximar de Romeu. Geresa volta para o hospital. Sandra pensa em manter o filho de Candinho como refém depois que receber o resgate.

**VELHO CHICO**  
Terça-feira, 21h00

Tereza tem delírios durante o sono e Iolanda e Martim se preocupam com seu estado. Bento conversa com Beatriz sobre o projeto de Miguel para os cooperados. Martim implora a Ceci que ajude Tereza. O pajé se preocupa com Santo. Um médico cuida de Tereza. Afrânio culpa Carlos pelo estado de sua filha e o deputado se revolta. Tereza vai procurar Santo sozinha e vê um índio na margem do rio.

**HAJA CORAÇÃO**  
Terça-feira, 19h15

Aparício dá a senha do computador para Giovanni seguir com sua investigação. Guto leva dois homens para ajudá-lo a forçar que Adônis pague o dinheiro que lhe deve. Shirlei pede a Carol para gravar o embate com Adônis e ameaça colocar o vídeo nas redes sociais se Guto não parar. Aparício deixa claro para Enéas que vai proteger Giovanni. Camila desiste de se entregar ao amor de Giovanni quando ele se nega a dizer o nome da mulher que estava com ele no cinema. Beto diz a Henrique que está arrependido e teme a possibilidade de Apolo ter morrido no acidente. Aparício chega em casa e vê Fedora comemorando o aniversário de Teodora. Teodora aparece para aterrorizar a todos da mansão.

**A TERRA PROMETIDA**  
Terça-feira, 22h15

Com as doze pedras coletadas pelos doze líderes tribais, é formado um monumento de pedras. Josué discursa para o povo hebreu. O guerreiro fala da selvageria existente em Jericó. Tomado de ódio, Marek vai até a frente do palácio para ver a situação da cidade. Josué se emociona ao ver seu povo chegar à Canaã. Marek afirma que a paz de Jericó nunca esteve tão abalada. Boá se mostra satisfeito ao ver a felicidade estampada no rosto de Sama. Ruth fica incomodada com o beijo do casal. Nobá fala sobre o Deus dos hebreus com os Lagartos Gosmentos. Noemi e Calebe lembram de quando deixaram o Egito. Ele avisa que é preciso montar o acampamento o quanto antes. Os hebreus dançam e cantam para comemorar a chegada na Terra Prometida.

# Humor

### A CULPA É DOS CRENTES!

Um bêbado inveterado vai ao médico. Quase no fim da consulta ele pergunta:

-Como é doutor? Como está minha saúde?

-Você está mal, companheiro! Eu não sei porquê vocês bebem tanto.

-A gente bebe porque é líquido!

-É um absurdo... Você sabia que o Brasil é o segundo colocado no consumo de bebida alcoólica em todo o mundo?

-Isso é culpa dos crentes!

-Como assim? O que é que os crentes têm a ver com essa história?

-É isso mesmo, doutor. Se eles bebessem, nós seríamos os primeiros do mundo!

### O INCÊNDIO

Em Lisboa, após um incêndio num pequeno prédio, os bombeiros, verifi-

cando os destroços, encontram apenas um morto. E justamente o avô do Manuel, que estava de cabeça para baixo, com o dedo indicador apontando para um dos cantos do ambiente.

Ao seu lado, um extintor de incêndio, com a seguinte instrução:

"Em caso de incêndio, vire de cabeça para baixo e aponte para a chama".

### A GARRAFA TÉRMICA

Uma loira entra numa loja e vê uma coisa brilhante.

O que é isso? - pergunta ela.

- Uma garrafa térmica - responde o vendedor.

- E o que ela faz? - pergunta ela.

O vendedor explica:

- Ela mantém frias as coisas frias e quentes as coisas quentes.

A loira compra a garrafa térmica.

No dia seguinte ela a leva para o trabalho. Seu chefe, estranhando es-

se objeto brilhante, pergunta:

- O que é?

- Uma garrafa térmica - responde ela.

- E o que faz? - pergunta o chefe.

- Mantém quentes as coisas quentes e frias as coisas frias - responde a loira.

O chefe pergunta:

- E o que tem dentro?

A loira, satisfeita, diz:

- Duas xícaras de café e um suco gelado.

### CONVERSA DE POLÍTICO

SADDAM perguntou a Deus:

- Como será o Iraque daqui a 4 anos?

Deus respondeu:

- Estará destruído por inúmeros bombardeios americanos.

Saddam sentou-se no chão e chorou...

BUSH perguntou a Deus:

- Como será os EUA daqui a 4 anos?

Deus respondeu:

- Estará todo contaminado por inúmeros ataques de armas biológicas de Bin Laden.

Bush sentou-se no chão e chorou...

LULA perguntou a Deus:

- Como será o BRASIL daqui a 4 anos, depois da minha reeleição?

Deus sentou-se no chão e chorou...

**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 (FACOLITIS), 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

## Esposa de Marcos Mion revela câncer de mama e faz desabafo ao lado do apresentador

Marcos Mion e sua esposa, Suzana Gullo, surpreenderam os seguidores e fãs na tarde do último sábado (20), nas redes sociais, quando compar-tilharam em um longo texto o drama vivido pela família nos últimos seis meses. O apresentador do Legendários revelou que Suzana está enfrentando um câncer de mama, descoberto por ele.

A esposa e mãe dos três fi-

lhos de Marcos Mion, preferiu revelar a doença após terminar a primeira etapa do tratamento, a quimioterapia. Agora, Suzana enfrentará a radioterapia e outros acompanhamentos médicos. Apesar disso, a família comemorou a vitória no tratamento, que está caminhando superbem. Além do desabafo, Marcos Mion se declarou para a esposa no Instagram, publicando uma mon-

tagem de fotos do casal com a legenda: 'E sempre que eu acho que não existe como poder te amar mais, você vem e me mostra que o amor eterno, o amor de almas, não para de crescer nunca. Não lembro de mim sem você. Juntos pra sempre'.

O desabafo de Suzana aconteceu no mesmo fim de semana em que a morena completou 40 anos de idade.



Juntos na alegria e na tristeza: Mion declara seu amor à esposa



Luana busca estratégias para se recuperar da crise conjugal

## Luana Piovani recorre ao Ubuntu, filosofia africana, para passar por crise com Scooby

Luana Piovani já está em São Paulo, onde vai filmar um longa, mas também para esfriar a cabeça após a crise no seu casamento com Pedro Scooby. O surfista ficou no Rio e no fim de semana curtiu os jogos no Maracanã. Luana cuidou dos filhos e teve a visita de amigas.

A atriz tem encontrado no convívio com elas o apoio

necessário para a fase. Mas também recorreu ao Ubuntu, uma filosofia africana que trata da solidariedade e da conexão entre as pessoas. Diariamente, Piovani tem postado frases retiradas de uma caixinha com mensagens cunhadas do Ubuntu, quase enigmáticas, que falam muito do momento pelo qual passa.

## Neymar teve recaída por Bruna Marquezine em festa junina na casa de Angélica e Huck

Foi uma comoção maior que o inédito ouro olímpico. A campanha "Bruna, volta para o Neymar" foi aberta. E não só por torcedores anônimos, mas também por gente famosa como Tatá Werneck e Giovanna Ewbank. Tudo depois de a atriz aparecer timidamente no meio da torcida do Brasil e ser homenageada por Neymar após a vitória da seleção. O que pouca gente sabe é que Neymar está balançado pela ex-namorada desde que a reencontrou, na festa junina que

rolou na casa de Luciano Huck e Angélica.

Segundo fontes, Neymar teve uma recaída pesada ao ver Marquezine. Ela, solteira. Ele, também. Não ficaram, mas voltaram a estreitar laços. Neymar, como bem se sabe, está numa fase conturbada com os torcedores. Já xingou, fez mimimi, se calou, foi arrogante. O gesto de ir até a arquibancada e abraçar Marquezine no meio da galera, deu a ele um pouco mais de humanidade.



Neymar e Bruna Marquezine se abraçam



Mariana Brochado e Fabíola Molina: sereias na piscina e na TV

## Mariana Brochado e Fabíola Molina, antes musas da natação, brilham como comentaristas

Uma parou de nadar aos 24 anos para cursar Direito. A outra, aos 38, para ser mãe. Na Olimpíada do Rio, Mariana Brochado e Fabíola Molina se encontraram novamente, mas desta vez o revezamento foi fora das piscinas. As duas comentaram juntas as provas de natação para o Sportv e arrasaram! "Como ficávamos perto do público, muita gente pediu foto, deu os parabéns pela nossa carreira e elogiou a cobertura", diz Fabíola. Ela contou com a experiência de Mariana, há oito anos na TV. "Trabalhar com pessoas competentes nos desafia a sermos cada vez melhores", observa ela.

Se as sereias são diferentes no conhecimento técnico da função televisiva, concordam que presenciar as braçadas de Michael Phelps foi espe-

cial. Fabíola destacou a medalha de ouro nos 200m borboleta, enquanto sua parceira elege o tetracampeonato nos 200m medley. "Estava na torcida pelo Thiago Pereira, claro, mas ver o Phelps ser tetracampeão me emocionou", lembra Mariana.

Finalizadas as competições de natação nos Jogos, Fabíola Molina já está de volta a São José dos Campos e aos braços do marido, Diogo Yabe, e da filha, Louise, de quase 2 anos. Após concluir a faculdade de Direito, Mariana Brochado deixou o canudo de lado e ingressou na TV. Ela reconhece que a aposentadoria das piscinas foi precoce, mas sabe que seria difícil estar na Olimpíada do Rio: "Ninguém me falou 'tenta mais um pouco'. Hoje eu digo isso para quem fala em parar".

## horóscopo

**ÁRIES**  
Que tal reavaliar suas demandas e definir metas mais realistas para os dias a seguir? Sol, Lua e Mercúrio conjuntos em sua área material ativam também o intelecto, favorecendo a resolução de questões complicadas no trabalho!

**TOURO**  
O poderoso stellium em seu signo exalta seu brilho pessoal e alegria, que transparece em você através da atitude confiante. Você irradia essa positividade, atraindo as pessoas. Projete sua imagem nos grupos que lhe interessam!

**GÊMEOS**  
Ao se articularem em sua área de crise, Sol, Lua e Mercúrio lhe fortalecem emocionalmente, e lhe estimulam a sair da zona de conforto, encarando assuntos delicados. Sua visão de vida tende a se renovar com reflexões profundas!

**CÂNCER**  
Seus amigos lhe oferecem um valioso suporte em aspectos importantes. O stellium em sua área de amizades indica grande conforto emocional, portanto nutra e valorize as amizades, percebendo o quanto elas são importantes!

**LEÃO**  
Os desafios no trabalho são enfrentados com vigor, pois os astros se reúnem em sua décima casa hoje, ampliando sua percepção para o valor das parcerias e oportunidades. Que tal planejar estrategicamente sua carreira?

**VIRGEM**  
Seu poder intelectual é intensificado pela concentração de astros em sua nona casa. Você percebe com mais clareza aspectos subjetivos das situações, o que lhe permite aprofundar seus conhecimentos significativamente!

**LIBRA**  
Seus aspectos racionais podem ser transformados, pois Sol, Lua e Mercúrio se aspectam em sua oitava casa. Ainda que saia da zona de conforto, sua maior resiliência lhe ajudará. A cumplicidade toma conta das relações!

**ESCORPIÃO**  
Suas relações pessoais são intensificadas pela concentração de astros em sua sétima casa hoje. Comemore seus laços de amizades e afeto, deixando de lado os desafios das relações. Bom momento para iniciativas em grupo!

**SAGITÁRIO**  
Sua saúde e qualidade de vida familiar passam a ser o foco, neste momento em que Sol, Lua e Mercúrio se aspectam. Sua consciência ecológica e doadora se traduz em ações engajadas. Direcione-as para a sua comunidade!

**CAPRICÓRNIO**  
Que tal curtir o que a vida tem de bom? Sol, Lua e Mercúrio associados ressaltam seu brilho pessoal e trazem um clima de fraternidade. Aproveite este momento para celebrar bons momentos junto às pessoas queridas!

**AQUÁRIO**  
O clima de altruísmo e confiança toma conta de suas relações familiares, neste dia em que Sol, Lua e Mercúrio se associam em sua quarta casa. O clima de bom entendimento favorece os projetos em comum. Aproveite!

**PEIXES**  
Sua vida social é ativada pela entrada da Lua em sua área de comunicação e pela associação com Sol e Mercúrio. Suas palavras tendem a emocionar as pessoas, que se sente tocadas. Aproveite este momento de destaque!