

Página **B4**

■ **MÁRIO QUINTANA**, escritor e poeta (1906- 1994)



A black and white photograph of a woman with long dark hair, wearing sunglasses and a white t-shirt with a large, intricate Hamsa hand graphic. She is standing with her arms crossed, wearing a watch on her left wrist and a bracelet on her right wrist.

A black and white studio portrait of a woman with long, dark, wavy hair. She is wearing a dark, textured, off-the-shoulder garment. Her gaze is directed slightly to the right of the camera. The background is a plain, light color.

A black and white portrait of a man with dark hair, smiling at the camera. He is wearing a dark pinstripe suit jacket over a dark shirt and a diagonally striped tie. The background is a plain, light color.

A black and white close-up portrait of a young woman with long, dark hair, smiling and wearing dark sunglasses. The sunglasses reflect a street scene with buildings and a car. She is wearing a dark strap over her shoulder.

A black and white close-up portrait of a young woman with long, dark, wavy hair. She is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a necklace with a large, ornate pendant. The background is dark and out of focus.



Substitutos saudáveis do açúcar e adoçantes artificiais

O açúcar é um daqueles alimentos que agrada a maioria das pessoas, especialmente as crianças, e este é muito necessário para o nosso organismo. Mas hoje vamos falar sobre alguns substitutos naturais e saudáveis do açúcar, se você é daquelas pessoas que não quer deixar de consumir açúcar.

O açúcar refinado não é bom para a saúde, para não mencionar os adoçantes artificiais que, embora não forneçam calorias, estão cheios de produtos químicos nocivos.

Muitas pessoas decidem eliminar o açúcar e os adoçantes da dieta, optando por beber infusões sem acrescentar nada para lhes dar doçura, no máximo, um pou-

co de mel ou estêvia. É uma mera questão de hábito.

Mas também existem aqueles que não podem deixar de consumir doces e lhes é muito difícil encontrar alternativas com as quais possam substituir o açúcar refinado.

Neste artigo vamos ver muitos substitutos do açúcar que podem ser usados na vida diária e que certamente alguns deles, você não conhecia.

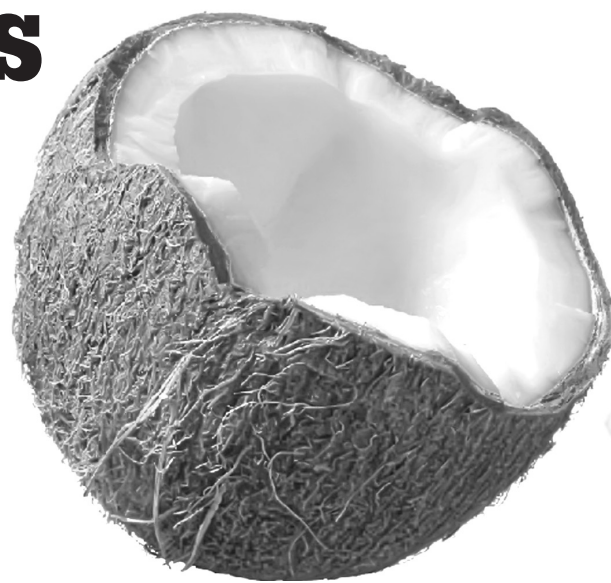
OPÇÕES DE AÇÚCARES SAUDÁVEIS:

Xarope de Bordo. O xarope de bordo é a seiva da planta e contém mais de 50 antioxidantes. Também é rico em potássio, um nutriente essencial para estabilizar os batimentos cardíacos e a integração das células; tam-

bém fornece quantidades significativas de cálcio.

Mel. O mel é um compêndio de antioxidantes. Embora não seja livre de calorias, cada colherada ingerida apresenta um coquetel de benefícios para o organismo. Consumido com moderação é saudável e não engorda.

Purê de Maçã. Para as preparações doces, em vez de usar metade de um copo de açúcar é possível utilizar uma quantidade igual de purê de maçã (de maçãs bem maduras e doces). Eritritol. É um álcool de açúcar que se produz a partir de frutas e alimentos fermentados. É praticamente livre de calorias, não gera aumento de insulina, não interfere nas bactérias orais, nem tem outros efeitos que o açúcar refinado.



Uvas Passas. As uvas passas são uma bomba de antioxidantes e fibras. Podem ser utilizadas para preparações que exijam cozinhar, já que proporcionam um sabor levemente adocicado.

Stevia. É obtido a partir da planta stevia, inclusive as folhas podem ser colocados em infusões quentes para dar-

-lhes o sabor doce. Vêm em pó ou em forma líquida e não fornece calorias.

Mirtilos. Use uma quantidade de mirtilos pela mesma que se utiliza comumente de açúcar em preparações que requeiram cozimento. Este fruto adiciona doçura e uma boa dose de antioxidantes.

Açúcar de Coco. O açúcar de coco é obtido a partir da seiva das flores de coco e se comercializa em bloco, pasta ou granulado. Fornece muito poucas calorias e é rico em potássio. Seus usos são limitados a preparações que exigem cozimento, não é adequado para adoçar bebidas.



Dormir pouco aumenta o risco de câncer de mama

A falta do hormônio que regula os ciclos do sono pode colocar as mulheres em risco

As noites em claro parecem causar mais problemas do que um dia de cansaço ou olheiras. Segundo um estudo da Universidade Estadual Paulista (Unesp), campus de São José do Rio Preto, dormir pouco aumenta o risco de as mulheres desenvolverem tumores nas mamas. Isso porque, durante o descanso profundo, o corpo produz em larga escala um hormônio chamado melatonina, que vem sendo encarado como um fator de proteção contra esse tipo de câncer.

Na pesquisa, foi usada representação de "células tronco-tumorais", que são consideradas responsáveis pela volta do câncer e por uma maior resistência às terapias empregadas para derrotá-lo. Depois que essas estruturas cresceram, a equipe ainda submeteu-as a um tratamento com um composto químico chamado bisfenol A e o hormônio estrógeno, ambos conhecidos por estimular o crescimento do tumor. Só aí a melatonina entrou na jogada – e para mostrar um belo serviço.

O hormônio do sono foi capaz de reduzir a proliferação celular induzida pelas duas substâncias químicas. Agora, os cientistas querem utilizar o hormônio como um tratamen-



to coadjuvante entre as mulheres com câncer de mama.

Vale lembrar que, em 2012, uma investigação americana com 412 mulheres recém-diagnosticadas com câncer de mama apontou que aquelas que passavam menos de seis horas na cama eram justamente as que lutavam contra tumores mais agressivos. Além disso, eram as que corriam maior risco de sofrer com a reincidência da doença.

ESTRATÉGIAS PARA TER UM SONO MELHOR SEJA ATIVO

Mantenha o dia recheado de atividades. Um passeio com os amigos, a prática de uma atividade física, uma leitura agradável e, claro, o trabalho são

boas opções com que se ocupar. Mas não vá lotar sua agenda de milhares de compromissos, porque o estresse abala o sono. Pensando nisso, não deixe tarefas irritantes para períodos próximos aos de dormir.

EVITE COMER MUITO À NOITE

Barriga cheia e sono não combinam. Isso porque o organismo precisa se ativar para processar alimentos e, com uma revolução acontecendo no estômago, fica complicada a relaxar.

APAGUE TODAS AS LUZES

Ficar no breu ajuda, e muito, a adormecer. Afinal de contas, a ausência de luz é percebida pela retina, que,

por sua vez, passa a mensagem ao cérebro de que chega o momento de se desconectar. Se der para contar os dedos da mão com facilidade, é sinal de que já está claro demais. E sabe quando o smartphone acende no meio da madrugada? Isso também já é capaz de afetar o descanso. Vire a tela para baixo.

NÃO FIQUE NA CAMA DE BOBEIRA

O ideal é só se deitar quando realmente for repousar.

NÃO DURMA EM AMBIENTE BARULHENTO

Ruídos (como os da televisão ou do celular) deixam o sono superficial e, assim, conspiram contra a saúde.

receita Almôndegas recheadas à parmegiana

INGREDIENTES

- 200 g de queijo
- 500 g de guisado
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de molho soyo ou inglês
- Tempero caldo de carne
- Alho
- Molho de tomate
- Farinha de trigo
- Caldo de carne ou picanha
- Molho de pimenta



MODO DE PREPARO

- Pegue o guisado, cebola picada, o molho shoyu, tempero de carne, alho, e misture tudo
- Depois de misturar comece a fazer bolas de carne e enrole na farinha de trigo, em seguida recheie com queijo à vontade
- Leve ao forno por 15 a 25 minutos
- Faça um molho com massa de tomate, molho shoyu, alho, caldo de carne, cebola (antes frite a cebola), molho de pimenta e 2 fatias cortadas de queijo
- Após tirar do forno as almôndegas, coloque em cada uma, fatia de queijo, assim adicione o molho, esquente no micro-ondas até derreter o queijo

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

Jogo dos Erros

4 Erros

Adoro meus coleguinhas! Eu sempre empresto as minhas tintas para eles.

A



B



Ache quatro diferenças entre as figuras A e B:

Sudoku Nível Fácil

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

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

Caça Palavras

Encontre no caça-palavras os sinônimos das palavras abaixo.

fazer

organização

amplas

habitação

roubar

antecipar

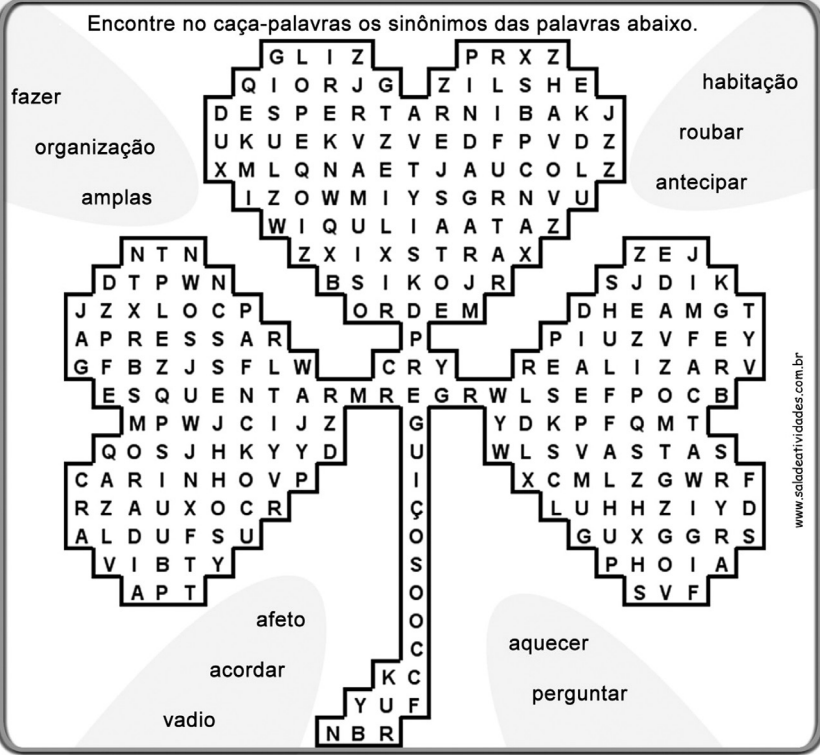
afeto

aquecer


acordar

perguntar

vadio




Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30


Tânia garante a Ricardo que ele pode confiar em Joana. Bárbara destrata Joana. Tânia conversa sobre sua vida com Ricardo, que afirma seu interesse por ela. Caio elogia o desempenho de Gian durante os treinos. Luiza entrega a carta a Lucas. Giovane conforta Júnior, que fica desanimado com a avaliação de Caio. Juliana pede ajuda a Caio para convencer Ricardo a deixá-la estudar no turno da noite. Krica se surpreende com o novo comportamento de Cleyton. Alina se despede de Cleyton e Krica. Nanda dispensa Rômulo e Jéssica a repreende. Irene questiona Gabriel sobre Joana. Joana enfrenta Bárbara.



CÚPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30


Otávio pede perdão para Frederico e garante que irá tomar uma atitude sobre o que descobriu. Flávia diz para Matheus que está feliz por ele e Sabrina e que gostou muito das declarações de amor que ele fez. Otávio entra de forma rude na sala de Tomas e diz que já sabe de toda armação do funcionário para prejudicar Frederico. Tomas é demitido e tem meia hora para tirar tudo que é dele da empresa. Manuela vai cantar na C1R a pedido de Isabela. Enquanto isso, no Vilarejo, Téo aceita tentar passar pelo tratamento para voltar a enxergar e Isabela conta que já havia deixado tudo previamente agendado. Mateus tira satisfação com Dóris pelo ocorrido. O médico conta que não há o que fazer para Téo voltar a enxergar, pois ele possui mais de 7 anos de idade.



SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00


Alice afirma que ajudará Tanaka e a empresa. Mieko desconfia do comportamento de Tanaka e Alice e se preocupa com a família. Alice procura Mario, mas se afasta ao perceber que ele vai se encontrar com Carolina. Bernardo se encanta com a desenvoltura de Yumi. Carolina investe em seu plano para seduzir Mario. Alice pede apoio a Cesar e acaba revelando a situação real da empresa. Felipe se instala de vez na casa de Lenita. Geppina e Gaetano acreditam que Elisa é namorada de Damasceno e a convidam para jantar. Mario procura Alice, mas Cesar o impede de falar com a namorada. Mario pede que Carolina não volte para o Rio de Janeiro e beija a moça.



HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15


Camila diz a Giovanni que não consegue parar de pensar no rapaz. Apolo se preocupa com a possibilidade de magoar Tamara. Seguindo as orientações de Aparício, Agilson é rude com Rebeca e lhe apresenta o contrato de casamento. Giovanni desiste de viajar com Bruna. As amigas de Rebeca ficam horrorizadas com as cláusulas do contrato de casamento e incentivam a arquiteta a não aceitar. Camila e Giovanni ficam juntos. Tancinha tem novamente uma reação alérgica ao beijar Beto e vai parar no hospital. Francesca leva um susto quando Rodrigo anuncia que quer se casar com ela. Guido avisa a Vitória que precisa aparecer para seus filhos. Beto questiona a alergia de Tancinha.



A LEIDO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Helô deixa a chácara. Suzana se arrepende de sua armação e decide se afastar do emprego de secretária de Mág. Helô pede ajuda a Gigi. Pedro se enfurece com Hércules. Pedro e Helô pensam um no outro. Augusto apresenta Misael e Yara. Fausto tem uma discussão séria com Pedro. Gigi força uma aproximação entre Tião e Helô. Pedro decide deixar o Brasil. Vinte anos se passam. Tião volta de viagem e Helô descobre que o marido mentiu sobre seu paradeiro. Fausto recebe uma má notícia por telefone e rasga a foto com Vitória e Ciro. Tião afirma que Helô irá ao aniversário de Fausto. Helô vai a Paraty com Edu. Tiago encontra Letícia no hospital. Fausto não gosta de saber que Mág convidou Venturini para sua festa e manda um recado para Suzana.



A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Darda diz que não há mais nada o que fazer por Adara. A responsável pela tenda hospital avisa que a vida da impostora está por um fio. Boá sente-se magoado com a revelação de Sama e pede um tempo. Tibar diz que não pode fazer nada contra seu filho. O comandante diz que ajudará Sandor a fugir da cidade com Rabe. Livana chega em sua tenda e revela a verdade para Laila. A moça conta que está grávida. Elidade aparece e exige que a filha diga o nome do pai da criança. Rune chega de repente e surpreende a todos. Rune pede para casar com a moça o quanto antes. Haniel estranha os hematomas de Maquir. Arquetetando um plano de fuga, Nobá tem a ideia de esconder os Lagartos em cestos para serem levados para fora da cidade.

Humor

ESPERTALHÃO

Após meses de expectativas e de muitos planos um sequestrador, que se chamava 'Zé Português', conseguiu sequestrar a filha de um empresário riquíssimo. A família da menina estava já preocupadíssima pois o bandido, dois dias depois do sequestro, ainda não havia entrado em contacto com a família da vítima.

Foi quando receberam um pacote contendo uma mão "decapitada" dentro e o seguinte aviso do sequestrador, para provar que não estava para brincadeiras:

- "Esta é a minha mão, a próxima é a da sua filha".

O ator sai de trás da muradinha e diz:

- Desculpe moça eu não queria ofender.
- E a loira responde:
- E você fica quieto que eu estou falando com esse bonequinho ridículo.

QUADRO DE ADÃO E EVA

Um francês, um inglês e um brasileiro estão no museu do Louvre diante de um quadro de Adão e Eva. Diz o francês:

- Olhem como os dois são bonitos! Ela, alta e magra. Ele, másculo e bem cuidado... Devem ser franceses!

O inglês:

- Que nada! Vejam os olhos deles: frios, reservados... Só podem ser ingleses!

E o brasileiro:

- Discordo totalmente. Olhem bem... Não têm roupa, não têm casa, só possuem uma maçã para comer e ainda pensam que estão no paraíso. Só podem ser argentinos!

Dia das crianças ...

QUER ME CONVENCER QUE ESSE PRESENTE É PARA O BEBÊ?





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLSIFICACÃO), 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



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Monica Iozzi foi condenada a pagar R\$ 30 mil ao ministro Gilmar Mendes

Monica Iozzi, processada por ministro, agradece apoio na web: ‘chuva de carinho’

Monica Iozzi, condenada a pagar R\$ 30 mil ao ministro Gilmar Mendes por comentário na web, recebeu o apoio de fãs e de diversos colegas de profissão, como Débora Nascimento, Carol Castro e Nathalia Dill nas redes sociais. A protagonista da série “Vade Retro”, prevista para estreiar em 2017 na Globo, agradeceu as mensagens em sua defesa. “Queridos, gostaria de agradecer por esta chuva de carinho que tenho recebido nos últimos dias. Me sinto abraçada por vocês. Sintam-se abraçados por mim também!” escreveu a artista, que já recorreu da decisão judicial, completando:

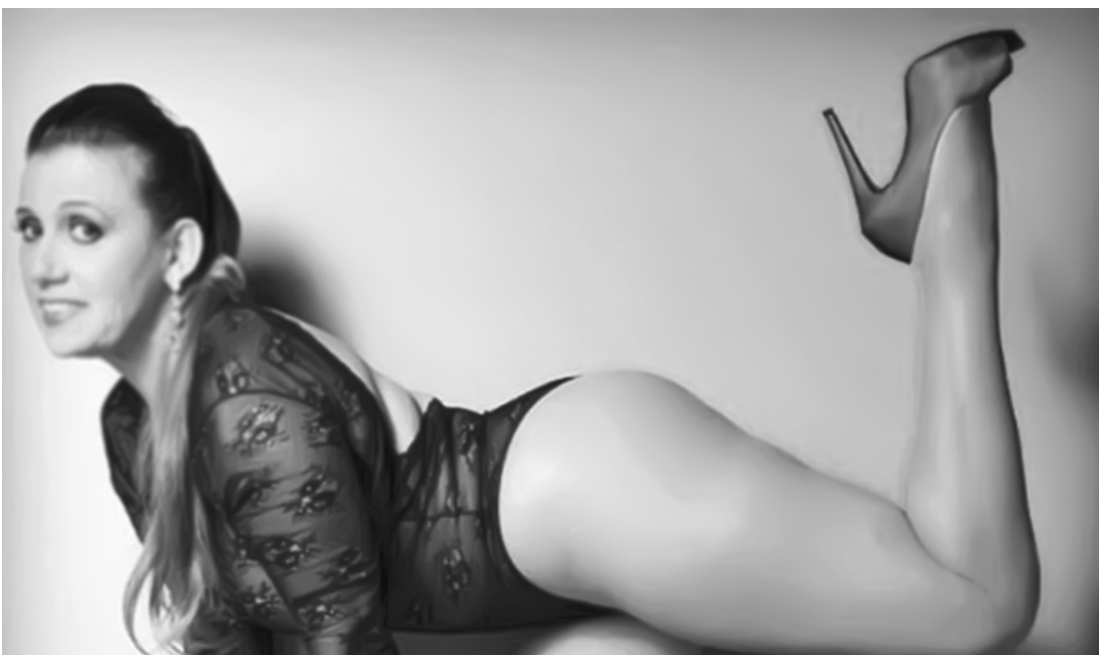
“Liberdade de expressão sempre!”

Ativa nas redes sociais, nas quais não se abstém de comentários políticos, Iozzi não teme sofrer reclamações de seus superiores na Globo. “Acho que por ser a maior emissora do País, exista um exagero de como a Globo trata seus contratados. Nunca tive nenhum tipo de retaliação. Sinto-me muito livre. O Alexandre Nero falou isso lindamente: só por que você discorda de um ponto de vista do lugar que você trabalha tem de pedir demissão?”, lembrou em recente entrevista a colega de elenco de Tony Ramos no novo trabalho.

Rita Cadillac comemora música em ‘A Lei do Amor’ como tema de Grazi Massafera: “Vou trabalhar mais”

Com 62 anos de vida e mais de 30 de carreira, Rita Cadillac, quem diria, está sentindo mais uma vez o gostinho de uma estreia. Pela primeira vez ela terá uma música no horário nobre. “É bom para o moral”, um clássico da carreira da ex-chacrete, lançada em 1983, será tema da personagem de Grazi Massafera em “A lei do amor”.

“Estou no céu! Nunca tive uma música minha na trilha de uma novela. Continuo fazendo apresentações pelo país inteiro e sempre me pedem para cantar essa. Os pedidos vão aumentar e vou trabalhar mais”, comemora Rita, que tem feito atualmente uma média de dez shows por mês.



Rita Cadillac tem pela primeira vez uma música numa novela

Rita Cadillac descobriu por acaso que sua música tinha parado no horário mais visto da televisão: “Mi-

nha sobrinha faz figuração na novela e ouviu a música tocar no estúdio. Ela me avisou e achei que fosse men-

tira, mas depois confirmei. Ainda mais para ser o tema da Grazi. Gosto muito dela, sou fã”.



Hilda Rebello junto com Jorge Fernando

Mãe de diretor Jorge Fernando diz que filho internado está bem

Mesmo de casa, a atriz Hilda Rebello está acompanhando a melhora do filho Jorge Fernando, que está internado no Hospital Samaritano, no Rio de Janeiro, desde a última terça-feira para cuidar de uma inflamação no pâncreas. Segundo Hilda, Maria Rebello, filha dela, está acompanhando o irmão de pertinho: “Eu sou a mãe velha e ela, a mãe nova. Ele está bem, só um pouco sonolento, porque está sen-

do sedado para dormir. Ainda não tem previsão de alta, porque está fazendo alguns exames”, comentou Hilda, que acredita que o filho agora terá que controlar mais o que come: “Tem muita doença que a gente tem por comer o que não pode. E estou falando de mim também. Ele come muito e de tudo, vai ter que ser mais cuidado”.

De acordo com o boletim médico, Jorge Fernando continua internado em observação.

Leo DiCaprio quer ir a Marte e passagem pode custar até R\$ 640 mil



DiCaprio pode ir para o espaço

O ator norte-americano Leonardo DiCaprio, vencedor do Oscar de melhor ator pelo filme “O Regresso”, anunciou que pode ser a primeira estrela de Hollywood a viajar para Marte.

DiCaprio disse que assinou a intenção de participar da primeira viagem ao planeta vermelho pelo programa de Elon Musk, presidente da Tesla Motors e SpaceX, que é pla-

nejada para acontecer em 2025.

A declaração do ator de 41 anos aconteceu durante encontro com o presidente dos Estados Unidos, Barack Obama, na Casa Branca, para tratar sobre mudança climática.

A conversa surgiu enquanto a cientista climática Katharine Hayhoe explicava a necessidade de conectar as pessoas comuns à realidade

de das mudanças climáticas.

No entanto, DiCaprio interrompeu e disse a Obama e à cientista que está preparado para ir a Marte com o objetivo de colonizá-lo. “Acredito que você esteja reconhecendo que está louco”, disse Obama em tom de bronca.

O “projeto Marte”, que demandará um investimento US\$ 10 milhões, poderá ser iniciado em 2024 “se as coi-

sas forem na direção correta”, afirmou Musk, ressaltando que a primeira missão é “perigosa e os primeiros turistas deverão estar cientes de todos os problemas, inclusive a morte”.

A passagem para Marte custará entre US\$ 100 e 200 mil. A viagem acontecerá em uma nave espacial com capacidade de transportar 100 pessoas e deve durar no máximo 115 dias. (ANSA)

horóscopo

ÁRIES

Suas tomadas de decisão são prejudicadas por aspectos emocionais mal resolvidos, trazidos à tona pela tensão estabelecida entre Lua e Saturno. Pense bem antes de agir quanto a aspectos importantes, sobretudo na vida financeira!

TOURO

Suas relações pessoais ficam mais fragilizadas pelos desgastes cotidianos, neste dia em que Lua e Saturno se opõem. Zele pelas relações e procure esforçar-se para diminuir o distanciamento emocional com as pessoas queridas!

GÊMEOS

Questões cotidianas complexas são exaltadas pela Lua, em sua área de crise, oposta a Saturno. Você questiona as escolhas que vem fazendo, mas não seja dura consigo mesma. Tenha paciência quanto às mudanças desejadas!

CÂNCER

Lua e Saturno se opõem, desestabilizando os humores em suas relações e alertando para radicalismos nas atitudes dos mais próximos. Não se deixe levar pelas pressões, prefira ficar mais distante neste momento!

LEÃO

A sobrecarga de tarefas lhe deixa desgastada, neste dia em que Lua e Saturno se opõem entre suas áreas profissional e familiar. Não queira fazer mais do que pode, pois isso só torna tudo mais duro. Mantenha a positividade!

VIRGEM

Os conflitos ideológicos impactam negativamente em sua comunicação, neste dia em que a Lua passa por sua área espiritual e forma oposição com Saturno. Saiba lidar com opiniões diferentes, mesmo que sejam contrárias às suas!

LIBRA

Seus planos são dificultados por problemas de ordem financeira, pois Lua e Saturno formam oposição hoje. Você tende a se desviar de seu foco habitual e do seu aguçado senso crítico, então procure fortalecê-los!

ESCORPIÃO

Que tal ser mais flexível com os outros, especialmente diante das atividades cotidianas em conjunto? A oposição Lua-Saturno em sua área de relacionamentos lhe aconselha a se esforçar em prol da conciliação de interesses!

SAGITÁRIO

As relações de trabalho são prejudicadas pela oposição Lua-Saturno, que deixa as pessoas com atitudes um tanto duras. Não ceda às pressões e procure promover a conciliação. Seja diplomática ao defender seu território!

CAPRICÓRNIO

A convivência social fica mais difícil, pois Lua e Saturno se tencionam hoje. Procure selecionar melhor seus contatos, zelando pela qualidade dos programas em grupo. Perceba que tipo de companhia deseja e zeze pelos laços verdadeiros!

AQUÁRIO

Lua e Saturno formam oposição, lhe deixando cara a cara com as responsabilidades, o que exige de você sacrifícios quanto à vida social. Demonstre maior comprometimento com as atividades em casa e no trabalho.

PEIXES

Irritação e pressões caracterizam este momento em que Lua e Saturno se opõem em sua área de comunicação. Esteja preparada para críticas pesadas quanto aos projetos intelectuais nos quais que você vem trabalhando!