

Conheça os **anti-histamínicos** naturais

Existem diversos tipos de medicamentos para tratar diferentes condições de saúde, os mesmos devem sempre ser utilizados sob prescrição e orientação médica para evitar outros inconvenientes.

Os anti-histamínicos são substâncias que impedem a ação da histamina sobre os tecidos do corpo. A histamina se produz em certas células distribuídas por todo o organismo e é derramada para o exterior das mesmas em situações de inflamação ou alergia.

Entre os diversos efeitos que produz a histamina se encontra a dilatação dos capilares sanguíneos, a constrição dos brônquios e o aumento da secreção de ácido no estômago. Os anti-histamínicos são usados principalmente para combater os sintomas das reações alérgicas no organismo, como as erupções cutâneas que são acompanhadas de comichão (urticária, eczema, picadas de insetos...), e rinite e conjuntivite alérgica.

Outros anti-histamínicos

bloqueiam a ação da histamina no trato digestivo, inibindo a secreção de suco gástrico. Alguns anti-histamínicos são úteis para prevenir o enjoo. No entanto, os anti-histamínicos comerciais têm efeitos secundários. Por exemplo, alguns produzem sonolência em maior ou menor grau, de modo que as pessoas que realizam um trabalho que requer muita atenção (por exemplo, os motoristas) devem tomá-los sob rigorosa supervisão médica.

Também aumentar os efeitos depressores do álcool, por isso deve ser proibido o consumo de bebidas alcoólicas aos pacientes tratados com estes medicamentos.

Existem alguns, especialmente os mais antigos, que além de realizar as suas ações habituais estimulam o apetite. Provavelmente é por esta razão que, por vezes, se ganha alguns quilos, já que quando se segue a medicação costuma-se comer mais do que antes, sem perceber. Devido a isso, surgem as seguintes questões: Existem anti-histamínicos naturais? Será que

estes são tão eficazes como os comerciais? Há efeitos colaterais?

ANTI-HISTAMÍNICOS NATURAIS

É importante observar que a natureza nos oferece opções muito mais econômicas e que podem ser consideradas como anti-histamínicos naturais. Algumas delas são:

■ **A urtiga** tem propriedades anti-histamínicas e anti-inflamatórias. Pode ser tomada em infusão ou inclusive em saladas.

■ **O extrato de semente de uva** tem propriedades anti-histamínicas e anti-inflamatórias. Este extrato pode ser obtido em farmácias botânicas ou ervanários e sua dose habitual é de 50 pg três vezes ao dia.

■ **A efedrina** tem atividade anti-histamínica e anti-inflamatória e tem sido demonstrado eficaz no tratamento de alergias. Pode ser tomada em forma de infusão três vezes ao dia ou em uma cápsula de 12,5 a 25 mg. Não deve ser usada durante longos períodos de tempo, uma vez que pode au-



mentar a pressão arterial, causar uma aceleração do ritmo cardíaco e interferir com a função da glândula suprarrenal.

■ **O alcaçuz** tem uma atividade anti-inflamatória e anti-histamínica semelhante à cortisona, estimula as glândulas suprarrenais e alivia os sintomas da alergia; pode ser tomado em forma de infusão ou cápsulas de 100 a 300 mg. O uso em longo prazo pode produzir retenção de sódio ou perda de potássio.

■ **O solidéu chinês** tem ati-

vidade anti-histamínica, broncodilatadora e anti-inflamatória, além de prevenir reações alérgicas. É tomado em combinação com outras plantas. A equinácea pode ter atividade anti-histamínica, anti-inflamatória e de reforço do sistema imunológico.

RECOMENDAÇÕES: Existem suplementos vitamínicos e de minerais que podem ser utilizados como anti-histamínicos naturais, tais como: A vitamina C; As vitaminas A e E; A coenzima Q10; Zinco; N-ace-

tilcisteína.

Tem sido demonstrado que a acupuntura é tão eficaz como os fármacos anti-histamínicos para tratar a rinite alérgica. Também se utiliza para ajudar a prevenir reações alérgicas mediante o reforço do sistema imunológico. Em caso de uma pessoa apresentar um quadro de alergia que inclua dificuldade para respirar, não deve tomar anti-histamínicos naturais, mas, em vez disso, deve ir imediatamente para um centro médico.

Máscaras naturais para rejuvenescimento: **Água de arroz e chá verde para a pele**

Quando falamos de saúde não é preciso pensar apenas em doenças e forma física, devemos pensar também nos cuidados de beleza. Hoje falamos sobre os cuidados da pele e especialmente do rosto. A água de arroz e o chá verde são elementos naturais, baratos e muito fáceis de conseguir, que podem fazer maravilhas para a nossa pele.

Ambos possuem abundantes quantidades de vitamina C, necessária para a síntese de colágeno, por isso que o seu uso continuado ajuda a retardar o processo de envelhecimento. Por outro lado, os péptidos contidos na água de arroz exercem uma ação tonificante, enquanto que as catequinas do chá verde previnem a hiperpigmentação da pele.

Existem várias formas de utilizar a água de arroz e o chá verde, vejamos: Uma maneira é lavando o arroz cru com qualquer água filtrada, e recolher esse líquido em um recipiente. Deve-se limpar seu rosto com o limpador regular e enxaguar com água de arroz.

Outra forma é recolher a água de arroz e deixá-la estacionar durante os três dias antes de usar. Em seguida, se usa como enxágue final da lavagem.



Para remover os restos de amido que podem permanecer na pele pela água de arroz, você pode usar um spray de chá verde, ou pulverizar um pouco sobre uma almofada de algodão e dar palmadas suaves sobre a pele. Para os casos nos quais se deve clarear a pele é preciso elaborar uma máscara.

MÁSCARA DE ÁGUA DE ARROZ E CHÁ VERDE PARA CLAREAR A PELE:

Os ingredientes são: ■ 3 colheres de sopa de arroz integral orgânico ■ Uma colher e

meia de sopa de água destilada ■ Duas colheres de sopa de abacate ■ Meia colher de sopa de mel.

Passo a passo: ■ Coloque para cozinhar o arroz até ficar macio, em seguida, separe-o da água obtida (não jogue fora!). ■ Pegue o arroz e coloque em uma tigela junto com o abacate e o mel. Com a ajuda de uma colher pressione até conseguir uma pasta homogênea e fina. ■ Aplicado sobre a pele e deixe atuar durante pelo menos, 15 a 20 minutos. Retire o excesso e em-

beba um algodão com água de arroz para terminar de limpar o rosto. ■ Como tônico use um pouco de chá verde em spray no rosto já limpo. ■ Repita essa máscara várias vezes por semana, você pode fazê-la inclusive durante o dia, já que por não ter nenhum tipo de ácido, não fotossensibiliza a pele. ■ Lembre-se que os benefícios de todos esses elementos naturais, também podem ser usados de dentro para fora. Consuma-os várias vezes por semana para aumentar o seu efeito.

receita

Caramelos de cappuccino com maçãs

INGREDIENTES:

- 4 maçãs de sua preferência
- 8 balas de caramelos
- ½ copo de suco de guaraná ou suco de maçã
- ½ copo de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Creme de chantilly



MODO DE PREPARO:

- Pré-aqueça o forno a 180 graus. Retire a parte central das maçãs, acomode-as numa forma refratária. Despeje o suco de maçãs ou suco por cima delas.
- Nos orifícios de cada uma delas, coloque a manteiga.
- Com a ajuda de uma colher, acrescente o açúcar.
- O próximo passo é adicionar os caramelos.
- Polvilhe a canela e leve ao forno por aproximadamente ½ hora. Sirva com chantilly.

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

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

Jogo do Enigma

Criptograma	
1- Cova funerária, jazigo.	2 18 1 11 4 21 6 13 2
2- Aquele que guarda. Denzel Washington fez papel de um nos cinemas.	2 15 4 3 13 16 10 3 2
3- São 2 palavras, sendo que a dica a seguir é para uma delas: 2º mercadoria mais negociada na década de 80.	6 3 9 1 11 13 1 12 2
4- Comitiva em viagem.	6 3 13 3 19 3 20 3 18
5- Direção oposta, está fora das facilidades normais.	6 2 20 12 13 3 14 3 2
6- Christian Valdemar Henri John, Guilherme Alexandre, William Arthur Philip Louis.	2 11 13 10 20 6 10 11 1
7- Desforra, despique, vingança.	3 13 1 19 3 20 6 5 1
8- São 2 palavras, sendo que a dica a seguir é para uma delas: Labareda.	19 10 19 3 6 5 3 14 3
9- Refeição Grandiloquente, festim.	2 17 3 20 7 4 1 12 1
10- 31° 47' N 35° 13' E.	8 1 13 4 18 3 21 1 14
11- Na flor da ...	8 4 19 1 20 12 4 16 1
12- A força de atração que também pode ser sinônimo de importância.	15 13 3 19 10 16 3 16 1
13- 8501083143.	2 3 13 12 10 9 10 6 1
14- Murmúrio, no plural.	18 4 18 18 4 13 13 2 18
15- São 2 palavras, sendo que a dica a seguir é para uma delas: Preceito ou regra estabelecida por direito.	9 2 13 3 16 3 21 1 10

Carta Enigmática


Q ri Me Jesus :
40-re -lher +isa aprendi 100-e
voC ! VoCê L-riz n1 -go +sépio e
-i em -u a -rote +bre
e hu 1000 D. Q ro -i +er
-nal +mples -elho +mo -so -uro +res
Q -lha +ram a -bê +lem . -p +m LL,
Q ro ad -voC . Aju D+me,
-lão +nino Jesus, a viver -lar +mo
voC 20-nte +veu . 1 -que +be ,
(9 -ve + me)

Sudoku Nível Fácil


		15	6	21		10	13
	14				8		
				6			
	21						
4	3						
			12				
10			18			7	
				4			
		6					
	3					3	4
	11			6			
	3				4		

8	1		2	1					
1	2	8	0	6	2				
	1		2	8					
8	4		8	4	1		01		
1	2	9	4	21	8	1			
2	3	1	5	4	9		12		
1	1		2	2	9				
					8	9	51		


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Quinta-feira, 17h30


Giovane ameaça terminar a dupla com Gabriel. Jabá se declara para Juliana. Joana obriga Gabriel e Giovane a fazer as pazes. Bárbara flagra Juliana andando de moto. Rômulo incentiva Belloto a ser mais romântico com Jéssica. Giovane anuncia que está namorando Joana, e Cleo o confunde com Gabriel. Jéssica insiste para que Tânia deixe Luiza fazer aulas de balé. Bárbara discute com Giovane sobre a ida de Joana ao lar dos idosos. Lucas fala para Jabá que irá se declarar para Juliana e ele arma para impedi-lo. Juliana constata que não tem mais ciúmes de Giovane e conversa com Martinha sobre Jabá. Giovane discute com Irene por causa de Joana. Luiza pede que Lucas a acompanhe até sua casa. Ricardo pergunta se Joana está namorando Giovane.

**SOL NASCENTE**
Quinta-feira, 18h00


Mario tira satisfações com Alice, que fica abalada. Hirô se oferece para ir com Cesar para a empresa. Mario não consegue esconder de Tanaka que não terminou seu romance com Alice. Sirlene vai embora e deixa um bilhete para Lenita. Yumi decide viajar e Mieko pede para ela falar com Tanaka. Dora não consegue ficar acordada e Tiago vela seu sono. Cesar se declara para Alice. Tanaka convence Gaetano a aceitar a ida de Mario para sua casa nova. Mario marca um encontro com Alice. João Amaro arma contra Sirlene, que sofre um acidente de carro. Alice pesca com as caixaras. Cesar suspeita que Alice está escondendo algo e comenta com João Amaro. Damasceno presentearia Mieko com flores. Sirlene é socorrida por uma ambulância.

**ROCK STORY**
Quinta-feira, 19h15


Gui tenta falar com Diana. Júlia reclama com Nelson sobre a desconfiança de Vanessa. Du segue Zac até a casa de Nelson e avisa a Jailson. Léo não consegue se divertir com Monique. Gordo fica indignado com a atitude de Diana e a repreende. Chiara pede a presença da mãe e do avô em sua apresentação de balé. Du descobre onde Zac mora. Júlia decide acompanhar Gui até o advogado. Gilda conhece Marisa. Nicolau marca sua internação. Alex descobre que Júlia estava com seu celular. Léo diz a Lázaro que irá procurar Diana, e o vilão manda Ramon enviar o vídeo com as declarações do cantor para ela. Júlia conta para Lorena que Alex a viu na rua e as duas ficam angustiadas. Diana descobre que a gravadora está em uma séria crise financeira.

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

Omar encontra Chloé no haras, pede para ela voltar e se declara. Meire e Lola tentam atrapaalhar o encontro de Dinho com Letícia. Giuseppe consegue um espaço para que a sorveteria e cantina de Fiorina tenha música ao vivo. Ofélio e Os Desafinados tocam no local. Chloé volta para a cidade e sua mãe dica feliz. Augusto enfrenta Mauricio e questiona se ele aprendeu a pregar assistindo vídeos na internet, pois ele faz pregações iguais às do vídeo. Augusto ainda pressiona sobre os trabalhos comunitários. Paola vai atrás de Otávio na On-Enterprise. Lurdinha liga para Rebeca e conta sobre Paola. Rebeca pensa que Otávio mentiu para ela. Manuela e Seus Amigos fazem uma surpresa para Sabrina e cantam para pedir desculpa para a garota.

**ALEIDO AMOR**
Quinta-feira, 21h00

Tião mente para Letícia e diz que foi enganado por Helô. Pedro ofende Helô. Vitória fica intrigada com a gentileza repentina de Ciro. Ana Luiza avisa que Mileide se candidatou à Prefeitura. Letícia sofre ao ver Tiago e Isabela se beijando e é amparada por Antônio. Élio comenta com Ana Luiza que o segredo de Fausto e Suzana pode estar no asilo em Bragança. Edu conta a Helô que Letícia já sabe que Pedro é seu pai. Gigi avisa a Tião que Tiago passará o fim de semana com Isabela em Ilha Bela. Hércules pede a Magnólia que impeça Isabela de depor. Padre Paulo oferece sua ajuda a Augusto para trabalhar na horta comunitária. Edu fica decepcionado com a insistência de Pedro em não perdoar Helô.

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

Salmon, Ortniel e Zaquau chegam na tenda de Darda trazendo Yana. Chaia se surpreende ao rever seu amado. Acá pede para Orias lhe encontrar na manhã seguinte e avisa que o sapateiro terá que deixar Gilgal. Zaquau conversa com Josué e avisa que foi sequestrado por Tobias. Otniel diz que Tobias pode estar bem longe. Aruna conta que já viu a mulher encontrada nas proximidades do acampamento. Zuma tentar convencer Tobias a desistir da ideia de fugir. Samara conversa com Léia e diz que beijou Abel para fazer ciúmes em Josué. Com a ajuda de Sama, Ruth se prepara para passar a primeira noite com Boá. Tirda discute com Haniel e sai de casa. Ela procura Inês e diz não suportar mais o mau cheiro e as grosserias do marido.

Humor

CAIPIRA MODESTO
Durante o censo do IBGE, o pesquisador entrevista um caipira do interior:
- Quantos filhos o senhor tem ?
- Bão, meninas eu tenho seis e tem mais quatro meninos
- Poxa! Então sua prole é grande ?
- Bão, Até que não é grande, não. Mas tá sempre pronta.

RÁPIDO NO GATILHO
O capiau, muito do pão-duro, recebe a visita de um amigo.
A certa altura da conversa o amigo pergunta:
- Se você tivesse seis fazendas, você me daria uma?
- Claro, uai. - respondeu o caipira.
- Se você tivesse seis automóveis, você me daria um?
- Claro que sim. - E se você tivesse seis camisas, você me daria uma?
- Não.
- Por que não, se você me daria uma fazenda, um carro, e uma camisa

não me daria?
- É Porque as seis camisas eu tenho!

O CACHIMBO DA SOGRA
Dois companheiros de um sujeito perguntam o que ele quer ganhar de presente de aniversário:
- Pedro, dá uma idéia. Não sabemos o que comprar para você.
- Olha, podem me dar um cachimbo com a cara da minha sogra.
Os dois amigos ficam surpresos:
- Caramba, cara... Você gosta tanto assim da sua sogra?
- Não! É que eu quero parar de fumar, de qualquer jeito! Ainda posso enfiar o fumo nele e passar fogo na véia desgraçada.

JOÃOZINHO NA AULA
Na aula de Ciências, a professora diz:
— Anotem a lição de casa, crianças. Vocês vão ter que pesquisar o habitat natural das 70 espécies de animais que estão na página 23, também vão

ter que dizer qual o país de origem de cada animal, quais seus predadores, suas presas, seus costumes e fazer uma redação sobre cada um... falando em animais, Martinha, o que dão as ovelhas?
— Lã, professora.
— Muito bem! Pedrinho, o que dão as galinhas?
— Ovos, Fessora!
— Parabéns! Joãozinho, o que dão as vacas?
— Lição de casa!

O PEDREIRO PORTUGUÊS
Um pedreiro português, no meio da obra, liga para casa e diz para a esposa, todo ofegante:
- Ora pois,Mulher, tu nem queiras saber... Escapei de uma boa, caí de uma escada de quinze metros de altura.
- Ai meu Deus, Manoel. E tu estais muito machucado?
- Não... Nem um pouquinho. Eu ainda estava no primeiro degrau.

**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLSIFICACÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

**APAE**
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

Ana Maria Braga perde a paciência em “Jogo de Panelas”

A na Maria Braga teve que ter muito jogo de cintura para lidar com um dos participantes do “Jogo de Panelas”, reality culinário de seu programa na TV Globo. Com personalidade forte, Weslei bateu de frente com todos os participantes e até mesmo com a apresentadora, que logo tratou de repreendê-lo, fazendo sucesso na web.

Como era de se esperar, as coisas ficaram para lá de tensas na final do “Jogo de Panelas”, na manhã da última segunda-feira (14), no “Mais Você”, da TV Globo. Apresentado por Ana Maria Braga, o reality culinário exigiu uma dose extra de paciência da loira, que tentou contornar um dos participantes, que cismou até com a possível presença de pimenta em uma receita. “Não estou falando que é mentira, pode ser um engano. Você leva as palavras muito a ferro e fogo. Mentira é uma coisa muito forte, ninguém está dizendo que você está mentindo. Seu pen-



Apresentadora comanda o “mais você”, nas manhãs da globo

samento é tão mais forte do que as coisas de verdade que acontecem que você consegue às vezes provocar coisas no seu organismo. Você pode ter se sugestionado e sentido a pimenta”, disse Ana Maria a Weslei.

Muito criticado na web por causa de seus comentários polêmicos, o rapaz ainda ganhou uma nova chance de tentar se desculpar pelos xingamentos que fez aos concorrentes.

“Já me desculpei com a Amanda, pedi perdão para ela porque realmente eu ultrapassei o que tinha para ultrapassar. Nem tudo o que a

gente pensa a gente deve falar. Também queria me desculpar com o Daniel pelas palavras de baixo calão, pelas palavras que te machucaram. Por mais que você queira colocar no seu coração que eu sou aquilo, eu não sou. Se você conversar com minha família e amigos eles vão te falar que não sou aquilo. Também queria pedir desculpas para o Rai por alguma coisa que eu falei e te magoou. Eu sei que eu peguei pesado, esse programa veio para ensinar muita coisa na minha vida. Eu sei que ninguém tem culpa. Deus sabe do meu coração e da minha

cabeça”, disse, em tom emocionado.

A grande campeã da competição foi Iza, mas na web, o que acabou repercutindo foi a forma incisiva com que Ana Maria Braga tratou a situação até o fim. Nos posts do Twitter, os usuários foram à loucura: “Ana Maria hoje está só o veneno, hein?”, disse um. “Ana Maria não é Kim Kardashian mas tá expondo legal esse povo”, disse outra. “Se eu participo de um jogo de panelas e tem um mala igual Weslei eu perco o prêmio, mas expulso ele da minha casa”, completou um terceiro.



Silvio e suas mulheres

Silvio Santos revela desejo de ver todas as filhas na TV

Dono de um patrimônio milionário, Silvio Santos é, indiscutivelmente, uma referência na TV. Com seis filhas, o apresentador já começa a planejar deixar o comando do SBT completamente nas mãos das filhas. “Administrar sete mulheres juntas não é tarefa fácil”, brincou em entrevista; fazendo referência à mulher, Iris Abravanel, e suas seis herdeiras, Cintia, de 53 anos, Silvia, de 46, Daniela, de 40, Pa-

tricia, de 39, Rebeca, de 35, e Renata, de 31.

Mesmo com o recuo das filhas em falar sobre sucessão do pai na emissora, o empresário não esconde o desejo em ter a família completa ao seu lado: “Todas já estão na televisão. E, provavelmente, as outras duas [Dani e Renata] logo estarão!”, revelou. Patrícia Abravanel, uma das mais desenvolvidas entre as irmãs, já comanda o “Máquina da Fama”.

Helena Fernandes deixa a Globo para fazer novela na Rede Record

Substituta da reprise de “A Escrava Isaura” na Record, “Belaventura” está com seu trabalho de escalação bem adiantado. Com autoria de Gustavo Reiz, o mesmo que escreveu “Escrava Mãe”, a nova trama terá no elenco nomes como Alexandre Barillari, Floriano Peixoto, Silvia Salgado e Eri Johnson. Agora, a emissora confir-

mou a contratação de mais um nome para a trama, vindo da Globo. Trata-se de Helena Fernandes, que terá papel de destaque na trama medieval. Com a Globo adotando com maior frequência a prática de assinar contratos por obra com seus atores, é cada vez mais comum o vaivém do elenco entre as duas emissoras.



Nova contratação da Record

Fim de noivado de Paula Fernandes tem empresária como pivô, diz colunista

Na madrugada do último domingo (13), Paula Fernandes surpreendeu muita gente ao anunciar o fim de seu relacionamento de quatro anos com o dentista Henrique do Valle, chamado por ela nas redes sociais de “momô”. Na ocasião, a cantora disse que estava em paz com a situação. Mas na tarde desta terça-feira (15), jornalistas revelaram o suposto motivo do término do noivado da sertaneja, que seria uma ‘amiga’ de Henrique Paula descobriu mensagens compro-

metedoras do noivo com uma empresária de Salvador.

Solteira ou comprometida, Paula Fernandes não descuida da alimentação. Recentemente, a cantora disse que cortou sal, açúcar, glúten e lactose para envelhecer bem: “Não uso óleo de cozinha, só óleo de coco. Açúcar, nenhum! E sal, só aquele rosa, do Himalaia. Ando sempre com um potinho na bolsa. Também não como arroz nem pão. Tem dia que é difícil, mas sigo em frente. Quero envelhecer bem.



Após separação, cantora afirma estar bem e não descuida da saúde

horóscopo

ÁRIES
Um momento de harmonia emocional é trazido pelo trígono Sol-Lua entre suas áreas de crise e familiar. Você equilibra os aspectos bons e ruins da vida com grande habilidade, e suas decisões são conduzidas com segurança e tranquilidade!

TOURO
A comunicação se intensifica com o trígono Sol-Lua no setor de amizades. O apoio mútuo fortalece as relações e estimula os momentos divertidos com os mais queridos. Bom momento para tratar de questões e interesses conjuntos!

GÊMEOS
Seu poder empreendedor favorece os bons negócios, neste dia em que o trígono Sol-Lua incide sobre os setores profissional e financeiro. Ainda que os resultados só venham futuramente, é hora de aproveitar as oportunidades!

CÂNCER
Sol e Lua se aspe- tam em trígono, estimulando as atividades de cunho intelectual. Assuntos que desafiem o raciocínio estão em alta, e sua capacidade mental poderá lhe ajudar a impulsionar novos projetos ou atividades já iniciadas.

LEÃO
O autoconhecimento desponta, neste momento em que Sol e Lua formam trígono na área de crise. Os caminhos se abrem na medida em que você enfrenta seus desafios e temores. Perceba que as respostas devem estar aí dentro de si!

VIRGEM
As relações se beneficiam da intensa sinergia e do afeto que o trígono Sol-Lua reforça. A união e o comprometimento lhe incentivam a curtir bons momentos ao lado de quem você gosta, trocando informações sobre anseios e planos!

LIBRA
A convivência no trabalho se mostra benéfica com a harmonia Sol-Lua no circuito, que indica que boas oportunidades podem surgir. Nutra as parcerias e transborde paz interior, que tende a contagiar as pessoas à sua volta!

ESCORPIÃO
Que tal curtir o que a vida tem de bom? A harmonia Sol-Lua entre suas áreas social e espiritual indica que você demonstra uma atitude grata e generosa. O seu jeito espontâneo favorece as relações com os mais próximos!

SAGITÁRIO
Um clima acolhedor e intimista tende a ser bastante agradável para você, neste dia em que a Lua passa pela oitava casa e forma trígono com o Sol. Curta bons momentos ao lado de quem ama. Solucione desafios na vida doméstica!

CAPRICÓRNIO
As conciliações e uniões são ressaltadas pela harmonia Sol-Lua, tornando o dia ideal para estabelecer acordos acerca dos interesses conjuntos. As conversas estão favorecidas, então cultive o bom entendimento hoje!

AQUÁRIO
Ao se harmonizarem entre suas segundas e sexta casas, Sol e Lua iluminam seus rumos, deixando mais claros os melhores caminhos para a vida. As demandas complexas serão encaradas com grande habilidade, então organize-as!

PEIXES
A vida fica mais dinâmica e próspera com a harmonia Sol-Lua em seu signo e no setor de prazeres. Seu charme e poder de sedução estão exaltados, portanto saiba canalizá-los positivamente. As outras áreas da vida serão estimuladas pelo lazer!



A primeira escola ninguém esquece...
EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779
3442-2945/3442-5060

