



**extra**  
net

QUARTA-FEIRA, 23 DE NOVEMBRO DE 2016

# Mais

## Bruna Hamú: De 'Malhação' para a novela 'A Lei do Amor'

Página B4

*Eu sou à esquerda de quem entra. E estremece em mim o mundo. (...) Sou caleidoscópica: fascinam-me as minhas mutações faiscantes que aqui caleidoscopicamente registro. Sou um coração batendo no mundo. Faça com que eu tenha a coragem de me enfrentar. Receba em teus braços o meu pecado de pensar.*

Clarice Lispector, escritora e jornalista



Felicidades e muitos anos de vida para **Carla Ramos**, celebrando seu niver hoje.



A soridente **Fernanda Amorim** completa hoje seus 22 anos, sempre de bem com a vida. Na foto ao lado do maridão Russel Oliveira.



Muitos anos de vida para **Lennon Attili**, recebendo hoje o carinho de familiares e amigos.



A galera se reúne hoje para festejar o niver de **Natiele Carvalho**. Parabéns!



Estilo e simpatia de **Gigi Carvalho**, assoprando velinhas hoje.



Hoje também é dia de celebrar mais um aniversário de **Tiago Nishikawa Marques**. Homenagens da família e amigos.



A estilosa **Marina Bortoluzo** também está na lista dos aniversariantes de hoje, com votos de muitas felicidades.



Gislaine Aparecida Lucatte Viana, coordenadora Pedagógica da Etec também é felicitada hoje pelo seu aniversário.



Charles Miller também está em festa nesta quarta, muitíssimo felicitado.

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445  
E-mail: [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)

**PEÇA AGORA!**



**GIGANTINHO**  
DENTRO DO GIGANTÃO  
Tudo por  
R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
**GIGANTÃO**  
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Como emagrecer os braços gordos sem perder músculos

**C**om o passar dos anos, ganhos ou perdas de peso e a gestação surge à flacidez em diferentes áreas do corpo, assim como o acúmulo de gorduras localizadas que desejamos eliminar, mas existem muitos tratamentos para combater esses problemas e também podemos praticar exercícios físicos para fortalecer e recuperar a tonicidade de diversas áreas.

Treinar com exercícios de força específicos não significa que automaticamente seus músculos vão crescer de forma desproporcional, já que se você for mulher não tem os hormônios necessários para produzir uma grande hipertrofia.

Além disso, você precisa treinar todos os dias, durante vários meses e em uma intensidade que dificilmente você pode conseguir se não é um atleta de alto rendimento competitivo. Se seus braços estão grossos, e você não faz exercícios específicos para reduzir os braços, é porque têm acúmulo de gordura. Portan-



to, qual é o problema em trabalhar a musculatura e tentar substituir a gordura por músculo?

Se você vê que crescem mais do que considera estético, com apenas suspender o exercício para reduzir os braços, em uma semana eles estarão como no início do programa, ou seja, igualmente grossos e com a flacidez própria dos músculos não treinados. Igualmente devemos lhe dizer que é importante ajustar a sua alimentação para tentar reduzir a gordura nos braços, já que quando você emagre-

ce o tecido adiposo se reduz de forma uniforme por todo o corpo.

## EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER OS BRAÇOS:

Se o que você deseja é reduzir o volume dos seus braços, o que podemos recomendar é que você adicione à sua rotina de exercícios, exercícios de braços. Trata-se de exercícios específicos para os braços gordos, que te ajudarão a conseguir sua meta rapidamente.

■ **Exercício 1:** • Pegue uma garrafa de água de 500 ml em cada mão. • Com a palma virada para cima, dobre o coto-

velo até formar um ângulo de 90° e estique. • Repita o movimento 20 vezes.

■ **Exercício 2:** • De pé, estique os braços para os lados, de forma que fiquem paralelos ao chão. • Realize com os braços pequenos círculos para frente, enquanto contrai o abdômen ao mesmo tempo.

• Tente realizar o movimento por um minuto. • Repita o traçado de círculos, cerca de 30 vezes.

■ **Exercício 3:** • Estique bem os braços para cima, até que os cotovelos estejam situados acima da sua cabeça. • Pegue com ambas as mãos uma garrafa de água de 500 ml e dobre para trás até que a garrafa fique sobre a nuca. • Volte a esticar os braços para cima e repita o movimento 20 vezes.

## OUTROS EXERCÍCIOS PARA MODELAR O CORPO:

Se, além de tirar as dúvidas de como reduzir os braços, mediante a repetição diária de exercícios para braços em casa, você quer modelar outras partes do seu corpo, pode começar a praticar com os exer-

cícios listados abaixo.

Exercícios para levantar os glúteos. São os exercícios indicados para trabalhar os glúteos, de forma que sejam tonificados e formem bons glúteos.

Exercícios para tonificar as pernas. É uma série de exercícios para praticar diariamente, que depois de algumas sema-

nas, te farão mostrar pernas bem torneadas e nádegas firmes.

Exercícios para moldar a cintura. A forma correta de começar com uma rotina de exercícios para afinar o abdômen, que te permitirá em pouco tempo mostrar vários centímetros a menos de cintura.

## receita

### Bolo bem casado

#### INGREDIENTES:

##### Massa

- ½ xícara (chá) de fécula de batata
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 4 claras
- ¼ de xícara (chá) de açúcar refinado
- 4 gemas
- Manteiga, para untar

##### RECHEIO E COBERTURA

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- ¼ de xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) rasada de manteiga sem sal



#### MODO DE PREPARO:

■ **Massa:** Unte e enfarinhe as laterais e forre o fundo de uma forma redonda grande (30 cm de diâmetro) com papel manteiga. Reserve. Em uma tigela, misture a fécula de batata, a farinha e o fermento e reserve. Na batedeira, bata as claras até atingir o ponto de neve firme e junte o açúcar refinado até dobrar de volume. Coloque as gemas uma a uma, e bata até formar uma mistura clara e fofa. Adicione a mistura da fécula com farinha e fermento, e misture delicadamente para não perder o volume. Despeje na forma reservada e asse no forno preaquecido por 25 minutos ou até que, ao espantar a massa com um palito, este saia limpo. Desenforme morno.

■ **Recheio e cobertura:** Em uma panela de pressão, coloque a lata de leite condensado fechada e cubra com água. Tampe a panela, leve ao fogo médio e cozinhe por 10 minutos, contados após o início da pressão. Retire do fogo e reserve até esfriar e sair toda a pressão. Abra a panela, retire a lata com cuidado e deixe-a esfriar completamente antes de abri-la. Coloque o doce de leite em uma panela pequena. Em uma tigela pequena, dissolva o amido no leite e adicione aos poucos no doce de leite, mexendo sempre, até formar uma mistura homogênea. Leve ao fogo e cozinhe até soltar do fundo da panela. Retire do fogo, junte a manteiga e misture bem. Utilize morno ou frio.

■ **Montagem:** Forre com filme plástico a forma em que o bolo foi assado e reserve. Corte o bolo ao meio, na horizontal, formando dois discos. Coloque um dos discos na forma reservada, espalhe a metade do creme de doce de leite e cubra com o outro disco de massa. Pressione levemente, cubra com filme plástico e reserve na geladeira por no mínimo 2 horas ou até ficar firme. Desenforme sobre um prato, cubra o bolo com o restante do creme de doce de leite e polvilhe o açúcar de confeiteiro no momento de servir.

# Como lidar com má absorção intestinal



médios, tais como óleo mineral e outros laxantes. Cirurgia intestinal.

■ **PREVENÇÃO:** • Evitar a dependência prolongada de óleo mineral e outros laxantes. Evite o consumo excessivo de álcool. Chame um médico se: tiver fezes escuras, febre (38,3° ou mais), dor de estômago aguda, cãibras musculares.

■ **Diagnóstico e tratamento:** Medidas gerais: ■ Você pode precisar de injeções de vitamina B12 e ferro.

■ **MEDICAÇÃO:** ■ Seu médico pode prescrever: enzimas, que substituem as que faltam. An-

tiespasmódicos para reduzir o desconforto. Atividade: sem restrições. Retornar à sua atividade normal, quando os sintomas melhorarem. Dieta: não beba álcool. ■ Você precisa de uma dieta especial, de acordo com a origem da doença.

O seu médico ou nutricionista informará. Diagnóstico: sua própria observação dos sintomas. Histórico clínico e exame físico por um médico. Análise de fezes e sangue. Raios-X do trato intestinal.

■ **POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES:** ■ Doença prolongada.

Problemas de desenvolvimento-

to em bebês e crianças pequenas. Doenças causadas por deficiências nutricionais, vitaminas ou minerais.

■ **PROGNÓSTICO:** ■ O grau de controle dos sintomas depende da causa, mas há muitas coisas comuns nas condições de má absorção. Em geral, o início é lento e difícil de diagnosticar. As condições podem existir por meses ou anos antes de serem identificadas. O tratamento é longo, complicado e pode ter que ser alterado com frequência. Portanto, paciência e atitude positiva são muito importantes.

**Clima Cold**  
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 99628-6060  
vivo 17 99168-5170  
claro 17 3442-7088

**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. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

## Resolva o Criptograma

### Criptograma

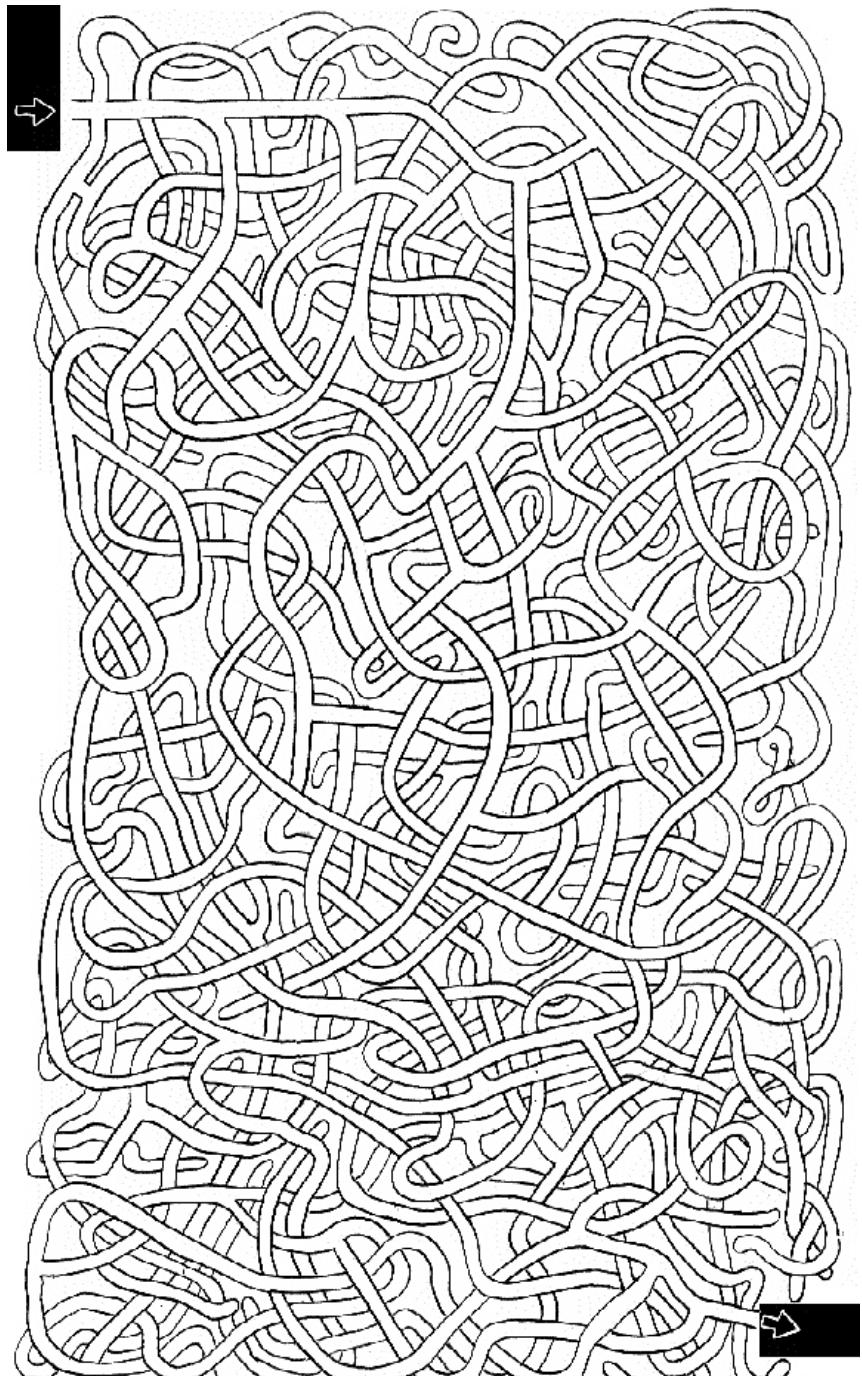
Para letras iguais, símbolos iguais. Resolvido o passatempo, surgirá, nas casas em destaque, o fenômeno de uma tremenda explosão que fatalmente ocorre nas estrelas meio-pesadas ou peso-pesadas quando elas atingem o final de suas vidas.

Bola de gás incandescente no céu. O Sol também faz parte desse grupo.	
Maior planeta do Sistema Solar e quinto planeta a partir do Sol.	
(?) Espacial Brasileira: responsável por formular e coordenar a política espacial brasileira.	
É impossível encontrá-lo no sol.	
(?) em 12 de abril de 1981, o Columbia foi o segundo ônibus espacial construído pelos EUA.	
Espaço percorrido por um raio de luz em 1 ano. Marca distâncias no espaço cósmico (pl).	
(?) Flyby: registrou a colisão da sonda Impactor com o cometa Tempel 1.	
Formação lunar com aspecto de buraco ou depressão. Na Cabeus, foi encontrada água na Lua.	

## Sete Erros



## Labirinto



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Caio diz a Tânia que está envolvido com ela. Nanda se decepciona com Rômulo e dá um ultimato no namorado. Fábio pergunta a Tânia se ela está namorando Caio. Bárbara flagra Jabá e Juliana mexendo na motocicleta de Ricardo. Caio pede que Tânia pense em namorá-lo. Joana pergunta se Tânia ainda gosta de Ricardo. Lucas é rude com Juliana. Bellotto apresenta Ortega a Rômulo. Ricardo questiona Tânia sobre a relação com Caio. Luiza inventa para Lucas que gosta de Jabá. Rômulo pede desculpas a BB. Ricardo proíbe Juliana de passear de motocicleta com Jabá.

### SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Alice tem uma conversa séria com Mário. Mano observa Ralf e Milena juntos. Hirô fica frustrada com a recusa de Aíra em beijá-la. Mário e Alice fazem as pazes. Carolina invade o quarto de Cesar, depois que Paula vai embora. Wagner tenta convencer Alice a esquecer que a explosão na traveira foi criminoso. Ralf pede para Felipe ir até a casa de Sirlene. Cesar tenta comprar uma moto com Mário. Peppino conta para Hideo que ele e Nanda se beijaram. Mieko tenta entender a investigação de Damasceno. Ralf pensa em Milena. Alice seleciona uma das empresas falsas indicadas por Cesar para fazer negócio. Lenita descobre que Sirlene se acidentou e comenta com Cesar. Hirô desconfia do clima entre Mário e Alice.

### ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Diana e Léo são levados para a delegacia, onde encontram vários repórteres. Néia se desespera ao saber da prisão do filho. Zac constata que o dinheiro de Gui desapareceu. Néia invade o escritório de Lázaro, e Gordo se preocupa com Diana. Edith conta para Gui por que Júlia brigou com ele. Vanessa arruma um emprego para Júlia. Gordo chega à delegacia e pede para conversar com Diana. Júlia fica à espreita de Alex. Lázaro tenta proteger Diana na saída da delegacia. Roberto convence Nicolau a contar para os pais sobre sua doença. JF treina para sua audição. Vanessa convence Diana a ir ao Prêmio Melhores da Música. Léo não gosta de ouvir Lázaro dizer que ele não pode ficar com Diana. Marisa se insinua para Gordo.

### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Otavio entra desesperado na casa de Rebeca. Maurício entra em seguida. Otavio mostra a todos a ficha criminal de Maurício. No ensaio, Priscila fala sobre seu fã misterioso e diz que marcou um encontro com ele. Maurício diz que não nega seu passado criminoso, mas encontrou Deus na cadeia e agora é uma nova pessoa. Rebeca e Otavio discutem feio e todos escutam. Isabela conta o que aconteceu para Dóris, Téo e Mateus. Disfarçado, Geraldo escapa da cadeia. Mateus, Dóris e Téo contam a Sabrina que suspeitam que Maurício roubou o totem. Safira tem um mau pressentimento em relação a Priscila. As crianças levam Sabrina pra igreja. A menina tem uma chave de fenda e consegue abrir o armário.

### A LEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Zelito comenta com Flávia e Salete que, depois do atentado contra Fausto, a vida de Isabela se transformou. Mileide diz a Vitória que se ela permanecer na casa de Augusto irá prejudicá-lo. Tiago se desespera ao acordar e não ver Isabela. Edu pergunta a Letícia se ela se sente bem castigando Helô. Ana Luiza avisa a Helô que Pedro ainda é apaixonado por ela. Augusto alerta Pedro sobre Magnólia. Letícia deixa claro para Helô que prefere acreditar em Tião porque o pai nunca mentiu para ela. Luciane afirma que Tiago e Isabela sumiram. Robinson questiona Camila. Jéssica conta a Salete que está com Tião. Pedro pergunta a Helô por que ela não lhe contou que estava morando na galeria. Aline diz a Marcão que deseja namorá-lo.

### A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Léia chora ao ver o filho sendo punido. Chaia não suporta ver Tobias sendo chitado. Ravenna declara Yussufe e Melina casados oficialmente. Ele tenta beijar a moça, mas ela cospe nele. Quemuel tenta acalmar Léia. Kamir vai até a masmorra e diz que fará de Iru um escravo. Tobias desabafa com Aruna e diz não acreditar mais em Deus. Haniel sente seu próprio mau cheiro. Inês dá conselhos à Tírdã. Kamir avisa à Ula que arrancará informações do prisioneiro hebreu. Najara escuta a conversa e conta para Yussufe o plano do prefeito. Kamir avisa que Melina se tornará uma serva para ser castigada. A princesa então é obrigada a trabalhar nas ruas do reino. Exausta, ela vê Iru sendo escravizado. Eleazar fala sobre Deus com a família de Raabe.

## Humor

### ADIVINHAÇÃO

A professora chega à classe e diz: hoje vamos ter uma aula de adivinhação.

O que é que tem 04 patas, tem 02 chifres, faz muuuu e tem uma corda verde amarrada no pescoço?

Os alunos pensaram, pensaram e nada.

A professora disse é a vaca. Eu coloquei a corda verde só para confundir vocês. Nisso o Joãozinho já foi f\*\*\*ido da vida.

E a professora continuou. O que é que tem 04 patas um focinho achatadinho, um rabinho enroladinho e uma corrente amarrada no pescoço?

Os alunos pensaram, pensaram, acharam que podia ser porco, mas porco não tem corrente no pescoço.

A professora disse é um porco, eu coloquei a corrente só pra confundir vocês.

Aí o Joãozinho não aguentou mais e falou. Professora posso fazer uma pergunta? Pode respondeu a professora.

O que é tem o tamanho de uma chave de dedo, uma ponta vermelha, um

saco atrás e as mulheres vivem pondo na boca?

A professora assustada diz: Joãozinho, quem te ensinou esta besteira?

Não é besteira professora. É o baton. Eu coloquei o saco, só pra confundir a senhora!!!

### FAZENDO O TESTE

Um certo dia Manoel avisa para Joaquim que vai ao Brasil e pergunta ao amigo:

- Joaquim, você quer que eu lhe traga alguma coisa do Brasil?

Joaquim responde:

- Sim, eu queria uma caixa de fósforos, pois, me falaram que os fósforos do Brasil são muito bons!

Depois de um mês de viagem, Manoel volta a Portugal e os dois se encontraram no aeroporto e Manoel falou:

- Meu amigo Joaquim estou de volta! Estão aqui seus fósforos!

- Muito obrigado.

E cada um foi para sua casa. Chegando em casa Joaquim foi testar seus fósforos mais nenhum funciona-

va. Então resolveu ligar para Manoel para falar o problema.

- Manoel, eu estou lhe ligando para dizer que eu estou muito triste, pois nenhum de meus fósforos está prestando...

- Joaquim, mais como isso pode acontecer? Eu testei todos no avião??!!

### NÃO CABEU

A professora tinha dado o tema de que todos deveriam fazer um texto, Joãozinho chegou em casa e fez, no outro dia a professora foi corrigir o tema, e viu que Joãozinho em vez de escrever COUBE escreveu CABEU e falou:

- Joãozinho escreve 20 vezes COUBE no quadro por que você escreveu CABEU.

Quando acabou de escrever a professora vai contar e fala:

- Por que você só escreveu 19 vezes Joãozinho, se eu mandei 20 então ele diz:

- É porque não CABEU a outra!!



# celebridades

## Fãs lançam #SomosTodosFatimaBernardes para defendê-la de críticas por enquete



Enquete de Fátima Bernardes ainda causa polêmica

### Bruna Hamú: De 'Malhação' para a novela 'A Lei do Amor'



Ex-modelo tem destaque em novela global

A ex-modelo Bruna Hamú estreou no horário nobre poucos meses após aparecer na TV pela primeira vez, quando participou da novela teen "Malhação". Com a polêmica patrícia Camila na novela "A Lei do Amor", a atriz de 26 anos diz que agora vive sua melhor fase profissional e também pessoal. "Sempre foi um sonho, achei que não aconteceria tão rápido. Dá um frio na barriga, a pressão é muito grande. Mas a felicidade com o resultado positivo compen-

sa. A repercussão tem sido boa e o público tem aprovado a personagem. É engraçado porque as pessoas nas redes sociais brincam que queriam dar uns bons tapas na Camila". Apesar de ter uma relação tumultuada com a personagem de Grazi Massafera (Luciane), Bruna conta que é fã de carteirinha de sua madrasta na ficção. "Adoro gravar cenas com ela, nos divertimos muito. Grazi é talentosa, amiga e humana. Uma vencedora", elogia a atriz.

### Após 13 anos na Globo, Bruno Laurence é demitido

O repórter Bruno Laurence não faz mais parte do quadro de repórteres da Globo. Ele foi demitido pela emissora na última segunda-feira (21), na qual trabalhava desde 2003, quando se revezava entre o canal de TV aberta e o SporTV. "Fui desligado da empresa, fui demitido, foi uma opção deles. Eles não querem mais o meu trabalho, só isso. Só tenho que agradecer. Não tenho nada de ruim para falar de ninguém lá. De ninguém. Fiquei quase 14 anos lá. É uma opção deles. A partir do momento que tomam essa decisão, paciência, segue o jogo. Não tenho nada a reclamar ou a falar mal de absolutamente ninguém dali. Foi uma opção deles. A direção deve ter outros planos, não estava satisfeita com meu trabalho, imagino, e resolveram tomar a decisão. Não tem problema algum, é absolutamente do jogo", comentou Laurence, sem fazer qualquer tipo de crítica à

riam salvar: um policial levemente ferido ou um traficante em estado grave?

No trecho exibido do filme, um dos médicos responde que "vai operar quem está morrendo na nossa frente". Na última segunda-feira (21), essa polêmica ganhou um novo capítulo. Milhares de internautas alcançaram a hashtag #SomosTodosFatimaBernardes aos assuntos mais comentados do microblog. As mensagens prestam apoio à apresentadora e criticam a interpretação que foi feita da enquete.



Walcyr Carrasco comemora com atores o prêmio no Emmy Internacional em Nova York, nos Estados Unidos

### Walcyr Carrasco agradece apoio após 'Verdades Secretas' vencer o Emmy

Walcyr Carrasco usou seu perfil do Instagram para agradecer o apoio e a torcida dos fãs após sua novela "Verdades Secretas" vencer o Emmy Internacional 2016 na última segunda. A 44ª edição da premiação aconteceu no hotel Hilton em Nova York, nos Estados Unidos. A produção escrita pelo autor, que concorria na categoria melhor novela, desbancou a "Regra do Jogo" e uma produção do Canadá e outra da Filipinas.

"Após uma noite como essa, só tenho uma coisa a dizer: obrigado. Agradeço a todos que acompanharam e torceram por #verdadessecretas. Um ótimo dia para todos vocês! #iemmys #emmyinternational #melhornevela", escreveu ele.

Por meio da assessoria de comunicação da Globo, Walcyr também comentou a premiação: "Verdades Secretas" foi uma novela onde mergulhei profundamente, um trabalho

feito com a alma. A direção e o elenco também deram esse mergulho para dar vida aos personagens. Foi uma novela inovadora, que trouxe assuntos polêmicos, como a prostituição no mundo da moda - o famoso book rosa - e a destruição humana causada pelo crack. Foi libertador escrevê-la. Em si só, uma viagem profunda ao meu interior como artista".

Mas não foi só Walcyr quem agradeceu. Além de atores do elenco, Grazi Massafera - indicada ao Emmy como Melhor Atriz por sua interpretação como Larissa na novela - escreveu nas redes sociais: "Ganhamos! Parabéns direção, atores e equipe". De autoria de Walcyr Carrasco e direção artística de Mauro Mendonça Filho, a novela foi exibida na Globo entre junho e setembro de 2015 e conquistou a audiência com sua trama sobre o submundo da moda. A Globo já acumula quinze estatuetas.

# horóscopo



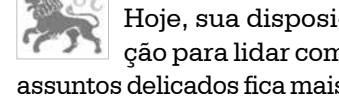
## ÁRIES

Você vai se sair melhor se apostar na diplomacia para manter seus interesses em segredo. Preste atenção com pessoas falsas, que podem tentar enganar ou tirar vantagem de você. Talvez seja melhor deixar a paquera para outro dia. Cor: laranja.



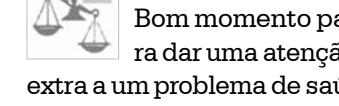
## GÊMEOS

Bom dia para deixar seu lado ambicioso vir à tona. Não tenha medo de lutar pelo que deseja: se você andou se esforçando, pode colher os frutos agora. Há chance até de pintar um aumento. Sua popularidade ficará mais forte hoje. Cor: preto.



## LEÃO

Hoje, sua disposição para lidar com assuntos delicados fica mais evidente. Podem surgir algumas mudanças, mas elas serão positivas. Ouça sua intuição e saberá como tirar o melhor de cada situação e até ganhar uma grana extra. Cor: vermelho.



## LIBRA

Bom momento para dar uma atenção extra a um problema de saúde. O trabalho vai exigir mais empenho, mas você está com foco nas tarefas e vai dar conta do recado numa boa. Com o seu amor, se esforce para ser mais flexível. Cor: vermelho.



## SAGITÁRIO

A família pode precisar de atenção extra: faça a sua parte. No trabalho, seu lado prático fica mais evidente e não terá problemas para cuidar dos seus assuntos. Se está saindo com alguém, deixe para apresentar a pessoa à família em outro momento. Cor: roxo.



## AQUÁRIO

Aproveite pra cuidar das suas contas. Esse é um bom momento para ganhar um dinheiro a mais. Pedir um aumento, agora, pode ser uma boa estratégia, mas vai depender do seu desempenho. A relação ganha nova estabilidade, mas evite as críticas. Cor: cinza.



## TOURO

Está com mais disposição para ampliar seus limites e tentar coisas novas, inclusive no trabalho. Saia da sua zona de conforto e se arrisque. Encontro com os a galera pode ser muito animado, além de trazer surpresas afetivas. Cor: rosa.



## CÂNCER

Você estará com mais disposição para agir em equipe. Sua facilidade para lidar com os colegas também vai crescer. Não perca a chance de aumentar seus conhecimentos. Paquera com alguém de longe tem mais chance de emplacar. Cor: azul.



## VIRGEM

Tarefas que podem ser feitas em conjunto ou que dependem da colaboração de um colega vão deslanchar. Você vai se sair bem ao fechar acordos ou iniciar uma sociedade. Seja mais confiante para se aproximar de quem deseja. Cor: azul.



## ESCORPIÃO

Hoje, nada vai atrapalhar o seu caminho! A Lua em seu paraíso astral traz novo ânimo no trabalho, além de aumentar sua sorte. Seu charme também facilita o contato com colegas e clientes. A dois, aposte na descontração e afaste a rotina. Cor: creme.



## CAPRICÓRNIO

Aproveite para trocar ideias e ouvir novos pontos de vista. Serviços externos, que exigem deslocamentos, serão beneficiados. Frequentar um lugar diferente vai aumentar as suas chances de conhecer alguém. Cor: marrom.



## A primeira escola ninguém esquece... EDUCAÇÃO INFANTIL

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

3442-2945/3442-5060

