

Aos 43 e mãe de três filhos, Angélica mostra boa forma em foto de biquíni

Página B4

Minha vida é a história de um inconsciente que se realizou. Tudo o que nele repousa aspira a tornar-se acontecimento, e a personalidade, por seu lado, quer evoluir a partir de suas condições inconscientes e experimentar-se como totalidade.

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Dimas Fernandes de Almeida celebra seu aniversário hoje. Parabéns!



Muitos anos de vida para Elissandra Hurtado. Felicidades!



Destaque para a beleza e estilo de Meuri Lima, que ontem comemorou mais um aniversário.



O jovem Lucas Brolezi também apaga as velinhas nesta quinta.



O engenheiro da computação Guilherme Demarchi já está em clima de festa para o seu aniversário amanhã.



Mariana Buono festeja a chegada de mais um aniversário ao lado do namorado Rafael Pinheiro.



O professor e Dr. André de Paula Viana está na lista dos homenageados de hoje. Na foto, o carinho especial da esposa Lucimara Araújo.



Linda e loira, Quelli Lugas recebe hoje felicitações da família e amigos, data em que comemora idade nova.



Edinho Maringolo já está em clima de festa para comemorar seu aniversário. Na foto, com os amigos Jean Santos, Josi Oliveira, Letícia Martins, Bruno Gomes e Carol Campos.

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: 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 & BELEZA

Conheça os benefícios do leite de soja

O leite de soja leva em sua composição 40% de proteína, que equilibra os níveis de glicose e de insulina no sangue, o que diminui os riscos de problemas renais. Como ele também possui fibras, afasta o diabetes tipo 2, prevenindo a insuficiência dos rins.

Apesar de não ser tão completo como o leite de vaca e o ovo da galinha com relação às proteínas, o leite de soja tem suas vantagens, já que não tem colesterol nem gordura saturada.

A soja também traz benefícios a quem precisa ter boa memória e melhorar das crises de asma, pois possui vitamina B12. Além disso, contém isoflavona, muito importante para a prevenção de cânceres como o de colôn do útero, ma-

ma e próstata e ainda alivia os sintomas da menopausa e da TPM (Tensão Pré-Menstrual).

Se for comparada ao leite de vaca, o leite de soja possui apenas 29,3% de cálcio, mas já é um grande aliado contra a osteoporose e outras doenças dos ossos, principalmente para pessoas que apresentam intolerância à lactose.

■ Leite de soja emagrece: Por conter peptídeos ativos em sua fórmula, o leite de soja ajuda a queimar a gordura corporal, especialmente o chamado betaconglicina.

Porém, esse produto sozinho não fará o efeito desejado contanto que seja tomado em conjunto com exercícios físicos regulares e alimentação balanceada.

■ Produtos feitos com o Leite de Soja: Se você não suporta o gosto de soja, exis-

tem no mercado inúmeras opções que camuflam o seu sabor. Eles vão desde sucos de frutas a chocolates, carnes, queijos (tofus), hambúrgueres entre outros. Desse modo, não há como torcer o nariz para os alimentos feitos de soja. Seu sabor fica praticamente igual ao imitado e até mais gostoso. Portanto, comece a inserir o leite de soja em sua alimentação e aproveite todos os benefícios que essa deliciosa bebida poderá te trazer.

■ Contra Indicações: São muitos os benefícios oferecidos pelo leite de soja, mas, infelizmente, ele pode ser nocivo para alguns grupos de pessoas. Pesquisas demonstram que pacientes com hipotireoidismo sofreram de efeitos indesejáveis na tireoide quando consumiram o produto em

excesso por causa da presença da isoflavona. No entanto, não estão proibidas de ingeri-lo, e sim, de fazê-lo moderadamente. Por isso, cientistas recomendam doses de até 50 gramas de isoflavona por dia, o que equivale a 500 ml de leite de soja.

Gestantes, crianças e idosos podem ter a absorção de minerais como cálcio, zinco e ferro comprometida ao consumirem a soja cozida ou processada industrialmente. Sen-
do assim, a me-
lhore forma de
consumo é fazê-la
naturalmente, dei-
xando-a de molho em água
até que amoleça. Assim, po-
dem ser preparadas saladas,
suços e até o leite.

O leite de soja traz inúmeros benefícios à saúde e ainda queima gorduras



7 dicas para o cabelo crescer mais rápido

Geralmente, o cabelo, os pêlos e a barba crescem 1 centímetro por mês, mas existem alguns truques e dicas que podem fazê-los crescer mais rápido, como garantir todos os nutrientes que o corpo precisa para formar os fios e melhorar a circulação sanguínea local.

Ao seguir estas dicas, o cabelo e a barba devem crescer mais rápido, no entanto, existem casos em que o cabelo não cresce devido a doenças ou ao acúmulo de toxinas no organismo e, por isso, se não notar nenhuma mudança em 3 meses, é aconselhada uma consulta com um dermatologista.

■ 1. Comer mais alimentos ricos em proteínas: Os alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, leite, ovos e iogurte, são necessários para formar a matriz capilar que dá origem ao cabelo e a barba, por isso, ao ingerir uma maior quantidade deste nutriente os fios tendem a crescer mais rápido e mais bonitos.

■ 2. Massagear o couro cabeludo ou pentear o cabelo: Durante a lavagem dos fios, deve-se fazer uma

ta a circulação sanguínea local favorecendo o crescimento dos cabelos. Quem não lava os cabelos todos os dias pode pentear os cabelos durante alguns bons minutos, diariamente, porque este hábito também melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo.

Quando se deseja que a barba cresça o que se pode fazer é 'pentear' a região com um pente fino, por exemplo.

■ 3. Tomar vitaminas para o cabelo crescer: As vitaminas, como Pantogar e Innéov

nutricare, são excelentes para fazer o cabelo crescer porque nutrem a raiz dos cabelos e melhoram a circulação sanguínea da região, o que leva o cabelo a crescer mais rápido. Veja como usar uma de uma destas vitaminas em: Pantogar.

■ 4. Usar corretamente o condicionador: Não se deve colocar condicionador na raiz porque isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. Por isso deve-se aplicar o condicionador e o creme sem enxágue, no mínimo, 4 dedos após a raiz do cabelo.

■ 5. Deixar de fumar e evitar usar bonés: Deixar de fumar e de ficar pererto de quem fuma também é importante porque o cigar-

ro prejudica à saúde e danifica os cabelos, deixando-os mais fragilizados e quebradiços. O hábito de usar chapéus e bonés pode abafar a raiz dos cabelos, dificultando o seu crescimento, e aumentam o risco de desenvolvimento de fungos e, por isso, devem ser evitados.

■ 6. Prender o cabelo: Prender o cabelo fazendo um rabo de cavalo ou uma trança, por exemplo, exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair. No entanto, não é recomendado prender o cabelo quando ele estiver molhado porque isso também pode facilitar o desenvolvimento de fungos, fragilizando o cabelo e deixando um cheiro menos agradável.

■ 7. Hidratar o cabelo 1 vez por semana: Hidratar os fios semanalmente com uma máscara adequada para o seu tipo de cabelo é importante para que o cabelo cresça bonito e não fique danificado. Após lavar os fios com shampoo e condicionador, deve-se enxaguar muito bem, até

demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pêlos do corpo.

receita

Lasanha de Abobrinha

INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas do tipo italiana, cortadas em fatias finas
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate pronto
- 500 g de queijo tipo frescal em fatias
- Mussarela e parmesão light ralados a gosto para polvilhar



MODO DE PREPARO:

■ Em uma grelha aquecida, passe as fatias de abobrinha, deixando que cozinham um pouco. A cada dois minutos, virar para grelhar do outro lado. Em um refratário, monte camadas alternadas de molho, abobrinha e queijo. Repita até acabarem os ingredientes. Polvilhe com os queijos ralados e leve ao forno, pré-aquecido em temperatura média, até o queijo fresco derreter. Sirva em seguida.

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar



Jeferson

vivo 17 99628-6060
claro 17 99168-5170
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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Passatempo

DECIFRANDO



RESOLVA AS PALAVRAS NO SENTIDO HORIZONTAL E DESCUBRA NAS COLUNAS EM DESTAQUE OS NOMES DE DOIS DINOSAURIINHOS CRIADOS POR MAURICIO DE SOUSA.

A) CAPITAL DE CUBA.		1	2	1	3	1
B) MAR.		4	12	1	3	7
C) A MULHER DO REI.		1	9	3	10	1
D) VEGETAL COMPOSTO POR TRONCO, FOLHAS E RAIZ.		17	2	7	17	12
E) QUIETO, MUDO.		1		1	14	7
F) QUEM NASCE EM ITU.		15		1	3	7
G) BALANCA DE UM LADO PARA O OUTRO.		8		9	6	1
H) PARTICIPA DA BRINCADEIRA.	16	17		3	4	1
I) ELA USA UM VESTIDINHO VERMELHO.	11	18		9	4	1
J) MULHERES INDÍGENAS.	19	3		9	1	8
L) CORRETOS, CERTOS.	8	12	13	15	7	8

■ 7 - Ondula ■ 8 - Brinca ■ 9 - Monica ■ 10 - Indias ■ 11 - Justos
■ 1 - Havana ■ 2 - Oceano ■ 3 - Rainha ■ 4 - Arvore ■ 5 - Caledo ■ 6 - Ituano

Caça Palavras

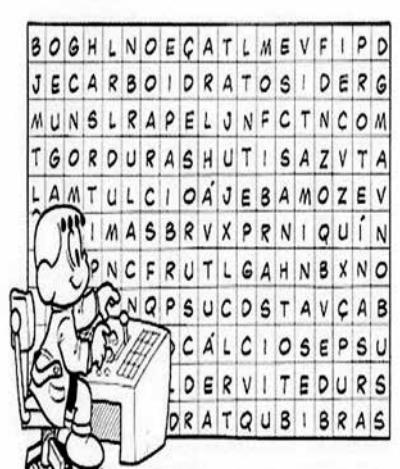
VAMOS ENCONTRAR NO DIAGRAMA ABAIXO OS NOMES DE ALGUNS NUTRIENTES IMPORTANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

• PROTEÍNAS • GORDURAS
• CARBOIDRATOS • VITAMINAS
• FIBRAS • CÁLCIO



VAMOS ENCONTRAR NO DIAGRAMA ABAIXO OS NOMES DE ALGUNS NUTRIENTES IMPORTANTES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

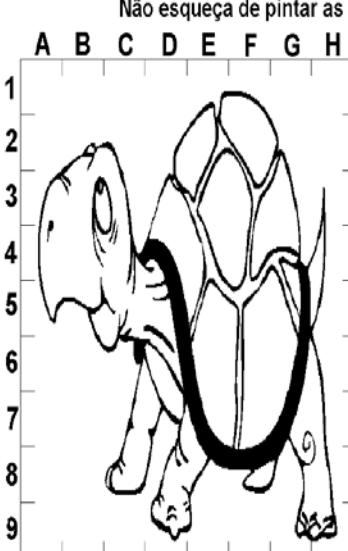
• PROTEÍNAS • GORDURAS
• CARBOIDRATOS • VITAMINAS
• FIBRAS • CÁLCIO



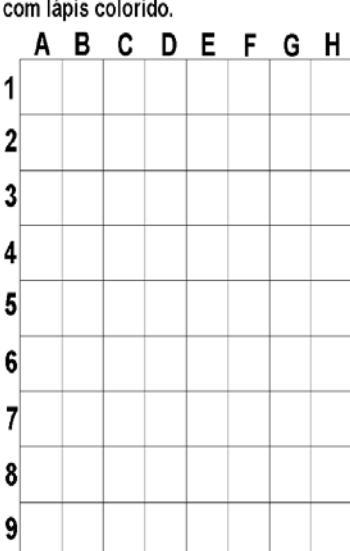
Kakuru Nível Fácil

Com uma régua e lápis una as marcações existentes na imagem para que ela fique quadriculada. Após feito isto copie cada quadradinho individualmente para formar a imagem.

Não esqueça de pintar as imagens com lápis colorido.



<http://www.sol.eti.br>



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FADEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Joana explica a Tânia a situação que viveu em Morro Branco. Toninho se irrita com Bárbara. Tânia conversa com Sula. Jéssica e Martinha fazem o teste de gravidez. Clara se hospeda no hotel e Rômulo se preocupa. Nanda consola Jéssica. Bárbara se vangloria para Tita sobre a descoberta do segredo de Joana. Sula e Damiana temem a viagem para o Rio de Janeiro. Joana confirma que Toninho tem culpa pelo que aconteceu com ela no Geará. Caio conta para Ricardo que Tânia irá com ele na viagem. Bárbara ameaça espalhar o segredo de Joana na academia.

SOL NASCENTE

Quinta-feira, 18h00

Ana ajuda Carolina a fazer um álbum para a filha. Vittorio se surpreende com Milena. Mesquita leva flores para Loretta. Ralf pede para Milena não se separar dele. Alice tem um pressentimento com Mario e Tanaka se preocupa. Mario e Tato repassam o plano para resgatar a família de Wagner. Cesar tenta conter a euforia depois de ouvir Damasceno afirmar que Massao é o responsável pela explosão nas traiçoeiras. Alice revela para Mario o resultado da investigação de Damasceno, mas ele não acredita. Cesar questiona João Amaro sobre Mario. Mocinha e Cesar supervisionam as obras para a construção do cassino. Lenita procura a enfermeira da maternidade onde deu à luz sua filha. Alice se preocupa com Mario. Ralf se aconselha com Patrick.

ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Yasmin chega antes de Diana ao quarto do irmão e esconde Stefany no armário. Nicolau pede desculpas ao pai. Daniel avisa a Gui que o Juiz marcou a audiência para o divórcio. Diana pede a Vanessa que providencie seu vestido de casamento. Léo entrega o convite de casamento para Lázaro. Diana lembra de seu relacionamento com Gui. Ele comenta com Júlia que desconfia que Eva esteja com algum problema. Haroldo afirma a Nicolau que ele deve contar com seus pais. Zac não aceita as desculpas de Yasmin. Diana gosta da casa que Léo pretende alugar. Gui vai com Zac e os integrantes da banda para um festival em Conservatória. Marisa fica frustrada porque Nicolau não se despediu dela. Diana tenta convencer Gordo de que Laila está com ele por interesse.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Gustavo e Dr. André tentam ajudar Cécilia a encontrar uma casa para que a irmã da noviça tenha onde morar. Vitor convida todos para a festa de inauguração de sua nova casa. Dulce Maria sonha com a mãe, Tereza, que conversa com ela. Solange começa a trabalhar na casa de Vitor. Flávio rouba computadores de um colégio para vender e conseguir dinheiro de maneira fácil. Gustavo diz que quer conversar com Nicole assim que ela voltar. O médico Jairo com quem Nicole estava tendo um caso descobre que ela está noiva e não quer mais vê-la. Nicole telefona para Gustavo e pede um alto valor em dinheiro para pagar o hospital. A polícia investiga quem roubou os computadores do colégio.

A LEIDO AMOR

Quinta-feira, 21h00

Ciro manda Magnólia se esconder de Beth. Vitória e Augusto ouvem a conversa dos dois. Tião sofre com a ausência da família. Ana Luiza se preocupa com a possibilidade de Vitória interferir na investigação contra Ciro. Magnólia sofre por causa de Ciro. Silvia não gosta de saber que o filho está com Beth. Tião dá novas ordens para Valdir. Yara vê Misael e Flávia juntos e tem uma crise de ciúmes. Bruno pensa em Jéssica. Salete se declara para Gustavo. Ciro garante para Beth que eles fugirão juntos. Pedro reclama do comportamento de Vitória. Gustavo se despede de Suely. Salete encontra o bilhete de Gustavo. Magnólia pede o apartamento de Gigi emprestado. Mileide invade o SPA à procura de Sansão.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Oriás tenta saber o que está afligindo Milah, mas ela esconde a mancha na pele. Adonizedeque conversa com os outros reis. Os monarcas Pirá e Debir se mostram preocupados. Zaqueu volta a treinar com os outros guerreiros. Tobias fica irritado. Maquir se distrai ao prestar atenção em Rune e Livana. Aruna tem dificuldades em preparar um bom almoço para Josué. O rei Zareg diz aceitar a proposta da aliança com Adonizedeque. Josué e Aruna seguem em direção à tenda de Calebe. Samara e Tobias lamentam a falta de seus grandes amores. Maquir tenta disfarçar a preocupação com o relacionamento de Rune e Livana. Ele desabafa com Haniel e diz ter algo mal resolvida com uma moça. O chefe tribal aconselha o filho a pedir perdão a ela.

Humor

BOM DE MATEMÁTICA

Dois bêbados estavam no bar conversando. Um deles pergunta ao outro:

- Ei, você é bom de matemática?
- Sim!
- Quanto é 51 dividido por 2?
- Meio litro pra cada!

HORÁRIO DO MEDICAMENTO

O médico perguntou:

- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?

O português respondeu:

- Doutor, era pra ver se eu conseguia pegar as bactérias de surpresa!

DUAS LOIRAS NO PARQUE

Um belo dia, duas loiras passeavam no parque e uma disse para a outra:

- Olha, um passarinho morto!

A outra olha rapidamente para o céu e pergunta:

- Onde?

A MENTIRA

O Menino vem correndo e diz à mãe:

- Mãe, você é uma mentirosa!
- Mais por que você diz isso meu filho?
- Você disse que meu irmãozinho era um anjo!! Eu joguei ele pela janela e ele não voou...

CERVEJA GELADA

O bêbado chega em um bar e diz: Eu quero uma cerveja bem gelada!

O balcônista diz:

- Não tem cerveja porque estamos sem luz.

O homem responde:

- Amigo, eu quero tomar uma cerveja gelada e não um choque.

COM FOME

O mendigo se aproxima da loira e vai logo dizendo:

- Senhora, estou há quatro dias sem comer nada!

E ela:

- Poxa vida... Como eu gostaria de

PERTINHO DO CÉU

O condenado à morte esperava a hora da execução, quando chegou o padre: Meu filho, vim trazer a palavra de Deus para você. Perda de tempo, seu padre. Daqui a pouco vou falar com Ele, pessoalmente. Algum recado?



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

Sertanejo Mateus será papai pela primeira vez



Vida Alves entrou para a história ao dar 1º beijo em uma telenovela

Atriz que deu o primeiro beijo na TV brasileira, Vida Alves morre aos 88 anos

A atriz Vida Alves morreu aos 88 anos em São Paulo no final da noite desta terça-feira (3), vítima de falência múltipla de órgãos. Ela foi uma das atrizes pioneiras da história da televisão brasileira.

Vida Alves entrou para a história como a atriz que deu o primeiro beijo em uma telenovela. O fato aconteceu na novela "Sua Vida Me Pertence", exibida na TV Tupi em 1951. A cena foi protagonizada por Vida Alves e pelo ator Walter Foster.

Além de fazer várias novelas, Vida Alves atuou nos filmes "Quase no Céu", "Paixão Tempestuosa" e "A Pequena Órfã". Ela também trabalhou em rádio.

Antes de ser internada em dezembro de 2016, Vida Alves integrava a Associação de Pioneiros, Profissionais e Incentivadores da Televisão Brasileira, a Pró-TV.



Cantor está feliz com a notícia

Mateus, dupla de Jorge, vai ser papai pela primeira vez. A assessoria do cantor sertanejo confirmou que Marcella Barra, mulher de Mateus, está grávida, mas não deu detalhes de período nem sexo do bebê.

Mateus e Marcella se casaram em julho de 2016, no Sunset Wake Park, complexo de wakeboard do cantor, em Goiânia.

O enlace teve como cenário um belo pôr do sol durante ce-

rimônia romântica que contou com cerca de 500 convidados como os cantores Lucas Lucco, Chitãozinho e Xororó, Fábio Jr., Fernando e Sorocaba, Bruno e Marrone, o jogador Neymar e muitos outros.

A noitada promete ser animada com shows do cantor Daniel e DJ Alok. Meses após a união de Mateus, seu parceiro musical, Jorge, também se tornou papai. Ina Freitas, mulher do cantor, deu à luz Davi no dia 20 de setembro. É a Família sertaneja crescendo!

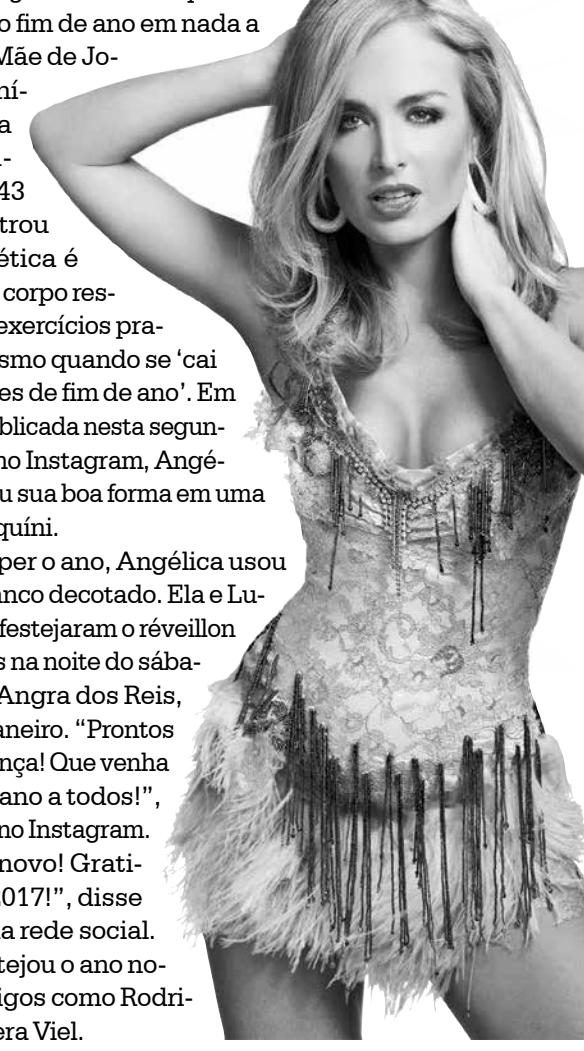


Selfie da apresentadora curtindo o dia de sol na praia

Aos 43 e mãe de três filhos, Angélica mostra boa forma em foto de biquíni

U-A-U! Angélica mostrou que as comilanças do fim de ano em nada a afetaram. Mãe de Joaquim, Benício e Eva, a apresentadora, de 43 anos, mostrou que a genética é boa e que o corpo responde aos exercícios praticados mesmo quando se 'cai' em tentações de fim de ano'. Em uma foto publicada nesta segunda-feira, 2, no Instagram, Angélica ostentou sua boa forma em uma selfie de Biquíni.

Para romper o ano, Angélica usou um look branco decotado. Ela e Luciano Huck festejaram o réveillon com amigos na noite do sábado, 31, em Angra dos Reis, no Rio de Janeiro. "Prontos para a festança! Que venha 2017! Feliz ano a todos!", disse Huck no Instagram. "Feliz ano novo! Grati-dão. Vem 2017!", disse Angélica na rede social. O casal festejou o ano novo com amigos como Rodrigo Faro e Vera Viel.



Bruna Marquezine sai para jantar com Fernanda Souza e Thiaguinho



Durante o jantar, Bruna Marquezine, que reatou o namoro com Neymar, não desgrudou do seu smartphone

Na noite da última terça-feira (3), Bruna Marquezine esteve na companhia dos amigos Fernanda Souza e Thiaguinho. Eles foram jantar no restaurante Pobre Juan, de um shopping localizado na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. Marquezine optou por um look bem curto e decotado, já Fernanda Souza apostou em um longo comportado. O trio conversou bastante e não deu muita bola para os fotógrafos que estavam por lá. Vale lembrar que eles passaram o Réveillon juntos.

A namorada de Neymar, com quem trocou carinhos na noite da virada do ano, apostou em vestido branco decotado e curto.

Já a mulher do cantor optou por um look longo e largo e foi clicada de braços dados ao marido nos corredores do empreendimento. Durante o passeio, Bruna, cotada para ser rival de Marina Ruy Barbosa em novela das nove, não desgrudou do seu smartphone e chegou a ser fotografada sorrindo enquanto mexia no aparelho móvel.

ASSINE o extra.net
SEU JORNAL DIÁRIO

PEÇA AGORA!

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445
Ou envie e-mail para assinatura@oextra.net

o extra

Geraldo Alckmin é o candidato da base aliada ao governo de São Paulo. Por isso, o PT apoiará seu projeto. Por presteza do aliança do Mécio

o extra

Cresce número de vítimas de trânsito em São Paulo. Mais de 1 milhão de pessoas morreram em acidentes de trânsito no Brasil desde 2000. O maior número de mortes ocorreu em 2010, com 25 mil óbitos. O menor número de mortes ocorreu em 2002, com 18 mil óbitos.

o extra

Bruna Marquezine, que reatou o namoro com Neymar, não desgrudou do seu smartphone

horóscopo



ÁRIES

Mercúrio retrograda ao setor espiritual, indicando um momento de intensas reflexões em que você se cobra uma avaliação de escolhas realizadas no passado. Aos poucos as situações ficarão mais transparentes e suas ideias poderão tomar definições melhor delineadas.



TOURO

Situações mal resolvidas no passado recente serão melhor compreendidas, neste momento em que Mercúrio está em movimento retrógrado, lhe mostrando que o problema pode ter sido a tola teimosia. Ao flexibilizar suas ideias, você poderá fazer escolhas mais sensatas e de acordo com sua situação de vida.



GÊMEOS

Cuidado com os conflitos nos relacionamentos, especialmente quanto às relações de amizade e de amores dos quais você acabou se afastando. É momento de corrigir erros. Suas perspectivas serão ampliadas a partir da retomada de situações que você já considerava finalizadas.



CÂNCER

Momento de rever a performance em grupo no trabalho, pois Mercúrio retrograda para a sexta casa, hoje. Antigos embates poderão ser lentamente solucionados, pois a comunicação nos grupos dos quais você faz parte se beneficia da intensa boa vontade que as pessoas apresentam neste momento.



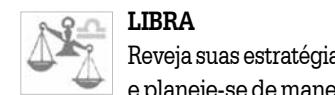
LEÃO

Amizades que andavam estremecidas poderão ser resgatadas com a movimentação retrógrada de Mercúrio para o setor de comunicação. Bom momento também para fortalecer a auto-estima e resgatar certos prazeres, pois isso lhe ajudará em relação à vida social.



VIRGEM

Aspectos delicados relacionados aos familiares e às pessoas próximas podem ser melhor compreendidos, neste momento em que Mercúrio se move em retrogradação no setor familiar. Momento de resgatar ideias relativas ao gerenciamento doméstico, deixando sua casa mais harmoniosa.



LIBRA

Reveja suas estratégias e planeje-se de maneira mais sólida, pois Mercúrio retrograda para sua área de comunicação. Ainda que seja frustrante ter que dar passos para trás em alguns aspectos, perceba que isso será essencial para poder enxergar as coisas de uma nova maneira.



ESCORPIÃO

Questões relacionadas à escassez de recursos e à necessidade de um melhor planejamento financeiro tornam a demandar sua atenção e ação, neste momento em que Mercúrio retrograda para o setor de crise. Ainda que seja desanimador repetir-se em tais assuntos, perceba que é uma questão de trabalhar padrões negativos de comportamento.



SAGITÁRIO

Decisões e ideias que pareciam já sólidas precisarão ser revistas, pois Mercúrio retrograda ao seu signo. Será preciso reavaliar inclusive o que já parecia estar completamente resolvido e solucionado. Ainda que isto pareça negativo, perceba que isto lhe garantirá qualidade para seus próximos passos.



CAPRICÓRNIO

Certos desafios que você julgava já estarem superados voltam a demandar sua atenção e ação, neste momento em que Mercúrio retrograda para o setor profissional. Suas atuais iniciativas serão percebidas por uma nova e mais ampla perspectiva, que expandem sua percepção para as oportunidades.



AQUÁRIO

Resgate seus laços e reveja suas atitudes no âmbito de suas relações pessoais, pois Mercúrio se move retrogradamente no setor de amizades. Refita sobre as situações negativas que se repetem em sua vida, impedindo você de avançar. Perceba mais claramente as relações de dependência.



PEIXES

Você fica mais consciente acerca de certas questões essenciais relacionadas ao trabalho e ao cotidiano, com a retrogradação de Mercúrio para o setor profissional. Suas atuais iniciativas serão percebidas por uma nova e mais ampla perspectiva, que expandem sua percepção para as oportunidades.