

Antioxidantes: entenda por que eles podem te deixar mais jovem

Eles combatem os radicais livres e podem ser encontrados na alimentação e em cosméticos

O tempo todo, são formados em nosso organismo os radicais livres, responsáveis por parte significativa do envelhecimento celular. A exposição ao sol, a dieta desequilibrada, o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar são os principais causadores da criação deles.

Embora a ação dos radicais livres nos atinja por dentro e por fora, é na pele que ela se faz notar, uma vez que é a parte visível do corpo. Existe um processo natural de morte celular, e as fibras colágenas e elásticas, que dão sustentação para a pele, também envelhecem. Os radicais livres estimulam ainda mais essa degradação.

Mas o organismo é inteligente e consegue combatê-los com o auxílio de antioxidantes, presentes na alimentação e em produtos cosméticos. Os antioxidantes limpam nosso organismo de radicais livres. 'Roubam' o que há de errado neles, tornando-os substân-

cias incapazes de nos fazer mal.

EM VITAMINAS E EM ELEMENTOS QUÍMICOS

A descoberta dos antioxidantes começou com a pesquisa da vitamina C e sua capacidade de bloquear ou pelo menos reduzir a ação dos radicais livres. Aos poucos, descobriu-se que outras vitaminas, como a A e a E, também conseguiam proteger o organismo.

Elementos químicos, como zinco, selênio, cálcio, ômega 3 e resveratrol foram estudados e entraram na lista dos principais antioxidantes a que temos acesso.

Sejam vitaminas, sejam elementos químicos, todos têm a mesma função. De maneira bem simples, qualquer antioxidante vai se sacrificar para remover do nosso organismo os radicais livres.

PRATO CHEIO DE ANTIOXIDANTES

A alimentação é uma das formas de acrescentar antioxidantes ao organismo no dia a dia. Valéria e Rafael indicam comidas fáceis de serem colocadas no prato e no copo para combater os radicais livres:

■ Acerola, caju, laranja, limão, melão, morango e tomate: frutas repletas de vitamina C

■ Cenoura, batata doce, abó-

bora, damasco, folhas verdes (como espinafre e brócolis), melão, manga e mamão: ótimas fontes de vitamina A

■ Grãos em geral, castanha do Pará, gérmen de trigo, semente de girassol, arroz integral, amêndoa e nozes: para consumir vitamina E, zinco e selênio

■ Leite e seus derivados (iogurte, queijo): ricos em zinco e cálcio

■ Uva roxa (Niágara) e chocolate: melhores fontes de resveratrol

■ Salmão, atum, sardinha e linhaça: ricos em ômega 3.

A melhor maneira de consumi-los é naturais, com casca e, quando possível, crus. Os alimentos naturais modificados, como sucos, extratos, polpas e refinados, terão uma quantidade menor de antioxidantes.

COSMÉTICOS: IMPORTANTES ALIADOS

Além da alimentação, os cosméticos podem ser ótimas fontes de antioxidantes. Nas fórmulas, as substâncias mais usadas são o resveratrol, o ácido ferúlico, o café e a vitamina C.

Os protetores solares também têm um papel fundamental na luta contra os radicais livres. A dermatologista explica: A radiação solar é responsável por boa parte do en-

velhecimento da pele, porque os raios ultravioleta alteram o metabolismo normal da célula, gerando os radicais livres. O protetor solar diminui o processo de envelhecimento, já que bloqueia os danos do UVA e do UVB nas células.

Se a fórmula do protetor solar tiver também antioxidantes como vitamina C, vitamina E e resveratrol, sua eficácia será ainda maior.

ATENÇÃO NA HORA DE ESCOLHER O COSMÉTICO

Em primeiro lugar, o frasco não deve abrir para o ambiente. Deve ser um formato em que se aperte para pegar uma pequena quantidade, sem deixar o restante entrar em contato com o ar. Isso porque, os antioxidantes reagem com o oxigênio do ar, o que diminui sua ação.

A substância antioxidante deve estar especificada no rótulo, pois mostra que é o principal ativo da composição; quando isso não acontece, a concentração é muito pequena para ser eficaz e deve haver pelo menos 10% de vitamina C na fórmula.

Por fim, cuidado com as marcas. Dê preferência para marcas consagradas, que têm a responsabilidade de comprovar sua eficiência com estudos.



receita

Bolinho Assado de Arroz

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara de leite
- 2 ovos
- 3 colheres (chá) de queijo ralado
- 7 colheres (chá) aproximadamente de farinha de trigo
- Salsinha, sal, sazón, pimenta-do-reino a seu gosto
- Manteiga para untar a assadeira



MODO DE PREPARO:

- Num recipiente coloque o arroz, o leite, ovos, queijo ralado e o tempero a seu gosto
- Coloque 4 colheres de farinha de trigo, o restante da farinha é acrescentado conforme for preciso
- Misture até que fique homogêneo
- Modele os bolinhos e coloque-os em uma assadeira untada
- Leve para assar no forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até que estejam dourados

Sintomas de caxumba: Entenda como eles se manifestam

Inchaço na região do pescoço é o principal indicio da doença

Caxumba é uma infecção causada pelo vírus Paramyxovírus, transmitido por saliva ou perdigotos de pessoas infectadas. A doença afeta justamente as glândulas parótidas, responsáveis pela produção de saliva.

O ser humano é o único hospedeiro natural da caxumba. Sendo assim, só é possível contrai-la pelo contato com outra pessoa infectada.

SINTOMAS

Algumas pessoas podem ter caxumba sem apresentar qualquer sintoma, ou então sinais muito brandos da doença. Quando os sintomas se desenvolvem, eles usualmente aparecem após duas ou três semanas do contato com o vírus.

O primeiro e mais importante sintoma é o incha-

ço das glândulas salivares.

Outros sintomas incluem:

- Febre
- Calafrios
- Perda de apetite
- Dor de cabeça
- Dor muscular
- Dor ao mastigar e engolir
- Fraqueza.

QUANDO PROCURAR AJUDA MÉDICA:

O indicado é procurar orientação médica ao sentir os primeiros sinais. O tratamento da caxumba visa amenizar os sintomas. A caxumba é tratada naturalmente pelo organismo, e o paciente se recupera sem grandes complicações em duas semanas. Após a doença ser curada, a pessoa é considerada imune à caxumba.

TRATAMENTO

Assim como a maioria das infecções virais, a caxumba é tratada naturalmente pelo organismo. Felizmente, a maioria dos adultos e crianças se recupera da caxumba sem grandes complicações em duas semanas.



De forma geral, você não é considerado mais contagioso uma semana após o diagnóstico e pode retornar às atividades cotidianas. Após a doença ser curada, a pessoa é considerada imune à caxumba.

COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

As complicações da caxumba são potencialmente sérias, mas raras. A maioria das com-

plicações da caxumba envolvem inflamação e inchaço em alguma parte do corpo, tais como: ■ Testículos ■ Pâncreas, causando náusea a vômitos ■ Ovários e seios ■ Cérebro, podendo se tornar grave ■ Meningite, que pode ocorrer se o vírus da caxumba se espalha através de sua corrente sanguínea para infectar o seu sistema nervoso central.

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 1/2 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

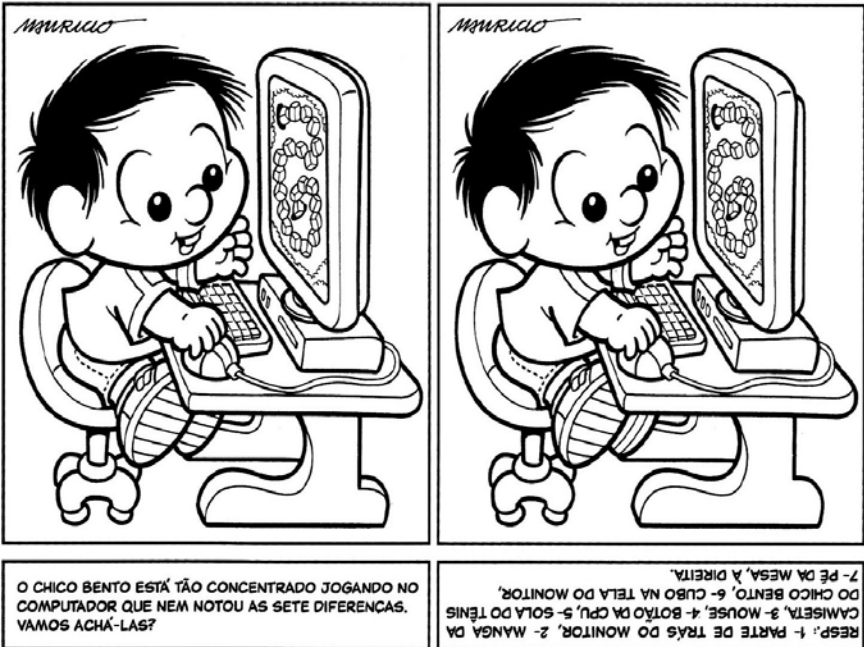
Caça Palavras



F	F	N	C	N	O	V	A	Z	E	L	Â	N	D	I	A	Z	X	M	I	R
R	V	A	J	K	R	O	W	J	T	G	I	R	D	Í	N	D	I	A	E	E
A	R	I	O	D	E	J	A	N	E	I	R	O	M	J	Z	G	S	R	C	P
N	G	B	T	H	K	Z	I	Q	Y	G	U	W	G	H	I	M	B	R	O	Ú
Ç	Y	M	Z	A	I	S	C	A	I	I	S	U	É	C	I	A	R	O	N	P
A	P	O	R	T	U	G	A	L	B	V	S	S	L	J	H	V	T	C	D	L
C	K	L	C	Q	R	D	O	E	K	O	I	O	A	B	A	M	C	O	F	I
G	G	O	T	Q	U	L	H	M	I	N	A	S	G	E	R	A	I	S	A	C
C	Z	C	O	N	G	O	U	A	T	D	F	D	Z	F	G	B	U	K	B	A
A	E	E	U	L	U	G	A	N	W	Z	D	J	T	R	E	O	I	C	C	D
S	Q	A	K	Q	A	L	U	H	S	U	B	X	U	D	N	G	S	G	N	O
U	Ã	B	R	D	I	S	J	A	P	Ã	O	V	A	I	T	Á	L	I	A	M
I	L	O	R	Á	E	F	J	S	F	B	L	T	C	H	I	L	E	X	V	I
Ç	Y	I	P	F	A	U	S	E	Z	V	Í	C	K	U	N	E	S	A	Y	N
A	B	M	V	A	R	U	B	A	P	B	V	D	U	M	A	G	P	A	T	I
E	O	B	B	M	U	N	T	U	A	S	I	W	C	F	Q	B	A	F	F	C
X	G	A	L	O	S	L	O	U	P	X	A	X	P	C	H	I	N	A	E	A
T	E	H	O	E	J	W	O	A	O	L	P	V	M	Q	A	E	H	I	Z	N
H	O	I	N	U	Y	B	R	H	T	A	I	L	Â	N	D	I	A	V	I	A
I	C	A	N	A	D	Á	A	X	K	Z	L	G	M	A	L	H	N	M	J	T
G	O	I	Á	S	Z	Q	G	M	A	M	A	Z	O	N	A	S	Z	G	P	M

- Até junho eu vou para: "primeiro local";
- Até dezembro eu vou para: "segundo local";
- Eu vou viver uma aventura em "terceiro local";
- Eu vou fazer uma poupança para conhecer: "quarto local".
8 estados brasileiros, 1 Oceania, 2 África, 5 Ásia, 7 Europa, 8 América

Sete Erros



Sudoku Nível Fácil

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

Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ricardo garante a Tânia que Caio não a ama. Sula diz a Rômulo que Nanda parece estar apaixonada por Renato. Caio chega com a Polícia à academia e liberta Ricardo e Tânia. Ricardo provoca Tânia a confessar que é apaixonada por ele. Bárbara questiona Ricardo sobre a participação de Alisson no assalto à academia. Tânia recusa a proposta de Caio para morar com ele. Ricardo permite que Bárbara e Joana se exercitem na academia. Bárbara proíbe que Manuela adote um cachorro. Sula pede que Rômulo a ensine a dançar. Martinha procura Luiza.



SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Cesar provoca Alice e acusa Mario de querer prejudicá-lo. Gaetano afirma a Cesar que os segredos e os de sua avó serão revelados. Tanaka apoia Alice. Sinhá ameaça Mocinha e exige que a irmã siga seus planos contra Tanaka. Mario, Felipe, Ralf e Damasceno pensam em como livrar Alice das acusações. Mesquita confessa a Tanaka e Gaetano que duvida da culpa de Alice. Mieko promete ajudar Hirô a afastar Satiko. Geppina confronta Loretta e pede que a ex-nora ajude Lenita a encontrar sua filha. Milena descobre que passou no vestibular e todos comemoram. Carolina consegue registrar Cesar confessando todos os seus crimes com a câmera escondida. Louzada acusa Alice de possuir um cassino clandestino.



ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Alex, Romildo e William observam o carro de Alex pegar fogo com o corpo roubado dentro. Diana tenta convencer Léo de que ficou animada para ter um filho com ele. Gui descobre que Léo será sócio de Gordo na gravadora, e Zac desiste de contar ao pai sobre seu namoro com Yasmin. Luana pensa em Nicolau. Lorena tenta saber notícias de Alex. Lázaro garante que será o empresário da 4.4. Marisa fica nervosa no Instituto Médico Legal ao ter que afirmar que reconhece o corpo de Alex. Alex se despede da irmã. Yasmin e Zac discutem por causa de Léo e Gui. Gui sugere que Gordo converse com sua terapeuta. Néia fala mal de Diana para Léo. Júlia sai com Edith para fazer compras para o bebê. William diz para Lorena que Alex morreu.



CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Haydee continua a investir no delegado Peixoto, que está interessado na Rosana. Juju está chateada com Zeca, por ver as fotos dele no camarote do show de Zé Felipe com Nicole. Haydee inventa para Peixoto que o apartamento dela foi invadido. Fatima diz para Vitor que não poderá aceitar o convite dela para que ela trabalhe no food truck. Frida esquece o gravador ligado e escuta a conversa que gravou de Fabiana com Dulce Maria. Bárbara e Frida descobrem que Fabiana conseguiu que as freiras participem de um concurso da TV, mas sem autorização da Madre Superiora. Gustavo telefona para Nicole e elogia a nova postura dela. O empresário convida Nicole para jantar. Bárbara e Frida dizem para Dulce Maria que sabem do segredo do concurso.



ALEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Helô sofre com a revelação de Tião. Marina enfrenta Tiago. Luciane entrega a Pedro uma caixa com celulares descartáveis usados por Magnólia. Helô briga com Pedro. Ciro avisa a Silvia que um policial fará sua segurança. Helô conta para Pedro que soube por Tião da filha que ele teve com Laura. Tiago faz as pazes com Leticia. Gigi demite Jäder e Rutly Raquel. Ciro inicia seu depoimento contra Magnólia. Yara consola Helô. Magnólia pede para Tião disponibilizar seus advogados para defendê-la. Antônio tenta ajudar Rutly Raquel e Jäder. Marina pede para se encontrar com Tiago. Helô decide falar com Tião. Luciane avisa a Olavo sobre o paradeiro de Magnólia. Marina encontra com Tiago em sua sala na tecelagem.



A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Racal diz que pode distrair Raabe. Adonizedeque pede para Abul dizer à Úrsula que a rainha e a rainha mãe fugiram de Jerusalém. Bogotai avisa que acabará com Finéias. Inocente, o sacerdote elogia os estrangeiros. Úrsula fica aliviada ao saber que sua mãe e avó conseguiram escapar. Haniel tenta arrumar um jeito de se declarar para Tirda. Tobias procura Zaqueu. Úrsula avisa que não permitirá que o pai se case com Ula. Haniel ensaia uma maneira de dizer que ama a esposa. Zaqueu diz não acreditar em Tobias. Adonizedeque diz que Ula deverá dormir no palácio. Furiosa, Úrsula quebra todo o quarto do pai. Samara conversa com Tobias e diz que precisa armar para Léia flagrar Quemuel com Yana. Mireu diz que Ula precisa ir ao palácio.

Humor

LIMÃO VERDE

E numa cidadezinha do interior, em uma família muito tradicional, filha diz para a mãe:

- Mãe, mamãe....! Meu noivo me seduziu e não sou mais virgem!
- Então corte um limão e chupe.
- E isso vai devolver minha virgindade?
- Não, mas vai fazer sumir esse ar de felicidade que você tem estampado na cara.

AMIGO INFIEL

Um velho e solitário comerciante estava morrendo e queria levar todo o seu dinheiro para o túmulo. Desconfiado, chamou o seu médico, o padre da sua paróquia e seu advogado, dizendo-lhes que iria dar-lhes todo seu dinheiro, R\$ 100.000,00 para cada um, dentro de um envelope, na confiança de que no dia do seu sepultamento, os três colocassem o envelope dentro do caixão. Assim foi feito e no dia do enterro os três colocaram os envelopes junto do morto. Já indo embora, o padre começou a chorar e confessou: -"Amigos, tenho até vergonha de dizer, mas eu não coloquei os cem mil

no caixão. Eu tirei vinte mil para reformar a Igreja."

O médico então falou:

- "Bem, já que o padre está confessando, eu também digo que tirei R\$ 50.000,00 do envelope para comprar novas máquinas para o hospital e salvar vidas".

O advogado olhou para os dois e disse:

- "Que vergonha, vocês traíram nosso melhor amigo... Eu sim cumpri fielmente o desejo dele. Naquele envelope tem um cheque meu de R\$ 100.000,00!".

DINÂMICA DE GRUPO NO CÉU

Três caras morrem num acidente de carro e vão para o céu. Lá tem uma pequena dinâmica de grupo. Eles têm que responder a seguinte pergunta:

- "Você está no caixão e sua família e seus amigos estão à sua volta, chorando. O que você gostaria de ouvir-los dizer sobre você?"

O primeiro responde:

- Eu gostaria que dissessem que eu fui um grande médico e um ótimo pai de família.

O segundo:

- Eu gostaria que dissessem que fui um esposo maravilhoso e um professor de grande influência no futuro de nossas crianças.

E o terceiro:

- Eu gostaria que eles dissessem: "OLHA, ELE ESTÁ SE MEXENDO!!!"

INGLESINHA

A esposa de Charles estava viajando para a Inglaterra e lhe perguntou:

- Você quer que eu traga uma lembrancinha?

- Ah, eu quero! - respondeu ele, em tom de brincadeira - Me traz uma inglesinha!

A esposa, como sempre, não disse nada e embarcou para Londres. Um mês depois, ela volta e o marido dá as boas-vindas:

- Oi querida! Como foi a viagem? E a minha lembrança, você trouxe?

- Ah, a inglesinha?

O marido acena com a cabeça, animado.

- Bem, eu fiz o que pude! - respondeu a esposa - Agora vamos ver se nasce menina!

INSTITUTO DE OLHOS

GIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!

(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

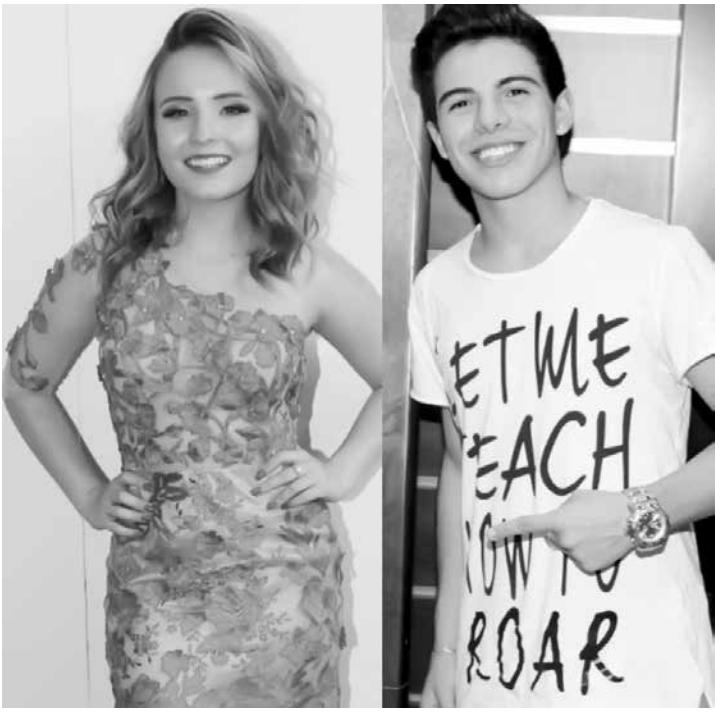
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Larissa Manoela não descarta reatar namoro com Thomaz Costa: ‘Nada impede’

Desde o término do relacionamento com João Guilherme Ávila, com quem descarta voltar com o romance, Larissa Manoela se reaproximou de Thomaz Costa, seu ex-namorado. A atriz, que entrou para o time de famosas que deram adeus ao cabelão, chegou a ser vista usando uma pulseira ganhada de presente do ator e, em entrevista declarou que “nada impede” de reatar com o jovem.

“A gente não pode se blindar das coisas. Ele é uma boa pessoa”, afirmou a menina. “Volta? Remember? Não sei. Vai muito da gente conversar. Nós crescemos, muda-



“Voltar com ele? Não sei, quem sabe...” disse a atriz

mos, não temos que atropelar isso, somos amigos e mantemos contato”, desconversou.

Depois do sucesso na novela “Cúmplices de um Resgate”, a adolescente, que fez festa para comemorar a marca de 8 milhões de seguidores no Instagram, afirmou que vai continuar na emissora de Silvio Santos:

“Veio a possibilidade há um tempo atrás, mas por enquanto estou no SBT, estou na próxima novela. fechamos o contrato há pouco tempo, no ano passado, mas acho que nada impede de futuramente outras portas se abrirem. Temos que colocar tudo sempre nas mãos de Deus, que ele sabe o que faz”.

Núbia Óliiver revela ter feito sexo com mais de 400 homens

Núbia Óliiver, em entrevista soltou o verbo sobre o desejo incontrolável que tinha por sexo. “Dormia pensando nisso, tinha que dormir fazendo isso, acordar fazendo isso, procurar alguém para fazer isso comigo. Era sexo o tempo todo”.

A empresária e modelo afirma que no começo não enxergava esse comportamento como uma obsessão, porém, após um ano com essa rotina intensa, ela percebeu que havia algo errado.

“Quando eu vi que realmente se transformou em uma doença foi no dia em que eu tive quatro parceiros em um dia

só, cheguei em casa e não estava satisfeita. A compulsão vai tirando cada vez mais o livre arbítrio da pessoa, a vontade dela decidir”.

“Eu tive mais de 400 homens”. Núbia revela ainda que, na maioria das vezes, o sexo era feito sem nenhum tipo de proteção: “Sabia o risco que estava correndo, mas não tinha responsabilidade. Era uma coisa realmente desvairada”. Núbia Óliiver afirma que se livrou dessa compulsão. “Minha vida sexual hoje é boa. Ela é intensa, mas ela é boa, dentro dos parâmetros normais”.



Atriz revela que sofreu de compulsão por sexo

Camila Queiroz propôs cabelo curto para novela ‘Pega Ladrão’: ‘Não tenho apego’

Camila Queiroz deu adeus aos fios longos e adotou o cabelo curtinho e mais iluminado para viver a protagonista de “Pega Ladrão”, próxima trama das seis na qual será par romântico de Mateus Solano. A atriz contou que ficou sem cortar tanto os fios por algum tempo.

“Tive uma fase em que tive

cabelo curto, quando eu era criança tinha o cabelo chanelzinho. Depois, quando era modelo tive uns cortes um pouco mais curtos, mas tão curto faz tempo que eu não cortava”, explicou em entrevista. Ela disse também que está fazendo aulas com uma fonoaudióloga para viver uma carioca em seu novo trabalho.

Sem medo de mudanças, Camila explicou ainda que foi ela mesma que propôs o corte. “Até foi uma proposta que eu levei para o Luiz (Henrique Rios), nosso diretor: eu também já queria cortar a muito tempo, adoro isso. Já falei em vários programas que já raspei a parte de trás do cabelo, já tive ele colorido na frente.



Anitta e Lucas Lucco fizeram um ensaio fotográfico para uma campanha publicitária

Anitta e Lucas Lucco trocam chamegos em ensaio para campanha e ataçam imaginação

Anitta até onde se sabe está solteira. Lucas Lucco até onde se sabe também. Daí os dois são convidados para estrelar uma campanha de relógios e o clima entre os dois é de tanta intimidade que deixa aquela pulga atrás da orelha. Não seria um casal daqueles?

Mas não são. Os dois se encontraram na tarde desta terça-feira, dia 7, para fotografar a campanha. Mas bastaram alguns vídeos e registros vaza-

rem na web para que a imaginação dos fãs começasse a rolar solto. Ainda mais que Anitta e Lucco aparecem no maior chamego um com o outro. Vários fãs comentaram a foto publicada nas redes sociais: “Que casal perfeito!” disse um. “Nossa, que clima que ta rolando entre vocês” disse outra. Até o momento, nenhum deles se pronunciou sobre os boatos que estão rolando na internet.



horóscopo

ÁRIES
Grandes conquistas estão favorecidas, pois Marte adentra seu signo despertando seu poder pessoal. Aproveite para dedicar-se às suas ideias e planos. Seu visual e postura se beneficiam da energia, mas cuidado com a agressividade!

TOURO
Bom momento para superar desafios mais difíceis, pois ao entrar em sua área de crise, Marte lhe traz um importante fortalecimento interior. Perceba que as experiências podem lhe trazer grandes aprendizados. Tudo tem seu valor!

GÊMEOS
Estar em grupos, seja no trabalho ou na vida social, tende a ser bastante positivo, pois Marte entra hoje na área de amizades. O clima competitivo pode gerar conflitos, tenha cautela. Compartilhar experiências será enriquecedor!

CÂNCER
Seja obstinada e forte na conquista de seus objetivos. Ao entrar em sua área profissional, Marte lhe traz um momento de conquistas. Aja com diplomacia diante dos conflitos e promova um convívio harmonioso no trabalho!

LEÃO
Ousadia é a marca de sua vida, neste momento em que Marte adentra a nona casa, impulsionando sua busca por motivação. Porém, contenha a empolgação, pois ela pode acabar lhe levando a fazer escolhas inconsequentes!

VIRGEM
Ao entrar na oitava casa, Marte traz um momento de transbordamentos emocionais que lhe ajudarão a deixar i sentimentos obsoletos. Mas cuidado para não se descontrolar em ambientes formais, como o meio profissional, por exemplo!

LIBRA
Os esforços coletivos promovem grandes conquistas, pois Marte adentra a sétima casa hoje. Busque parcerias, mas cuidado para não agir de maneira dominante. Não deixe que a autoconfiança transmita aos outros um tom de arrogância!

ESCORPIÃO
Dificuldades cotidianas, especialmente quanto à realização de ações pontuais, atrapalham seu dia, pois Marte adentra hoje sua sexta casa. Certifique-se de que você alcançará seus objetivos, portanto procure planejar-se!

SAGITÁRIO
A entrada de Marte na área social promove espontaneidade e lhe abre para novas experiências. Curta bons momentos junto aos amigos e aproveite para conhecer pessoas diferentes também. Mas faça escolhas conscientes, não se arrisque!

CAPRICÓRNIO
Que tal reunir esforços dos familiares e dos mais próximos para conquistar objetivos em comum? Demonstre companheirismo e mantenha o foco emocional diante dos desentendimentos em grupo!

AQUÁRIO
Você se sente mais segura para expor ideias, pois Marte adentra a área de comunicação. Mas seja cuidadosa com as palavras, pois você pode afastar as pessoas com sua franqueza exagerada, sobretudo em meios formais!

PEIXES
Suas decisões são fortalecidas pela entrada de Marte no setor material, porém seja cautelosa ao lidar com investimentos arriscados. Defina as áreas da vida que mereçam mais atenção e defina limitações para os gastos.