

Bullying na infância aumenta o risco de doenças crônicas na vida adulta

Além dos efeitos na saúde mental, o estresse crônico causado pela perseguição e intimidação afeta hormônios, metabolismo e processos inflamatórios

Uma extensa revisão de estudos permitiu pesquisadores norte-americanos a concluir que o estresse crônico causado pelo bullying na infância aumenta o risco de a pessoa desenvolver, quando adulta, doenças sérias, como problemas cardíacos e diabetes.

"Nós encorajamos que profissionais de saúde analisem os efeitos do bullying tanto na saúde mental quanto na física", afirma Susannah Tye, uma das autoras da pesquisa, publicada na edição de março e abril da revista de psiquiatria da Universidade de Harvard. No trabalho, ela e colaboradores citam mais de 100 trabalhos sobre o tema publicados anteriormente.

Segundo o estudo, sintomas físicos inexplicados e recorrentes podem ser um sinal de que a criança está sendo intimidada ou perseguida. Tye ressalta a necessidade de considerar os processos biológicos que ligam esses sintomas psicológicos e fisiológicos, incluindo o potencial impacto na saúde a longo prazo.

Tye explica que, em situações rápidas de estresse, o corpo humano consegue lidar com o desafio e logo volta para o padrão normal. Com o estresse crônico, o processo de recuperação pode ser incompleto e sobrecarregar o organismo, resultando em mudan-

ças nos sistemas inflamatório, hormonal e metabólico. Com o tempo, essas alterações fisiológicas contribuem para o desenvolvimento de doenças como depressão, diabetes e problemas cardíacos.

Além disso, a exposição ao estresse nos primeiros anos de vida pode afetar o modo como o organismo reagirá a situações de estresse no futuro. Em parte, isso ocorre devido a mudanças no gene relacionado a exposições ambientais. Por outro lado, a situação recorrente de estresse também pode diminuir a capacidade da criança desenvolver resiliência.

Pesquisas anteriores já haviam mostrado a relação do bullying com um maior risco de doenças psiquiátricas.

9 COMPORTAMENTOS DA VIDA ADULTA QUE SÃO INFLUENCIADOS PELA INFÂNCIA

Codependência

Se quando criança seus pais não deixavam você tomar decisões, você pode ter se tornado um adulto dependente física ou emocionalmente de uma outra pessoa. Aquelas crianças que não puderam escolher

como se vestir ou com quem brincar se tornaram adultos codependentes, o que significa que você nunca tem controle em seus relacionamentos, sendo facilmente manipulado.

Intimidade

Como foi a relação com seu pai? Se na infância você era ligado a seu pai, como adulto, sabe lidar com intimidade. A pesquisa encontrou uma co-

se tornado um adulto teimoso. Teimosia é um mecanismo de defesa que as crianças adotam para escapar da vontade de seus superprotetores. Quando crescerem, elas provavelmente carregarão esse comportamento para a fase adulta.

Problemas de comunicação

Você via muitos programas



resultando em uma troca improductiva que poderia dificultar oportunidade de aprendizagem para as crianças.

Agressividade

Aqueles que assistiram a muita violência na televisão estão propensos a se tornarem adultos agressivos. De acordo com um estudo que durou 15 anos, as crianças modelam seus comportamentos nas

cenas violentas, nas quais gestos agressivos são recompensados.

Mau comportamento

Se você apanhou muito quando criança, pode ter se tornado um adulto dissimulado. A tentativa de moldar o comportamento de uma criança através de recompensas ou punições não vai atingir o objetivo desejado.

Em vez disso, se corrigirem ao receber palmadas ou retaliações do gênero, as crianças vão se empenhar cada vez mais para não serem pegadas da próxima vez. A conclusão é que se seus pais bateram muito em você na infância, provavelmente você vai se deter a um mau comportamento, contudo, vai aprender como agir assim sem ser pego.

Hábitos alimentares

Traumas na infância podem ocasionar a obesidade na fase adulta. Vários estudos indicam uma correlação entre transtornos alimentares e o abuso sexual e outras experiências traumáticas na infância. Um estudo de 2007 apontou que o abuso sexual na infância aumenta o risco de obesidade em 27% em comparação com mulheres que nunca foram abusadas sexualmente.

Desempenho fraco

Se você sofreu bullying quando criança, provavelmente se tornou um adulto pouco prático. Um estudo britânico que acompanhou 7.771 pessoas dos 7 aos 50 anos descobriu que as vítimas de bullying na infância tinham baixa escolaridade, maior ansiedade, salários mais baixos e maior índice de depressão.

Depressão

Maus tratos na infância aumentam a predisposição à depressão. Um estudo de London realizado em 26 mil pessoas constatou que aqueles que enfrentaram diferentes formas de maus tratos têm 2,27 vezes mais chances de ter casos recorrentes de depressão.

Em vez disso, se corrigirem ao receber palmadas ou retaliações do gênero, as crianças vão se empenhar cada vez mais para não serem pegadas da próxima vez. A conclusão é que se seus pais bateram muito em você na infância, provavelmente você vai se deter a um mau comportamento, contudo, vai aprender como agir assim sem ser pego.

receita

Torta de banana com sorvete

INGREDIENTES:

- 250 g de açúcar refinado
- 2 xícaras chá de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa fermento em pó
- 1 dúzia de bananas nanicas
- 2 colheres sopa de manteiga
- 3 ovos

PARA POLVILHAR:

- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga

PARA SERVAR:

- Sorvete de baunilha ou canela



MODO DE PREPARO:

- Misture bem o açúcar, a farinha de trigo e o fermento, formando uma farofa
- Divida em três partes iguais e reserve
- Corte as bananas em fatias no sentido do comprimento
- Monte a torta numa forma retangular de (30cm x 20cm) unida em camadas alternadas uma parte de farofa, metade das bananas e metade da manteiga em pedacinho
- Repita as camadas terminando com a última parte da farofa
- Bata os ovos ligeiramente e espalhe sobre a superfície
- Por fim polvilhe a mistura de açúcar, canela e manteiga
- Leve ao forno médio, pré-aquecido a (200° graus), por 30 minutos
- Corte em quadrados e sirva quente acompanhada de sorvete

Conselhos práticos para garantir a beleza dos pés

O pé é uma parte importante do nosso corpo, é ele que nos sustenta o dia inteiro, e nada mais justo do que dar uma atenção aos pés não é mesmo? Conheça variadas formas de deixar o seu pé mais protegido, e claro, muito mais bonito.

HIDRATE SEUS PÉS

A hidratação é fundamental sempre, é indispensável em qualquer parte do corpo, mas se tratando do pé, deve-se ter um cuidado diferente. Geralmente a parte da sola do pé principalmente tende a ser mais ressecada, por isso é preciso apostar em um creme que ofereça maior hidratação que os outros, uma dica é apostar em um creme a base de ureia, que deixa a pele do pé muito mais hidratada e macia.

Outros cremes que também podem desempenhar a mesma função do creme citado são os de hidratação profunda. Opte por um de sua preferência.

USE LIXA

Outra dica muito importan-

te é usar a lixa sempre que puder, essa é também uma forma de manter a pele dos pés bonita e sem peles mortas. Uma dica bem simples é usar lixa elétrica, ela retira as peles mortas do seu pé em apenas alguns segundos, ela desempenha o mesmo papel que a lixa comum, porém é bem mais rápida e eficaz.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

SEQUE BEM SEUS PÉS

Os pés merecem toda a atenção na hora do banho, e também depois dele, e a dica para a beleza dos pés é sempre secá-los, principalmente entre os dedos, deixar os pés úmidos são um prato cheio para a proliferação de bactérias, e elas são responsáveis por causar o temido chulé.

USE LIXA

Outra dica muito importante é usar a lixa sempre que puder, essa é também uma forma de manter a pele dos pés bonita e sem peles mortas. Uma dica bem simples é usar lixa elétrica, ela retira as peles mortas do seu pé em apenas alguns segundos, ela desempenha o mesmo papel que a lixa comum, porém é bem mais rápida e eficaz.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

Além da prevenção do chulé, secar os pés sempre após o banho, evite também as micoses, que são o grande problema.

ESFOLIAÇÃO

A esfoliação é um processo importante que pode ser feito para retirar as peles mortas do pé em apenas alguns segundos, ela desempenha o mesmo papel que a lixa comum, porém é bem mais rápida e eficaz.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

USE LIXA

Outra dica muito importante é usar a lixa sempre que puder, essa é também uma forma de manter a pele dos pés bonita e sem peles mortas. Uma dica bem simples é usar lixa elétrica, ela retira as peles mortas do seu pé em apenas alguns segundos, ela desempenha o mesmo papel que a lixa comum, porém é bem mais rápida e eficaz.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

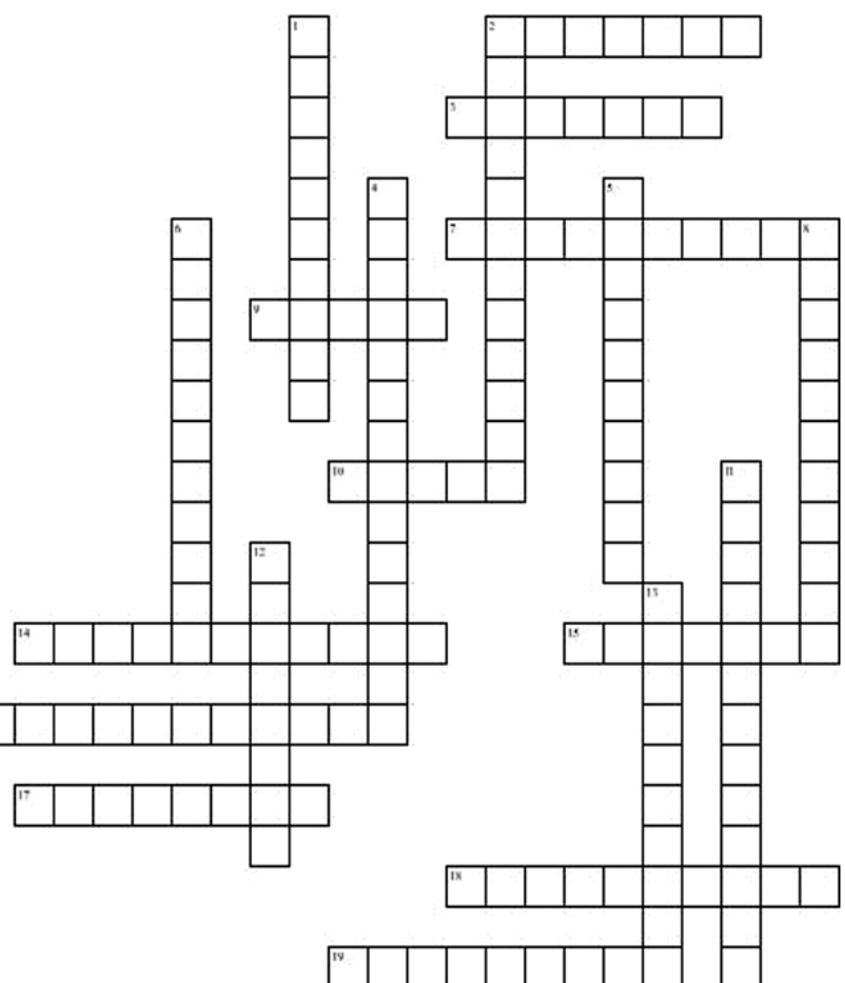
Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.

Assim fica fácil deixar os pés cada vez mais bonitos, não é mesmo?

Uma dica superimportante é que ao final desse processo de lixar os pés é sempre importante passar um creme hidratante.



Palavras Cruzadas

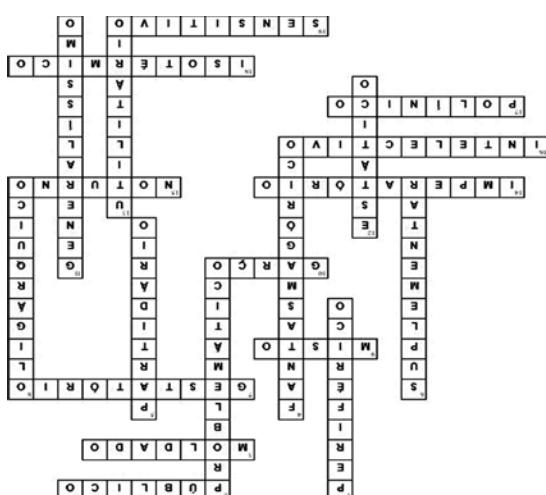


Horizontais

2. Relativo a um povo ou ao povo
3. Talhado ou feito por molde
7. Relativo à gestação
9. Resultante da mistura de elementos de natureza diversa
10. Verde-azulado
14. Relativo a imperador
15. Relativo à noite
16. Relativo ao intelecto
17. Relativo a pólen
18. Relativo ou pertencente a, ou caracterizado por igualdade de temperatura
19. Relativo aos sentidos

Verticais

1. Relativo à periferia
2. Relativo a problema
4. Relativo à fantasmagoria
5. Relativo a partido
6. Relativo a suplemento
8. Relativo à oligarquia
11. Sup abs sint de geral
12. Relativo ou pertencente à estática
13. Relativo à utilidade



Jogo das Sombras

Descubra qual das sombras abaixo corresponde ao garoto portador de deficiência auditiva.



OLHOS
INSTITUTO DE
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO,
HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Keyla confronta Tato sobre Deco, e Roney questiona o motivo da briga. Edgar reclama por ter de comparecer à audiência no conselho tutelar. Keyla e Tato discutem. Ellen enfrenta K1 para defender Benê. K2 fala que descobriu a verdade sobre a paternidade de Tonico e fica satisfeita com a reação de Tato. Samantha reage com despeito ao ver Tina ser elogiada na escola. Felipe mostra a Lívia o esquema montado para cadastrar os alunos nas catracas do colégio. Marta avisa à filha que elas irão ao conselho tutelar. Malu comemora a instalação das catracas. Tato avisa a Keyla que K2 descobriu sobre Deco, e a garota se desespera. K2 diz a Tato que não contará a ninguém o que sabe, mas procura Roney logo em seguida.

NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Anna e Joaquim sofrem com a convocação para a audiência. Bonifácio se entristece com a frieza de Leopoldina. Elvira reclama por ter de ficar mais tempo com os piratas. Quinzinho tenta consolar Joaquim. Thomas consegue a guarda de Vitória. Olinto vai atrás de Ubirajara na mata. Licurgo reclama da entrevista publicada no jornal. Bonifácio tenta falar com Leopoldina. Madre Assunção sugere que Peter e Amália conversem com Chalaça. Chalaça prepara Benedicta para ir com ele ao Rio de Janeiro. Cecília fica animada com a entrevista de Germana. Anna e Joaquim se despedem. Greta vai atrás de Ferdinand na mata, e os dois ficam juntos. Thomas vai até ao palácio buscar Anna e Vitória e as leva para sua casa. Idalina teme a volta de Sebastião.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Madalena convida Dom para jantar em sua casa. Malagueta avisa a Sandra Helena que ela tem que ir à lavanderia pegar um uniforme de garçom sem ser vista. Marcio observa Borges fazendo teatro de rua e pedindo dinheiro. Adriano diz a Sabine que ela precisa fazer exames de saúde. Ingrid informa a Dom que Sabine passou mal. Agnaldo perde a mala do roubo que seria usada para colocar o uniforme de garçom que Sandra Helena pegou na lavanderia. Antônia encontra a mala de Agnaldo na rua com um mendo. Malagueta percebe que Timóteo o roubou. Agnaldo escuta Wanderley afirmar a Sandra Helena que vai contar para o irmão sobre o envolvimento dos dois.

O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Nebuzaradá vai até Zac e diz que Asher só continua lutando com tanto empenho porque acha que está lutando contra o assassino de seu pai. Zac fica tenso. Nabuco ordena que a luta recomece e eles recebem lanças para continuar. Daniel pega um pergaminho e começo a ler para Lia uma adaptação de Coríntios 13. Asher e Nebuzaradá lutam. Joana, no terraço, olha para o céu pensativa. Daniel pede Lia em casamento. Asher consegue derrubar Nebuzaradá e está pronto para mata-lo. Sammu se desespera, mas é impedida por Beroso. Evil pega uma espada e aponta para Asher, para impedi-lo. Asher diz que o verme tem que morrer e revela ao príncipe que o chefe da guarda ia deixá-lo morrer, e quem matou a leoa foi ele.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Verônica conta para Cristóvão que é apaixonada por Gustavo. Cecília visita Diana e as duas conversam sobre os últimos acontecimentos. Diana diz que ela precisa se ocupar e Cecília conta da proposta de emprego que receberá do doutor André. No almoço, Haydee vai vestida como se fosse uma garota. Noêmia chega ao local e pergunta se a mãe de Flávio está fantasiada. A empresária ainda presenteia a mãe de Flávio com um Xale. As duas discutem sobre quem é mais velha. Adriana fica sabendo através da irmã Luzia que talvez Dulce Maria não volte a andar. As amigas tentam animar a pequenina que chora com a notícia.

A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Simone sonha Joyce sobre como ela reagiria se soubesse das intenções de Ivana. Garcia decide ir à empresa, e Heleninha questiona o pai sobre a parte dos negócios de que ele abriu mão. Mira se preocupa com Dantas, e Irene tenta tranquilizar a amiga. Ruy conversa com Eugênio sobre Irene. Eurico fica tenso com a chegada de Garcia na empresa. Jeiza arma com os policiais uma invasão ao Morro do Beco. Rubinho fotografa Bibi se exibindo com uma arma. Elvira pede ajuda a Silvana para encontrar a mulher que matou o seu marido. Edinalva conta a Ritinha sobre a mãe de Zeca. Elvira relata a Silvana como Gomez faleceu. Jeiza reclama de ver Ritinha em sua porta esperando Zeca. Ruy comenta com Joyce sobre sua conversa com Eugênio.

Humor

MILIONÁRIO POR CAUSA DA ESPOSA

Duas socialites conversando novamente:

- O meu marido me abandonou, me tratou como se eu fosse uma cachorra! Ele é um ingrato. Foi graças a mim que ele é conhecido como O Milionário!
- Antes de casar com você ele não era milionário?
- Não, antes de casar comigo ele era Bilionário!

A VACA

Na cidadezinha um carro de som anunciava:

- Venha conhecer a vaca fenômeno! Não percam, hoje é o último dia para conhecer a vaca fenômeno! Apenas 20 reais!

O bêbado ouve aquilo e resolve perguntar para o dono do botequim:

- Por que essa vaca aí é fenômeno?
- É fenômeno porque ela tem uma xoxota igualzinha dumha mulher!

E o bêbado:

- Carai! Não entendo mais nada! A minha mulher é igual uma vaca, tem xoxota de mulher e ninguém dá nada por ela!

FIDELIDADE DENTRO DE CASA

O garoto pega seus pais no maior beijo na cozinha e sapeca:

- Ah, safadinho, hein papai? Vou contar para a empregada que você está beijando a mamãe!

INGRESSOS PARA ROMEU E JULIETA

Uma senhora chega à bilheteria do teatro e pede:

- Olá, quero dois ingressos. O rapaz lá dentro pergunta:

- Para Romeu e Julieta?
- Não, para mim e para meu marido!

INSÔNIA

O sujeito vai ao psiquiatra e desabafa:

- Doutor, preciso da sua ajuda! Acho que estou enlouquecendo, faz três noites que não durmo!

- O que o deixa tão preocupado?

- Dinheiro, doutor!

- Ah, mas isso é muito fácil. É só o senhor não pensar mais no assunto. Outro dia mesmo esteve aqui um rapaz que não conseguia dormir por causa de uma dívida que tinha com o tio. Falei para ele que o

tio é que deveria estar preocupado, já que tinha dinheiro para receber. Daí em diante ele passou a dormir tranquilo.

- Pois é, doutor, tenho três sobrinhos...

JOÃOZINHO CARTEIRO

A mãe do joãozinho tinha dado dinheiro para ele botar uma carta no correio. Quando ele voltou estava chupando um sorvete.

- Eu dei dinheiro contado para você botar a carta no correio, como é que você comprou esse sorvete?

- Eu olhei lá dentro do correio, estava todo o pessoal distraído, ai entrei de fininho e meti a carta dentro do buraco que as pessoas estavam colocando e saí correndo!



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

celebridades

Fafá de Belém se vê em Almerinda em 'A Força do Querer': "Gloria não faria esse papel para mim se não fôssemos parecidas"

Fafá de Belém não entrou em "A força do querer" só para soltar o vozeirão. A cantora, que tem formação como atriz e dá vida a Almerinda, teve que desenferrujar seu talento para representar ao encarar cenas de grande emoção, como o encontro dela com o filho Zeca (Marco Pignossi), exibido ontem. Ela foi buscar na família o tom para esse momento.

— A coach (Andrea Caval-

canti) foi fundamental. Conversamos muito sobre como seria essa cena e ela foi me fazendo lembrar das minhas netas. Então, fui para esse universo. A cena ficou muito bonita — orgulha-se.

O curioso é que Fafá, tão inteira na cena, tremeu na base ao saber que estaria mesmo na novela.

— Quando recebi os roteiros, fiquei em pânico ao lê-los. Fui para o hotel e dormi tanto que ninguém conse-

guia me acordar (risos). Foi o choque da força do querer — brinca a cantora, soltando sua inconfundível gargalhada.

Fafá também confessa que deu uma gelada ao ver a quantidade de texto que teria que trocar com Tonico Pereira, intérprete de Abel.

— Eu me tremi toda diante dele. Não o conhecia pessoalmente, mas tenho uma admiração tremenda por Tonico. Ele foi de uma delicadeza,

de um afeto comigo... Minha principal atividade é o canto e ele teve uma paciência e generosidade. Tomara que minha personagem fique até o fim e que não morra atropelada (risos) — diverte-se a artista, que também está encantada com o "filho" Pignossi:

— Ele é uma coisa! Que homem lindo, que delicadeza... É um ator muito jovem, com uma conexão forte com o teatro, com um refinamento.



"Ela é intensa, afetiva, grandiosa, tem gestos largos", diz Fafá sobre Almerinda

Dani Souza controla Dentinho pelo GPS: "Já peguei mensagem com fotos ousadas"

Dani Souza assume que é ciumenta. Casada há cinco anos com o jogador de futebol Dentinho, Dani conta por que leva a relação no cabresto. "Já peguei mulheres mandando mensagem com foto de bunda e peito, então agora tenho senha de tudo. Fico, inclusive, controlando pelo GPS para ver onde ele está", entrega. "Uma vez estava acompanhando e vi que ele deu uma volta a mais na rua de casa antes de chegar. Liguei para ele e falei: 'Onde você está indo? É para vir para a casa'. No fim, ele só estava caçando Pokémons", remonta aos risos.

Ela também revelou a Luciana Gimenez que antes de tornar a união pública, os dois namoraram escondido por oito meses. Falou sobre as dificuldades que enfrentaram e o preconceito das pes-

soas sobre o relacionamento. "Depois que todo mundo ficou sabendo, nossa vida virou um inferno", desabafa. "As pessoas falavam mal, me chamavam de interesseira. Uma vez o time em que ele jogava perdeu um jogo e colocaram a culpa na gente. Foi pesado", completa.

Morando fora do país há mais de seis anos, Dani se divide entre os cuidados com os filhos Bruno Lucas, de 4 anos, e as gêmeas Sophia e Rafaella, de 3, com os negócios que tem aqui e na Ucrânia. Sobre o país em que mora atualmente, ela avisa: "As ucranianas, sim, são interessadas. Gostam mesmo é de dinheiro. O pessoal costuma falar isso das brasileiras, mas lá elas são bem mais do que aqui".

A modelo não poupa elogios ao marido. Conta que



Dani Souza faz revelações bombásticas para Luciana Gimenez

seus pais se separaram quando ainda era criança e que sempre sofreu com a ausência da figura paterna.

"Analisei bem antes de casar para ver se ele era uma boa pessoa e se seria um bom pai", afirma.

Aos 38 anos, Samara Felippo mostra clique só de lingerie: "amor por mim"

Aos 38 anos, Samara Felippo vive uma fase solar. Depois de brindar os fãs com uma foto nua, a atriz voltou a causar frisson com um clique de lingerie. O ensaio aconteceu durante as férias das filhas Alícia, de 7 anos, e Lara, 4, que passaram um período nos EUA com o pai Leandro.

"Tinha feito um texto enorme sobre o final dessas minhas férias sem elas. Sobre maternidade e tal. Ia postar com essa foto, mas resolvi apenas dizer que esse ensaio foi sensacional para mim como mulher!

Mães, busquem seus lugares de mulheres, lindas, seguras, fortes, independentes, sexy, corajosas, ili-



Samara Felippo exibe a boa forma aos 38 anos

Ana Carolina proíbe fãs de transmitirem shows ao vivo pelas redes e causa revolta



Ana Carolina proíbe filmagens em seus shows

Os fãs de Ana Carolina estão revoltados por conta de um comunicado feito pela equipe da cantora proibindo o uso de gravações de vídeos longos e transmissões ao vivo dos shows da artista. Um anúncio postado na página oficial da cantora no Facebook na última quinta-feira informa ainda que

"tais ações envolvem direitos autorais e não são permitidas por leis". O comunicado foi lido pela produção de Ana Carolina antes da apresentação que ela fez em Belo Horizonte neste fim de semana e causou insatisfação da plateia e uma equivocada interpretação do público, segundo a equipe da cantora.

horóscopo

ÁRIES

A Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, desestabilizando as relações no trabalho. Embates de cunho territorial lhe exigirão maior controle quanto ao seu lado mais agressivo e ditatorial, que apenas prejudica os acordos!

TOURO

É preciso empregar seus recursos de maneira mais racional, pois as áreas material e social se tensionam hoje. Contenha a impulsividade e seja mais criteriosa nas escolhas. Avalie as consequências de suas ações, seja responsável!

GÊMEOS

Um excesso de responsabilidades no lar pode lhe deixar sobre-carregada, neste momento em que a Lua forma ângulos tensos com Sol, Mercúrio e Vênus. Divida as tarefas, mesmo que os humores exaltados dificultem o processo!

CÂNCER

Será preciso usar suas palavras de maneira mais responsável, pois a Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, alertando para gafes em ambientes mais formais. Perceba que as palavras são extremamente poderosas e use-as sabiamente!

LEÃO

A Lua tensionada estabelece quadratura com Sol, Mercúrio e Marte, deixando os ânimos mais exaltados. Promova o consenso com os mais próximos, alinhando as expectativas e, assim, evitando as disputas por poder!

VIRGEM

Ao passar por seu signo, a Lua forma quadraturas com Sol, Mercúrio e Marte, trazendo uma sobrecarga no trabalho e em casa, o que lhe desestabiliza emocionalmente. Procure definir prioridades, pois a organização é a solução!

LIBRA

Procure descansar a cabeça, evitando sobrecargas mentais e físicas. A tensão da Lua com Sol, Mercúrio e Marte, entre as áreas espiritual e de crise, alerta para escolhas impulsivas que podem se mostrar equivocadas. Cuidado!

ESCORPIÃO

O convívio pode se mostrar emocionalmente intenso, pois a Lua passa pela área de amizades e se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte, evidenciando as fragilidades. Se não puder ficar afastada, promova atividades mais alegres para todos!

SAGITÁRIO

Cuidado para não agir com imprudência, pois suas contradições íntimas são trazidas à tona pela passagem da Lua pela décima casa e pelas quadraturas com astros em oposição ao seu signo. Não perca a atenção no que é importante!

CAPRICÓRNIO

A tensão da Lua com Sol, Mercúrio e Marte lhe aconselha a cuidar da saúde da sua mente e do seu corpo, pois você está sujeita a um maior desgaste energético. Evite sobrecargas e gerencie suas obrigações com serenidade!

AQUÁRIO

Não deixe que interferências externas lhe tirem o foco das suas prioridades, neste dia em que a Lua se tensiona com Sol, Mercúrio e Marte. Ainda que se sinta pressionada no âmbito social, saiba dizer não quando for preciso!

PEIXES

Tenha cuidado ao tratar de questões que possam interferir na vida dos outros, além de manter a intimidade preservada, neste dia em que o seu setor de relacionamentos entra-se tensionado. O clima competitivo deixa todos exaltados!