



Apresentador **Raul Gil** fala sobre seus planos para **2018**, caso **seja dispensado pelo SBT**

Página B4

"Podeis enganar toda a gente durante um certo tempo; podeis mesmo enganar algumas pessoas todo o tempo; mas não vos será possível enganar sempre toda a gente."

■ Abraham Lincoln - 16º presidente dos Estados Unidos (1809 - 1865)



Hoje também é dia dele, **Victor Dória!**
Na foto, com **Isabela Mendonça**.



Karla Candelaria apaga velinhas hoje. Felicidades!



Sorridente e carismática, **Monique Faria** dá boas vindas à idade nova.

Felicidades para a bela **Nátaly Longo**, que comemora com muita festa a passagem de mais um ano de vida.



Destaque para a professora **Patricia Guilhemat**, que aniversaria hoje, recebendo inúmeras homenagens e o carinho especial de amigos, colegas de trabalho e alunos.



Helton Kazume completa idade nova nesta sexta. Na foto, ao lado da namorada **Tais Merlin**.



A última quinta-feira foi especial para **André Luis**. Parabéns!



Analia do Amaral recebe nesta sexta os parabéns de amigos e familiares. Em especial, do marido **Alex** e dos filhos **João Pedro** e **Mariana**.

Quem também tem motivos para comemorar hoje é **Hamilton Bernardo!**



CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99 **GIGANTÃO**

pêliculas de vidro

R\$ 7,99

SanDisk
32 GB @ microSD

Barato pra caramba



oferta produtos a partir de R\$1,99 **GIGANTÃO**

REDE **GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Menopausa engorda?

Entenda como **emagrecer** nessa fase

Decadência? Final da fase mais bonita da mulher? De jeito nenhum. A menopausa é uma fase de transição que consiste na parada da fabricação dos hormônios pelos ovários e, devido à esta mudança, algumas alterações serão sentidas no corpo da mulher. A mais óbvia é a parada da menstruação. No entanto outros sintomas também são percebidos, como pele mais seca, secura na vagina, alterações de humor, insônia... E em algumas mulheres, o ganho de peso. Mas por que a mulher pode engordar durante a menopausa? Uma primeira explicação é que nem sempre é somente ganho de peso, mas sim um acúmulo maior de gordura na região do abdômen. Essa mudança de formato do corpo geralmente acontece alguns anos antes e pode se prolongar após o começo da menopausa.

Cientistas há muito tempo sabem que os baixos níveis de estrógeno na menopausa podem causar uma mudança no local de estoque de gordura no organismo feminino, que passa dos quadris e coxas para a região abdominal. A explicação, segundo estudos recentes, é que as células de gordura da região abdominal são de certa forma ativadas pela queda dos níveis de estrogênio, e estão passadas a estocar mais gordura. Além disso, observou-se que a redução do estrogênio na menopausa leva a uma redução da capacidade do metabolismo em queimar calorias, a taxa metabólica basal.

COMO EMAGRECER NESTA FASE?

Quando pensamos em tratar a menopausa e o ganho de peso que acontece nessa fase, é importante ter foco na paciente, a chamada avaliação individualizada. Antes de tudo é

importante que a mulher se prepare anos antes para a chegada da menopausa. Exercícios de resistência, focados em ganho de massa muscular, são os melhores aliados para que o metabolismo da mulher continue na mesma taxa de funcionamento após o início da menopausa.

Para as mulheres que já estão em menopausa, é preciso focar nos hábitos de vida, corrigindo possíveis erros alimentares. Se necessário, a terapia de reposição hormonal para aliviar os sintomas dos primeiros anos da menopausa, principalmente os fogachos e as modificações do sono, pode ser indicada. A reposição hormonal ajuda a mulher com muitos sintomas a se sentir mais ativa e ter maior gasto de energia durante as atividades físicas. Além disso, sintomas da região genital como secura e coceira vaginais, dor duran-



te o ato sexual, mudanças no funcionamento da bexiga como incontinência urinária também são aliviados.

Decidir qual o tratamento mais adequado para cada paciente: este é o foco. Unir dieta, atividade física e o tratamento de reposição hormonal - quando indicado - podem trazer vários benefícios à qualidade de vida.

SINTOMAS DA MENOPAUSA

Durante a menopausa existe a fase do climatério, em que uma série de sintomas comuns acometem a mulher. Esse período recebe esse nome, pois um dos sintomas mais comuns é a sensação de ondas de calor, conhecidas popularmente como fogacho. Ele afeta entre 60 e 80% das mulheres.

Os fogachos podem ocorrer em qualquer fase do climatério e se caracterizam como uma sensação súbita e intensa de calor na pele, aparecendo principalmente no tronco superior, pescoço e face. Há um aumento do sangue circulando nessas regiões, o que causa uma vermelhidão da pele, e muitas vezes pode haver um aumento do suor produzido.

Algumas mulheres podem apresentar também palpitações e sensação de desmaio. No entanto, a intensidade dos sintomas varia de mulher para mulher.

OUTROS SINTOMAS COMUNS DESSE PERÍODO SÃO:

- Alterações menstruais (antes do término completo)
- Coceira e secura vaginal,

- que pode levar a dor na relação sexual
- Redução da libido
- Diminuição do tamanho dos seios e perda de firmeza
- Sudorese noturna
- Problemas para dormir
- Mudanças de humor, com períodos de ansiedade, irritabilidade e depressão, além da diminuição da auto-estima
- Ganho de peso e desaceleração do metabolismo
- Pele seca e cabelos mais finos
- Diminuição da elasticidade da pele
- Dores de cabeça
- Aumento da porosidade dos ossos.

Nem toda mulher apresenta todos esses sintomas. Seu aparecimento varia caso a caso e conforme a fase do climatério.

Como fazer agachamento certo: posição que turbinava bumbum e coxas

O agachamento é considerado um dos exercícios mais poderosos para definir e aumentar o bumbum e as pernas e, por isso, se tornou uma das principais apostas nas academias. O problema é que, apesar de a execução parecer simples, existem alguns cuidados que devem ser tomados para que o exercício seja realizado da forma correta. Assim, você garante a prevenção da saúde de suas articulações - e, de quebra, vai turbinar seus resultados.

Posição dos pés: Imagine que seu corpo é um retângulo, e os pés, as pontas do retângulo. Eles devem ficar um pouco mais afastados do que a linha dos ombros. Lembrando que esta é a posição mais tradicional: se quiser trabalhar mais o glúteo, aproxime mais os pés um do outro. Se o foco for a coxa, afaste mais as pernas.

Posição da coluna: Esse é um dos principais problemas no agachamento. É necessá-

rio manter o abdômen sempre contraído, porque isso protege a lombar de lesões. Aliás, o fortalecimento do core, que é o conjunto de abdômen e lombar, é importantíssimo na musculação, porque te permite fazer movimentos com menor risco de você se machucar. A posição da lombar deve acompanhar a curvatura do glúteo, mas sem entortar, e as costas inteiras devem estar retas, porém sem forçar. Imagine que você vá sentar em uma cadeira. Essa é a ideia.

Posição do quadril: Tem que ser jogado para trás, e não para frente.

Posição do peito: Deve ser projetado para frente, mas sem exageros.

Posição dos joelhos: Devem ser mantidos paralelos, sem entortar para dentro ou para fora. Claro que tudo isso deve ser feito dentro das limitações e possibilidades articulares da pessoa. Se ela, por exem-

plo, tiver joelhos voltados um pouco para dentro, é natural que o movimento no agachamento siga um pouco essa posição. Os joelhos devem ficar agradáveis para fazer o movimento. Mas é essencial que a linha dos joelhos não ultrapasse a ponta dos pés.

Posição das pernas e dos glúteos: Isso vai depender das limitações articulares de cada pessoa também, de acordo com Ribeiro. Quanto mais o aluno conseguir descer, melhor é, porque mais unidades motoras são ativadas e o trabalho muscular é maior. Enfatiza toda a região das coxas e dos glúteos e a contração é mais intensa. Se a pessoa não tiver nenhuma limitação articular, pode descer até encostar o bumbum no solo.

Posição do pescoço: Ele fica sempre proeminente. Deve-se sempre olhar para frente, mas sem sentir dor ou sobrecarga nas vértebras.

Posição dos braços: À frente da linha do peito, para que o abdômen e a lombar fiquem encaixados.

COMO FAZER AGACHAMENTO COM PESO

As regras de posicionamento corporal para o agachamento com peso são as mesmas do agachamento sem peso. A diferença é que, com a quilha, há a utilização de uma barra. Ela deve ser segura com as mãos, apoiada no trapézio. Nunca na cervical ou no pescoço, porque senão há a compressão desta vértebra e pode haver problemas no futuro.

O agachamento é um dos exercícios de musculação mais completos que existem, porque ele é multiarticular, envolvendo vários grupos musculares. Feito da maneira correta, você consegue trabalhar todos esses músculos com intensidade e eficácia.



receita

Mantecal

- INGREDIENTES:**
- 250 g gordura vegetal hidrogenada
 - 250 g de açúcar
 - 400 g de farinha de trigo
 - Geléia de sua preferência



- MODO DE PREPARO:**
- Coloque em uma tigela a farinha, a gordura e o açúcar
 - Amasse até que fique uma massa homogênea
 - Envolve em filme plástico e deixe na geladeira por 15 minutos
 - Trabalhe fazendo bolinhas e vá colocando em assadeira sem untar, dando espaço para crescerem
 - Faça um buraco em cada bolinha (eu faço com o cabo de uma colher de pau)
 - Coloque a geléia em um saquinho, faça um furinho e vá colocando em cada bolinha
 - Leve para assar em forno baixo pré-aquecido até que fiquem firmes sem deixar que dourem

MÉDICA VETERINÁRIA
Carla Cristina G. Sanitá Campos
 CRMV/SP 17.881
 Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL

Atendimento Clínico (17) 99164-7581
 Vacinas e Exames (17) 99641-6419

SOS Empresas
 Medicina Ocupacional e Segurança do Trabalho

A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS
 Admissional / Periódico / Demissional
 Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES
 Laboratoriais / Audiometrias / Espirometria
 Radiografia / Eletroencefalograma-EEG
 Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

ELABORAÇÃO DE PCMSO
ELABORAÇÃO DE PPRA
ELABORAÇÃO DE LTCAT
ELABORAÇÃO DE PPP
TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com
 (17) 3442-3751 (17) 98801-2763
 Rua José Camargo Arruda, 433
 Coester - Fernandópolis - SP

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

Numerox

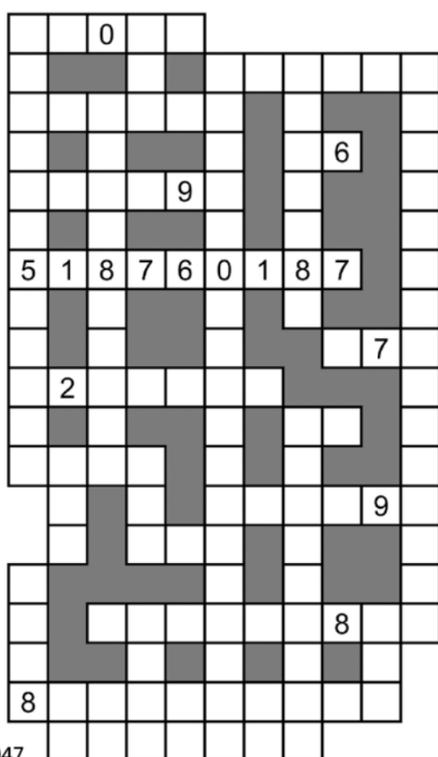
2 Dígitos
26
73
79

3 Dígitos 7 Dígitos
170 3259569
556 9723780
557
646 9 Dígitos
693 456103891
986 518760187
756013984

4 Dígitos 10 Dígitos
4515 4137846501
5498 8749347856
8248

5 Dígitos 12 Dígitos
66062 651047560384

6 Dígitos 15 Dígitos
194314 501786501784561
403897
716494 18 Dígitos
829005 840710876017651047



Jogo dos 7 Erros



VEJA SÓ! O PITECO É UM ÓTIMO CAÇADOR... MAS, ATÉ QUE ELE ALCANCE A SUA CAÇA, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS CENAS?



Ligue e Pinte



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Nestor e Odaiú partem de volta para Santos, e Roney comemora. Tato e Deco discutem sobre os cuidados com Tonico, e Keyla aparta os dois. Juca e Guto enviam letras de música para Benê, e Julinho pergunta se a irmã está namorando os dois. K1 sugere que K2 se aproxime de Keyla para apaziguar as desconfianças em relação a Tato. Dóris desconfia que K2 tenha mentido para ela. Os alunos confrontam Malu sobre o uso do uniforme escolar. Dóris avisa a K2 que convocará uma reunião com a mãe dela. Bóris aconselha MB, Tina e Guto a se unirem para resolver o problema com Malu. Dóris descobre o esquema de falsificações comandado por K2. Os alunos organizam um protesto contra Malu, e Clara desafia a mãe.

TEMPO DE AMAR

Sexta-feira, 18h00

Em Morros Verdes, Delfina e Tereza estranham o comportamento de José Augusto. No Rio, Vicente comenta com Maria Vitória sobre o atentado contra Edgar e menciona a luva encontrada no local do crime. Maria Vitória desconfia de Matias. José Augusto afirma a Padre João que partirá em busca de sua neta em Portugal. Fernão obriga Moniz a pressionar José Augusto a reconhecer Tereza como sua filha. No Rio, Maria Vitória descobre a luva e o endereço de Olímpia nos pertences de Matias, e os leva para Vicente. Emília confronta Lucinda sobre os remédios de Inácio. Olímpia conta a Vicente sobre seu envolvimento com Matias, que decide deixar a pensão de Nicota. Lucinda dá o dinheiro da passagem de navio a Maria Vitória.

PEGA PEGA

Sexta-feira, 19h15

Lourenço diz a Luiza que ouviu histórias sobre o acidente de Mirella e teme que algo possa acontecer com ela. Bebeth fica decepcionada com Eric ao saber que o pai a está vigiando pelas câmeras de segurança. Dalva pergunta a Domênico se ele está investigando a morte de seu marido. Siqueira alerta Domênico e Antônia sobre a possibilidade de Dalva estar sendo ameaçada. Borges não aceita o patrocínio de Eric. Cristóvão confessa a Dom que tem saudades de morar com Madalena. Elza e Prazeres se surpreendem ao saber que Arlete está namorando Pedrinho. Luiza pergunta a Eric se ele está monitorando as câmeras do hotel por sua causa. Domênico e Antônia entram na casa de Dalva e se assustam com o que encontram.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Um fiscal da nova prefeitura aparece para conversar com Vitor sobre o Lepf, diz que a nova administração revogou as liberações anteriores e que o foodtruck terá que sair da praça até regularizar as novas exigências. Silvestre um asilo para morar, pois já está com cerca de 60 anos e não tem ninguém para morar junto. Flávio está esgotado após começar a trabalhar na empresa de Gustavo. Zeca ensaia para os supostos primeiros shows que fará com o empresário novo. Dulce Maria conversa com Silvestre, consegue fazer o homem ficar mais feliz e se sentir querido e especial.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Gael afirma a Clara que não sabia das intenções da mãe quando se casou com ela. Sophia garante a Livia que irá explorar as esmeraldas. Livia comenta com Renato sobre as esmeraldas. Sophia se irrita quando Josafá se recusa a autorizar o garimpo em suas terras. Clara e Gael passeiam pelo Jalapão. Jô convida Elizabeth para jantar e avisa Natanael. Clara encontra Renato no supermercado e se irrita ao ouvi-lo falar mal de Gael. Nádia se enfurece quando Raquel cozinha pratos típicos para Gustavo e seus filhos. Gael ajuda Estela. Elizabeth sai para o jantar com Jô e Natanael avisa seu detetive. Renan chega ao restaurante e Jô vai embora. Josafá se aconselha com Mercedes. Sophia embriaga Gael e o envenena contra Clara.

O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Nebuzaradá pede notícias sobre o reino. Nabonido diz que tentará falar com Arioque. Neusta se preocupa com Joaquim. Nicolau deixa a oficina para ajudar Kidist. Zac diz permitir que Zelfa faça o que quiser. Aspenaz diz sentir pena de Arioque. Joana visita Asher na prisão. Eles trocam palavras de amor. Elga pede para Talita e Samira deixarem Fassur em paz. Zelfa tenta acalmar os netos de Elga. Neusta volta a tentar fazer adivinhações. Nabonido avisa a Nitócris que procurará Arioque. Aspenaz tenta reanimar o general. Asher diz que manterá a fé. Malca chora a morte de Isaque no cortejo fúnebre. Zadoque conversa com os netos. Zelfa pede para os netos de Elga não ligarem para Fassur. Shag-Shag recebe a visita de Hurzabum.

Humor

CONSULTANDO O SÁBIO

O cara consulta um sábio e diz:

- Mestre, estou com vontade de matar todos da minha casa.
- Filho, o que te faz pensar em tamanha atrocidade?
- Não aguento mais mestre. Na nossa casa só tem um copo e toda vez que vou usá-lo ele está sujo na pia.
- Filho, vá até a cidade e compre mais meia dúzia de copos e ficará livre desse tormento. 2 meses depois ele retorna transtornadíssimo:
- Mestre a situação piorou. Agora já estou totalmente fora do controle.
- Você comprou a meia dúzia de copos como te mandei?
- Comprei mestre. Só que agora quando quero usar um copo, são os sete sujos na pia.
- Com essas modernidades de hoje em dia, só vejo uma solução filho.
- E qual é mestre?
- Desligue o Wi-Fi da sua casa, sem que ninguém perceba, 30 minutos por dia.

GAMBÁ PARA O JANTAR

Um casal muito pobre estava na rua esperando o ônibus, quando um gambá passa vagorosamente ao lado e o homem tem uma ideia:

- Vamos pegar esse gambá para casa para o jantar?
- A mulher diz:
- Jamais vamos levar isso no ônibus! Onde colocaremos esse bicho?
- É só colocar embaixo da sua saia - diz o homem.
- E a catinha? - pergunta a mulher.
- O marido diz:
- O gambá que se dane.

O BOBO DA CORTE E O ADVOGADO

O bobo da corte tinha um desejo enorme de beijar os seios fartos da rainha, mas nunca teria essa chance, até que teve uma ideia. Contratou um advogado e pediu para que colocasse pó de mico na sutiã da rainha. E assim fez, quando a rainha começou a sentir coceira nos seios, o rei ficou preocupado e chamou os médicos reais, mas ninguém conseguia resolver o proble-

ma. O advogado então chegou com o bobo da corte e falou com o rei:

- Vossa Majestade, eu tenho a solução para o problema de Vossa Rainha.

O rei ficou surpreso e falou:

- Por favor me diga, qual é a solução?

O advogado disse:

- A cura está na saliva do bobo da corte.

Se esta é a solução, que assim seja, concordou o rei. Naquela noite o bobo da corte realizou seu desejo.

Quando chegou a hora de pagar o advogado, o bobo da corte se recusou a pagar. Para se vingar, o advogado colocou pó de mico na cueca do rei. No dia seguinte o rei começou a sentir as mesmas coceiras, chamou o advogado para que trouxesse o bobo da corte e curasse o rei.

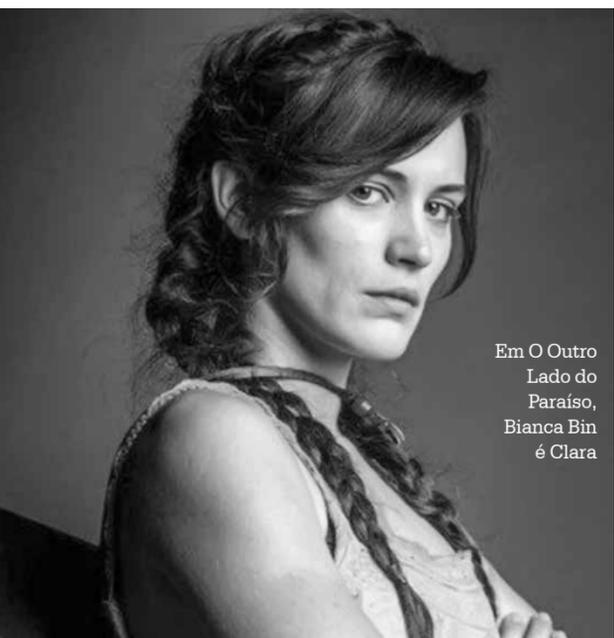


Lavanderia Ouroeste
Direção: Cleusa Peroni
Fornecemos Nota Fiscal Buscamos e entregamos em Domicílio
Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa
vivo 17 99646-9916
Claro 17 99222-8789
Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP
Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR SANTIICCHIO FERRAREZI
OFALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809
AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades



Em O Outro Lado do Paraíso, Bianca Bin é Clara

“Deu vontade de vomitar”, diz Bianca Bin sobre preparação para violência contra a mulher em novela

O felizes para sempre de Clara (Bianca Bin) e Gael (Sérgio Guizé) em “O Outro Lado do Paraíso” foi abalado rápido demais. Logo na noite de núpcias, a protagonista se assustou com a agressividade do marido,

que a forçou a fazer sexo de forma contrária à sua vontade. Esse é só o primeiro abuso, de muitos outros, que a personagem irá sofrer. Para se preparar para as cenas, a atriz Bianca Bin buscou na internet vídeos de agressões contra a mulher.

— Quando eu comecei a assistir começou a me dar um enjoo, uma náusea, uma vontade de vomitar... É um bolo no estômago, é visceral, vem da tripa, vem de dentro. Horrível! Pedi para parar. Não é uma coisa fácil, nem leve para mim. Me to-

ca profundamente — relembrou a atriz.

Nas redes sociais, a cena foi bastante comentada e pessoas ressaltaram a importância de discutir que relacionamentos abusivos existem dentro de um casamento.

Raul Gil revela planos para 2018, caso seja dispensado do SBT

Raul Gil já tem alguma ideia sobre sua próxima ocupação, caso seja dispensado do SBT no próximo ano. O veterano revelou ao jornalista Maurício Stycer que sua vida pode ficar mais calma com uma pausa da TV.

“O que eu vou fazer? Eu não sei... eu tenho muitos imóveis, eu tenho 40 e tantos imóveis... só em Itu, em um condomínio, eu tenho seis chácaras, tudo dentro de um condomínio fecha-

do, caro pra burro... é difícil vender”, disse.

Quando questionado se pretende entrar no ramo imobiliário, Raul afirmou: “Acho que sim. Então, se eu conseguisse vender algumas coisas dessas, eu dou uma parada”, contou.

Considerando que seu contrato com o canal de Silvio Santos acaba no fim de 2017, e que as chances de não ser renovado são grandes, Raul Gil pode mesmo virar empresário em breve.



O contrato com a emissora de Silvio Santos acaba em dezembro deste ano

Em dia de tiroteio, Madonna é vista circulando em morro do Rio de Janeiro



Cantora publicou foto com policiais militares

A cantora Madonna, que chegou ao Brasil no início da semana para participar do casamento de seu empresário, foi vista circulando pelo Morro da Providência, no Rio de Ja-

neiro, nesta quarta-feira. Mais cedo, um forte tiroteio foi registrado na região.

A Coordenadoria das Unidades da Polícia Pacificadora (UPP) confirmou que policiais

viram a cantora na comunidade mais cedo, mas não houve qualquer comunicação prévia por parte dos representantes da cantora. Ainda não há informações se os homens que

acompanhavam Madonna eram policiais ou seguranças particulares.

Em sua página no Facebook, a cantora postou uma imagem em que aparece em frente ao Espaço Cultural Casa Amarela, que funciona dentro do Morro da Providência. Inaugurado em 2009 pelo fotógrafo francês JR.

De acordo com funcionários do centro cultural, a cantora foi ao local a convite do fotógrafo no início da tarde desta quarta-feira. Ela, no entanto, não fez fotos com moradores e saiu rápido do local.

A visita da cantora aconteceu dois dias após a morte de uma turista espanhola dentro da Rocinha, após ser baleada por um PM. O caso fez com que fosse criado um comitê justamente para regulamentar turismo em favelas da cidade.

“Descobri na solidão minha companhia. Hoje, eu me basto”, afirma Thaila Ayala

Thaila Ayala está em alta no mercado internacional. Em cartaz com “Pica-Pau — O filme”, a atriz ainda aguarda o lançamento de “Zeroville”, com James Franco e Megan Fox. O cinema nacional não fica de fora. Por aqui, estão na lista de várias estreias também. Com a carreira em ascensão, Thaila conta que, em se tratando de relacionamentos, ela tem sido cada vez mais prática.

— Quando eu quero, quero e ponto. Se não, é tchau! Tenho uma impulsividade louca, mas sou muito decidida também. Quando eu era mais nova, emendava um relacionamento no outro. Tinha uma compulsividade, um lado carente de quem saiu de casa muito cedo. Depois da minha separação do Paulo (Vilhena) eu amadureci muito, descobri na solidão minha companhia. Hoje, eu me curto, eu me bas-

to, e quando você encontra esse lugar é difícil colocar outra pessoa, tem que ser alguém incrível. Aprenda na marra a lidar com a solidão — afirma a atriz.

O mesmo valeu para a profissão. No início (“Malhação” em 2007), Thaila não soube administrar a carreira e passou por poucas e boas na Globo, até que foi parar na “geladeira” da emissora. Mas, de lá pra cá, ela conta que sua postura mudou radicalmente:



Thaila aprendeu a viver sozinha

— Tive alguns problemas, sim, mas não por falta de profissionalismo. Eu sempre fui disciplinada.

LUZ DO ORIENTE
Seu problema pode ser de origem espiritual

Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.
Abertura de caminho e simpatias para o amor.

Consulta com hora marcada.
17. 99788.9395 | Fernandópolis

horóscopo

ÁRIES
A harmonização em suas relações do trabalho continua se fazendo necessária, diante da quadratura Lua-Vênus, que tensiona o setores profissional e de relacionamentos. Ainda que os desafios testem os limites de todos, procure fazer sua parcela, favorecendo os acordos e o trabalho em equipe.

TOURO
Evite absorver as emoções à sua volta, pois a persistência da tensão de Lua e Vênus lhe aconselha a nutrir sua harmonia interior e a fortalecer suas energias. Mantenha a serenidade para sua mente, corpo e coração, evitando sobrecargas. Busque atividades que seja mais agradáveis e leves.

GÊMEOS
Os setores social e financeiro podem ficar prejudicados, pois a quadratura estabelecida por Lua e Vênus tensiona as oitava e quinta casas. Concilie suas oportunidades com os limites de seu orçamento. Mantenha o autocontrole. Busque recursos alternativos, use a criatividade.

CÂNCER
Seu convívio é afetado por desafios de cunho afetivo, neste momento em que a Lua continua tensionada com Vênus no setor de relacionamentos. Se houver divergências quanto a assuntos pessoais, resolva-os individualmente, poupe as pessoas próximas. Adote uma atitude mais gentil e generosa.

LEÃO
Será preciso redobrar a atenção quanto à qualidade das informações, neste momento em que Lua e Vênus se tensionam entre os setores de comunicação e das relações de trabalho, nas quais os desafios ficam ressaltados. Adote uma atitude de profissionalismo, evitando expor fraquezas e aborrecimentos.

VIRGEM
Ainda é preciso ter cautela quanto aos gastos, pois a quadratura Lua-Vênus mantém o alerta para a impulsividade. Cuidado com a vida social, que estimula sua imprudência. Não deixe que as diversões de alto custo lhe seduzam, prefira as opções que estejam dentro de seus limites financeiros.

LIBRA
Lua e Vênus tensionados alertam para a fragilidade emocional no âmbito familiar. Esforce-se ao máximo para promover acordos. Seu principal desafio será lidar com o conflito dos egos inflamados no dia de hoje. Não deixe que as vaidades prejudiquem a sensatez de suas atitudes.

ESCORPIÃO
Sua comunicação é prejudicada pela tensão Lua-Vênus, que alerta para desafios emocionais. Não é um bom momento para expor seus aborrecimentos, procure ser mais discreto nesse período. Seu poder de superação é restringido pelo excesso de autocritica, cuidado, procure se valorizar.

SAGITÁRIO
A vida social fica fragilizada, pois Lua e Vênus se tensionam, indicando que as disputas territoriais levarão seu bom senso aos limites. Fique longe dos embates, mesmo que se sinta pressionado. Prefira atividades que ajudem a amenizar o peso do convívio coletivo, diminuindo os prejuízos hoje.

CAPRICÓRNIO
Sua produtividade profissional é prejudicada pelas atuais frustrações, neste momento em que Lua e Vênus em quadratura tensionam seu signo e o setor profissional. Não deixe que as dificuldades lhe desanimem, perceba que é o drama que anda criando a maior parte dos obstáculos. Zele pela sua imagem.

AQUÁRIO
Assuntos que pareciam importantes e despertavam seu interesse parecem perder o brilho, pois a tensão da Lua com Vênus alerta para uma visão pessimista. Recupere sua harmonia interior, pois isso lhe ajudará a enfrentar os desafios. Que tal descansar mais e praticar meditação?

PEIXES
Os conflitos cotidianos continuam atrapalhando as iniciativas em grupo e as oportunidades de acordo, neste momento em que a Lua passa pelo setor de amizades e se tensiona com Vênus. Procure ficar atento, pois a harmonia em grupo pode ficar em risco diante de suas atitudes emocionais.