



## Grávida, Patricia Abravanel tranquiliza fãs após tombo no palco: "Estamos bem"

Página B4

*"A vida é uma enorme loteria; os prêmios são poucos, os malogrados inúmeros, e com os suspiros de uma geração é que se amassam as esperanças de outra."*

■ Machado de Assis - Escritor (1839 - 1908)



**Giovana Thais** apaga velinhas hoje. Sucesso e realizações!



Muitos anos de vida para **Milena Mendes!**



Ontem a data foi especial para **Lucieli Moreno**. Ela recebe os parabéns de amigos e familiares.



Felicidades para **Raisa Garcia** que, ao lado do marido **Dauto**, comemora mais um aniversário.



Em clima de curtidão, a sorridente **Letícia Rossi Sunakozawa** apaga velinhas hoje.



**Natalia Benini** deu boas vindas à idade nova neste final de semana.



**Jaque Kimura** aniversariou no último domingo.

Sábado foi dia de festa para **Fernanda Alves**. Parabéns!



**Juliane Marinelli** recebe felicitações pelo seu aniversário nesta terça.



### CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



péliculas de vidro



Barato pra caramba



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

REDE GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

# Estresse, má alimentação e exercícios em excesso podem ser a causa das espinhas

Entenda como a vida moderna está ocasionando o aumento da acne em adultos

Antigamente, a acne era um problema da adolescência, provocado pela explosão hormonal comum nesta etapa da vida. E bastava entrar na vida adulta para que as desagradáveis marcas na pele ficassem para trás. Mas, para um número crescente de mulheres adultas, as marcas não desaparecem. E em alguns casos elas até se agravam. Segundo a Associação Britânica de Dermatologia, 14% das mulheres com idades entre 26 e 44 anos busca ajuda para tratar a acne, a cada ano. Outras tantas sofrem em silêncio com o problema.

## CAUSAS DA ACNE

É preciso entender que, em qualquer idade, a causa subjacente da acne é uma resposta da pele à testosterona, hormônio masculino. Em resposta a esta sensibilidade à testosterona, as glândulas produzem quantidades excessivas de óleo que, juntamente com as células mortas da pele, entopem os folículos pilosos, aprisionando as bactérias e provocando espinhas superficiais.

## O PAPEL DO ESTRESSE

Durante anos, a área médica se dividiu a respeito do tema estresse e aparência. Mas vários estudos clínicos realizados nos últimos anos têm comprovado que essa tensão pode induzir alterações na pele. Em um estudo da Universidade de Stanford, envolvendo 22 alunos com acne, foi detectado que a pressão que ocorria antes dos exames fazia com que a pele dos estudantes tivesse uma aparência pior. Quando alguém está estressado, as glândulas adrenais secretam mais hormônios masculinos andrógenos, o que estimula a produção de sebo, causando espinhas. O estresse psicológico também foi apontado como responsável pela diminuição da capacidade do corpo em cicatrizar feridas em até 40%, o que significa que o estresse relacionado à acne agrava o quadro da doença.

## DIETAS DESEQUILBRADAS

Os pesquisadores têm demonstrado também que as dietas ocidentais podem agravar a acne. Há dois anos, nutri-



cionistas da Austrália pediram a um grupo de adultos jovens com acne para seguir a sua dieta regular, que incluía muitos alimentos processados e açúcar, ou mudar suas opções alimentares para uma dieta de baixo índice glicêmico, repleta de cereais integrais, frutas, legumes, carne magra e peixe. Após 12 semanas, os resultados do trabalho, mostraram que o grupo com alimenta-

ção saudável teve uma queda mensurável na severidade de sua acne, chegando a 51% menos espinhas do que quando começaram a dieta. Segundo o autor do estudo, este é um resultado melhor do que você poderia obter usando produtos tópicos para tratar a acne. Os alimentos processados desencadeiam um aumento de insulina que, por sua vez, aumenta a produção de testos-

terona, que é a culpada pelo aparecimento das espinhas. **EXERCÍCIOS E SUOR** Muito tempo na academia está causando acne em algumas mulheres que nunca sofreram com o problema anteriormente. Um relatório revela que, por vezes, o suor sobre a pele pode criar um ambiente úmido propício para o crescimento de microrganismos. A acne também pode ser exa-

cerbada pelo crescimento de um germe chamado de *Pityrosporum Acnes*, que reage com o suor e causa espinhas. No geral, o exercício é bom para a pele, mas ele pode causar problemas para alguns.

## TRATANDO A ACNE ADULTA

Geralmente, os dermatologistas prescrevem cremes ou pomadas contendo agentes que previnam a acne, como o peróxido de benzoíla, antibióticos, retinóides ou ácido azelaico, como a primeira etapa do tratamento. Caso essa conduta não seja eficaz, antibióticos orais podem ser recomendados. Em casos graves, a isotretinoína por via oral pode resultar em melhora para os doentes. Além da medicação prescrita, a higiene do corpo e do rosto, logo após o exercício físico pode ajudar a prevenir a acne após os exercícios. O tratamento da acne adulta empregando a terapia de indução percutânea de colágeno tem sido de grande valia. O tratamento pode ser feito por mulheres e homens que desejam amenizar as cicatrizes provocadas pela acne.

# Conheça 8 fatores que agravam as olheiras

Até mesmo o uso errado da maquiagem pode aumentar os círculos escuros abaixo dos seus olhos

Olheiras são um problema comum entre mulheres e homens e que costuma incomodar bastante. Mas antes de lançar mão de toda a gama de corretivos que existem hoje em dia, saiba que entender o que está causando suas olheiras é fundamental para combatê-las e até mesmo evitá-las!

Na maior parte das vezes as olheiras estão ligadas à genética. Dada essa pré-disposição, são diversos os fatores que podem causar as olheiras, mas de um modo geral, ela pode ser classificada em dois tipos: uma delas é vascular, quando os vasos sanguíneos ficam visíveis, que normalmente tem a coloração azulada. Já a outra é a pigmentar, quando há acúmulo de melanina na região, e por isso terá a cor marrom.

Além disso, normalmente a predisposição a ter olheiras é aumentada por alguns fatores e hábitos. Entenda melhor quais são eles e como eles influenciam no problema:

## CANSAÇO E CHORO

Os momentos em que as olheiras mais dão as caras é depois de uma sessão de choro ou uma noite mal dormida. Em ambos os casos, o escurecimento da região aparece devido a um problema circulatório. As pálpebras são áreas terminais da face, e por isso ficam com muita vascularização, deixando a pele mais azulada.

## MAUS HÁBITOS

Hábitos de vida também podem influenciar no aparecimento de olheiras: tabagismo, privação de sono e estresse podem desencadear essas marcas por influenciarem diretamente na circulação do corpo todo, inclusive das pálpebras, dilatando os vasos e fazendo com que mais sangue apareça nessa região.

## PELE FINA

Quem tem a pele fininha costuma apresentar olheiras



mais ressaltadas. Esse tipo de pele permite maior visualização dos vasinhos externos das pálpebras. Pessoas mais claras e com excesso de vasos periféricos costumam apresentar este tipo de olheira. Em geral, uma boa forma de reconhecer isso é através da observação: pessoas com pele mais fina tendem a ficar vermelhas com mais facilidade, por exemplo.

## FLACIDEZ

Além disso, é normal que pessoas mais velhas apresentem uma pele mais fina, isso acontece devido às alterações hormonais que ocorrem com a idade, em maior ou menor intensidade. Em geral essa característica também está ligada à flacidez da pele: o globo ocular sofre um deslocamento dentro da órbita e a gordura infraorbital é deslocada anteriormente, formando uma depressão e sombreado abaixo dele.

## ESFREGAR OS OLHOS

O hábito de esfregar os olhos constantemente aumenta as olheiras e isso ocorre devido a dois mecanismos: primeiro por que o ato irrita a pele da região. A melanina atua como uma proteção, se acumulando na região afetada. Portanto, pessoas que têm tendência genética a acumular melanina na região devem evitar esfregar os olhos com frequência. Nesses casos, o uso de hidratantes e massagens locais ajudam.

## EXPOSIÇÃO SOLAR INADEQUADA

Pessoas que tem tendência a acumular melanina na região dos olhos podem ter a olheira piorada pela exposição solar sem proteção. A exposição solar excessiva proporciona o aumento da pigmentação e a diminuição da espessura da pele. Ou seja, as olheiras aumentam e ficam muito mais visíveis. Além disso, o hábito também ocasiona olheiras vasculares, pois causa a dilatação dos vasos sanguíneos da região.

## MAQUIAGEM

Não tirar a maquiagem da região dos olhos adequada-

mente é outro fator que pode aumentar as olheiras. Isso acontece por causa da pigmentação, pois a coloração escura fica na região. Ocorre também uma desidratação na região, pois a pele fica 'fechada' e não permite uma circulação do oxigênio que nutre a pele. Por sorte, esse tipo de olheira é temporária, basta limpar melhor a pele da região para que ela se reverta.

## OLHOS FUNDOS

A anatomia do rosto também pode favorecer olheiras, ou no caso criar uma ilusão de uma pele mais escura abaixo dos olhos. A área abaixo dos olhos é mais côncava, portanto quem tem olhos mais profundos apresenta uma sombra na região.

Nesses casos pode parecer que não há solução, mas tem como resolver sim. Um bom truque é usar um corretivo mais claro na região, que vai contrabalancear a sombra da região. A técnica, no entanto, pode evidenciar que a região está mais clara em locais bem iluminados ou ao tirar uma foto com flash, por exemplo.

## receita Pudim de Gelatina

### INGREDIENTES:

- 2 caixinhas de gelatina
- 500 ml de água morna (quase quente)
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite



### MODO DE PREPARO:

- Dissolva as gelatinas na água fervente
- Após, coloque em um liquidificador juntamente com o creme de leite e o leite condensado
- Bata tudo até ficar uma mistura homogênea
- Coloque em uma forma de pudim
- Leve à geladeira até conseguir uma certa consistência, desenforme e bom apetite

## 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

**Exames pré-agendados TODOS OS DIAS**

**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

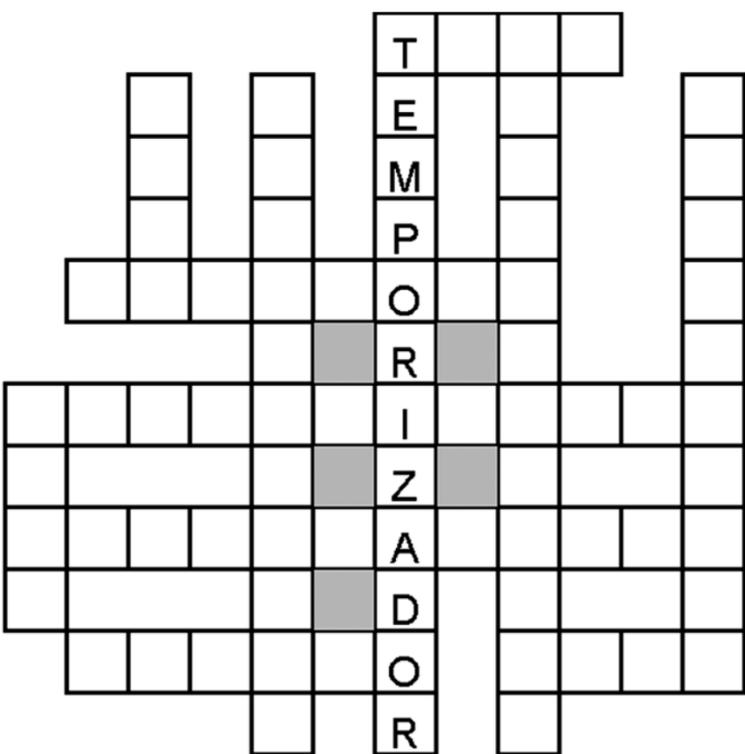
**MÉDICA VETERINÁRIA**  
**Carla Cristina G. Sanitá Campos**  
CRMV/SP 17.881  
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

**ATENDIMENTO DOMICILIAR**

**HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL**

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

# Palavras Cruzadas



### Horizontal

- 1. tatu
- 6. telefone
- 7. temporização
- 8. tecnicamente
- 9. teatro
- 10. tela

### Vertical

- 1. temporizador
- 2. temperamento
- 3. tele
- 4. telefonista
- 5. telenovela
- 7. tato

# Caça Palavras

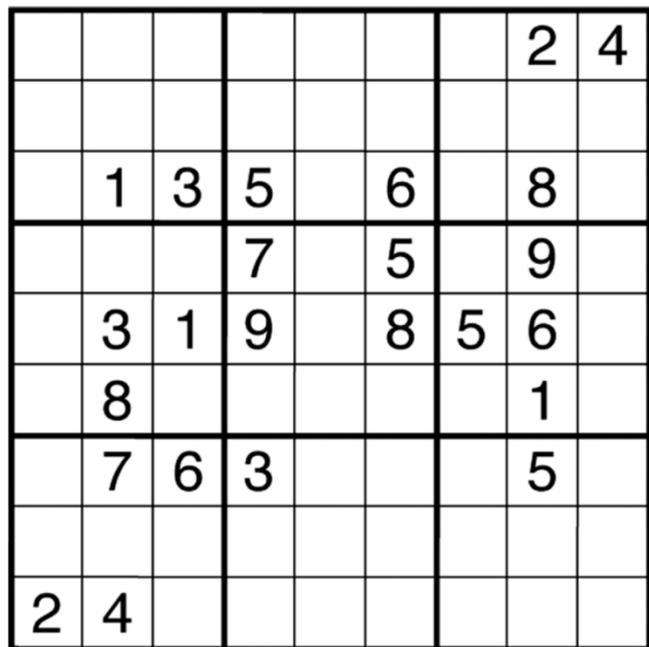
COM  
LETRA  
G



- GADO ✓
- GALO
- GAGO
- GAIOLA
- GALHO
- GAITA
- GAIVOTA
- GALERA
- GALINHA
- GAFANHOTO



# Sudoku



# Resumo de Novelas

## MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Os alunos se assustam com a reação de Edgar, que afirma estar ao lado dos jovens. Edgar comenta que Bóris voltará ao colégio. Lica e Clara cuidam de Edgar. Yoko se entende com Anderson e Tina comemora. Bóris ajuda Roney a fazer uma serenata para Josefina. Clara e Lica discutem. Mitusko e Noboru viajam, e Tina e Telma selam um pacto. Edgar afirma a Malu que não punirá os alunos pelos protestos. Felipe e MB ajudam Lica. Fio reclama com Ellen por não ter lhe falado sobre a possível viagem para o festival de tecnologia. MB sugere que Lica promova uma nova festa em sua casa. Juca e Guto falam sobre Benê. K2 comenta com K1 que Dóris está desconfiada de seu esquema de falsificação.

## TEMPO DE AMAR

Terça-feira, 18h00

José Augusto dá ordens para que Delfina providencie tudo de que Mariana precisa. Delfina maldiz Fernão para Tereza. Martin e Josefina conversam com Padilha sobre o sequestro de seu bebê. No Rio de Janeiro, Natália e Felícia encontram Helena aprisionada no cabaré. Maria Vitória pede ajuda a Vicente para libertar Helena. Vicente ameaça Lucerne, que acaba soltando Helena. Giuseppe e Helena se beijam. Edgar questiona Olímpia sobre a motivação de Matias contra a amada. Helena revela a Maria Vitória que Lucerne a prometeu para um homem, e Vicente jura proteger a amiga de Teodoro. Maria Vitória acredita ter ouvido a voz de Inácio. Fernão tenta se reaproximar de Tereza. Reinaldo corteja Eunice, e Teodoro provoca o médico.

## PEGA PEGA

Terça-feira, 19h15

Sandra Helena diz a Agnaldo que os dois não podem mais ficar juntos. Pedrinho ofende Lourenço e o acusa de ter provocado uma briga entre Eric e Luiza intencionalmente. Antônia mostra a Luiza as fotos de documentos que recebeu, por denúncia anônima, que incriminam Eric pelo acidente de Mirella. Borges aconselha Eric a fazer as pazes com Luiza. A Polícia encontra os documentos originais sobre o acidente na sala de Eric. Sabine repreende Malagueta. Dom tenta convencer Madalena a aceitar Cristóvão de volta. Antônia avisa a Eric que encontrou documentos que comprovam que a morte de Mirella não foi um acidente.

## CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Cecilia conversa com Dulce Maria para aconselhar a carinha de anjo a contar a verdade sobre a campanha para Gustavo. Enquanto isso, no apartamento de Rosana, as meninas e meninos aguardam Dulce Maria para falar sobre a campanha do futebol. Madre Superiora telefona e diz para Rosana que quer conversar com Juju após ver o vídeo do vlog. A religiosa vai até o apartamento de Juju. Gustavo chama a atenção de Dulce após saber de tudo o que aconteceu. Estefânia tenta convencer Silvestre a ficar no apartamento, mas os dois choram emocionados. Silvestre diz que vai embora com a missão cumprida na família. Madre Superiora chega na casa de Rosana para conversar com as meninas sobre a campanha.

## O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Terça-feira, 21h00

Gael afirma a Sophia que não prejudicará seu casamento e Estela apoia o irmão. Clara confessa a Mercedes que quer salvar seu casamento. Bruno diz a Raquel que contará sobre eles para Nádia. Gael convida Clara para jantar. Mercedes convence Josafá a não agir contra Gael. O detetive de Natanael fotografa Elizabeth e Renan juntos. Clara pede para voltar a estudar e é apoiada por Lívia e Estela. Nádia não gosta de ouvir seu filho elogiar Raquel. Lívia sente ciúmes de Renato com Clara. Samuel convida Suzy para jantar em sua casa. Gael avisa a Clara que começará a investir no garimpo e a esposa garante que as terras só podem ser exploradas por ela.

## O RICO E LÁZARO

Terça-feira, 22h15

Rabe-Sáris diz que Dana não é pura. Todos se espantam. Dana começa a chorar. Ravina enfrenta Rabe-Sáris e lhe acerta um soco. No palácio, Labash-Marduk se recusa a assassinar a serva. Nebuzaradã se enche de ódio. Dana confessa ter sido violentada. Absalom defende sua noiva. Fassur tenta jogar Elga contra Dana. As crianças hebreias ajudam Labash-Marduk a se esconder do rei. Elga diz abençoar a união entre Absalom e Dana. Daniel diz que Neusta não pode fugir e pede para ela manter a fé. Rabe-Sáris discute com Namnu e acaba deixando escapar que já tem um filho. Escondida, Nitócris escuta e fica desconfiada. Nebuzaradã reclama da criação do filho. Beroso provoca Sammu-Ramat. Ela ameaça o sacerdote.

# Humor

## ALGUÉM CONTRA O CASAMENTO

No casamento, o padre diz:  
- Se tiver alguma pessoa que é contra esse casamento, que fale agora ou cale-se para sempre!  
Então, só um levantou a mão. E o padre diz:  
- Meu filho, não vale! Você é o noivo!

## CACHORRINHO NO ÔNIBUS

A velhinha insistia em entrar no ônibus com seu cachorro no colo, mas o cobrador mostrava-se implacável:  
- Sinto muito, senhora, com esse cachorro não pode subir.  
- Ora, que falta de gentileza! - retruca a velhinha. - Sabe o que o senhor devia fazer com a droga desse ônibus?  
- Sei - responde o cobrador. - E se a senhora fizer o mesmo com o seu cachorro pode até entrar no ônibus.

## ESCORREGANDO NO RESTAURANTE

Um homem e uma bonita mulher estavam jantando á luz de velas num restaurante de luxo. De repente o garçom notou que o homem escorregava lentamente para debaixo da mesa.  
A mulher parecia não reparar que o companheiro tinha desaparecido.  
- Perdão, senhora - disse o garçom, - mas eu acho que seu marido está debaixo da mesa.  
- Não está não - disse a mulher, olhando calmamente para o garçom.  
- Meu marido acabou de entrar no restaurante.

## PADRE ITALIANO

Esta lá o padre italiano, ofertando a hóstia para os seus fieis. Cada um que recebe a hóstia, o padre diz:  
- Corpo de Dio ... Corpo de Dio ... Corpo de Dio...  
Até que passa uma mulher linda

de morrer. O padre entrega a hóstia a ela e diz:

- Dio que corpo!

## MEDICOS DE PLANTÃO

Em pleno sábado de carnaval, o cara pulou de mau jeito, quebrou o pé e foi correndo (ou melhor, pulando com o outro pé) pro hospital.  
Chegando lá o lugar estava deserto.  
- Ei! Alô! Tem alguém aí? - gritou ele.  
Então a atendente saiu do depósito com o segurança.  
- Posso ajudar, senhor? - perguntou ela, ajeitando a saia.  
- É, acho que sim! Eu quebrei o pé!  
Tem algum médico de plantão?  
- Claro! Todos os doutores estão de plantão!  
- Que bom! Eles podem me atender?  
- Vai ser difícil, senhor. Porque na verdade eles estão fantasiados de plantão, na ala dos hortifrutigranjeiros da escola de samba.



**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 SANTICCHIO FERRAREZI  
OPHTHALMOLOGIA - 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

## Renata Banhara desabafa: “Tenho vontade de me suicidar de dor”

Renata Banhara está na luta contra uma infecção no dente desde o início deste ano. A modelo sofreu duas paralisias faciais e disse já pensou diversas vezes em tirar a própria vida. A declaração foi dada durante uma entrevista ao programa “Câme-

ra Record”, que foi transmitido neste domingo (29). “Parou meu rosto, inchou, deformou, ele derrete. Meu rosto está bonito hoje, talvez daqui dois ou três dias ele derreta, ele enche. Minha cabeça chegou a pesar um quilo e meio a mais, de eu não ter condições de seguir minha cabeça”, afirmou.

A ex-participante de “A Fazenda 4” disparou: “Eu tenho vontade de me suicidar de dor. Eu preciso do remédio psiquiátrico para dar uma acalmada, porque a dor não vai passar de uma hora para outra. Eu tenho que suportá-la para não fazer uma besteira”.



Modelo fez revelações durante entrevista ao programa “Câmera Record”

A modelo também confessou que ingeriu altas doses de medicamentos. “Cheguei a tomar 60 remédios por dia. Hoje estou, como dizem os

médicos, desmamando. Estou tomando uma quantidade menor, estou conseguindo reduzir porque estou em melhora, mas não vamos pa-

rar nunca, porque enquanto eu estiver tendo esses repentinos, essas reações, não se tem previsão de parar”, completou

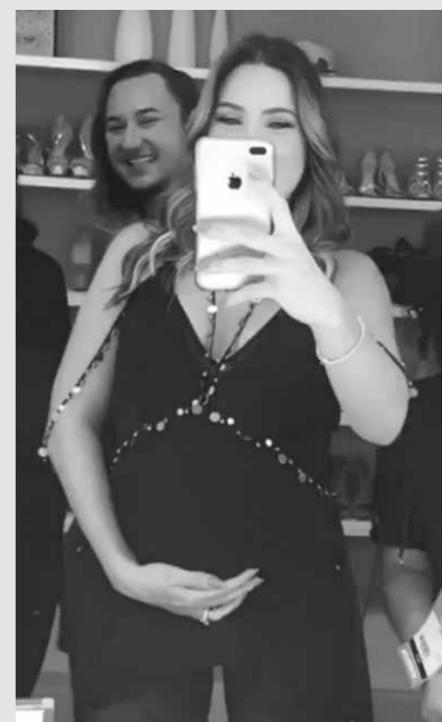
## Grávida, Patricia Abravanel tranquiliza fãs após tombo no palco

Grávida de seis meses, Patricia Abravanel tranquilizou os fãs depois de levar um tombo, ao vivo, no palco durante a apresentação

do Teleton. A apresentadora postou uma foto no camarim, com a mão na barriga, com um recado para os que se preocuparam

com seu estado de saúde e do bebê: “Eu e minha menininha estamos bem”.

Patricia Abravanel, que já é mãe de Pedro, de 2 anos, levou um tombo depois que a barra de sua calça foi pisada, sem querer, pelo bloqueiro Hugo Gloss, que também estava no palco.



“Eu e minha menininha estamos bem”

## Modelo russa de 14 anos morre após 13 horas de trabalho na China



Modelo teve colapso durante desfile de moda

O caso da adolescente Vlada Dzyuba, modelo russa morta após complicações de saúde por esgotamento no trabalho, comoveu internautas neste fim de semana. A menina, de apenas 14 anos, foi submetida a 13 horas intensas de trabalho durante um evento de moda em Xangai, na China, quando teve um colapso e foi parar no hospital, em coma. Ela morreu dois dias depois.

Ao compartilhar a notícia da morte de Vlada Dzyuba, uma modelo que atualmente mora em Upland, nos Estados Unidos, escreveu: “É por isso que eu nunca vou para a China. RIP Vlada Dzyuba, ela era tão nova”.

No mesmo post, em resposta ao comentário de um internauta sobre alegações de que Vlada poderia estar envolvida com drogas, a modelo Diana Higgins - que já trabalhou

em agências na Califórnia, em Singapura e em Bangkok, fez críticas à indústria da moda.

“É claro que a TV russa diria isso. É triste que eles prefiram escrever sobre ela desta forma do que chamar a atenção para os sérios problemas trabalhistas que as modelos enfrentam na China. E não é apenas na China; está em toda parte”, declarou.

De acordo com relatos, a modelo Vlada Dzyub, natural de Perm, se queixava de excesso de trabalho e cansaço extremo. Além disso, pouco antes de sua morte, a adolescente teria sido diagnosticada com meningite crônica, quadro agravado pela rotina de trabalho.

Agora, a empresa na qual a adolescente trabalhou por três meses está sendo investigada por denúncias de “contrato de trabalho escravo”.

## Bruna Marquezine e Sasha Meneghel curtem festa de Halloween em NY

Bruna Marquezine e Sasha Meneghel arrasaram nos modelitos escolhidos para uma festa de halloween beneficente em Nova York, nos Estados Unidos.

A primeira edição da Fabulous Fund Fair foi promovida pela modelo russa Natalia Vodianova e contou com

a presença de várias celebridades braisleiras. Nas imagens divulgadas por uma marca é possível ver detalhes do vestido de Brunna.

Thaila Ayala e Sophie Charolotte também estavam no evento. Uma foto compartilhada por Thayla mostra a animação das duas.



Bruna Marquezine e Sasha

**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**  
Os problemas complexos poderão ser superados a partir da elaboração de estratégias, neste momento em que Lua e Mercúrio se harmonizam no setor de crise. A tensão com Saturno alerta que os estímulos externos podem tirar seu foco do que realmente é importante, então fique atento.

**TOURO**  
Um clima de sinergia intelectual toma conta dos grupos que fazem parte de seu dia a dia, pois Lua e Mercúrio formam trígono entre os setores de amizades e de relacionamentos. As experiências se mostram complementares, mas a tensão Lua-Saturno lhe aconselha a separar trabalho e vida pessoal.

**GÊMEOS**  
O trígono Lua-Mercúrio harmoniza o setor profissional, intensificando a qualidade de seu trabalho intelectual, seja individualmente ou em grupo. A quadratura Lua-Saturno alerta para conflitos territoriais no compartilhamento das responsabilidades. As cobranças serão inevitáveis, saiba lidar com elas.

**CÂNCER**  
Realize seu trabalho intelectual de maneira prazerosa, neste momento em que Lua e Mercúrio se harmonizam em trígono. Mas Saturno tensionado lhe aconselha a evitar atitudes autoritárias em suas relações, pois elas podem ser limitadas por possíveis conflitos. Seja mais flexível.

**LEÃO**  
Lua e Mercúrio em trígono aguçam sua consciência acerca do que você precisa melhorar em seu dia a dia, exaltando sua vida doméstica neste período. Lua e Saturno em quadratura indicam que para conseguir atender às suas demandas, serão necessários sacrifícios quanto à vida social.

**VIRGEM**  
A comunicação em suas relações é dinamizada pela harmonia estabelecida entre Lua e Mercúrio, mas Lua e Saturno tensionados atrapalham o bom entendimento. Não é hora de criar ressentimentos, então evite ficar lembrando antigas situações dolorosas. Saiba ouvir o que as pessoas têm a dizer.

**LIBRA**  
Ao formarem trígono entre as sexta e segunda casas, Lua e Mercúrio indicam que as demandas do dia a dia poderão ser otimizadas por meio de planejamento e disciplina. Lua e Saturno em quadratura comprometem sua comunicação, especialmente em virtude de conflitos de atitudes impositivas. Una esforços.

**ESCORPIÃO**  
Você expande sua mente em busca de conhecimentos, pois Lua e Mercúrio em trígono trazem estímulos intelectuais. Que tal sair da zona de conforto e experimentar o novo? Mas a quadratura Lua-Saturno alerta que é preciso ter disciplina, pois você não deve deixar de lado suas responsabilidades.

**SAGITÁRIO**  
Você procura planejar sua vida cotidiana de maneira sólida, pois Lua e Mercúrio em trígono lhe deixam mais envolvido com as questões relacionadas à família. Lua e Saturno em quadratura tensionam seu signo, então evite sobrecargas. Será preciso compartilhar ou delegar tarefas.

**CAPRICÓRNO**  
Você tende a se aproximar dos familiares, unindo-se a eles em prol de interesses conjuntos, pois Lua e Mercúrio se aspectam, ressaltando uma sintonia intelectual em suas relações. Lua e Saturno em quadratura alertam que você tende a absorver tarefas que não são suas. Imponha seus limites.

**AQUÁRIO**  
Lua e Mercúrio em trígono lhe incentivam a se dedicar aos estudos e a se aprofundar em assuntos intelectuais mais complexos, pois estimulam o trabalho analítico e individual. A tensão com Saturno alerta que os embates de poder tendem a prejudicar a convivência e as decisões em grupo.

**PEIXES**  
Ao se articularem entre seu signo e a nona casa, Lua e Mercúrio deslocam seu foco para assuntos relacionados à espiritualidade. Ainda que a subjetividade de seus pensamentos favoreçam os estudos, Saturno tensionado alerta que os prazos precisarão ser cumpridos rigorosamente.