



**“Está tudo politicamente correto demais”, afirma Marina Ruy Barbosa sobre comercial polêmico** Página B4

*“Com o tempo não vamos ficando sozinhos apenas pelos que se foram: vamos ficando sozinhos uns dos outros.”*

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



**Natalia Colassiol** também tem motivos para comemorar na data de hoje. Felicidades!



Selfie da simpática **Monise Branisso**, que aniversaria neste final de semana.



Muitos anos de vida para **Ulister Assumpção!**



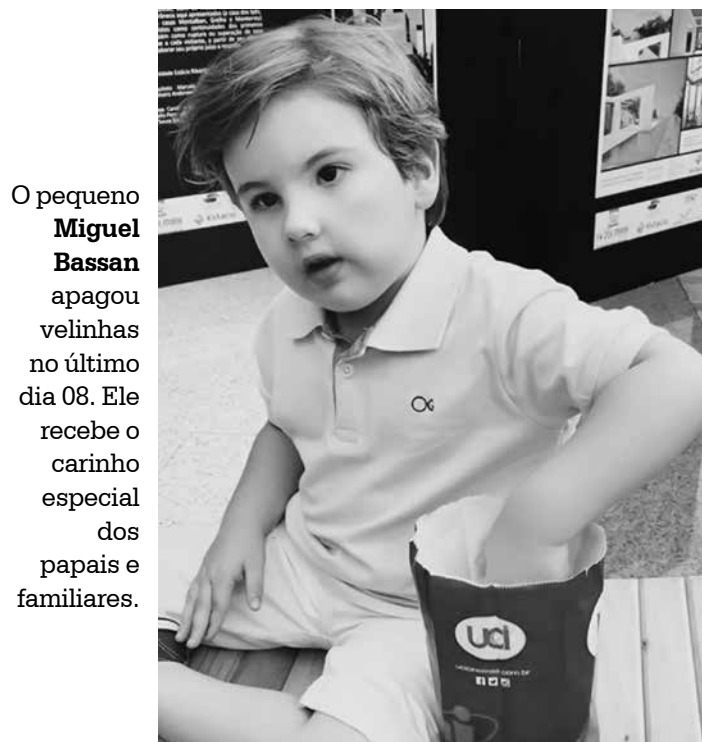
Close da jovem **Ana Leticia Martins**, aniversariante de amanhã.



Hoje o dia é dele, **Eduardo Prando!** Parabéns!



**Eleonora Dutra da Costa** celebrou esta semana a passagem de seu aniversário, recebendo inúmeras homenagens de amigos e familiares.



O pequeno **Miguel Bassan** apagou velinhas no último dia 08. Ele recebe o carinho especial dos papais e familiares.



Sempre bem-humorado, **Victor Manachini** dá boas vindas à idade nova.



**Bruno Nascimento** completa idade nova neste sábado e já recebe felicitações antecipadas.

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

**FELIZ NATAL**

**mais barato SEMPRE**

**TODO MUNDO COMRA AQUI!**



# Suplementos para emagrecer: entenda tudo sobre

Veja o que funciona e qual a melhor forma de perder peso

O tratamento farmacológico para o excesso de peso é cercado por uma série de controvérsias e "idas e vindas". Medicamentos retirados do mercado e que depois retornam (como recentemente ocorreu com os derivados da anfetamina - nefproporex); inseguranças por parte dos pacientes com relação ao chamado "efeito rebote" (medo de ganhar mais peso do que o que foi perdido quando da suspensão do remédio); listas enormes de possíveis efeitos colaterais que constam das bulas dessas drogas (e que os médicos insistem em pedir aos pacientes que não leiam) etc.

Essas e outras questões empurram os pacientes com alguma frequência para terapias tidas como

menos agressivas ou mais naturais. Dentre elas escolhemos por comentar: os suplementos alimentares que se destinam a perda de peso.

Alguns exemplos conhecidos do grande público são:

- Carnitina
- CLA
- Garcinia cambogia
- Citrus aurantium (casca da laranja amarga).

Duas perguntas devem ser respondidas para avaliar se tais substâncias podem ser utilizadas na prática:

## ESTES SUPLEMENTOS ALIMENTARES SÃO SEGUROS?

Esta pergunta foi colocada em 1º lugar não à toa! Dentro da lógica que rege a medicina, a segurança é a prioridade. Sempre. Mas antes, um lembrete: Natural não significa inócuo. Ou seja, não é porque um me-

dicamento é um fitoterápico que ele pode ser considerado inócuo ou livre de efeitos colaterais.

Deve-se sempre comprovar a segurança de qualquer droga. Isso parece se encaixar perfeitamente bem para 3 dos 4 suplementos citados: a Garcinia Cambogia, o CLA (ácido linoleico conjugado) e o Citrus Aurantium. Há relatos de caso de efeitos colaterais psiquiátricos graves, bem como lesão hepática grave. Outros efeitos colaterais possíveis são:

- Piora do perfil lipídico (colesterol), no caso do CLA
- Risco de surgimento de câncer (efeito este descrito apenas em animais por enquanto), também no caso de CLA
- Problemas cardíacos graves, especialmente para o Citrus Aurantium.



Sendo assim, não devem ser usados para fins de perda de peso. Muito menos sem a supervisão médica.

## OS SUPLEMENTOS EM QUESTÃO PROMOVEM PERDA DE PESO DE FORMA CONSISTENTE?

Certamente não. Todos os quatro suplementos alimentares citados induzem perda de peso apenas discreta e que não se repete em todos os estudos clínicos. É curioso observar que todas as substâncias citadas apresentam um mecanismo de ação encorajador. Ou se-

ja, parece fazer todo o sentido usá-los pensando em perda de peso. No entanto quando testamos em seres humanos, não se consegue uma perda de peso importante. Veja abaixo os exemplos:

### 1) L-carnitina:

Mecanismo de ação: enzima que transporta os ácidos graxos (gorduras) para dentro da mitocôndria (local da célula onde as gorduras são queimadas no nosso corpo). Perda de peso obtida: sem significância estatística.

### 2) CLA:

Mecanismo de ação: au-

menta a atividade da enzima responsável por produzir calor (UCP-1) e da carnitina (entre outros mecanismos de ação)

## PERDA DE PESO: INCONSISTENTE NOS ESTUDOS

Sendo assim, infelizmente até o momento nenhum medicamento é indicado na perda de peso. Os riscos superam os benefícios. Perde-se pouco peso ou nenhum e há eventos adversos graves que podem acontecer. O que temos pra hoje no entanto é seguir a camisa e uma boa dieta. Bons treinos!

# Mantenha o cabelo lindo (também) no verão!

É só os termômetros marcarem temperaturas mais altas que nós mulheres já começamos a sofrer só de pensar nos fios ressecados por causa da praia, piscina e vento. Mas, acredite, é possível fugir desse drama e garantir madeixas saudáveis e lindas durante toda a temporada do sol

## PRENDER DEMAIS OS FIOS FAZ MAL?

Sim, os prendedores podem quebrar os fios, enfraquecer o cabelo e, a tração constante pode provocar queda capilar. O melhor é evitar, principalmente os prendedores de silicone, os de borracha ou grampos. Mas se não puder, uma alternativa é usar os "hashis" de madeira ou plástico.

## QUAIS OS DANOS AO CABELO SE EU ME EXPUSER AO SOL?

Ao ficar muito tempo em exposição, os fios passam por um processo oxidativo devido a ação dos raios ultravioletas. A luz solar afeta a cutícula do cabelo e catalisa a degradação das proteínas, além de provocar a oxidação da melanina através



de radicais livres e o comprometimento da queratina. Os danos vão de descoloração do cabelo à redução da força dos fios e perda de brilho. Além disso, o couro cabeludo pode sofrer queimaduras, principalmente para quem tem o cabelo muito fino e muitas vezes se esquece de usar chapéu ou boné – ou o divide da risca do meio à lateral e esquece de passar o protetor solar em spray. No couro cabeludo, nas pessoas que têm poucos cabelos ou nas áreas rarefeitas, é

obrigatória a aplicação dos filtros solares que podem ser em spray ou nas formas de loções fluídas, de preferência com FPS acima de 50 re-aplicados a cada uma hora e meia e claro, boné ou chapéu também é indicado.

## O QUE ACONTECE COM AS MADEIXAS SE EU MERGULHAR NA ÁGUA DO MAR OU NA PISCINA?

Todas as vezes que o cabelo, que já tem um dano estrutural por processos químicos ou mesmo o cabelo virgem,

é submetido à exposição do mar (por conta do sal e iodo), ou à areia, ou o cloro da piscina, há um dano à estrutura da cutícula, à ceramida desse fio. Com isso, a quantidade de proteínas presentes nessa haste sofre alteração e o cabelo pode mudar de coloração, ficar mais fino e sofrer fraturas e microfraturas na haste capilar. A mudança de coloração é, inclusive, muito comum em pessoas que passaram por um processo químico e entraram em contato com o cloro da piscina. Portanto, assim que voltar do mar ou piscina, passe água dessalinizada e se não houver essa possibilidade opte pelas brumas em spray ou da água termal.

## POSSO DORMIR COM O CABELO MOLHADO SEM QUE ISSO PREJUDIQUE OS FIOS?

Não. Esse é um hábito que compromete a saúde capilar. Os fios úmidos ficam frágeis e quebram mais em contato com o travesseiro. Além disso, dormir com cabelo molhado favorece o aparecimento da caspa e acelera a queda capilar.

## receita

# Surpresa de Abacaxi

### INGREDIENTES:

- 1 abacaxi médio
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite



### MODO DE PREPARO:

- Corte o abacaxi em cubinhos, sem o miolo
- Coloque numa panela com a água e o açúcar
- Deixe cozinhar por 20 minutos
- Cozinhe a lata de leite condensado por 40 minutos na panela de pressão
- Escorra toda a água do abacaxi cozido, coloque numa travessa e deixe na geladeira por 10 minutos
- Quando cozinhar o leite condensado, deixe esfriando
- Abra a lata com cuidado e misture o leite
- Coloque o doce de leite em cima do abacaxi, e pra finalizar o creme de leite
- Deixe gelando por 1 hora

## 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

**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

CRECI 67022

## IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

www.oextra.net



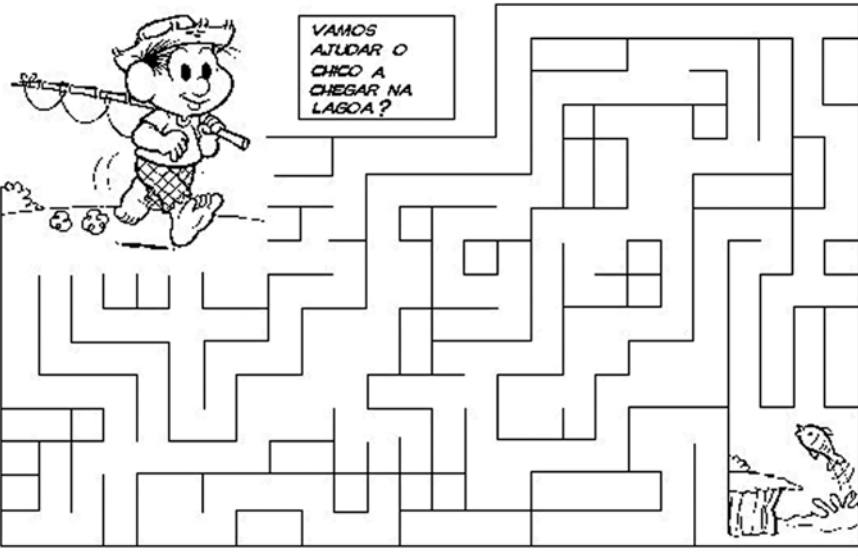
# Palavras Cruzadas

Instituição para crianças carentes criada na época da Ditadura	O (?), personagem de Stan Lee	Bolo de farinha de arroz	Estrutura como a tibia (Anal.)	Veículos que integram os desfiles das escolas de samba
Modelo popular de tatuagem (pl.)				Equipamento nuclear
			"Técnicas" em ABNT Cego, em inglês	Ellen Roche, atriz paulista
<b>M E S</b>	Chamada a (?): é paga pelo recebedor (?). Real, título de Anne Windsor			
(?) das Noivas: maio		Feito do movimento do cavalo no xadrez		Estado da Ilha do Bananal (sigla)
Dermatite comum em cabelos oleosos	Fabricantes de artefatos bélicos	O bile de primeira, por sua textura	Conjunção aditiva (?) de: sobre	She-(?), a irmã de He-Man (TV)
Cinema popular que consagrou nomes como Oscarito	501, em algarismos romanos			Indivíduo que gosta de se gabar
		Guglielmo (?), inventor do rádio	Riqueza do Brasil Colonial 100 m <sup>2</sup>	
(?) Paula, jogadora de basquete (anos 90)	Mulher Series de coisa enfileiradas			"O segredo é a (?) do negócio" (dito)
	Baixar o (?): dar uma surra em			
Aversão a (?): fobia	Pagar em prestações	Museu de Arte Moderna (sigla)	Jogadora de vôlei brasileira	
(?) - de leite, flor	A roda do amolador de facas		Post-(?). adesivo para recados	23ª letra do alfabeto grego
Pais asiático considerado um dos mais perigosos do mundo				
Diz-se dos povos não civilizados				

**Solução**

S	O	A	I	I	W	I	U	J	
O	V	I	S	I	N	V	Q	E	F
C	H	J	O	W	O				
I	R	V	V	C	O	J	O	C	
H	V	E	C	H	V	J			
O	J	V	H	V	S	Z	N	T	
Q	N	V	E	W	E	J	S		
E	J	C	C	C	I	G	V	W	
T	V	O	V	H	N	V	H	C	
V	R	N	I	D	E				
S	O	U	I	E	W	H	V	H	
O	T	T	V	V	S	F	V	C	
R	V	R	O	C	S	E	M		
H	E		S	I	V	B	I	T	
V	R	T	S	O	F	W	O	C	
C									

# Labirinto



# Jogo dos 7 Erros



# Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Sexta-feira, 17h30

Keyla relata os acontecimentos de sua semana para as amigas. Dóris convoca Keyla para voltar às aulas. Deco teme ficar com Tônico sozinho e Tato o provoca. Keyla não consegue ficar na escola e volta para cuidar de Tônico. Keyla diz a Deco que Tato lida melhor com Tônico e o rapaz se magoa. Keyla conta às amigas seus sonhos com Tato e Deco e seu futuro com os dois. Tato e Deco discutem pela educação de Tônico, e Keyla afirma que ela é a responsável pelo menino. As amigas parabenizam a atitude de Keyla. Benê anuncia que seu pai voltou para casa.

**TEMPO DE AMAR**  
Sexta-feira, 18h00

Gregório despista Maria Vitória e afirma não conhecer Inácio. Em Morros Verdes, Macário visita José Augusto, mas deixa a Quinta ao perceber Tereza incomodada com sua presença. Tereza garante a Delfina que não se casará com Macário. No Rio, Lucinda recebe os documentos de Inácio de Portugal. Emília e Lucinda se desentendem. Artur passeia com Celine, que sofre pelo estado de saúde de Celeste. Reinaldo alerta Conselheiro para o perigo que o recital significa para Celeste. Pepito entrega a Alzira o dinheiro que conseguiu com a venda das geleias. Teodoro pede que Bernardo prejudique Reinaldo em troca de dinheiro. Lucinda orienta Gregório a impedir que pessoas se aproximem de Inácio. Helena desabafa com Natália sua raiva contra Gilberte.

**PEGA PEGA**  
Sexta-feira, 19h15

Dom confronta Sabine e diz que ela e Tânia estão tramando para separá-lo da família biológica. Júlio promete a Arlete que ficará a seu lado. Arlete pede a Pedrinho para confiar nela. Dom não aceita as explicações de Tânia e termina o namoro com a camareira. Sabine confirma a Eric que tem um relacionamento com Malagueta. Madalena diz a Dom e Dilson que está pensando em se reaproximar de Cristóvão. Eric avisa a Maria Pia que demitirá Malagueta. Cristóvão se emociona quando Madalena o convida para morar com ela. Maria Pia avisa a Malagueta que Eric planeja dispensá-lo. Lourenço revela ser da Polícia Federal e dá voz de prisão a Athaide, mas se depara com o marido de Lúcia já apreendido por Antônia e Domênico.

**CARINHA DE ANJO**  
Sexta-feira, 20h30

Juju grava videoclipe de Luciano para seu vlog. André envia flores para Cecília e a convida para jantar. Fátima diz que a irmã deve aceitar o convite do médico. Franciely não sabe da surpresa para Estefânia sobre a liberação do food truck e acaba contando para ela sobre o acontecimento antes de Vitor. Gustavo e Verônica se beijam mais uma vez e ele convida ela para ir no jantar sobre o food truck que haverá em sua casa. Cecília aceita jantar com o doutor Andre. Dulce diz que Fabiana sente falta de Verônica. A carinha de anjo se incomoda com a secretária. Rosana pede Peixoto em casamento para a alegria de seus filhos.

**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Sexta-feira, 21h00

Gael promete a Clara mudar seu comportamento. Livia é presa e Sophia e Gael vão à delegacia resgatar a moça. Livia afirma que terá um filho, mesmo sem casar. Estela ouve quando Livia discute com Sophia e diz que a mãe não gosta dela. Eliseu tenta convencer Elizabeth/Duda a ir para a Igreja com ele. Clara pede ajuda a Nicácio. Bruno encontra Raquel e reafirma seu pedido de casamento. Estela desabafa com Rosalinda sobre a rejeição de Sophia. Sophia questiona Livia sobre as intenções de Renato. Caetana faz seu testamento e alerta Leandra sobre seu sócio misterioso. Eliseu cuida de Elizabeth/Duda. Josafá comemora a gravidez de Clara. Mercedes e Renato apoiam Caetana, que parte com sua filha. Mercedes aconselha Clara a se separar de Gael.

**O RICO E LÁZARO**  
Sexta-feira, 22h15

Neusta conversa com Elga no palácio. Kidist cobra uma atitude de Nicolau em relação ao casamento. Madai tranquiliza Belsazar. Arioque agradece Shag-Shag por não ter dito que viu na noite do assassinato de Chaim. Fassur fala mal de Joana na sinagoga. Asher se declara para sua amada. Rabe-Sáris lembra de Chaim. Nabonido permite que Neusta deixe o palácio. Ele avisa que precisará se ausentar e que Belsazar assumirá o reinado. Nabonido pede para Zac acompanhá-lo durante o tempo fora. Neusta fica feliz com a notícia. Zac se despede de Malca e avisa que voltará em breve. Elga se espanta ao ver Fassur tendo um surto psicótico.

# Humor

**VELHINHA NA FARMÁCIA**  
Uma senhora já de idade bastante avançada chega na farmácia e pergunta:  
- Tem remédio para mal de Alzheimer?  
O farmacêutico responde:  
- Tem sim.  
E ela pergunta:  
- Tem o quê?

**PASSAGEIRO DESINFORMADO**  
Um motorista de ônibus em seu trabalho parou em um ponto onde embarcaram vários passageiros. Um homem com malas nas costas e sacolas na mão se aproxima dele e pergunta:  
- Esse ônibus vai até onde?  
O motorista já pronto para partir responde:  
- Do parachoque dianteiro até o parachoque traseiro.

**DOIDO NA PISCINA**  
No hospício um doido pulou na piscina para se matar, um outro doido pulou e salvou o doido que estava se afogando.  
No outro dia o diretor do hospício foi conversar com o doido herói:  
- Rapaz estamos surpresos com seu ato e reavaliamos seu caso e você terá alta! Vai poder inclusive ir para casa. Mas temos uma má notícia. Aquele seu amigo queria mesmo se matar, o encontramos hoje cedo enforcado.  
O doido responde:  
- Fui eu que pendurei ele pra secar.

**BRIGA DE VIZINHAS**  
O garoto apanhou da vizinha, e a mãe furiosa foi tomar satisfação:  
- Por que a senhora bateu no meu filho?  
- Ele foi mal-educado, e me chamou de gorda.  
- E a senhora acha que vai emagrecer batendo nele?  
**CONVERSA DE CASADOS:**  
- Querido, o que você prefere?  
Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente?  
- Nem uma, nem outra. Você sabe que eu só gosto de você.

**ESCONDENDO DA PROFESSORA**  
Joãozinho estava passeando com o avô pela pracinha, em um sábado, até que o avô de Joãozinho avista a professora do garoto.  
- João, se esconde, meu filho, sua professora está lá! - o avô diz.  
- Na verdade, vovô, quem tem que se esconder é o senhor! - rebate o menino.  
- Mas por que eu, se foi você que faltou na escola ontem? - pergunta o avô.  
- Porque eu falei que eu fui no enterro do senhor.



**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**  
OFTALMOLOGIA - 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

## Afastado da Globo por racismo, William Waack diz não se lembrar do que disse



O âncora William Waack na bancada do Jornal da Globo: ele afirma não se lembrar de fala

O jornalista William Waack não apresentou o Jornal da Globo desta quarta-feira (8). E não voltará à bancada pelos próximos dias. A Globo decidiu afastar o âncora do jornalístico após vazarem na internet um vídeo em que Waack faria comentários racistas em um intervalo do programa. No comunicado divulgado à imprensa, a emissora afirma que é "visceralmente contra o racismo em todas as suas formas e manifestações" e aponta que o vídeo de Waack tem "comentários, ao que tudo indica, de cunho racista".

No vídeo, gravado há exatamente um ano, Waack estava em Washington para a cobertura das eleições dos Estados Unidos. Ele se preparava para entrar no ar ao vivo quando um motoris-

ta passa na rua, buzinando. "Está buzinando por que, seu merda do cacete?", reclama Waack. Em seguida, ele se vira para o comentarista Paulo Sotero e afirma: "Deve ser um, com certeza, não vou nem falar de quem, eu sei quem é. Sabe o que é?".

Sotero parece confuso e Waack move sua boca em um cochicho inaudível. Segundo internautas, ele teria dito "Preto, né? É coisa de preto com certeza". Segundo o comunicado da Globo, Waack afirmou não se lembrar do ocorrido, mas pediu desculpas.

Durante o afastamento de Waack, a jornalista Renata Lo Prete comandará o Jornal da Globo. No início do telejornal desta madrugada (9), ela leu o texto do comunicado que anunciou o afastamento do apresentador.



Piloto lembra episódio com Ayrton Senna

## Felipe Massa lembra quando Ayrton Senna negou um pedido de autógrafo seu: "Foi um choque"

Felipe Massa e Ayrton Senna não correram juntos na Fórmula 1, mas o piloto, que segue competindo mundo afora, tem uma história para contar com o ídolo, morto num acidente em 1994. Um pedido de autógrafo negado.

"Um dia encontrei o Senna num clube em Ilhabela, pedi um autógrafo e ele não me deu. Isso ficou na minha memória até hoje. Eu chegando com cartãozinho e a canetinha, com dois amigos, crian-

ças também. Foi um choque muito grande para mim. Lógico que eu entendo. Sei como era enorme o assédio em cima dele", conta Massa em entrevista à revista "Vip".

Depois do episódio, segundo ele traumático, Felipe Massa não deixou de torcer pelo piloto: "Nunca neguei um pedido de autógrafo de criança. Isso ficou de lição para mim. É lógico que depois eu continuava a torcer pelo Senna".

## "Está tudo politicamente correto demais", afirma Marina Ruy Barbosa sobre comercial polêmico

Casada há um mês com Alexandre Negrão, Marina Ruy Barbosa contou um detalhe da vida a dois com o piloto de stock car, com quem ela já morava junto antes mesmo de subir ao altar. A ruiva revelou que é ela quem dá as ordens na casa e que costuma fazer a cobrança mais clássica da vida a dois:

"Estamos morando juntos há um tempo, mas agora que a gente casou, coloquei na cabeça que ele tem de abaixar a tampa da privada. Ele fala: 'Você não vai querer que agora eu abaixe a tampa'. Pois é, agora eu quero! sou dona de casa!", disse ela, em entrevista para uma revista.

À publicação, a atriz de 22 anos também comentou a polêmica campanha que fez para uma marca de papel higiênico preto.

"A proposta era interessante, com uma equipe em que confio. O que eles me propuseram era a minha cara com o corpo da Gisele Bündchen e o papel enrolado (risos). Era para ser legal, mas acho que, cada vez mais, tudo pode virar uma polêmica na internet. Está tudo politicamente correto demais. As pessoas estão polemizando muito."



Atriz contou também que dá as ordens em casa

## horóscopo

**ÁRIES**  
A harmonia de Lua e Mercúrio promove uma sintonia intelectual em suas amizades, estimulando os diálogos e favorecendo o convívio. Mas a tensão estabelecida com Júpiter lhe pede uma maior seletividade quanto às pessoas com as quais você compartilha sua intimidade, não confie em qualquer um!

**TOURO**  
Seu poder analítico fica aguçado com a harmonia que se estabelece entre Lua e Mercúrio. Seu raciocínio é dinamizado, mas a tensão de Lua e Júpiter entre os setores familiar e de relacionamentos alerta que nem tudo pode ser racionalizado. Por vezes é preciso usar seu afeto e sensibilidade.

**GÊMEOS**  
Lua e Mercúrio harmonizados estimulam as dinâmicas de comunicação, assim como seu intelecto. Os relacionamentos humanos se beneficiam, mas a tensão Lua-Júpiter alerta que você deve evitar expor informações sigilosas em seu ambiente profissional, pois é preciso preservá-las.

**CÂNCER**  
Você mostra um bom poder de análise diante das demandas do dia a dia, mas tende a ser imprudente em sua vida social, neste momento em que a Lua passa pelo setor material, formando trígono com Mercúrio e quadratura com Júpiter. Estabeleça prioridades e siga seu planejamento rigorosamente.

**LEÃO**  
Seu poder de articulação se fortalece com o trígono Lua-Mercúrio entre seu signo e o setor social, que indica uma boa troca de informações. A quadratura entre Lua e Júpiter lhe pede cautela, procure filtrar estes dados. É preciso agir de maneira sensata e ética, não convém falar sempre tudo!

**VIRGEM**  
Lua e Mercúrio estabelecem trígono, entre os setores familiar e de crise, favorecendo a introspecção e os ambientes mais aconchegantes, pois isso favorecerá suas tomadas de decisões. Júpiter tensionado no setor de comunicação lhe pede uma atitude mais reservada, então evite a exposição hoje.

**LIBRA**  
Os relacionamentos e as atividades em grupo são favorecidas pelo trígono Lua-Mercúrio, que estimula sua comunicação. Lua e Júpiter em quadratura indicam que seu gerenciamento financeiro sofre interferências externas, o que pode lhe levar a gastar mais do que pode. Aja com sabedoria e disciplina.

**ESCORPIÃO**  
Sua produtividade se eleva com a harmonia de Lua e Mercúrio, que aguçam seu senso crítico. Mas cuidado com a rigidez e com o individualismo em suas atitudes. A tensão que Júpiter incide sobre seu signo alerta que a falta de flexibilidade pode prejudicar as questões coletivas.

**SAGITÁRIO**  
Você flexibiliza sua maneira de enxergar o mundo e se mostra otimista, pois Lua e Mercúrio se aspectam entre o setor espiritual e seu signo. Júpiter tensionado no setor de crise alerta para dificuldades quanto à condução de seus interesses. Ainda que se frustrar, seja firme quanto aos seus objetivos.

**CAPRICÓRNIO**  
Lua e Mercúrio formam trígono no setor de crise, fortalecendo sua habilidade diante das dificuldades. Mantenha a integridade de seu planejamento ficando mais recolhido. A tensão estabelecida com Júpiter no setor de amizades prejudica a vida social, então cuidado para não se isolar completamente.

**AQUÁRIO**  
Você tende a se engajar em questões coletivas, pois o trígono Lua-Mercúrio favorece as interações intelectuais no setor de relacionamentos. A quadratura Lua-Júpiter alerta para conflitos de interesse no meio profissional. Assegure-se de que você pode confiar nas pessoas antes de expor seus interesses.

**PEIXES**  
Bom momento para conduzir as questões profissionais, pois Lua e Mercúrio estabelecem trígono hoje. Procure se dedicar ao planejamento de suas ações, equilibrando as obrigações e o lazer. A tensão com Júpiter alerta que é preciso manter a ética em suas atitudes, tenha cautela.

**CONSULTÓRIO ESPIRITUAL**  
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. 99766.5686 | Fernandópolis