

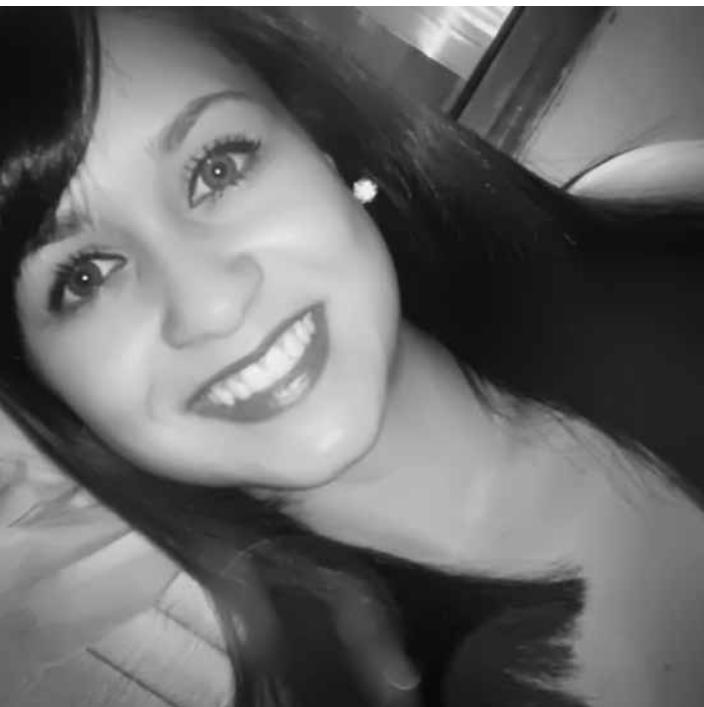
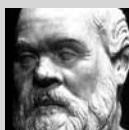


Tony Ramos dá 6 dicas para famosos: “Não subestime o espectador”

Página B4

Para conseguir a amizade de uma pessoa digna é preciso desenvolvemos em nós mesmos as qualidades que naquela admiramos.

■ Sócrates - Filósofo (470 a.C. - 399 a.C.)



Felicidades para Jéssica Cezário!



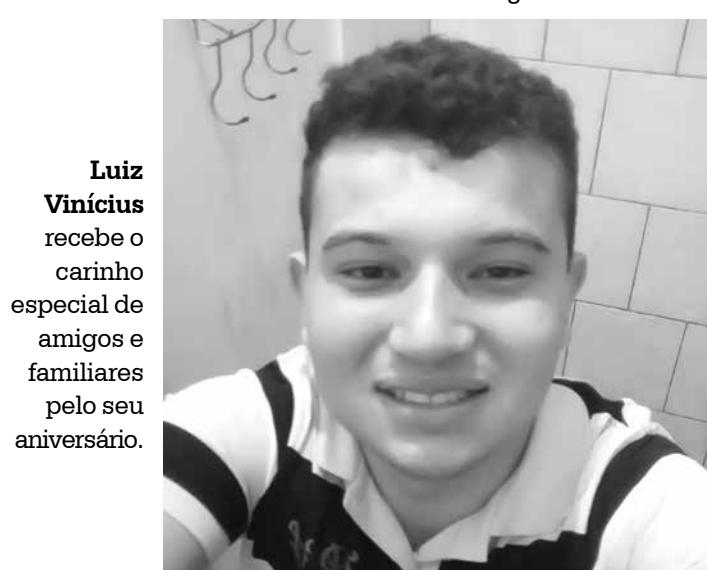
Sempre ao lado da namorada Gleice Melo, Renê Magnoler festeja a chegada da idade nova.



Igor Marquini dá boas vindas à idade nova nesta sexta.



Destaque para a jornalista Natália Quatrino, aniversariante deste domingo.



Luiz Vinícius recebe o carinho especial de amigos e familiares pelo seu aniversário.



Bela e cheia de estilo, Isabella Riguetti se prepara para apagar velinhas neste domingo.



Mateus Pinheiro recebe inúmeras felicitações pela data. Na foto, com a noiva Miziara Ferreira.



Hoje é dia de muita festa para Maique Leandro. Parabéns!



Em clima de descanso, Gabriel Davanzo aniversaria hoje.

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

mais barato SEMPRE

FELIZ NATAL

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Dicas para controlar a ansiedade

Livre-se deste incômodo tomando algumas atitudes no dia a dia

receita

Cone Trufado de Prestígio

INGREDIENTES:

- 2 latas de leite condensado
- 300 g de coco flocado
- 500 g de chocolate fracionado
- 1 colher (sopa) de essência de coco
- 40 cones (tipo biscoito doce)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 200 g de creme de leite



MODO DE PREPARO:

- Coloque o leite condensado e o creme de leite sem soro em uma panela juntamente com a margarina e o coco flocado
- Coloque em fogo baixo e deixe ficar em um ponto um pouco mais duro que brigadeiro, reserve
- Após 30 minutos acrescente 100 g de chocolate ralado
- Derreta o resto do chocolate e banhe os cones, após secar recheie os cones
- Banhe a ponta do cone e está pronto

Ansiedade é um estado caracterizado por medo, apreensão, mal-estar, desconforto, insegurança, estranheza do ambiente ou de si mesmo e, muito frequentemente, pela sensação de que algo desagradável está para acontecer. Além dos medicamentos convencionais, existem algumas alternativas naturais que podem nos ajudar a controlar a ansiedade. Veja algumas delas:

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

A forma mais comum de controlar a ansiedade é a prática de exercícios. Praticar atividades físicas ajuda a lidar com estados de ansiedade porque eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer. Essa alternativa costuma funcionar dependendo da disposição da pessoa, uma vez que nem todo mundo gosta de praticar exercícios.

REDUZA SEU ESTRESSE DIÁRIO

Pessoas com tendência a ansiedade precisam reduzir o seu estresse diário e existem diversas formas de fazer isso. Para as que ficam estressadas com mais facilidade recomendando sessões de acupuntura regulares, além de meditação. Muitos pacientes com ansiedade se beneficiam também de tra-

tamentos alternativos como a homeopatia e o uso de flores de Bach.

EXPERIMENTE CONTROLAR A RESPIRAÇÃO

Para reduzir as reações do sistema nervoso autônomo, devemos fazer o controle da respiração. Isto pode ser feito compassando a respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada. Ao inspirar deixar o abdome expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca. Isto pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora. Além disso, quando você estiver em um ambiente silencioso e com possibilidade de ficar deitado, use uma técnica de relaxamento. O relaxamento combinado com a respiração diafragmática, certamente, reduzirá a respiração ofegante, a taquicardia e o tremor.

EVITE PENSAMENTOS NEGATIVOS

Em situações de ansiedade que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos. Deve-se tentar dimensionar a gravidade da situação, questionando a si mesmo se existe uma forma alternativa de análise, se estamos superestimando o grau de responsabilidade



que temos nos fatos ou se estamos subestimando o grau de controle que podemos ter.

INVISTA EM ALIMENTOS COM TRIPTOFANO

Para controlar a ansiedade, podemos ingerir alimentos que sejam fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, como a banana e o chocolate. Outra possibilidade é ingerir o triptofano em cápsulas, junto com vitamina B6 e magnésio.

TOME UM CHÁ

A maioria dos chás possui substâncias que funcionam como sedativos suaves e podem ajudar no controle da ansiedade diária. As plantas mais conhecidas e estudadas com essa ação são a passiflora, a melissa a camomila e a valeriana.

MANTENHA FOCO DE ATENÇÃO NO PRESENTE

Quando sua mente está dedicada integralmente

ao momento atual você tem total capacidade de análise, julgamento e ação, portanto esta é uma boa forma de controlar a ansiedade. Quando a mente passeia aleatoriamente entre passado e futuro sem direcionamento para um planejamento você pode se perder nas ideias e a ansiedade pode iniciar ou piorar.

SEJA MAIS ORGANIZADO

Quem vive na bagunça gasta tempo para achar o que precisa, acumula coisas sem utilidade, dificultando o bem-estar e acaba por criar sentimentos de ansiedade. Trabalhar, estudar e viver em ambiente minimamente organizado ajuda no equilíbrio emocional e controle da ansiedade. Além disso, pessoas com uma organização maior do seu tempo conseguem aproveitá-lo melhor, o que reduz muitos fatores causadores de ansiedade.

Treino de força com 40 anos ou mais: cuidados ao realizar

Entenda também a importância deste tipo de exercícios depois dos 40

O processo de envelhecimento e as mudanças decorrentes dele tem início por volta dos 25 anos. Começa uma mudança na composição corporal, onde ocorre uma diminuição da quantidade de água dentro das células, o aumento de gordura corporal e a diminuição da massa muscular. Tudo isso contribui para um menor metabolismo a cada ano que passa. Dos 25 anos aos 40 anos essas mudanças vão se agravando a cada ano, e começamos a perceber por volta dos 40 anos que não temos mais a mesma força muscular que tínhamos com 20 anos.

A diminuição da massa muscular tem relação direta com a diminuição metabolismo, quanto menos músculo, mais lento fica o nosso sistema metabólico. Os músculos são grandes consumidores de calorias, e quando eles ficam menores e flácidos temos uma alteração no metabolismo, daí vem o aumento de peso a cada ano que ficamos mais velhos.

Realmente se faz necessário o trabalho de força em pessoas acima de 40 anos. Você pode prevenir essa perda de massa muscular fazendo treinos de

força antes dos 40 anos, mas se você não o fez agora é a hora de começar!

DICAS

- Procure trabalhar todos os grandes grupos musculares (peitoral, costas, músculos da coxa, perna e quadril, músculos dos braços e tronco)
- Não pule musculaturas para dar mais ênfase em outras. Os estímulos devem ser equilibrados para todos os músculos, não vale treinar só peito e deixar as costas de lado, ou no caso das mulheres treinar mais glúteo e deixar braços para trás. Um programa de treinos musculares sem controle de intensidades e exercícios adequados pode causar desequilíbrios posturais
- Procure aumentar as cargas gradativamente, mas não deixe de aumentar o peso nos exercícios que estiverem muito leve, isso fará com que cada vez mais aumente a sua força e obtenha mais resultado
- Preste bastante atenção na execução dos exercícios. Muitas vezes quando a pessoa aumenta a carga, mas ainda não es-
- ta preparada para aquele peso, acaba "roubando", termo que utilizamos para a execução do exercício de maneira incorreta, onde o indivíduo muda a execução do exercício para aguentar o peso que colocou
- Para quem faz somente exercícios aeróbios, como caminhada, corrida ou bike, inclua exercícios de força, isso intensificará o seu programa de emagrecimento. Inclua flexão de braços, agachamentos, exercícios com pesos, abdominais. Fará muita diferença no seu treinamento
- Faça treinos alternados por segmentos, um dia treine membros inferiores e no outro superiores, assim terá uma boa recuperação muscular (recomendado é o mínimo de 48 horas), e com isso melhor desempenho nos treinos, ou em casos de praticantes intermediários e avançados parcele seus treinos para que recupere bem os músculos que foram solicitados
- Descanse! O descanso é muito importante para a recuperação dos seus músculos, e para que consiga no seu próximo treino um melhor desempenho, fique atento às recomendações do seu treinador, quanto ao intervalo entre as repetições, séries e dias de treino.



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

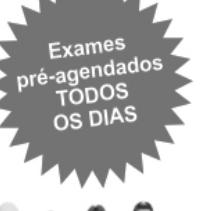
TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

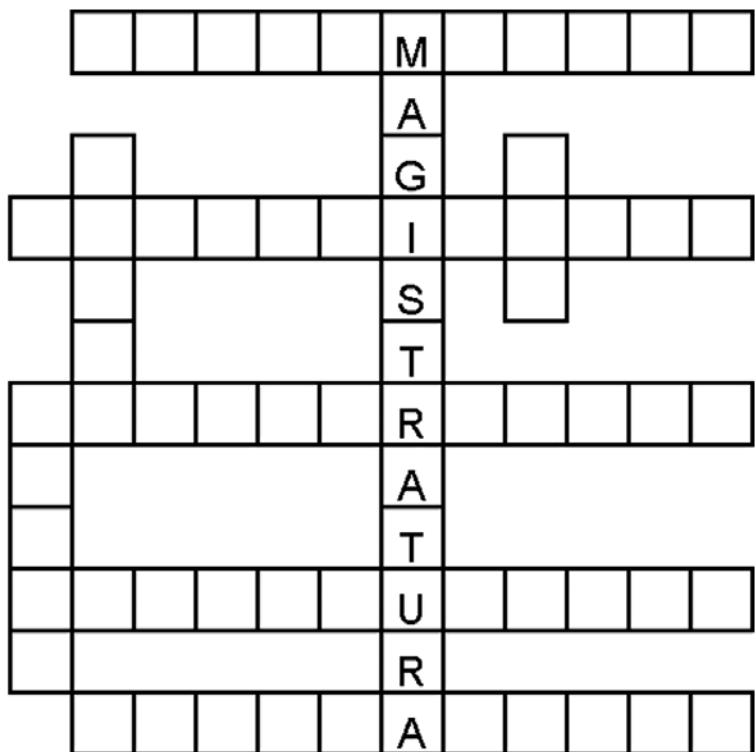
Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP



IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
CRECI 67022
Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Palavras Cruzadas



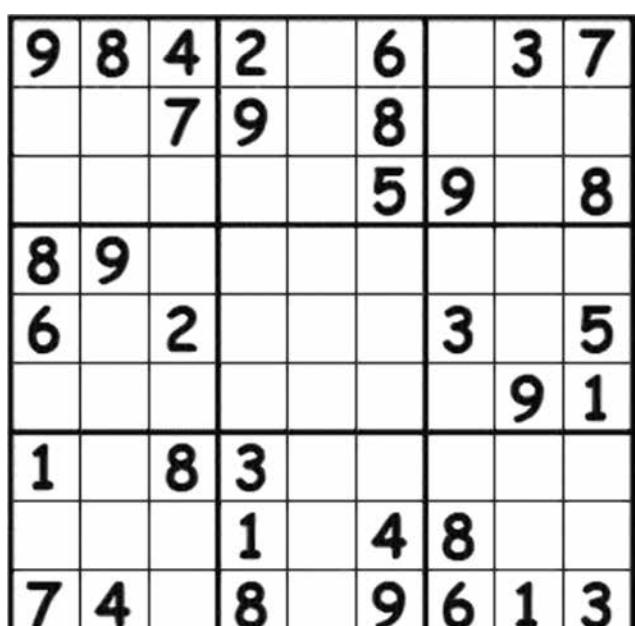
Horizontal

- 1. mancomunado
- 5. magnetização
- 6. malandragens
- 7. mancomunação
- 8. maltrapilho

Vertical

- 2. magistratura
- 3. malta
- 4. mal
- 6. magma

Sudoku



Caça Palavras

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

CADEIRA
CALHAMBEQUE
CAMA
CAMINHAO
CANGURU
CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Guto admira Benê. Malu convence Clara a voltar para casa com ela e Leide se impressiona com a falsidade da professora. Benê se encanta com o Rio de Janeiro. Valdirene estranha ao encontrar o caixa do salão desatrancado, e K2 disfarça. Décio estranha o jeito de Benê e questiona Guto sobre a capacidade da menina. Tato livra K2 da represália de Valdirene, mas repreende a namorada. Felipe convida Clara para ir a Campos do Jordão. A apresentação de Benê e Guto é um sucesso. Luís e Malu discutem por causa de Clara. Benê e Guto se beijam.

TEMPO DE AMAR

Sexta-feira, 18h00

No Rio, Maria Vitória se desespera com a notícia de Lucinda e Vicente apoia a moça. Pé de Cabra é despistado por Felícia. Felícia visita Helena e Natália e diz que gosta de viver no cabaré. Vicente comenta com Geraldo que investigará a suposta morte de Inácio. Emilia desconfia quando Vicente procura Lucinda. Lucinda incentiva Vicente a assumir seu amor por Maria Vitória. Em Morros Verdes, Guiomar passa mal e se surpreende com a preocupação de Fernão. José Augusto questiona Delfina sobre a autoria da denúncia ao convento. No Rio, Celeste garante a Artur que fará seu recital. Alzira lamenta ter de vender seus vestidos e Balbina sugere que Pepeito a ajude.

PEGA PEGA

Sexta-feira, 19h15

Malagueta diz à polícia que não conhece Timóteo. Júlio revela a Sandra Helena e Agnaldo que tem uma gravação comprometedora de Malagueta. Neide comenta com Prazeres que Athaíde pode querer se vingar de Arlete. Malagueta confessa a Maria Pia que teme que Timóteo fale de Mônica para a polícia. Eric conta a Luiza sua ideia para investigar Maria Pia. Luiza sugere que Douglas está se afeiçando a Gabriel. Evandro visita Mônica no orfanato e estranha a frieza da mulher. Malagueta descobre que Mônica tem um filho. Júlio pergunta a Domênico se Antônia lhe contou que ele e a policial ficaram juntos.

O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Todos na casa de Elga ficam aliviados com a recuperação de Zac. Asher segue para a Babilônia. Beroso e Aspenaz lamentam a morte de Nitocris. Nabonido é avisado sobre a morte da esposa. Arique e Shag-Shag falam sobre a invasão Persa. Daniel permite o casamento entre Ainoá e Labash-Marduk. Daniel defende Shamir e Tamir. Asher ajuda um leproso nas ruas. Zac se lembra da morte de Malca. Dana não permite que Absalom use um amuleto pagão. Rabe-Sáris pede esmola nas ruas. Daniel ora ao Senhor. Asher percebe marcas de lepra em seu braço. Zac sonha com Zelfa. Daniel escuta as palavras do anjo Gabriel. Naomi diz que o rei Ciro chegou ao palácio. Daniel se apresenta ao monarca e fala das profecias de Isaías e Jeremias.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Fabiana e Didi sorteiam qual das meninas irá entregar flores e um cartão de feliz aniversário para a Madre Superiora. Dulce Maria é a sorteada para representar as amigas. Verônica vai até a casa de Gustavo e diz que apareceu de surpresa para os dois namoram um pouco. O empresário explica que está cansado e que o Padre Gabriel está a caminho para os dois conversarem. Verônica beija Gustavo que fica encantado, pois lembra do beijo de Cecília. Mais tarde, Gustavo diz para o Padre Gabriel que descobriu que Cecília terminou com ele por conta de André. O religioso diz que o irmão está dizendo besteiros, pois Cecília é solteira, jamais traíra ninguém e que o empresário está saindo com Verônica mesmo sem amá-la ao invés de ficar solteiro.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Sexta-feira, 21h00

Lívia afirma que ajudará Sophia a separar Clara e Gael. Bruno tenta se aproximar de Raquel. Tenório observa o dinheiro que Duda tem guardado. Samuel mente para não dormir com Suzy e começa a conversar com um rapaz pela internet. Nádia ouve Bruno declarar seu amor por Raquel para Diego. Laura tem uma crise de choro ao ver um desenho e Lorena se preocupa. Clara ganha um celular de Lívia e conta para Gael. Tenório pede para Danilo não contar para Duda que ele é casado. Gustavo decide cortar a mesada de Bruno. Nádia exige que Gustavo impeça Bruno de vender sua motocicleta. Lívia marca um encontro com Renato na casa de Gael. Mercedes tem um pressentimento com Clara e conta para Josafá.

Humor

DÚVIDA NA FARMÁCIA

O rapaz pergunta ao farmacêutico:

- Você tem algo contra tossir?
- O farmacêutico responde:
- Não tenho não. Pode tossir à vontade.

DESEJOS DE UM HOMEM

A professora pergunta ao Joãozinho:

- Joãozinho, quais são os maiores desejos de um homem?
- Joãozinho responde:

- Ser tão bonito quanto a mãe dele acha que ele é. Ter tanto dinheiro quanto os amigos que querem dinheiro emprestado acham que ele tem. Ter tantas mulheres quanto a namorada ou a esposa ciumenta deles acha que ele tem. E ser tão bom de cama quanto ele pensa que é.

A professora diz:

- Parabéns, Joãozinho, nota 10 para você.

OVOS NO NATAL

Era manhã de Natal e como de costume os ovos das galinhas foram todos decorados e em seguida colocados novamente no galinheiro. Algum tempo depois o galo entra no galinheiro, observa os ovos e sai furioso gritando pelo quintal:

- Cadê aquele pavão miserável?

FILHO CONSERTANDO O CARRINHO

O pai observa o filho consertando o carrinho de madeira e diz:

- Filho, quando você crescer eu gostaria que você estudasse teologia para se tornar um pastor de igreja.

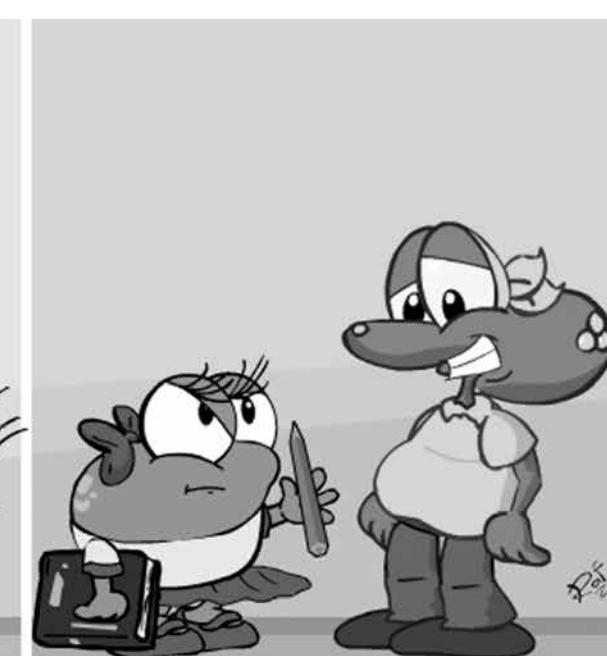
O filho olha para o pai e diz:

- Pai, eu nasci para ser mercenário, não mercenário!

CONSELHO DA SOGRA

O português chegou em sua casa, e pegou sua mulher na cama com dois brutamontes, verdadeiros guarda-roupas, indignado ele disse:

- O que é isso Maria, estais a me traíres?
- Não Manuel, estou apenas seguindo o conselho de sua mãe.
- Como assim.
- Lembras que tua mãe disse que no mundo de hoje, com tanta doença por ai, sexo só com segurança?
- Sim, e daí.
- Então eu contratei logo dois para não ter problema.
- Ah bom.



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

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 (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

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

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

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

celebridades

Marcos Harter faz grave acusação de suborno contra a Rede Globo

Acostumado a fazer severas críticas contra a Rede Globo, Marcos Harter voltou a atacar a emissora que o revelou no Big Brother Brasil. Nesta terça-feira (14), em conversa com Monique no reality show da Record, 'A Fazenda',

da', o médico comentou um suposto de caso de suborno entre o canal e a sua ex-namorada Emilly.

"Quisera eu que o meu relacionamento no Big Brother tivesse terminado com um paredão entre eu e ela. Porque aí eu saía, ou ela saía, e a gente se encontrava lá fo-

ra. De boa", disse Marcos. "A forma como aconteceu, da produção do Big Brother oferecer um prêmio pra ela se ela me tirasse, se ela desse queixa, foi a coisa mais podre que podia acontecer", desabafou o cirurgião, fazendo a acusação de suborno.

"Rolou um relacionamento? Rolou. Mas quantos relacionamentos estão à prova de R\$ 1,5 milhão?", finalizou Harter.

Marcos saiu do BBB acusado de agredir Emilly mental e fisicamente.

A Globo não se pronunciou sobre o assunto.



A acusação foi feita dentro do programa A Fazenda, na Record

Túlio Gadêlha rebate acusações de ganhar cargo após namoro com Fátima

Túlio Gadêlha, de 29 anos, ganhou as páginas de sites e jornais nas últimas semanas depois de assumir publicamente o namoro com a apresentadora Fátima Bernardes. A fama repentina, no entanto, tem trazido alguns contratempos ao pernambucano. Em seu perfil no Instagram, Túlio desmentiu uma notícia do NE10, afirmando que ele foi nomeado presidente do Instituto de Terras e Reforma Agrária do Estado de Pernambuco por conta da relação com a global.

"Sabia que algum momento, algum jornal tentaria fazer essa associação. O que não sabia é que eles bloqueariam minha resposta. Vai por aqui mesmo. Um arranjo de palavras, dessa maneira trás (sic) consigo uma mentira injusta e difamatória. Como é de conhecimento público, recebi o convite para assumir o instituto em outubro, antes do meu relacionamento com a apresentadora, iniciado em novembro. O portal NE10 pode ir além, entender a importância de seu papel social e não apenas querer vender jornal", escreveu ele, depois de afirmar que teve sua resposta ao periódico bloqueada.



Rapaz desmentiu notícias, afirmando que ele foi nomeado presidente do Instituto de Terras e Reforma Agrária do Estado de Pernambuco



O ator tem 69 anos e está na TV há 54

Tony Ramos dá 6 dicas para famosos: ‘Não subestime o espectador’

Consagrado na Globo e um dos atores mais queridos pelo público brasileiro, Tony Ramos é um exemplo de educação, além de se mostrar pouco deslumbrado com a fama. Em declarações ao colunista Leo Dias, o ator de 69 anos, 54 deles na TV, ele deu seis dicas a colegas para se manterem focados em seus trabalhos.

"A primeira delas é não acreditar na fama. A segunda é saber que não existe fama sem fracasso. A terceira é ter consciência de que fama e fracasso são primos irmãos. A quarta é respeitar o

próximo sempre. A quinta é entender que o público é seu alvo no bom sentido, mas o público não é dono de você na sua vida pessoal. Quando você entende essa relação clara, o público também entende. A última é nunca subestimar o espectador. Ele sabe quem você é e vai te respeitar se você for transparente com ele", declarou o veterano.

Tony já fez dezenas de novelas de sucesso na Globo, além de filmes e peças de teatro. O ator é casado com Lidianne Barbosa há quase cinco décadas.

Grazi Massafera não é das que apaga as fotos das redes sociais quando termina um relacionamento. Mesmo com o fim do namoro com Patrick Bulus, ela permanece com os registros do ex em seu Instagram e também mantém relações na mesma rede social com a família dele.

O namoro da intérprete de Lívia, de "O outro lado do paraíso", chegou ao fim após pouco mais de um ano. A relação de Grazi e Patri-



Grazi e Patrick em viagem que fizeram a Fernando de Noronha

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

horóscopo



ÁRIES

A articulação de Lua, Vênus e Júpiter na oitava casa lhe traz um momento em que sua paz e força interiores são ressaltados. Sua autoestima e altruísmo beneficiam as tomadas de decisões e os relacionamentos pessoais. Ofereça aos outros o bem-estar que você deseja para si também!



GÊMEOS

Um salto de qualidade é promovido pelo seu poder de adaptação ao lidar com as demandas do dia a dia, neste momento em que Lua, Vênus e Júpiter se associam na sexta casa. Sua criatividade lhe permite tornar as limitações financeiras. Conquiste as pessoas com suas ideias, articulando parcerias.



LEÃO

O bom entendimento com as pessoas que você gosta fica garantido pela associação de Lua, Vênus e Júpiter, que estimula o setor familiar. Momento favorável para a articulação de interesses e para oferecer ajuda às pessoas que necessitam de apoio emocional. Promova melhorias que deixem sua casa agradável!



LIBRA

As demandas da vida prática são conduzidas de maneira criativa, pois a Lua, ao entrar no setor material, se associa com Vênus e Júpiter. Você otimiza os recursos disponíveis e o trabalho tende a ser prazeroso neste período. Coloque seus talentos em prática, aproveite que eles estão fortalecidos!



SAGITÁRIO

Você se sente mais seguro para enfrentar os desafios da vida, neste momento em que a Lua se harmoniza com Vênus e Júpiter no setor de crise. Sua base está no equilíbrio emocional, pois melhorias poderão ser alcançadas a partir da maior clareza e sensibilidade proporcionada por ele.



AQUÁRIO

Seu poder empreendedor fica mais aguçado e suas relações do dia a dia ficam mais harmoniosas, com a associação de Lua, Vênus e Júpiter na décima casa. Seu trabalho dá um salto de qualidade, pois você mostra um maior cuidado com suas tarefas e responsabilidades. Aproveite seu intenso poder criativo!



TOURO

Um momento de intensa harmonia com as pessoas de sua vida cotidiana é trazido pela entrada da Lua no setor de relacionamentos, associada à Vênus e Júpiter. O clima de sinergia e bem-querer se intensifica a partir do compartilhamento de anseios e projetos de vida. Curta o clima de cumplicidade!



CÂNCER

Bom momento para as interações sociais e para buscar satisfação em sua vida, pois a Lua passa hoje pelo setor de prazeres. A conjunção estabelecida com Vênus e Júpiter lhe deixa mais convicto quanto aos seus objetivos de vida e ativo quanto aos seus interesses mais imediatos.



VIRGEM

Seu poder de comunicação fica exaltado e você se mostra mais aberto socialmente, pois Lua, Vênus e Júpiter se associam na terceira casa. Permita-se explorar sua habilidade de argumentação e seu poder de sedução, pois elas podem lhe ajudar a cativar pessoas e a alcançar importantes conquistas!



ESCORPIÃO

Grandes conquistas poderão ser alcançadas, pois a Lua entra em seu signo e se associa com Vênus e Júpiter. Suas vivências poderão ser experienciadas de maneira mais plena, pois sua autoestima está fortalecida. Aproveite ao máximo os benefícios, pois grandes realizações estão no horizonte!



CAPRICÓRNIO

O clima de bem-querer mútuo toma conta de seus relacionamentos, pois Lua, Vênus e Júpiter associados no setor de amizades promovem uma maior proximidade emocional. Os laços de afeto e os cuidados com as pessoas mais queridas propiciam a criação de um sólido círculo de confiança.



PEIXES

Seus horizontes intelectuais são ampliados pela associação de Lua, Vênus e Júpiter na nona casa. Você tende a se destacar nos estudos e no trabalho, pois seu raciocínio fica mais aguçado, assim como seu senso de originalidade. Bom momento para trocar conhecimentos, aproveite!