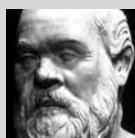


Vera Fischer surge com decotão e fãs dizem: “Como uma deusa você se mantém”

Página B4

“O amigo deve ser como o dinheiro, cujo valor já conhecemos antes de termos necessidade dele.”

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



Esbanjando carisma, **Daniela Fernanda**
brinda idade nova nesta sexta.



Click da bela **Amábili Fachini** em recente book fotográfico.



Harlei Gomes fica mais experiente hoje, quando recebe os parabéns da família e de todos os amigos e colegas de trabalho do Fórum de Fernandópolis.



Rosângela Nunes
aniversaria
hoje, sendo
homenage-
ada por
amigos e
familiares.



Em clima
de festa,
Sayuri Taji
dá boas
vindas à
idade nova.



Destaque para o sorriso de **Victória Neri**, que completa idade nova neste dia 09.



Valdice Fernandes de Sousa nasceu no Dia da Mulher; ela recebe felicitações da família e de todos os amigos e colegas de trabalho do Fórum de Fernandópolis.



A data é
de come-
morações
para
**Gustavo
Lima.**
Parabéns!



Muitos
anos de
vida para
**João
Paulo Sá!**

REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

mais **BARATO** sempre!

Você sabia que sorrir faz bem à saúde?



Está comprovado que bom humor e otimismo vacinam nosso corpo contra todo tipo de doença. O funcionamento do corpo melhora e várias doenças diminuem visivelmente. Quem sorri estimula o cérebro a liberar endorfina e serotonina — substâncias responsáveis pela sensação de prazer e felicidade. Essas substâncias proporcionam uma sensação de leveza e bem-estar, além de ativarem o sistema imunológico. Essa imunização ajuda a prevenir, principalmente, doenças ocasionadas por elevado grau de estresse.

O sorriso combate a depressão e o estresse, diminui a pressão arterial, melhora a digestão, desintoxica o organismo, espanta a dor e até deixa a pele mais bonita. Além disso, se você está sempre sor-

rindo, as pessoas irão querer sempre ficar perto de você e sua convivência social será muito favorecida.

Sorrir é um remédio sem efeitos colaterais; não precisa de prescrição e é de graça. Por isso, pare de franzir a testa e solte uma boa gargalhada sempre que possível que os benefícios virão.

EXISTE DIFERENÇA ENTRE SORRIR, DAR RISADA OU DAR UMA GARGALHADA?

Quanto mais gostosa a gargalhada ou mais efusiva a risada, maior será a síntese de produção de endorfinas, que podem ser chamadas de “hormônios da felicidade”. Não há uma escala: você pode ter uma gargalhada ou sorriso com uma intensidade maior ou menor, mas o que conta é qualidade desta gargalhada, desta risada ou deste sorri-

so. Isto vai ser sentido na sensação de bem estar, quanto maior for, maior será a síntese de beta endorfinas.

BOM HUMOR

Cultivar o bom humor deve ser uma filosofia de vida para todos. Você deve reconhecer as emoções boas ou más e respeitá-las. Mudar a forma de olhar para a vida não é fácil, mas é bastante possível com treinamento.

O bom humor é, antes de tudo, a expressão de que o corpo está bem. Ele depende de fatores físicos e culturais e varia de acordo com a personalidade e a formação de cada um. Mas, mesmo sendo o resultado de uma combinação de ingredientes, pode ser ajudado com uma visão otimista do mundo. Um indivíduo bem-humorado sofre menos porque produz mais endorfina, um hormônio que relaxa. Mais do que isso: a endorfina aumenta a tendência de ter bom humor. Ou seja, quanto mais bem-humorado você está, maior o seu bem-estar e, conseqüentemente, mais bem-humorado você fica. A endorfina também controla a pressão sanguínea e melhora o sono.

O QUE ACONTECE QUANDO SENTIMOS RAIVA?

Quando sentimos raiva, nosso corpo responde liberando dois hormônios que enfraque-

cem o sistema imunológico: estradiol e adrenalina. Portanto, quem sente raiva está sujeito ao surgimento de doenças ou ao atraso na recuperação de doenças já existentes. É praticamente impossível eliminar todos seus momentos de raiva. Por isso, o importante é estar consciente para que estes momentos sejam cada vez menos frequentes e duradouros no seu dia-a-dia.

Cuidado! Pessoas mal humoradas, impacientes, irritadas, contrariadas, rígidas (inclusive consigo mesmas) e autoritárias vivem num processo de tensão muito maior e esta tensão propicia uma descarga muito maior de adrenalina e conseqüentemente uma pré-disposição maior para acidentes vasculares como os infartos, as anginas e até os derrames.

CUIDE DO SEU BEM-ESTAR!

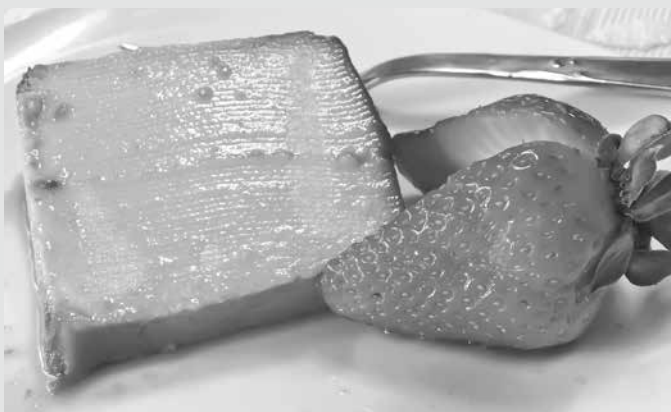
Esteja mais atento às coisas simples da vida: dormir melhor, caminhar em uma praça, estar com os amigos. Cuide bem de seu corpo e mente para ter bem-estar e auto-estima. Procure sempre se conhecer para saber o que lhe dá mais prazer. Tudo isso leva naturalmente ao sorriso.

Incorpore o bom humor no seu dia-a-dia. Vista-se de sorrisos e abraça o mundo com toda a sua atenção e delicadeza.

receita Pudim Francês

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara de água
- 1 litro de leite
- 6 ovos
- 1 e ½ xícara de açúcar



MODO DE PREPARO:

- Comece pela calda: derreta o açúcar em uma panela com a água e vá mexendo até que a calda engrosse e chegue a uma cor caramelizada.
- Assim que estiver no ponto, coloque em uma forma com furo central e reserve.
- No liquidificador, bata o leite, o açúcar e os ovos.
- Despeje na forma por cima da calda e leve para assar em forno médio em banho-maria, por mais ou menos uma hora.
- Quando a ponta da faca sair limpa, está pronto!
- Espere esfriar um pouco fora do forno e então leve para a geladeira, por aproximadamente seis horas.
- Desenforme e sirva!

A importância do Sono

Esse é um assunto que tem sido muito comentado nos últimos tempos. Isso porque as pessoas tem dormido mal e em pouca quantidade, principalmente quem mora em cidades grandes. Então, é preciso dar mais atenção para o assunto e melhorar a qualidade do sono já!

Durante o sono, nosso organismo realiza funções importantíssimas com consequências diretas à saúde. O sono fortalece o sistema imunológico, libera a secreção de hormônios — como o de crescimento e insulina — consolidada a memória, deixa a pele mais bonita e saudável, além de relaxar e descansar a musculatura.

QUANTAS HORAS PRECISO DORMIR?

Mais importante que dormir muitas horas, é a qualidade do seu sono. Se você consegue ter um sono tranquilo e reparador, poucas horas são o suficiente. Não adianta dormir 8 horas se não for de qualidade. Para saber se a quantidade de horas que você dorme é suficiente, basta notar como você acorda pela manhã. Se acordar disposto e com energia, está ótimo! Mas se acordar cansado, precisa dormir mais e melhor.

A média de horas de sono da população brasileira hoje em dia é de apenas 6h e 30 min. Na maioria dos casos, esse número é considerado insuficiente.

PREJUÍZOS À SAÚDE COM A FALTA DO SONO

- Afeta o equilíbrio, a atenção e a memória
- Diminui o vigor físico
- Envelhece a pele precocemente
- Fica mais suscetível a infecções

- Deixa o raciocínio mais lento
- Causa sensação de olho pesado, sonolência e dor de cabeça
- Deixa o organismo sujeito a doenças como obesidade, hipertensão e diabetes
- Ocasiona dificuldade em adquirir conhecimentos
- Altera o humor e causa irritabilidade
- Deixa a aparência com ar de cansaço e causa olheiras

DICAS PARA DORMIR MELHOR

- Pratique exercícios físicos regularmente, preferencialmente no fim da tarde.
- Invista em um colchão de qualidade e use travesseiros adequados.
- Durma em um local confortável, fresco, escuro e silencioso. As alterações de ruído, de luz e de temperatura podem atrapalhar o sono.
- Faça uma refeição leve antes de dormir: deixar o estômago vazio atrapalha o sono.
- Cuide com líquidos durante a noite, pois a necessidade de urinar irá interromper a sequência do seu sono.
- Tome um banho quentinho antes de dormir. Use óleos relaxantes e cremes: eles proporcionam sensação de bem-estar.
- Procure dormir e acordar sempre no mesmo horário,

inclusive nos finais de semana.

- Relaxe sua mente, livre-se dos pensamentos, preocupações e ansiedade.
- Evite álcool a noite. As substâncias da bebida podem afrouxar a estrutura da região da faringe, comprometendo a respiração causando ronco e apneia.
- Cuide com as substâncias estimulantes. Preste atenção no que ingere: chá, café, refrigerante e chocolate são bons exemplos de estimuladores que podem prejudicar o sono.
- Evite ingerir tranquilizantes, relaxantes e soníferos, pois eles podem criar hábitos indesejáveis para a conciliação do sono regular.
- Vá para a cama somente quando estiver com sono.



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

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Laffoo
SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

LARANJEIRA PRODUÇÕES apresenta

A Arte do Humor de SAULO LARANJEIRA
Venham se divertir com os personagens hilários do mestre do riso.

APRESENTAÇÃO ÚNICA

Sábado 10 de março | 20hrs
No Teatro Municipal de Fernandópolis

Ingresso Promocional na SportYOU
Rua Brasil - Centro

Ingresso Delivery (17) 99629 2697

Realização: MaB Produções

B B M

FERRO VELHO S. PAULO
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDÓPOLIS-SP

extra

Criptograma

Dica para a palavra-chave oculta: Fundador de uma das maiores empresas do mundo.

Corpo (?) - relativo a alunos.								
É caçado pelos grandes felinos.								
Carne de porco cozida.								
Possível função de um segurança.								
Equipamento encontrado num açougue.								
Pagamento opcional por um bom serviço (pl.).								
Lugar onde humanos vivem primitivamente.								
Motocicleta.								
Conjunto de ecossistemas da Terra.								

Sudoku

4								9
			5		8			
7	9		3		2		8	1
	5		6		9		4	
		4		3		1		
	2		1		4		5	
6	8		4		3		7	5
			9		6			
9								3

Labirinto Kids

FOM! FOM!

Leve o urso Ben até a amiga Bee.

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Sexta-feira, 17h30

Gabriela agradece a parceria de Marcelo e comemora sua permanência no colégio. Flora, Úrsula e Hugo socorrem Tito. Jornalistas pressionam Isadora e Pérola por causa de Eduardo. Úrsula promove um encontro entre Tito e Flora. Gabriela se impressiona com a desatenção dos pais de Kavaco com o menino. Brigitte comenta com Gabriela sobre os receios de Paulo, e a professora decide se livrar das memórias de Rafael. Alex sugere que Maria Alice se encontre com Gabriela para tentar uma bolsa de estudos. Jairo discute com Kavaco. Alex insiste para que Gabriela ajude Maria Alice e a professora fala com Vinícius. Gabriela descobre que Rafael é o diretor da ONG.

TEMPO DE AMAR
Sexta-feira, 18h00

Lucinda provoca Maria Vitória, quando Inácio chega. Vicente volta a presidir o Grêmio Cultural. Bernardo aconselha Lucinda a esperar para vender sua propriedade. Teodoro afirma a Felícia que Eva poderá ser uma aliada dos dois. Conselheiro anuncia que Celeste Herminia será homenageada por Portugal. Eva comenta com Edgar que teme a aproximação de Teodoro. O Grêmio Cultural é destruído por policiais e Carolina testemunha a cena. Inácio salda sua dívida com Lucerne. Todos se reúnem na casa de Conselheiro para discutir a depredação do Grêmio. Uma nova ameaça é enviada a Vicente. Olímpia viaja para Nova York. Tereza alerta José Augusto sobre as intenções de Delfina. José Augusto promete agir contra Delfina.

DEUS SALVE O REI
Sexta-feira, 19h15

Augusto constata que a guerra não passou de um plano de Catarina e Rodolfo. Catarina leva Augusto para a Torre de Zéria. Rodolfo conta a Afonso que Augusto fugiu e abandonou Catarina, que é sua prisioneira. Tiago conta à família que Afonso foi preso e seu destino está nas mãos de Rodolfo. Olegário diz a Matilda que Hélivio morreu como um herói. Betânia fica feliz ao ver Romero e Ulisses de volta. Selena tenta reanimar Saulo, que prefere terminar o namoro com a moça. Martinho consegue alugar uma casa em Montemor para a família. Cássio avisa a Amália que Afonso está sendo tratado como um prisioneiro comum. Cássio avisa a Rodolfo que Afonso foi preso como traidor.

APOCALIPSE
Sexta-feira, 20h30

Joice e Dylan descobre que o filho não morreu e que foi levado para Gideon. Stefano flagra Vittorio conversando com Glória. Gláucia assume ter tido um caso com o pai de Natália. César se anima. Stefano diz saber que Glória é mãe de Vittorio. O sacerdote pede para ficar a sós com a governanta e a ameaça. César prende Gláucia. Dylan e Joice descobrem que são pais de Noah. Gideon diz que Isabela gosta de Ricardo. Uri permite que Dylan vá em busca do filho. Ricardo tenta brincar com os sentimentos de Noah. Stefano diz que mandará Vittorio para fora de Roma. Glória fala mal de Stefano para Adriano. Benjamin lembra da mulher amada com tristeza. Zoe agradece a ajuda de Soraya e Jamal.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO
Sexta-feira, 21h00

Nádia faz um escândalo, confronta Gustavo e avisa que ele será expulsa de casa. Patrick afirma a Gustavo que será indiciado e poderá perder o cargo. Caetana garante a Leandro que Gustavo extorquia o bordel. Leandro aconselha Karina a revelar a Nádia que está grávida de Diego. Nádia agradece a Clara por ter desmascarado Gustavo. Elizabeth se embriaga para acompanhar o procedimento cirúrgico de Adriana. Nádia jura vingança contra Gustavo. Bruno se desespera com a situação de sua família. Renan apoia Adriana, que teme o resultado da biópsia. Cido presenteia Adinéia. Cido e Adinéia se irritam com a atenção exclusiva de Samuel a Suzy. Gael tem um novo episódio de violência e afirma a Aura que deseja mudar.

CARINHA DE ANJO
Sexta-feira, 20h30

Madre Superiora chama Cecília e Dulce Maria e avisa que Estefânia está no hospital. As duas vão visitar a Tia Perucas. Rosana conversa com Fátima e Cristóvão e os dois decidem que precisam ampliar o cardápio do negócio de bolos para ganhar mais mercado. Gustavo passa com Leonardo os dados para que ele vá a viagem de negócios da empresa. Doutor André avisa que Estefânia não está doente, mas sim grávida. Todos que estão no quarto comemoram. O empresário da dedetização diz que se Madre Superiora liberar que ele divulgue as fotos no site da empresa e redes sociais dará desconto e garantia de um ano ao serviço aplicado no colégio. Fabiana pede para a Madre Superiora para trazer artistas para o colégio.

Humor

- Sua louca, maluca, pirada... olha a merda que eu tô! Teu marido sou eu, pô!!!

- Ah, é?!?!? E pulou a janela por quê?

Moral da estória:
"Consciência pesada é um problema sério, muito sério..."

CORNEANDO COM O MENDIGO

O executivo mauricinho chega em casa um pouco mais cedo e pega a mulher na cama com outro.

Furioso,corre ate seu escritório, pega o revolver na escrivaninha e encosta o cano na cabeça do sujeito.

- Eu não me conformo! Você, que vive no maior luxo,me traindo com este sujeito sujo e descabelado!

- Pois e senhor! Eu não tive culpa nenhuma! Eu sou apenas um mendigo e a sua mulher levou demasiadamente a serio o que eu lhe disse?

- E o que foi você disse a ela?

- A senhora poderia me dar alguma coisa que o seu marido não usa mais?

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

OPHTALMOLOGIA • CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Casamento de Luciana Gimenez e Marcelo de Carvalho chega ao fim

O casamento de Luciana Gimenez e Marcelo de Carvalho pode ter chegado ao fim. A informação foi confirmada e a apresentadora já não usa mais a aliança de casada. O rompimento já teria motivado a venda do triplex do casal.

“Já faz algum tempo que eles estavam em crise, mas decidiram colocar um ponto final de vez há duas semanas”, contou a fonte.

O apartamento foi anunciado há tempos e é um dos mais caros dentre os que estão disponíveis no site em que foi anunciado. Era no imóvel que vi-

viam Luciana e Marcelo, juntamente com o filho Lorenzo, além de Lucas, filho da apresentadora com o astro do rock inglês, Mick Jagger.

Luciana e Marcelo, que é vice-presidente da RedeTV!, se casaram em 2006 em uma grande festa para 200 convidados.



O rompimento já teria motivado a venda do triplex do casal

Aos 66 anos, Vera Fischer surge com decotão e fãs dizem: “Como uma deusa você se mantém”



Aos 66 anos, Vera Fischer está se reinventando a cada dia. A atriz surgiu com a silhueta mais fininha, a bordo de um vestido curto e decotado, que evidenciou a nova boa forma da eterna diva. A aparição aconteceu em São José do Rio Preto, interior de São Paulo, onde Vera foi homenageada pela Semana da Mulher.

Vera deu seu depoimento sobre o poder feminino. Em seu perfil no Instagram, não faltaram elogios. “Como uma deusa você se mantém”, escreveu um fã, lembrando a época em que Vera fez Jocasta, em Mandala, e a música “O amor e o poder” era tema da personagem. “Quero ser Vera daqui 50 anos. Estou me matando na academia”, “Diva, linda”, “Vera, torcendo que

você tenha um grande amor em breve”, foram alguns dos muitos comentários recebidos pela atriz.

Símbolo sexual e sempre polêmica, ela revelou recentemente que já sofreu assédio nos bastidores da TV. A atriz de 66 anos, contou ainda como fazia para se livrar das investidas masculinas da época.

“Sempre soube dar uma ‘fugidinha’ e dar uma explicação que as pessoas ficavam: ‘Ah, não, então não. Não é bom isso que você tá falando’. Uma doença ginecológica, coisas assim. Aí ‘nego’ foge de mim e não me manda embora da novela”, disse ela, em entrevista.

“A gente tem criatividade, aí você se safa. Porque se você não fizer o que eles querem, eles te mandam embora. Eu não queria ser mandada embora, então fiquei inventando coisas”, completou.



A atriz também desmentiu que tenha criticado a magreza da jornalista Patrícia Poeta

Piovani fala sobre venda da sua Playboy por 1 centavo: “Não magoou”

Em mais um vídeo para o seu canal no Youtube, Luana Piovani comentou notícias que já saíram na mídia a seu respeito. Dentre elas, a atriz explicou o caso que repercutiu quando sua Playboy foi vendida a 1 centavo. “Nem sabia que isso tinha acontecido, mas quando eu soube já tinha sido resolvido. A Playboy me explicou que é porque o estoque tinha zerado e quando zera o negócio... Enfim, agora não me lembro. Mas se alguém acha que isso me magoou, ledo engano. Fiz a Playboy pelo prazer de fazer, de estar gata. Nem silicone nos meus peitinhos eu tinha e o objetivo foi alcançado”, declarou.

Em outro momento, Piovani desmentiu que tenha criticado a magreza da jornalista Patrícia Poeta, mas citou o corpo de outra famosa. “Nunca ia falar mal da magreza. Sóalaria mal de alguém que tivesse a magreza de doente. A magreza da Angelina Jolie é uma coisa que sempre me choca. O braço fica muito, muito fino e como ela tem aquelas próteses de silicone que não são pequenas, fica um pouco desproporcional”, disse. “Ela eu já olhei e falei: ‘Nossa, não está bem essa magreza’. Espero que esteja tudo bem com ela porque se tinha um casal que eu amava era eles dois, Brangelina”, comentou Luana.

Quinta-Feira
22/03 às 20h
Teatro Municipal
Info. 3442.3797

Ponto de vendas
WIZARD by Pearson
R. Espírito Santo 1556, Centro

Ingressos antecipados com desconto: www.bilheteriaexpress.com.br

Apoio Cultural:
oextra **AGS** **PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS**
Sharco **Peteca Digital**

À Fabulosa História do Patinho Feio
Apresentam
Mídia **ART MÍDIA**

Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto no ingresso inteiro
desconto válido na compra de ingressos inteiros
Cupom: **patinho10**

Quinta-Feira
21/03 às 20h
Teatro Municipal
Info. 3442.3797

Ponto de vendas
WIZARD by Pearson
R. Espírito Santo 1556, Centro

Ingressos antecipados com desconto: www.bilheteriaexpress.com.br

Apoio Cultural:
oextra **AGS** **PREFEITURA DE FERNANDÓPOLIS**
Sharco **Peteca Digital**

O CORTIÇO
Análise Azevedo

Apresente este cupom e ganhe R\$10,00 de desconto no ingresso inteiro
desconto válido na compra de ingressos inteiros
Cupom: **cortiço10**

horóscopo

ÁRIES
A cumplicidade que os mais queridos lhe trazem promove o apoio de que você precisa para superar os desafios. A harmonia da Lua com o Sol lhe incentiva a valorizar esse suporte, mesmo que seja apenas emocional. Divirta-se hoje!

TOURO
Esteja aberta para curtir as coisas boas da vida, pois a harmonia Sol-Lua lhe deixa mais espontânea, o que favorece suas relações. Ainda que esteja com o orçamento limitado, boas oportunidades de lazer devem surgir hoje. Aproveite!

GÊMEOS
O Sol, em sua oitava casa, e a Lua, na quarta casa, favorecem a vida familiar e os prazeres íntimos. O clima afetivo beneficia a vida afetiva, então aproveite para relaxar com as pessoas amadas e fortalecer os laços afetivos!

CÂNCER
Bom momento para promover acordos acerca das demandas coletivas. Sol e Lua formam trígono, harmonizando suas áreas de relacionamentos e comunicativa, ressaltando os diálogos. Zele pela boa qualidade da comunicação!

LEÃO
Que tal investir em seu bem-estar? A harmonia Sol-Lua entre suas áreas material e de saúde estimula cuidados, desde a alimentação até a qualidade de suas atividades, portanto promova o relaxamento e fortaleça a autoestima!

VIRGEM
Diversões e dinamismo em sua vida são o que o trígono Sol-Lua lhe traz, ao harmonizar a área de prazeres e seu signo. Saiba dar um bom direcionamento à sua atitude simpática e sedutora. O lazer impulsionará outras áreas da vida!

LIBRA
Um momento de harmonia emocional e paz em suas interações é promovido pelo trígono Sol-Lua, que harmoniza suas áreas familiar e de crise. Decisões mais confiantes, tranquilas e pontuais lhe ajudam a superar desafios. Descanse!

ESCORPIÃO
Suas relações ficam mais agradáveis, pois Sol e Lua formam trígono, promovendo a comunicação e a integração em suas amizades. Aproveite o dia para compartilhar assuntos interessantes e se divertir junto aos mais queridos!

SAGITÁRIO
O trígono Sol-Lua entre suas áreas financeira e profissional aguçará seu poder empreendedor ao lidar com as boas oportunidades de negócios. A harmonia emocional lhe permite tomar boas decisões. Perceba as providências necessárias!

CAPRICÓRNIO
Permita-se relaxar das preocupações desta semana, procurando divertir-se. Que tal buscar atividades intelectuais, como leituras solitárias ou programas culturais com os amigos? Abra-se para as coisas interessantes ao seu redor!

AQUÁRIO
O autoconhecimento entra em foco, com o trígono Sol-Lua na área de crise. Você demonstra tranquilidade para enfrentar os desafios mais pessoais. Deixe ir o que não lhe serve mais e renove-se, olhando para o futuro positivamente!

PEIXES
As atividades a dois ou em grupo são permeadas por um clima de companheirismo e magia. O trígono Sol-Lua em sua área de relacionamentos lhe incentiva a curtir bons momentos e a brindar à vida junto aos amigos!