

# Trabalhando e sem descanso, cantora Anitta lamenta distância do marido

Página B4

“A razão manda em nós muito mais imperiosamente do que um senhor; é que, desobedecendo a um, é-se infeliz, desobedecendo a outro, é-se tolo”.

■ Blaise Pascal - Matemático (1623 - 1662)



**Juciane Borges** recebe inúmeras felicitações pelo seu aniversário.



Destaque para a beleza e estilo de **Nicole Martins**, aniversariante de hoje.

Marco Antônio



**Jaqueline Martinez** se prepara para apagar velinhas no sábado.



**Luana Dandara** recebe os parabéns de amigos e familiares. Na foto, com o marido **Leonardo Julian André**.



**Bruno Rodrigues** comemora seu aniversário nesta sexta ao lado da namorada **Jéssica**.



Sempre ao lado da namorada **Lais, Luis Paulo Salvador** comemora a passagem e seu aniversário.



**Thais Campos** está na lista dos homenageados do dia. Felicidades!



Ontem o dia foi de muita festa para **Antonio Nossa**. Parabéns!



Muitos anos de vida para **Jean Marcos**!



TUDO PARA A MELHOR COPA DO MUNDO E FESTA JUNINA VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI NO GIGANTÃO!!!



mais BARATO SEMPRE!





# Erro que todo mundo comete quando sente dor ciática

Saiba o que fazer para amenizar de verdade a dor no nervo ciático

A dor ciática é um sintoma muito frequente na população brasileira e embora não seja uma doença, como muitos acreditam, esse sintoma geralmente se inicia na região das costas, passando para o glúteo, descendo para a parte posterior da perna e chegando até a panturrilha. Essa dor também pode estar presente apenas na região dos glúteos e da perna, sem necessariamente se iniciar na coluna.

De qualquer modo, é importante procurar um profissional especializado para que ele possa diagnosticar e

orientar sobre a melhor maneira de amenizar estas dores, já que não são todas as dores que irradiam pela lateral da perna ou mesmo pela parte da frente da coxa ou virilha que são consideradas dores ciáticas.

## O QUE NÃO FAZER QUANDO ESTIVER COM DOR CIÁTICA?

Para a ciática, por exemplo, quero destacar primeiramente sobre a contra-indicação para a realização de alguns movimentos específicos, afinal as vezes o que se pensa ser benéfico, na verdade é maléfico. Muito popular, os alongamentos de posteriores de coxa

se feitos excessivamente, podem piorar os sintomas, por dois motivos: excesso de flexão forçada de tronco, movimento de flexão e extensão, gerando uma irritação ao nervo ciático. Então, uma dica é não realizar alongamento da região posterior da coxa quando estiver em crise de dor.

Em muitos casos, somente exercícios de posicionamento podem gerar um alívio nos sintomas e com a devida progressão, eliminá-los. É importante salientar que para o tratamento é de extrema importância a avaliação da condição de cada caso em específico

com um profissional da área. Todas as vezes que trabalhamos com posicionamento, esperamos que os sintomas “centralizem”, ou seja, comecem a migrar da perna para a coxa, da coxa para os glúteos e assim por diante, considerando o centro a região lombar.

## O QUE FAZER QUANDO SENTIR DOR CIÁTICA?

Em linhas gerais, o primeiro passo é deitar-se de barriga para baixo e testar esta posição, observando se os sintomas aliviam, se

dores durante o procedimento, não se deve insistir.

Outra dica é realizar movimentos leves com as pernas de um lado para o outro deitado de barriga para cima.

Exercícios de mobilidade leve sempre são bem-vindos, desde que não aumentem os sintomas e ajudem a aliviá-los. Claro que estas são dicas simples, sem uma avaliação aprofundada. Indico estes movimentos aos meus pacientes como paliativo, até que eles consigam agendar uma consulta e dar início ao tratamento completo.



# Luzes no cabelo: confira algumas dicas para clarear os fios sem danificá-los

Veja como escolher o tom certo e quais os malefícios da tintura para o cabelo

Mudar o corte, estilo ou a cor dos cabelos não é nada fácil, especialmente porque os salões contam com uma infinidade de opções. Se o seu objetivo é fazer uma mudança que deixará cabelos com um tom mais natural, as luzes podem ser uma excelente escolha. Porém, como sei que as luzes são a melhor opção?

As luzes no cabelo podem ser feitas em qualquer altura do cabelo, de acordo com seu gosto. Além disso, o tom usado pode se destacar do restante do cabelo, com uma mudança menos sutil de cor. No entanto, o processo de descoloração do cabelo é muito agressivo, portanto é necessário cuidar muito bem do cabelo com luzes.

## COMO ESCOLHER O TOM CERTO DAS LUZES?

O tom para luzes deve ser escolhido respeitando o fundo de clareamento de cada cabelo: quanto mais escuro for o cabelo natural, menos esse cabelo poderá ser clareado.

A escolha do melhor tom pode variar muito. Mulheres negras combinam com raiz mais escuras e ir clareando gradativamente até as pontas com tons dourados e acobreados. Já mulheres com o cabelo preto, podem usar um loiro mais escuro e com mechas mescladas e não marcadas em tons acobreados para dar mais naturalidade.

## COMO CUIDAR DOS CABELOS COM LUZES?

Para manter a saúde dos fios, é importante ter cuidados específicos como a hidratação e revitalização dos cabelos. Quanto ao retoque, se foi alterada a cor da raiz, pode ser necessário retocá-la a cada 30 dias. Mas tudo depende de como foi feita a técnica.



Além disso, o uso de piscinas e água do mar só devem ser feitos após 1 mês da coloração, depois desse período é possível ir aos locais, mas sempre mantendo os cuidados com a hidratação.

Para manter as luzes sempre bonitas, os especialistas indicam o uso de shampoos e cremes matizantes, além da utilização de óleos reparadores, como óleo de coco, babosa e abacate.

Os cuidados com as luzes podem depender do tom escolhido, o loiro precisa ser matizado a cada 15 dias para retirar os pigmentos dourados. Já os cabelos platinados, além da matização precisam de muita hidratação, já que os matizadores ressecam os fios.

## A COR DO MEU CABELO NÃO FICOU COMO GOSTARIA, E AGORA?

Alguns deslizes podem fazer com que o loiro radiante vá por água abaixo e o cabelo

fique laranja, verde, com aspecto queimado ou até manchado. Veja abaixo como corrigir os principais erros:

- Tom diferente do da caixa do produto: Antes de pintar o cabelo é preciso avaliar como está o cabelo, qual cor - ou cores - ele possui, há quanto tempo foi tingido e qual é o estado da estrutura capilar, entre outros fatores, como o histórico de tratamentos químicos (alisamento e relaxamento, por exemplo). Portanto, dificilmente os fios ficarão com a cor exata que é apontada na embalagem das tinturas. O ideal é saber qual o resultado da combinação da tintura com o tom do seu cabelo, algo que um profissional está mais apto para fazer
- Loiro esverdeado: O tom verde pode aparecer por dois motivos: muito tempo de descolorante no cabelo ou ação do cloro da

piscina. No primeiro caso, a solução é fazer uma limpeza de cor no salão, com um produto que tire a coloração. Já para evitar a ação da piscina, use um protetor FPS nos fios

- Cor desbotada: Cabelos muito claros e descoloridos são mais sensíveis e desbotam com mais facilidade. As chances também são maiores no verão, por causa do sol, da água e do cloro. Por isso, quanto mais loiro seu cabelo for, maior deve ser o hábito de protegê-lo com filtro solar.

## receita

# Bolo de Achocolatado de Caneca

## INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) rasas de achocolatado em pó
- 4 colheres (sopa) de leite
- 5 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 ovo batido
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 1 caixa de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de achocolatado em pó



## MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, misture o achocolatado, o leite, o açúcar, o óleo e o ovo.
- Adicione a farinha, o fermento e bata com um garfo.
- Coloque a massa em \*duas canecas de porcelana e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 3 minutos.
- Leve todos os ingredientes da calda ao micro-ondas por 40 segundos.
- Regue o bolo com a calda quente e sirva.

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

**Thonny's Tatfoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(11) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Visa Electron



extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Comediante Britânico**

Sossegada, tranquila.	✈	🚩		🚩	✍	🚩
Adjetivo pátrio (fem.).	✍	♥		🎵	♥	🚩
Parte de um todo.	★	🕒		♥	🚩	🔑
Usado nos poemas.	🔧	🎵		🐦	🔑	🐦
Ave de rapina.	★	🚩		♥	🚩	🔑
Lugar onde passamos desodorante.	🚩	👤		👑	🚩	🐦
Acontece a cada dois anos.	🍏	👤		🔍	🚩	👑
Tipo de munição.	★	👑	🎵		👤	🚩
Catalogar, anotar.	★	👤	♥		🚩	🕒
Usado na hora de dormir.	✈	👤	✂		👤	🚩
Erguer a âncora.	👤	🚩	🕒		🚩	🕒
Usados para enxergar melhor.	🔑	♥	👤		🔑	🐦
Tipo de ligação química.	👤	🔑	🔍		♥	🚩
Pessoa que presta atenção.	🚩	✍	🎵		✍	🔑

Caça Palavras

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

LATONA  
FAUNO  
VESTA  
MARTE  
JÚPITER  
DIANA  
SATURNO  
NETUNO  
PLUTÃO  
JUNO  
VULCANO  
HÉRCULES  
MINERVA  
APOLO  
VÊNUS

Jogo dos 7 Erros

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS  
TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

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

INSTITUTO DE OLHOS

QUIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), QUIRURGIA 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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

Resumo de Novelas

🌐

**MALHAÇÃO**

Sexta-feira, 17h30

Kavaco sofre com a notícia de Amanda. Pérola conversa com Maria Alice sobre Márcio. Márcio tenta desabafar com Rafael. Amanda revela para as amigas que voltará para Pernambuco. Kavaco conversa com a avó, Janete, sobre Amanda. A turma decide fazer uma festa de despedida para Amanda. As meninas acertam com Rafael que a ONG sediará a festa de Amanda. Alex e Flora veem Gabriela chorando, e decidem ter uma reunião em família quando descubrem que Paulo se afastou do Le Kebek. Gabriela e Paulo se surpreendem com a atitude de Alex e Flora. Amanda se preocupa com o sumiço de Kavaco. Márcio convida Pérola para viajar com ele. Kavaco convida Amanda para morar com ele e a avó no Rio de Janeiro.

🌐

**ORGULHO E PAIXÃO**

Sexta-feira, 18h00

ulieta expulsa Susana de sua casa. Uirapuru chantageia Brandão e Mário/Mariana tenta ajudar o coronel. Susana afirma a Petúlia que irá se vingar. Charlotte tenta defender Olegário para Julieta. Ernesto compra um anel de noivado para Ema. Kleber dá dinheiro para o supervisor de Ernesto. Susana se submete às vontades de Lady Margareth. Julieta manda Olegário embora de sua casa. Aurélio se declara para Julieta. Ernesto pede Ema em casamento. Susana revela que o casamento de Camilo e Jane foi uma farsa.

🌐

**DEUS SALVE O REI**

Sexta-feira, 19h15

Catarina acusa Tiago e Amália de terem colocado o bracelete na casa de Dráuzio para incriminá-la. Afonso finge acreditar em Catarina e expulsa Tiago do exército. Afonso explica seu plano contra Catarina a Gregório. Otávio toma o castelo de Artena. Amália pede a Gregório que saia de sua casa, impactada com a expulsão de Tiago. Rodolfo escuta Lucrécia dizer a Heráclito que ama o ex-marido. Virgílio diz a Selena que Enoque aceitou conversar com eles. Aires observa Virgílio com Selena. Rodolfo avisa a Glória que ficará com Lucrécia. Aires pede mais dinheiro a Rodolfo, que não percebe que está sendo explorado por Otávio. Naná fica apavorada ao ver Glória e constatar que o efeito do fruto mágico terminou.

🌐

**AS AVENTURAS DE POLIANA**

Sexta-feira, 20h30

Luísa leva Poliana para a escola. Elas descobrem que Hugo é sobrinho de Afonso. Poliana leva uma mala de coisas para João usar no seu esconderijo. Poliana vai conversar com a diretora Ruth, que diz que não pode abrigar João na escola. Poliana então inicia o mesmo pedido para todos os adultos na escola com objetivo de conseguir um lar para João. Mais tarde, João conta que escutou que Filipa e Éric querem prejudicar a chapa de Gabi para vencerem as eleições. João e Poliana conseguem impedir que Gabi caia na armadilha do balde de tinta. O mesmo cai sob a cabeça de Filipa, que grita. Salvador vê o novo nariz de Verônica e fica chocado. Poliana diz para João que não gostou do que o amigo fez.

🌐

**SEGUNDO SOL**

Sexta-feira, 21h00

Agenor se desespera com a revelação de Viana e arma um escândalo na delegacia. Manuela implora para Ícaro deixar a casa de Laureta. Viana faz um acordo com Maura para libertar Selma. Ícaro procura Karola. Maura é expulsa de casa. Karola mente para Ícaro sobre Luzia. Beto/Miguel vê Ícaro sair de sua casa e questiona Karola. Gorete e outros fás de Beto Falcão fazem uma vigília na porta da casa de Dodô. Zefa pede para Edgar conversar com Manuela. Severo entrega a Rochelle a chave e a senha de seu esconderijo. Cacau se surpreende com Roberval. Ionan enfrenta Doralice. Selma acolhe Maura.

🌐

**OS DEZ MANDAMENTOS**

Sexta-feira, 20h30

Moisés diz que todos vão saber que o Senhor é desprezado se a terra se abrir e engolir Corá, Datã e Abirão e tudo que eles possuem. Apavoradas, correm as pessoas quando objetos caem e o chão começa a tremer. Aos pés de Corá, Datã e Abirão chega uma fenda enorme como se tivesse sendo rasgada. Agarrado a Bina, cai, gritando desesperado, Corá após todos congelarem de medo. Em meio a gritos de pânico, os demais são engolidos pela terra. Começa a se agitar e crescer a nuvem de fogo que pairava sobre o tabernáculo. Os revoltosos tentam correr inutilmente e acabam mortos. Betânia reencontra a filha ao chegar desesperada. Moisés consola Zípora pela perda de sua irmã.

Humor

se ela — os homens não parecem interessados em aplicações a longo prazo. Além disso, sofri uma queda e tive um corte no orçamento.  
— Escuta. Por que não saímos daqui? Vamos lá para o meu apartamento? Acho que poderemos fazer um belo programa... de ajuste fiscal.  
— Isso é muito commodities pra você!  
— Ora vamos! Prometo não lhe envolver em ações ordinárias. Enquanto ela fazia a conversão da dívida, ele aumentou os incentivos:  
— Percebo, pelas projeções dos meus desejos, que temos um grande mercado futuro pela frente. Podemos até adotar um redutor.  
Era o que ela precisava ouvir para que a noite rendesse dividendos e bonificações. Ao chegarem a casa,

ele, como bom investidor, não perdeu tempo e remunerou o ouvido dela com um pedido:  
— Posso transferir alguns recursos líquidos?  
Zélia o empurrou.  
— Você está muito ativo. Respeite ao menos minha poupança interna.  
Cabral, porém, não estava ali para ficar ouvindo sermões e pregões e, antes que ela resolvesse iniciar uma negociação que sabe-se lá quando terminaria, ele aproximou-se e disse baixinho:  
— Sabe do que eu gostaria? De botar no teu fundão!  
Ela transferiu suas ações (preferenciais) para o fundo e entregou-se como cheque ao portador:  
— Tudo bem, mas desde que o seu PIB pare de crescer!

NÃO PRECISA TER VERGONHA DE USAR ÓCULOS, ANA...

EXISTEM PROBLEMAS DE VISÃO MUITO PIORES...

MUITA GENTE NÃO CONSEGUE ENXERGAR ALÉM DAS APARÊNCIAS!



# celebridades

## Simaria, que faz dupla com a irmã Simone, se recupera de tuberculose nas Maldivas com filhos e emociona internautas

Simaria, mãe de Giovanna de 7 anos, e Pawel de 3, estão nas Maldivas curtindo as férias. A cantora, que está afasta-

da do trabalho desde que foi diagnosticada com tuberculose, publicou um vídeo de seus filhos soltando a voz.

Os pequenos emociona-

ram os internautas e principalmente os fãs da dupla ao soltarem a voz com a música gospel 'Efésios 6', de Anderson Freire.

A cantora registrou o mo-

mento e publicou em sua rede social do Instagram.

"Meu Deus que momento lindo! Obrigada por me deixar viver isso. 'Efésios 6', de Anderson Freire na voz de Giovanna, Pawel e eu. Meus filhos amam muito esse louvor", escreveu ela emocionada e orgulhosa.

A sertaneja Simone também havia deixado um recado bem claro para os 'fofoqueiros' de plantão.

Em seu perfil oficial no Insatagram, a artista mandou que cada um cuidasse de sua vida e fez uma série de colocações misteriosas que deixaram os internautas curiosos.

"Pessoas, as pessoas são falhas, as pessoas erram, pessoas tem defeitos. Se elas não tivessem, seriam Deus. E aí, as pessoas gostam muito de apontar o erro do outro. Sabe? "Ah, porque fulano tá usando roupa curta e não pode pra idade, ah, porque fulano escreve errado uma palavra". Sempre metendo o dedo na vida alheia", disse ela.

A cantora retornará aos palcos a partir do dia 9 do próximo mês.



Anitta e o marido Thiago Magalhães

## Trabalhando e sem descanso, Anitta lamenta distância do marido e desabafa: "Trabalhar é bom, mas a saudade..."

Quem conhece Anitta sabe que ela sempre está com a agenda cheia de trabalhos e, isso, claro, acaba causando uma pequena "distância" do marido, Thiago Magalhães. Prova disso é que na noite desta última quarta-feira, 11 de julho, a funkeira desabafou em suas redes sociais.

"Sério que ainda falta uma semana? É só eu ficar longe que nem defeito eu enxergo mais nesse rapaz. Trabalhar é muito bom, mas a saudade...", escreveu ela, bastante apaixonada pelo bonitão.

Recentemente, surgiram rumores de que os dois estariam se separando após ele apagar sua conta no Instagram. Porém,

Anitta compartilhou um registro deles e acabou com as especulações. "Bom dia! Passando pra dizer que existe vida fora das redes sociais", escreveu.

Recentemente, a cantora Anitta perdeu o posto da brasileira com mais seguidores no Instagram do país. Isso porque a "rival", Bruna Marquezine, conseguiu superar a funkeira nas redes sociais e "roubou" a primeira colocação – pelo menos até o fechamento desta matéria. De acordo com a contagem feita na conta das duas, a intérprete da vilã Catarina, de Deus salve o Rei, possui 29.463 seguidores contra 29.397 da esposa de Thiago Magalhães.



Cantora reaparece para o público em foto com a família na Espanha

## Alisson Becker, goleiro da seleção, é tietado durante as férias na Itália

Após a eliminação do Brasil na Copa do Mundo, as férias. E o goleirão Alisson Becker levou a família para um resort na Sardenha, na Itália, a fim de descansar e se isolar um pouco. Não adiantou muito. Ídolo também do futebol italiano, em seu primeiro dia na praia, o gaúcho foi tietado por fãs e apareceu até numa foto usando sunga, algo raro de se ver.

Alisson, a mulher Natalia Becker e a filha Helena estão no Falkensteiner Resort

Capo Boi, um hotel de luxo na costa debruçada sobre o Mar Mediterrâneo. As diárias no local custam até R\$ 6 mil, num quarto família de frente para a praia.

Entre as atividades do resort estão spa, golfe, quadras esportivas, recreação para crianças e, se pintar saudade dos campos, até campo de futebol.

Goleiro ficou hospedado com a família em resort italiano com diárias de até R\$ 6 mil



## horóscopo

**ÁRIES**  
Avalie as experiências familiares que precisam ser transformadas e superadas. Exercite a fé e ressignifique os acontecimentos com amor e entendimento. O céu anuncia um novo ciclo, que precisa ser guiado com um controle restaurador. Não sucumba a comportamentos controladores ou abusivos.

**TOURO**  
As pessoas do seu convívio e parentes passam por um novo ciclo, que resulta em transformações. Os estudos, possíveis viagens e caminhos filosóficos trazem a você uma nova forma de enxergar a vida. As transformações pelas quais você vem passando, mesmo que desafiadoras, elevam a sua percepção e lhe trazem uma nova identidade pessoal.

**GÊMEOS**  
É necessário que você faça uma avaliação financeira e entenda quais são as possibilidades apresentadas. Você passa por um novo ciclo financeiro, então precisa ter sabedoria para controlar as finanças de uma forma mais adequada para a experiência. Há promessas de investimentos. Acredite em seus sonhos.

**CÂNCER**  
Pode ser que você se sinta numa bifurcação, então acabe precisando escolher entre viver uma experiência mais leve e que contribua com os seus sonhos e valores, ou ficar preso aos mesmos padrões emocionais que só o prejudicam. Reflita sobre aquilo de que é necessário desapegar e também sobre os seus valores.

**LEÃO**  
Você está muito tenso emocionalmente e sabe que precisa confiar no fluxo da vida para seguir mais leve e de uma forma curativa. As transformações são profundas e podem trazer crises, caso você não saiba lidar com os medos. Avalie a situação no ambiente de trabalho e a forma como vem encarando a sua rotina.

**VIRGEM**  
Os projetos são intensificados e você precisa avaliar como deseja guiá-los, porque temos aqui a presença de uma pessoa importante em sua trajetória de vida. Acreditar nos sonhos e restaurar os sentimentos a dois é uma decisão importante, que trará para você um novo ciclo emocional e afetivo. Vire a página!

**LIBRA**  
O caminho profissional é evidenciado. Acredite: você está no controle da situação. Reflita sobre as mudanças que são necessárias, principalmente com as experiências que não cabem no seu contexto evolutivo. Não é possível mudar ninguém. Acredite no fluxo da vida, acredite na justiça divina.

**ESCORPIÃO**  
Você amplia o seu campo de visão sobre outras perspectivas. As pessoas do seu convívio ou parentes passam por transformações e ingressam em um novo cenário evolutivo. Você tem a capacidade de entender a experiência numa projeção e visão maiores. Novas fontes de conhecimento mudam a sua percepção das pessoas.

**SAGITÁRIO**  
Da mesma forma que você precisa ter uma postura forte sobre a forma como administra o seu dinheiro, será necessário também desapegar de velhos padrões que estão impedindo você de evoluir. É importante soltar experiências ou pessoas que vêm impedindo o seu crescimento material. Use a sua intuição.

**CAPRICÓRNIO**  
Você está passando por tantas coisas, que fica difícil acreditar na vida por meio da esperança, da fé e da conexão com valores maiores. Mas é importante seguir em frente e restaurar os sentimentos, principalmente com uma pessoa importante para a experiência. Acredite na vida e em si mesmo!

**AQUÁRIO**  
São acionadas experiências do trabalho e da sua rotina. Os caminhos estão abertos e favoráveis, lhe trazendo excelentes oportunidades, porém é importante trabalhar o campo emocional e o apego a velhos padrões que vêm lhe prejudicando. Solte, transforme e recicle as relações no trabalho.

**PEIXES**  
São tocadas experiências significativas no namoro. A autoestima deve ser vivificada com equilíbrio e consciência do seu verdadeiro potencial. Atenção com o controle e com as dificuldades que você vem encontrando para manifestar sentimentos. Se tiver filhos, é importante avaliar as experiências pelas quais eles estão passando.