



**O extra**  
net

TERÇA-FEIRA, 16 DE OUTUBRO DE 2018

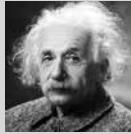
## De volta ao Brasil, Caio Castro aparece com a namorada e espanta rumores de separação

Página B4



"Se um dia tiver que escolher entre o mundo e o amor lembre-se: se escolher o mundo ficará sem o amor, mas se escolher o amor com ele você conquistará o mundo."

■ Albert Einstein - Físico Teórico (1879 - 1955)



Pamela Borba também está na lista dos homenageados da semana.



Hoje a data é especial para ele, Henrique Baroni. Na foto, ele aparece ao lado da namorada Virginía Stefanini.



André Braz celebrou a passagem de mais um aniversário ao lado de suas filhas.



**Gabriela Saad Tunussi** é muito homenageada pela data de hoje. Felicidades!



A soridente **Nathália Fernandes** apagou as velinhas na última sexta.



Sempre ao lado da família, **Gustavo Errerias Oliveira** festejou mais um ano de vida. Parabéns!



A belíssima **Ana Claudia Cestari** aniversariou ontem (15). Parabéns!



Nesta data especial, **Nilton Prado** é muito felicitado pela sua filha **Neliane**.



O professor da Etec, **João Donizeti Pascui Junior**, aniversariou no último sábado (13). Parabéns e muitas felicidades!

**GIGANTÃO**

os melhores BRINQUEDOS você só encontra aqui no **GIGANTÃO!!!**

# Veja o que é a Síndrome de Burnout

**A**síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberger, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).

Sua principal característica é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.

Profissionais das áreas de educação, saúde, assistência social, recursos humanos, agentes penitenciários, bombeiros, policiais e mulheres que enfrentam dupla jornada correm risco maior de desenvolver o transtorno.

#### SINTOMAS

O sintoma típico da síndrome de burnout é a sensação de esgotamento físico e emocional que se reflete em atitudes negativas, como ausências no trabalho, agressividade, isolamento, mudanças bruscas de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, lap-



sos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo, baixa autoestima.

Dor de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma, distúrbios gastrintestinais são manifestações físicas que podem estar associadas à síndrome.

#### DIAGNÓSTICO

O diagnóstico leva em conta o levantamento da história do paciente e seu envolvimento e realização pessoal no trabalho.

Respostas psicométricas a

questionário baseado na Escala Likert também ajudam a estabelecer o diagnóstico.

#### TRATAMENTO

O tratamento inclui o uso de antidepressivos e psicoterapia. Atividade física regular e exercícios de relaxamento também ajudam a controlar os sintomas.

#### RECOMENDAÇÕES

- Não use a falta de tempo como desculpa para não praticar exercícios físicos e não desfrutar momentos de descontração e lazer. Mudanças no estilo de vida podem ser a melhor forma de prevenir ou tratar a síndrome de burnout;
- Conscientize-se de que o consumo de álcool e de outras drogas para afastar as crises de ansiedade e depressão não é um bom remédio para resolver o problema;
- Avalie quanto as condições de trabalho estão interferindo em sua qualidade de vida e prejudicando sua saúde física e mental. Avalie também a possibilidade de propor nova dinâmica para as atividades diárias e objetivos profissionais.

## Pele sensível: veja quatro formas de identificar os sinais de sensibilidade e aprenda a cuidar do rosto

Qualquer tipo de pele pode ficar sensível a qualquer momento e por diversas razões: clima frio, uso de medicamentos, maquiagem em excesso, exposição solar e até mesmo limpeza excessiva com esfoliantes e sabonetes muito adstringentes.

Diferente da pele seca, a pele sensível é uma pele reativa e sem defesa, que não tem muita relação com falta de



depois de uma exposição solar sem proteção. A descamação pode acontecer em qualquer parte do rosto e do pescoço e pode causar desconforto.

#### 4. PELE SENSÍVEL TAMBÉM PODE COCAR E ARDER

Talvez um dos sintomas mais desconfortáveis de uma pele sensível, a coceira acontece quando a pele está extremamente ressecada e com falta de água. Junto com a coceira, também pode aparecer a sensação de ardência, principalmente com o uso de medicamentos, excesso de limpeza e mudanças climáticas.

#### COMO CUIDAR DA PELE SENSÍVEL?

Não importando o seu tipo de pele - mista, oleosa, seca ou normal - a pele sensível pode ser tratada de maneira parecida, já que o importante é evitar produtos muito fortes e que contenham álcool, além de caprichar na hidratação! Confira algumas dicas essenciais para aliviar os sintomas:

#### 1. PELE AVERMELHADA COMO SE TIVESSE QUEIMADA DE SOL

Sabe aquela pele coradinha de sol? A pele sensível, geralmente, fica dessa maneira por causa do ressecamento: quando a barreira de água natural da derme fica comprometida por algum motivo, como clima muito frio e seco, excesso de produtos adstringentes ou tratamentos contra acne. A pele costuma ficar ainda mais vermelha quando exposta ao sol, ao vento e outros estímulos.

#### 2. SENSAÇÃO ÁSPERA E REPUXADA EM ALGUMAS ÁREAS DO ROSTO

Outro sinal de que a pele está sensível é a sensação áspera, como se fosse lixa. Pa-

ra perceber essa característica, faça o seguinte: com a mão limpa, toque a pele levemente e sinta a textura dela. Se ela estiver áspera em algumas partes, como queixo e bochechas, é sinal de sensibilidade, já que uma pele sensível é lisa e macia. Junto à isso, a sensação de repuxamento também é comum.

#### 3. DESCAMAÇÃO TAMBÉM É UM DOS SINAIS DA PELE SENSÍVEL

Quando a pele começa a descamar pode ser um sinal de sensibilidade. Isso pode acontecer, geralmente, no início de um tratamento anti-acne ou anti-manchas, que acaba removendo a oleosidade excessiva da pele, ou

le sensível, a coceira acontece quando a pele está extremamente ressecada e com falta de água. Junto com a coceira, também pode aparecer a sensação de ardência, principalmente com o uso de medicamentos, excesso de limpeza e mudanças climáticas.

#### COMO CUIDAR DA PELE SENSÍVEL?

Não importando o seu tipo de pele - mista, oleosa, seca ou normal - a pele sensível pode ser tratada de maneira parecida, já que o importante é evitar produtos muito fortes e que contenham álcool, além de caprichar na hidratação! Confira algumas dicas essenciais para aliviar os sintomas:

• **Água micelar:** a pele sensível deve ser limpa, mas com produtos leves e sem álcool. Uma opção é a água micelar, que limpa sem agredir com apenas 1 algodão e não precisa de enxágue. Ponto positivo para quem sofre com a vermelhidão pós-lavagem!

• **Protetor solar:** como a defesa da pele fica comprometida, o protetor solar é indispensável para não piorar os sintomas da pele sensível e nem ocasionar manchinhas indesejadas. Escolha uma versão própria para o rosto e com FPS de, no mínimo, 30.

• **Creme hidratante:** hidratar a pele sensível é fundamental para driblar o ressecamento e a aspereza do rosto! Use cremes faciais ou aposte nos óleos vegetais com massagens leves sobre a pele.

• **Máscara facial:** as máscaras de argila vermelha são hidratantes e ajudam na renovação celular, ativando a circulação sanguínea da pele. Um tratamento profundo e prático para ser feito em casa e melhorar a coceira e a sensação de aspereza do rosto.

## receita

# Purê de Ervilha Seca

#### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de ervilha seca
- 4 copos de água
- sal e temperos a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara de creme de leite sem soro



#### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de pressão, coloque a água, a ervilha, sal e temperos a gosto. Deixe cozinhar por 30 minutos.
- Deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve.
- Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a ervilha e mexa por 5 minutos.
- Apague o fogo e acrescente o creme de leite.



#### MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO  
REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA  
VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS  
PAINEL E SUPORTE PARA TV'S  
LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE  
VENTILADORES E LUSTRES  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS  
MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS

199745 2459 | 99742 2459



## 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

WWW.oextra.net



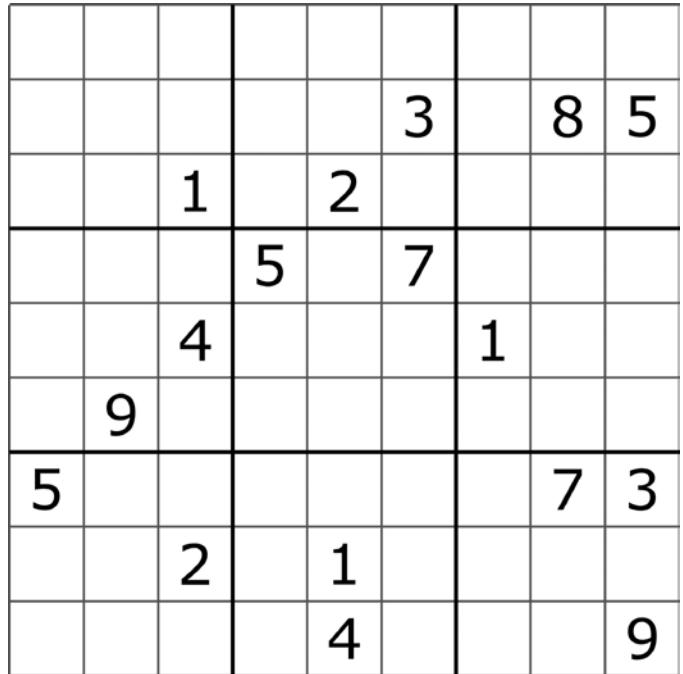
## Caça Palavras

ENCONTRE OS NOMES DOS ESTADOS BRASILEIROS



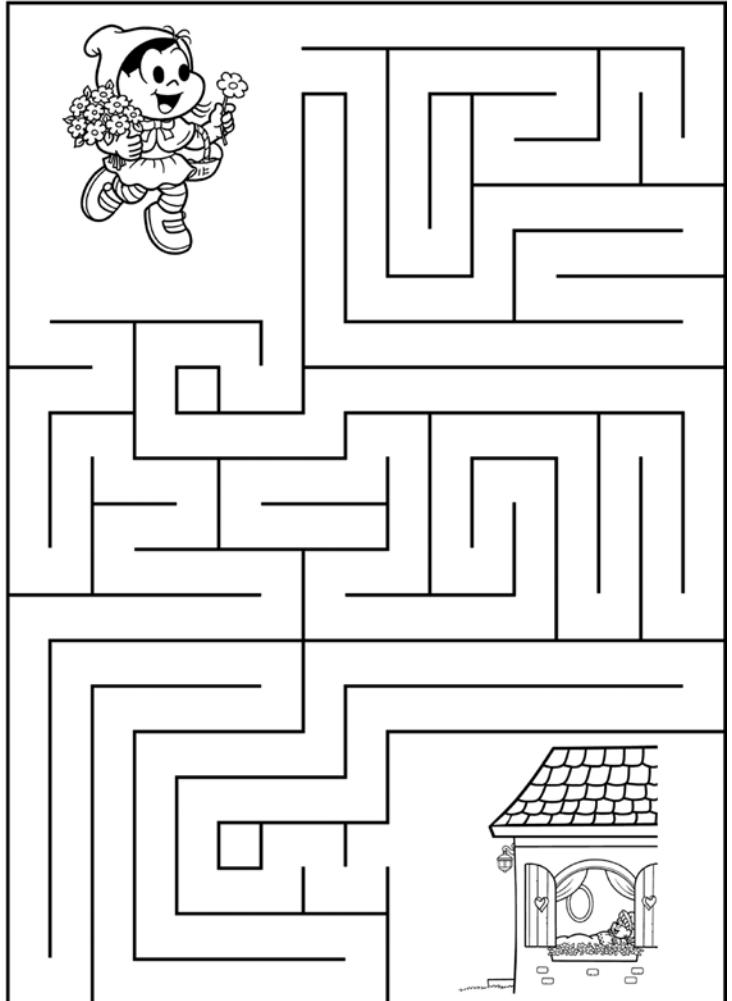
ACRE	GOIÁS	PARANÁ	RIO GRANDE DO NORTE
ALAGOAS	MARANHÃO	PERNAMBUCO	RIO GRANDE DO SUL
AMAPÁ	MATO GROSSO	PIAUÍ	RONDÔNIA
AMAZONAS	MATO GROSSO DO SUL	SÃO PAULO	RORAIMA
BAHIA	MINAS GERAIS	SANTA CATARINA	TOCANTINS
CEARÁ	PARÁ	SERGIPE	
ESPÍRITO SANTO	PARAÍBA	RIO DE JANEIRO	

## Sudoku



## Labirinto Kids

VAMOS LEVAR CHAPEUZINHO VERMELHO ATÉ A CASA DA VOVÓ!



**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**

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

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

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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Jade revela a Pérola por que não quer ficar com Érico. Rafael se atrapalha ao pagar a conta de seu jantar com Gabriela. Érico critica a atitude de Jade. Dandara se impressiona com a aula de Leonor. Gabriela agradece Marcelo por ter ido ao evento em São Paulo. Os alunos se divertem com a aula de Brigitte. Rafael aconselha Vinícius a não se envolver na história de Talíssia e Marcos. Matheus avisa a Jade que ela e a banda participarão de um programa de TV. Fabiana fica ofendida com Jade. Brigitte comenta com Gabriela suas suspeitas sobre o suposto romance entre Leonor e Marcelo. Fabiana reage com despeito quando Jade pede que ela fique na platéia do programa de TV. Heitor se emociona com Tito e Garoto.

### ESPELHO DA VIDA

Terça-feira, 18h00

Cris, como Julia, se surpreende ao constatar que Danilo não é Alain. Isabel espreita a casa de Júlia, e a guardiã a alerta sobre o perigo de ficar no local. Julia e Danilo se encantam um com o outro. Michele e Pat sonham em participar do filme de Alain e conhecer Mauro César. Isabel comenta com Lenita que estudará o livro de magia. Solange se incomoda em ter de contracenar com Emiliano. Cris confessa a Margot que se sentiu atraída por Danilo. Gentil admira Américo. Isabel afirma a Marcelo que o relacionamento dos dois deve permanecer em segredo.

### O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Waleska confessa a Samuca que se sente atraída por ele. Marocas garante a Dom Sabino que eles não perderão a esperança. Emílio observa o quadro de pintura de Marocas exposto na parede de Amadeu. Emílio e Mariacarla confabulam contra Amadeu. Elmo conta a Samuca que está apaixonado por Damásia. Marocas se prepara para a festa de lançamento da Miudeza. Com a intenção de se aproximar de Dom Sabino, Emílio paga a conta de Eliseu no hospital. Elmo convida Damásia para ir ao lançamento da Miudeza. Marocas comenta com Miss Celine que viu Waleska beijar Samuca. Marocas e Miss Celine abrigam Cairu.

### A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 20h50

Ruth tenta opinar no preparo do jantar e Sama recusa ajuda. Setur conversa com Boá e diz que Ruth poderia ser uma segunda esposa. Josué fala com Eleazar sobre a conversa que teve com Deus. Merodaque faz ritual para ajudar Kalesi a atraír qualquer homem. Sandor impede de Tibar de matar Tobias. Melquias pede para liderar os guerreiros junto a Salmon. Josué explica que ele ainda não está preparado para tal função. O filho de Acá deixa a tenda do líder hebreu com muita raiva. Aruna e Quemuel trocam palavras de afeto. Samara se esforça para tentar esconder a raiva que sente por Aruna. Em meio ao ritual pagão, Kalesi afirma que Sandor será dela. Samara flagra uma mulher desconhecida roubando um saco de grãos no celeiro.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Verônica grava um vídeo para divulgar o Comitê do Laço Pink e irrita Roger. Marcelo e João vão a casa de Luisa. Marcelo diz a Luisa que pretende levar João para morar em sua casa. Poliana foge e deixa um bilhete para Luisa. Poliana pede para morar com Durval. Joana e Sérgio não querem que Mário vá visitar a 0110 e tentam impedir-lo. Sr. Pendleton pretende fazer as crianças trabalharem para ele. Nancy avisa Luisa a que Poliana está na casa de Durval. Joana pede para Claudia ir com Mário na 0110. Marcelo leva João para conversar com Glória.

### SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Viana invade o terreiro de Groa, mas não encontra Luzia. Ícaro e Manu abrigam Luzia no casarão. Laureta tem um mau pressentimento, e Tomé a apoia. Ionan comenta com Suely que deseja provar que Viana é corrupto. Rosa conta a Ionan o que sabe sobre a relação de Viana e Laureta. Luzia revela a Beto que Valentim é filho dos dois, e o cantor se desespera com os crimes de Karola. Valentim pede para voltar a Salvador. Cacau e Nice testam a reinauguração do restaurante. Agenor implora a Nice por comida. Karen e Edgar se emocionam com a luta de Rochelle por sua recuperação. Roberval descobre que Severo foi amante de Laureta e amigo de Viana. Rosa pede para contar a verdade a Valentim sobre sua origem, e Luzia aceita dar uma nova chance à menina.

## Humor

### ASSALTO DO ÍNDIO

Em plena luz do dia, na saída de um Shopping Center, um índio alto e forte, armado com um tacape, aborda uma senhora.

— Se não der bolsa pra índio, mulher morre! — ameaçou.

Apavorada, a mulher lhe entrega a bolsa.

— Se não der colar pra índio, mulher morre!

A mulher lhe entrega o colar.

— Se não der relógio pra índio, mulher morre!

A mulher tira o relógio e no auge do desespero deixa escapar um peido.

— Se não der buzininha pra índio, mulher morre!

### TRÊS MESES DE VIDA

O médico observa o exame do paciente e diz:

— Sinto muito. O senhor só tem mais três meses de vida.

— Não pode ser! É muito pouco tempo, eu nem vou conseguir pagar a consulta.

— Bem, nesse caso eu lhe dou mais três meses.

### SÓ DEPOIS DA LIÇÃO DE CASA

Joãozinho chega da escola, faz seu dever de casa com pressa e sai para brincar. Sua mãe, ao ver o menino no quintal à toa, logo vai questioná-lo a respeito das tarefas.

— Joãozinho, você já fez a lição?

— Fiz sim, está tudo pronto!

— Mas você mal chegou da escola. Como conseguiu terminar tão rápido?

— Ah, mamãe, estava muito fácil. Foi moleza.

— A mãe, desconfiada, continua:

— Mesmo assim, meu filho. É importante fazer tudo com bastante atenção. Você sabia que a pressa é inimiga da perfeição?

E ele responde:

— Ah, eu não tenho nada a ver com isso! Elas que façam as pazes!

### ESTE LADO PARA CIMA

Manoel conseguiu um emprego em uma transportadora e, no primeiro dia, o seu chefe pergunta:

— Manoel, você escreveu "Este lado para cima" nas caixas que transportam os copos de cristal?

— Sim senhor! E para ter certeza de que todos iam ler, eu escrevi de todos os lados!

### UMA BEBIDA DIFERENTE

Um bêbado entra no bar e pede uma bebida diferente. O barman oferece uma nova bebida chamada "gafanhoto". O bêbado fica espantado com a bebida.

Saindo do bar, ele encontra um gafanhoto na rua e diz:

— Ei, gafanhoto! Sabia que tem uma bebida com seu nome?

O gafanhoto diz:

— É sério? Tem uma bebida chamada Godofredo?

### NA COLÔNIA DE FÉRIAS

A nova recreadora se surpreende quando o diretor da colônia de férias para as jovens dá as suas ordens.

— Mas por que colocou os rapazes numa ilha e as garotas em outra?

— Acredite na minha experiência — responde o diretor. — Desse jeito, quando acabarem as férias, todos saberão nadar!



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



Atriz investe em causas sociais com recursos da própria empresa

## Isabelle Drummond vira empresária e aproveita visibilidade em causas sociais

Uma das atrizes mais queridas da TV, Isabelle Drummond quer fazer a diferença no mundo. Aos 24 anos, sendo 18 de carreira, ela se aventurou há um ano no ramo empresarial criando uma empresa de alimentação saudável, que traz um conceito de sustentabilidade e faz sucesso no Rio.

O projeto, criado com a sócia Mariana Fernandes, vai muito além de um retorno financeiro para atriz e tem possibilitado a ela realizar um outro grande sonho: investir em causas sociais com recursos da própria empresa. Isabelle passou a criar projetos que ajudam necessitados de áreas carentes. Desse trabalho, nasceu uma ONG. Tudo na maior discrição, como sempre foi a vida da artista.

"Antes de ser artista ou empresária, a gente tem que, como pessoa, estar envolvido em ajudar o próximo. Isso é que vai mover o mundo. O que importa realmente são as pessoas, não as coisas. Eu acho que o artista e o influenciador têm um papel muito importante nisso. Quando ele faz, muitas pessoas podem ver e fazer também. É um lugar de ser exemplo para que outros venham e façam", diz a atriz, que tem surpreendido com o seu talento também como empresária.

**"FARIA TODO AQUELE REPOUSO NOVAMENTE"**

Depois de garantir a Silvio Santos que não seria mãe novamente, Eliana explicou durante um evento benéfico do qual participou esta semana, o que motivou sua decisão. "Se eu tivesse começado mais cedo teria uns 4. Eu amo crianças, trabalhei 16 anos pra eles, mas hoje não dá mais. Eu tenho que ter consciência e fazer as coisas certas. A gestação da Manuela foi uma gestação já difícil. Não pela idade, mas por tudo o que eu passei, então está ótimo: mãe de dois, um casalzinho. Abençoada", afirmou a mãe de Manuela, de 1 ano, de seu atual noivado com o diretor de TV Adriano Ricco, e de Arthur, de 7, fruto de seu relacionamento anterior com o produtor musical João Marcello Bôscoli.

### “FARIA TODO AQUELE REPOUSO NOVAMENTE”

Depois de enfrentar uma gravidez de risco e de ter um surto por medo de morrer, Eliana garante que, passado o susto, aceitaria viver tudo de novo para ter Manuela em seus braços. "Me sinto tão abençoada! Faria



Apresentadora conta que trabalhou 16 anos para as crianças

todo aquele repouso, de 5 meses na cama, novamente, se fosse preciso. Valeu cada segundo de dedicação absolu-

luta. Agradeço a Deus todos os dias. Amo meus filhos e minha família", escreveu em seu Instagram.



Casal leva o namoro da forma mais discreta possível

## De volta ao Brasil, Caio Castro aparece com a namorada e espanta rumores de separação

De volta ao Brasil, após uma temporada viajando pelo mundo (o último destino foram os Estados Unidos), Caio Castro reapareceu ao lado da namorada, a modelo Mariana D'Ávila. Vivendo nos últimos meses um relacionamento à distância, o casal foi alvo de vários rumores que não estava mais juntos. Mas fotos postadas por amigos mostram que eles seguem juntos e apaixonados. Caio foi ao encontro de Ma-

riana em Florianópolis, onde ela vive.

Tanto Caio quanto Mariana levam o namoro da forma mais discreta possível. Eles raramente postam fotos juntos e nem se seguem no Instagram. Os dois estão há quase um ano namorando. E o romance só foi descoberto porque eles acabaram sendo fotografados juntos no festival de cinema, em Búzios, em novembro do ano passado.

# horóscopo



## ARIAS

Com maturidade e consciência do que cabe a você, consegue finalizar processos importantes relacionados ao campo financeiro e profissional. O céu lhe traz oportunidades para encaminhar acordos ou negociações que promovem o seu crescimento.



## GÊMEOS

Você vem amadurecendo várias situações e a vida vem lhe pedindo posicionamento para mudar aspectos importantes de sua rotina. O dia favorece o reconhecimento, principalmente no trabalho e com pessoas próximas. A mudança é inevitável, assim como obter um controle mais saudável de sua rotina.



## LEÃO

Organizar a sua rotina é essencial para um melhor aproveitamento de suas competências. O céu favorece movimentos com a família ou para resolver assuntos domésticos. O ambiente familiar segue harmonioso. Você deve prestar atenção na forma que vem direcionando os planos.



## LIBRA

É um dia favorável para tratar de assuntos financeiros ou realizar algum tipo de acordo importante que envolva a família ou assuntos domésticos. É favorável tomar decisões que promovam o bem estar da família ou realizar movimentos que edifiquem a sua realização material.



## SAGITÁRIO

O dia favorece negociações financeiras. O cenário indica que prefere manter reserva para examinar as oportunidades que surgem. Uma orientação ou apoio é favorável para analisar os caminhos. Fique atento a informações que chegam em segredo e mexem muito com você. Há processos de cura com pessoas próximas.



## AQUÁRIO

É um dia que o seu emocional é tocado profundamente e pode haver a necessidade de se recolher para absorver os sentimentos. O céu lhe traz notícias que o deixam ansioso e reflexivo. Sente-se animado para tomar decisões que promovam a carreira e objetivos. É importante amadurecer as ideias.



## TOURO

O seu regente faz excelentes aspectos e promove acordos e experiências harmônicas para desfrutar o melhor da vida. Apesar de não ter o controle de algumas situações, o céu possibilita a conversa com uma pessoa significativa para o campo afetivo. É favorável expressar os sentimentos e criar movimentos novos.



## CÂNCER

O céu lhe permite seguir com mais leveza e consciência sobre quem é você nesse novo momento. A autoestima é tocada, assim como o campo afetivo. Uma conversa é importante para avaliar como deseja manifestar os sentimentos com a pessoa amada. Os filhos estão presentes e mais conscientes do seu valor.



## VIRGEM

É uma dia favorável para expressar o que sente com a pessoa amada ou com filhos. Está mais aberto para trocar informações e ideias que colaboram com o lazer e o entretenimento. Deve dar atenção às ansiedades para tratar de assuntos da rotina e do trabalho. A experiência evidencia os filhos e a sua autoestima.



## ESCORPIÃO

O cenário ativa parentes e pessoas do seu convívio. É um dia para explorar os sentimentos e partilhar de informações que o deixam em evidência. Vejo você ansioso com situações isoladas na família e com a necessidade de elaborar os sentimentos que vem reprimindo.



## CAPRICÓRNIO

Está em evidência e o céu lhe traz excelentes oportunidades. É um dia que fica com a palavra sob o seu poder. Estará integrado dentro de grupos que atua e na elaboração de projetos viáveis para o seu desenvolvimento. O cenário também colabora nas relações com amigos e namoro.



## PEIXES

Você está consciente do que deseja fazer e como pode trilhar um caminho mais leve e preenchido de amor. Os projetos são fortalecidos e você segue em evidência. Sente-se reconhecido no campo afetivo. Uma notícia, ou mesmo a necessidade de expressar o que sente, amplia os contatos e amplia a fé por si mesmo.