



**o extra** **Mais**

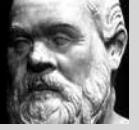
QUINTA-FEIRA, 08 DE NOVEMBRO DE 2018

# Wesley Safadão mantém dieta após perder 11 kg: 'Parei de comer arroz e macarrão'

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.)



Muitas felicidades e muitos anos de vida para **Rafaela Freitas**.



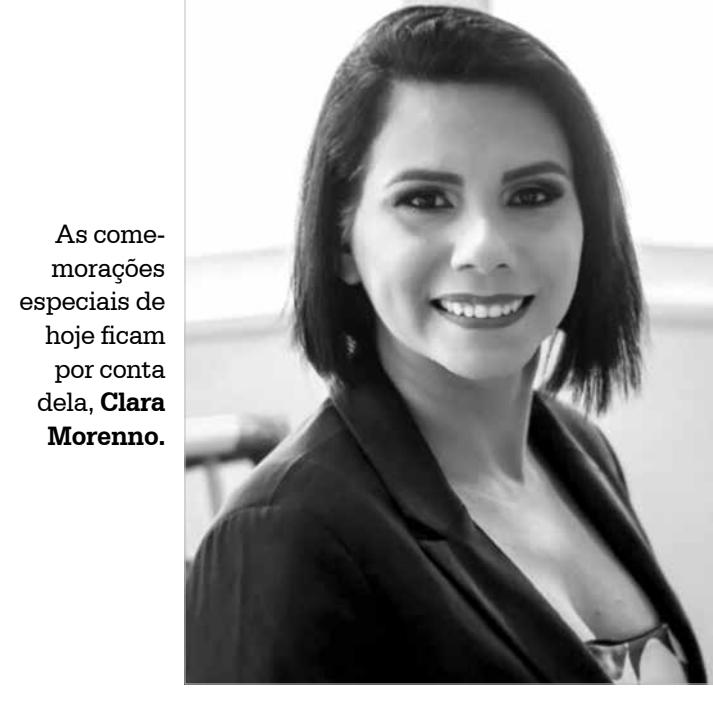
**Neto Cantelle** brinda mais um ano de vida. Na foto, ele aparece ao lado da namorada **Emanuelle Ramos**.



**Ana Clara Rebellato** apaga as velinhas hoje. Parabéns!



**Daniele Fabrete** é muito homenageada pela data de hoje.



As comemorações especiais de hoje ficam por conta dela, **Clara Moreno**.



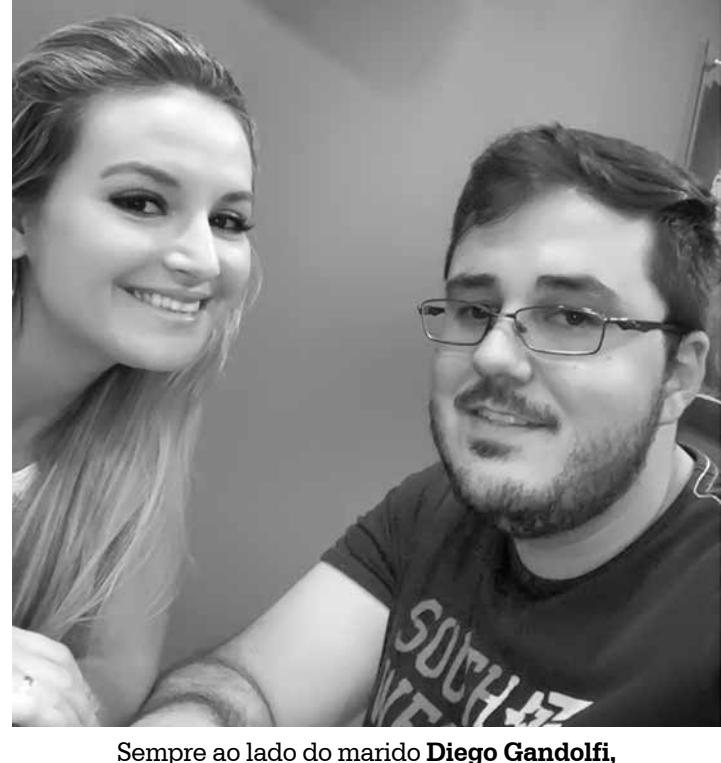
A soridente **Ludimilla Freitas** também apaga as velinhas nesta quinta-feira.



Em clima de muita festa e alegria, **Helio Souza** comemora mais um niver.



**Maycon Pereira** festeja a data rodeado de amigos e familiares.



Sempre ao lado do marido **Diego Gandolfi**, **Brenda Lima** celebra mais um ano de vida.

Está chegando o maior **NATAL** de todos os tempos

[redegigantao.com.br](http://redegigantao.com.br)



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



# Melasma: o que é, causas, sintomas e prevenção

**M**elasma é uma hiperpigmentação da pele, decorrente da deposição aumentada de melanina, proteína que garante a coloração da pele e evita os danos da radiação ultravioleta no DNA. O transtorno resulta na formação de manchas castanho-escuas ou marrom-acinzentadas, com limites bem demarcados, mas formato irregular.

Embora se localizem preferencialmente na face, na região das maçãs do rosto, da testa, do lábio superior, no queixo e nas têmporas, as lesões também podem surgir no colo, pescoço e antebracos. O tamanho das manchas pode variar bastante. Em alguns casos, elas chegam a tomar as duas faces completamente.

Melasma é uma condição crônica e recidivante. Mais frequente nas mulheres em fase reprodutiva, entre 20 e 50 anos, do que nos homens (apenas 10% são afetados), é raro manifestar-se antes da puberdade.

São mais vulneráveis as pessoas de pele morena em tons mais escuros, como as africanas, as afrodescendentes, as de ascendência árabe, as asiáticas e as hispânicas que, por

natureza, produzem mais melanina, uma vez que possuem melanócitos mais ativos.

A formação dessas áreas escurecidas no rosto exerce impacto negativo sobre a autoestima e a qualidade de vida das portadoras do transtorno. Não é incomum o aspecto antiestético das lesões servir de entrave para os relacionamentos sociais e afetivos. A alteração na aparência da pele chega a interferir no desempenho profissional e a pessoa acaba se afastando dos ambientes que antes frequentava e fugindo dos amigos.

## CAUSAS

Ainda não foi totalmente esclarecida a causa do aparecimento do melasma. O certo é que a exposição aos raios ultravioleta estimula a atividade dos melanócitos (células especializadas na produção de melanina, pigmento que confere cor à pele), e a melanose (acúmulo de melanina nos tecidos). Prova disso é que, em geral, as lesões características do melasma pouparam as áreas do corpo menos expostas ao sol. Estudos recentes sugerem que, da mesma forma que os vasos sanguíneos, outras células da pele (fibroblastos, queratino-

citos e mastócitos) podem estar envolvidas no aparecimento do melasma.

Pesquisas já mostraram que a radiação ultravioleta produz uma "luz invisível", que o olho humano não consegue captar, mas que pode provocar alterações na produção de melanina. Raios X, micro-ondas, infravermelho, raios gama produzem igualmente um tipo de "luz invisível". Estudos mais recentes também registraram a existência de uma "luz visível" que, embora em menor grau, pode ocasionar aumento na pigmentação característica do melasma e alterar as fibras de colágeno em pessoas geneticamente predispostas. Ela consiste numa forma de radiação eletromagnética correlacionada com a percepção das cores, que os seres humanos conseguem distinguir a olho nu. Outros exemplos desse tipo de radiação é a luz emitida pela tela do computador, do tablet, do celular e da TV, pelos raios laser ou pelas lâmpadas fluorescentes.

## SINTOMAS

Melasma é, acima de tudo, um transtorno dermatológico adquirido, de caráter predominantemente estéti-

co, sem nenhum outro problema de saúde associado. Sua principal característica é o aparecimento de máculas hiperpigmentadas (manchas escuras), planas e sem crostas, nas regiões do corpo expostas à radiação ultravioleta. De formato irregular, mas bem delimitado, em geral, essas manchas formam placas, que se distribuem simetricamente dos dois lados do rosto. A intensidade da coloração, mais clara ou mais escura, varia de acordo com a quantidade de melanina acumulada na pele.

As alterações hormonais que ocorrem durante a gravidez favorecem a liberação de melanina e o desenvolvimento de melasma na pele do rosto. Conhecidas pelo nome específico de cloasma gravídico ou máscara da gravidez, a tendência é a hiperpigmentação desaparecer, aos poucos, depois do parto.

## PREVENÇÃO

Como já dissemos, melasma é uma condição adquirida, de caráter crônico, que exige atenção continuada e persistente para evitar a fotoexposição desprotegida aos raios ultravioleta emitidos pela luz do sol e pelas fontes de luz vi-

sível que, de uma forma ou

outra, são responsáveis pelo aparecimento e reincidência das lesões.

Isso pressupõe o uso diário do protetor solar de amplo espectro contra a ação nociva dos raios ultravioleta B e A. O FPS (fator de proteção solar) que normalmente vem estampado na embalagem desses produtos indica apenas o grau de proteção contra os raios UVB, que atingem as camadas mais superficiais da pele e provocam queimaduras, vermelhidão e ardor.

Contra os raios UVA, que danificam as camadas mais profundas da pele e são fatores de risco para o envelhecimento precoce e o câncer de pele, a medida de

proteção é apontada pela sinal PPD (Persistent Pigment Dark) ou UVA, seguidas por um número (PPD 20 ou UVA 20, por exemplo) ou explicitada pela repetição do sinal +, que consta dos símbolos PPD++ ou UVA++ ou, então, PPD+++ ou UVA+++ no rótulo que consta da embalagem.

Portadores de melasma devem usar diariamente protetor solar de amplo espectro com FPS igual ou superior a 30 e índice de PPD equivalente a pelo menos um terço do valor do FPS (UVA+ ou UVA++). O produto deve ser reaplicado a cada duas horas, se a pessoa permanecer ao ar livre e sempre que molhar a pele ou suar muito.

## Transição capilar: o que é e como fazer

### O QUE É A TRANSIÇÃO CAPILAR?

Para recuperar os fios cacheados ou crespos depois de muito tempo fazendo alisamentos, o primeiro passo é parar com a química. Assim, o cabelo vai crescendo na sua forma natural e, com o tempo, pode voltar ao que era antes de começar a alisar. Como o processo depende do tempo de crescimento dos fios, é preciso ter um pouco de paciência.

Mas a boa notícia é que, a partir do momento que você decide parar com os procedimentos químicos, você já está em transição capilar. Aí

é só cuidar do cabelo, para ele crescer forte e saudável, e esperar os cachos voltarem a ficar cacheados ou crespos. Além disso, para ajudar no processo, você pode optar por fazer o big chop.

### O BIG CHOP É INDISPENSÁVEL?

Quando o cabelo começa a nascer livre de químicas, é comum que você fique com duas texturas diferentes. A parte alisada vai crescendo e, mesmo sem novos alisamentos, geralmente não volta a ficar totalmente cacheada ou crespa. Por isso, quando a raiz volta a ficar da forma que era antes dos procedimentos, pode ser que a diferença fique visível.

Para eliminar a parte alisada dos fios, depois de alguns meses de transição muitas mulheres optam por fazer um big chop - que nada mais é que um corte mais radical que retira toda a química do cabelo. Esse corte pode ser feito a qualquer momento e ajuda a deixar os cachos definidos, já que tira o peso da parte lisa. Mas lembre-se: quanto mais cedo você fizer o big chop, mais curtos os fios vão ficar.

Se você não curte deixar o cabelo tão curto, tudo bem também: embora

seja bastante indicado, o big chop não é obrigatório. Você também pode ir cortando o cabelo aos poucos, à medida que ele for crescendo, até retirar toda a química.

### SAIBA COMO FINALIZAR OS CABELOS DURANTE A TRANSIÇÃO CAPILAR

Na hora da finalização, o seador e a chapinha estão liberados, mas redobre os cuidados para não danificar os fios e use sempre um leave-in com proteção térmica. O babyliss também pode ser usado para ajudar a cachejar o cabelo.

Além disso, você pode apostar em técnicas de texturização, como a twist, plopping e coquinhos. Assim, a textura fica mais homogênea e o processo pode ficar bem mais agradável.

### CONHEÇA ALGUNS CUIDADOS IMPORTANTES DURANTE A TRANSIÇÃO

Para o seu cabelo crescer natural, lindo e super saudável, é importante tomar alguns cuidados com os fios. A quebra capilar é comum durante o processo, já que a parte alisada costuma ser mais frágil que o restante do cabelo, que nasce forte. Por isso, é importante investir em um cronograma capilar - alternando reconstrução, hidratação e nutrição.



## receita

### Hambúrguer de Pernil com Cebola Refogada

#### INGREDIENTES:

- ½ kg de pernil de porco
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 8 ramos de alecrim
- 3 cebolas médias em rodelas grossas
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de louro em pó

#### PARA DECORAR:

- salsinha

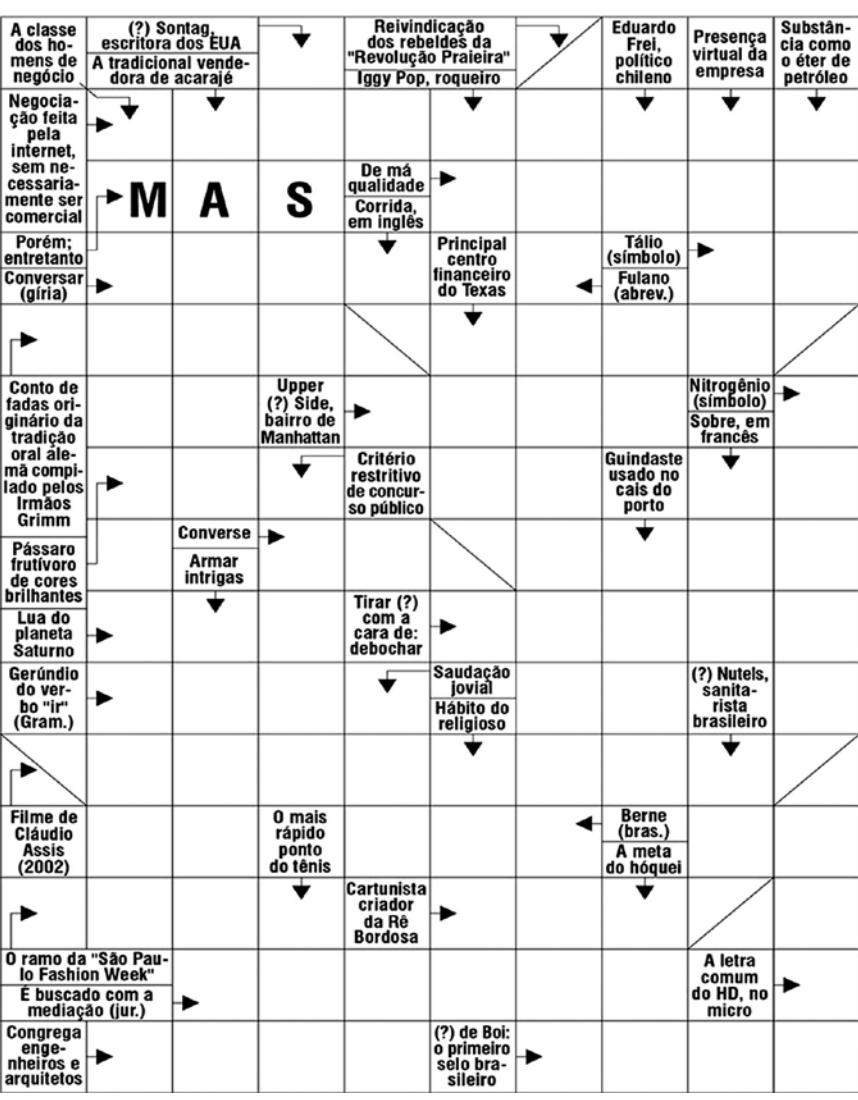


#### MODO DE PREPARO:

- Lave o pernil, elimine a gordura aparente e as apas.
- Pique-a pedaços pequenos e, em seguida, pique finamente até ficar bem moída. Se preferir, moa a carne.
- Tempere com o sal e a pimenta.
- Misture com as mãos ou uma colher até obter uma massa homogênea e modele 8 hambúrgueres (5 cm de diâmetro).
- Arrume em um prato, pincele-os com 1 colher (sopa) de azeite de oliva e sobre cada um disponha um ramo de alecrim.
- Cubra com filme plástico e reserve dentro da geladeira.
- Coloque em uma frigideira antiaderente o azeite de oliva restante, as cebolas e o louro.
- Refogue, salteando de vez em quando, por 15 minutos ou até a cebola dourar. Retire as cebolas.
- Arrume os hambúrgueres na mesma frigideira antiaderente e grelhe por 8 a 10 minutos ou até dourar dos dois lados.
- Tome cuidado para a carne ficar cozida por dentro.
- Retire do fogo.
- Sirva com a cebola refogada.
- Decore com salsinha.



## Palavras Cruzadas

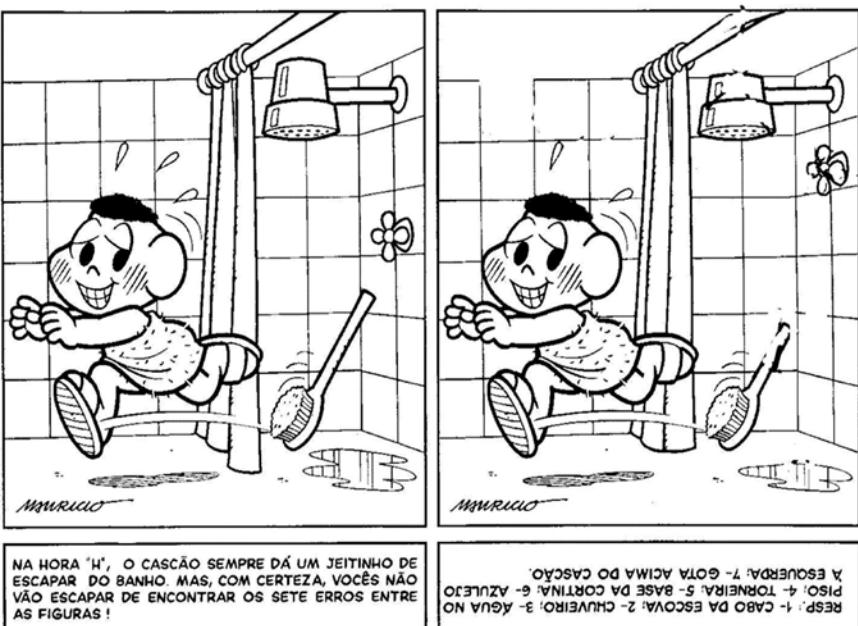


## Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Conjunto de pensamentos e movimentos sociais que se preocupam com o meio ambiente**

Uma das personagens principais de Monteiro Lobato.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Designar pelo nome.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Isolado, separado.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Rua estreita (plural).	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Sujo, porco.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Conseguir uma vitória; triunfar.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Poema épico latino escrito por Virgílio no século I a.C..	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Relativa a Itália (plural).	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Imitar, plagiar.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Orações feitas durante nove dias.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Abertura por onde as águas escoam.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Lista dos erros tipográficos de uma obra.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Aglomerado populacional de categoria inferior à vila.	✿	✿	✿	✿	✿	✿
Lugares utilizados para armazenar vinhos e outras bebidas.	✿	✿	✿	✿	✿	✿

## Jogo dos 7 Erros



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Talíssia se desespera, e Valentina abraça a mãe. Hugo fica magoado com Dandara. Álvaro faz progressos em sua terapia com Heloísa. Gabriela ajuda Talíssia, que fala com a professora sobre seu medo de perder a guarda da filha. Jade e Pérola se preocupam com o relacionamento de Michael e Santiago. Mel repreende Paulo e Marli por zombarem de Getúlio. Vinícius apoia Talíssia. Jade e Pérola ajudam Michael e Santiago a se reaproximarem. Jeremias sugere que Vinícius pense sobre propor casamento a Talíssia. Hugo e Dandara fazem as pazes. O advogado de Talíssia explica que há possibilidade de Marcos ganhar a guarda de Valentina. Dandara convida Garoto para se apresentar em um evento de música negra.

### ESPELHO DA VIDA

Quinta-feira, 18h00

Edméia/ Grace se anima ao saber que Isabel está envolvida com Marcelo. Américo engana Sérgio, e consegue dinheiro emprestado com ele. Michele incentiva Pat a surpreender Mauro César. Flor sente falta de Priscila. Emiliano invade o quarto de Solange, que se enfurece. Josi explica como Mariane deve agir para roubar o papel de Cris. Isabel beija Marcelo na frente de Alain. Cris, como Julia, conhece Dora. Cris/Julia apresenta Gustavo para Dora. Alain fica perturbado com a lembrança do beijo de Isabel e Marcelo. Gustavo se insinua para Cris/Julia. Alain hostiliza Marcelo, e os dois discutem.

### O TEMPO NÃO PARA

Quinta-feira, 19h15

Marocas avisa a Florêncio que é contra qualquer forma de violência. Vanda avisa a Samuca que as contas da SamVita foram bloqueadas para pagar o laudêmio. Caiuru aceita trabalhar como modelo na coleção de roupas de Marocas. Samuca sugere a Carmen que eles disponibilizem as reservas pessoais para pagar os empregados. Barão ordena que Florêncio acabe com Emílio. Belém pede demissão a Emílio. Dom Sabino anuncia na reunião do Conselho da SamVita que é o novo acionista da empresa. Dom Sabino assume para Carmen e Marocas que errou ao tentar separar a filha de Samuca e revela que deseja ajudar a SamVita a se reerguer. Marocas tenta impedir um matador contratado por Barão de tirar a vida de Emílio.

### A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 20h50

Marek ordena que Kadmo vá até a estalagem para buscar Raabe. Tibar se entrega aos braços da prostituta no prostíbulo. Josué se abre com Elói e fala sobre a atitude de Aruna em terminar o namoro. Ele avisa que irá procura-la para descobrir o motivo. O líder hebreu pede autorização a Quemuel para conversar com Aruna. O pai de Samara pede para Adara vigiar a tenda enquanto Josué conversa com a moça. Kadmo chega e avisa que precisará prender Raabe. Tibar ordena que o oficial largue sua amada. O soldado avisa que está cumprindo ordens do rei. Desolado e impotente, o comandante observa Raabe ser levada ao palácio. Josué insiste, mas Aruna se nega a revelar o motivo da separação. Léia e Samara chegam e Adara as impedem de entrar na tenda.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Quinta-feira, 20h30

Joana e Sérgio discutem na frente de Mário e Luigi. Lorena fala para Durval que quer ficar com feijão. Nanci avisa Luisa que está chegando o aniversário de Poliana. Salvador pede para Ruth deixá-lo substituir Marcelo na aula de audiovisual. Poliana conta para Luigi que João apareceu. Furiosa porque picharam seu carro, Débora desconfia de Kessya e ameaça fazê-la perder a bolsa de estudo. Roger e Nadine tramam para Sérgio pedir demissão. Luisa vai à casa do Sr. Pendleton. Kessya conta para Poliana que seu irmão foi quem pichou o carro de Débora. Lindomar e Helô assistem as imagens das câmeras de segurança para descobrir quem pichou o carro.

### SEGUNDO SOL

Quinta-feira, 21h00

Rochelle consegue atravessar toda a sala sozinha. Roberval prova a sua inocência no processo que responde por contrabando de diamantes e recupera os seus bens.

## Humor

### PORTUGUESES SÓCIOS

Joaquim veio pro Brasil e deixou o sócio Manuel cuidando da mercearia em Lisboa...

Passados alguns dias ele manda uma carta pro sócio lá em Portugal dizendo o seguinte:

- O Manuel eu comprei um fardo de fósforos de boa qualidade pra vender ai pra começar vou levar 20.000 caixas.

E no final da carta ele coloca um ps dizendo:

- Podes ficar sossegado que eu testei todos eles são de ótima qualidade!

### AMIGAS IDOSAS

Duas velhinhas, mas bem velhinhas, estão jogando cartas como sempre fazem.

Uma delas olha para a outra e diz:

- Por favor, não me leve a mal. Nós somos amigas há tanto tempo e agora eu não consigo me lembrar do seu nome, veja só a minha cabeça. Qual é o seu nome, querida?

A outra olha fixamente para amiga, por uns dois minutos, coça a testa e diz:

- Você precisa dessa informação para quando?

### ALERTA NO RÁDIO

O português estava dirigindo um caminhão na Via Dutra, de repente ele ouve um alerta no rádio:

- Atenção, senhores motoristas que estão trafegando pela BR-116. Muito cuidado no trecho entre os quilômetros 217 e 258, tem um louco dirigindo um caminhão na contra-mão!

E o português:

- Um só? Tem é uma porção!

### SINCERIDADE ABSOLUTA

O pesquisador pergunta à dona-de-casa:

- A senhora costuma ter relações durante o dia?

- Sim, pelo menos três vezes por semana.

- E, durante o ato, fala com seu marido?

- De jeito nenhum. Ele não gosta que eu fique ligando para o es-critório dele.

### OS 10 MANDAMENTOS DO BAIANO

1 - Nasça cansado e viva para descansar.

2 - Ame a tua cama como a si mesmo.

3 - Se vir alguém descansando, ajude-o.

4 - Descanse de dia para poder dormir a noite.

5 - O trabalho é sagrado, não toque.

6 - Tudo aquilo que puder fazer amanhã, não faça hoje.

7 - Trabalhe o mínimo possível, o que tiver para ser feito, deixe que outra pessoa faça.

8 - Calma, nunca ninguém morreu por descansar.

9 - Quando sentir desejo de trabalhar, sente-se e espere que ele passe.

10 - Se trabalho é saúde, que trabalhem os doentes.



# celebridades

## Wesley Safadão mantém dieta após perder 11 kg: ‘Parei de comer arroz e macarrão’



Cantor precisou perder peso por conta da hérnia de disco

**E**xibindo a silhueta mais magra, Wesley Safadão não descuida dos cuidados com o corpo. Após mudar radicalmente a alimentação e incluir exercícios físicos na sua rotina, o cantor falou sobre os novos hábitos nas redes sociais nesta quarta-feira (7). “Dá dez horas da manhã, panela do arroz está pronta... Esse arroz quente! A intenção é comer um abacate, mas a gente vê a panela do arroz pronta e daí... Duas colherzinhas não mata ninguém”, disse ele, comendo duas colheradas. O cearense contou também que perdeu peso que por causa da hérnia de disco. “Ti-

ve problema na minha hérnia de disco. Tive que perder peso. O meu vício era esse: panelinha de arroz ali. O cabra dá uma colherada, duas, três, quatro e daí quando viu, comeu a panela toda”.

### CANTOR MUDOU O CARDÁPIO PARA EMAGRECER

Segundo Wesley, ele cortou arroz, macarrão e refrigerante da refeição. “Graças a Deus consegui perder uma média de dez, onze quilos. Engordo um dia e emagreço outro. Parei de comer arroz, macarrão e tomar refrigerante, que era outro vício. Um pouco mais de um mês consegui perder sete, oito quilos parando de comer essas coisas que eu gosto e também fazendo exercícios físicos. Agora é só manter, o que é difícil”, afirmou.



Atriz conta que sempre foi amiga de Neymar

## Giovanna Lancellotti lamenta rumor de ser pivô de separação

Giovanna Lancellotti foi apontada como pivô da separação de Bruna Marquezine e Neymar. Segundo o jornalista Leo Dias, o jogador de futebol estaria de olho na intérprete da Rochelle, da novela “Segundo Sol”, após o fim do namoro. Ao prestigiar o lançamento da nova coleção da Dzarm nesta terça-feira (6), em São Paulo, a atriz lamentou as especulações em entrevista ao portal “UOL”: “A

## Douglas Sampaio é inocentado em caso de agressão contra Jeniffer Oliveira

Douglas Sampaio foi inocentado pela polícia no caso de agressão contra a ex-namorada, a atriz Jeniffer Oliveira, no ar como a Flora de “Malhação”. Após ouvir testemunhas e assistir às imagens da câmera de segurança da boate, os investigadores afirmaram que não há provas suficientes para condenar o ator pelo crime de lesão corporal com violência doméstica. A jovem ainda foi indiciada por denúncia caluniosa e sua testemunha, Ingrid Rodrigues Spada, por falso testemunho. O caso, assim como os indiciamentos, foi enviado ao Ministério Público, que dará o parecer final sobre a acusação.

### “DECISÃO EQUIVOCADA”, DIZ ADVOGADO DE JENIFER OLIVEIRA

Segundo relatório divulgado pelo jornal “Extra”, a polícia afirma: “Com sua conduta, Jeniffer Oliveira violou a norma prevista do art. 399

do Código Penal, cometendo o delito de denúncia caluniosa contra Douglas Sampaio”. Procurado pelo Purepeople, o advogado de Jeniffer, João Bernardo Kapp, afirmou que a decisão da polícia é “absolutamente equivocada”. “Estiveram presentes as testemunhas levadas por Douglas e elas disseram que não viram nenhuma agressão, mas isso não quer dizer que não houve. Apenas que elas não estavam presentes na hora, até porque ninguém ficou o tempo todo ao lado deles. As testemunhas levadas por mim afirmaram que houve, sim, agressão. É uma conclusão absolutamente equivocada”, afirmou ele. Contra Douglas, ainda há uma queixa crime de injúria no Juizado de Violência Doméstica Familiar por ele ter supostamente xingado Jeniffer, que foi defendida por diversas artistas

nas redes sociais. Inclusive, a ex-namorada de Douglas, Rayanne Moraes, que

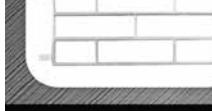
também o acusou de violência, se manifestou a favor de Jennifer.

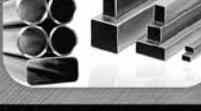


Investigadores afirmaram que não há provas suficientes para condenar o ator



**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 - FERNANDOPOLIS-SP

# horóscopo



### ÁRIES

Refletira sobre o quanto pode ganhar, abrindo mão de situações que fogem do seu controle. Faça esse exercício neste mês, começando por hoje. O verdadeiro poder reside em sua força emocional, em reconstruir novas pontes profissionais.



### GÊMEOS

Com maturidade e tempo, você está apto a organizar uma rotina adequada para o seu desenvolvimento. Você alcança o melhor que a vida pode oferecer: a simplicidade. Os seus passos o levam a edificar os sonhos em prol de atividades altruistas.



### LEÃO

Os laços familiares são fortalecidos. É um mês significativo para dar passos maduros e desenvolver o pertencimento em família. O autocontrole o leva à superação e evidencia curas nas relações próximas. Não segure e não controle nada, apenas absorva.



### LIBRA

Você se vê numa experiência importante para desenvolver a sua vocação e tomar decisões que tragam superação em família. O seu foco é o trabalho e o desenvolvimento de suas metas. O crescimento financeiro é um fator essencial neste mês.



### SAGITÁRIO

Há superação e força emocional para entender o que reside nos sentimentos mais secretos. Os sentimentos tomam forma e o levam a curar as expectativas que você vem nutrindo com pessoas próximas. É um mês para respirar fundo e entender que tudo está certo.



### AQUÁRIO

Assumir as rédeas da sua vida e ser responsável por si mesmo é uma tarefa que desenvolve o seu autoconhecimento. Mergulhe em seus medos e deixe aflorar os monstros. Grite e arranque a armadura.



### TOURO

As relações vêm mexendo muito com suas crenças e valores. Você tende a ampliar a sua percepção para relações mais construtivas, principalmente para ancorar projetos e ideias. É importante trilhar um caminho com verdade e justiça.



### CÂNCER

O lazer deve ser vivenciado com sabedoria e entendimento. É um momento para ser feliz, assumindo uma postura mais positiva sobre o que a vida pode lhe oferecer. O primeiro passo é lidar com tudo isso com leveza.



### VIRGEM

Você se sentirá mais leve ao expressar os sentimentos a uma pessoa especial. Nunca é tarde para mudar as posturas e permitir que o melhor se manifeste. As palavras são curativas e trazem um cenário excelente para desenvolver os seus talentos e fortalecer a autoestima.



### ESCORPIÃO

É um mês significativo para ter posturas curativas, principalmente em relação a pessoas do seu convívio. Muitas vezes precisamos tomar decisões importantes e fazer transformações em nós mesmos, e este mês fala exatamente disso. Não resista às mudanças.



### PEIXES

É essencial alterar os sistemas de crenças. O que são sistemas de crenças? Uma ideia injetada em nosso inconsciente que às vezes dificulta o nosso progresso. Amplie o seu campo de visão sobre a vida e sobre suas capacidades. Desafie o seu inconsciente.