



# Psicoterapia: o que é e quando devo procurar?

A psicoterapia é uma grande aliada para quem busca a melhora de aspectos emocionais. Além de oferecer auxílio em momentos de aflição, a técnica proveniente da psicologia também permite um maior entendimento frente às questões da vida. Ter o acompanhamento de um psicólogo no dia a dia pode trazer transformações significativas em sua existência, independente do motivo que o motivou a iniciar a psicoterapia. Segundo pesquisas realizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), 23,9% dos brasileiros apresentam algum transtorno de ansiedade. Além disso, a depressão acomete 5,8% da população brasileira. Estes dados apontam a importância do cuidado à saúde mental, e também despertam uma reflexão acerca dos gatilhos responsáveis pelo nosso mal-estar de modo geral, que pode ser combatido e compreendido através da psicoterapia.

## O QUE É?

A psicoterapia é um tratamento colaborativo, onde paciente e psicólogo trabalham juntos para resolver as questões desejadas. Uma das principais ferramentas utilizadas na psicoterapia é a fala, pois é através dela que o paciente poderá expressar todos seus pensamentos em consultório. O ambiente da terapia é acolhedor, e a postura do especialista que irá te atender deve ser objetiva, neutra e sem julgamentos.

## PARA QUE SERVE A PSICOTERAPIA?

A psicoterapia é uma forma de ajudar as pessoas a lidarem com uma série de problemas psicológicos ou dificuldades emocionais. A psicoterapia pode auxiliar na eli-



minação ou no controle de sintomas que possam prejudicar nossa vida. Muitas vezes, nos sentimos tristes, irritados ou ansiosos em níveis desproporcionais, e acabamos tendo diversas áreas de nosso cotidiano afetadas.

Nossos relacionamentos afetivos e profissionais ficam comprometidos quando não estamos nos sentindo bem, e nossa autoimagem é uma das primeiras a serem prejudicadas. Isto acarreta em uma diminuição de nosso bem-estar, o que conseqüentemente pode vir a se tornar uma condição patológica para nossa mente.

## QUEM PODE FAZER PSICOTERAPIA?

Não há restrições acerca de quem pode ou não fazer psicoterapia. Ela é indicada para todas as idades, e não deve ser vista como uma prática utilizada apenas por quem apresenta distúrbios emocionais. A psicoterapia pode potencializar a felicidade e a satisfação de todos que incluem ela em suas vidas.

## QUANDO EU DEVO CONSIDERAR FAZER PSICOTERAPIA?

Não há um momento exato em que devemos iniciar a psicoterapia. Decidir iniciar um tratamento psicológico depende de nosso autoconhecimento e do suporte de amigos e familiares. Porém, esta não é uma escolha simples. Admitir que estamos fragilizados e vulneráveis requer que olhe-mos para lugares de nossas almas que não são fáceis de serem observados.

## EM QUE SITUAÇÕES A PSICOTERAPIA É INDICADA?

- A partir do momento em que temos dificuldade para lidar com o nosso dia a dia, a psicoterapia torna-se aconselhável. Traumas como a morte de um ente querido ou um abuso sexual, doenças médicas, e desordens emocionais como a depressão e a ansiedade tornam a psicoterapia necessária.
- Você se sente triste e solitário por longos períodos de tempo
  - Você não consegue resolver

seus problemas mesmo com esforço e a ajuda de amigos e familiares

- Você não consegue se concentrar no trabalho e focar em outras atividades do dia a dia
- Você se preocupa excessivamente, e sempre espera o pior, estando constantemente tenso
- Suas ações prejudicam você e aos outros

## QUAIS CONDIÇÕES A PSICOTERAPIA PODE TRATAR?

A psicoterapia pode tratar diversos transtornos psicológicos, sendo os mais comuns:

- Depressão
- Ansiedade
- Anorexia Nervosa
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno de Personalidade Borderline
- Transtorno Bipolar
- Demência
- Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade
- Esquizofrenia
- Autismo
- Estresse pós-traumático.

# Como controlar o volume excessivo dos cabelos?

Às vezes parece que algumas características são uma questão de sorte: algumas garotas têm o cabelo bonito naturalmente e outras precisam lidar com probleminhas chatos como o volume excessivo.

Mas saiba amigas, que esse volume todo pode ser controlado: você pode ir contra a atitude rebelde do seu cabelo usando o corte ideal e deixando-o bem hidratado.

## O CORTE IDEAL

O volume excessivo dos cabelos é irritante: o cabelo fica tão armado que você parece usar um capacete e os seus amigos não pensam duas vezes antes de te chamar de Hermione. Quando o volume incomoda, é necessário que o seu cabeleireiro tenha tato para não fazer um corte que te deixe com mais volume ainda.

- Usar franja curta
- Ter um corte reto
- Com camadas brucas

E você pode:

- Ter um franjão lateral que não deixa um volume excessivo na sua testa
- Cortar em camadas, mas camadas gradativas que comecem a partir da orelha
- Usar o corte repicado
- Usar o corte com desfiado nas pontas

- Abuse dos acessórios para conter o volume; grampos, tiaras, tic-tac e faixas ajudam a te deixar com um visual descontraído e feminino. Prender o cabelo, fazer tranzinhas e coques também são formas de você domar a fera.

## DICAS E CUIDADOS

Os cuidados com o seu cabelo começam na lavagem: os shampoos e os condicionadores adequados vão garantir que o seu cabelo fique bem alinhado e você pode procurar um produto para cabelos volumosos ou indisciplinados, que vão dar um jeitinho nos seus fios.

O condicionador também precisa ser específico, pois sem a hidratação correta, ele ficará com aparência de maltratado e ressecado. Após aplicar o produto nos cabelos, faça movimentos lentos e não fricção com força e nem muito rápido, tudo deve ser bem delicado.

Massageie o couro cabeludo com os dedos e faça movimentos de zigue-zague, para frente e para trás. Se o seu fio está muito embaraçado, deixe um pente ao seu alcance para que você tire o emaranhado após aplicar o condicionador.

Falando em pentes, eles são fundamentais para deixar o seu cabelo sem frizz. Prefira sempre pentes de dentes largos ou passe os dedos entre os fios para tirar os nós – nunca arrebente os cabelos que estão com um nó difícil de ser tirado, se isso acontecer, pegue uma tesoura e corte a pontinha.

Esconda todas as escovas da sua casa, pois elas são os principais vilões do seu cabelo com volume. Caso você tenha o cabelo liso, que precisa ser penteado com mais frequência, faça movimentos suaves e sempre comece da ponta e depois o restante do comprimento do cabelo. Na hora de secar os fios, opte pela secagem natural e procu-

re não sair no vento, pois ele vai bagunçar o seu cabelo e há um risco enorme dele ficar mais volumoso.

Está com pressa e prefere o secador? Então use o aparelho com o jato sempre na velocidade mais baixa, com uma temperatura quente (não extremamente quente), e de cima para baixo (se você fizer o contrário a raiz vai ficar arrepiada e com frizz). A direção correta da secagem é sempre na direção do crescimento natural do cabelo! Em cabelos ondulados ou crespos, o mais aconselhável é usar um bico difusor que modelam os cachos e não deixam o cabelo com o temível frizz e com muito volume.



## receita

# Queijadinha Cremosa

## INGREDIENTES:

- 2 gemas
- 3/4 xícara (chá) de coco ralado (80 g)
- 1/4 xícara (chá) de leite (60 ml)
- 1 lata de leite condensado (395 g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado bem fininho (100 g)



## MODO DE PREPARO:

- Numa tigela, coloque 2 gemas, 3/4 xícara (chá) de coco ralado, 1/4 xícara (chá) de leite, 1 lata de leite condensado, 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado bem fininho e mexa bem.
- Coloque as forminhas de papel para queijadinha dentro de forminhas pequenas de alumínio. Distribua a massa nas forminhas de papel enchendo até a superfície. Leve para assar em banho-maria em forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos. Retire do forno e do banho-maria, e deixe esfriar. Desenforme as queijadinhas das forminhas de alumínio e sirva.



**SENHOR FAZ TUDO**  
CNPJ: 28.784.053/0001-60

**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**  
17 99745 2459 | 99742 2459

**TRABALHAMOS COM MUDANÇA**



**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

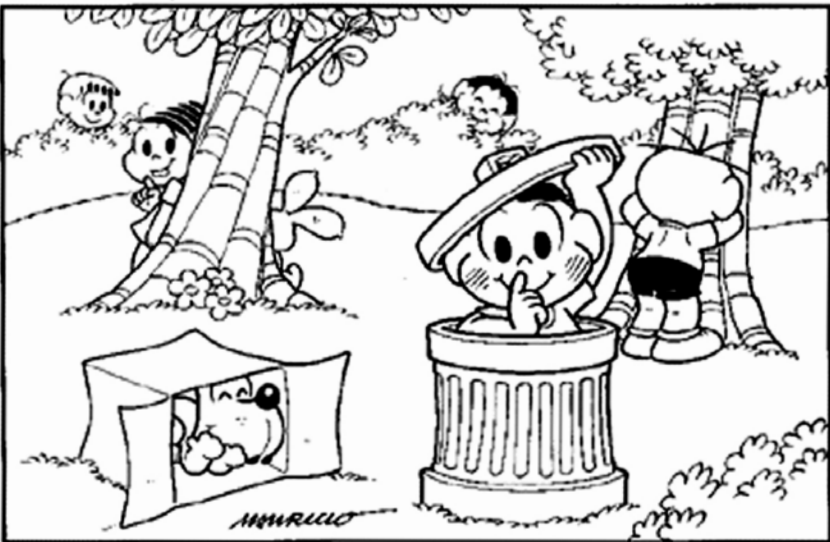
**www.oextra.net**

Morar; residir.							
Cor chamativa.							
Fraude; ludíbrio.							
Lançar fumaça.							
Variedade regional de uma língua.							
Navegar; velejar.							
Arco do (?)							
Pedago de carne de vaca mal assada.							
Ex-jogador de futebol.							
Bispado.							

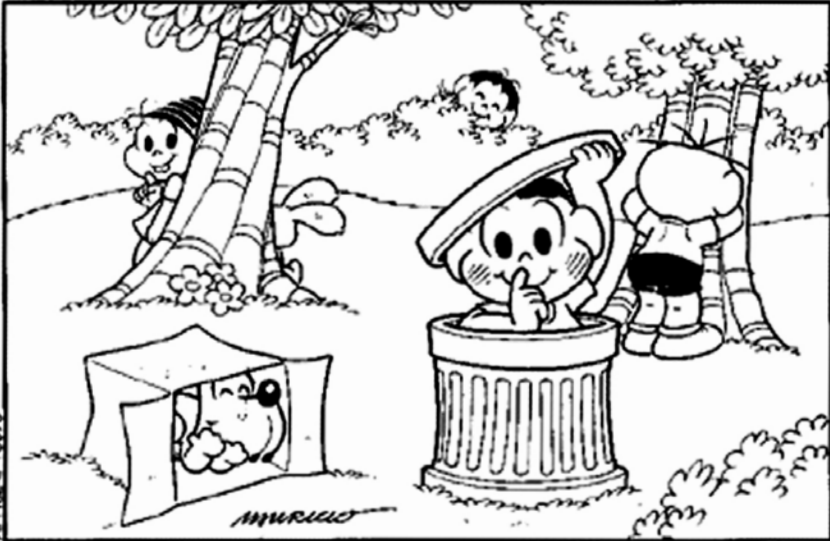
Sudoku

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

Jogo dos 7 Erros



VAMOS BRINCAR DE ESCONDE-ESCONDE! ENQUANTO O CEBOLINHA PROCURA A TURMINHA, VAMOS PROCURAR OS SETE ERROS ENTRE AS ILUSTRAÇÕES!



RESP: 4-MOITA À DIREITA; 2-TAMPA DA CAIXA; 3-ORÇULA DO SANSÃO; 4-FOUAS NO GALHO ACIMA DO SANSÃO; 5-BASE DO CESTO DE LIXO; 6-FRANJINHA AO FUNDO; 7-ALÇA DA TAMPA DO CESTO.

CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

**Lanches e Sucos**

**RODOVIÁRIA**

**LANCHES, SALGADOS**

**TORTAS E SUCOS**

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

Júnior deixa a ONG sem ser visto. Jade anuncia que decidiu fazer cirurgia plástica. Marli e Paulo apreciam o ensaio de Mel e Getúlio. Começa o show de talentos do Sapiência. Vagner e Flora conversam e a menina apoia as novas escolhas do rapaz. Júnior ameaça Soninha. Fabiana se apresenta e fica surpresa com o incentivo de Dandara. Soninha revela a Vagner que Júnior descobriu sobre o relacionamento dos dois.

**ESPELHO DA VIDA**  
Terça-feira, 18h00

Flávio alerta Padre Léo sobre Américo. Marcelo marca um encontro com Mariane. Sheila se insinua para Bola. Alain não gosta quando Daniela lembra que Cris fez o desenho de Danilo. Cris ouve Mariane falando dela para Josi e a confronta. Emiliano manda flores para Zezé e Abigail, e Lenita reclama com o homem na frente de Solange. Priscila conta para Flor sobre a visita que recebeu de Felipe. Alain beija Isabel.

**O TEMPO NÃO PARA**  
Terça-feira, 19h15

Samuca deduz que Agnese possa ter se envenenado. Marino aceita a proposta de Dom Sabino no projeto de despoluição do Rio Tietê. Betina pede a Mariacarla que a mantenha informada sobre os passos de Livaldo. Lúcio visita Agnese no hospital e a ameaça. Betina deduz que Agnese se envenenou para escapar da cadeia. Betina afirma a Igor que eles devem mandar Agnese para fora do Brasil com documentos falsos. Agustina avisa a Carmen que não irá ao casamento de Marocas se ela estiver presente. Samuca mostra a Marocas o apartamento em que pretende morar com ela depois de casados.

**AS AVENTURAS DE POLIANA**  
Terça-feira, 20h30

Mirela fica chateada por Luca Tuber convidar Gabriela para o concurso. Poliana convida Sr. Pendleton para assistir sua apresentação na escola. Vinícius percebe algo errado e tenta convencer Jeferson a se abrir com ele. Jeferson dá uma pulseira roubada de presente para Brenda. Glória tenta convencer Marcelo a não dar um passo maior na relação com Débora. Poliana e João ensaiam na casa de Marcelo e Débora. Raquel tenta convencer Mirela a dar uma chance para Vinícius. Durval se alegra com a presença de Luísa na padaria. Nanci conversa com Mirela sobre sentir muita falta do emprego. Raquel tem dificuldades em fazer os desenhos para participar do concurso. Mirela e Nanci gravam um vídeo de culinária.

**O SÉTIMO GUARDIÃO**  
Terça-feira, 21h00

Gabriel enfrenta Valentina. Clotilde decide falar com Valentina sobre a prisão de Luz. Lourdes Maria procura por Olavo. Gabriel ameaça Valentina. Machado mostra a Rita de Cássia a calcinha que roubou. Júnior vê o homem misterioso que o atacou na delegacia. Fabim observa Marilda. Gabriel visita Luz. Júnior propõe uma trégua a Gabriel. Machado manda Leonardo comparecer à delegacia. Mirtes ofende Stella. Marilda chega à casa de Valentina. João Inácio pede para conversar com Guilherme. Sóstenes se preocupa com a ida de Gabriel e Júnior a Greenville. Valentina manda Louise chamar Marcos Paulo. Diana desiste de sua carreira por causa de Nicolau. Stella vai falar com João Inácio.

**A TERRA PROMETIDA**  
Terça-feira, 20h50

Tobias pede para falar com Setur pois só ele pode ajudá-lo. Na tenda de Calebe, ele reúne a família para dar boas-vindas aos estrangeiros. Josué diz a todos na tenda de reunião que a aliança de Deus com o povo foi mais uma vez confirmada com vitória sobre as muralhas de Jericó. Arauto começa a conversar com Rafi e diz que ali naquele lugar não precisa fazer nada para ser punido. Tiléia fica preocupada com a demora de Rafi. Tobias pede para Setur uma máscara de ferro para cobrir as cicatrizes. Setur sugere uma máscara de couro. Tiléia e Kira saem pelas ruas à procura de Rafi. Elas entram na hospedaria de Zaira e perguntam sobre o vendedor de cesto. Zaira revela que os soldados prenderam Rafi. Kamir diz a Durgal que já achou a outra presa.

Humor

**SÓ PLANTANDO**

Uma pesquisadora do IBGE bate à porta de um sítiozinho, no interior de Minas Gerais.

- Essa terra dá mandioca?
- Não, senhora - responde o capiau.
- Dá batata?
- Tamém não, senhora!
- Dá feijão?
- Nunca deu!
- Arroz?
- De jeito nenhum!
- Milho?
- Nem brincando!
- Quer dizer que por aqui não adianta plantar nada?
- Ah! Se plantar é diferente...

**DISCUSSÃO DE CASAL**

Um casal vinha por uma estrada do interior, sem dizer uma palavra. Uma discussão anterior havia levado a uma briga, e nenhum dos dois queria dar o braço a torcer. Ao passarem por uma fazenda em que havia mulas e porcos, o marido perguntou, sarcástico:

- Parentes seus?
- Sim - respondeu ela - Cunhados e sogra.

**CHEGANDO EM CASA**

O sujeito chega em casa de madrugada, completamente bêbado, e começa a bater na porta, mas sua mulher não quer abrir.

- Abre a porta! Deixa eu entrar! Eu trouxe uma flor para a mulher mais bela do mundo!

Sensibilizada por esse detalhe romântico, a mulher resolve abrir a porta. O bêbado entra e se joga em cima do sofá.

- E a flor, cadê? – A mulher pergunta.
- E a mulher mais bela do mundo, cadê?

**PAI DE SANTO**

Um sujeito foi consultar um pai de santo para ver se dava para desfazer uma praga que lhe fora rogada havia quarenta anos. O pai de santo diz:

- Tudo bem, mas eu preciso saber

quais as palavras exatas que foram usadas na praga.

O sujeito responde sem hesitar:

- “Eu vos declaro marido e mulher”!

**BOA DESCULPA**

Dono de uma capacidade invejável para arranjar desculpas, o piloto atende o telefone em plena madrugada:

- Alô!
- Comandante Rolim Murchim, aqui é da empresa aérea TAM-TAM. Acontece que temos um voo para Tóquio daqui a duas horas e o piloto titular avisou que está doente. Você tem que vir pra cá imediatamente.
- Alô! Alô! - fez o piloto.
- O chefe me preveniu que você ia querer inventar uma desculpa para não vir e mandou avisá-lo que se você não estiver aqui dentro de meia hora vai perder o emprego.

E o piloto, cutucando a mulher e falando bem alto:

- Querida, acho que é alguém querendo falar com o seu marido!

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi**

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

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

# celebridades

## Aos 68, Faustão planeja mais 3 anos na TV e afasta aposentadoria: “Não posso”

Próximo a completar 30 anos de TV Globo, Fausto Silva está longe de se aposentar. Aos 68 anos, o apresentador fala sobre a vontade de seguir à frente do “Domingão do Faustão” e explica os motivos que o mantêm firme no comando da sua atração semanal. “Não! Até porque não posso. Tenho filho pequeno, uma pilha de carnê para pagar, não tem jeito. Tem que correr atrás”, diz o pai de Lara, de 20 anos – que já apareceu em clique raro na web, João Guilherme, de 14, cuja semelhança com Fausto impressiona internautas, e Rodrigo, de 10.

### APRESENTADOR NÃO QUER INFLUENCIAR CARREIRA DOS FILHOS

Casado há 16 anos com Luciana Cardoso e homenageado pela ex-bailarina na rede social, Fausto fala sobre a escolha dos herdeiros. Apesar de não pressioná-los, o apresentador gostaria de ter um sucessor na família. “Tem que ver o que eles querem fazer. Sempre é bom. Se ele tiver vontade, juízo e consciência. Não vou impor, por que é pior. Se o cara não tiver muita consciência do trabalho acaba se expondo demais e é pior. Depois ele vai ver como é a cobrança”, comenta ele nos bastidores do Troféu Melhores do Ano.



“Tenho filho pequeno, uma pilha de carnê para pagar”, disse Fausto Silva

## Sérgio Guizé descarta gravidez de Bianca Bin: “Tem que trabalhar muito ainda”

Sérgio Guizé emocionou o público e faturou o prêmio de Melhor Ator de 2018 pelo personagem Gael, da novela “O Outro Lado do Paraíso”. Muito surpreso, o artista garantiu que não esperava levar a estatueta pra casa. “Realmente não acredito e não tenho um discurso pronto”, assumiu aos jornalistas. Para Faustão, afirmou: “Ela [Bianca Bin, namorada do ator e parceira de cena na novela] me ajudou tanto com esse personagem, que foi construído a partir do dela. Eu devo muito a essa mulher. Meu amor... Vou comemorar com ela daqui a pouco”. Depois de deixar o palco, emocionado, Guizé falou sobre a construção de Gael. “É um personagem com uma função social muito importante. Fiz esse papel pensando nas mulheres brasileiras que passam por esse tipo de violência. O personagem era para ter saído no começo de tão odiado e chegar o fim dessa jornada foi muito bom. Os meus personagens são feitos de dentro para fora, não faço nada brincando”, afirmou. E completou: “As mulheres deveriam ganhar muito

mais, elas fazem muitas coisas ao mesmo tempo. Estamos vivendo momentos tão loucos e temos que estar ao lado de quem luta. Minha família não é patriarcal, pelo contrário. Não convivi com violência doméstica. Fui criado por mulheres fortes. Depois desse personagem fiquei sabendo de muita coisa, é um absurdo. Pesquisei muito, fui atrás... é muito difícil falar. É muito injusto o que acontece”, lamentou.

Sobre o período sabático que está vivendo ao lado da namorada, com quem está morando em Indaiatuba, no interior de São Paulo, Guizé comentou: “Estou me adaptando a Indaiatuba ainda. Lá é rápido, perto do aeroporto. Tem uma energia incrível. Tenho vivido muito bem, cuidando dos cachorros, das galinhas, da minha horta”. Apesar de estarem dividindo o mesmo teto - sem, no entanto, terem oficializado a relação - Sérgio garantiu que filhos não estão nos planos imediatos do casal. “Não queremos ser pais agora! Ela tem que trabalhar muito ainda. Ainda não”, negou aos risos.



Fátima revelou que faz uso de botox na região da testa

## Fátima Bernardes assume uso de botox no rosto aos 56 anos

Fátima Bernardes, aos 56 anos, é um exemplo para muitas mulheres pela beleza e simpatia. Em entrevista a Matheus Mazzafera, a jornalista assumiu que faz uso de botox: “Faço na região [testa] aqui. Faço bem pouquinho. Acho importante a gente continuar podendo [mexer o rosto]. Neste momento ele está aí”. No passado, a apresentadora garantiu que não vê problema em cirurgias plásticas: “Acho que um dia farei, mas não para ficar com cara de 30 anos. Acho legal ter uma cara compatível com a idade, mas de uma pessoa bem tratada”.

### APRESENTADORA ENTREGA SEGREDO PARA EMAGRECER: ‘DIMINUI CARBOIDRATOS’

A jornalista emagreceu 10

kg em apenas sete meses e contou o segredo para perder peso recentemente: “Eu primeiro aumentei a carga de exercício. E também a alimentação. Não sou uma pessoa de comer bobagens nos intervalos. Eu preciso comer de 3h em 3h. Tirei muito do arroz branco, que não me agrega em nada. Quando tenho que comer, coloco o feijão sobre os legumes. À noite, por orientação, eu diminuí muito os carboidratos”. Segundo a apresentadora, foi difícil retirar pão e doces do cardápio: “A primeira semana é muito difícil de diminuir o carboidrato. As pessoas falavam e eu pensava: ‘Não vai rolar porque eu amo pão, biscoito, massa’. Mas não, se você vai diminuindo, o corpo vai exigindo menos de você”.



Ter filhos não está nos planos imediatos do casal

## horóscopo



### ÁRIES

Lua e Marte associados exaltam sua garra e competitividade, pois trazem à tona seu lado mais agressivo. Cuidado. Será preciso respeitar os diferentes ritmos das pessoas com quem trabalha. Lidere-as de maneira sábia!



### TOURO

Você tende a seguir por caminhos que estejam de acordo com seus valores e ideais, pois Lua e Marte se associam em sua área espiritual. Ainda que seja difícil, lute pelo que acredita, usando sabiamente seus argumentos!



### GÊMEOS

Não deixe que as inseguranças tomem conta de você. Lua e Marte conjuntos lhe aconselham a se fortalecer emocionalmente. Que tal extravasar as energias na vida sexual? Mas não seja irresponsável, cuidado com a impulsividade!



### CÂNCER

Apesar dos conflitos, as relações pessoais passam por um momento positivo. Não deixe que os impulsos egocêntricos falem mais alto do que o espírito de coletividade, pois os acordos e conquistas conjuntas estão favorecidos!



### LEÃO

Que tal praticar atividades físicas e re-vigorantes? Lua e Marte associados em sua sexta casa lhe trazem fortalecimento e bem-estar, seja no corpo, na mente ou nas emoções. Isso lhe ajudará a encarar os desafios do dia a dia!



### VIRGEM

Você busca satisfazer-se emocionalmente por meio de prazeres intensos, neste dia em que Lua e Marte se harmonizam no setor social. Porém, você corre o risco de ser irresponsável, por isso respeite seus limites. Tenha cautela!



### LIBRA

Associados em sua quarta casa, Lua e Marte pedem a organização cotidiana. Uma esforços para promover melhorias na vida familiar. Sua casa é seu porto seguro emocional, portanto cuide dela. Saiba também respeitar o espaço alheio!



### ESCORPIÃO

Você tende a defender seus interesses de maneira agressiva, pois Lua e Marte se associam na área de comunicação. Sua garra lhe confere mais projeção, mas sua tendência impositiva pode lhe prejudicar. Preze pelas boas relações!



### SAGITÁRIO

Você se mostra mais forte diante das dificuldades, neste dia em que Lua e Marte se associam em sua segunda casa, aguçando seu faro para oportunidades. As atividades cansativas serão encaradas, mas você tende a se destemperar!



### CAPRICÓRNIO

Os obstáculos são enfrentados com garra e firmeza, neste dia em que Lua e Marte se associam em seu signo. Você demonstra objetividade e obstinação na busca pelo que deseja. Mas não permita que sua atitude se enrijeça demais!



### AQUÁRIO

Os problemas pessoais são encarados com coragem e vigor, pois Lua e Marte se associam em sua área de crise hoje. Seja corajosa e enfrente seus medos. Cuidado para não acabar agindo de modo egoísta, pois isso afasta as pessoas!



### PEIXES

Você assume a liderança nas atividades em grupo, pois a conjunção Lua-Marte em sua área de amizades exalta a força das ações em conjunto. Mas cuidado para não ser impositiva, aja de modo inspirador e concilie os interesses!