



## FAMOSOS

### Motivo do término de Maíra Cardi e Arthur Aguiar vem à tona - e é exatamente o que você está pensando. Confira detalhes!

Maíra Cardi e Arthur Aguiar já estariam separados há quatro meses. Confira detalhes dos bastidores do término!

O casamento de Maíra Cardi e Arthur Aguiar chegou ao fim mais uma vez. A notícia foi confirmada pela coach na noite desta quinta-feira (06). Embora tenha pego de surpresa os fãs do campeão do "BBB 22", o motivo é algo que já ronda o casal há muito tempo. Segundo a colunista Fábica Oliveira, do Em OFF, o relacionamento chegou ao fim depois que ela descobriu novas traições por parte do marido.

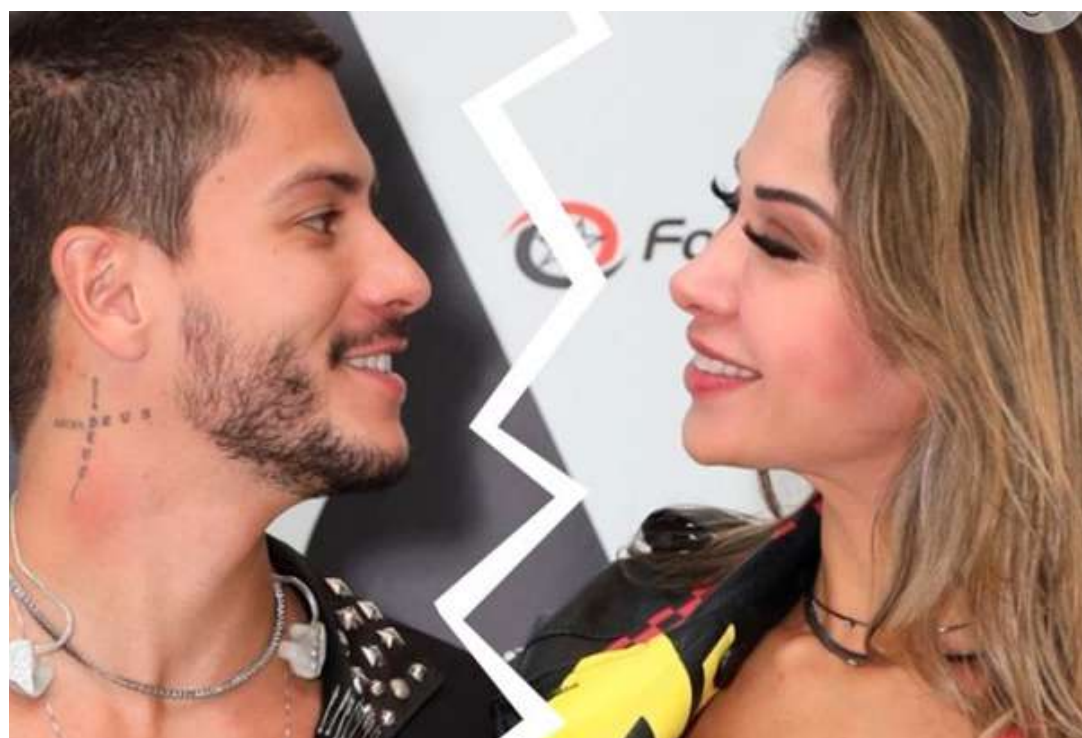
De acordo com a coluna, Arthur estaria se relacionando com outras mulheres pouco antes de entrar no "Big Brother Brasil"; o ator teria encontrado uma delas três dias antes do pré-confinamento do programa. Maíra descobriu a nova traição em um vídeo

que chegou até ela no dia em que o marido se tornou campeão do reality. Ela teve certeza de se tratar de um registro recente por conta do corte de cabelo, o mesmo que ele entrou na casa.

**CASAMENTO DE MAÍRA CARDI E ARTHUR AGUIAR CHEGOU AO FIM HÁ 4 MESES**

Ainda de acordo com Fábica Oliveira, Arthur confessou que ainda tinha três amantes após ser confrontado por Maíra no fim do "BBB 22". Embora tenham tentado salvar o casamento, o relacionamento chegou ao fim em junho. O motivo? A coach teria descoberto mais uma nova traição.

Desde então, eles foram alvos de inúmeros rumores sobre término, mas ela fazia questão de negar todos. Por fim, a colunista afirma que Arthur está empenhado em reverter a crise na relação, mas Maíra está irredutível.



### 1º capítulo da novela 'Travessia': Moretti descobre gravidez de Débora e vai se revoltar com reação



No primeiro capítulo da novela 'Travessia' - segunda-feira (10) -, Débora (Grazi Massafera) vai revelar gravidez ao amante, Moretti (Rodrigo Lombardi), e será surpreendida com a reação do amigo de Guerra (Humberto Martins)

No primeiro capítulo da nova novela das nove, "Travessia", que estreia segunda-feira (10), Débora (Grazi Massafera) vai revelar gravidez a Moretti (Rodrigo Lombardi), porém acaba surpreendida com uma reação machista do amante. Na história de Gloria Perez, Débora é namorada de Guerra (Humberto Martins), amigo e sócio do empresário, e acabará causando o rompimento da amizade e sociedade entre eles.

Assim que descobre a gravidez, a futura mãe de Chiara (Jade Picon) vai atrás do amante, que dispara: "Isso tem jeito de resolver". A fala de Moretti, com quem Guida (Alessandra Negrini) se casa após alguns anos, choca Débora.

"Você está me pedindo para fazer aborto?", questiona. "Não estou pedindo nada. Você resolve seus problemas como achar que deve",

minimiza o empresário, conta a colunista de TV Patricia Kogut fazendo a amante se revoltar.

"Peraí, o problema não é só meu não: você é o pai!", afirma. Porém, o a essa altura ainda amigo de Guerra é franco. "Você decidiu sozinha. Não tem nenhuma criança aqui, Débora. Fizemos besteira e a conta chegou. Cada um pague a sua", decreta.

+ Helô e Stenio voltam em 'Travessia'; outras novelas já resgataram personagens. Lembre!

**1º CAPÍTULO DA NOVELA 'TRAVESSIA': DÉBORA MORRE APOS ACIDENTE**

Vale lembrar que Débora dará à luz logo após um acidente de carro e em seguida acaba morrendo. Chamado ao hospital, Guerra assume a criança, Chiara, porém esconde não ser o pai biológico da jovem mimada que se envolverá com Ari (Chay Suede), o noivo de Brisa (Lucy Alves).

Por sua vez, a nordestina acaba sendo alvo não só da traição como da manipulação de um vídeo na internet e acaba quase linchada ao ser confundida com sequestradora de crianças.

### 'A Fazenda 2022': briga entre Deborah e Deolane causa pedido de expulsão por suposta agressão

A Fazenda 14 presenciou mais uma briga entre Deborah e Deolane. As rivais se enfrentaram após Deborah provocar Péta, que pediu para deixar o programa.

Deolane e Deborah não dão trégua em "A Fazenda 2022". As participantes protagonizaram mais uma briga dentro do reality show da Record, desta vez por causa de Péta Barreiros. A confusão começou quando Deolane foi tirar satisfação com Deborah após a ruiva mandar Péta sair do quarto em que conversava com seus aliados, no momento Péta estava olhando as fotos dos filhos.

Após o programa ao vivo, Péta foi para o quarto olhar as fotos dos filhos, Deborah começou a mandar

indiretas e pediu para que saísse do quarto, pois seus aliados estavam do lado de fora e a ex-Power Couple queria ficar com seu grupo. Péta sumiu do confinamento após essa confusão, fazendo Deolane ir atrás de Deborah.

"O que você estava ironizando quando a Péta estava olhando as fotos dos filhos dela? Por que você estava tirando uma com a cara dela?", perguntou Deolane. "Por que você está vindo falar comigo agora?", rebateu Deborah.

"Ela chorando e você foi tirar uma com a cara dela?", continuou a advogada. "Quantas vezes eu chorei e fizera isso comigo?", questionou Deborah. "Eu não quero saber de você. Ela estava olhando as fotos dos

filhos dela. Eu queria te arrebentar, sua filha da p\*ta", gritou Deolane.

Antes das câmeras do PlayPlus cortarem a transmissão, Deolane e Deborah estavam se peitando. "Você veio pronta para me atacar, meu amor. Já disse o seu 'fofinho' [marido de Deborah]. Por que você chegou perto da Péta? Ela é gente e você é um lixo! Por isso que eu não gosto de você, sua cínica!", disse Deolane.

**DEBORAH ACUSA DEOLANE DE AGRESSÃO EM A FAZENDA 2022**

Quando as câmeras voltaram, Deborah estava acusando Deolane de bater e cuspir nela. "Você me agrediu e me ameaçou, tomara que o programa te puna! Você me pressionou contra a madeira [do baú]

e machucou minha perna. Pegou a garrafa e ameaçou bater em mim, e ainda cuspi na minha cara", disse a ruiva que se comunica com os pavões.

Após a confusão envolvendo o pedido de desistência de Péta, Deolane rebateu as acusações de Deborah, que a essa altura já brigava com o próprio aliado. "Só não cuspi na cara dela porque acho muito nojento. Seria muito nojento. Mas, realmente, é a única coisa que dá para fazer aqui dentro", disse Deolane.

André pediu para que a advogada não fizesse isso e Moranguinho opinou: "Mas olha, já te falei. A intenção dela é fazer você ser expulsa. Porque ela acha que só assim ganha o programa".



## Síndrome do Ovário Policístico: entenda o que é a doença, principais sintomas e tratamento



Segundo o ginecologista Rodrigo Ferrarese, estima-se que esteja presente em cerca de 8% a 13% da população feminina. "Ela traz consequências para o corpo e para a saúde da mulher tais como obesidade, alterações nos índices de colesterol, pressão alta e maior propensão ao diabetes", aponta o médico. "Ainda assim, o problema da síndrome não são os cistos em si e sim um desequilíbrio hormonal. Além disso, a doença também atrapalha a fertilidade por 'bagunçar' a ovulação", conta o especialista.

**QUAIS SÃO AS ALTERAÇÕES HORMONAIS DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO?** Quem explica quais são as principais alterações do hormônios femininos é ginecologista obstetra Dr. Fernando Prado. "Sem causa específica estabelecida, a Síndrome dos Ovários

Policísticos ocorre quando, devido ao aumento na produção de hormônios masculinos na mulher, o processo de ovulação é interferido", explica o Membro da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (ASRM) e diretor-clínico da Neo Vita. "Isso pode levar a formação de cistos nos ovários e ao atraso ou interrupção da menstruação devido à falta de ovulação, consequentemente dificultando as chances de uma gravidez natural", afirma.

**DESCUBRA OS PRINCIPAIS SINTOMAS DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO** Em muitos casos, no entanto, a Síndrome dos Ovários Policísticos passa despercebida e não é diagnosticada. Por isso, é fundamental prestar atenção aos sintomas e realizar consultas regulares ao ginecologista. "Além do atraso ou interrupção da

menstruação, a pessoa que sofre com SOP pode notar outros sintomas, como ganho de peso, crescimento de pelos no corpo, surgimento de acne, inflamação e resistência insulínica", aponta o Dr. Fernando. "No entanto, para podermos afirmar que essa irregularidade faz parte da SOP, é necessário considerar um desses critérios: entre o primeiro e terceiro ano após a primeira menstruação, se os intervalos entre os ciclos forem menores que 21 dias ou maiores que 45 dias; após três anos da primeira menstruação, se os intervalos forem menores que 21 dias ou maiores que 35 dias, em pelo menos 8 ciclos menstruais. Toda vez que ocorrer um atraso menstrual maior que 90 dias", completa Dr. Rodrigo.

**TER UM CISTO NO OVÁRIO TE FAZ TER SÍNDROME DE OVÁRIO POLICÍSTICO?** Os especialistas reforçam que não. "Apenas a presença de cisto nos ovários não caracteriza um quadro de Síndrome do Ovário Policístico, visto que a formação de cistos nos ovários é normal em mulheres na idade reprodutiva devido ao ciclo menstrual", indica. Dr. Fernando. Dr. Rodrigo Ferrarese aponta que o assunto é uma dúvida recorrente entre as mulheres. "Uma das confusões mais comuns que eu vejo no consultório é entre ovários policísticos e a Síndrome dos Ovários Policísticos. São coisas bem diferentes, no entanto, os nomes parecidos podem enlouquecer uma paciente desatenta. O cisto simples (também chamado de cisto folicular ou foliculos antrais), visto na ultrassonografia, nada mais é do que o 'ovinho' que vai fazer a paciente ovular e depois engravidar (caso

ela queira engravidar, claro)", indica.

**QUEM TEM SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS PODE ENGRAVIDAR?** O médico destaca ainda que, como a paciente não ovula, é comum que tenha dificuldade para engravidar. "Aliás, quando consideramos a infertilidade por fator hormonal, a Síndrome dos Ovários Policísticos é a causa presente mais comum. Vale dizer, no entanto, que, com um tratamento adequado, a mulher pode, sim, engravidar. Esse tratamento varia de caso a caso", finaliza Dr. Rodrigo.

**COMO É O TRATAMENTO DA SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO?** O médico poderá recomendar estratégias para ajudar no controle dos sintomas, podendo variar de acordo com a gravidade do quadro e das características de cada mulher, incluindo sua vontade ou não de engravidar. "O principal método de tratamento da Síndrome dos Ovários Policísticos é a adoção de um estilo de vida saudável, com uma alimentação balanceada e a prática regular de exercícios físicos", indica Dr. Fernando Prado. "Já a terapia medicamentosa pode ser realizada com pílulas anticoncepcionais para regularizar a menstruação ou, caso a mulher queira engravidar, indutores de ovulação. Em caso de resistência insulínica, o médico também pode receitar hipoglicemiantes para controlar o quadro e afastar o risco de diabetes", completa. O médico finaliza com o alerta: "O mais importante ao notar os sintomas da Síndrome do Ovário Policístico é consultar um ginecologista para receber o diagnóstico e tratamento adequado".

## O que ajuda a diminuir celulite?

De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), celulite é o nome popular que se dá à lipodistrofia ginoide, o depósito de gordura sob a pele, que causa um efeito estético ondulado e com "furinhos" na epiderme, conhecido como "casca de laranja".

Problema que afeta 95% das mulheres após a puberdade, mas também pode ocorrer em homens com algum desequilíbrio hormonal e se instala, com maior incidência, em regiões como: nádegas, coxas e abdômen.

Pensando nesse incômodo, o empresário William Marianno, dono da Luminus, desenvolveu um blend de vitaminas que auxilia no tratamento dos indesejáveis "furinhos" na pele de forma mais rápida.

"Historicamente, as pessoas procuram cuidar mais do corpo quando o verão se aproxima, mas notamos uma mudança nesse comportamento nos últimos anos, devido aos esforços frustrados de conquistar o shape desejado em um curto espaço de tempo", comenta.

"O produto Bumbum Liso (BB Liso) combate a celulite e a flacidez por fora, com o creme, e por dentro, com as cápsulas. Essa combinação gera a ativação extrema da área tratada e garante resultados visíveis e bem mais rápidos. As fórmulas foram desenvolvidas através de uma equipe de dermatologistas e farmacêuticos, que reuniram todas as tecnologias e estudos mais recentes para criar produtos realmente eficazes", garante.

**COMO A CELULITE PODE SER CLASSIFICADA?**

De acordo com a SBD, a celulite pode ser leve, moderada ou grave,



em função do número e profundidade das depressões percebidas na pele; do aspecto da celulite; das lesões existentes; e da flacidez. Ao definir o grau, torna-se mais fácil determinar qual o tratamento mais eficaz para cada caso.

No grau 1, não há irregularidades visíveis quando o paciente está deitado ou em pé, mas as alterações podem ser vistas quando se comprime a área ou sob contração da musculatura local.

Quando a celulite é visível, com o aspecto de "casca de laranja", evidente, sem compressão da pele, se caracteriza o grau 2.

Já no grau 3, a celulite além de ser visível, tem sobrelevações e nodularidades evidentes.

O produto foi apresentado ao mercado em 2021, através de 200 influenciadoras digitais que, após experimentarem o kit da marca, aprovaram o nutricosmético. Entre as personalidades que indicaram o BB Liso estão as ex-BBBs Viih Tube e Gabi Martins, além de Nicole Bahls e Wanessa Camargo.

**O QUE FAZER PARA EVITAR E DIMINUIR A CELULITE?**

Existem outras medidas que ajudam a prevenir a celulite:

- 1) Beber bastante água para melhorar a circulação sanguínea;
- 2) Reduzir o consumo de produtos com sódio, pois provoca a retenção hídrica;
- 3) Evitar doces e alimentos gordurosos, como os fast-foods;
- 4) Não fumar;
- 5) Fazer exercício físico regularmente para ajudar a diminuir a gordura corporal e o peso, quando necessário.

# DICAS

## 8 opções de penteados para madrinhas de casamento

Hoje viemos te ajudar na missão madrinha de casamento! Se você foi escolhida para o posto, com certeza está ansiosa para compartilhar e celebrar esse momento com alguém muito especial, mas sabemos que escolher o visual para o dia - tanto o look como o cabelo - não é uma tarefa fácil. Por isso, viemos trazer várias inspirações de penteados para madrinhas para garantir que você arrase nesse dia especial.

Investir em um visual mais simples, que pode até mesmo ser feito em casa, é sempre uma opção, mas para um dia tão especial como esse e para um cargo importante como o de madrinha, vale apostar em uma produção mais ousada e elaborada com a ajuda de um profissional. Além disso, essa é uma ótima oportunidade para ter um dia de beleza, que pode ficar ainda mais divertido, quando compartilhado com a noiva. Seja qual for a sua preferência, separamos 8 ideias de penteados para madrinhas para você se inspirar e garantir o look perfeito.



Foto: Angela Onuoha (Reprodução/Instagram)

O rabo de cavalo é sempre um penteado sem erro e versátil, tendo versões super simples e outras bem elaboradas. Para um casamento, aposte em um rabo baixo com algumas tranças na raiz do cabelo, adicionando alguns pontos de brilho para dar um charme a mais.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

A trança é outro clássico que sempre aparece entre os penteados para madrinhas mais escolhidos. Vale apostar em uma trança mais fofa - não tão apertada - e prendê-la na parte de trás da cabeça. Para completar o visual, invista em acessórios, como um adorno de brilho, por exemplo.



Foto: @zeldabarnz (Reprodução/Instagram)

Para quem busca por sofisticação e elegância, um coque baixo com alguns fios soltos é uma excelente opção. Um penteado para madrinhas super simples e versátil, que combina com diversos tipos de cabelo.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

Faz parte do time do cabelo curto, o corte tendência do momento? Então invista em um penteado meio preso, criando um volume alto no meio. Para deixar o visual ainda mais elegante, vale investir em um acessório para complementar o look, como uma presilha charmosa.



Foto: @leletny (Reprodução/Instagram)

Valorizando o volume dos cachos, o messy bun alto é um dos penteados para madrinhas super clássico que sempre funciona. Deixar alguns fios soltos na frente pode adicionar um ar mais leve e delicado.



Foto: @michellethompsonhair (Reprodução/Instagram)

Com uma vibe bem 60's, esse penteado também é uma ótima escolha para madrinhas. Prendendo apenas a parte da frente e dando destaque para a franja, o visual é um clássico que nunca sai de moda, além de ser super elegante.



Foto: Sydney Sweeney by @dickycollins (Reprodução/Instagram)

A combinação de trança e coque é sempre uma ótima pedida! Faça uma trança ao longo dos fios e depois junte em um coque baixo e bem preso. Aproveite para deixar o visual ainda mais romântico com alguns fios soltos na frente.

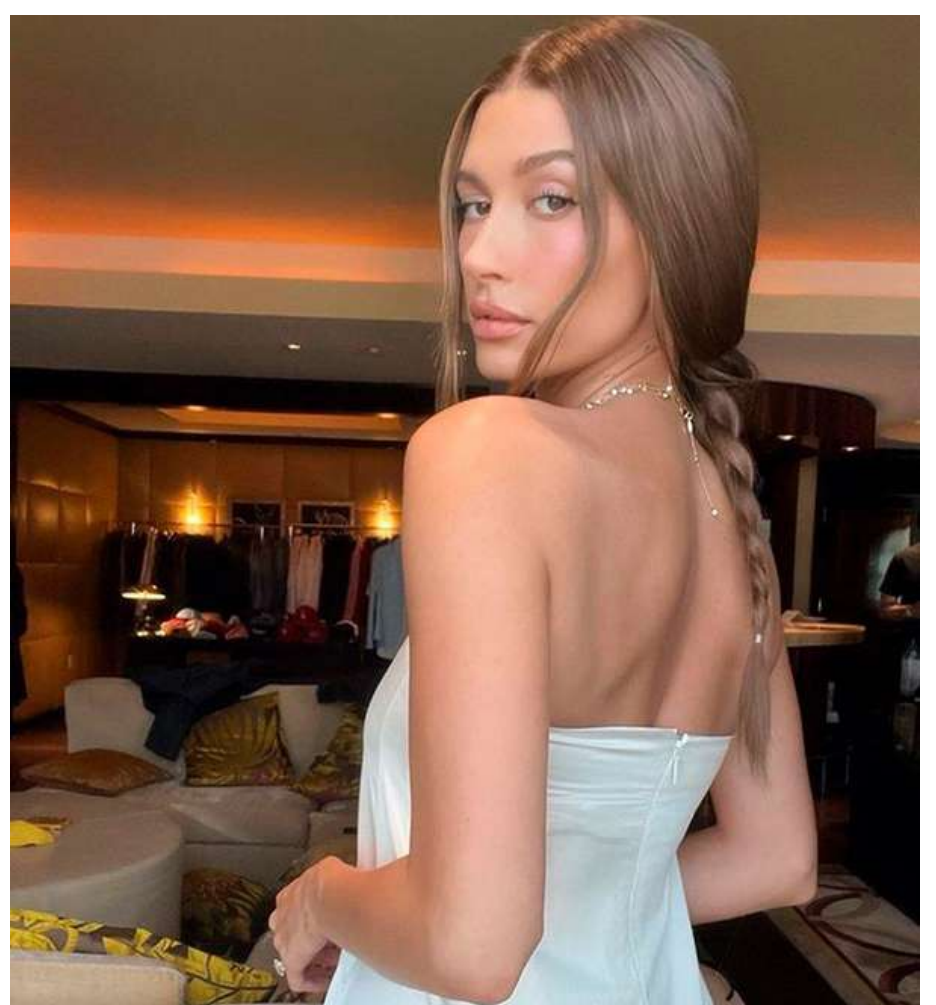


Foto: Hailey Bieber (Reprodução/Instagram)

Com a tendência do clean girl look, um penteado simples não poderia faltar entre as indicações. Nada melhor do que a nossa musa Hailey Bieber para nos inspirar. Aposte em uma trança baixa com alguns fios soltos na frente, criando um visual super clean e moderno.

# Dicas Gastronômicas

## Almoço sem arroz: 4 receitas saudáveis e saborosas

### Salada de folhas com rabanete e molho de iogurte

#### Ingredientes

- 1/2 maço de alface lisa lavada
- 1/2 maço de alface roxa lisa lavada
- 1/2 maço de rúcula lavada
- 8 rabanetes em rodela
- 1 beterraba em tiras
- 1 cebola em rodela
- 10 tomates cerejas em tiras
- 1 colher (sopa) de chia
- Sal a gosto
- Azeite para regar

#### Molho

- 1 xícara (chá) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

#### Modo de preparo

Para o molho, em uma pote de vidro com tampa, coloque o iogurte, a mostarda, o mel e sal. Misture vigorosamente até homogeneizar e transfira para uma molheira. Em uma saladeira, arrume as folhas de alface e de rúcula. Por cima espalhe o rabanete, a beterraba, a cebola e o tomate cereja. Polvilhe com a chia, tempere com sal, regue com azeite e sirva acompanhada do molho.



### Sopa de legumes

#### Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 tomate sem sementes picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cenoura em cubos
- 1 batata em cubos
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1,5 litro de água fervente
- 50g de vagem picada
- 1 chuchu pequeno em cubos
- 1 abobrinha pequena em cubos
- Sal a gosto
- 150g de brócolis congelados
- 1 colher (chá) de colorau

#### Modo de preparo

Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar. Junte o tomate e deixe desmanchar. Acrescente a água fervente, os cubos de caldo de legumes, a vagem e cozinhe por 10 minutos em fogo médio. Junte a cenoura, cozinhe por 5 minutos, junte a batata e cozinhe por mais 10 minutos. Junte o chuchu e a abobrinha e cozinhe por mais 10 minutos. Adicione o brócolis e o colorau, desligue o fogo, deixe descansar por 10 minutos. Acerte o sal e sirva em seguida.



### Sushi de abobrinha

#### Ingredientes

- 1 abobrinha italiana em fatias finas
- Molho de soja (shoyu) para acompanhar
- 1/2 xícara (chá) de cream cheese
- Cebolinha picada para polvilhar
- 1 cenoura em tiras
- 200g de salmão em tiras
- 1 pepino japonês sem sementes em tiras

#### Modo de preparo

Coloque uma porção de cream cheese sobre as fatias de abobrinha e arrume tiras de cenoura, de pepino e de salmão por cima. Enrole como um rocambole, apertando para fixar. Transfira para uma travessa, polvilhe com cebolinha e sirva acompanhado de shoyu.



### Peito de frango com brócolis e cenoura

#### Ingredientes

- 1 cenoura fatiada
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de ervilha fresca ou congelada
- 5 filés de peito de frango
- 1 xícara (chá) de vagem fatiada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de brócolis em buquês

#### Modo de preparo

Cozinhe a cenoura, a ervilha e a vagem no vapor por 5 minutos ou até ficarem macias. Adicione o brócolis e cozinhe por mais 5 minutos ou até ficar al dente. Aqueça metade da manteiga em uma frigideira, em fogo alto, e doure os filés de frango por cerca 2 minutos de cada lado. Tempere com sal, pimenta e disponha em uma travessa. Derreta o restante da manteiga em uma panela, em fogo médio, e coloque os legumes. Refogue, tempere com sal, pimenta e transfira para a travessa. Sirva em seguida.



# HORÓSCOPOS



## Horóscopo de outubro: previsões para todos os signos

### Trânsitos astrológicos do mês de outubro:

2/10: Mercúrio em movimento direto 8/10: Plutão em movimento direto 9/10: Lua Cheia em Áries 10/10: Mercúrio em Libra 23/10: Sol e Vênus em Escorpião / Saturno volta ao movimento direto 25/10: Lua Nova em Escorpião / Eclipse Solar Parcial 28/10: Júpiter entra em Peixes 29/10: Mercúrio entra em Escorpião 30/10: Marte inicia o movimento retrógrado

A seguir, o Horóscopo de Outubro dedicado para cada um dos signos. Leia os signos que correspondem ao seu Sol e seu Ascendente!

### áries



Outubro é um mês para as arianas darem uma atenção especial à sua forma de colocar as ideias no mundo e renovarem a própria imagem. Para auxiliar nesse caminho, logo na primeira quinzena, o papel da escuta será muito importante e, na hora de comunicar as suas vontades, faça isso com calma e muita clareza. Pedir ajuda nem sempre é fácil, mas não tente fazer tudo sozinha, você poderá se surpreender com os resultados obtidos por apoios queridos. Na segunda quinzena, o seu lado social estará mais estimulado, evite companhias e situações provocativas, enquanto seleciona melhor aqueles que realmente contribuem para o seu crescimento, além de cultivar também essas relações. Nem tudo mostra-se verdadeiro ou autêntico como você, ou como gostaria e, infelizmente, não é algo que possa impor.

### touro



Para as taurinas, outubro traz uma atenção especial aos detalhes que despertam suas paixões e maneiras mais fáceis de conseguir acrescentar essas diferenças no cotidiano. Na primeira quinzena, você poderá sentir que toda a expansão que gostaria não corresponde ao que deseja, mas isso pode mudar se houver reestruturação. Procure não ir além do próprio limite e faça um check-up para alinhar corpo e emoção. Sua saúde será sempre um ótimo investimento. Na segunda quinzena, procure manter as batalhas coletivas, será através desse serviço que ganhará maior destaque, enquanto cultiva os melhores sentimentos em si mesma, aumentando ainda mais sua confiança. Tenha em mente que não importa o que você faça, agradar todo mundo é muito difícil. Porém, sempre que for fazer algo, dê o seu melhor para que o retorno seja ainda maior.

### gêmeos



O dom para a comunicação é algo inato para as geminianas e, em outubro, isso será potencializado com grande charme, especialmente para lidar com assuntos ligados à família e à casa. Parece que você tem algumas ideias guardadas há algum tempo, pode ser o momento de colocá-las em prática. Na primeira quinzena, entenda quais são os seus objetivos e deixe isso claro para ganhar mais apoio durante as próximas etapas. É necessário mais iniciativa da sua parte para firmar e realizar suas intenções. Já na segunda quinzena, toda essa ambição pode tornar-se desagradável ao tentar pressionar o outro. Então, cuidado com exigências e pressões demais com quem te acompanha e sobre si mesma para não sobrecarregar o mental com idealizações demais. Seja firme e cativante nas trocas, a sedução será um ponto-chave das suas conquistas no final do mês.

### câncer



O outubro das cancerianas traz o balanço da vida social com a vontade de aprender. Ter um tempo para dedicar-se aos novos interesses será fundamental, assim como tentar manter o foco em apenas uma atividade de cada vez. Na primeira quinzena, procure organizar suas prioridades para conseguir dar e receber toda a atenção que deseja. Sua presença importa e é necessário concentração para firmar suas intenções, do contrário, a distração pode ser alvo de críticas e deixá-la chateada. Na segunda quinzena, equilibre os excessos para ter as melhores negociações. Você carrega todas as ferramentas necessárias para uma boa realização, não deixe que confrontos desestabilizem suas capacidades. Procure construir ao invés de controlar, deixando suas intenções mais preservadas para levar ao mundo em um período mais oportuno.

### leão



Para as leoninas, outubro abre a possibilidade de maior consciência sobre os próprios recursos. Além de diálogos com mais brilho e intensidade, há a possibilidade de mudança na área de trabalho ou rotina para maior bem-estar nesse campo. Na primeira quinzena, aproveite para fazer as transformações necessárias e adequar o que precisa com o que gostaria de fazer, criando um ambiente apropriado e levando as interações com mais harmonia para firmar suas bases. Na segunda quinzena, faça os descartes essenciais para abrir o espaço necessário para sua expansão. Melhor você ter consciência do que precisa ser substituído e colocar os planos em ação, do que ser "forçada pelo destino", pois isso pode deixar a situação mais dolorosa. Seus sentimentos e vontades estarão à flor da pele no final do mês, procure conduzir suas atitudes com graça e ninguém resistirá.

### virgem



O outubro traz o reflexo dos relacionamentos agindo para reconhecimento das virginianas. Você visa mais prazer e cuidado para si mesma com doses altas de ambição para ultrapassar desafios anteriores. Na primeira quinzena, procure trabalhar o dinamismo com otimismo e sem deixar o respeito aos limites de lado, tanto no lidar com o outro, quanto nas investidas de si mesma. É preciso aproveitar seu senso crítico (e autocrítico) com mais leveza para evitar o estresse, quando algo não sai como o desejado. Na segunda quinzena, você estará ainda mais magnética e o filtro, mais uma vez, é importante para não cair em desilusão. Faça os caminhos com calma, principalmente quando ainda não tem certeza, pois a indecisão, com o excesso de informações que chegam até você no final do período, pode desnortear e te tirar um pouco da estrada.

### libra



As librianas ingressam em outubro com toda sua energia e graça, pois grande parte do período é iluminado por sua essência. Ao mesmo tempo, com tanta evidência, muitos questionamentos sobre o seus propósitos, medos e acomodações podem vir à tona. Na primeira quinzena, use o poder do amor, que envolve o seu planeta regente, para cuidar de você mesma com todo carinho e atenção que merece. Sua expansão vem das vibrações de auto dedicação aplicadas no dia a dia e poderão repercutir, especialmente, nas parcerias, tanto amorosas, quanto profissionais. Na segunda quinzena, seu posicionamento continua em destaque e a melhor forma de realizar suas ambições será com a libertação de antigos padrões. Use as experiências do passado como aprendizado, mas não deixe que sejam um peso que te fixe no mesmo lugar.

### escorpião



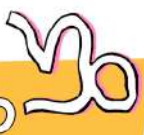
As escorpianas começam o mês com mais reflexão, pois é o período que antecede a entrada do Sol em seu signo. Você pode ficar mais sensível que o habitual, já que tudo parece somar na própria análise. Na primeira quinzena, aproveite essa conexão para entrar em contato com seus sentimentos, olhando a expansão do período anterior. Sobrecarregar sua rotina com autoridade e controle de si mesma e dos outros poderá pesar a atmosfera familiar e os ajustes pedem leveza nas ações. As relações ganham papel importante também em outubro, principalmente na segunda quinzena. Se há necessidade de transformação, mantenha suas bases firmes com estratégia e conhecimento antes de dar os próximos passos para revirar tudo. O momento não favorece grandes investimentos por impulsividade, então coloque-se de forma clara e traga empatia, beleza e charme para suas trocas.

### sagitário



Para as sagitarianas, o Horóscopo de Outubro traz a possibilidade de reestruturação das bases, da sua casa interna e também física para maior destaque e prazer na realização das suas ambições. Na primeira quinzena, procure entender melhor aonde quer melhorias e quais são suas verdadeiras necessidades, pois só assim conseguirá dar atenção às prioridades. As confusões dentro do ambiente doméstico podem interferir durante o período com desilusões ou idealizações demais, busque equilíbrio para que nenhuma parte sinta carência nas perspectivas. Na segunda quinzena, o excesso pode trazer resultados desagradáveis com aborrecimentos financeiros e, os diálogos abertos serão a melhor forma de contornar a situação. Mantenha sua mente criativa, respeitosa e flexível para conseguir enxergar saídas favoráveis para o próximo ciclo, com mais acolhimento para os seus sentimentos e renovação dos pensamentos.

### capricórnio



É com muito trabalho e estudo que outubro chega para as capricornianas, que provavelmente já estão em um período de profundas transformações. Na primeira semana, a intensidade com que as situações chegam até você é alta e, quanto maior for o seu jogo de postura para lidar com esses desafios atuais, melhores serão as consequências futuras com chance de reconhecimento e convites favoráveis nas áreas afetivas e profissionais. Esse posicionamento mais cativante pode ampliar as oportunidades na segunda quinzena. Atenção aos gastos sem deixar de usufruir os seus recursos com diversão; viagens poderão enriquecer os seus momentos de prazer. Se souber dirigir-se ao outro com sabedoria e charme, sem deixar suas responsabilidades para trás, muitas portas poderão abrir ao final do mês. Não imponha uma visão radical para obter o que deseja, mostre, mesmo que discretamente, o quanto suas ideias e seus projetos podem crescer.

### aquário



O outubro das aquarianas começa com grande carisma para enfrentar as responsabilidades e até mesmo as próprias limitações, seja no ambiente social, ou na parte pessoal. Na primeira quinzena, aplique toda sua desenvoltura e entusiasmo nos diálogos, você terá a chance de conhecer pessoas que despertem sua paixão por um relacionamento ou até mesmo uma nova atividade, além de bons momentos de diversão. Seja autêntica e verdadeira, isso sempre será um grande diferencial para o seu destaque dentro de qualquer ambiente. Na segunda quinzena, atenção e discernimento nas tarefas, pois há uma possibilidade de confusão nas vias de trocas. Algumas situações, como mudanças ou problemas inesperados podem aparecer no ambiente doméstico e cobrar uma atenção não planejada - e tudo bem, há muita coisa que não está sob o nosso controle. Invista em resoluções racionais e práticas enquanto aproveita o reconhecimento de atuações exercidas nos períodos anteriores.

### peixes



Outubro promete deixar as águas do mar das piscianas bem agitadas, com chances de maior visibilidade dos trabalhos feitos e expansão dos laços afetivos. Ao mesmo tempo, será preciso dosar a mente fértil e fantasiosa para não se frustrar com a realidade presente. Já na primeira quinzena, o ambiente familiar pode trazer interferências estressantes ou que carecem de uma atenção imediata. Manter-se calma e procurar atividades para aliviar a mente e as emoções, como a meditação, serão fundamentais para seu bem-estar físico sobrecarregado. Liberte-se de tudo aquilo que incomoda e dê chance ao novo, mesmo que não haja uma cura para tudo, permitir que a mágoa disperse gera transformação. Na segunda quinzena, deixe a sua rotina mais organizada e identifique quais são os próximos passos necessários para atingir o que deseja. É preciso deixar os seus objetivos bem claros para que você possa segui-los.