>> HORÓSCOPO

www.quiroga.net // astrologia@oscarquiroga.net

POR OSCAR QUIROGA

Data estelar: Sol e Netuno em oposição, Marte ingressa em Libra; Lua cresce em Capricórnio. Quando tentamos entender a liberdade, logo a formulamos numa dimensão além do que nos parece ser os obstáculos e limitações para ela. Como resultado, ao buscarmos consolidar nossa liberdade, passamos a existência lutando contra as restrições e, assim, não vivemos a liberdade, mas as contendas intermináveis. A experiência da liberdade não reside em destruir os obstáculos, mas em aceitar, como um princípio inamovível, que nossos destinos, apesar de estarem traçados, porque não podemos escolher sermos outra coisa diferente que humanos, possui uma margem de manobra, na qual imprimimos nossas marcas registradas através das escolhas que fazemos em cada solitário instante existencial. A experiência da liberdade é essa, escolher.

ÁRIES
21/03 a 20/04

As cobranças, você não gosta, mas será necessário ouvir com atenção, porque muitas dessas são legítimas e, se aceitas, com certeza serviriam para retificar o rumo dos acontecimentos e todo mundo se beneficiar.

TOURO
21/04 a 20/05

Em nome de você aumentar o nível de autoconfiança, que é fundamental para a experiência de vida, não busque facilidade nem atalho agora, mas se dedique e explorar ao máximo os recursos que estejam disponíveis.

GÊMEOS
21/05 a 20/06

Você chegou a um momento em que a alma sente a urgência de dar o pontapé inicial em algo que a entusiasme. Isso é possível, mas você precisa ter feito anteriormente algum planejamento, o esboço de algum projeto.

CÂNCER
21/06 a 21/07

Mexer nos móveis e na decoração dos ambientes em que você passa a maior parte do tempo será uma boa ideia neste momento, principalmente se você não ficar pensando demais e a colocar em prática com rapidez. É assim.

LEÃO
22/07 a 22/08

Para tudo ficar às claras, talvez seja necessário que as tensões se manifestem com mais força, até acontecerem as discussões. Assim, as pessoas envolvidas revelarão com mais clareza seus reais posicionamentos.

VIRGEM
23/08 a 22/09

O alívio virá na mesma medida em que você recuperar uma parte de sua independência, pois, de outro modo, os perrengues continuarão circulando sem restrições. Tenha como prioridade aumentar sua independência.

LIBRA
23/09 a 22/10

Normalmente, nossa humanidade enxerga as tensões com desconfiança e temor, como se fossem negativas. Porém, na prática, é quando as tensões imperam que a alma sai do seu lugar de conforto e começa a se movimentar com firmeza.

ESCORPIÃO
23/10 a 21/11

Aquilo que você faria impulsivamente em qualquer outro momento de sua vida, mereceria um pouco mais de reflexão agora e nas próximas semanas. É que parte de sua vitalidade se movimenta para o recuo. Recue você também.

SAGITÁRIO
22/11 a 21/12

Nada se resolveria entre as pessoas se elas continuassem se sentindo confortáveis com a postura adotada, que deixa as pontas soltas existirem sem intervir para fazer algo em nome de solucionar. Tensões necessárias.

CAPRICÓRNIO
22/12 a 20/01

Mais do que nunca, você precisa se munir de boa vontade e a colocar em prática o mais rapidamente possível, aproveitando cada espaço de tempo para avançar em seus projetos de vida, mesmo que de forma atrapalhada.

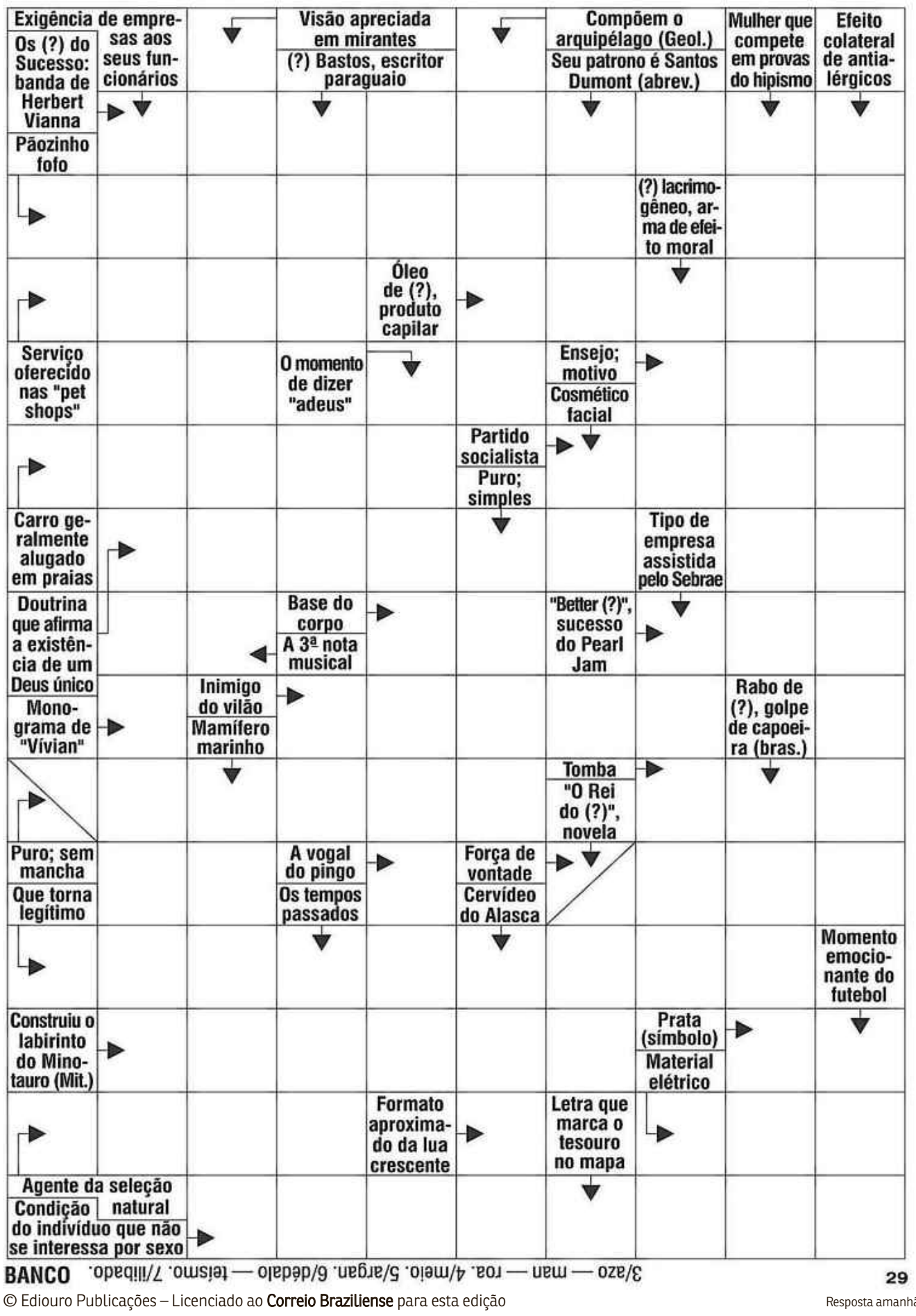
AQUÁRIO
21/01 a 19/02

Aumentar o tom da voz não fará com que suas ideias se tornem mais verdadeiras nem muito menos fará com que as pessoas prestem atenção. A real perspectiva é que o aumento do tom se torne um tiro saindo pela culatra.

PEIXES
20/02 a 20/03

Os riscos que você precisa assumir não são tão terríveis assim, porém as orientações do medo interior fazem parecer que sua alma esteja à beira do abismo.Cuide para não se confundir com o medo, e tomar as decisões erradas.

>> CRUZADAS



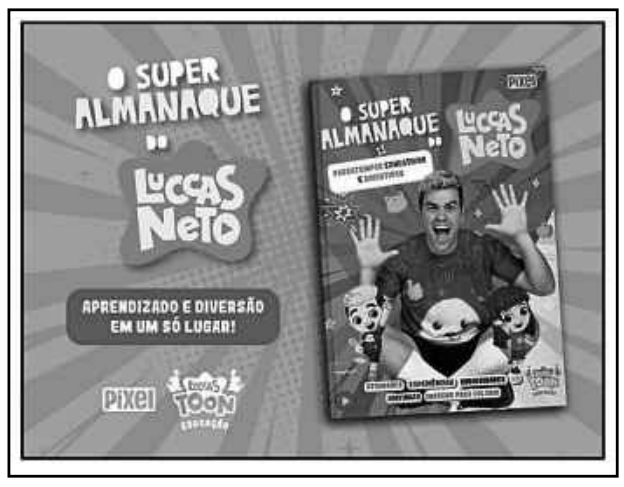
BANCO 3/azo — man — roa. 4/meio. 5/argan. 6/dédalo — teismo. 7/ilibado.

29

© Ediouro Publicações – Licenciado ao Correio Braziliense para esta edição

Resposta amanhã

DIRETAS DE DOMINGO



SUDOKU DE DOMINGO

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

REDES SOCIAIS

Presença de pai

» PEDRO IBARRA*

Thalita Castanha/Divulgação

Fred e o filho Cris: tempo para curtir a vida em família

Vivendo a felicidade de ter se tornado pai recentemente, o Youtuber Fred, do canal Desimpedidos, decidiu que não quer guardar para si os aprendizados da paternidade. Além de compartilhar o crescimento de Cris, filho dele com a influencer Bianca Andrade, a Boca Rosa, Fred busca usar do alcance que tem para conscientizar homens da importância de uma paternidade responsável e presente."Eu queria passar um alerta mesmo, do quão é importante a presença do pai nesse primeiro tempo, principalmente para dar um apoio para a mulher ,que passa por um período muito difícil, de verdade", afirma Fred em entrevista ao **Correio**.

O youtuber tem influência imensa nas redes sociais, possui 7,8 milhões de seguidores no Instagram, o Desimpedidos beira os 9 milhões de inscritos no YouTube e é considerado o maior influencer de futebol do mundo, e a maioria dos seguidores são homens, o público que ele pretende conscientizar. "É pensando nas mulheres de fato, porque desde que o homem se entende por gente, somos criados numa cultura bem machista. Quando se trata de gestação de puerpério, o homem ainda tem muito a visão da diversão da coisa, não da responsabilidade", acrescenta.

A presença como pai vem também da família, Fred tem o pai, Dalso, muito participante desde a infância e até hoje."Eu só estava acostumado de ter meu pai próximo, mas, hoje em dia, eu entendo que, por conta disso, eu sei o tanto que ele foi fundamental para a minha criação", conta o influencer, que sempre insere a família nos videos e na vida pública, tendo os dois já participado de quadros do Desimpedidos. "A partir do momento que eu fiquei sabendo que me tornaria pai, eu senti que era uma responsabilidade muito grande e percebi que quero ser para o meu filho este pai que o meu pai foi para mim", complementa.

Fred passa pela fase de retomada ao trabalho e não pode mais ficar tanto em casa com o filho. O youtuber afirma que ainda está aprendendo a lidar, mas que já criou táticas para o retorno às tarefas profissionais. "O principal segredo de início é sempre ter o Cris no pensamento. É óbvio que meu trabalho tem que continuar, minha vida tem que continuar, afinal, tem um monte de conta do Cris para pagar", brinca o apresentador. "Eu era tão viciado no meu trabalho, que eu não pensava em voltar para casa. Eu era sempre o último a sair. Agora, mudou totalmente, acabou o que eu tenho que fazer, eu já volto correndo para casa para ficar com o Cris, porque a sensação é muito gostosa", adiciona sobre a vida com filho, que tem quase dois meses. "Parece o mínimo, e é de fato, mas você estar presente para o próprio filho e a própria família faz toda diferença", completa.

Conciliando a vida de pai e profissional, Fred mira novos objetivos para a carreira. "Um sonho que sempre esteve presente em mim, mas agora eu vejo que está chegando a hora".

***Estagiários sob supervisão de Severino Francisco**

TANTAS Palavras

POR JOSÉ CARLOS VIEIRA

MULHERES AFEGÃS E O SONHO DA DEMOCRACIA

Mulheres afegãs, que lutam pela vida,
buscando conquistar o sol da liberdade,
que Allah possa lhes dar amor, força e guarida,
na burca talibã de horrores e maldades.

Crianças afegãs, que choram oprimidas,
no terror Talibã, sem possibilidades
de sonhar e crescer e não ser proibidas
de construir um futuro de felicidades.

Mulheres afegãs, seu grito de protesto
renova as esperanças de seu povo honesto,
que busca renascer para a Democracia.

Se o terror talibã se mostra manifesto
nos véus da escuridão de todos os seus gestos,
a mulher talibã é a luz de novos dias.

SOUZA PRUDENTE

ESTA SEÇÃO CIRCULA DE TERÇA A SEXTA // CARTAS: SIG, QUADRA 2, LOTE 340 / CEP 70.610-901

>> SUDOKU

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

Grau de dificuldade: fácil

www.cruzadas.net