

HORÓSCOPO

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

POR OSCAR QUIROGA

Data estelar: Marte e Saturno em quadratura. O sonho de liberdade está mal concebido na estrutura mental e psicológica de nossa humanidade moderna, porque esse magnífico sentimento é associado ao que resultaria da remoção de todos os obstáculos que impediriam a liberdade, porém, a liberdade é outra coisa. O refinado sentimento de liberdade é o resultado de, a cada dia, fazermos tudo que está ao nosso alcance para satisfazer a necessidade de cuidar e de sermos cuidados, também investir nossas capacidades para satisfazer a curiosidade que leva a aprender, e nunca negligenciar a motivação de sermos felizes do jeito que entendermos esse objetivo. Liberdade, definitivamente, não resulta da remoção de obstáculos impeditivos, porém, de fazer uso de nossas melhores e mais eficientes capacidades para fazer o que é essencial e necessário.

ÂRIES
 21/03 a 20/04

Há brigas das quais sua alma quer fugir, mas que parecem grudadas na pele, não abandonam você. Melhor tratar tudo isso com sabedoria, porque apressando o andar da carruagem sua alma acabará perdendo terreno. Melhor não.

TOURO
 21/04 a 20/05

Quando sua alma estiver cansada e prestes a dar um chute na mesa, procure tomar distância e respirar fundo, porque é provável que a atitude não apenas não traga o alívio esperado, quanto também seja um tiro saindo pela culatra.

GÊMEOS
 21/05 a 20/06

É bom dar espaço para as pessoas se manifestarem, desde que isso não signifique você abrir mão de seus princípios para conviver com quem conflita frontalmente com esses. É bom colocar limites sem ofender ninguém.

CÂNCER
 21/06 a 21/07

Já que o clima não anda sereno e sua alma está por um fio, inclinada a perder a paciência, melhor será você escolher com sabedoria os alvos de seu desassossego, de modo a não estragar os bons relacionamentos.

LEÃO
 22/07 a 22/08

Essa vontade louca de chutar a mesa não seria pertinente nesta parte do caminho, mesmo que a tentação seja tamanha que sua alma não consiga enxergar alternativas. Pense nas consequências, contenha seus impulsos.

VIRGEM
 23/08 a 22/09

Colocar limites é imprescindível, porque não é saudável você aguentar de tudo só para continuar sustentando certos relacionamentos que, ao que tudo indica, precisam ser reformulados o mais rapidamente possível.

LIBRA
 23/09 a 22/10

Algumas coisas que não seriam bem recebidas se tornaram imprescindíveis, e alguém terá de tomar a iniciativa de as colocar em prática, doa a quem doer. Será você? Ou você encontrará alguém para o trabalho sujo?

ESCORPIÃO
 23/10 a 21/11

Suas palavras não explicarão, porque mesmo que sejam esclarecedoras precisariam de ouvidos atentos para serem recebidas, o que não seria o caso da atualidade. Compreenda e aceite a complexidade do cenário.

SAGITÁRIO
 22/11 a 21/12

Todo ser humano precisa lidar com certa dose de impulsos destrutivos para os focar no que realmente precisar ser destruído, o que requer uma sabedoria fora do comum. Agora é o momento de usar essa sabedoria.

CAPRICÓRNIO
 22/12 a 20/01

Ver as pessoas errando e insistindo no erro que cometem joga a responsabilidade sobre você e, assim, você fica numa situação delicada, tendo de fazer algo a respeito, sem saber muito bem o que seria.

AQUÁRIO
 21/01 a 19/02

A impaciência decorre do cansaço e ela não seria uma boa conselheira para este momento de sua vida. Não se trata de aguentar tudo que acontecer, mas de encontrar alternativas mais saudáveis do que a impaciência.

PEIXES
 20/02 a 20/03

Dificultar as coisas é uma tentação que seria sábio de sua parte evitar, mesmo que por essas coisas das emoções embaralhadas você tenha certa intenção de dar o troco por ofensas recebidas em outros tempos. Melhor não.

LIVRO

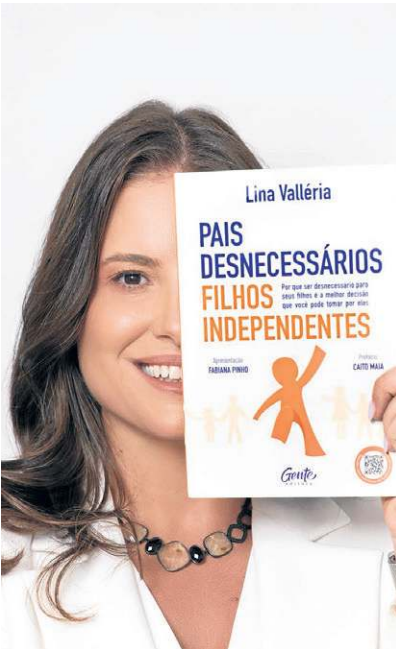
Liberdade e a superproteção

» MADU SUHET

A construção da autonomia de crianças e adolescentes é o tema do livro *Pais desnecessários, filhos independentes*, escrito por Lina Valléria, publicado pela Editora Gente. A obra reúne orientações para o desenvolvimento de autoresponsabilidade, comprometimento, disciplina, proatividade, autonomia e autoconfiança, competências que a autora trabalha há mais de duas décadas em programas de desenvolvimento de comportamento e mentalidade empreendedora. A proposta parte da participação dos pais no processo de formação dos filhos, com responsabilidades e decisões adequadas a cada etapa do desenvolvimento.

Para Lina, tornar-se desnecessário não significa reduzir a presença dos pais, mas diminuir gradualmente a dependência dos filhos em atividades já que eles podem realizar sozinhos. “O amor, a presença e o apoio continuam ali sempre. O que muda é o quanto o filho depende da gente para viver a vida dele. Cada passo que ele dá sozinho hoje é um passo a menos que eu vou precisar dar por ele amanhã”, afirma. Entre as práticas que podem interferir nesse processo, a autora cita a resolução de problemas pelos adultos, na tentativa de evitar frustrações nas crianças. “É mais rápido fazer pela criança, e é justamente aí que mora o erro. Mais importante do que a tarefa sair perfeita, é o filho sentir que consegue”, diz.

A metodologia também aborda os efeitos da busca por soluções imediatas na formação dos filhos. Segundo Lina, o acesso facilitado a respostas prontas pode reduzir situações em que a criança precisa esperar e tentar encontrar soluções sozinha. “O problema do ‘tudo à mão’ é que ele apaga as pequenas frustrações e os pequenos esforços do dia a dia, e é exatamente ali que essas características se constroem”, afirma. A autora também defende que a proposta pode ser aplicada em diferentes contextos socioeconômicos, embora a forma de condução precise considerar a realidade de cada família. “O ajuste de condução não custa dinheiro. Combinado claro,



Lina Valléria: a autonomia de crianças e adolescentes

acompanhamento desse combinado e incentivo para que o filho faça sozinho o que ele já é capaz de fazer. Isso serve para qualquer família e qualquer classe social”, explica.

A ideia do livro foi desenvolvida a partir da experiência profissional de Lina e da aplicação das práticas em sua própria família. O período da pandemia, segundo ela, reforçou a percepção sobre a importância dessas competências na rotina doméstica e levou à criação de uma metodologia posteriormente aplicada a outras famílias. Desde a publicação, em maio de 2025, a autora afirma ter recebido relatos de leitores sobre mudanças na dinâmica familiar. “Pais e mães chegam dizendo ‘eu achei que era só comigo’. E não é. Essa angústia de querer o melhor e não saber se o que a gente faz é realmente o melhor está todo lugar”, afirma. A reflexão proposta pela obra é sobre o papel dos pais na preparação dos filhos para assumir responsabilidades e fazer escolhas de forma progressivamente independente.

***Estagiária sob a supervisão de Severino Francisco**

TANTAS Palavras

POR JOSÉ CARLOS VIEIRA

MENTE

Quase além da sensação do estar vivo pura luminosidade dentro de retina inexistente – a que tudo enxerga tudo sente (o tudo que é vida e será morte) – a palavra (palavra?) amor amor

Francisco Alvim

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

SUDOKU

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

Grau de dificuldade: fácil

www.cruzadas.net

CRUZADAS

Letra de torneiras de água fria		Duas cidades históricas de Minas Gerais		Substância usada em embalsamamento	A Jezabel, de "Chocolate com Pimenta"		Fazer preces
		"Endereço" de um PC em uma rede		Risco em casas construídas irregularmente	Google (?), plataforma para reuniões on-line		
Padre e escritor do livro "Quem Me Roubou de Mim?"		(?) da Paz, prêmio entregue em Oslo					
Lado do LP			Escolher uma opção entre outras		"A (?) montanhas" (dito)	Clientes do advogado de defesa	
Registrar com precisão a duração de uma prova					Exército Brasileiro (sigla)		Canídeos que criaram Mogli (Cin.)
(?) sísmicos: terremotos			Associação de normas técnicas (sigla)	Uma das esposas de Jacó (Bib.)			
Designação do basquete		"(?) 10", animação			História de sucesso de um negócio (ing.)	Tipo de lápis usado em desenho	
Urânio (símbolo)				Sufixo de "freada": resultado de ação		Postura (?): marco na história evolutiva humana (Biol.)	
"Nariz", em "rinite"							
Pequena bolsa de dinheiro			Fazer cessar				Faixa de estepes ao sul do Saara
Utensílio do pizzaiolo			Maleta de documento			Peças que impelem a canoa	
Móvel da prática do bilhar		Panela, em inglês			Gradação de cor		
		(?) sal: inosso			A parte posterior		
				Espécie de tranca rústica de madeira			
Experimentou						Brado da tocadora de castanholas	
Fruto de saladas							
					Relativo a 30 dias		
					Muro, em francês		

BANCO
 2/hb. 3/ben — pan. 4/case — mneet — sael. 6/formol.
 37

© Ediouro Publicações — Licenciado ao **Correio Braziliense** para esta edição

DIRETAS DE DOMINGO

F	C	A	F
R	M	L	U
O	R	E	M
E	V	O	R
U	N	I	O
D	R	A	S
A	E	S	I
E	D	I	C
E	A	C	A
C	R	A	I
C	L	I	A
Q	U	E	C
F	S	A	O

SUDOKU DE DOMINGO

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

ASSINE COQUETEL

 E SE DIVIRTA ONDE ESTIVER!

 Receba suas revistas favoritas no conforto da sua casa.



 >>>
 www.assinecoquetel.com.br

 Siga a gente nas redes sociais:

 coquetel
  EditoraCoquetel