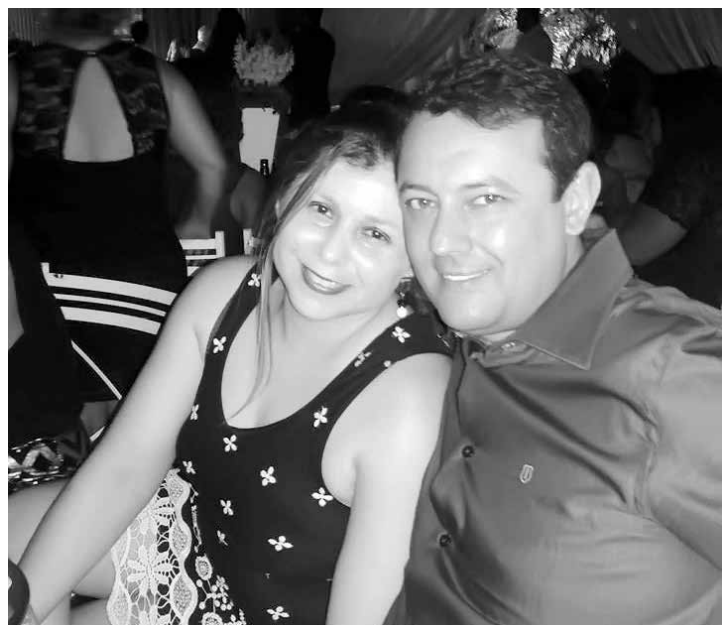




**André Pavani** está em festa, comemorando idade nova. O carinho especial da namorada Thais.



**Daiane Penhalver** comemora hoje mais um ano de vida ao lado da filha Lorena Maria e do seu esposo amado Dr. João Penhalver. O carinho e as homenagens da família e amigos.



Do Grupo Petrópolis, eis **André Siqueira** apagando as velinhas hoje em meio a muitas congratulações. Na foto com Luciana Otsuka Siqueira.



**Pedro Ribeiro e Bruna**, em destaque, curtindo a noite fernandopolense.



**Luana Carneiro** apaga velinhas hoje, pela passagem de mais um ano de vida. Parabéns! É o que deseja o esposo Rudivaldo Vascão, familiares e amigos.



**Click dos amigos:** Renan, Doulgas, Diego, Gleydson, Alan, Fábio, Bruno e Tadeu, no último sábado no “BartoPub”.



A festa ontem foi especial para **Rafael Amaral**, que celebrou idade nova. Parabéns!



O sócio proprietário da Espetaria e Pizzaria Varanda's, **Carlos Alberto Palmieri** comemora idade nova hoje recebendo os cumprimentos da esposa Alessandra. Parabéns!



**Yara Yamanaka Marques** também festejou mais um aniversário na ontem, comemorando a data em grande estilo.

**CAMPEÃO DE VENDAS! plásticos RISCHIOTO com qualidade e menor preço!**







# ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

**Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445**  
**E-mail: assinatura@oextra.net**



**PEÇA AGORA!**



# Atividade física e qualidade de vida

A atividade física resulta em diversos benefícios, seja para os adolescentes, idosos ou até mesmo para as gestantes, portanto não deixe de praticá-la! A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia.

As pessoas ativas apresentam melhor qualidade de vida, pois resistem mais as doenças e permanecem em forma. Além do mais são mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas. Aquele que costuma praticar exercícios físicos possui pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta por mais tempo.

Além de favorecer a boa forma a atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos como o fumo.

A ausência de exercícios físicos pode resultar em uma série de fatores, pois nossos corpos tornam-se fracos e tensos, o ideal é praticar atividade física durante toda a vida.

**CONFIRA OS BENEFÍCIOS GERAIS DE PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA** ■ Emagrecer, combatendo a obesidade; ■ Melhorar a circulação sanguínea; ■ Aumenta o metabolismo; ■ Fortalecer o sistema imune; ■ Diminuir os riscos de doenças cardíacas; ■ Aumentar a resistência dos ossos, prevenindo a osteoporose; ■ Melhorar a coordenação dos movimentos e do equilíbrio; ■ Aumentar a boa disposição e o bom humor; ■ Diminuir o es-

tresse, o risco de ansiedade e depressão; ■ Promover uma maior interação social; ■ Melhorar a imagem corporal e a autoestima; ■ Melhorar a capacidade de aprendizagem.

## ATIVIDADE FÍSICA NA ADOLESCÊNCIA

É de extrema importância que o indivíduo tenha interesse de praticar atividade física na adolescência, pois ele pode combater o excesso de peso, melhora a autoestima, diminui a depressão, melhora o desempenho escolar, realça a aparência da pele, dentre outros benefícios.

A atividade física também deve ser praticada pelas gestantes, mas elas devem optar por exercícios mais leve como caminhadas, alongamentos e hidroginástica.

O melhor horário para prati-



car atividade física é pela manhã, desta forma seu metabolismo fica mais acelerado

e você tem disposição para enfrentar o dia a dia. É recomendado procurar a ajuda de

um profissional para que você possa realizar cada exercício de maneira correta.

## receita

### Panqueca de batata

#### INGREDIENTES

- 500 g de Batata
- 2 colheres (sopa) de Farinha de Trigo
- 1 colher (chá) de Fermento em Pó
- 1/2 colher (chá) de Sal
- 150 ml de Leite



#### MODO DE PREPARO:

- Descasque as batatas, rale-as em cima de um pano (bem limpo), e esprema as batatas até que soltem todo o líquido (da fécula de batata), faça isso sob um recipiente.
- Reserve esse líquido.
- Coloque as batatas em uma tigela e adicione a farinha, o fermento e o sal.
- Coe o líquido do recipiente, você notará que ficará uma goma branca na peneira, essa será a fécula, junte à mistura de batata.
- Misture o líquido até obter uma massa semilíquida, e, com uma colher, forme as panquecas sobre uma frigideira com gordura quente.
- Sirva com manteiga, fatias de bacon ou cream cheese!

## Mitos e verdades sobre as suas unhas

É preciso ir além da estética e saber que os cuidados com as unhas são também fundamentais para manter a saúde em dia. Não basta lixar ou colorir, mas se preocupar com o ritual de preparação é essencial.

Você sabe por que as unhas ficam fracas e quebradiças? E o que é preciso fazer para deixá-las sempre bonitas e saudáveis?

Unhas: mitos e verdades

A luva de borracha abafa a mão e prejudica a saúde das unhas - mito

\*Sim, ambientes úmidos favorecem a proliferação de bactérias. Mas você não passa o dia inteiro de luvas, certo? Então use-as sem medo ao lidar com água e produtos químicos. Juntos, eles ressecam e deixam as unhas fracas e quebradiças.

Usar esmalte escuro fortalece as unhas - mito

\*Eles não têm componentes com essa função. Podem dar a sensação de deixá-las mais fortes, porque, em geral, são mais espessos que os claros.

É bom deixar as unhas sem esmalte para que elas possam



respirar - mais ou menos

\*As unhas são formadas por células mortas e, por isso, não respiram. O que acontece é que o esmalte resseca e, portanto, vale a pena deixá-las ao menos um dia sem o produto e hidratá-las com cremes ou óleos.

A acetona agride muito as unhas - verdade

\*Em contato com a região, essa substância costuma res-

secá-la e enfraquecê-la. Prefira os removedores que não sejam à base de acetona.

As unhas também precisam de hidratação - verdade

\*Por estarem expostas a agressões e por causa do contato com o esmalte, elas ressecam facilmente. Por isso, unhas e cutículas precisam ser hidratadas sempre.

É melhor usar lixa do que cortar para mantê-las bem

aparadas - mito

\*Lixa, tesoura ou cortador não interferem na saúde das unhas, pois agem nas pontas delas.

Tirar a cutícula faz mal às unhas - verdade

\*Ela é a proteção natural contra bactérias e fungos. Sem cutícula, as unhas ficam sujeitas a infecções. O ideal é apenas empurrá-la ou cortá-la superficialmente a cada 15 dias.

DOE SANGUE

DOE VIDA

Apoio:  
**oextra**

**Marquinho Santana**  
Representante Comercial  
Cel.: (17) 9621-0596  
(17) 3462-1090  
Fernandópolis

Avenida Litério Grecco, 30  
Bairro Brasilândia  
Fernandópolis/SP  
(Próximo a Rodobens Caminhões)

**COLOMBANO**  
Plano de Assistência Familiar

Avenida Afonso Cáfare, 2555 - (Em frente a Santa Casa) - Fernandópolis - SP.  
Fones: (17) 3442-4822 / 3442-1224

**ClimaCold**

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Manutenção e Instalação com desconto de 20 %  
Ar Condicionado em até 10 vezes sem juros

Jeferson  
17 9628 6060 (vivo)  
17 9133 9432 (tim)  
17 9168 5170 (claro)  
17 3442 7088 (fixo)

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

**VENHA FAZER SUAS PREVISÕES PARA 2015**  
**ASTRÓLOGA VIDENTE**  
**SENSITIVA**  
**SINARA**

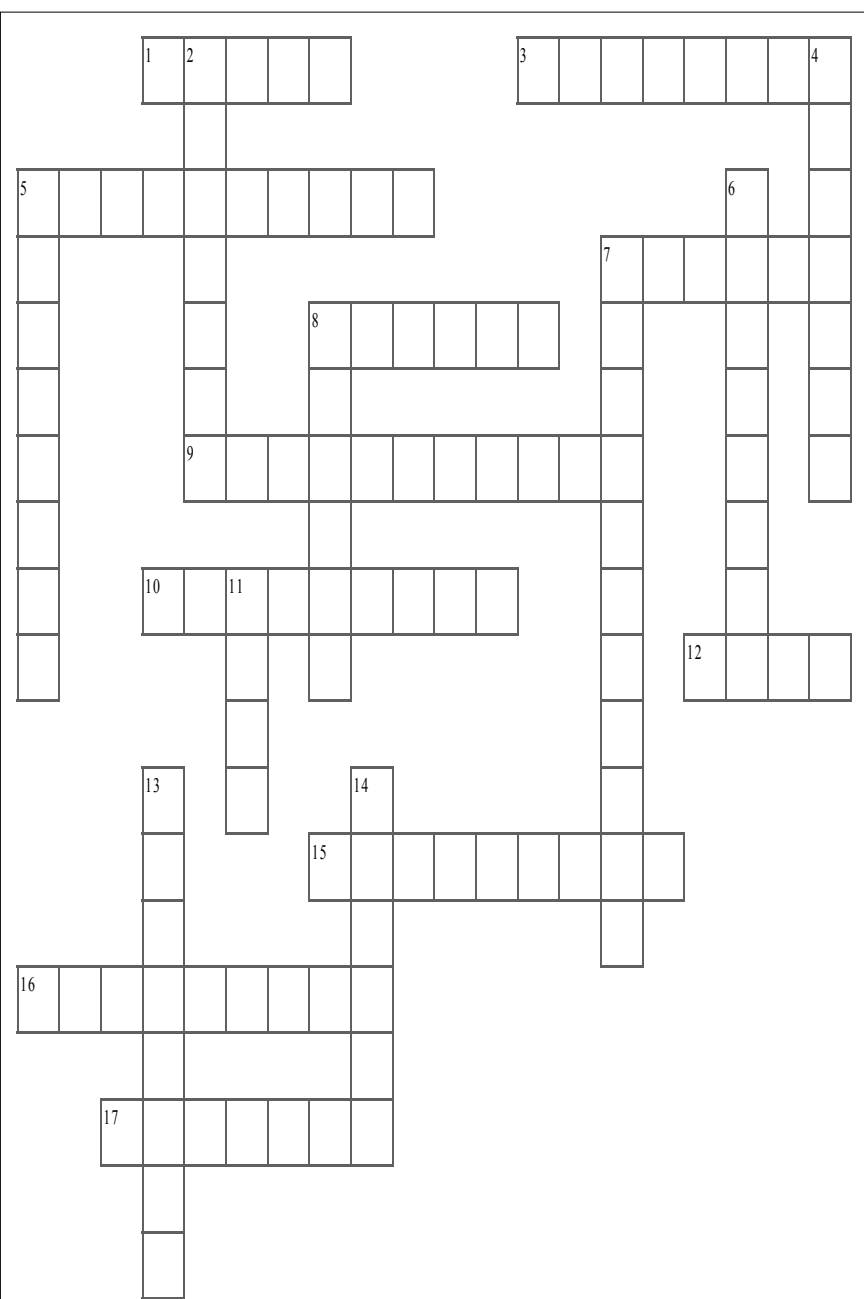
**CONVIDO-LHE A FAZER UMA CONSULTA COM PODEROSA FORÇA ESPIRITUAL.**  
Estou capacitada a solucionar difíceis ou impossíveis problemas tais como: amorosos, comerciais, familiares, sentimentais, saúde, emprego, viagem, insônia, depressão, timidez, impotência sexual (em ambos os sexos) e vícios em geral, ou seja, qualquer que seja o seu problema estou pronta para lhe ajudar. Faço limpeza de corpo, abertura de caminho com rezas, simpatias, banho de descarrego, afasto do seu caminho quem lhe perturba e coloco na sua vida quem você quer.

**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**SÓ TRABALHA PARA O BEM E RESIDE HÁ MAIS DE 7 ANOS EM VOTUPORANGA**  
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**  
(17) 3422-1402 ou (17) 98113-5838 / 99142-5388 / 99633-0636  
Rua Valdemar Carvalho de Souza, 1585  
Rua do Banco do Brasil, no Pozzobon - Votuporanga-SP



# Palavras Cruzadas



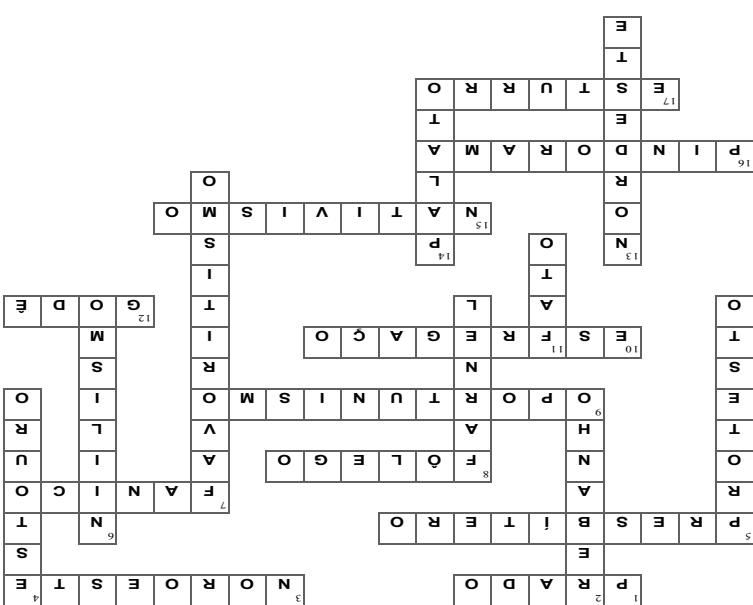
### Horizontais

- 1. Terreno coberto de plantas herbáceas próprias para pastagem
- 3. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre o norte o oeste (Abrev: N W ou NO)
- 5. Sacerdote, padre
- 7. Pequenos lucros ou ganhos casuais
- 8. Respiração
- 9. Polít Tendência a sacrificar os princípios, para transigir com as circunstâncias e acomodar-se a elas
- 10. Pint Camada leve de tinta ou verniz aplicada sobre uma pintura
- 12. Tecido cortado enviesadamente, na confecção de uma peça de vestuário, principalmente saia
- 15. Qualidade de nativista
- 16. Região ou país das palmeiras
- 17. Rugido de certos animais

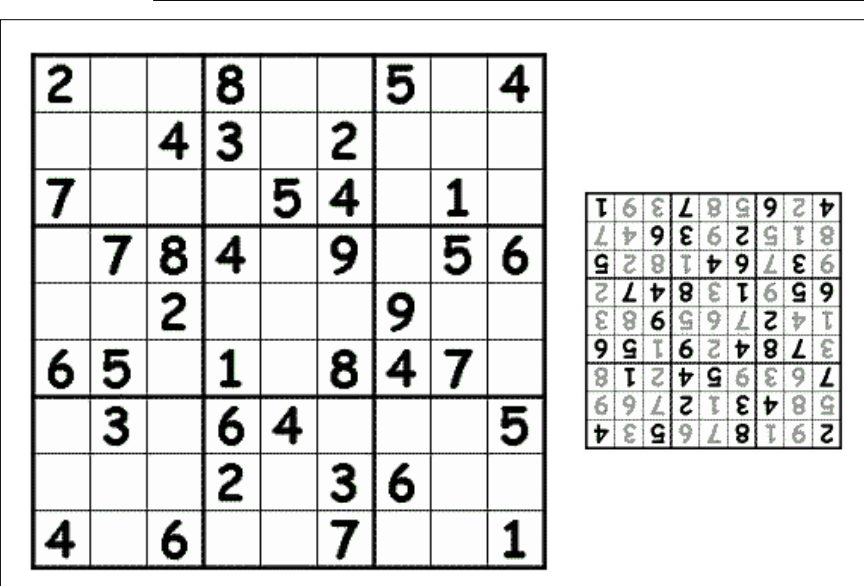
### Verticais

- 2. Porção de gado lanígero
- 4. Ruído de coisa que rebenta
- 5. Propósito ou resolução inabalável
- 6. Redução a nada
- 7. Preferência
- 8. Provisões alimentícias para pequena viagem
- 11. Roupas, vestuário, vestes
- 13. Ponto colateral da rosa-dos-ventos que fica entre norte e leste (Abrev: NE)
- 14. Sentido do gosto

### Respostas



# Sudoku





**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICAÇÃO), 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




**Quanto a APAE ligar diga SIM!**

**Nossa Central de Doações terá prazer em te mostrar nosso trabalho!**


**(17) 3465-1150 - (17) 3465-1151**

# Resumo de Novelas




**MALHAÇÃO**  
Quarta-feira, 17h30

Luiz consegue se livrar de Gael. Nando afirma a Joaquina que retomará sua fábrica. Duca comenta com Dalva que pensa em abrir sua própria academia. Bianca acredita que Nat pode estar ligada a Lobão. Karina desfaz o mal-entendido sobre sua suposta gravidez e Pedro e Delma ficam aliados. Jeff parte para sua turnê com a companhia de dança. Gael recebe uma ordem de despejo de sua academia. Nat leva Duca até a Khan e Lobão surpreende o lutador.




**ALÉM DO TEMPO**  
Quarta-feira, 18h00

Livia tem um problema com sua carroça e pede ajuda a Felipe. Chico conta para Raul que visitou o túmulo de Bernardo com Alex e Felícia. Felipe leva Livia até a casa de Gema, que se preocupa com a reaproximação dos dois. Livia conta para Gema que Emilia desistiu de deixar Campobello. Melissa se aproxima de Alex e Felipe se surpreende. Bento se insinua para Anita e Afonso o confronto. Bento comenta com Pedro que tem um plano para levar Raul de volta ao casarão. Um homem misterioso assusta Livia.




**I LOVE PARAISÓPOLIS**  
Quarta-feira, 19h15

Lourenço e Pedroca brincam com Grego. Olavo avisa a Benjamin que Gabo pensa em questionar judicialmente a decisão de Izabelita. Mari aconselha Benjamin a se candidatar à presidência da empresa. Armandinho e Joaquim se preparam para doelar pela atenção de Margot. Soraya esconde Grego atrás da cortina para que Gabo não o veja. Gabo toma, por engano, o café com sonífero que Soraya colocou para Grego. Bruna presenteia Grego. Mari vê Bruna dançando no Pata Choca.




**CHIQUITITAS**  
Quarta-feira, 20h30

Tatu abandona Janu e Janjão. O grupo é desfeito e Janjão fica irritado. Tatu pede para entrar no grupo de Mosca, o que é permitido. Tobias faz o teste para integrar um programa de humor. O diretor não gosta dos personagens apresentados por Tobias e pede para ele fazer o Tomás Ferraz. Tobias tenta resistir, mas acaba ressurgindo o personagem que já o deixou com vários problemas. Todos se divertem no estúdio. Três trombadinhas aparecem e tentam assaltar Thiago. Paçoca (Rafael Miguel) aparece e ajuda o garoto, o que o surpreende e também Binho. Matilde revela para Carol que Mili é a verdadeira filha de Gabriela e que Carmen falsificou o testamento que José Ricardo Almeida Campos deixou após sua morte.



**BABILÔNIA**  
Quarta-feira, 21h00

Regina diz a Tadeu que convidará Wolnei para trabalhar com ela no restaurante. Paula conversa com Bento sobre Pedro. Beatriz e Pedro armam para Aderbal ficar com Helô. Luís Fernando descobre o vídeo de Inês e Aderbal juntos. Regina e Karen se aproximam. Vera revela a Vinicius que não há provas de que Murilo tenha sabotado seu carro. Regina conhece a família de Carlos Alberto. Vinicius revela a verdade sobre Murilo para Olga. Sérgio assume seu relacionamento com Ivan. Inês surpreende Aderbal com Helô.



**OS DEZ MANDAMENTOS**  
Quarta-feira, 22h15

Ramsés vai até Ana desmaiada no chão e grita pelos guardas. Ikeni e um oficial entram e o rei pede para chamar Paser e Nefertari. Em oração, Leila pede perdão por ter se afastado de Deus. Bezael se aproxima e, em meio à conversa, conta a Leila que decidiu ir morar na vila. Hur pede a Uri que tenha mais paciência com Leila e Bezael. Chibale tenta convencer o amigo a não ir morar na vila, mas Bezael está certo da decisão. Henutmire sonha com o retorno de Moisés e acorda ofegante. Hur, que dorme ao lado, desperta com o susto e conforta a princesa. Joquebede mexe no baú e encontra o manto que foi de Moisés. Anrão se aproxima e, emocionados, eles divagam sobre os desígnios de Deus para o filho. Anrão vai até a casa de Corá preocupado com o ocorrido.

# Humor

**APANHANDO DO MARIDO**

Com menos de um mês de casada a filha única chega a casa da mãe toda roxa:

- Oh! Mamãe, o Zecão me bateu!
- O Zecão? Eu pensei que ele estivesse viajando!
- Eu também, mamãe! Eu também!

**EM CASO DE ACIDENTE**

Depois de um dia inteiro de caminhada, o caçador e seu guia chegam finalmente ao pico da montanha. À noite, em torno da fogueira, os dois conversam:

- Sabe, Ramirez, você é um grande guia e me inspira total confiança, mas fico pensando uma coisa: se por acaso eu sofresse algum acidente ou ficasse doente, como você faria para me levar de volta para a

cidade; eu, com os meus 90 quilos?

- Nenhum problema, patrão. No ano passado, desci sozinho esta montanha levando nas costas um javali de quase 200 quilos.
- Duzentos quilos? Sozinho? Como você fez isso?
- Foi em umas dez viagens!

**QUESTIONAMENTO AO RÉU**

No tribunal, o juiz pergunta ao réu:

- No momento do furto, o senhor não pensou nenhum instante na sua mãe, na sua mulher?
- Pensei sim, seu doutor! Mas na loja só tinha roupa de homem!

**BAIANO X PAULISTA**

O baiano chega a um bazar...

- Por gentileza, eu quero um pinico.

O atendente era um paulista, e lo-

go diz para o colega ao lado:

- Vou tirar um sarro desse baiano quer ver?!
- Oh, baiano! Aqui nós chamamos de “baiano”...

E o baiano responde calmamente responde:

- Tudo bem, então vê aí um baiano desses.
- De que tamanho você quer o “baiano”? - pergunta o paulista.

Então o baiano vai afora:

- Um tamanho que caiba mais ou menos um quilo e meio de paulista...

**O APELIDO**

O ex-presidente Lula, estava passeando pelo interior de São Paulo, quando lhe deu uma vontade enorme de beber água. Resolveu então, parar numa casa e nessa casa havia uma mulher na porta. O ex-presidente pediu:

- A senhora não teria um copo de água gelada, pois estou com muita sede?

A gentil senhora, que nunca poderia imaginar que a pessoa que se encontrava em sua frente era o ex-presidente da república, disse para seu filho que se encontrava um pouco mais distante dela:

- Luis Inácio, vá buscar um copo de água pra esse senhor, menino!

Lula, todo orgulhoso, pensando que era uma homenagem, perguntou:

- A senhora chamou seu filho de Luis Inácio, é para homenagear alguém?
- Não, disse a senhora, o nome dele é Fernando Henrique, só que ultimamente ele tem mentido tanto, que a gente o apelidou assim.





**CRECI 67022**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

**Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP**  
**e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com**



# celebridades

## Par de **Grazi Massafera** em ‘Verdades Secretas’ elogia: ‘A química está rolando’



Flávio Tolezani fala sobre as cenas quentes com a atriz: ‘Não faz diferença para mim se é com Grazi ou com outra’

**D**epois de se envolver com Sam (Felipe De Carolis) e começar a cheirar cocaína em algumas festas e antes de fazer trabalhos do book rosa, Larissa (Grazi Massafera) se aprofundou de vez no mundo das drogas ao conhecer Roy (Flávio Tolezani). Mas apesar da companhia barra pesada, que faz com que ela conheça o mun-

do do crack e acabe pedindo esmola e roubando a própria mãe para comprar a droga, o ator afirmou em entrevista que esta relação também tem sentimento. “Roy gosta de Larissa, sim. É uma relação verdadeira, independentemente do que rola. Eles têm desejos parecidos”, detalhou o ator que está no ar na novela “Verdades Secretas”. O romance entre eles acaba

dando lugar a cenas quentes e intensas, com uma das atrizes mais badaladas do momento. Apesar disso, Flávio minimiza: “É trabalho, né? Não faz diferença para mim se é com Grazi ou outra atriz. Se a mulher é bonita, só é bom para o público que assiste, faz bem aos olhos dele. O que prevalece para o ator é o jogo de cena”, mas não deixa de elogiar o trabalho da atriz: “A química es-

tá rolando bem, nós dois estamos bem entrosados. Ela tem feito um trabalho magnífico”. Ao contrário de Grazi, que já assumiu que tem pudor em ficar nua em cena, Flávio, casado há sete anos com a também atriz Natalia Gonsales, garante que não liga: “Não fico tímido. Se é preciso ficar nu, nosso corpo de ator está ali para servir. Se o meu está em forma ou não, pouco me importa”.

## Larissa Manoela e elenco assistem estreia da novela ‘**Cúmplices de um Resgate**’



Atores se encontraram com Iris Abravanel, autora da trama, nos estúdios do SBT

O elenco da novela “Cúmplices de um Resgate” se encontrou para assistir ao primeiro capítulo da nova trama infantil do SBT na noite da última segunda-feira (3). O folhetim adaptado por Iris Abravanel é baseado na história mexicana estrelada pela cantora espanhola Belinda. Na versão brasileira, Larissa Mano-

ela é a protagonista, vivendo as gêmeas Manuela e Isabela, que, de acordo com a sinopse, trocam de lugar constantemente e lançam dois grupos musicais.

Durante o evento, a jovem atriz de 14 anos posou para fotos ao lado dos atores, da autora, do diretor Reynaldo Boury, e da diretora artística da emis-

sora, Daniela Beyruti, filha de Silvio Santos. Em alguns cliques, a adolescente segurou uma almofada com a logotipo da trama.

Para seu mais novo papel na telinha, a eterna Maria Joaquina do remake de “Carrossel” contou que buscou inspiração em Gloria Pires, intérprete de Ruth e Raquel da segunda ver-

são de “Mulheres de Areia” (exibida pela TV Globo em 1993). “Ela é minha referência, fui pesquisar para saber como era esse elogiado trabalho dela. Mas também acompanhei o trabalho do Mateus Solano, na novela ‘Viver a Vida’ (2009)”, afirmou Larissa, recuperada da queda de um cavalo, em recente entrevista.

## Will Smith e Jada Pinkett decretam o fim dos rumores como rei e rainha, entenda!



Casal continua feliz e apaixonado

Quem estava triste com o suposto divórcio de Will Smith e Jada Pinkett-Smith vai ficar feliz ao saber o que o ator postou em sua conta do Facebook. Cansado de ver pipocando em grandes veículos da mídia uma notícia afirmando que ele e a esposa, que tiveram sua casa invadida, estavam à beira do divórcio, Will tomou o problema em suas mãos e garantiu que eles estão muitíssimo bem, obrigado: “Sob circunstâncias normais eu não responderia à bobagens (porque é con-

tagioso), mas tantas pessoas me falaram sobre a tristeza profunda que estão sentindo que pensei: Que diabos, posso ser bobo também! Então mesmo sabendo que posso ser redundante, repetitivo e chato... Jada e eu... NÃO ESTAMOS NOS DIVORCIANDO. Eu prometo a todos vocês que se eu decidir me separar da minha rainha, eu juro que vou contar à vocês”.

Jada ainda aproveitou o embalo para comentar sobre os rumores em sua conta do Twitter: Meu rei falou.

## Atriz de 24 anos é escolhida para viver **Bruna Surfistinha** em série de TV

Maria Bopp ainda é um rosto desconhecido para o grande público, mas, em breve, promete enfeitigar no papel de Bruna Surfistinha. Sim, a história da ex-garota de programa vai chegar à TV. A atriz de 24 anos foi a escolhida para protagonizar a série produzida para a Fox, após inúmeros testes. Maria fez um único tra-

balho na televisão, como coadjuvante em “Oscar Freire 279”, de 2011, do Multishow.

Nos últimos quatro anos, a morena de expressivos olhos claros trabalhou como contornista no cinema. Maria já está morando no Rio, onde parte da produção será gravada e nos próximos dias vai se encontrar com Raquel Pacheco, a

verdadeira Surfistinha. Em setembro as gravações devem começar. Na trama, a história de Raquel vai ser contada desde a adolescência até a fase em que ela começou a se prostituir. Hoje, Raquel, formada em Psicologia, escreve uma coluna de relacionamento e sexualidade num site feminino.



Maria Bopp será Bruna Surfistinha na televisão

## horóscopo

**ÁRIES**  
Um momento de harmonia emocional é trazido pelo trígono Sol-Lua entre suas áreas de crise e familiar. Você equilibra os aspectos bons e ruins da vida com grande habilidade, e suas decisões são conduzidas com segurança e tranquilidade!

**TOURO**  
A comunicação se intensifica com o trígono Sol-Lua no setor de amizades. O apoio mútuo fortalece as relações e estimula os momentos divertidos com os mais queridos. Bom momento para tratar de questões e interesses conjuntos!

**GÊMEOS**  
Seu poder empreendedor favorece os bons negócios, neste dia em que o trígono Sol-Lua incide sobre os setores profissional e financeiro. Ainda que os resultados só venham futuramente, é hora de aproveitar as oportunidades!

**CÂNCER**  
Sol e Lua se aspe- tam em trígono, estimulando as atividades de cunho intelectual. Assuntos que desafiem o raciocínio estão em alta, e sua capacidade mental poderá lhe ajudar a impulsionar novos projetos ou atividades já iniciadas.

**LEÃO**  
O autoconhecimento desponta, neste momento em que Sol e Lua formam trígono na área de crise. Os caminhos se abrem na medida em que você enfrenta seus desafios e temores. Perceba que as respostas devem estar aí dentro de si!

**VIRGEM**  
As relações se beneficiam da intensa sinergia e do afeto que o trígono Sol-Lua reforça. A união e o comprometimento lhe incentivam a curtir bons momentos ao lado de quem você gosta, trocando informações sobre anseios e planos!

**LIBRA**  
A convivência no trabalho se mostra benéfica com a harmonia Sol-Lua no circuito, que indica que boas oportunidades podem surgir. Nutra as parcerias e transborde paz interior, que tende a contagiar as pessoas à sua volta!

**ESCORPIÃO**  
Que tal curtir o que a vida tem de bom? A harmonia Sol-Lua entre suas áreas social e espiritual indica que você demonstra uma atitude grata e generosa. O seu jeito espontâneo favorece as relações com os mais próximos!

**SAGITÁRIO**  
Um clima acolhedor e intimista tende a ser bastante agradável para você, neste dia em que a Lua passa pela oitava casa e forma trígono com o Sol. Curta bons momentos ao lado de quem ama. Solucione desafios na vida doméstica!

**CAPRICÓRNI**  
As conciliações e uniões são ressaltadas pela harmonia Sol-Lua, tornando o dia ideal para estabelecer acordos acerca dos interesses conjuntos. As conversas estão favorecidas, então cultive o bom entendimento hoje!

**AQUÁRIO**  
Ao se harmonizarem entre suas segunda e sexta casas, Sol e Lua iluminam seus rumos, deixando mais claros os melhores caminhos para a vida. As demandas complexas serão encaradas com grande habilidade, então organize-as!

**PEIXES**  
A vida fica mais dinâmica e próspera com a harmonia Sol-Lua em seu signo e no setor de prazeres. Seu charme e poder de sedução estão exaltados, portanto saiba canalizá-los positivamente. As outras áreas da vida serão estimuladas pelo lazer!