

## Fábio de Melo nega alfinetada em Xuxa e critica Record: "Não abre espaço aos padres"

Página B4



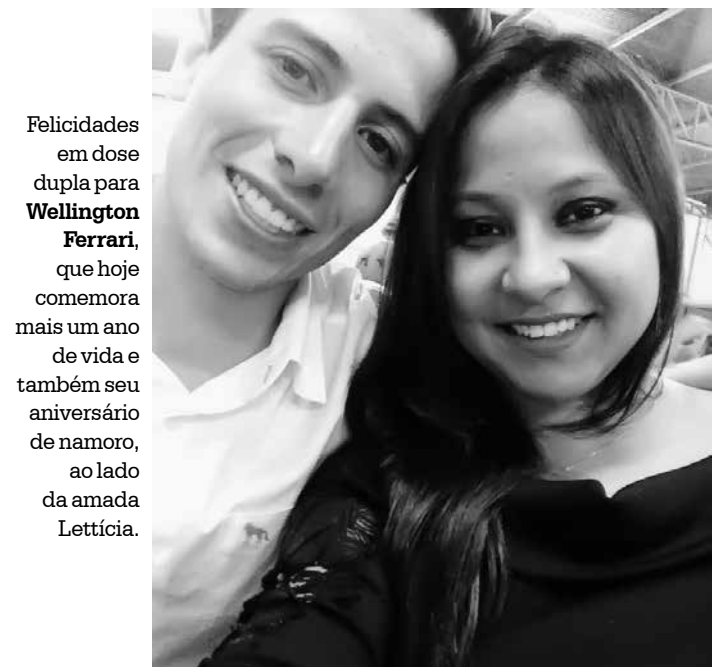
De bem com a vida, **Cido Fernandes** apaga as velinhas hoje. Na foto com Gislaine Fávoro.



**Isabel Rocha** aniversaria neste sábado, agradada pelo maridão Carlos Magno e familiares. No click, com a presidente do Sincomerciários Rosana Alarcon.



Beleza e elegância de **Débora Resende**, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Felicidades em dose dupla para **Wellington Ferrari**, que hoje comemora mais um ano de vida e também seu aniversário de namoro, ao lado da amada Letícia.



Muitos anos de vida para **Melissa Carol**, que hoje recebe inúmeras felicitações pela data especial.



Dstaque para **Luana Ferreira**, também celebrando idade nova hoje e recebendo o carinho da galera



Selfie do aniversariante **Bruno Bastos**. O carinho especial da família e amigos.



**Edmar Longatti**, boleirão nas horas vagas, aniversaria no domingo. Parabéns! Na foto com Sônia Helio Carvalho e Rose Longatti.



A festa hoje também é dela, **Fran Paiola**, que comemora a data em grande estilo, ao lado do namorado Rafael e família.

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

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**



**ASSINE oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**





■ UM TOQUE DE **SAÚDE & BELEZA**

# Açúcar aumenta mais pressão do que sal; veja outros males



## receita

### Abóbora Gratinada

#### INGREDIENTES:

- 2 abóboras verdes médias
- 150 g de queijo mussarela ou prato fatiado
- 50 g de queijo ralado

#### MOLHO BRANCO

- 800 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 50 g de queijo ralado
- 2 cubos de caldo de legumes



#### MODO DE PREPARO:

##### ■ 1. MOLHO BRANCO

Em uma panela misture o leite e a maisena. Acrescente o queijo e os cubos de caldo de legumes esfarelados. Depois, leve ao fogo brando, mexendo sempre até engrossar. Reserve.

■ 2. Lave bem as abóboras, sem descascar. Corte-as em rodelas ou fatias bem finas. Em um refratário grande levemente untado com margarina, intercale camadas de abóbora e molho branco.

■ 3. Distribua a mussarela por cima do molho e polvilhe o queijo ralado. Asse no forno preaquecido a 20°C durante 30 minutos ou até a abóbora ficar macia.

**D**urante anos, o sal foi considerado o grande vilão para quem sofre de pressão alta. Isso porque diversos estudos indicam que o sódio presente no tempero eleva o risco de acidentes vasculares cerebrais em 25% e seria o responsável por 3 milhões de mortes no mundo anualmente. Mas uma nova pesquisa realizada por cientistas de Nova York e do Kansas, nos Estados Unidos, aponta que o açúcar está mais relacionado ao aumento da pressão do que o sódio. Em artigo publicado no American Journal of Cardiology, especialistas argumentam que os níveis elevados de açúcar no sangue afetam uma área-chave do cérebro, chamada hipotálamo, que faz com que a frequência cardíaca acelere e a pressão suba.

Esse seria apenas mais um dos inúmeros malefícios do açúcar, já comprovadamente responsável por problemas como diabetes, síndrome metabólica (principal causa de obesidade), hiper e hipoglicemia, refluxo, doenças cardíacas e vários tipos de câncer, só para citar alguns.

**Confira a seguir o que os estudos mais recentes mostram sobre esse doce vilão e os 10 principais motivos para cortá-lo da dieta.**

■ **1) Cuidado: açúcar faz a pessoa parecer mais velha:** Pesquisa desenvolvida pelo Centro Médico da Universi-

dade de Leiden e pela Unilever mostrou, pela primeira vez, que existe relação entre açúcar e envelhecimento. Pessoas com nível mais alto de açúcar no sangue aparentam ser mais velhas. Isso porque os açúcares são verdadeiras fábricas de radicais livres. Eles se acumulam lentamente ao longo do tempo, acelerando o processo de envelhecimento celular e, consequentemente, o aparecimento de rugas e linhas de expressão.

■ **2) Ligação direta com doenças degenerativas:** O Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual (Iamspe), de São Paulo, divulgou recente pesquisa que aponta que consumir açúcar em excesso é tão prejudicial quanto abusar de bebidas alcoólicas

■ **3) Acabando com a imunidade:** Outro estudo aponta que o açúcar branco pode desativar o sistema imunológico e prejudicar as defesas do organismo contra doenças infecciosas. Isso porque o açúcar pode alterar a capacidade das células brancas do sangue de destruir as bactérias.

■ **4) Tá fraco? Pode ser por causa do açúcar:** Artigo publicado no Better Healht Publishing alerta que açúcares altamente refinados tendem a produzir um aumento muito maior nos níveis de glicose no sangue do que os açúcares transformados ou não refinados. Por serem muito difíceis para o corpo processar, esgo-

tam suas reservas de nutrientes na medida em que o corpo se esforça para se reequilibrar após a ingestão desses produtos químicos.

■ **5) Desequilíbrio interno:** O açúcar também desorganiza as relações entre os sais minerais no organismo: provoca deficiência de cromo e cobre, além de interferir na absorção de cálcio e magnésio pelo organismo, o que aumenta o risco de osteoporose.

■ **6) Claro, os dentes!!!:** O açúcar é capaz de causar danos devastadores à saúde bucal. Estudos demonstram que níveis de sacarose acima de 28 g por dia podem ser considerados como agentes tóxicos para os dentes. Além disso, é comprovado que o açúcar acidifica a saliva e pode provocar doença periodontal (das gengivas).

■ **7) Assunto sério: alguns cânceres podem estar relacionados ao açúcar:** Pesquisadores do Huntsman Cancer Institute em Utah descobriram que o açúcar realmente alimenta tumores. Isso porque o excesso de insulina provoca o crescimento tumoral, e as células de muitos tipos de câncer (de mama, ovário, próstata, reto, pâncreas, trato biliar, pulmão, vesícula, estômago etc) dependem de insulina para crescer e se multiplicar. Quanto mais insulina circular no sangue, mais facilmente o câncer se desenvolve.

■ **8) Sim, até depressão:** O açúcar é uma substância es-

timulante do sistema nervoso e seu consumo em excesso provoca um aumento brusco da glicemia, seguido de sua queda. Essas oscilações de glicemia são acompanhadas de depressão e fadiga, gerando o desejo de consumir mais açúcar. Isso desgasta o sistema nervoso, o que pode ser agravado por uma deficiência da Vitamina B1, que é protetora do sistema nervoso.

■ **9) E na artrite:** O açúcar não é uma das causas da artrite reumatoide, porém, tem papel importante na atividade inflamatória e no ganho de peso em pessoas com problemas nas articulações. Quem sofre de artrite reumatoide ou outras doenças reumáticas inflamatórias podem experimentar aumento na intensidade da dor quando consomem altas doses de açúcar e ele ainda prolonga o estado inflamatório em doenças autoimunes, prejudicando a regulação da homeostase (equilíbrio interno).

■ **10) Miopia: fique de olho:** Dados médicos relacionam a produção exagerada de insulina com a desregulação do crescimento dos eixos óticos oculares, causa da miopia. Segundo o pesquisador francês Michel Raymond, especialista em biologia evolutiva, um bom exemplo são os esquimós, que tinham apenas 2% de miopes em sua população. Já entre os que passaram a consumir açúcar, o índice saltou para 60%.

## Permanente Digital



O permanente digital é baseado na aplicação de temperatura quente controlada digitalmente. Este tratamento utiliza calor e uma solução especial que ajuda a conseguir cachos definidos por mais de três meses. A técnica é feita

com bigudins especiais. Primeiro o cabelo é dividido em mechas, depois se aplica um produto próprio para ondulação que depois de agir por alguns minutos é retirado e só depois é colocado os bigudins. Em seguida um equipamento

digital é conectado aos bigudins para aquecer os cabelos e formar os cachos. Depois é só secar os fios usando os dedos e com o secador na potência suave. O resultado ficará radiante; cachos largos, super naturais e sem frizz.

O tratamento foi desenvolvido na Coreia do Sul e já se espalhou para o mundo inteiro. Você que está acostumada a fazer o permanente tradicional, fazendo esse você verá a diferença, pois as ondulações terá melhor textura e forma.

Você notará melhor os cachos quando os cabelos estiverem secos e você notará que os seus cabelos terão um movimento natural, diferente do permanente tradicional onde a ondulação é mais visível enquanto o cabelo está molhado e os cachos são muito mais compactos.

**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.

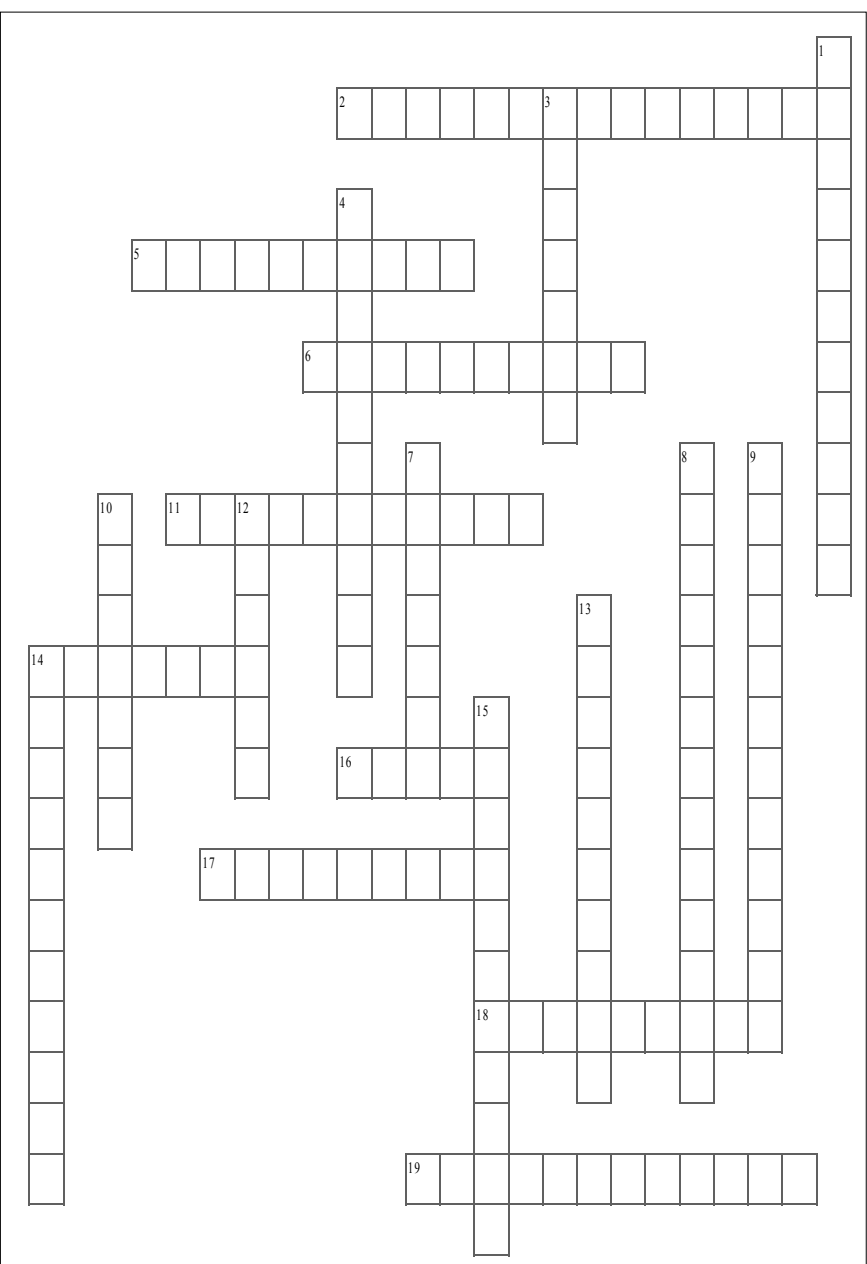
**Se você quer ser amado, ter êxito e fama, procure hoje mesmo VIDENTE SINARA!**

**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



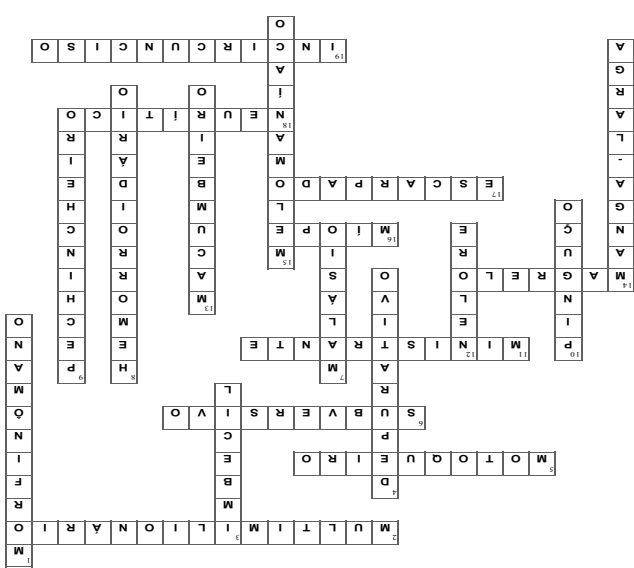
### Horizontais

- 2. Que, ou aquele que é muitas vezes milionário
- 5. Gir Diz-se do ou o que anda de motocicleta
- 6. Que, ou aquele que pretende destruir ou transformar a ordem política, social e econômica estabelecida
- 11. Que, ou pessoa que ministra
- 14. Magricela
- 16. Que, ou quem sofre miopia
- 17. Diz-se do, ou o terreno íngreme ou acantilado
- 18. Relativo a neurite
- 19. Que, ou o que não foi circuncidado

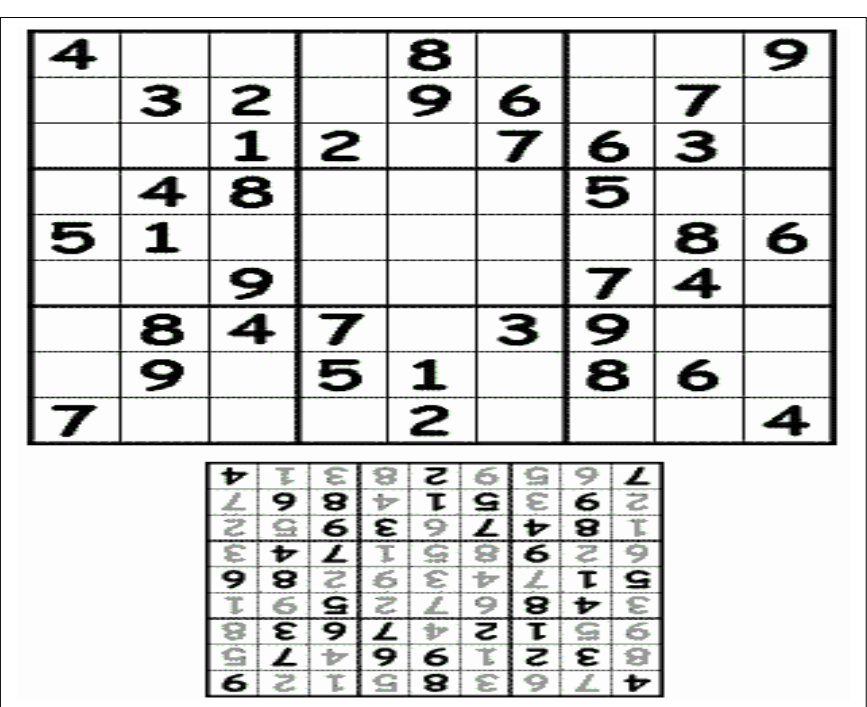
### Verticais

- 1. Que, ou o que toma muita morfina e não pode passar sem ela
- 3. Que, ou quem é fraco de espírito
- 4. Que depura Medicamento que depura
- 7. Malaio
- 8. Hemorroidoso
- 9. Que, ou aquele que pechincha, ou procura pechinchas
- 10. Cachaceiro
- 12. Diz-se da, ou a raça de gado zebu originária da região da Índia desse nome, de pouco leite, mas apreciada para serviço e produção de carne
- 13. Que, ou o que pratica a macumba
- 14. Diz-se de, ou cavalo de certa raça apurada no Brasil Pl: mangas-largas
- 15. Que, ou o que tem excessiva paixão pela música

### Respostas



# Sudoku



**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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

**CRECI 67022**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

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

## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Sexta-feira, 17h30*

Luciana acredita que Uodson brigará com Rodrigo e avisa a Idelfonso. Uodson agradece Rodrigo por defender Luan. Menelau cobra que Bia e Rubem conversem com Rodrigo. Lívia pede que Ana tente se recuperar da morte de João. Uodson se interessa por Ciça. Vanda humilha Uodson, que, para proteger Luan, se cala. Átila se despede de Ciça. Bia percebe o interesse de Rubem. Ana encontra Rubem e Bia. Rodrigo confronta Miguel por causa de João. Uodson beija Ciça.

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

Felipe e Roberto lutam esgrima. Dorotéia ouve Vitória falar de Bernardo para Zilda. Pedro pede para Roberto ensiná-lo a lutar esgrima. Roberto se insinua para Lívia. Felipe avisa a Vitória que venderá o sítio de Genaro antes de deixar Campobello. Ariel encontra Bernardo, mas é impedido de falar com ele por seu mestre. Salomé se prepara para uma cerimônia espiritual. Severa conta para Zilda e Afonso que Anita está apaixonada. Dorotéia pede para falar com Bento. Melissa encontra Lívia.

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

Benjamin tem dificuldade com a Pilar-tex, e Gabo faz armações para dificultar ainda mais o trabalho do sobrinho. Grego intercepta um forno industrial que Mari e Olga tinham comprado para o Cebola Brava. Cícero passa a ser assessor de Benjamin na Pilar-tex. Soraya descobre que Silvéria roubou o vestido de noiva de Mari. Dom Pepino chega de NY ao Brasil acompanhado da consultora Alceste.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**  
*Sexta-feira, 20h30*

Manuela, que se passa por Isabela, consegue desconversar os questionamentos de Marina. André bate na porta dos irmãos Vaz, que ficam aliviados ao saber que não se trata de Meire. Manuela tenta se servir, mas derrama uma xícara em Regina, que fica irada ao se sujar. A megera grita com a garota, que chora. André pergunta para Julia, Joaquim e Felipe sobre Flora. As crianças dizem que ela foi trabalhar. Na mansão de Isabela, Laura encontra Orlando desacordado no chão do escritório e grita por ajuda. Isabela diz que Orlando é o único que lhe ama de verdade. A garota coloca o rosto dele em seu colo e tenta fazer com que acorde. Ao mesmo tempo, no vilarejo, Manuela sente uma tristeza inexplicável.

**BABILÔNIA**  
*Sexta-feira, 21h00*

Olga faz uma confissão a Vera. Paula reapreende Ivan por se vitimizar. Vera interroga Diogo. Otávio procura Beatriz. Regina se preocupa com Inês. Carlos Alberto pede para Fred aceitar Sérgio. Inês flagra Regina saindo do prédio onde Beatriz está morando. Carlos Alberto e Inês ouvem Regina falar ao telefone. Alice beija Evandro. Beatriz volta para casa e encontra Diogo dormindo. Sérgio conversa com Fred.

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

Depois de ser açoitado, Corá olha para Moisés com ódio. O filho de Joquebede lamenta o sofrimento do chefe dos hebreus. Nadabe, Abiú e Eleazar comentam sobre a crueldade do rei. Arão teme que Ramsés consiga semear a inimizade entre os escravos. Leila chega a casa de Zelofeade com comida para todos. Bakenmut chama Ikeni para um passeio até a casa de Senet, mas o oficial se recusa. Uri fica surpreso ao saber que Bezalel está trabalhando como escravo. Moisés conversa com Joquebede e conta como conheceu Zípora. A família de Joquebede se delicia com a comida trazida por Leila a mando de Henutmire. Arão pede para Eleazar levar um pouco da comida para Corá.

# Humor

### FOTO DE PORTUGUÊS

O português procurava uma foto sua para enviar à família em Portugal. Como não achou, foi até ao banheiro para pentear o cabelo e sair para tirar uma foto.

Ao chegar diante do espelho viu sua imagem refletida e pensou:

- Vou enviar esse espelho que tem a minha imagem e pronto.

Não preciso nem gastar dinheiro com foto.

Quando o embrulho chegou em Portugal, seu pai foi logo abrindo

curioso para ver a foto de seu filho.

Quando deparou com o espelho olhou e gritou para Maria:

- Maria venha cá correndo, veja como nosso filho envelheceu. Até parece um velho de 60 anos... E ainda está com cara de pingüço.

Maria ao debruçar-se sobre o ombro de Manoel, disse:

- Também pudera, com esse bagaço feio, com cara de piranha ao seu lado, só podia mesmo virar alcoólatra.



### O GÊNIO E O CHEFE

O diretor de produção, o estagiário de marketing e o presidente de uma empresa estacionaram o carro e estão a caminho de um restaurante por quilo.

Em um canto sujo eles encontram uma lâmpada antiga. Esfregam a lâmpada e de repente aparece um gênio, que lhes diz:

- Olá! Anh? Vocês três me acharam? Eu só posso realizar 3 desejos, por isso, cada um só pode pedir um!

O diretor de produção diz logo:

- Eu primeiro, eu primeiro! - e exprime o desejo: - Eu quero estar em Miami, no volante de um barco ultrarrápido e rodeado de mulheres!

Puff! Ele imediatamente é teletransportado pra lá.

- Agora eu, agora eu! - grita o estagiário de marketing. - Eu quero estar em uma praia de Cancun, tomando umas bebidas exóticas com umas mulheres de topless!

Puff! Também foi direto pra lá.

Em seguida diz o gênio ao presidente da empresa:

- É a sua vez!

E o presidente diz:

- Cancele os pedidos deles. Eu quero estes dois cretinos de volta ao trabalho depois do almoço!

**MORAL DA HISTÓRIA**

Não seja idiota! Deixe sempre o chefe falar primeiro.



# celebridades

## Joelma pediu separação após saber que Chimbinha tinha outra mulher; empresário garante que nada muda na banda Calypso

A crise se arrastou durante dois anos. E há dois meses eles já não dividiam a mesma casa. A separação de Joelma e Chimbinha, anunciada pela dupla através da assessoria na tarde de quarta-feira, não foi uma surpresa. Quem decidiu colocar o ponto final na relação de 18 anos foi a cantora. Joelma descobriu que o guitarrista da banda Calypso estava num relacionamento com outra mulher, de quem, inclusive, ele já pagava todas as contas.

Joelma e Chimbinha são sócios na Calypso, numa empresa de aluguel de palco, som e luz para shows e noutra de vestuário. A banda, de acordo com o empresário Cláudio Mello, vai continuar mesmo após a separação. “Conversei com os dois, juntos e individualmente. Nada muda na agenda de shows ou apresentações em TV. Eles têm convite para shows no Peru e começam a pensar na carreira latino-americana”, garante Claudio, que passou a tarde de quarta-feira tranquilizando os contratantes: “Digo que está tudo bem.



Casamento chega ao fim, após descoberta de traição

A banda é dos dois. Nem o casamento muda. Agora só serão dois quartos de hotel em vez de um”. Em agosto, eles têm mais três shows agendados, além do que fizeram no dia 1º na cidade de Itambacuri, em Minas Gerais.

A amigos mais chegados, Joelma diz que agora está ótima. Ela aguarda apenas a primeira audiência com um juiz.

A casa de São Paulo, onde moravam, na região de Alphaville, já havia sido vendida. Com a separação. A loira está morando em Recife, onde fica o escritório da banda, e Chimbinha, em Belém. Juntos, eles têm uma filha, Yasmim, de 11 anos.

Gente muito próxima a Joelma diz que ela não era ciumenta até pegar certos desli-

zes de Chimbinha. “Ela é até bem tranquila, mas sabe como é mulher, né? Chega uma hora em que não se segura e faz barraco. Com ela não foi diferente”, conta uma fonte próxima à cantora, que presenciou a briga entre os dois quando, em dezembro de 2014, Chimbinha apareceu em fotos animadinho dançando com uma mulher.

## Fábio de Melo nega alfinetada em Xuxa e critica Record: “Não abre espaço aos padres”

Padre Fábio de Melo negou que tenha feito piada com a estreia de Xuxa na Record, na última segunda-feira (17). O sacerdote usou o Instagram para explicar que os comentários publicados durante o lançamento do programa foram em tom de humor.

“Algumas pessoas entenderam minhas brincadeiras como ofensivas. E sobre isso não tenho como me defender. O humor é uma linguagem que permite muitas interpretações. E por isto estou aqui, para pedir perdão às pessoas que interpretaram minhas palavras fora do contexto de minhas intenções”, escreveu na rede social.

E continuou: “Segunda-feira [17] a minha amiga deu um passo importante na carreira. Eu não pude estar presente e vocês podem imaginar o motivo. A Rede Record não abre espaço aos padres. Acompanhei de casa e pelo Twitter”.

Na ocasião, o sacerdote escreveu em seu perfil: “Pronto, estando Cláudia devidamente sentada, Xuxa vai distribuir os potes de Monange que até então permaneciam estocados. #XuxaNaRecord”.

Em outra publicação, disse: “Analisem comigo. Se Xuxa estivesse lendo Twitter, atenderia 40 pessoas. Mas como na outra rede só tem textão, só atende uma”.



Padre usa redes sociais para explicar sua recente publicação



Núbia Óliver mostra corpo em forma em fotos sensuais

## Núbia Óliver posa sexy aos 41 e fala sobre curso com sexóloga: ‘Quero sempre aprender mais’

Dois meses após declarar que foi viciada em sexo e que teve mais de 400 homens, Núbia Óliver decidiu se aperfeiçoar. A modelo se inscreveu num curso com a sexóloga e ex-garota de programa Vanessa de Oliveira, e está empolgada com as primeiras aulas. “É sempre bom aprimorar seus conhecimentos. Sou mera aprendiz e, no sexo, quero sempre aprender mais”, justifica ela.

Segundo a modelo, que ainda está no início do curso, as primeiras aulas têm como objetivo melhorar a autoestima das alunas. “A primeira etapa é voltada a nós mesmas, desatando os nós emocionais! Uma mulher magnética é aquela que se ama acima de tudo e tem o controle da mente. É ser poderosa, sedutora e atrair aquilo que realmente ela quer

para sua vida, como amigos leais, prosperidade, amores fiéis, saúde”, explica.

Vanessa de Oliveira comenta que sua aluna é uma mulher “determinada e trabalhadora”. “Ela está em busca do autocrescimento no intuito de evoluir mais como mulher e de equilibrar a energia sexual dela, que é muito ativa”, diz a professora, acrescentando que Núbia Óliver se torna mais consciente em relação às suas necessidades. “Com isso, ganha um melhor controle sobre sua própria vida. Uma mulher que planeja se tornar uma mulher magnética é uma mulher que visivelmente não admite se acomodar na vida e isso é admirável nela, a vontade de cada dia mais querer ser uma versão melhorada dela mesmo”.

tra

oextra

lha na OF

alunas

de Goulas

ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

oextra

Cresce número de vítimas de violência doméstica no Ceará

oextra

Polícia investiga caso de assassinato de estudante em Ceará

oextra

Polícia investiga caso de assassinato de estudante em Ceará

## horóscopo

**ÁRIES**  
Sua atuação diante dos grupos é comprometida pela passagem da Lua por sua área de amizades, que lhe desestabiliza emocionalmente. A quadratura com Sol e Vênus alerta que você tende a descontar suas frustrações nos outros!

**TOURO**  
Você se sente sem garra para realizar suas metas e superar desafios, pois a Lua entra hoje em sua área profissional e tensa sua relação com Sol e Vênus. Fortaleça sua autoestima e autoconfiança e não se abata diante das dificuldades!

**GÊMEOS**  
Encare de uma vez por todas os aspectos psicológicos que de tempos em tempos lhe desequilibram emocionalmente. A Lua tensiona sua área espiritual e pede que você mesma se conforte emocionalmente, pois isso lhe fortalecerá!

**CÂNCER**  
A vida emocional tende a comprometer aspectos de sua vida prática, neste momento em que a Lua adentra sua oitava casa e forma quadratura com o Sol. Ouça seu coração, mas não deixe que ele fale mais alto que a razão!

**LEÃO**  
A tensão da Lua com Sol e Vênus em suas sétima e quarta casas lhe deixa mais resistente quanto às diferenças, o que pode afetar emocionalmente suas relações. Aprenda a aceitar e a contemplar as fraquezas e diferenças humanas!

**VIRGEM**  
A sensibilidade em seu ambiente de trabalho é exacerbada pela passagem da Lua por sua sexta casa, propiciando tempestades em copo d'água. A quadratura com Sol e Vênus lhe pede uma atitude emocionalmente madura!

**LIBRA**  
Você busca aventuras e tende a arriscar-se, pois a Lua entra em sua área social. A tensão com Sol e Vênus lhe aconselha a não se deixar levar pelos desejos, pois sua falta de bom senso pode lhe desviar de seu caminho!

**ESCORPIÃO**  
As demandas das vidas prática e pessoal se chocam, neste dia em que a Lua forma quadraturas com Sol e Vênus em sua quarta casa. Ainda assim, o clima de bem querer está presente, e tende a lhe ajudar a superar os desafios!

**SAGITÁRIO**  
Suas atitudes e reações parecem exageradas, neste momento em que a Lua se tensiona com Sol e Vênus em sua área de comunicação. Evite exposições, pois a vulnerabilidade emocional pode acabar arranhando sua imagem. Preserve-se!

**CAPRICÓRNIO**  
Embates territoriais são trazidos pelos aspectos de Sol, Lua e Vênus entre suas áreas material e de amizades. Respeite limites alheios, sobretudo nas demandas práticas em conjunto. Não deixe os humores ditarem seus gastos!

**AQUÁRIO**  
Sua criatividade e ludicidade são desperdiçadas pela entrada da Lua em seu signo, o que lhe deixa mais sensível. Mas a tensão com Sol e Vênus em sua área profissional lhe pede uma atitude mais racional. Harmonize essas tendências!

**PEIXES**  
Ao passar por sua área de crise, a Lua forma quadraturas com Sol e Vênus em sua área espiritual, trazendo sensibilidade e fragilidade emocional. Cultive a paz interior e cuide do emocional antes de lidar com a vida prática!