

*"Você não é um ser humano que está passando por uma experiência espiritual. Você é um ser espiritual que está vivenciando uma experiência humana."*

■ WAYNE DYER

## Ana Paula Arósio se muda para o interior da Inglaterra

Página 04



Muitos anos de vida para **Natiele Carvalho**, que hoje apaga velinhas ao lado dos amigos.



Sempre em alto astral, **Tiago Lacerda** comemora, junto a grandes amigos, aniversário hoje. Na foto com Tais de Paula e Élica Souza.



Momento família do presidente do legislativo fernandopolense, **André Pessuto**, ao lado da esposa Mara e da filha Amanda.



A benemérita **Edna Castro Baliero** completa, em grande estilo, nova idade no domingo, muitíssimo homenageada. Parabéns!



Click especial de **Nagila Souza** que, em grande estilo, completa nova primavera na segunda.



Hoje a festa também é de **Fabinho Lima**, que ao lado da esposa Gisele e os filhos Manuela e Arthur, comemora a data.



Hoje a festa é dela, **Ana Paula Arneiro**, sendo muitíssimo agraciada por toda família e amigos.



**Eloisa Aguiar** celebra mais um aniversário na segunda, recebendo parabéns especiais. Na foto com a eterna diretora do COC, Sibéria Violin.



Close da bela **Jéssica Gaspar**, que hoje recebe inúmeras felicitações para passagem do seu niver. Parabéns!

**GIGANTÃO**  
Dia das Crianças  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO  
Fernandópolis | Votuporanga | Catanduva

Preços Imbatíveis  
A partir de  
**R\$ 1,99**

Tem de **TUDO** no **GIGANTÃO**

**ASSINE oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



# Porque não podemos comer rapidamente?



## receita

### Costela com maçã e arroz ao gengibre

#### INGREDIENTES:

##### ARROZ:

- 2 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de vinho branco
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de arroz
- Sal a gosto

##### COSTELETA:

- 4 costeletas sem osso (600 g)
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 limão
- 1 cebola picada
- 1 maçã média
- 1 xícara (chá) de caldo de galinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### MODO DE PREPARO:

##### ARROZ:

■ Numa panela, em fogo alto, ferva a água com o vinho, o gengibre, o sal e a manteiga. Acrescente o arroz e mexa. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até ficar macio.

##### COSTELETA:

■ Enquanto o arroz cozinha, enxugue as costeletas com papel toalha. Esfregue-as com o alho cortado ao meio e tempere com sal e pimenta. Numa frigideira, aqueça a manteiga em fogo alto. Junte a carne e frite até dourar. Retire, respingue com o suco do limão e mantenha quente. Ponha a cebola na frigideira (acrescente mais manteiga, se necessário) e refogue, mexendo de vez em quando, por um minuto. Descasque a maçã, tire as sementes e corte-a em cubos, juntando ao refogado. Mexa, despeje o caldo e cozinhe, mexendo, por um minuto. Despeje sobre a carne e sirva com o arroz.

Muitas pessoas devido ao trabalho, à falta de tempo, a correria do dia a dia acabam não tendo tempo para se sentar e almoçar tranquilamente. Quantas pessoas preferem fazer um lanche rapidinho para ganhar alguns minutinhos no intervalo? Porém, 10 minutos para um almoço é muito pouco.

Vamos dar algumas razões, que você deveria seguir, para não ter problemas mais tarde:

■ **1.** Em primeiro lugar, comer leva tempo, fazê-lo rapidamente traz problemas futuros. Comer (desjejum, almoço, jantar) é um ato que leva tempo. O alimento deve ser bem mastigado para chegar dentro do estômago esmagado. Quando ele chega lá, as enzimas o atacam, e se você faz isto depressa, o estomago não

trabalha bem, isso gera um desconforto.

■ **2.** Comer rápido demais produz desconforto gástrico – O tempo que o alimento leva para ser ingerido, digerido e absorvido deve ser lento e ordenado. Se ingerirmos o alimento muito rápido, o ritmo será alterado e com certeza teremos problemas estomacais.

■ **3.** Se fizermos um intervalo muito grande entre as refeições, teremos o nível glicêmico tão baixo e estaremos com tanta fome que vamos comer até um boi para satisfazer. E muitas vezes devido ao excesso de trabalho adiamos o horário de almoço que já estamos acostumados. E isto fará com o intervalo fique maior.

E com certeza na hora que vamos nos alimentar vamos consumir os alimentos mais

calóricos e os que mais engordam, trazendo aqui um problema que ninguém gosta: ganho de peso.

■ **4.** Alimentar é um prazer ou uma obrigação? Muitos acham que é uma obrigação, contudo devemos mudar este conceito para aprendermos a necessidade de comer devagar e saborear o alimento.

■ **5.** Devemos nos alimentar saboreando o alimento e não apenas com o intuito de “matar” a fome. Fazendo disto um ritual, comendo devagar e pausadamente evitaremos o desejo de comer mais e consequentemente o ganho de peso. É preciso estar consciente disto: é muito importante mastigar bem os alimentos, pois a digestão começa na boca e misturar o alimento com a saliva é

primordial e o nosso estômago agradece.

■ **6.** Quando gastamos um pouco mais de tempo no almoço, por exemplo, o nosso cérebro nota que estamos saciados depois da ingestão da comida. Se por outro lado comemos rápido, consumiremos uma maior quantidade de alimento e deixaremos nosso estômago no máximo o que não é saudável, pois o nosso estômago é como uma bexiga que quando cheia e logo depois esvaziada ela não volta ao tamanho que era antes. Então teremos que sempre comer maior quantidade para satisfazer nosso estômago.

Então, toda vez que você se sentar para almoçar esteja consciente e tente controlar sua forma de mastigar os alimentos. Como se diz: é melhor prevenir do que remediar.

## Drible os problemas causados pela transpiração nas axilas

Mau cheiro é apenas a ponta do iceberg quando o assunto é transpiração. É preciso usar um bom desodorante e fazer a higienização das axilas para afastar o mau cheiro e regular o suor, mas não é só isso. Manchas na roupa e axilas ou mesmo o surgimento de micoses podem ser decorrentes do suor.

O mau cheiro causado nas axilas ou pés ocorre devido a decomposição do suor pelas bactérias. “Ele também pode acontecer nos pés, que é o caso do chulé”. O desodorante ajuda a corrigir o problema, além de usar roupas de tecido de algodão e sapatos de couro ou tecido. Mas também não podemos nos esquecer da higiene - para quem sofre com o odor, vale investir em um sabonete antisséptico, que mata as bactérias causadoras do mau cheiro. Outra saída é fazer uma higienização no meio do dia: retire o desodorante da manhã com água e sabão, lave e seque muito bem a região para então reaplicar o produto.

Para saber se você é da turma que precisa reaplicar o desodorante, fique atento a quantidade de suor e odores. Cada caso é um caso e quem determina isso são os micro-organismos de cada pessoa: tem gente que nem precisa de desodorante, enquanto outros têm que reaplicar a cada quatro horas. Normalmente os antitranspirantes duram mais do

que o desodorantes, portanto fique atento ao seu.

**DESODORANTE “VENCIDO”** ■ Você passa o desodorante e até reaplica no meio do dia, mas o cheiro e o suor ainda sim persistem? Pode ser um sinal para trocar o produto. As bactérias do nosso corpo podem ficar resistentes ao desodorante, que depois de um tempo não consegue mais eliminá-las. O ideal é mudar quando você perceber que o cheiro voltou, trocando por um produto que tenha uma fórmula diferente.

■ **MANCHAS NA ROUPA** Quem nunca suou e ficou com áreas mais escuras no tecido, denunciando a molhadeira? Nem sempre culpa do suor excessivo, as marcas molhadas nas roupas podem ser resultado da má escolha dos tecidos. Além de usar um bom desodorante que regule a quantidade de suor, dê muito mais atenção à escolha das peças: prefira peças de algodão, feitas de fibras naturais.

■ **MANCHAS NAS AXILAS** Em geral, as manchas são causadas por agressões nas axilas devido ao atrito da pele com o tecido da roupa, depilação, alterações hormonais e desodorantes que contêm álcool em suas fórmulas. Todos esses fatores, somados à quantidade de suor, podem causar as manchas. Esfoliação e hidratação também são me-

didadas que impedem as manchas escuras na região. Para quem já sofre com o problema, são boas opções para solucionar-lo os clareamentos com laser, que removem parte da pigmentação escura, e peelings superficiais.

■ **ESQUECEU O DESODORANTE?** Você termina de tomar banho e, quando vai aplicar o desodorante, descobre que o produto acabou. Para não ficar sem proteção, muitas pessoas recorrem a alternativas que nem sempre são eficazes, como pomadas e até mesmo talco. Esses produtos podem obstruir os poros, causando inflamações, além de nem sempre cumprirem o papel de prevenir o mau cheiro ou a transpiração.



Nesses casos, o leite de magnésia pode ser muito eficaz em eliminar o odor - mas deve ser usado apenas em últi-

# 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**

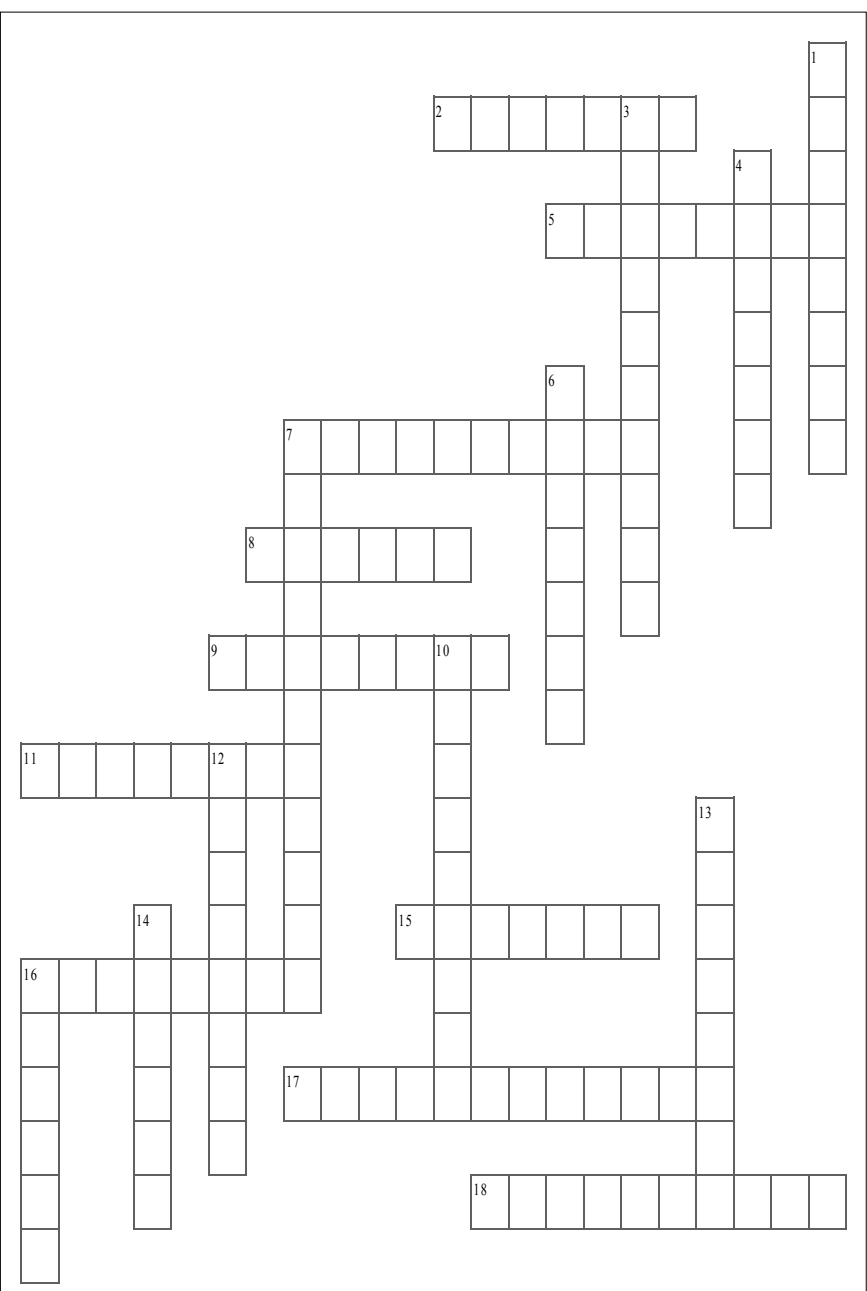
**CONSULTAS COM BÚZIOS, CARTAS E TAROT**

**(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



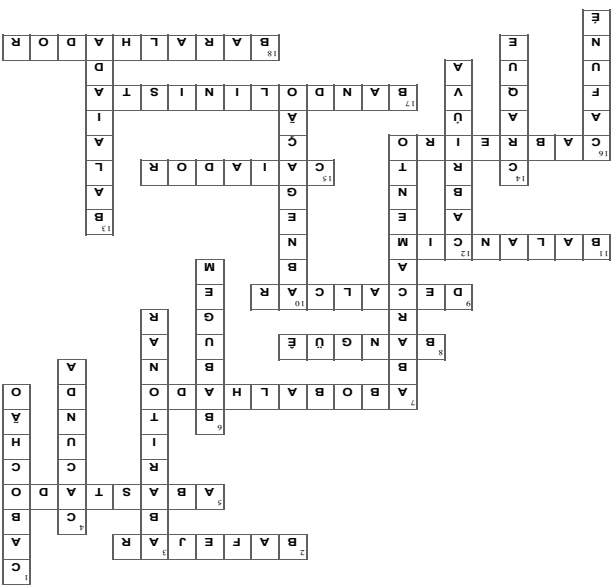
### Horizontais

2. Aquecer com o bafo.
5. Provido com abundância, endinheirado, rico.
7. Aparvalhado, atoleimado, pateta.
8. Padiola grosseira, para condução de materiais de construção.
9. Copiar um desenho por meio de papel transparente ou papel carbono.
11. Braço de comando da bomba mecânica de gasolina.
15. Que, ou o que faz caiações.
16. Popularmente aquele que é desconfiado.
17. Tocador de bandolim.
18. Que, ou o que baralha.

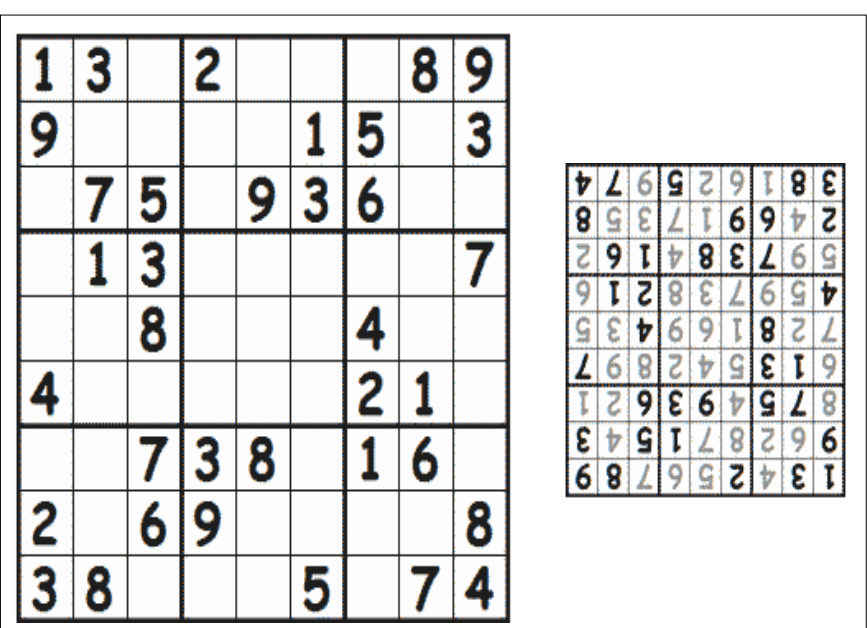
### Verticais

1. Pedra preciosa polida, mas não facetada.
3. Tornar(-se) (a voz) semelhante à do barítono.
4. O mesmo que corcunda.
6. Quaisquer resíduos, mormente de comida.
7. Ato ou efeito de abarcar.
10. Ato de abnegar; abandono; altruísmo; desprendimento.
12. Árvore vistosa e de grande porte, da família das Leguminosas.
13. A revolta dos baiaios no Maranhão, de 839 a 840.
14. Onomatopéia de coisa que se quebra com ruído; Série de falências bancárias.
16. Ato de coçar de leve a cabeça de alguém, para o adormecer; Carícia.

### Respostas



# Sudoku



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), 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

Miguel aceita dividir a indenização da caminhonete de João com Ciça e Rodrigo comemora. Ciça agradece Rodrigo, que revela que terminou o namoro com Alina. Ana conversa com Bia sobre Rubem. Max aprova Rubem como namorado da mãe, mas Marina é resistente. BB implica com Nanda por causa de Roger. Vanda convence Jorge e Sueli a aderir à revenda dos produtos de Valter. Ciça insinua para Rodrigo que precisa da proteção dele. Alina e Luan se beijam. Lívia e Ana veem Rodrigo com Ciça.

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

Emília afirma a Bernardo que lhe ajudará a recuperar sua memória. Vitória aprova os cuidados de Lívia. Felipe promete a Melissa que se apaixonará pela noiva. Emília faz uma revelação a Bernardo. Salomé acredita que Massimo tem um filho bastardo. Bento desconfia das saídas misteriosas de Rosa. Pedro ameaça Raul e diz que se voltará contra Chico se o jardineiro se aproximar de Gema. Waldir pede permissão a Carola para cortejar Rita. Um homem bate à porta da casa de Emília e Bernardo.

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

Paulucha repreende Grego por ter dado dinheiro a Natasha para uma cirurgia plástica. Mari acusa Gabo de estar se unindo a um mafioso para destruir Benjamin. Mari conta a Soraya que Gabo tentou assediá-la. Soraya expulsa Gabo de sua casa. Dom Pepino manda Alceste vigiar Gabo. Cícero avisa a todos que uma das obras foi cancelada. Lindomar conta a Grego que Ximena está com Gabo em um hotel. Benjamin pergunta a Mari o que ela disse a Soraya para levar a mãe a se separar de Gabo.

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

Pedro e Otávio brigam no vilarejo. Isabela e Manuela conversam pela internet. Isabela vê pela janela a briga dos dois. Helena e Rebeca ajudam a apartar a briga. Rebeca leva Otávio para fazer curativo. Manuela pergunta para Nina se duas sócias podem nascer no mesmo dia. Nina diz que nesse caso seriam gêmeas. Otávio pergunta para Lurdinha o que seria uma prova de amor. Isabela planeja se mudar para um quarto no hospital para ficar próxima de Orlando. Geraldo diz para Regina não se preocupar com o testamento de Orlando, pois assim administrará a fortuna que talvez fique para ela. Otávio escolhe uma aliança de noivado. Lola fica presa no banheiro com a peixe Beijoca.

**BABILÔNIA**  
Sexta-feira, 21h00

A EMISSORA NÃO FORNECEU O RESUMO DOS ÚLTIMOS CAPÍTULOS DA NOVELA

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

Impactado pelo confronto com o faraó, Moisés se recorda de alguns momentos ao lado de Ramsés. Arão fala do fiasco que foi o encontro com o rei. Joquebede revela para Miriã que Safira foi acusada injustamente por Bina. Oseias e Calebe terminam de enterrar alguns escravos mortos. Ana não se conforma com os maus tratos aos hebreus. Karoma conversa com Radina e fala sobre a relação do faraó com Moisés. A irmã de Jahi demonstra interesse no hebreu. Karen alerta Safira sobre a desconfiança de Ahmós em relação à visita de Joquebede. Paser diz temer esta fé que impulsiona Moisés. Ramsés pede para falar com o sacerdote. Leila se irrita com a descrença de Gahiji.

# Humor

O SOBERANO SENHOR

Na Bahia, um gaúcho, um mineiro e um baiano estavam descansando num bar do Pelourinho, porque ninguém é de ferro. De repente o gaúcho diz aos outros:

-Bah, tchê, esse vivente que entrou aí é igual a Jesus Cristo.

- Cê tá de brincadeira. – falam os outros dois.

-Tô falando pra ti! Olha a barba, a roupa, a expressão!

O gaúcho levanta-se, dirige-se ao homem e pergunta:

-Senhor, Tu és Jesus Cristo, não é verdade?

-O que? Eu? Que idéia!

-Não me enganas. Tu és Jesus Cristo, o soberano Senhor.

-Já disse que não! Mas vê se fala mais baixo.

-Tchê, desculpe Senhor, eu sei que tu és Jesus Cristo.

E o gaúcho tanto insiste que o Senhor admite:

-Sim. Sou eu, Jesus Cristo, mas fale baixo e não digas a ninguém, senão isto aqui vai virar uma confusão.

-Sabes, tenho uma dor no cotovelo desde criança. Me cura, tchê, digo, Senhor!

-Sem Milagres! Você vai acabar contando aos teus amigos e eu passo o resto do dia aqui fazendo mi-

lagres.

Mas o gaúcho tanto insiste que Jesus Cristo põe a mão sobre o seu cotovelo e instantaneamente cura-o.

-Obrigado Senhor! Serei eternamente grato! - agradece, emocionado, o gaúcho.

-Tá bom. Mas fala baixo e vai-te embora e não contes a ninguém.

Logo em seguida, chega o mineiro...

-Senhor, o meu amigo disse que és Jesus Cristo e que o curaste. Sabe o que é? Tenho um problema no coração. Cura-me, Senhor?

-Eu já disse que não sou Jesus Cristo! Mas fala baixo.

Aí o mineiro insiste, insiste e insiste, que Cristo põe a mão em seu peito e curou-o.

-Uai, Sô! Eu to bão! Brigado mesmo! - agradece, emocionado, o mineiro.

-Agora vai e não contas a ninguém o que fiz.

Mas, Cristo, soberano conhecedor dos homens, bem o viu contando a história aos amigos e já ficou esperando pelo baiano. Mas o tempo foi passando e nada de o baiano se aproximar.

Muito curioso com a indiferença daquele que parecia ser um incrível, Cristo vai até à mesa onde os três estão sentados. Amigavelmente ele põe a mão no ombro do baiano e pergunta:

-E tu, baiano, não vais querer nada?

Rápido como um raio, o baiano pula da cadeira pra longe e fala:

-Aê, meu Rei, quer dizer, Senhor! Não é por nada não, é que eu to afastado do trabalho... e minha licença médica ainda vai durar cinco meses...





# celebridades

## Rafinha Bastos deve estreiar novo programa no Multishow



Apresentador está fora do ar desde que o “Agora É Tarde” foi retirado da programação na Band

Após meses afastado, Rafinha Bastos deve voltar às telinhas em 2016. Isso porque a direção do Multishow aprovou o piloto de um programa do humorista e, com isso, a estreia para janeiro do próximo ano. A pro-

posta da nova atração é de que cada episódio do programa seja gravado em uma cidade diferente. O apresentador está fora do ar desde que o talk-show “Agora É Tarde” foi retirado da programação na Band devido a muitas despesas na emissora.

Rafinha Bastos surgiu na TV em 2008, como apresentador do “CQC”, ao lado de Marco Luque e Marcelo Tas, na Band. Ficou no programa até 2011, quando se envolveu na polêmica com a cantora Wanessa Camargo, quando disse que “comeria” ela e o bebê quan-

do ela estava grávida. De lá para cá, o humorista passou pelos programas “A Liga” e “Agora É Tarde”, na Band, e “Saturday Night Live”, na RedeTV!. Além do projeto “8 Minutos”, no qual entrevistava personalidades no YouTube.

## Atriz casada é pivô de não reconciliação de Grazi Massafera e Cauã Reymond, diz jornal



Cauã teria ficado com colega de elenco durante reaproximação

Grazi Massafera e Cauã Reymond não se reconciliaram e o motivo envolve uma colega de elenco do ator na série, Dois Irmãos. De acordo com informações, o galã ficou com uma atriz casada durante as gravações, enquanto ele estava se reaproximando da ex-mulher.

Atualmente, Grazi faz o maior sucesso na TV na novela Verdades Secretas. Cauã está prestes a assumir seu novo personagem na novela A Regra do Jogo. Grazi Massafera é queridinha do público desde os tempos que cativou

a todos no Big Brother Brasil 5. Seu carisma rendeu inúmeros papéis de mocinha na TV, mas só agora, no papel da modelo envolvida em prostituição e drogas, em Verdades Secretas, que ela prova seu valor. O papel mais importante de sua vida surge no mesmo momento em que a bela aproveitou a vida de solteira. Desde o fim do casamento com o galã Cauã Reymond, ela está sempre nos sites de celebridades com notícias de seus supostos romances, mas nada da gata assumir um namorado.



Mariana Godoy está entre os destaques da emissora

## Autêntica, Mariana Godoy triplica audiência da RedeTV!

Bastaram pouco mais de três meses para a ex-global Mariana Godoy se firmar como uma das principais (e melhores) entrevistadoras da TV aberta. Não tanto pelos números de Ibope, mas principalmente pelo conteúdo de sua atração.

Claro que ela não tem números fenomenais. Isso não faz parte do histórico da RedeTV!, com raríssimas exceções. Mas não deixa de ser um feito elevar a audiência de 0,4 ponto para 1,3 ponto (cada ponto equivale a 67 mil domicílios na Grande São Paulo) em apenas alguns programas. Ela até ganhou direito a uma reprise du-

rante a semana (às segundas).

Cabe lembrar que a jornalista está em dia e horário ingratos: de sexta para sábado, depois da meia-noite, competindo com medalhões como o lendário Jô Soares (Globo) e o divertido Danilo Gentili (SBT). Modestamente, porém, vem atraindo personalidades muito mais interessantes que seus veteranos concorrentes.

Ao contrário de muitos entrevistadores que já estiveram no ar e fracassaram, Mariana provavelmente deve durar na TV. E, a despeito de seu ibope pequeno, tem feito grandes entrevistas.



A atriz ao lado do marido em momento de festa

## Ana Paula Arósio se muda para o interior da Inglaterra

Ana Paula Arósio e o marido Henrique Plombon Pinheiro se mudaram de vez para a Inglaterra. Depois dos Jogos Pan-Americanos de Toronto, onde o cavaleiro conquistou a medalha de prata na prova de hipismo CCE (Concurso Completo de Equitação), o casal resolveu fixar moradia em Swindon, cidade localizada a uma hora e meia de Londres. Em entrevista, o atleta afirmou que, longe dos holofotes, ele e a esposa levam uma vida calma. A antiga estrela da Globo também já não assiste a nenhuma produção brasileira: “Nossa TV não tem emissoras do Brasil”, diz ele.

A atriz, que abandonou a carreira na televisão em 2011 após cancelar seu contrato para protagonizar a novela “Insensato Coração”, teve no fil-

me “A Floresta Que Se Move” seu último trabalho ligado à atuação. Agora, ela e o marido aproveitam a rotina calma da fazenda. “Eu gosto de cozinhar carne de porco e fazer pizza, entre elas uma de sabor gengibre, cenoura e queijo”, listou Henrique, evitando comentar sobre a esposa.

A propriedade que os dois possuem em Santa Rita do Passa Quatro, no interior de São Paulo, foi colocada à venda, mas eles ainda não conseguiram nenhum comprador. “Temos cavalos por lá e começamos uma produção de feno. Usamos uma parte para os animais e comercializamos o restante”, explicou ele. Quando Ana Paula morava na cidade, o local chegou a receber alguns fotógrafos interessados em flagrar a rotina da atriz.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Seu senso de oportunidade é aguçado pelo sextil Sol-Lua entre suas oitava e décima casas. Sua autoestima será fortalecida por atividades mais simples, que tendem a ser prazerosas, assim como o planejamento das finanças!

**TOURO**  
Sol e Lua formam sextil entre suas sétima e nona casas, promovendo maior integração e companheirismo nas relações. Sua presença é reconfortante para os mais próximos, que se sentem mais completos ao seu lado. Seja generosa!

**GÊMEOS**  
Você mostra criatividade diante da diversidade de demandas do dia a dia, sejam elas simples ou grandiosas, pois Sol e Lua em sextil harmonizam suas sexta e oitava casas. Canalice suas habilidades para alcançar objetivos!

**CÂNCER**  
Bom momento para voltar a se aproximar dos mais queridos, pois o sextil Sol-Lua harmoniza sua área social, favorecendo as atividades conjuntas. Sua espontaneidade lhe ajudará a superar qualquer antigo conflito!

**LEÃO**  
O sextil Sol-Lua harmoniza suas sexta e quarta casas, lhe deixando mais equilibrada e favorecendo as questões domésticas. Ainda que esteja sem os recursos necessários para realizar as mudanças desejadas, organize o cotidiano!

**VIRGEM**  
Ao formarem sextil entre suas quinta e terceira casas, Sol e Lua aguçam seu poder de comunicação e seu brilho pessoal. Sua capacidade de se expressar lhe coloca em destaque e lhe incentiva a fazer contatos interessantes. Articule!

**LIBRA**  
Você enxerga claramente certos aspectos que lhe ajudam a fazer escolhas mais seguras, neste momento em que o sextil Sol-Lua harmoniza suas áreas familiar e financeira. Planejar-se garantirá maior estabilidade. Organize-se!

**ESCORPIÃO**  
Sua autoestima, que estava abalada nas relações, é agora resgatada com o trânsito da Lua por seu signo e o sextil com Sol, que harmoniza sua área de comunicação. Acordos e diálogos são favorecidos. Reforce a cumplicidade!

**SAGITÁRIO**  
Você se sente mais segura de si ao lidar com os desafios, sobretudo materiais, pois a Lua passa por sua área de crise e forma sextil com o Sol. Coloque as pendências em dia e planeje os próximos dias. Reserve tempo para descansar!

**CAPRICÓRNIO**  
Bom momento para curtir momentos alegres com os mais queridos. A harmonia do sextil Sol-Lua entre seu signo e sua área de amizades traz serenidade e fluência para as conversas. O clima é de bem-estar, então celebre as amizades!

**AQUÁRIO**  
Você se mostra mais equilibrada e determinada diante dos desafios do trabalho, com o sextil Sol-Lua. Direcione seus talentos na luta pelos objetivos urgentes e motive os parceiros. Esteja aberta ao novo e mantenha a positividade!

**PEIXES**  
Busque a companhia de pessoas com quem compartilha altos ideais, pois o sextil Sol-Lua harmoniza as áreas de amizades e espiritual. As trocas lhe deixarão acolhida e segura, e lhe trarão bons conselhos. Ouça as críticas positivas!