



**oextra**  
net

SEXTA-FEIRA, 02 DE OUTUBRO DE 2015

# Mais

**Flávia Alessandra**, casada há dez anos, **defende sexo sem amor:**  
**‘Não pode mesmo deixar cair na mesmice. Tem é que fazer’**

Página B4

social

“O homem sábio não deve abster-se de participar no governo do Estado, pois é um delito renunciar a ser útil aos necessitados e uma covardia ceder o passo aos indignos.”

■ EPÍCTETO



Close da bela **Caroline Guzzo**, que hoje celebra idade nova.



Da Dinei Veículos, **Sidinei Marques** comemora, em grande estilo, data especial neste domingo, sempre muito cumprimentado. Na foto com Jandira Marques e Leonardo.



A estilosa **Gabriela Martins** também assopra velinhas hoje. Felicidades e o carinho da família.



**Claudia Cabreira** aniversaria na terça-feira, regada a congratulações de familiares e amigos. Parabéns!



Parabéns e muitos anos de vida para **Luis Brizoti**, homenageado pelos amigos.



*Selfie* do aniversariante desta sexta, **Evandro Coombini**, recebendo os cumprimentos da galera.



O amigo **Alexandre Viegas de Souza** também está na lista dos homenageados desta sexta. Felicidades!



Hoje o dia também é dele, **Vinicius Moraes**, sendo muitíssimo cumprimentado pelos parentes e amigos.



Festa hoje para elegantíssima **Daia Mantovani**, que celebra mais um aniversário.



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



Preços Inbatíveis

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!**

# Dieta do ovo exige cuidados, mas ajuda a emagrecer

Existem diversos tipos de dietas do ovo, algumas delas envolvem apenas substituir o ovo por outra proteína que a pessoa iria ingerir em uma das refeições. Também há aquelas que propõem substituir o ovo por todas as proteínas que a pessoa iria consumir no dia. E ainda há as dietas do ovo que sugerem adicionar o ovo nas refeições sem retirar outras fontes de proteínas, como carnes e leite.

■ **O quanto de ovo ingerir**  
Após um longo período sendo considerado um vilão da saúde, as pesquisas inocentaram este alimento. A crença era de que o colesterol presente no ovo iria contribuir significativamente para o aumento dos níveis de colesterol no organismo. Porém, as pesquisas realizadas em humanos constataram que isto não é verdade. A medicina julgava que 50% do colesterol no corpo vinha da alimentação, mas os novos estudos mostram que é bem menos do que se imaginava, cerca de 10%.

Então, passou-se a discutir o quanto ingerir de ovos em um dia. Atualmente, a orientação do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos é que o consumo diário de colesterol não ultrapasse 300 miligra-

mas. Como um ovo conta com 178 miligramas de colesterol, a orientação é ingerir um ovo por dia. Porém, este ano o Dietary Guidelines Advisory Committee, responsável por passar as novas informações sobre alimentação e outras questões ao Departamento de Agricultura dos Estados Unidos sugeriu que o limite de 300 miligramas de colesterol não fosse mais considerado. A decisão foi tomada com base na conclusão da Associação Americana do Coração de que não há relação entre o consumo de colesterol nos alimentos e o colesterol sérico, aquele presente no corpo.

Diversas pesquisas apoiam esta conclusão da Associação Americana do Coração. Entre elas uma publicada no The American Journal of Clinical Nutrition que não observou alterações nos níveis de colesterol no organismo mesmo após o consumo de 14 ovos por semana por 5 meses envolvendo 70 homens jovens.

Então, atualmente entre os nutricionistas e nutrólogos está cada vez mais comum a recomendação de dois ou três ovos por dia para pessoas saudáveis, caso esta seja a única fonte de proteína esco-

lhida pela pessoa. Para quem tem problemas cardiovasculares a orientação ficaria cerca de dois ovos ao dia.

■ **O excesso de ovos**  
Na dieta do ovo, o maior problema não está no excesso de colesterol, mas sim de proteínas. Isto porque algumas dessas dietas propõem adicionar o ovo na alimentação, sem retirar outras fontes de proteínas. Uma parte do excesso de proteínas tem que ser metabolizado pelo corpo e os rins não aguentam muito, causando uma sobrecarga.

Além disso, a proteína animal estimula um hormônio que se ficar em quantidades maiores estimula as células a se multiplicarem. Algumas dietas do ovo envolvem ingerir até 4 ovos por dia e ainda não há evidências de que esta quantidade por ser prejudicial para a saúde desde que esteja dentro da quantidade de proteínas recomendadas. A orientação costuma ser cerca de 0,8 a 1,2 gramas de proteína por quilo de peso ao dia. Para quem quer ganhar músculos, a recomendação cos-

tuma ser de 1,6 a 1,9 gramas.

■ **Como o ovo ajuda a emagrecer**  
O ovo contribui para a perda de peso por ser uma proteína. Este macronutriente torna a digestão mais lenta fazendo com que a sensação de saciedade seja prolongada. Além disso, como este processo digestivo é mais demorado, há maior gasto energético. O ovo conta com apenas 71 calorias.

Porém, é importante ressaltar que a dieta do ovo só contribuirá para o emagrecimento se contar com outros alimentos saudáveis. Então, é essencial investir em alimentos integrais, legumes, verduras, frutas, carnes magras e reduzir o consumo de alimentos processados, ricos em açúcar e gorduras saturadas e trans.

■ **Benefícios dos ovos**  
Não é só para a perda de peso que o ovo é bom. O ovo é uma proteína completa, tem a quantidade de aminoácidos essenciais que o organismo não consegue fabricar e tem apenas 5 gramas de gorduras, sendo que somente 1 grama é de saturadas.



Este alimento também é muito importante para o cérebro. Isto porque é uma das principais fontes de colina na dieta que é necessária para a síntese de fosfolípidos, componente de todas as membranas celulares, que é importante para o desenvolvimento cerebral e da memória. Outro benefício da colina é que ela é utilizada na síntese da acetilcolina, neuro-

transmissor que auxilia a memória e a concentração. Quando comparado à outras fontes de proteínas, como as carnes vermelhas, o frango e os peixes, o ovo possui uma quantidade menor de gorduras saturadas. O consumo em excesso de gorduras saturadas aumenta os riscos das pessoas desenvolverem doenças cardiovasculares.

## receita

### Torta de frango no microondas

#### INGREDIENTES:

- Frango desfiado já temperado
- 2 ovos
- 6 colheres de azeite
- 1 tomate sem pele e sem semente
- 6 colheres de farinha de trigo
- 1 colher de queijo ralado
- ½ colher de orégano
- 1 colher de chá de fermento em pó
- ½ xícara de azeitona
- Salsinha picada



#### MODO DE PREPARO:

■ Em um recipiente próprio para micro-ondas, coloque o azeite, acrescente o frango desfiado temperado. Acrescente o tomate, coloque dois minutos no micro-ondas e mexa, coloque a azeitona e uma colher de sopa de farinha. Leve ao micro-ondas por dois minutos. Reserve.

■ Em outro recipiente, coloque os ovos e bata, em seguida acrescente o leite e misture. Adicione a farinha e mexa bem. Coloque o queijo ralado, a salsinha e o orégano. Misture tudo. Por último, coloque o fermento e misture o recheio.

■ Em potência alta, coloque 5 minutos no micro-ondas. Veja se não está grudando e coloque mais 5 minutos.

### 1. Elas não têm medo de suas emoções

Se você está inundado de alegria, vai esconder um sorriso? Se você vê as entranhas de um esquilo enquanto corre ou anda de bicicleta na beira da estrada, não faz uma careta? Se você teve um dia terrível no trabalho e seu companheiro bebeu sua última cerveja gelada pela qual esteve esperando o dia todo, você não fica chateado? Se você estava tentando encontrar um interruptor de luz e não achou que seu namorado estivesse no quarto, à espreita, esperando para assustá-la pensando que seria engraçado, você não ficou aterrorizada quando ele pulou em sua direção e gritou?

Então, se você está triste, por que não chora? Por que você não sente a emoção? Por que não se dá o direito de ficar triste?

As pessoas que ignoram a tristeza afastam-se de uma faceta importante da vida. Tristeza ou choro não são sinais de fraqueza, são sinais de que você é um ser humano e tem sentimentos.

### 2. Elas entendem as propriedades de cura das lágrimas

Seus canais lacrimais libe-

ram estresse, ansiedade, tristeza, frustração de seu cérebro e corpo. É a limpeza da alma, enriquecimento da mente, agindo quase como uma drenagem para o acúmulo de emoções negativas que resultam do estresse. As propriedades curativas das lágrimas não estão restritas apenas às lágrimas tristes, mas lágrimas felizes também. Em ambos os casos você está lidando com extrema emoção. Permitir que a emoção extrema permaneça no corpo pode ser muito perigoso, tanto física quanto mentalmente.

Além de melhorar o movimento e aliviar o estresse, o choro, especificamente as lágrimas, têm benefícios científicos porque liberam toxinas, ajudam a melhorar a visão, e podem matar de 90 a 95 por cento de todas as bactérias de cinco a dez minutos.

### 3. Elas sabem quão terapêutico o choro pode ser

Estudos psicológicos recentes determinaram que o choro estimula a liberação de endorfina do nosso cérebro, os hormônios de “sentir-se bem,” que também atuam como um analgésico natural. Chorar também reduz os níveis de

manganês, um produto químico que, quando exposta, pode exasperar o cérebro e o corpo. Mesmo que o problema ainda possa persistir após o choro, não há dúvida de que o ato de chorar permite uma liberação geral de emoção ruim, mesmo que momentaneamente. Isso nos permite pensar mais claramente sobre o problema e não nos emocionarmos tanto com ele.

### 4. Elas não se preocupam com os papéis de gênero ou expectativas da sociedade

O choro é estigmatizado para ambos os sexos. Se ela chora é porque está instável ou em um término ou, a conclusão mais delirante, precisa de atenção dos outros. Se ele chora, ele é um amor perfeito, um covarde, ou, o meu favorito, não viril o suficiente. Todas essas generalizações incentivam ambos os sexos a submergirem sua tristeza nas profundezas de sua alma.

### 5. Elas convidam outros a não fugirem dos próprios sentimentos

Eu gosto de chorar. Ou melhor, eu não me permito não ficar triste quando sinto tristeza. Estamos todos trabalhando para superar algum

tipo de demônio deprimente que está tentando nos afundar. Quando nos permitimos sentir dor, também estamos incentivando outras pessoas a se conectarem com a nossa dor. Saber que você não está sozinho no pensamento, sentimento, ou mesmo em uma ação é emocionalmente libertador e, em casos extremos, pode salvar uma vida.

Aqueles que aceitam a tristeza quando de frente permitem que outros façam o mesmo. Recordando o ponto anterior, é perigoso quando mantemos emoções escondidas e enterradas. Quando formos honestos com nossos corpos, permitimos que executem em sua capacidade máxima, mesmo quando estamos experimentando uma dor tremenda.

Com o advento da terapia e medicamentos de sentir-se bem pesadamente prescritos, todos nós devemos apreciar mais a nossa capacidade biológica de chorar e tirarmos o máximo proveito do apaziguador natural da ansiedade.

Porque chorar não deve ser percebido como um sinal de fraqueza, mas um sinal de força interna e atenção plena.

# 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

Jogo do Labirinto

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
*Sexta-feira, 17h30*

Ciça confessa a Rodrigo que não sabe se quer ter o filho e pede sigilo a ele. Bia se arrepende e permite que Florinda permaneça em sua casa. Henrique sente-se desrespeitado por Tainá. Nanda convence Filipe a fingir que estão namorando para provocar ciúmes em Roger e Livia. Rodrigo diz a Ciça que Luciana entenderá que ele não pode se afastar da cantora. Ambrósio diz a Luan que o condutor do carro de Jorge era parecido com ele, que consegue confundir o funcionário. Samuel comunica a instalação de câmeras de segurança no Dom Fernão. Luciana insinua a Rodrigo que Ciça inventou a gravidez, e Vera ouve a conversa dos dois.

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

Botelho examina Bernardo sem saber de quem se trata. Rita beija Pérsio. Bento avisa a Pedro que precisa pagar aos homens que agrediram Raul. Livia lamenta com Ariel a impossibilidade de seu amor por Felipe. Roberto beija Bianca, que desmaia de felicidade. Bento observa o piquenique nas terras de Felipe. Emília teme a reação de Vitória quando souber que Livia é sua neta. Zilda sente falta de Afonso. Alex monta Estrela sem que Severa perceba e acaba se acidentando.

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


Dom Pepino ameaça a família de Grego. Eva fica com raiva de Jurandir ao saber que o marido fez uma ligação clandestina de luz em sua casa. Expedito tenta religar a luz da casa de Eva e acaba se acidentando. O curto-circuito causa falta de luz em diversos pontos da comunidade. Expedito não resiste aos ferimentos do acidente. Durante o velório, o espírito de Expedito assusta as pessoas e diz a Dom Pepino que haverá uma batalha.

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

Numa praça, Rebeca se encontra com a mãe do Mauricio, pai de Manuela. Dona Betty diz que não possui nenhuma notícia sobre o filho. Fiorina convoca uma reunião com os moradores e diz que todos irão colaborar para pagar um segurança para o Vilarejo. Todos concordam. Regina e Navarro encontram Sandro no porão, trancado. Sabrina presenteia Téo com uma bengala nova. Regina entra no quarto e se depara com duas "Isabelas". A megera fica confusa e exige que elas revelem quem é quem, caso contrário levará uma delas até a gravadora para descobrir. Regina sai do quarto. As duas comemoram, pois essa é a intenção delas. Damião conversa com Marina e conta que o cerco está se fechando.

**A REGRA DO JOGO**  
*Sexta-feira, 21h00*

Romero consegue a liberação de Juliano, que se surpreende com a revelação de Bola. Zé Maria enfrenta Romero e acusa Djanira, Tóia e Juliano de terem se rendido a um bandido. Adisabeba esconde Zé Maria e Romero os observa. Orlando convence Nelita a lhe dar a chave de sua casa. Romero indica a Dante a localização de Zé Maria. Atena insiste para que Romero a deixe participar de seus planos. Cesário pede Luana em namoro, mas Dalila e Breno envergonham a filha. Priscila descobre que Tina e Rui estão morando no Morro da Macaca. Zé Maria consegue fugir de Guerra e Dante. Tio apresenta a Romero um antigo membro da facção.

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

O cozinheiro tenta mostra que Leila pode ter razão na escolha tomada, mas Uri se mostra convencido de que o povo hebreu não sairá vitorioso. Hebreus e egípcios se reúnem para acompanhar o cortejo de sepultamento de Henutmire. Oséias e Ana trocam olhares discretos. Moisés explica que Ramsés não admitirá publicamente a escolha de Henutmire e o que importa é que Deus tem ciência da entrega dela a Ele. Ramsés repreende Moisés por ousar enfrentá-lo e proíbe os hebreus de continuarem seguindo o cortejo fúnebre de Henutmire. Bezalel percebe que Hur ainda está bastante emocionado e o conforta. Moisés avisa Arão que a nova praga é pior do que tudo que os egípcios já sofreram anteriormente.

## Sudoku

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

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

COMO ASSIM, MEU AMIGO? A SUA SOGRA SUMIU FAZ TRÊS MESES E SÓ AGORA O SENHOR AVISA A POLÍCIA?

É QUE EU CUSTEI A ACREDITAR QUE TIVESSE TANTA SORTE!

**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

**DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi**  
OF TALMOLOGIA • CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

**FONE: 17-3462 2835**  
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 • CENTRO • FERNANDÓPOLIS-SP

**APAE**  
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**

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

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

# celebridades

## Stênio Garcia brinca após fotos íntimas vazarem: ‘poderia ter ganho dinheiro’



Flávia Alessandra posa sensual para a revista “Vip”

**Flávia Alessandra, casada há dez anos, defende sexo sem amor: ‘Não pode mesmo deixar cair na mesmice. Tem é que fazer’**

Aos 41 anos, Flávia Alessandra faz as novinhas comerem poeira posando arrebatadora para a revista “Vip”: “Agora a gente chega aos 40 no auge”, diz a atriz. No ensaio ela exibe os cabelos platinados que fazem parte da caracterização para a personagem da nova novela de Walcyr Carrasco, ainda sem nome, que deve es-

trear no início do ano que vem. Casada há uma década com Otaviano Costa, a musa ainda fala de intimidades, e mantém a frase dita à publicação em 2007, quando afirmou que sexo sem amor é uma delícia. “Sexo é uma coisa, amor é outra, eu vejo assim. Não pode mesmo deixar cair na mesmice. Tem é que fazer, fazer...”.

Fotos de Stênio Garcia e sua mulher, Marilene Saad, completamente nus, caíram na internet e deixaram o casal surpreso. Mas ao contrário do que se poderia imaginar, o artista que não ficou inibido após as fotos íntimas vazarem. “A gente brinca mesmo como todo casal saudável e não tenho problemas com isso. Estava com a minha mulher e não com a mulher de outra pessoa. Que problema tem isso? Não tenho motivo para ter vergonha”, justificou. A situação constrangedora atingiu recentemente Felipe de Carolis, que foi par de Grazi Massafera em “Verdades Secretas”. Na ocasião, o ator procurou uma delegacia de crimes digitais para registrar a ocorrência.

Segundo Stênio, ele não teria a mesma preocupação, mas Marilene quer seguir o mesmo caminho feito por Felipe de Carolis. “Por mim eu nem iria, não tenho nada a esconder, ando vestido na rua, mas a minha mulher quer entrar na justiça e saber quem vazou essas fotos”, explicou.



Fotos íntimas de Stênio Garcia e Marilene Saad caíram na internet

Apesar da tranquilidade, o ator concorda que não é nada agradável ter sua vida íntima devassada. “Não tenho celular há três anos por causa disso. Sempre brinco com a minha mulher. O problema foi que a Marilene registrou isso.

Não tenho vergonha da nudez. Já fiquei nu várias vezes na TV e no teatro. O problema é que agora invadiram a minha privacidade. Isso é terrível!”, pontuou. E completou: “Espero que ela não tenha feito nenhum outro registro íntimo”.

Bem-humorado, Stênio ainda brincou com o assunto: “O único problema nisso tudo é que eu poderia ter ganho dinheiro com isso, mas não ganhei. Tanta gente posa nu para revista e ganha com isso, mas eu não!”.

## Taís Araújo fala sobre rotina de trabalho com o marido, Lázaro Ramos: ‘A gente resolve os assuntos privados no meio nos intervalos’

Taís Araújo voltou à televisão oito meses depois de dar à luz e virou assunto pelo corpo que exibe na série “Mister Brau”. A atriz mostra mais de sua beleza e fala da relação com o marido, o ator Lázaro Ramos, com quem contracenou na TV.

“Fica tudo meio misturado, sabe? Muito misturado, na verdade. Nosso tempo é muito dentro do trabalho. Às vezes, eu não tenho outra oportunidade de falar com ele algum assunto privado, por incrível que pareça. Aí, a gente resolve meio nos intervalos”, entregou a atriz.

E se na série é Michele quem cuida da conta bancária do casal, longe das câmeras não é bem assim: “Adoraria saber lidar com dinheiro tão bem quanto ela”, comprou Taís Araújo. “Mas não sou uma desorganizada, não. Meu

dinheiro é cuidadinho. Eu tomo as rédeas dos negócios. Tenho um pai economista, que me ajuda muito e me ensinou a ter uma relação saudável e de respeito com o dinheiro”.

Taís Araújo, que foi a primeira protagonista negra da Globo em “Da cor do pecado”, recordou ainda que cresceu sem ver na TV um casal negro: “As próprias atrizes negras que existiam quando era pequena eras muito mais velhas que eu, com idade pra serem minhas avós, minhas mães... Era muito distante de mim. Eu não tinha essa referência. Então, hoje, quando vejo comentários de que sou exemplo de mulher negra, que o Lázaro e eu somos um exemplo de casal negro além de achar importante de existir isso, fico superorgulhosa. Não acho que é peso, não. É uma alegria, de verdade”.



Taís Araújo está no ar em “Mister Brau”

## horóscopo



### ÁRIES

Você tende a refletir sobre os desafios recentes e sobre a vida de modo geral, pois a Lua entra em sua sexta casa e se opõe a Netuno. Prepare-se para curtir e relaxar no final de semana que está próximo. Mantenha a positividade!



### TOURO

Você se sente deslocada em meio aos grupos, pois a Lua entra hoje em sua quinta casa e se opõe a Netuno. Faça coisas diferentes, saia da mesmice! Coloque-se em primeiro lugar, mesmo que seja preciso se afastar um pouco!



### GÊMEOS

Você fica introspectiva com a entrada da Lua em sua área familiar e sua oposição a Netuno. Que tal rever suas prioridades? Não se deixe tomar pela melancolia, faça um movimento para vencer a tendência ao isolamento!



### CÂNCER

Uma atitude mais quieta e reservada é trazida pela oposição da Lua, que passa por sua área de comunicação, com Netuno. Não se foque apenas nas dificuldades, compreenda o quadro mais geral e as possibilidades futuras!



### LEÃO

Sua relação com o dinheiro é fragilizada pela entrada da Lua em sua segunda casa, que lhe deixa mais vulnerável às oportunidades ilusórias. Seja mais realista com as finanças, mesmo que precise se esforçar para isso!



### VIRGEM

Você fica emocionalmente mais sensível, pois a Lua entra hoje em seu signo. Sua oposição com Netuno lhe aconselha a ser mais independente das pessoas que gosta. Evite jogar suas expectativas nos outros, foque-se em si mesma!



### LIBRA

Você tende a se estressar no dia de hoje, pois a Lua entra em sua área de crise e se opõe a Netuno. Saiba usar sua maior sensibilidade para superar as dificuldades que surgirem. Confie em sua própria força de superação!



### ESCORPIÃO

Ao entrar em sua área de amizades, a Lua lhe traz espontaneidade, mas Netuno oposto lhe aconselha a selecionar as pessoas com quem compartilha sua intimidade. Observe-se, isso ajudará a transmitir corretamente sua mensagem!



### SAGITÁRIO

Você não se sente bem com as atividades do trabalho, pois a Lua entra hoje em sua décima casa e forma oposição com Netuno. Perceba que as dificuldades lhe ajudam a crescer e encare as mudanças de forma positiva!



### CAPRICÓRNIO

Você se sente mais confortável com o mundo ao seu redor, já que a presença da Lua em sua área espiritual amplia o seu olhar e a sua sensibilidade. Pense bem antes de falar, já que a tendência a se contradizer estará em alta.



### AQUÁRIO

Você tende a fugir do enfrentamento dos problemas, pois a Lua entra sua oitava casa e se opõe a Netuno hoje. Seja mais objetiva, atue pontualmente e encare os desafios de forma prática. Isso lhe ajudará a superar-se!



### PEIXES

Você tende a fazer idealizações das pessoas que gosta como uma forma de melhorar a relação com elas. A oposição Lua-Netuno entre sua área de relacionamentos e seu signo lhe aconselha a ser realista. Fingir não é a solução!