



extra
net

SEXTA-FEIRA, 08 DE JANEIRO DE 2016

Mais

Alinne Moraes exibe silhueta sequinha e revela que engordou 20kg na gravidez

Página B4

“Todos sabemos que cada dia que nasce é o primeiro para uns e será o último para outros e que, para a maioria, é só um dia mais.”

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)





Destaque para **Carolina Cherubini Aguilar**, em clima de curtição na “Festa do Bacana”, em Santa Fé do Sul.



Close dos amigos **Diego Botelho e Mirela**, curtindo momento festivo neste início de ano.



Estilo e simpatia dos amigos **Diego Peres, Diego Gomes e Fábio Júnior**.



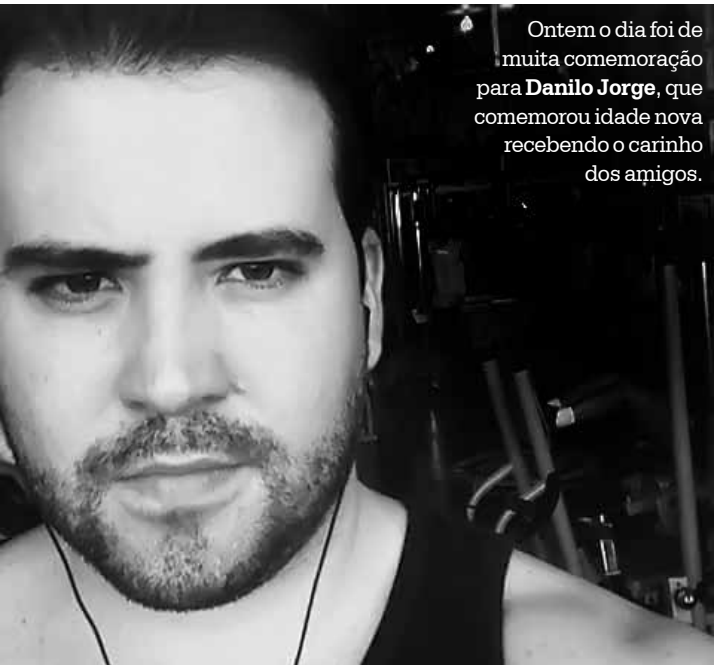
Click da bela e sorridente **Lorena Moura**, que hoje reúne a família e amigos para comemorar seu niver. Felicidades!



Muitos anos de vida para **Maristela Pires**, que hoje celebra mais um aniversário. Parabéns!



Janeiro de festa e animação para **Lucas e Bruno Victor**, na foto em destaque os amigos se divertem na noite de Reveillon.



Ontem o dia foi de muita comemoração para **Danilo Jorge**, que comemorou idade nova recebendo o carinho dos amigos.



Monielen Almeida também está na lista dos homenageados de hoje, curtindo a chegada de mais um niver com a família e amigos.



Renato Rocha recebeu ontem muitos votos de felicitações pela passagem do seu niver.



REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA



Nós da rede Gigantão desejamos a todos um
Feliz Ano Novo!



ASSINE O extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



Acalmar a ansiedade: Terapias Naturais

Todos experimentamos em algum momento, e em maior ou menor medida, esse estado contínuo de nervos e estresse chamado ansiedade. O aparecimento da mesma geralmente tem sua origem no ritmo frenético da vida cotidiana, no acúmulo de tensões familiares, sociais e de trabalho. Existem inúmeros tratamentos químicos prescritos exclusivamente para casos graves por profissionais competentes, mas para os níveis de ansiedade leve recomenda-se buscar alternativas totalmente naturais.

A seguir apresentamos algumas terapias naturais para aliviar a ansiedade:

- Pratique alguma atividade física para aliviar a ansiedade: isso ajuda a descarregar a tensão, liberando toda essa energia que de outra forma se

converteria em ansiedade. Depois de realizar esporte, relaxamos e enfrentamos os problemas com mais calma.

- Realizar técnicas de relaxamento para aliviar a ansiedade: o Yoga e o Tai-Chi são atividades voltadas para o culto do corpo e da mente. Seu objetivo é conseguir o relaxamento de maneira natural, recorrendo apenas ao movimento do corpo e o poder da mente.

- Manter uma dieta saudável para aliviar a ansiedade: é essencial consumir as vitaminas e os minerais necessários para o bem-estar do nosso organismo. As frutas e os vegetais são ideais para isto, bem como os dois tão recomendados litros de água por dia. É muito importante evitar a cafeína, o álcool e os alimentos com alto teor de açúcar.

- Recorra a plantas medi-

cinais para aliviar a ansiedade: o hypericum, mais conhecido como erva de São João é uma das plantas mais potentes contra a ansiedade e o nervosismo. A valeriana, muito popular, também cumpre esse propósito. As infusões de limão e erva-cidreira também serão úteis.

- A meditação para acalmar a ansiedade: ajuda a controlar as alterações do sistema nervoso de uma forma natural. A meditação inclui exercícios de respiração que você pode praticar em casa, tais como a respiração profunda durante 15 minutos.

- Outros truques: ouvir música suave, compartilhar os problemas com seus entes queridos, dormir oito horas, caminhar ao ar livre ou passar o tempo com seus hobbies são pequenos truques que podem ajudar a acalmar a ansiedade.



Queda dos cílios, dicas e remédios para evitar

Os cílios são o marco dos olhos, acentuam o olhar e fazem com que a maquiagem se veja muito mais impressionante. Cílios longos, curvados e espessos são algo desejado por todas as mulheres, mas nessa busca por consegui-los é que acabam gerando o efeito contrário. Por outro lado, formam uma proteção contra partículas e a luz solar.

A perda dos cílios pode ser um problema sério, e neste artigo comentamos sobre as razões disso e as formas de impedir que isso aconteça.

A perda de cabelo em todo o corpo é normal, incluindo os cílios, e não deve ser motivo de preocupação quando acontece de forma natural. Na maioria dos casos, os cílios voltam a crescer no mesmo folículo piloso onde se desprende um cabelo velho.

Mas a perda excessiva de cílios não é algo normal e pode estar relacionada com o tipo de rímel que esteja sendo utilizado, bem como com problemas de saúde e alergias.

Um fator comum que promove a perda de cílios é o rímel à prova d'água. É preciso um maior esforço para remover esse tipo de rímel o que faz com que os seus cílios caiam no processo. Quando você é alérgica a cosméticos também é possível ocorrer uma perda de cílios, neste caso, você deve mudar para produtos hipoalergênicos.

O estresse, as deficiências

nutricionais e o hipotireoidismo também podem causar a perda de cílios. Outras razões são o envelhecimento, uma excessiva fricção ocular devido a alergias, desequilíbrios hormonais e o tratamento de quimioterapia.

REMÉDIOS CASEIROS PARA A QUEDA DE CÍLIOS

Sempre retire o rímel quando você for dormir usando um removedor de maquiagem suave, desenvolvido especificamente para remover a maquiagem dos olhos. Aplique o produto com uma bola de algodão e vá retirando o rímel suavemente desde a pálpebra até em baixo sem esfregar e na direção vertical.

Depois de retirar o rímel aplique um condicionador de cílios para nutrir e estimular o seu crescimento. Pode ser um produto cosmético concebido para essa finalidade, como também um pouco de rícino.

Procure não exagerar com o curvex e não o aplique com muita força; o tempo de pressão não deve exceder 10 a 20 segundos, para evitar danificar muito os cílios. Cabe destacar que se for possível você evitar o seu uso, é muito melhor.

Evite o uso de produtos de maquiagem velhos e sempre mantenha o controle sobre quanto tempo faz que você tem seus produtos de beleza, especialmente maquiagem dos olhos.



receita

Torta de frango no liquidificador

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 copo(s) de leite
- 2 copo(s) de farinha de trigo
- 1 copo(s) de óleo de soja
- 100 g de queijo ralado
- 1 colher(es) (sopa) de fermento químico em pó
- 2 unidade(s) de ovo
- 1 caixinha(s) de creme de leite

Recheio:

- 1 unidade(s) de peito de frango desossado desfiado(s)
- Cobertura:
- 1 caixinha(s) de requeijão culinário
- 1 caixinha(s) de creme de leite



MODO DE PREPARO:

Massa

- Bata tudo no liquidificador
- Acrescente metade em uma forma untada e polvilhada
- Recheio**
- Arrume o peito de frango desfiado em cima da primeira camada de massa
- Cobertura**
- Derreta o queijo, depois misture ao creme de leite
- Arrume em cima do frango desfiado
- Depois acrescente a última camada de massa
- Leve ao forno até dourar

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Jeferson
vivo 17 99628-6060
Claro 17 99168-5170
17 3442-7088

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER

FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada

Telhas Galvanizada Trapezoidal

Perfil Estrutural 6 mts

Perfil Serralheiro

Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

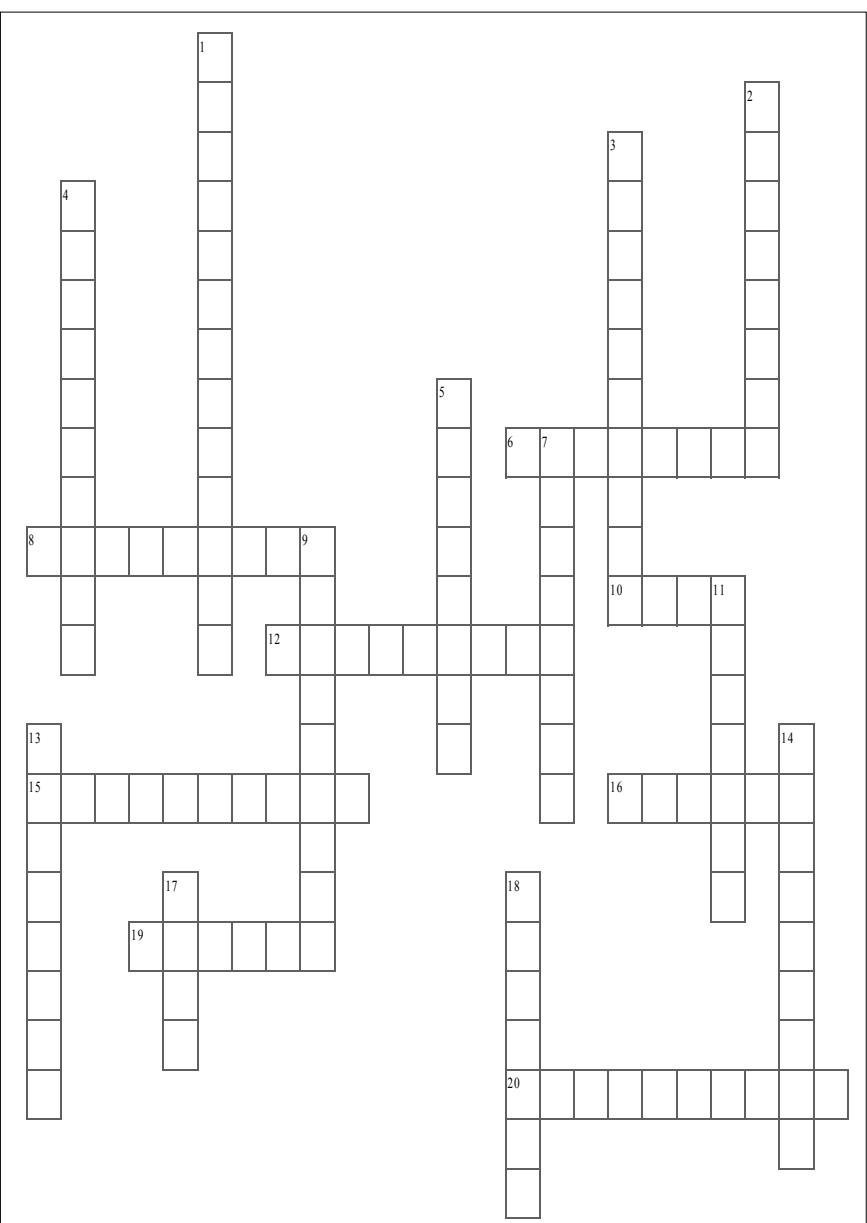
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO

Palavras Cruzadas



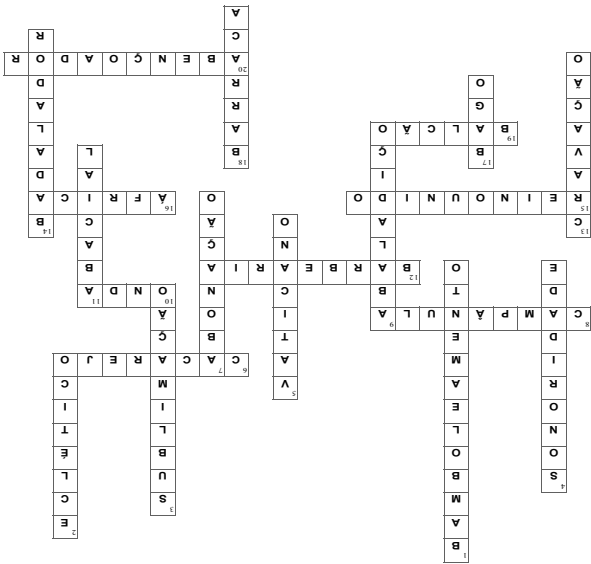
Horizontais

- 6. Canto da galinha.
- 8. Espécie de redoma, mais hermética, usada para isolar objetos do ar ou da poeira.
- 10. É uma propagação de energia num meio, sem deslocamento de matéria.
- 12. Loja ou salão de barbeiro.
- 15. Grande ilha localizada na Europa Ocidental.
- 16. Continente localizado ao sul da Europa.
- 19. Varanda saliente com balaustrada, em comunicação com o interior do prédio.
- 20. Que abençoa, abençoante, propiciador.

Verticais

- 1. Ato de bambolear-se; bamboleo.
- 2. Relativo ao ecletismo.
- 3. Passagem direta do estado sólido ao gasoso, ou vice-versa, sem a fusão da substância no processo.
- 4. Medida da impressão produzida no ouvido humano por um som.
- 5. Menor país do mundo.
- 7. Ato de abonar; abonoamento, abono, informação, recomendação favorável.
- 9. Que se abala facilmente; inseguro, instável.
- 11. Pertencente ou relativo a abade, abadessa e abadia.
- 13. Ato ou efeito de cravar.
- 14. Que, ou aquele que badala.
- 17. Cada fruto do cacho de uvas.
- 18. Construção temporária, geralmente de madeira e lona, facilmente removível.

Respostas



Sudoku

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

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

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**
Sexta-feira, 17h30

Miguel diz a Ana que não sabe se pedirá para Ciça fazer o exame de DNA no filho. Pedro é preso e Rodrigo fica sem ação. Rodrigo comenta com Ciça que brigou com Pedro e ela fica tensa ao lembrar de Tito, irmão de Pedro. Nilton desiste de pedir a guarda compartilhada dos filhos. Alina se irrita ao ter que servir Jéssica e Nanda. Ana percebe a inquietude de Ciça ao falar da prisão de Pedro. Nilton pede para falar a sós com Bia e Rubem não gosta. Rodrigo, Luciana e Beto vão até a delegacia em busca de notícias sobre Pedro.

**ALÉM DO TEMPO**
Sexta-feira, 18h00

Felipe e Livia resgatam Emília, que é levada para o hospital. Melissa tenta convencer Roberto a fazer o exame de DNA em Alex e afirma que manterá o resultado em segredo. Livia pede que Anita não deixe que Alberto descubra sobre o grave acidente da mãe. Afonso garante a Berenice que desistiu de Anita. Gema confronta Queiroz. Massimo compreende que está sofrendo de amor por Salomé. Livia, Vitória e Bernardo temem pelo estado de saúde de Emília. Uma assistente social chega à casa de Gema para apreender Chico. Luiz liga para Emília, mas Vitória atende no lugar da filha.

**TOTALMENTE DEMAIS**
Sexta-feira, 19h15

Arthur alerta Jonas sobre a prova de Eliza. Zé Pedro avisa a Lili que é possível que Fabinho possa responder ao processo em liberdade. Maristela conta a Rosângela que vai se casar com Florisval. Natasha revela a Pietro que Arthur não pode ter filhos porque fez um procedimento médico. Jonas leva Eliza ao local de sua prova, e a modelo pede desculpas a Arthur por seu atraso. Germano decide recontratar Jonas. Stelinha afirma a Arthur que eles precisam separar Eliza de Jonas.

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

Mateus diz que a cobra que apareceu na barraca pode ser venenosa, por isso devem deixar a barraca lá e seguir adiante. Otávio aparece e pega o celular. Rebeca avisa que passará mais alguns dias no vilarejo. Meire e Dinho encontram a barraca deixada pelas crianças na mata. As crianças avistam barcos no Parque dos Sonhos e usam Felipe para sensibilizar os guardas que estão no local. Enquanto isso, as crianças fogem com os botes. Meire e Dinho fogem de abelhas. As crianças chegam em terra firme e comemoram. Na reunião da comunidade, Rebeca tranquiliza as mães que perderam seus filhos no vilarejo. Fortunato avisa Safira que deixou ela dormir na casa de Regina.

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

Tóia não se sente bem em saber que é herdeira de uma fortuna. Atena compra objetos caros e surpreende Romero. Gibson pressiona Romero para desviar parte do faturamento de Tóia para a facção. Julianio pede Belisa em namoro. Nora e Nelita chegam à casa de Nonato e Conceição. Nenenzinho chega na casa de Feliciano e diz que não trabalha mais com obra. Mel volta para casa para buscar suas roupas. Rui e Tina se beijam. Oziel trabalha na loja de Indira e ele a beija. Julianio vai à delegacia conversar com Dante. Tóia conta para Adisabeba que está rica. Romero e Tóia chegam à mansão de Gibson e são bem recebidos pela família.

**O REI DAVI**
Sexta-feira, 22h15

Joabe combina algo com uma carpideira e pede que ela vá ao palácio. Tamar encontra Husai, que fica tenso ao vê-la. Ele mal consegue disfarçar o desconforto e a filha de Davi percebe. O sacerdote confessa que a ama, porém, os dois não podem se casar porque Tamar deixou de ser pura. Ela fica arrasada e corre. Husai fica desolado. Após uma conversa com Joabe, Davi decide permitir o retorno de Absalão a Jerusalém, porém, ele não pode entrar no palácio. Bate-Seba diz ao marido que o retorno de Absalão poderá causar problemas. O filho de Davi chega à cidade. Aitofel se aproxima do jovem e continua em seu plano para derrubar Davi. Ele afirma que devem colocar o povo contra o rei.

Humor

PARAQUEDISTA INICIANTE

Após um curso de salto com paraquedas o sujeito finalmente vai dar seu primeiro salto sem instrutor. No meio da queda percebe que o paraquedas emperrou e ele está condenado. Porém, por mais incrível que fosse, ele percebe que vem alguém subindo em sua direção. Então ele grita:

- Ei! Você conserta paraquedas?

E o outro cara passa por ele gritando:

- Não! Eu conserto botijão de gás!

CONVERSA NO CABELEIREIRO

Duas mulheres conversam no cabeleireiro:

- Nossa, que anel bonito! É diamante?
- Não, ganhei do meu marido mesmo!

Você Teria Coragem?

SEM CORAGEM

Dois amigos conversando:

- Você teria coragem de praticar bungee jumping?
- Claro que não!
- Por quê?

E Joãozinho responde:

- E olha, pai, que eu sou o que menos estuda na minha turma.

- Cara, eu vim parar neste mundo por causa de uma borrachinha que arrebentou e não quero sair dele pelo mesmo motivo.

ESCONDENDO DA PROFESSORA

Joãozinho estava passeando com o avô pela pracinha, em um sábado, até que o avô de Joãozinho avista a professora do garoto.

- João, se esconde, meu filho, sua professora está lá! - o avô diz.
- Na verdade, vovô, quem tem que se esconder é o senhor! - rebate o menino.
- Mas por que eu, se foi você que faltou na escola ontem? - pergunta o avô.
- Porque eu falei que eu fui no enterro do senhor.



**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMLUSIFICACÃO), 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

Alinne Moraes exibe silhueta sequinha e revela que engordou 20kg na gravidez

Quase dois anos após dar à luz Pedro, seu primeiro filho, Alinne Moraes posa magra, linda e poderosa para a capa da revista “Boa forma” de janeiro e lembrou que chegou a engordar 20 kg durante a gravidez. “Sabe aquela história de que quando você está grávida, come por dois? Para mim, é muito verdade! Sentia uma fome absurda e queria devorar o que estava na minha frente, o tempo todo”, conta ela, que, com a chegada do bebê, readaptou toda a sua rotina e hábitos alimentares. “Eu amo queijo e um pãozinho quente com manteiga, mas o Pedro estava tendo um pouco de cólica. E pelos filhos a gente faz de tudo, né? Então, dei um tempo nesses alimentos”, disse.

Além disso, a atriz tem técnicas simples para estar sem-

pre disposta e com a balança em dia. “Levo castanhas e barrinhas na bolsa e bebo suco diariamente, para não deixar a imunidade cair.” A protagonista de “Além do tempo” também voltou a praticar balé clássico, atividade à qual se dedicou por dez anos.

“Voltei para as aulas quando o Pedro tinha dois meses, e faço duas vezes por semana. Prefiro atividades que envolvam o corpo inteiro. Acho mais inteligente do que a musculação, que isola os membros durante cada exercício”, explica.

“O Pedro (de 1 ano e 8 meses) já está na época de sair andando por aí. Estou sempre correndo atrás dele, agachando e colocando no colo. Nessas horas, me lembro de contrair o abdômen e encaixar o quadril para trás. São pequenos detalhes que passei a observar depois do balé.”



Alinne Moraes magra e linda

Família de Antonio Pompêu soube da morte do ator pela internet e acredita em infarto: ‘Estava bem e saudável’

A família de Antonio Pompêu, que foi encontrado morto na última terça-feira em sua casa, em Guaratiba, Zona Oeste do Rio, ficou sabendo do ocorrido pela internet. É que todos vivem em São José do Rio Preto, cidade natal do ator e artista plástico. O irmão de Antonio, o aposentado Oscar Pompeu, de 70 anos, acredita que o artista morreu em decorrência de um infarto fulminante. A notícia foi recebida com muito abalo por todos da família. “Entrei na internet e li várias pessoas me mandando mensagens de pêsames, mas eu não sabia o que estava acontecendo. Até que uma pessoa me contou que o meu irmão estava morto. Fiquei em choque. Foi uma notícia muito triste. Depois, me encarreguei de avisar aos outros dois irmãos. Todos estão muito abalados”, conta. “Ele estava ótimo, feliz, saudável, superbem... Não tinha problema de saúde nenhum.

Sempre teve uma saúde de ferro. Acredito que ele tenha mesmo sofrido um infarto fulminante”, diz Oscar, que não via o irmão há mais de dez anos. “A última vez que ele esteve aqui foi no enterro da nossa mãe. Mas a gente sempre se falava pela internet e telefone”.

Antonio tinha 62 anos e era o filho caçula de quatro irmãos. O ator não era casado e, segundo Oscar, tinha apenas uma herdeira que ele adotou como filha. Os irmãos, cunhados e sobrinhos de São José do Rio Preto são os únicos parentes do artista.

As investigações para apurar as circunstâncias da morte do ator estão em andamento na 43ª DP (Guaratiba). A perícia foi feita no local. O corpo foi encaminhado para o IML/Campo Grande. Familiares do ator vão ser chamados para serem ouvidos na unidade policial. A polícia aguarda o resultado dos laudos periciais.



O ator que é natural de São José do Rio Preto, Antônio Pompêu foi encontrado morto em casa

No ar em ‘Malhação’, Nego do Borel negocia casarão de R\$ 2 milhões para comprar no Recreio: ‘Busco segurança’



Nego do Borel de casa nova e muito dinheiro no bolso

Agora também ator de “Malhação”, Nego do Borel está procurando um novo imóvel para comprar. O funkeiro, de 23 anos, negocia uma casa grande num condomínio do bairro do Recreio dos Bandeirantes, na Zona Oeste, avaliada em R\$ 2 milhões. Nego, que já é dono de um casarão com piscina, sauna e churrasqueira em Curicica, também na Zona Oeste, explicou que não está adquirindo o imóvel por ostentação, mas sim para ter mais segurança.

“Ainda estou vendo uma outra casa. Estou à procura. Não tem nada certo. Mas quero comprar, não por ostentação ou vaidade, mas sim por segurança minha e da minha família mesmo. Uma casa de condomínio sempre dá mais

privacidade ao artista. Sou grato por onde eu moro e pelos vizinhos que eu fiz esse ano, mas sempre buscamos mais privacidade e um pouco mais de liberdade”, explica, sem entrar em detalhes de quanto pretende desembolsar pelo novo imóvel.

Dinheiro para comprar uma bela propriedade não lhe falta. Em alta, Nego segue fazendo em média 40 shows por mês e não sai de casa para se apresentar por menos de R\$ 40 mil. Assim que fechar o negócio, Nego se mudará com a mãe, o padrasto e quem sabe até com a namorada, Crislaine Gonçalves, com quem ele acaba de oficializar o romance. “Estamos comprometidos e usando um anel de compromisso. Nos amamos”, conta.



horóscopo

ÁRIES
Ainda tensionados, Lua e Júpiter alertam para a autossabotagem. Você se encontra inquieto quanto a sua maneira de viver e ao modo como encara as demandas. Evite se deixar levar pela angústia, procure se reinventar. Perceba que essa insatisfação pode ser transformada em superação!

TOURO
Você se sente desequilibrado, neste momento em que a Lua passa pela oitava casa e forma quadratura com Júpiter, lhe demandando maior autocontrole emocional. Sua vida social e suas finanças podem ser afetadas pelas suas carências, que levam, por exemplo, a gastos exagerados. Tenha cuidado!

GÊMEOS
A convivência com os mais próximos pode ser afetada pelos transbordamentos emocionais que a tensão da Lua no setor de relacionamentos traz. Júpiter em quadratura lhe aconselha a ter mais cuidado ao lidar com a diversidade de temperamentos, pois você pode sentir confronto. Amenize os choques!

CÂNCER
A comunicação no trabalho é prejudicada pela quadratura Lua-Júpiter, que lhe pede cuidado especial com as demandas referentes às relações. Mantenha a comunicação mais transparente e zele pela harmonia no convívio, mesmo que isso signifique diminuir as atividades em conjunto!

LEÃO
Sua impulsividade pode levar ao descontrole financeiro, neste dia em que Lua e Júpiter formam quadratura, afetando seu bom senso. Consciente desta fragilidade, procure ter mais cuidado com seus gastos. Tenha disciplina e procure ter total conhecimento sobre as finanças para melhor lidar com elas!

VIRGEM
Lua e Júpiter formam quadratura, comprometendo suas relações pessoais, pois exalta os ânimos, agravando os conflitos de maneira intensa. Perceba que é sua resistência em ceder quanto alguns interesses que prejudica significativamente a convivência em grupo. Procure flexibilizar suas atitudes!

LIBRA
Transbordamentos emocionais podem atrapalhar sua comunicação, neste dia em que Lua e Júpiter se tensionam, agravando certos aspectos de crise. Não faça dramas, procure compreender estes aspectos e atue sobre suas causas. Isto lhe possibilitará ter mais chances de êxito diante dos desafios!

ESCORPIÃO
Ao formarem quadratura, Lua e Júpiter alertam que as oportunidades de diversão esbarram nas limitações de seu orçamento, atrapalhando sua vida social. Ciente destas limitações, procure promover a conciliação de interesses, pois assim você amenizará a incidência de conflitos!

SAGITÁRIO
A Lua tensiona seu signo e forma quadratura com Júpiter, alertando para a montanha-russa emocional a qual você está sujeito ao lidar com os desafios do dia a dia, sobretudo no meio profissional. Procure conter seus ímpetos agressivos, pois as reações estrão a altura de sua agressividade!

CAPRICÓRNIO
Você se sente sobrecarregado pelas pendências do dia a dia e das demandas mais complexas, neste dia em que Lua e Júpiter formam quadratura, prejudicando a forma como você lida com os problemas. Evite alimentar as dificuldades, pois isso só piora tudo. Focar-se nas soluções é o melhor caminho!

AQUÁRIO
Lua e Júpiter tensionados indicam que os interesses individuais tendem a se chocar com os interesses coletivos, trazendo a necessidade de conciliação. Por meio do diálogo e de atitudes flexíveis será possível promover acordos. Não se submeta aos interesses alheios, mas saiba ceder quando for preciso!

PEIXES
Ao formarem aspectos tensos, Lua e Júpiter deixam os relacionamentos profissionais mais problemáticos. Não entre no clima exaltado que toma conta deste convívio. Mantenha seu equilíbrio emocional, pois isso lhe permitirá enfrentar as pressões e estresses sem grandes prejuízos.