



extra

net

PA, 01 DE MARÇO DE 2016

Mais

Susana Vieira diz que recebe muitos elogios dos homens: **‘eles me acham sedutora’**

“A gestão da economia tem apenas dois problemas: quando as políticas fracassam e quando as medidas funcionam.” “As Bolsas de Valores, como os aviões, são cem por cento seguras: todo avião que sobe, desce.”

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



Página B4



O último sábado foi de comemorações para **Glaucia Joanelli**, que celebrou idade nova com a família.



Click da sorridente **Isabella Lopes**, que no domingo recebeu inúmeras felicitações pelo seu niver.



O dia hoje é de festa para **Juninho Possari** niver, que celebra mais um ano de vida. Felicidades!



A bela **Larissa Lima** aniversariou no último domingo, sendo acarinhada pelos amigos e familiares.



Close de **Maira Folconi**, que também recebeu homenagens e muito carinho da família no último sábado.



Marcia Ponciano posando em meio às flores para comemorar idade nova. Felicidades e muitos anos de vida!



Gustavo Marsola comemorou idade nova no último domingo. Na foto em comemoração ao lado de Letícia, Danilo e Dalila.



Léo Daguno assoprou velinhas no último domingo. As homenagens especiais ficaram por conta da namorada Rafaela Rocha.



Curtindo o verão, **Viviane Barboni** também deu as boas vindas à idade nova no último domingo, recebendo muitas felicitações pela data.



Rua Bahia,
nº 1446 - Centro
Fernandópolis-SP

3463-1609

Jhony Tattoo

SUA TATTOO
SEU ESTILO.

**Tatuagens
e Piercings**

**VOLTA
AS AULAS**



**REDE
GIGANTÃO**
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

Preços
Imbatíveis
A partir de
R\$ 1,99

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

Tem de
TUDO
DO
GIGANTÃO



Chá de hibisco: a bebida que combate a gordura da barriga, quadris e faz bem à saúde

O chá de hibisco é preparado com o cálice do botão seco da flor chamada Hibiscus Sabdariffa, que não é aquela espécie de hibisco normalmente encontrada nos jardins. Devido a esta planta, a bebida é rica em substâncias antioxidantes como flavonoides e ácidos orgânicos. Estes nutrientes proporcionam diversos efeitos benéficos, entre eles, a ação diurética, impedindo a retenção de líquidos, e a capacidade de evitar o acúmulo de gorduras, principalmente na região da barriga e quadris. Este último ocorre porque o chá reduz a adipogênese, processo no qual ocorre a maturação de células pré-adipócitos que se convertem em adipócitos maduros, capazes de acumular gordura no corpo. Outros estudos apontam que alguns flavonoides presentes na bebida possuem um efeito cardioprotetor e vasodi-

latador. Assim, as substâncias ajudam a aumentar o colesterol bom, HDL, diminuir o colesterol ruim, LDL, triglicerídeos e a pressão arterial.

■ **Ação diurética:** O chá de hibisco tem efeito diurético, por isso é um aliado para evitar a retenção de líquidos. Um estudo publicado no Journal of Ethnopharmacology da Sociedade Internacional de Etnofarmacologia observou que o flavonoide quercetina presente na bebida é um dos nutrientes que ajuda a proporcionar esta ação.

■ **Bom para o cérebro:** O chá de hibisco conta com boas quantidades de vitaminas B1 e B2. Todas as vitaminas pertencentes ao complexo B ajudam o nosso corpo na captação de energia nas células, principalmente ao auxiliar no metabolismo do oxigênio e da glicose, as principais fontes de combustível celular. A B1, ainda por cima, tem essa ação principalmente nos neurônios, célu-

las que formam nosso cérebro. O chá ainda possui boas quantidades de ferro, que atua no transporte de oxigênio no organismo e previne problemas como anemia, dor de cabeça e cansaço. A Vitamina A, que conta com um efeito antioxidante e é necessária para a visão, sistema imunológico, pele e saúde óssea, e a vitamina C, que protege o organismo contra a baixa imunidade, doenças cardiovasculares, doenças dos olhos e até envelhecimento da pele, também estão presentes na bebida.

COMO CONSUMIR O CHÁ DE HIBISCO

Caso utilize a flor a granel, procure aquecê-la o mínimo possível para não perder as propriedades. Separe 200 ml de água, deixe ferver e após isso adicione de 4 a 6 gramas, equivalente a uma colher de chá, da flor seca. Mantenha a bebida por três minutos no fogo e após isso ela pode ser consumida.



Como saber se você está pronto para investir em um novo relacionamento?

Só quem já superou um grande amor que não deu certo entende como é difícil recomendar! Por mais que esteja bem claro que não é o fim do mundo, vamos confessar, confiar em outra pessoa, criar intimidade e compartilhar segredos não acontece do dia pra noite.

Está em dúvida sobre quando seria o melhor momento para investir em outra pessoa? Bom, nós podemos te ajudar com isso! Ao contrário do que dizem, é possível prever quando alguém já está preparado para iniciar outro relacionamento. Vem com a gente descobrir mais sobre os sinais: Esquecer o passado

Se por um lado você quer abrir as portas para um novo relacionamento, por outro, é preciso fechar as janelas do passado. Não adianta querer investir em outra pessoa e ainda continuar pensando no (a) ex, até porque não é nada justo com o outro que estará envolvido na relação. Estar pron-

to para amar um novo alguém é o mesmo que começar uma página branquinha em folha. E aí, está pronto para rancar as folhas anteriores?

■ **Mais realidade e menos expectativa:** Esperar que um outro alguém poderá substituir o(a) ex é furada. Todo mundo é único e seu próximo relacionamento não será como o anterior. Se você está torcendo para encontrar as mesmas qualidades e defeitos do(a) ex, provavelmente vai bater com a cara na parede. É melhor se situar na realidade e conhecer a outra pessoa sem nenhuma expectativa baseada no passado.

■ **Amor próprio:** Em qualquer momento da vida é preciso ter muito amor próprio, que isso fique bem claro! Mas para começar um novo relacionamento, é preciso se auto conhecer e saber o que você realmente quer, investir em um amor durante uma época que você está confusa (o) sobre suas vontades... não rola.

■ **Solidão:** Se você acha que precisa começar um relacionamento só porque está se sentindo sozinho? Egoísmo puro, vamos combinar. Investir em uma relação requer esforço de ambas as partes, se você está apenas com uma carência acumulada, o que vai acontecer quando perceber que não é isso o que quer? Como fica a outra pessoa que achou que era pra valer? Pois é.

■ **Apostar no lado racional?** SIM! Por mais que digam que

o lado emocional é o que move o amor, é preciso ter consciência das suas escolhas e, óbvio, é o racional que vai te ajudar nessa hora. Caso você tenha certeza que o passado ficou pra trás, o seu interesse em conhecer alguém novo e investir no relacionamento é real e seu coração já está recuperado. Vamos lá! Existem milhares de pessoas por aí procurando alguém pra viver momentos incríveis e dividir muito, muito amor.



MUNICÍPIO DE MERIDIANO Estado de São Paulo

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 015/2016

O Município de Meridiano torna público aos interessados a realização do Pregão Presencial nº 015/2016, objeto do Processo nº 017/2016.

Tipo: Menor preço por lote
Objeto: Aquisição de equipamentos de informática para atender as necessidades do Setor Municipal de Educação.
Entrega e abertura dos Envelopes: 14/03/2016 às 09h00min.
O Edital Completo poderá ser retirado através do site www.meridiano.sp.gov.br, e maiores informações serão fornecidas pelo Setor de Licitações do Município de Meridiano, de segunda a sexta-feira, das 8h00min às 11h00min e das 13h00min às 16h00min.
Meridiano/SP, 29 de fevereiro de 2016.

ARISTEU BALDIN
Prefeito Municipal

Uma publicação: terça-feira, dia 01 de março de 2016.
O EXTRA.NET - Edição Nº 2.746.

receita

Pavê de doce de leite

INGREDIENTES:

Creme branco:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de leite integral (mesma medida da lata de leite condensado)
- 4 colheres de sopa de maisena
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 3 gemas passadas na peneira
- 1 xícara de creme de leite (pode ser com soro)
- Recheio e cobertura de doce de leite:
- 800 g de doce de leite
- 1 lata de creme de leite (pode ser com soro)

Montagem:

- 2 pacotes de biscoito maisena
- 1 xícara de leite integral
- 1 colher de sopa cheia de açúcar



MODO DE PREPARO:

- Para o creme branco, coloque todos os ingredientes juntos em uma panela, misture e leve em fogo alto. Mexa de preferência com um fouet bem rápido para não empelotar. Quando o creme estiver homogêneo desligue o forno e reserve.
- Para o recheio e a cobertura, misture o doce de leite com o creme de leite até ficar homogêneo e reserve
- Para a montagem, molhe os biscoitos maisena no leite com açúcar e faça as camadas. Intercale as camadas nessa ordem: creme branco, biscoito, creme de doce de leite, biscoito, creme branco, biscoito, e finalize com o creme de doce de leite. Deixe gelar por aproximadamente 2 horas e sirva.

www.oextra.net

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

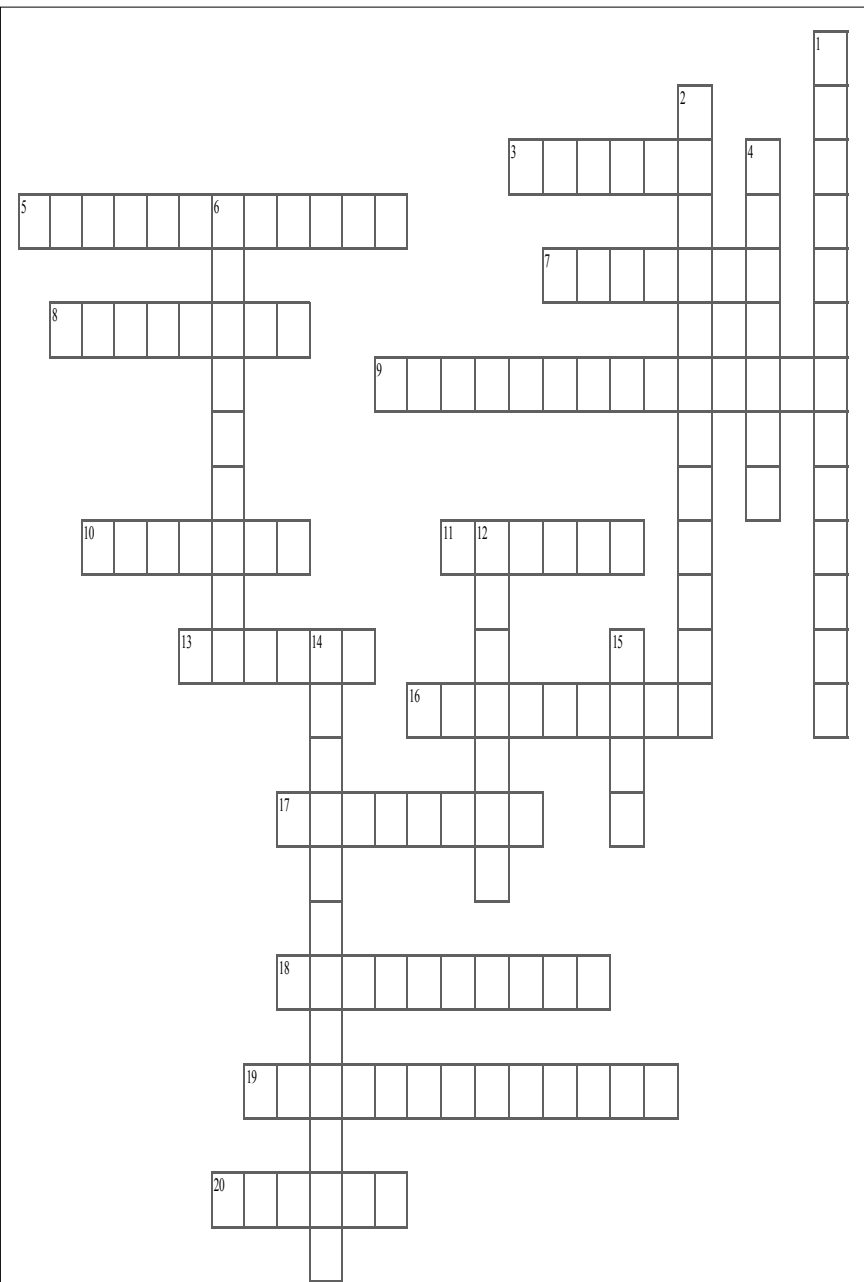
M.FER
FERRO & AÇO

- 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



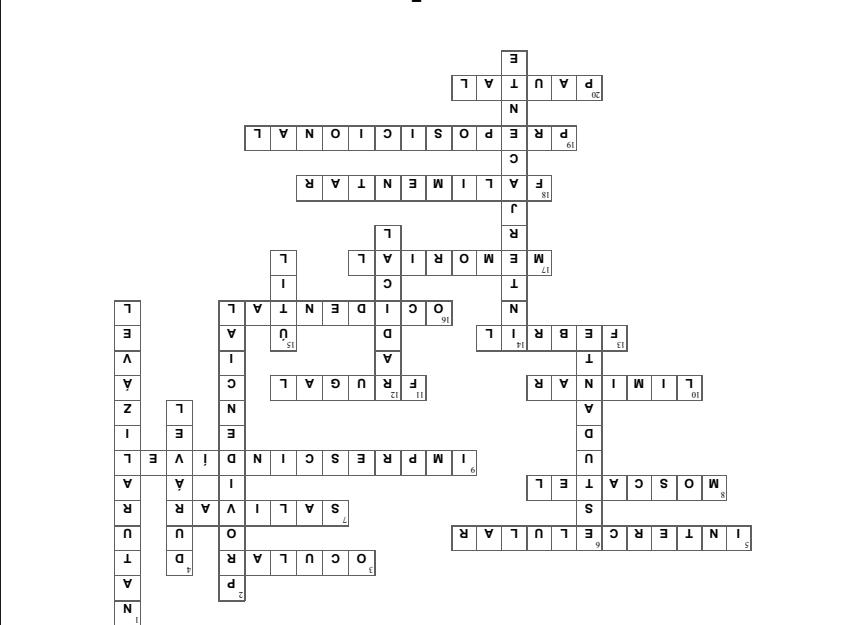
Horizontais

3. Relativo ao olho ou à vista: Moléstia o
5. Situado entre células
7. Relativo à saliva
8. Diz-se da, ou a variedade de uva muito doce e aromática e de que há várias espécies Diz-se do vinho dessa uva
9. De que não se pode prescindir
10. Relativo ou pertencente ao limiar
11. Relativo a frutos
13. Relativo a febre
16. Situado para o lado do ocidente
17. Que traz à memória
18. Relativo a falência
19. Relativo a preposição
20. Relativo a pauta

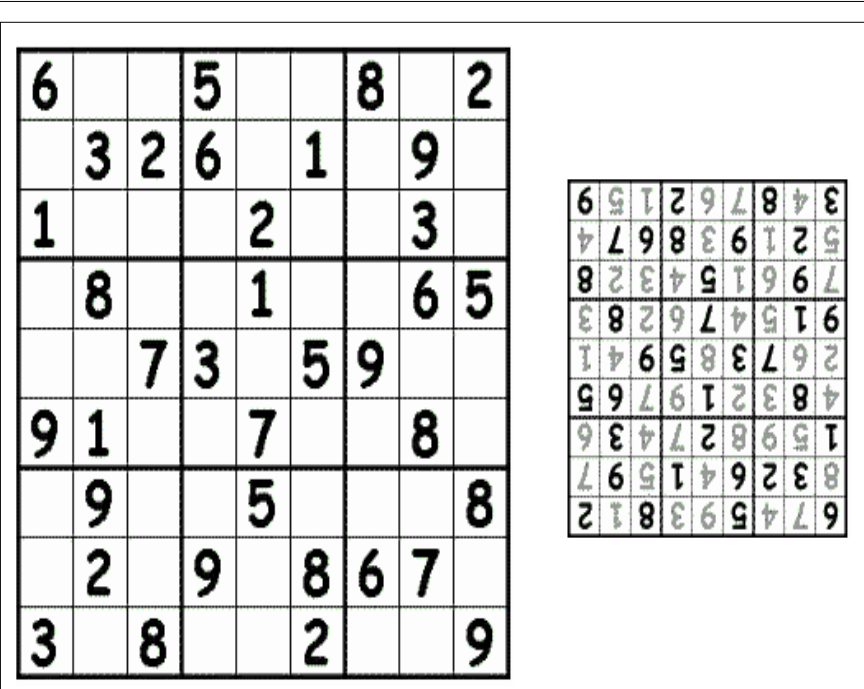
Verticais

1. Em condições de ser naturalizado
2. Relativo à providência
4. Duradouro
6. Diz-se de quem estuda S
12. Relativo à raiz
14. Situado entre outras coisas
15. Que tem ou pode ter algum uso

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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Sueli provoca Ana, e Luciana repreende a mãe. Ana afirma a Rodrigo que não quer voltar a ver Sueli. Alina e Flávia se reencontram no hostel. Flávia se aproxima de Tito e oferece ajuda para encontrar Pedro. Camila e Henrique enfrentam a fúria de Márcia e Luís. Martinha e Krica se surpreendem com Cleiton. Camila decide procurar um advogado para permanecer no Leal Brazil. Miguel desabafa com Ana. Rodrigo e Luciana se desentendem por causa de Miguel e Sueli. Com a ajuda de Flávia, Tito descobre uma nova pista sobre o desaparecimento de Pedro.

ÊTA MUNDO BOM

Terça-feira, 18h00

Braz vê Diana beijando Severo. Celso é rude com Maria. Josias chega a São Paulo. Pancrácio vê quando Ernesto entrega dinheiro a Cara de Cão. Filomena desconfia de que Ernesto tenha uma amante. Diana comenta com Clarice e Filomena que pretende se casar com Braz. Quincas se declara para Dita e os dois se beijam. Cunegundes incentiva o interesse de Inácio por Epoinina. Josias reencontra Paulina. Braz humilha Diana e exige que ela se afaste de Severo. O delegado e Zebedeu conseguem capturar Romeu, e Josias assiste à cena.

TOTALMENTE DEMAIS

Terça-feira, 19h15

Montanha questiona Rosângela sobre seus sentimentos por Florisval. Jeniffer conta para o pai que Maristela está lhe desmoralizando na comunidade. Arthur avisa a Eliza que ela irá à nova etapa do concurso sozinha, sem saber que foi Jonatas quem sugeriu o tema da prova para favorecer a menina. Leila pergunta a Jonatas se ele ainda ama Eliza. Dorinha desperta do coma e assume a identidade de Carolina.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Meire decide comprar alguns presentes para agradar os condôminos. O coreto está cheio no Vilarejo e a banda aguarda apenas Manuela para começar a apresentação. Eles decidem iniciar o show sem Manuela. A garota chega no meio da primeira música, e emocionada por rever todos, mas sem poder contar nada, sobe ao palco e assumi o posto de vocalista. Da plateia, Rebeca diz: "Essa é a minha filha". Otávio também assiste ao show do lado de Rebeca e Nina. Manuela chora de emoção enquanto canta. Na On-Enterprise, Frederico envia para Lurdinha uma montagem romântica com fotos dos dois. Porém, por engano, o estilista envia pra o e-mail de toda a empresa.

A REGRA DO JOGO

Terça-feira, 21h00

Atena revela a Romero que Tóia se entregou à polícia. Dante confidencia a Belisa as acusações a Gibson, e a moça sugere que o primo converse com Zé Maria. Zé Maria sofre um atentado na prisão. Ascânio encontra pistas de Atena. Nora questiona Kiki sobre Gibson. Zé Maria pede que Kiki fuja com Aninha. Régis é atendido em um hospital e pede ajuda a Nora. Merlô se desespera ao ser cercado por fás. Indira aconselha Domingas a procurar César. Ascânio encontra Atena e Romero. Kiki revela a Dante que Gibson é o Pai da facção.

JOSÉ DO EGITO

Terça-feira, 22h15

José diz a Azenate que essa decisão já consome sua mente há algum tempo. Ele afirma que no momento certo, Deus lhe mostrará o caminho. Mara e Jacó ficam desesperados com a possibilidade de Benjamin viajar para o Egito. Todos se assustam ao ver Bila sendo trazida para o acampamento. Ela aparenta estar muito doente. Ruben tenta ampará-la, mas Jacó o segura pelo braço e não permite.. Jacó sugere que os dois se casem antes da viagem. Ele realiza a união do casal no mesmo local em que conversavam. Naamá sai da tenda de Bila e vai em direção a Ruben. Ela o pega pela mão e pede que se despeça de Bila antes que ela morra. Depois de terminar a cerimônia de casamento, Jacó se afasta para deixar o casal selar a união.

Humor

COLECIONANDO OVOS

Depois de 5 anos juntos, a esposa encontra em cima do guarda roupa R\$7.500,00 e 4 ovos e vai correndo perguntar ao marido o q significava aquilo e ele diz:
- Durante 5 anos juntos,cada vez q vc me irrita eu guardo um ovo em cima do guarda roupa.
A esposa ficaa toda contente por ter apenas 4 ovos em cima do guarda roupa e então pergunta:
- E os R\$7.500,00 reais?
Ele responde:
- Toda vez que completa uma dúzia eu vendo...

ESTRELA

O genro chega perto da sogra e a surpreende com a seguinte frase:
— Sogrinha, eu gostaria muito que a senhora fosse uma estrela!
Ela não cabe em si de felicidade e

responde:
— Quanta gentileza, genrinho. Por que você fala isso?
— Porque a estrela mais próxima está a milhões e milhões de quilômetros da Terra.

VIAJANDO NO AVIÃO

Estavam três homens em um avião, um francês, um americano e um brasileiro. O francês colocou o braço para fora na janela e disse:
- Estamos na França.
- Como você sabe? - perguntam os outros.
- É que eu toquei na Torre Eiffel. O americano coloca o braço para fora e diz:
- Estamos nos EUA.
- Como você sabe? - perguntam os outros.
- É que eu toquei na Estátua da Liberdade.

O brasileiro coloca o braço para fora e diz:
- Estamos no Brasil.
- Como você sabe? - perguntam os outros.
- Roubaram meu relógio.

A LOIRA E A AZEITONA

Depois de ver uma loira passar algumas horas tentando fincar o palito de dentes em uma azeitona, fazendo a dita cuja deslizar de um lado para o outro do prato, o garçom da Pizzaria resolve ajudá-la.
- A senhorita permite que eu tente pegar esta azeitona?
-Pode tentar...- diz a loira, exausta – você não vai conseguir mesmo!
Então o garçom pega outro palito e, pimba, finca na primeira tentativa.
- Ah, não valeu! – resmunga a loira – A azeitona já estava cansada!



CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Valesca abre o coração após fim de namoro: ‘Não queria nada forçado’

Tania Khalil fala sobre casamento com Jairzinho e conta que era fã do Balão Mágico: ‘Queria ser a Simony’

Tania Khalil, no ar na reprise de “Caminho das Índias” na TV Globo, está há quatro anos longe das novelas — a última foi “Salve Jorge”, em 2012. Mas, a vida pessoal está a todo vapor. A atriz, capa da “Revista Mensch” de março, contou em entrevista à publicação que aprende dia a dia com o marido, Jairzinho, com quem tem duas filhas, Isabella, de 7 anos, e Laura, de 4. “Ele me ensina a abrir a mente, a amar, deixar para lá e não ser tão feminina no sentido de ‘nervosa’. Ele é a minha melhor escolha”, declara.

Bailarina e entrosada à família de músicos do marido, Tania revela que antes de se conhecê-lo pessoalmente, já era fã do grupo infantil do qual ele participava. “Eu era muito fã do Balão Mágico e queria ser a Simony. Acho que várias garotas daquela idade tinham esse sonho”, opina ela, que anuncia seu novo trabalho em 2016: “Um programa em família de um projeto meu e do Jair que se chama ‘Grandes Pequenininhos’, de música, teatro e circo voltados para as crianças. Sentimos a necessidade disso e o Jair compôs”.



Tania Khalil mostra corpo esculpido por balé

Susana Vieira diz que recebe muitos elogios dos homens: ‘eles me acham sedutora’

Susana Vieira é uma mulher de personalidade forte. A Adisabeba da novela “A Regra do Jogo” já declarou que torce por Ana Paula do “BBB16”, dançou o hit Paredão Metralhadora em vídeo e foi fotografada com um homem mais novo no Carnaval. Em entrevista, a atriz de 73 anos comentou sobre sua forma de levar a vida. “A vida acaba com quantos anos? Enquanto existir vida, você está viva! Eu tenho jovialidade. Vou morrer assim. Tem gente triste com 20 anos, que não sabe se exprimir, que tranca sua sexualidade e não tem coragem para amar. Ser jovial é estar disponível para a vida”, disse ela, que ganhou a cadelinha com quem divide cena na trama das 21h.

Susana ainda declarou que não teme se expor e que a vida sexual segue ativa com a passagem do tempo. “Recebo muitos elogios dos homens até hoje. Eles me acham sexy, glamourosa e sedutora. Passo isso porque sou uma mulher

que não deixou de amar, de me entregar para os prazeres sexuais”, destacou.

Susana ainda deu uma dica para as mulheres que precisam de um pouco de autoestima: “Tenho essa sensualidade porque não escondi o meu corpo, o meu cabelo. Se uma mulher da minha idade não pode usar cabelo comprido, dane-se! Amor, vai numa loja e compra esse cabelo. Fica bonita para você. O tempo urge!”. ‘Não roubo, não cheiro e não fumo’, frisa sobre vícios.

A atriz ainda frisa que paga suas contas e não deve satisfação a ninguém. “Meu imposto de renda está todo certo, com muito ódio. Tenho seis empregados com carteira assinada, pago tudo direitinho. Não faço nada de errado. Respeito a sociedade, a minha família e a empresa em que trabalho. Não sou louca, nem desenfreada. Se fosse, não estaria nesse lugar em que estou há tantos anos”, frisou.



Atriz comenta sua maneira de viver a vida e manter a autoestima



Após 1 ano e 7 meses de relacionamento como empresário Diógenes David a cantora afirmou que a amizade entre os dois prevaleceu

Valesca Popozuda e Diógenes David terminaram o namoro de 1 ano e 7 meses em cilma de amizade e muita parceria. “Não houve briga e nada demais. O que acontece é que eu não queria nada forçado e não estávamos conseguindo dividir as atenções com o nosso trabalho. Eu moro no Rio e tenho uma agenda de shows bem puxada e ele também tem os compromissos dele, mas a amizade

prevaleceu”, disse a cantora. “A gente se fala todos os dias e continuamos com esse canal de amizade que já existia antes da gente assumir o namoro. Nos permitimos dar esse tempo e só Deus sabe o que pode acontecer daqui para frente. A decisão que tomamos foi a melhor para nós dois. Sei que ele continua torcendo por mim e eu continuo torcendo por ele”, afirmou Valesca.

Não foi coincidência: **Thaís Pacholek e Thaís Fersoza** combinaram ser mãe ao mesmo tempo, há dois anos: **‘Rumo engravidar juntas’**



Uma foto fofíssima foi sucesso na web esta semana. Na imagem, as atrizes Thaís Pacholek e Thaís Fersoza aparecem, gravidíssimas, uma ao lado da outra, com as mãos nas barrigas. Mas o que inicialmente parece ser uma fofa coincidência, na verdade já vinha sendo combinado entre elas. Em novembro de 2014, logo após o casamento de Pacholek com Belluti, da dupla, com Marcos, ela comentou numa foto publicada por Fersoza: “Own, amiga. Não faz isso que ainda estou muito chorona. Obrigada por estar presente nesse dia tão especial.

Estamos juntas, e agora rumo engravidar juntas”. Com a barriguinha maior, já aos sete meses, Pacholek e Belluti já sabem que terão um menino, já Fersoza e Teló terão uma menina. E essa não é a única coisa em comum na vida das moças. Além do nome, é claro, ambas são atrizes, e se casaram com cantores sertanejos. A união de cada casal, inclusive, teve um intervalo curto entre uma e outra. Fersoza e Michel Teló oficializaram o relacionamento em outubro de 2014, enquanto Pacholek e Belluti subiram ao altar dois meses depois.

horóscopo

ÁRIES
A quadratura Sol-Lua em quadratura entre a segunda e quinta casas traz limitações materiais. Ainda que suas ações sejam restringidas, use a criatividade para contornar a situação, utilizando o que está disponível. Controle os desejos!

TOURO
As regras sociais podem tolher sua sede por comunicar-se livremente, neste dia em que Sol e Lua se tensionam. Seja flexível e sutil ao apresentar suas opiniões, zelando pela harmonia coletiva, mesmo diante das pessoas mais limitadas!

GÊMEOS
Sol e Lua formam quadratura entre os setores de crise e comunicação, dificultando sua capacidade de compreender e lidar com antigas questões. Cuide dos traumas do passado, zelando, assim, pelo seu atual momento e pelos relacionamentos!

CÂNCER
Lidar com os limites individuais e coletivos será um desafio, pois a tensão Sol-Lua deixa as fronteiras um tanto confusas hoje. Não deixe que os interesses urgentes se percam no contexto coletivo. Ouça os outros, mas não se deixe levar!

LEÃO
A tensão Sol-Lua dificulta sua disciplina e alerta para uma tendência a tomar atitudes irresponsáveis. Saiba usar sua liberdade, mas respeite certos fatores, evitando, assim, situações desnecessárias. Procure agir de maneira bem estruturada!

VIRGEM
Antigos valores podem ser rompidos, pois a quadratura Sol-Lua tensiona suas áreas de crise e espiritualidade, lhe desafiando a sair da zona de conforto. Ainda que desagradáveis, as frustrações trazem crescimento. Não desanime!

LIBRA
Procure facilitar os acordos, pois a quadratura Sol-Lua traz conflitos em grupo. Fortaleça a confiança, sobretudo ao lidar com pessoas que agem contra os seus interesses. Saiba ser mais tolerante nos julgamentos e promova o diálogo!

ESCORPIÃO
Fica mais difícil equilibrar as demandas do trabalho e da vida pessoal, pois Sol e Lua formam quadratura. Saiba conciliar as relações com a vida profissional, usando sua organização mental como principal arma!

SAGITÁRIO
Lidar com os aspectos emocionais torna-se um desafio, pois Sol e Lua se tensionam, deixando você sujeita a fazer julgamentos enganosos. Não se deixe levar pelos medos e desconfie de sua intuição. Sua autoestima deve ser fortalecida!

CAPRICÓRNIO
Sua precipitação pode lhe levar a cometer imprudências, indo contra seus próprios interesses. A quadratura Sol-Lua lhe aconselha a equilibrar-se emocionalmente e a agir racionalmente. Pese os prós e contras antes de fazer escolhas!

AQUÁRIO
A convivência em comunidade e as atividades em grupo são prejudicadas pela tensão Sol-Lua no setor de relacionamentos. Tente pegar leve com as críticas, pois isso tende a prejudicar seu bom desempenho e as atividades em equipe.

PEIXES
Sua integridade física e emocional fica fragilizada com a tensão Sol-Lua. Reserve tempo para o descanso e relaxe a mente, evitando, assim, possíveis doenças psicossomáticas. A tensão Sol-Lua lhe pede um ritmo mais equilibrado!