



## Ex-coelhinha da 'Playboy', **Thaíz Schmitt** posa de lingerie em ensaio e diz: 'Fico bem à vontade'

Página B4

*"Porque amor é justamente isso, é ficar inseguro, é ter aquele medo de perder a pessoa todo dia, é ter medo de se perder todo dia. É você se ver mergulhado, enredado, em algo que você não tem mais controle. Mas aí o que fazemos? Amamos com limite para não sofrer."*

■ FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta



Felicidades, saúde, sucesso e eternas alegrias para **Angelita São Pedro**, aniversariante de ontem que foi homenageada por familiares e amigos.



A sorridente **Patrícia Taís Forte** também comemorou nova primavera em ritmo de muita diversão e homenagens.



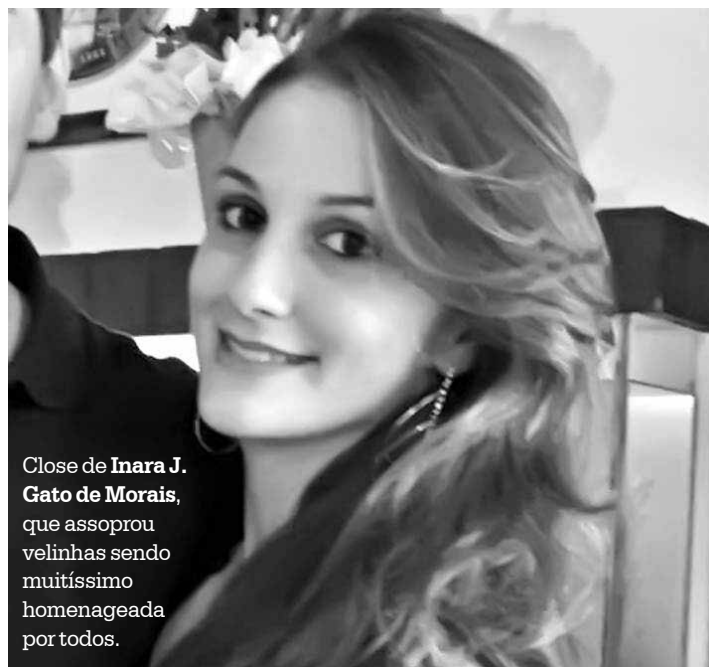
Festa hoje para **Flavia Amaral**, que comemora mais um aniversário e vai festejar a data ao lado do namorado Nilon e família.



A festa hoje é de **Henrique Tausig**, que apaga velinhas em ritmo de muita alegria.



Muitos anos de vida para **Inara Ligia Valdambrini**, secretária da Etec que hoje festeja mais um niver, sendo homenageada pelos amigos de serviço e familiares.



Close de **Inara J. Gato de Moraes**, que assoprou velinhas sendo muitíssimo homenageada por todos.



Click da bela **Jordana Ignácio**, que hoje dá boas vindas à idade nova. Parabéns!



Familiares e amigos da Prefeitura de Pedranópolis parabenizam **João Luis Broggio**, pelo seu aniversário comemorado ontem. Muitas felicidades!



**Maicon Camilo** recebe todo carinho dos amigos e familiares nessa data especial. Felicidades!



Rua Bahia,  
nº 1446 - Centro  
Fernandópolis-SP

3463-1609

## Thonny Tattoo

SUA TATTOO  
SEU ESTILO.

### Tatuagens e Piercings



Produtos com  
a qualidade

**PLASÚTIL**



REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



oferta produtos  
a partir de  
R\$1,99  
GIGANTÃO



# Por que devemos consumir menos refrigerante?

Cerca de 30% dos jovens brasileiros com idades entre 18 a 24 anos consomem diariamente refrigerante. É o que mostram os dados do levantamento Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do Ministério da Saúde, realizado anualmente desde de 2006 com o objetivo de monitorar os fatores de risco que podem ocasionar doenças crônicas no Brasil. Mas esta não é a única estatística alarmante: os hábitos alimentares desta parcela populacional mais nova preocupam: cerca de 28,5% dos indivíduos consultados também ingerem doces em grande quantidade.

Segundo especialistas, o costume de frequentar fast foods, comer guloseimas foi algo excessivamente reforçado nas últimas décadas. É por isso que cada vez mais as pessoas se viciam no açúcar, que já foi algo até associado por alguns estudiosos ao vício por drogas. Este consumo está diretamente associado ao consumo de produtos industrializados que contêm grande quantidade da substância e que não necessariamente são doces, como é o caso do molho de tomate e o ketchup. A pesquisa ouviu 54 mil brasileiros, e os resultados foram divulgados pelo Ministério no Dia Mundial da Saúde, último

7 de abril. O consumo desenfreado de produtos que contêm açúcar industrializado acaba colaborando para um crescimento significativo da parcela de brasileiros adultos portadores de diabetes – desde 2006, o número cresceu de 5,5% para 7,4%. Mas o Brasil não é exceção quando o assunto é a má alimentação: em nível mundial, a quantidade de diabéticos quadruplicou desde a década de 80. A Organização Mundial da Saúde (OMS), contava com 108 milhões de pessoas em idade adulta que sofriam de diabetes em 1980; no ano de 2014, os dados assumiram assustadores 422 milhões.

Um dos principais fatores para o desenvolvimento de doenças como o diabetes está intimamente relacionado à má alimentação. E o problema não se concentra apenas naquele que é branco, já velho conhecido de todos nós. A frutose, que nada mais é que o açúcar retirado da fruta, também é algo a se prestar atenção: Quando ingerido com a fruta não é considerado um problema, mas quando isolado para compor o sabor artificial de uma bolacha ou barreira de cereal, por exemplo.

Outros carboidratos refinados como a farinha de trigo branca também são responsáveis por provocarem os chamados “picos de glicose” na nossa corrente sanguínea, e é

aí que mora o problema: Conforme a recorrência desses picos aumenta, o corpo vai criando uma resistência à insulina, hormônio que o nosso corpo utiliza para fixar a glicose que ingerimos para produzir energia. Portanto, é necessária uma quantidade muito maior do hormônio para suprir a ingestão exacerbada de açúcares, o que pode evoluir o quadro de resistência para o padrão mais comum de diabetes, conhecido como o tipo II.

■ **MALEFÍCIOS DO REFRIGERANTE:** É por essas e outras razões que tomar refrigerantes diariamente não é uma atitude aconselhável. Em apenas um copo da bebida, pode-se encontrar 25g de açúcar – quantidade indicada para consumo diário – caso você escolha por ingerir uma latinha de 350ml, serão 40g, já ultrapassando o valor considerado saudável por dia. Mas não se engane, trocar o original pelo light ou zero, não é uma vantagem, mas justamente o contrário. O produto pode não conter a substância em si, mas possui muito mais sódio, capaz de causar desidratação, além de outras substâncias, como os adoçantes aspartame ou ciclamato de sódio – tão perigosos para nós que sequer sabemos o risco para a nossa saúde. Sucos de caixinha convencionais também não são eleitos os melhores subs-



titutos: alguns possuem ainda mais açúcar, podendo chegar de 45g a 50g por embalagem.

■ **QUESTÃO DE HÁBITO:** E para quem acha que já acabou por aqui, saiba que pode piorar. Pense que cerca de 30% das crianças ingeriram refrigerante antes de completarem 2 anos de idade, segundo os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), realizada em parceria com o IBGE. Muito provavelmente esteja aqui um dos principais catalisadores do vício da geração mais nova por açúcar. Para lutar contra essa corrente, o ideal é que se evite a ingestão de qualquer

tipo de açúcar até o segundo ano do bebê. Mas para aquelas que estão em um desafio intenso para diminuir quantidade, o conselho é diminuir a oferta e dar opções de outras bebidas saudáveis e deliciosas como sucos e chás gelados é uma boa ideia. E nunca asso-

ciar o consumo de refrigerantes com alguma recompensa.

Por mais que o preço seja menor, que você goste de “sentir o gosto de algo” quando está almoçando, a dica para aqueles que relutam em deixar de lado os refri é parar aos poucos.

## 6 causas surpreendentes para as suas olheiras

As possíveis razões para as manchas sob os olhos vão muito além de não dormir o suficiente

Quando as olheiras ficam mais evidentes, o cansaço logo é apontado como o principal culpado. Mas aquele aspecto escuro ao redor dos olhos não é causado exclusivamente por uma noite mal dormida: as temidas olheiras podem surgir por diversas razões.

A falta de descanso é, de fato, a principal causadora das manchas, mas, aliada a herança genética e falta de cuidados com a pele, ela pode potencializar as olheiras.

Conheça alguns vilões que podem estar escurecendo seu olhar.

■ **1. Fator genético:** É isso mesmo - seus pais podem ser

os culpados por suas olheiras. Algumas condições hereditárias favorecem o surgimento de olheiras em determinadas famílias. A boa notícia é que os problemas de pigmentação podem ser suavizados com lasers específicos, usados por dermatologistas.

■ **2. Estrutura óssea:** Surpreendentemente, as olheiras podem não estar relacionadas à sua pele – mas, sim, ao formato do seu rosto. Algumas pessoas têm calhas lacrimais profundas sob os olhos e o sombreamento pode causar o aparecimento de pontos mais escuros. A solução para este tipo de incômodo pode estar nos preenchimentos feitos por um profissional.

■ **3. Veias azuis:** Se a área dos seus olhos é particularmente mais azul do que o comum, suas olheiras podem ser causadas pela aparência de seus vasos sanguíneos. Al-

gumas pessoas têm muitas veias azuis sob os olhos. Elas fazem a região parecer mais escura, parecendo olheiras, quando não são. Um bom corretivo, principalmente de tom alaranjado, é capaz de escondê-las e iluminar o olhar.

■ **4. Você não está protegendo a sua pele do sol:** A pele da pálpebra é a mais fina no corpo, de modo que os danos do sol mostram-se mais rapidamente nesta área. Eis mais um bom motivo para usar filtro solar.

■ **5. Problemas de circulação:** Outra possível causa para o surgimento dos círculos escuros é a má circulação sanguínea. Para combater as inflamações e obstruções nos vasos sanguíneos da região dos olhos é preciso procurar ajuda médica.

■ **6. Alergias:** Além dos problemas de circulação, alergias também podem levar ao sur-



gimento de olheiras. Como a pele em nossa pálpebra e sob a área dos olhos é uma das mais sensíveis do corpo, a dilatação dos vasos sanguíneos pode deixar a região escurecida. Tratar a alergia é o primeiro passo para fazer as olheiras desaparecerem.

## receita

### Moqueca de Camarão e Peixe

#### INGREDIENTES:

- Meio quilo de camarão
- Meio quilo de peixe (pode ser vermelho, dourado, ou outro a seu gosto)
- 3 tomates maduros
- Coentro
- 1 cebola grande
- 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 200 ml de leite de coco
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê



#### MODO DE PREPARO:

- Lave bem os frutos do mar e coloque-os em uma frigideira.
- Depois, triture o tomate picado junto com coentro e o sal e tempere os mariscos.
- Bata a cebola no liquidificador com o leite de coco e despeje na frigideira junto com uma quantidade de água equivalente a meia garrafa de leite de coco. Logo depois, esprema o limão.
- Acrescente o azeite de dendê e leve ao fogo por mais ou menos 15 minutos.
- Quando perceber que o coentro está ficando com a cor mais escura, verifique se o peixe e o camarão já estão cozidos, e então pode desligar. Bom apetite!

**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

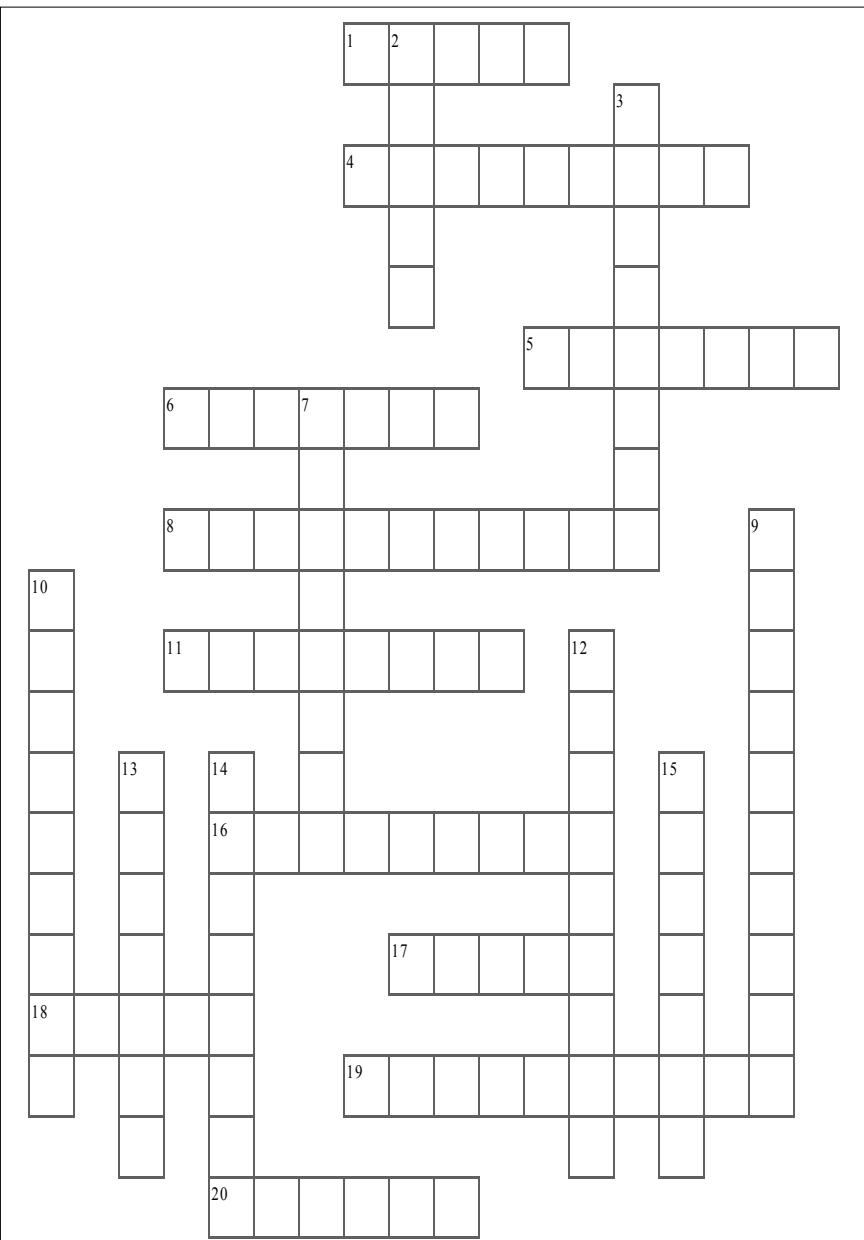
Fabricação Própria

**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**





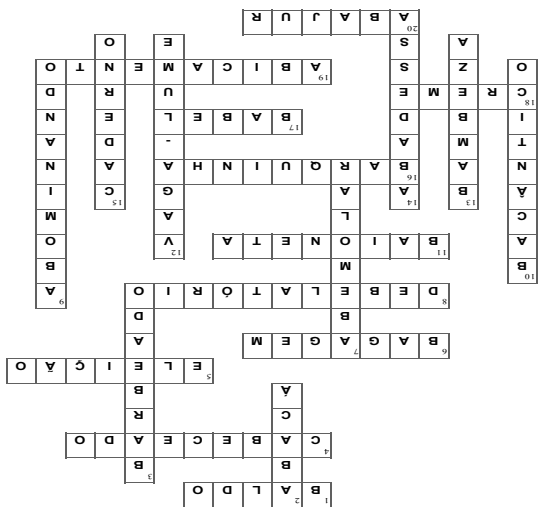
Horizontais

- 1. Carecido, faltar, baldado, inútil.
- 4. Cabeçada.
- 5. Ato de eleger; Escolha ou nomeação por votos.
- 6. Conjunto de objetos empacotados ou postos em malas e baús, que os viajantes levam consigo ou fazem despachar.
- 8. .Que debela.
- 11. Pequena espada que se adapta à ponta do fuzil.
- 16. Pequena barca; Barca pequena ou cesto, pendente de um aerôstato, onde vão os tripulantes.
- 17. Confusão de línguas Lugar em que há grande confusão e desordem.
- 18. Substância gordurosa e amarela do leite da qual se extrai a manteiga.
- 19. Ato ou efeito de abicar.
- 20. Peça que se põe diante da luz, para proteger a vista, ou para dirigir a claridade a determinado ponto.

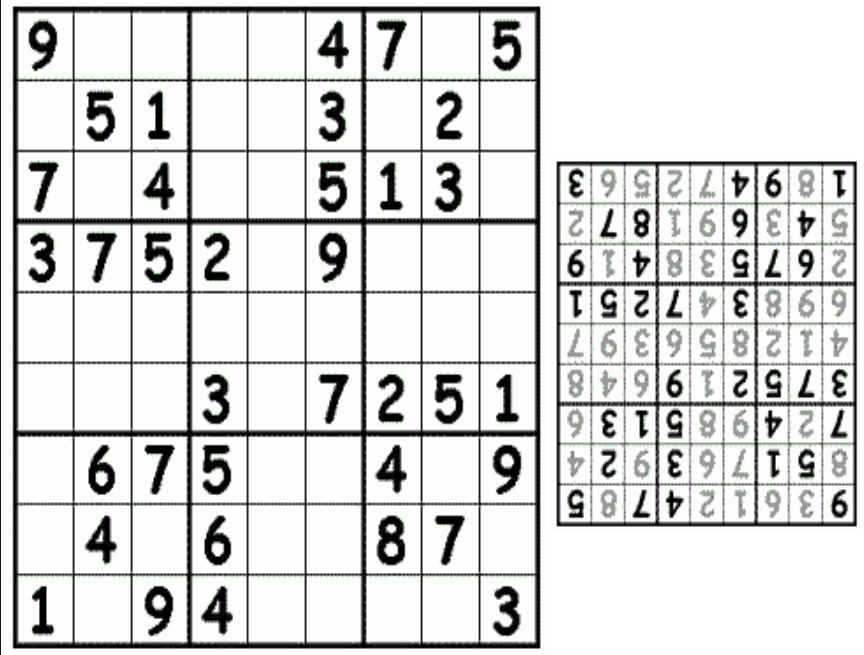
Verticais

- 2. Espécie de bananeira, sua fibra é aplicada em cordas, cabos, capachos e tecidos.
- 3. Que está com a barba feita.
- 7. Marcar ou acompanhar com bemol uma nota ou trecho de música.
- 9. Abominável.
- 10. Relativo a bacante, orgiaco.
- 12. Pírilampo.
- 13. Qualidade de bambo.
- 14. Prelada maior, superiora ou prioresa de certas comunidades de religiosas.
- 15. Porção de folhas de papel sobrepostas, em forma de pequeno livro de apontamentos ou exercícios escolares.

Respostas



# Sudoku



**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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

**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*

Samurai revela a Tito que Ana é mãe de João e Rodrigo. Alina flagra Uodson com Selminha e repreende o marido. Flávia beija Rodrigo novamente. Roger inventa para Rodrigo que Luciana e Tito ficaram juntos. Ana desconfia do comportamento de Tito. Alina enfrenta Selminha. Samurai orienta Filipe a fazer entregas de pacotes misteriosos para ele. Roger pede a ajuda de Flávia para fazer Rodrigo sofrer. Filipe comenta com Nanda que estranhou o local da entrega que fez para Samurai. Orientada por Roger, Flávia furta o chaveiro que Luciana ganhou de Rodrigo. Ana se interessa em conhecer mais sobre Tito.

**ÊTA MUNDO BOM**  
*Sexta-feira, 18h00*

Sandra e Ernesto armam um plano para fazer com que Candinho esqueça Filomena. Eponina diz a Filomena que ela não é mais um bom exemplo para seus irmãos. Mafalda afirma a Romeu que quer distância do rapaz. Filomena revela a Eponina que está grávida. Camélia e Osório sofrem com a doença de Gerusa. Pirulito comenta com Sandra que Candinho a acha bonita. Anastácia agradece Eponina por ter cuidado de seu filho. Mafalda, Eponina e Quincas comemoram a volta para a fazenda. Clarice avisa a Candinho que Filomena precisa lhe falar com urgência. Sandra mostra a Candinho o retrato de Filomena despidada.

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

Cassandra e Fabinho conseguem resgatar Eliza da piscina. Sofia finge passar mal e Cassandra desconfia. Germano revela a Rafael que voltou para casa. Jojô pede a Arthur que não deixe Natasha levá-la para Miami. Eliza e Arthur decidem convidar Jojô para o ensaio fotográfico no Uruguai. Florisval se impressiona com a mudança de Maristela. Rosângela avisa a Montanha que está aberta para uma nova relação com Florisval. Jonas tenta salvar Eliza de ser atropelada por uma motocicleta.

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

Regina almoça com Geraldo em uma outra mesa, diferente da que está Isabela com Otávio. Giuseppe está com dificuldade para vender os sapatos que nomeou com o nome de Fiorina. Taísa revela para Lurdinha que está apaixonada por Frederico. A moça diz que achava que ele era gay, porém descobriu que o estilista é apenas um homem carinhoso. Lurdinha se distrai e lembra de todas as investidas de Frederico. A recepcionista pensa pela primeira vez que também pode gostar do estilista. Raul conta para todos que Priscila não corre mais risco de vida. Todos comemoram. Aurora, Fortunado e Safira vão até o quarto da garota, que se emociona. "O pior já passou", diz Safira para a filha.

**VELHO CHICO**  
*Sexta-feira, 21h00*

Bento e Padre Romão conversam sobre o rio São Francisco. Iolanda alerta a Afrânio que seu comportamento pode destruir sua família. Tereza tenta explicar seus planos a Afrânio, que ignora a filha. Piedade pede que Olivia não se afaste de Santo. Olivia sugere novos negócios ao pai. Iolanda incentiva Tereza a não desistir de Afrânio. Beatriz confronta o prefeito Raimundo e Bento admira a professora. Carlos Eduardo pede que Raimundo dificulte a vida política de Bento. Tereza procura Afrânio.

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

Moisés, Arão e Josué estranham Betânia aceitar se casar com o rei de Moabe e Jetro concordar com isso. Josué acha que o convite pode ser uma armadilha. As irmãs de Zipora ficam curiosas para saber notícias da família e vão ao encontro de Arão. O rei sonda se Betânia era mesmo sacerdotisa de Aserá e o feiticeiro confirma. Elda repreende Betânia pelo desânimo quando faz a prova do vestido de noiva. Gahiji conversa com Leila. Eles estão sem graça e tentam entrar no assunto do beijo, mas são interrompidos por Deborah. Datá e Abirão estão sob o efeito de uma erva rindo a toa. Zur, também sob efeito da erva, vê alucinado, Moisés com uma roupa de luta e parte para cima dele. Moisés consegue imobilizá-lo e Zur desmaia. Natan encontra um oásis.

# Humor

**CROCODILOS AZUIS**

Um doente se queixa:

- Doutor, toda noite quando vou dormir eu vejo crocodilos azuis.
- O médico fala:
- Você já viu um psicólogo?

O homem responde:

- Não doutor. Só vejo crocodilos azuis mesmo.

**BÊBADO NO CONFESSIONÁRIO**

O bêbado entra na igreja, vai até o confessionário de diz:

- Seu pa... pa... padre, eu vim me confessar!
- Meu filho, uma pessoa bêbada

não pode participar do sacramento da confissão - explica o padre.

E o bêbado responde:

- Seu pa... pa... padre, então o senhor vá pra casa, tome um banho frio, descanse, cure a sua ressaca e amanhã volte aqui, que eu vou me confessar.

**IDADE DO PAI**

O professor pergunta para Joãozinho:

- Joãozinho, qual a idade do seu pai?
- Ele tem a mesma idade que eu - responde Joãozinho.
- O professor surpreso questiona a

resposta:

- Mas como isso é possível?

E Joãozinho responde:

- Bem, ele só virou pai no dia que eu nasci.

**ESPOSA CHEGANDO DE SURPRESA**

A esposa chega em casa tarde da noite de uma viagem de negócios e silenciosamente abre a porta de seu quarto. Mas ela percebe quatro pernas em vez de duas quando espreita de debaixo do cobertor. Tomada por um acesso de raiva, ela pega um enorme pedaço de madeira e começa a bater no cobertor até o momento em que os gritos param.

Ainda em estado de choque, ela caminha em direção à cozinha para tomar uma bebida, mas quando ela entra, vê o marido lá, lendo o jornal.

- Boa noite, querida, - ele diz, - meus pais vieram para uma visita e por educação eu deixei os dois ficarem no nosso quarto. Por que você não vai lá para cumprimentá-los?

**GARÇOM REALISTA**

Posso ajuda-lo a fazer o pedido, cavalheiro?

- pergunta o garçom.
- Sim... Como é que vocês prepararam esse frango?
- Sem muita conversa mole, senhor.

Nós vamos direto ao assunto e informamos que ele vai morrer.

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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





# celebridades



Thaíz Schmitt tem 27 anos



## Ex-coelhinha da ‘Playboy’, **Thaíz Schmitt** posa de lingerie em ensaio e diz: ‘Fico bem à vontade’

Aos 27 anos, Thaíz Schmitt é daquelas que estão muito satisfeitas com o corpo e gosta mesmo de exibir. Não é pra menos! Ex-coelhinha da “Playboy”, a loira posou de lingerie e mostrou as curvas incríveis. A gata

conta ainda que é muito segura, e que sua preocupação é outra na hora de posar para um ensaio sensual. “É preciso gostar do que vemos no espelho: isso aumenta a autoestima e acaba refletindo no resultado das fotos. Sou bem segura quanto ao meu

corpo e fico bem à vontade”, diz ela, que pondera: “É necessário ter bom gosto e uma dose certa de sensualidade para não ficar vulgar”.

As fotos serão publicadas pela revista “Salve”, junto com respostas dela aos leitores sobre amor e sexo. E Thaíz Sch-

mitt garante que falar sobre o assunto nunca foi um problema. “Sou muito bem resolvida, com sexo e comigo mesma, e acho que as duas coisas se completam, porque para ser ficar satisfeita numa relação, acho que a pessoa tem que estar com ela primeiro”.

## **Paula Toller** chamou a atenção na última quarta-feira, dia 13, ao aparecer no Encontro com Fátima Bernardes em completa boa forma

Aos 53 anos, a cantora parece não sentir os anos passarem e os comentários não foram outros: Como Paula Toller não envelheceu? A cantora não revelou o segredo, mas comentou sobre sua mudança na alimentação e sobre ter inserido a prática de exercícios físicos no dia a dia, já que sofre de diabetes: “Eu malhava dia sim, dia não. Passei a ter que ir todos dias. Não vou contrariada. O exercício faz com que a glicose baixe. As pessoas pensam muito na beleza. Para cantar em um show, tem que ter energia, fôlego, uma aeróbica boa. Ser bonita é consequên-



Anos e idade ‘fazem bem’ para Paula Toller

cia”, disse ela. No clique acima, é possível ver que a cantora não mudou nada desde

os anos 90, quando ainda tinha cabelão e estava no auge de sua carreira.

## **Lúcio Mauro** se recupera após derrame

O ator Lúcio Mauro, de 89 anos, teve alta da UTI (Unidade de Tratamento Intensivo) do Hospital Vitória, na Barra, e foi transferido para o quarto na última quarta-feira à tarde. Ele foi internado no último domingo por conta de um AVC (Acidente Vascular Cerebral). O filho dele, Lucio Mauro Filho usou seu perfil no Instagram para comentar o estado de saúde do ator e pedir a torcida dos fãs. “Aos queridos fãs e amigos que me visitam aqui no Insta, venho pedir aquela infalível corrente do bem em prol do velho Lucio. Depois de 48 horas em observação, papai encontra-se em estado estável, comunicando-se bem e já iniciou as sessões de fisioterapia. Quero agradecer o cari-



Família se reveza para cuidar do ator de 89 anos

nho que tenho recebido de todo Brasil e dizer que não existe remédio melhor do que a solidariedade”, escreveu ele.

Lúcio encontra-se estável, comunicando-se bem e já iniciou as sessões de fisioterapia. O derrame atingiu a região cerebral que cuida da fala e da deglutição, segundo Luciane

Barbalho, filha mais velha de Lúcio com Ray Luiza Barbalho. Ele não está conseguindo engolir a comida nem falar. Mesmo assim consegue se comunicar demonstrando insatisfação por estar num hospital, mostrando que quer logo voltar pra casa — conta Luly, como é chamada na família.

## horóscopo

**ÁRIES**  
A harmonia que se estabelece com Lua, Vênus, Marte e Saturno lhe deixa mais determinado e cheio de garra, fortalecendo sua autoestima e senso crítico quanto às oportunidades. Antes de agir para a concretização de suas ideias, procure avaliar com cuidado os obstáculos de cunho material!

**TOURO**  
O clima de afeto e compromisso favorece as relações em família neste momento em que a Lua se harmoniza na quarta casa. Mas Mercúrio tensionado em seu signo alerta para os ímpetos de amor egoísta. Perceba que o amor verdadeiro prevê a liberdade do outro em fazer suas escolhas!

**GÊMEOS**  
Ao passar pelo setor de comunicação, a Lua se harmoniza com diversos astros, exaltando os laços de fraternidade nos relacionamentos pessoais. A tensão com Mercúrio no setor de crise indica que você precisará ter paciência ao lidar com questões relacionadas aos problemas das pessoas envolvidas.

**CÂNCER**  
Lidar com as demandas da vida prática e do trabalho fica mais fácil, neste dia em que a Lua forma trígonos com outros astros, deixando suas ideias e ações mais coesas. A tensão com Mercúrio alerta para a rigidez que seus julgamentos tendem a apresentar, então procure ser mais tolerante e flexível!

**LEÃO**  
Ao passar por seu signo a Lua se harmoniza com outros astros nos setores social e espiritual, que lhe incentivava a sair da mesmice e a buscar novas inspirações. Esteja aberto para novas vivências, mas a tensão com Mercúrio alerta que você não pode ser negligente com os compromissos já assumidos!

**VIRGEM**  
As demandas do dia a dia que lhe ajudam a construir bases concretas para sua vida devem ser conduzidas com proatividade e cautela, pois a Lua forma trígonos com diversos astros no setor de crise. Será preciso ter paciência para alcançar os resultados das mudanças que você almeja!

**LIBRA**  
As amizades são fortalecidas pela cumplicidade e fraternidade que tomam conta de suas relações neste momento em que a Lua se associa com Vênus, Marte e Saturno, estimulando a cooperação mútua. Cuidado com a exposição sem critérios de assuntos pessoais mais delicados! Preserve-se.

**ESCORPIÃO**  
As atividades mais complexas, que demandam criatividade, planejamento e disciplina, devem lhe trazer grande realização profissional neste momento em que Lua, Vênus, Marte e Saturno formam trígonos, harmonizando o circuito. Mercúrio tensionado lhe pede seletividade quanto às parcerias!

**SAGITÁRIO**  
Seus valores pessoais alcançam um momento de maturidade, pois a Lua forma trígonos com outros astros e lhe leva a fortalecer seus talentos e ideais. Mas não fique só no planos da idealização, foque-se nas iniciativas que demonstrem maior viabilidade prática!

**CAPRICÓRNIO**  
Você se mostra mais consciente acerca das questões que precisam ser mais bem trabalhadas em sua vida, pois Lua, Vênus, Marte e Saturno se conectam entre os setores de crise e familiar hoje. Sua visão, aguçada e crítica em relação aos incômodos, lhe ajudará a definir metas para melhorias!

**AQUÁRIO**  
Você busca a companhia de pessoas que apresentam ideias e atitudes mais ousadas neste momento, já que os trígonos de Lua, Vênus, Marte e Saturno lhe deixam mais criativo e dinâmico na vida social. Bom período para estabelecer projetos de longo prazo. Mas seja realista: mantenha os pés no chão!

**PEIXES**  
Boas parcerias podem surgir neste momento em que trígonos são estabelecidos no setor profissional, fortalecendo as associações de trabalho. A tensão com Mercúrio alerta para dificuldades quanto à comunicação, mas as atividades coletivas podem ser bem sucedidas, basta saber lidar.