



# Ex-assistente Carol Nakamura de palco **vai apostar** na carreira de atriz

**Página B4**

*“No Brasil, fomos dopados pela cultura da abundância, irmã siamesa da cultura da ineficiência, da acomodação e da tolerância; responsável pelo nosso atávico desperdício de terra, de água, de mata, de energia, de sossego e de gente.”*



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



Hoje o dia é especial para **Francine Pissolato** que comemora nova primavera ao lado da família e amigos.



O final de semana foi de muitas comemorações para **Karla Dias**, que deu boas vindas à idade nova.



O jornalista **Dener Bolonha** também celebra idade nova nesta terça, recebendo o carinho dos familiares, amigos e toda equipe de “O Extra.net”.

Close de **Layla Landulfo**, que hoje celebra mais um ano de vida, sendo muitíssimo homenageada pelos amigos.



A equipe Climacel parabeniza **Leandro Ricardo Vieira**, que no último sábado comemorou seu aniversário, recebendo o carinho de toda família e amigos de serviço.



**Leandro Martins** também foi felicitado por muitos amigos no último sábado, data em que comemorou a chegada de mais um aniversário. Na foto ao lado do primo Uelton do Carmo.

**Renata Diniz**, ao lado do namorado Paulo, festejou seu niver no domingo. O dia foi regado de muitas homenagens.



O assistente social da Santa casa de Fernandópolis, **Paulo Sartori**, recebeu ontem muitas felicitações e homenagens, data em que comemorou mais um aniversário. Parabéns!



**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**



# As novas regras da cirurgia bariátrica

A recente mudança aprovada pelo Conselho Federal de Medicina em relação ao tratamento cirúrgico de obesos graves é um grande passo. Ela amplia para 21 o número de doenças que, em uma pessoa com índice de massa corporal (IMC) maior do que 35 kg/m<sup>2</sup>, abrem as portas para a cirurgia bariátrica. Entre esses problemas agora estão asma não controlada, esteatose hepática, disfunção erétil e depressão — eles se jun-

tam a diabete, hipertensão e outros. Isso mostra que esse não é um procedimento estético, mas uma opção que, se bem prescrita, leva a uma grande melhora nas comorbidades relacionadas à obesidade. A técnica mais indicada, conhecida como bypass gástrico, modifica o caminho do alimento pelo tubo digestivo. Ao evitar sua passagem pela parte inicial do intestino, gera uma diminuição da resistência à insulina, o que pode ajudar parte dos

11 milhões de diabéticos no Brasil. Outra contribuição da nova resolução é que ela aperfeiçoou as descrições das vantagens e desvantagens de cada tipo de cirurgia, o que serve até para que leigos compreendam melhor esses procedimentos. E foi criado um conjunto de indicadores que, quando somados, definirão o perfil do paciente a se submeter a esse método invasivo. Mas quero tocar em outro ponto fundamental sobre o tema. O sujeito que passou por

uma operação deve ser acompanhado por toda a vida para não voltar a engordar. Indivíduos muito acima do peso chegam a esse estado devido a uma dieta inadequada e um padrão de atividade física insuficiente. E tanto a má alimentação quanto o sedentarismo são maus hábitos adquiridos ao longo dos anos. O mais importante, no fim das contas, é que essas pessoas saibam que a obesidade grave é uma doença na qual elas sempre têm um papel ativo no tratamento.



## 7 táticas para emagrecer e nunca mais engordar

Todo mundo sonha com uma dieta que garanta satisfação total e nenhum quilo de volta. Mas para você emagrecer e se manter magra existe apenas uma receita: mexer no seu estilo de vida. Isso inclui comer certo. Porém nada de pressa. Os erros à mesa devem ser deixados de lado aos poucos e os bons hábitos adquiridos gradativamente. Virar o cardápio do avesso e tentar mudar tudo de uma vez é o mesmo que entrar numa guerra para perder — seu corpo vai reclamar e você não vai segurar a onda (olha aí o risco dos quilinhos de volta). Agora vai ser diferente! E os exercícios?

Eles também são fundamentais para o fim definitivo do efeito ioiô. Só que (de novo) é importante você dar tempo ao tempo. “O corpo precisa de cerca de 90 dias (três meses) para se habituar a uma vida mais ativa. O segredo: não desistir antes disso”.

Abaixo, você confere sete passos para você ter sucesso na sua virada. Lembre-se da regra que comanda o jogo: devagar e sempre. Se você já coloca em prática qualquer uma das dicas propostas, ótimo! Passe para a próxima. Mas, se escorregar, não desanime. Retome e vá em frente — seja mais persistente que as suas gordurinhas e vença o efeito sanfona!

■ **1. FUJA DAS DIETAS RADICAIS:** Não dá para querer eliminar todo o peso acumulado nos últimos três anos em um mês — mesmo que esse seja seu prazo para aquela festa ou uma viagem para a praia. Excluir nutrientes do cardápio (carboidrato, geralmente) ou reduzir muito as calorias (ou as duas coisas juntas) sem dúvida emagrece, mas é radical. Três ou quatro dias de

pois, você não aguenta de fome e entra para a alarmante estatística das pessoas que fracassam na dieta — nove a cada dez, sendo que sete voltam a ganhar até mais peso do que perderam. Existe apenas uma forma de vencer essa disputa: transformar as mudanças que proporcionaram a perda de peso em hábitos.

■ **2. PREFIRA ALIMENTOS IN NATURA:** Coloque no seu GPS um endereço importantíssimo: o da feira. Você não precisa abandonar o chocolate, mas seu cardápio deve priorizar verduras, legumes e frutas. O ideal é que a alimentação diária seja composta de 60 ou 70% de itens in natura — até mesmo nos lanches intermediários. Com essa proporção, você diminui as calorias, aumenta os nutrientes e ainda ganha o direito a um volume maior de comida — importante para saciar a fome (e evitar ataques à geladeira). Mesmo quem come fora todos os dias pode montar uma refeição perfeita.

■ **3. ESTIPULE MINIMETAS:** No lugar de querer o corpo daquela blogueira fit, pense em chegar à sua me-

lhor versão. As metas devem ser possíveis de alcançar. A trajetória até lá também fica mais fácil se você traçar minimetas: beber mais água, começar a refeição sempre pela salada, comer cinco porções de fruta por dia, acordar mais cedo para caminhar...

■ **4. CLASSIFIQUE A SUA FOME:** Antes de abrir um salgadinho no meio da tarde (depois de ter feito o lanchinho intermediário), avalie o grau da sua fome numa escala de 0 a 10. Se ela estiver acima de 6, siga em frente. Mas, abaixo disso, é melhor economizar essas calorias.

■ **5. NÃO DESISTA, PERSISTA:** Mesmo quando bater a preguiça ou aquela dorzinha de cansaço muscular, insista nos exercícios — seu organismo precisa de cerca de 90 dias para vencer a fase de resistência ao movimento. Vencida a fase de adaptação, o organismo entende que a atividade física é algo positivo e se comporta melhor. Aí fica mais fácil você cair da cama (sem mau humor!) uma horinha mais cedo para fazer o seu treino.

■ **6. SAIA DO AUTOMÁTI-**

**CO:** Depois de um mês indo direitinho à academia, você passa uma semana atolada de trabalho, falta nos treinos e tem a sensação de que seu ânimo para malhar voltou à estaca zero. Nosso corpo se acostuma com o modo econômico de energia. Então não pare! Arrume alternativas para os dias em que a agenda apertar. Vença alguns lances em diferentes momentos do dia. Você também pode parar o carro numa vaga mais distante, descer do ônibus dois pontos antes ou ir de bike para o trabalho.

■ **7. CONTE COM AS AMIGAS:** Se você é da turma que não gosta de malhar sozinha, chame a BFF para ir ao parque ou à academia. Melhor ainda: descubra se é uma pessoa competitiva e convide aquela amiga que topa desafios. Que tal disputar quem tem mais fôlego na corrida, consegue fazer mais abdominais ou algo nessa linha? Se o seu perfil é de cooperação, a parceria continua sendo importante para que uma incentive a outra a experimentar uma aula nova ou simplesmente não faltar no treino.



## receita

### Gratinado de carne e berinjela

#### INGREDIENTES:

- 2 berinjela cortadas em rodelas
- 1 limão
- 450 gramas de carne bovina moída
- 2 cebola em rodelas finas
- 1 dente de alho picado
- 400 gramas de tomate pelado picado
- 2 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- sal a gosto
- 1 pitada de canela em pó
- 2 ovo batidos
- 200 mililitros de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- pimenta-do-reino a gosto
- azeite de oliva a gosto



#### MODO DE PREPARO:

- Regue a berinjela com o suco para não escurecer.
- Aqueça uma frigideira antiaderente e toste a berinjela.
- Retire da frigideira e reserve.
- Coloque a carne na frigideira e frite por 5 minutos, mexendo até perder o tom rosado.
- Junte a cebola, o alho e o tomate.
- Mexa e adicione a salsa, o sal e a pimenta.
- Cozinhe por 30 minutos ou até a carne ficar macia.
- Tempere com a canela.
- Unte uma assadeira com azeite e arrume camadas, alternadas, de berinjela e de carne, mas termine com a berinjela.
- Bata mais os ovos e junte o iogurte.
- Tempere com sal e pimenta.
- Despeje sobre a berinjela, polvilhe o queijo e asse 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

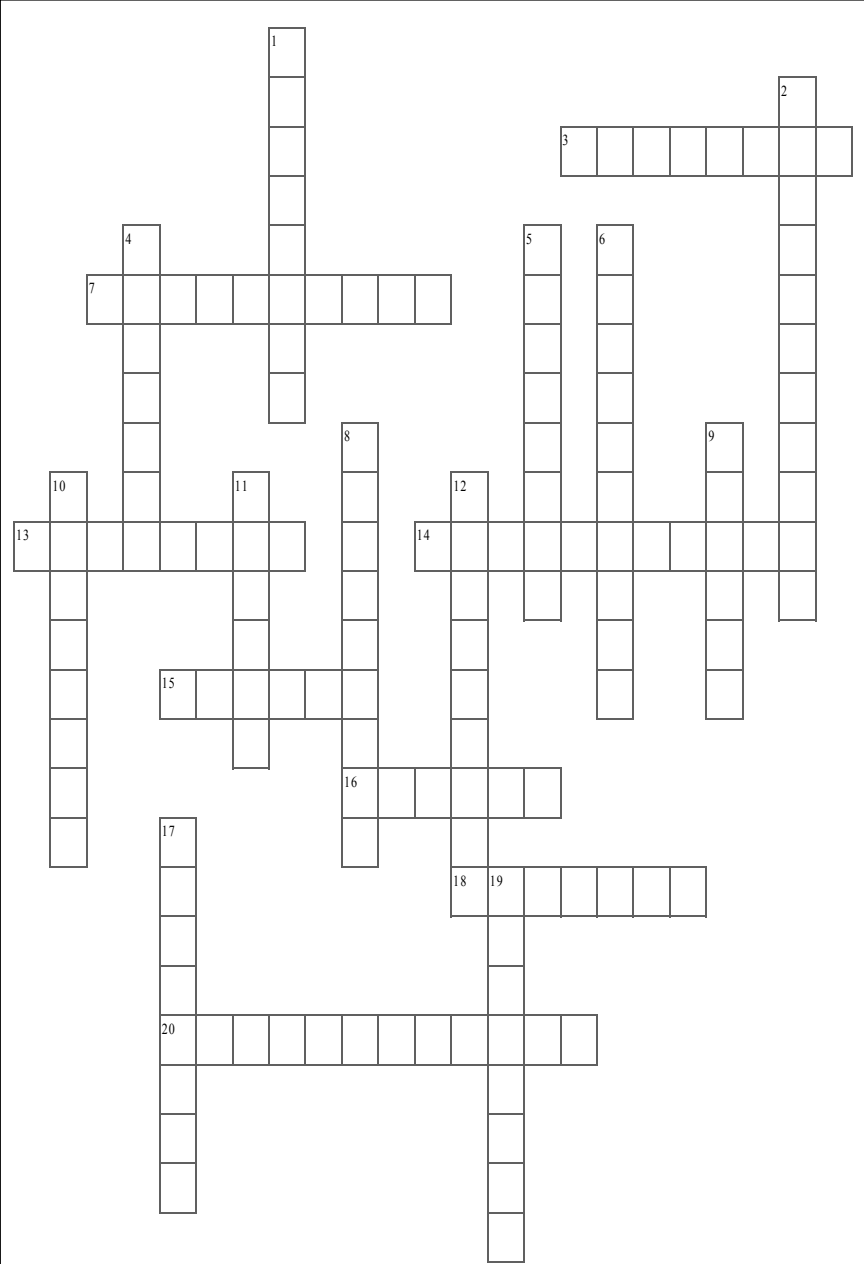
**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

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

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



# Palavras Cruzadas



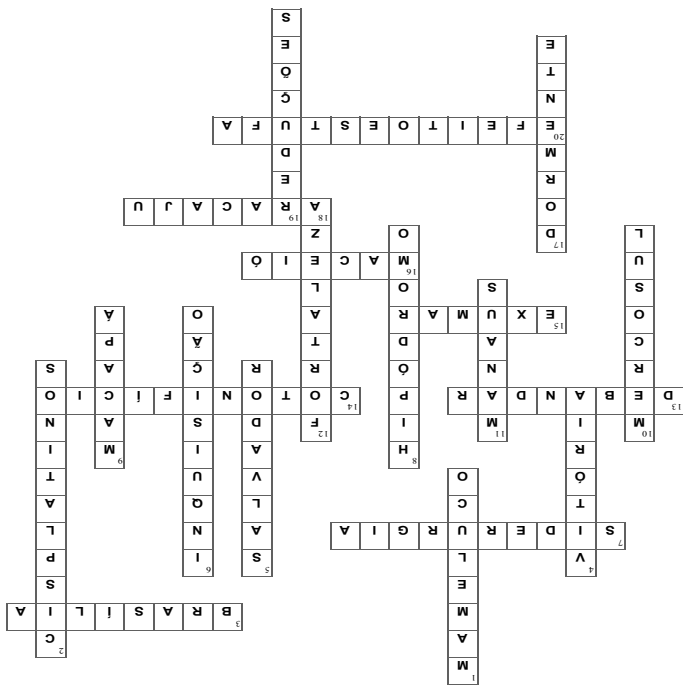
### Horizontais

- 3. Capital do Brasil.
- 7. Metalurgia do ferro e do aço.
- 13. Fugir desordenadamente.
- 14. Fábrica de tecidos de algodão.
- 15. Tirar da sepultura.
- 16. Capital de Alagoas.
- 18. Capital de Sergipe.
- 20. Aumento da temperatura da Terra.

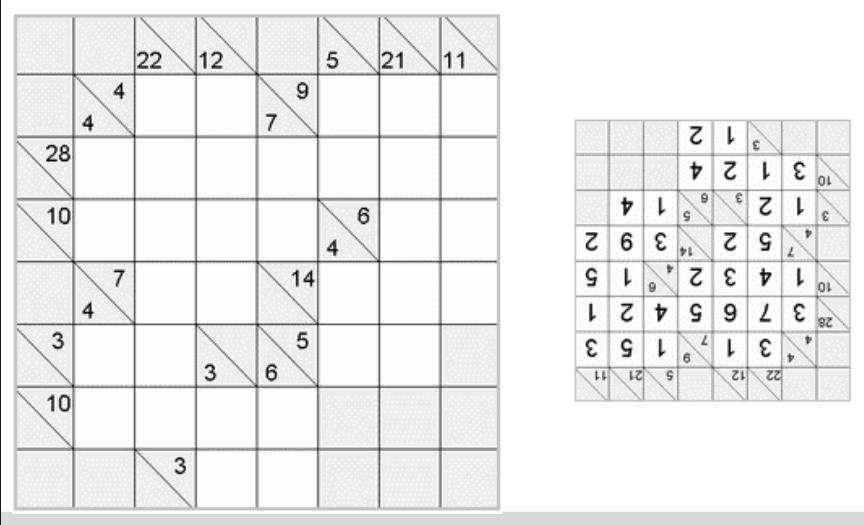
### Verticais

- 1. Filho de índio com branco.
- 2. Outra designação para os uruguaiois.
- 4. Capital do Espírito Santo.
- 5. Capital da Bahia.
- 6. Antigo tribunal eclesiástico instituído com o fim de investigar e punir os chamados crimes contra a fé católica.
- 8. Local onde se realizam corridas de cavalos.
- 9. Capital do Amapá.
- 10. Bloco econômico que institui zona de livre comércio na América do Sul.
- 11. Capital do Amazonas.
- 12. Capital do Ceará.
- 17. Peça de madeira em que se assentam e fixam os trilhos das ferrovias.
- 19. Centros que concentravam o trabalho missionário jesuíta com os índios.

### Respostas



# kakuru



# Resumo de Novelas



**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30

Jéssica revela a Arthur que Júlia não teve coragem de dizer que mudará de turma na escola. Ana pede que Miguel a espere conversar com Ciça antes de procurar Tito. Samurai manda Pedro voltar para a família. Beto deixa claro para Vera que ama Livia. Arthur se magoa com Júlia. Nanda se inscreve no campeonato de Matemática. Ciça garante a Ana que João não traficava drogas e confessa que desconfia de que Samurai tenha armado contra Tito. Miguel surpreende Ana conversando com Tito. Pedro reaparece durante o evento.



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

Sandra se insinua para Candinho e os dois se beijam. Zé dos Porcos imobiliza Alcides e alerta a família de Cune-gundes sobre o incêndio, que consegue conter o fogo. Alcides é preso. Cune-gundes recebe a carta de Filomena avisando sobre a compra da fazenda. Clarice avisa a Filomena para tomar cuidado com Nádia e Perseu. Ernesto e Sandra tramam contra Candinho e Celso se incomoda. Severo garante a Diana que não será mais enganado por ela. Filomena e Fragoso chegam à fazenda. Anastácia questiona o para-deiro de Sandra.



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

Lu disfarça e diz a Pietro que estava guardando os pertences de Carolina. Lu consegue registrar o e-mail de Carolina, provando que foi ela quem enviou as fotos de Eliza com Rafael para Lorena. Jonatas beija Eliza. Arthur manda Jamaica projetar a foto no telão da festa, e Carolina é desmascarada na frente de todos. Arthur se surpreende ao ver Eliza e Jonatas se beijando. Carolina chega à revista, se depara com Hugo e imagina que será demitida.



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

Sandro prepara um jantar para Laura na mansão de Regina. A doméstica fica preocupada que Regina apareça, mas ele diz que ela não acorda devido aos remédios que Regina toma. Laura se irrita ao perceber que há mais pessoas na sala e joga a jarra de suco de laranja nele. No dia seguinte, Manuela, que finge ser Isabela, aconselha Laura dar uma chance para Sandro. Fausto segue perseguindo Helena. Dessa vez ele a segue e faz registros fotográficos. Clara conversa com o pastor sobre achar que Luiz está lhe traindo. Gemima (Gabriella Di Grecco) escuta a conversa dos dois. O pastor diz que ela não pode fazer uma séria acusação sem ter fatos concretos.



**VELHO CHICO**  
Terça-feira, 21h00

Padre Romão acolhe Santo, que passou a noite fora de casa. Piedade repreende Olívia por defender o pai. Cícero alimenta suas esperanças de ficar com Tereza. Encarnação avisa a Iolanda que Martim voltará em breve. Miguel se preocupa ao visitar as terras da fazenda com Afrânio. Santo pede desculpas a Luzia por seu comportamento. Piedade aconselha Lucas sobre Olívia. Olívia afirma a Lucas que deseja ser sua amiga. Bento e Beatriz se aproximam. Martim chega ao sítio em que Leonor morava antes de conhecer Afrânio.



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

Oren ajuda Adira a se levantar, mas ela sai correndo. Talita está tensa e Dorcas pergunta o motivo. A moça conta que Adira sumiu. A rainha pede que a serva inclua Haya e Abner nas atividades do reino para eles se adaptem a cultura moabita. Nadabe é ríspido com Josué e Arão repreende o filho. Joquebede parabeniza Ana e sugere que Jaque também case na mesma cerimônia. Zípora lembra que se Miriã mudar de ideia, três casamentos podem ser realizados juntos. Balaque anuncia a Betânia que eles vão partir para o acampamento dos hebreus e que os sobrinhos ficam. Ela assente, mesmo não querendo deixar as crianças. O rei também diz a Betânia que quer consumir o casamento antes da viagem.

# Humor

### GRÃO DE MILHO

O filho estava achando que era um grão de milho, então sua mãe resolveu interná-lo no Hospício.

Após um mês de tratamento, ele recebe alta, totalmente curado. A família fez a maior festa na sua recuperação.

Chegando em casa, deu de frente com uma galinha, que ciscava em seu quintal. Apavorado, correu para debaixo da cama.

Sua mãe assustada perguntou-lhe: - Meu filho, porque se escondeu? Você não é mais um grão de milho!

E o filho respondeu: - Eu sei mamãe, mas será que a galinha sabe?

### PRESÍDIO LIMPO

Os presos estavam no pátio de uma

grande penitenciária em Minas Gerais, quando ouvem a diretora no alto falante:

- Tenção cambadi vagabundu. Chega di moleza! Queru tudu mundi vas-sôra na mão limpanesse chiquêro que ocês mora. Queru tudu bem limpim módi qui amanhã nós vai recebê ministros e comitiva".

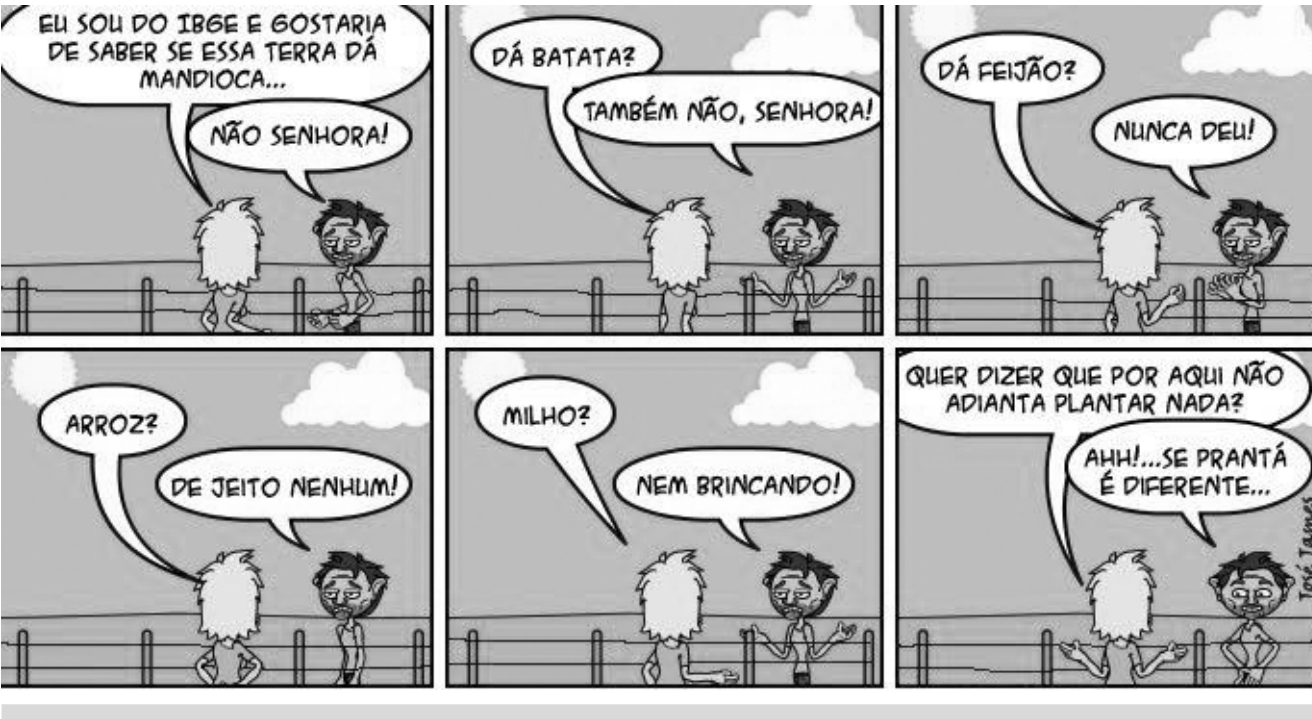
Um preso comenta com o colega ao lado.

- Té quim fim prendêro os fia das puta!

### SER GATO

A mulher andava com seu gatinho no colo e um homem a aborda:

- Queria muito ser esse gatinho. Ela responde: - Mesmo? Estou levando para castrar!



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



# celebridades



Carol quer se dedicar para a carreira de atriz

## Ex-assistente de palco vai apostar na carreira de atriz

Após pedir demissão do “Domingão do Faustão”, Carol Nakamura surpreendeu os telespectadores ao aparecer no programa do último domingo (1).

Nas redes sociais, os internautas ficaram confusos com a presença da assistente de palco durante a exibição do quadro “Ding

Dong”. “Mas a Carol Nakamura não tinha se despedido semana passada do Faustão? É o que aviso prévio?”, questionou um telespectador no Twitter. “Uai, a Carol Nakamura não iria sair no Domingão do Faustão? Não foi anunciado isso naquele domingo do Zé de Abreu?”, comentou outro. O que ocorreu é que a edição exibida

foi gravada antes do anúncio da saída da japonesa do elenco do programa.

Na semana passada, a dançarina chorou quando Fausto Silva lembrou que ela estava deixando a atração para se dedicar à carreira de atriz. Carol foi escalada para um papel na próxima novela das 18h, “Sol Nascente”, que substitui “Êta Mundo Bom” em 2017.

## Fabio Assunção afirma que não pediu afastamento de Pally Siqueira em novela



Fabio Assunção está no ar em “Totalmente demais”

Fabio Assunção negou a informação dada pela imprensa, contando que a atriz Pally Siqueira pediu mais espaço em “Totalmente demais” por estar namorando o ator. Por e-mail, Fabio faz duras críticas ao jornalismo de celebridade e afirma que a notícia é falsa. A Globo desmente que a atriz tenha feito qualquer pedido para ter mais espaço, diz que ela segue normalmente seu trabalho na novela. “Algumas vezes nos deparamos com excessos que nos surpreendem. E quando uma notícia sem fundamento nos atinge, é

necessário corrigi-la, pois nada pior do que aceitar calado uma inverdade”, escreveu ele. “Eu repudio veementemente essa matéria que fere meus princípios éticos e nos traz danos morais, a mim e a Pally”.

Fabio Assunção afirma ainda que a informação atingiu todo o grupo de diretores da novela “Totalmente demais”. “Somos uma equipe de profissionais trabalhando muito para levar entretenimento, arte e reflexão para todos. Gostaríamos de ser tratados com respeito. O mesmo respeito que dedicamos ao trabalho que fazemos”.



Juliana Alves e Ernani Nunes estão juntos

## Juliana Alves vive affair com ex-namorado de Sabrina Sato

Solteira desde outubro de 2014, quando terminou o casamento de seis anos com Guilherme Duarte, Juliana Alves não está sozinha. A atriz vive um romance com o diretor Ernani Nunes. E a gata não é a primeira famosa (e para quem não lembra, ex-BBB) na história do moço. Ele e Sabrina Sato namoraram durante um ano, após uma aproximação no carnaval de 2008.

Juliana e Ernani estiveram no evento Clube do Samba, que aconteceu sábado, no Rio. Durante a noite o casal trocou poucos carinhos, já que a atriz mostrou o talento para o sam-

ba no pé, mas saíram juntos, de mãos dadas. Ernani Nunes é baiano, mas mora em São Paulo. O bonitão é diretor do filme “Gostosas, lindas e sexies”, que conta com Juliana Alves no elenco e deve ser lançado em abril de 2017. Ele começou a carreira como ator mas, com o passar dos anos, passou a se dedicar ao trabalho por trás das câmeras, principalmente no mercado publicitário. Mas não deixou a dramaturgia, e assina ainda a direção do reality show “Adotada”, da MTV. Ele, aliás, namorou a protagonista da atração, Maria Eugênia Suconic.

## Luan Santana grava música inédita em inglês para as Olimpíadas no Rio



O cantor acaba de gravar uma música em inglês pela primeira vez

Há tantos anos na estrada, Luan Santana já atingiu feitos incríveis. Uma parceria bombástica com Enrique Iglesias e um especial de fim de ano da Globo estão entre as conquistas mais recentes do astro. Porém, agora, o sertanejo está prestes a alcançar um novo patamar. O cantor acaba de gravar uma música em inglês pela primeira vez!

A faixa “Taste The Feeling” foi gravada recentemente por Luan e será veiculada nos comerciais da Coca-Cola durante as Olimpíadas no Brasil em 2016.

O muso das luanetes já até filmou um videoclipe para a canção, nesta quinta-feira (28), em São Paulo. A direção ficou por conta de Pedro Sokol e Fabiano Pierri.

Porém, como nada é perfeito, ainda não há data para “Taste The Feeling” ser lançada oficialmente. O que já foi informado é que, quando for a hora certa, o vídeo será divulgado no canal de Luan no YouTube. Ou seja, para os apressadinhos de plantão, a dica é segurar essa marimba, porque a novidade deve ser liberada em breve!

## horóscopo

**ÁRIES**  
Seus áreas de crise e de comunicação são desarmônicas pela tensão Lua-Mercúrio, que lhe aconselha a manter o autocontrole emocional diante dos desafios. A harmonia Sol-Lua pede foco nas providências práticas e nos objetivos!

**TOURO**  
Ao se tensionarem, Lua e Mercúrio alertam para dificuldades no convívio, sobretudo de cunho intelectual, e lhe aconselham a evitar bater de frente nas amizades. Perceba que o inimigo são as suas inseguranças, e não os outros!

**GÊMEOS**  
A tensão Lua-Mercúrio ressalta a necessidade de controlar seu temperamento, sobretudo no trabalho. Perceba que é você mesma quem está criando a maior parte dos problemas. Prefira atividades mais solitárias no dia de hoje!

**CÂNCER**  
Desgastes emocionais podem atrapalhar, neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam entre suas áreas de crise e espiritual e lhe confrontam com desafios complexos. O sextil Sol-Lua traz objetividade diante das dificuldades!

**LEÃO**  
A tensão Lua-Mercúrio lhe aconselha a deixar para trás antigas mágoas nas relações pessoais, enquanto que o sextil Sol-Lua sugere demonstrar mais cumplicidade e a promover diálogos serenos. Exponha suas ideias com confiança!

**VIRGEM**  
Você se sente dividida entre as obrigações e suas vontades, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Priorize o que é mais urgente e permita-se alguns prazeres. O sextil Sol-Lua lhe incentiva a organizar sua vida!

**LIBRA**  
Cuide melhor da sua saúde, pois a quadratura Lua-Mercúrio pede mais cuidados com o corpo e suas necessidades básicas. Procure se alimentar e descansar bem, e curta um dia tranquilo, evitando qualquer tipo de excesso!

**ESCORPIÃO**  
Cargas emocionais negativas podem afetar suas relações, pois Lua e Mercúrio formam quadratura entre as quinta e oitava casas. O sextil Sol-Lua lhe aconselha a não agir na defensiva. Abra-se ao diálogo e valorize as parcerias!

**SAGITÁRIO**  
Conflitos de interesse e a exaltação dos ânimos se agravam com sua atitude crítica e controladora, sugerida pela quadratura Lua-Mercúrio. Cultive a autoconfiança. Sol e Lua em sextil lhe aconselham a promover a paz no convívio com os outros!

**CAPRICÓRNIO**  
Suas insatisfações são trazidas à tona pela quadratura Lua-Mercúrio, gerando embates e conflitos. Cuidado! O sextil Sol-Lua pede uma atitude criativa nos trabalhos em grupo e indica que parcerias valiosas poderão aparecer.

**AQUÁRIO**  
Controle os gastos, sobretudo com a vida social. A quadratura Lua-Mercúrio no circuito pede mais autocontrole e racionalidade em suas decisões. O sextil Sol-Lua torna o momento ideal para atividades mais íntimas.

**PEIXES**  
Cuidado para não encerrar as atividades cotidianas de maneira dramática, neste momento em que Lua e Mercúrio formam quadratura entre o seu signo e a sua área familiar. Sol e Lua em sextil lhe incentivam a buscar ajuda dos mais próximos!