

## Marina Ruy Barbosa será assassinada ao trair noivo em ‘Justiça’, novela das 23h

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)



Parabéns para a engenheira **Adriana Sanches Borges**, aniversariante da semana. Em click especial com Fernanda Garcia.



Pose da bela **Pâmela Amorim**, assoprando velinhas hoje em ritmo de homenagens e muitas felicidades.



Felicidades para **Rafaela Paschoalini**, assistente social e coordenadora da Associação Maria João de Deus, que ontem foi muitíssimo homenageada pelo seu niver. O carinho especial do noivo Juninho Giacomini



Felicidades para a jovem **Ana Karina**, que nesta semana foi homenageada pela família e amigos ao completar idade nova.



Festa na família Gouveia. Tudo pelo jovem **Gleidison**, aniversariante de domingo. Na foto com a irmã Dreisi Gouveia.



Quem faz a festa também é **Bruno Ruiz**, recebendo os parabéns de uma galera muito animada. No click com Lislyan Darley e Sol Santos.



**Lucas Vilas Boas** comemora hoje idade nova. Na foto ele aparece ao lado do DJ Alok, no recente festival Tomorrowland.



Parabéns para o empresário **José Carlos Moraes**, também aniversariante da semana, sempre junto a familiares e fiéis amigos. Na foto com Renato Moraes, Horácio e Vera Lúcia.



Felicidades para a professora **Márcia Regina Silva**, que celebra hoje a chegada da idade nova, sendo homenageada pelos familiares, em especial a filha Maria Gabriele.



**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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





**Jhonny Tattoo**  
SUA TATTOO SEU ESTILO.  
**Tatuagens e Piercings**

Rua Bahia, nº 1446 - Centro Fernandópolis-SP  
**3463-1609**

**Produtos com a qualidade**  
**PLASÚTIL**



**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO**  




**Tem de TUDO no GIGANTÃO**



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

# Dieta do chá de hibisco elimina até 4 quilos em 15 dias

Mais uma dieta do chá? Sim, mas ela começa com uma notícia surpreendentemente gostosa: o chá de hibisco não é amargo. Tem sabor suave de framboesa - dá até para sentir aquele azedinho da fruta -, além de proporcionar vários efeitos positivos no organismo: estimula a queima de gordura corporal, facilita a digestão, regulariza o intestino e combate a retenção de líquido. Ou seja, é um aliado e tanto na perda de peso.

O que dá esse poder ao hibisco? Sobretudo a alta concentração de antocianina - pigmento da família dos flavonoides -, que tem ação antioxidante (tira boa parte dos radicais livres de cena) e anti-inflamatória (combate a inflamação das células, permitindo que elas voltem a exercer totalmente suas funções). Resultado: O organismo deixa de acumular toxinas - substâncias inimigas que dificultam o emagrecimento. Outras substâncias (enzi-

mas e mucilagens) presentes na planta agem em áreas diferentes. No estômago, facilitam a digestão; no intestino, impedem parte da absorção do carboidrato e da gordura dos alimentos; e nos rins, anulam temporariamente a ação do hormônio antidiurético, quando o organismo aproveita para se livrar do excesso de líquidos. Ainda não acabou: O hibisco tem vitamina C, que diminui a pressão na parede dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação, e cálcio, mineral importantíssimo para os ossos e um facilitador na perda de peso, segundo estudos recentes.

Pronta para ir atrás da flor? Calma, tem um detalhe importante: O chá de hibisco é feito das flores e botões do Hibiscus sabdariffa, espécie diferente daquela ornamental, comum nos jardins. Por isso, confira o nome científico da planta no rótulo. Outro detalhe: o chá sozinho, você sabe, não faz milagre. Ele deve ser associado a uma dieta. E não adianta to-

mar um chazinho para limpar o organismo e comer alimentos superindustrializados, cheios de toxinas.

- REGRAS BÁSICAS DA DIETA**
- Faça seis refeições por dia, evitando ficar mais de três horas sem comer. Quer um aliado na hora de controlar seu cardápio? Com o nosso aplicativo Atitude Boa Forma dá para anotar tudo o que você come, monitorar os horários das refeições e ainda pegar um relatório para fazer uma avaliação.
  - Mastigue bem os alimentos - é imprescindível para uma boa digestão e absorção dos nutrientes.
  - Varie bastante as frutas, os legumes e as verduras para obter todas as vitaminas e os minerais que seu organismo precisa.
  - Além do chá de hibisco (1 litro ou 5 xícaras por dia), beba água (no mínimo 1 litro) no intervalo das refeições.
  - Não beba líquido durante as refeições.



# Conheça oito maneiras de controlar melhor a asma!

Quarta causa de internação hospitalar no Brasil, a asma atinge 20 milhões de brasileiros, entre crianças e adultos. Mas é possível que esse número seja bem maior, aponta uma pesquisa encomendada pela Boehringer Ingelheim do Brasil. É que de 2010 pessoas entrevistadas entre maio e junho de 2015, 44% disseram ter sintomas respiratórios, como tosse, chiado no peito e falta de ar - que podem ser sinais de doenças como asma, bronquite e doença pulmonar obstrutiva crônica (a DPOC). Durante a investigação, 35% dos indivíduos disseram ter "asma" e 37% mencionaram a "bronquite crônica". A questão é que a bronquite é bem menos frequente e costuma dar as caras após anos de tabagismo.

Outro dado preocupante, agora do Instituto de Asma da Grã-Bretanha, é que nem me-

tade dos portadores da doença reconhece a gravidade da condição - e um ataque de asma pode ser fatal. A boa notícia é que, de acordo com a pesquisa, 75% das internações de emergência seriam evitadas com atitudes simples no dia a dia. Conheça algumas e coloque-as em prática.

■ **1. Pratique exercícios:** Em um estudo conduzido na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), 58 pessoas com a forma moderada ou grave da doença, na faixa dos 30 aos 50 anos, foram convidadas a caminhar em ritmo acelerado na esteira por 30 minutos, duas vezes por semana. Ao final de três meses, os pesquisadores observaram uma redução nos sintomas e na gravidade do quadro - ou seja, os asmáticos ficaram mais dias livres de episódios de falta de ar. Além disso, tornaram-se mais tole-

rantes a fatores que irritam o sistema respiratório, como ácaro e fumaça. Uma notícia e tanto se pensarmos que, às vezes, um mínimo contato já dispara o maior sufoco.

■ **2. Coma peixes, verduras e legumes:** Depois de analisar mais de 32 mil voluntários, um estudo da Universidade do Porto, em solo português, identificou esses alimentos como aliados na prevenção das crises - e no descanso das bombinhas. A razão por trás disso estaria na abundância de antioxidantes detectados nos vegetais, além do ômega-3, a gordura boa dos pescados. Por outro lado, os estudiosos portugueses viram que exagerar na gordura saturada, no sal e no açúcar tornava a asma mais grave.

■ **3. Invista em alimentos ricos em fibras:** Doses caprichadas de fibras - como soja, grão-de-bico, ervilha, feijão-carioca, cereal à base de trigo - induzem a uma reação menos intensa aos alérgenos que provocam crises. Tudo leva a crer que as fibras modificam a flora intestinal, culminando na multiplicação de bactérias boas. Essas, por sua vez, desempenham várias funções, como ajudar na formação de ácidos graxos capazes de reduzir processos inflamatórios. O que resultaria, em última instância, em menos muco nas vias aéreas.

■ **4. Deixe o cigarro de lado:** Ele favorece inflamações nas vias respiratórias. Atenção: o fumo passivo também leva à piora dos sintomas. Ou seja,

mesmo se o asmático não fumar, ele pode ser prejudicado pelo fumacê dos outros.

■ **5. Cuidado com animais de estimação:** Não é apenas o pelo do bicho que pode deflagrar o surto. Segundo informações da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT), a descamação natural da pele do animal, além de sua saliva e urina são capazes de atuar como gatilhos para a doença.

■ **6. Perca peso:** Acredite: os quilos extras atrapalham quem tem a doença respiratória. Pesquisas mostraram que a leptina, hormônio conhecido por controlar a fome, também dilata as vias aéreas. Só que o excesso de gordurinhas pelo corpo faz com que essa substância não trabalhe direito.

■ **7. Evite ficar em ambientes sujos, empoeirados e cheios de ácaros:** Esses bichinhos microscópicos e seus excrementos pioram a asma e a inflamação dos brônquios, segundo a SBPT. Eles também são encontrados em locais como colchões, travesseiros, carpetes, bichos de pelúcia, estantes e papéis, de acordo com informações da SBPT.

■ **8. Previna infecções virais:** Elas podem causar sintomas de asma. Por isso, proteja-se da gripe e do resfriado comum. E não se esqueça: existem medicamentos para aplacar os sintomas e trazer maior qualidade de vida para os pacientes. O tratamento é distribuído gratuitamente aos usuários pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

## receita

### Quibe Assado

#### INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 1 kg de coxão mole
- 1/2 xícara (chá) de água gelada
- 1 cebola grande
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica (dioica) moída
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino



#### MODO DE PREPARO:

- Cubra o trigo com água fria e reserve por 10 minutos. Esorra e espalhe num prato raso. Leve à geladeira por 2 horas.
- Retire a gordura da carne e corte-a em cubos.
- Passe pelo moedor duas vezes, juntando um pouco de água gelada.
- Moa a cebola duas vezes e misture com a carne, o trigo, o sal e as pimentas. Passe tudo mais duas vezes pela máquina.
- Amasse bem até obter uma massa pastosa. Cubra e leve à geladeira.



**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 1/2 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**

JOGO DE PALAVRAS



TINA E PIPA ENCONTRARAM OS NOMES DE 9 PROFISSÕES RELACIONADAS À SAÚDE, NO DIAGRAMA ABAIXO! VAMOS PROCURÁ-LAS TAMBÉM? MAS ATENÇÃO: UMA DELAS ESTÁ ESCRITA AO CONTRÁRIO!

F	O	N	O	E	N	F	E	R	M	E	I	R	O	P	S	I
O	D	E	N	P	F	I	S	T	A	P	R	É	C	O	A	F
N	A	F	I	S	I	O	T	E	R	A	P	E	U	T	A	A
O	G	I	S	I	T	A	P	U	N	R	A	I	S	T	E	R
A	L	O	A	C	U	P	U	N	T	U	R	I	S	T	A	M
U	M	É	D	Ó	N	T	E	R	A	P	E	U	S	D	R	A
D	N	U	T	L	R	O	C	I	D	É	M	R	T	E	S	C
I	A	C	U	O	M	P	I	S	T	A	R	E	D	N	O	Ê
Ó	L	O	G	G	I	S	T	A	P	E	R	A	U	T	E	U
L	I	S	T	O	L	O	G	I	C	R	E	O	U	I	N	T
O	N	U	T	R	I	C	I	O	N	I	S	T	A	S	M	I
G	F	O	N	D	I	A	R	I	T	P	E	U	R	T	A	C
O	A	C	U	M	F	A	R	L	O	G	I	S	P	A	R	O

Sete Erros

**-Instruções:**  
Ache os sete erros na imagem! Para brincar com o jogo dos sete erros, basta imprimir essa página, depois encontre os 7 erros que existem entre os desenhos abaixo. Marque-os com uma canetinha para não perder a conta!  
Boa diversão!




PEPS: 1-ANEL; 2-PULSEIRA; 3-CHAPÉU; 4-CADARÇO DO SAPATO; 5-CHINELO; 6-ORELHA; 7-DETALHE DA MANGA DA BUSA.

Sudoku


			10	10	6			
		8						
		10				10		
3							10	
7					3			
				16				8
6				12				
			21					
		6	11	22				
27							5	
11								

			3	9	2	1		
	3		9	7	6	9		
2	3	5					11	
	4	3	9	6				8
1							22	
5	1	4	1	2	4	2		9
		8						7
		2	1	2	1	2		
				10				
			2	1	4	3		01
			5	2	1			8
							01	


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30


Tito não se convence dos motivos apresentados por Pedro para o sumiço. Cleiton promete ajudar Filipe a conseguir um emprego. Samurai contrata Pedro para trabalhar na loja com Nanda. Vanda confessa a Sueli que gostaria que Uodson e Alina morassem na casa dela. Flávia pede que Rodrigo a apresente à família dele. Jorge contrata Filipe. Samuel permite que Arthur integre a turma de Júlia. Ana confessa a Tito que desconfiou da saúde mental de Ciça, e a menina ouve. Miguel revela a Samurai que Ciça planeja deixar o país.

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


Filomena afirma que irá procurar a Justiça contra Nádia e Perseu. Orientado por Maria, Celso leva Filomena e Clarice para a pensão de Camélia. Celso conta a Candinho que Filomena ficou viúva. Severo pede que a suposta mãe de Diana venha morar com os dois. Candinho pensa em falar com Filomena, mas Pancrácio o aconselha a ficar com Sandra. Pandolfo revela que é irmão gêmeo de Pancrácio e acusa Eponina de violentá-lo. Dantas garante a Filomena que, com a sua gravidez, herdará metade do patrimônio de Frágoso.

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


Carolina sofre ao lado de Pietro. Florisval incentiva Jonatas a comprar um carro para ajudar a reconquistar Eliza. Carolina pede demissão da revista e diz a Hugo que precisa se reencontrar. Pietro faz Carolina repensar na ideia da demissão, se oferecendo para adotar um filho com ela. Jonatas desiste de comprar o carro para comprar a cadeira de rodas de que Wesley precisa. Hugo convida Gilda e os filhos para jantar em sua casa, e é surpreendido com a chegada de Sueli.

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

Fausto fica bem no hospital, mas sob custódia da justiça. Os policiais encontram Joel no haras e entregam uma intimação para prestar esclarecimentos por diversas acusações de crimes. Letícia e Bira namoram escondidos na empresa, pois isso vai contra as regras da gravadora. Priscila não quer se alimentar e está sem vontade de fazer nada, apenas chorar. Tomas decide aceitar a investida de Lurdinha apenas para saber das coisas que a secretária sabe. Frederico vê e fica irritado. Otávio pede uma limusine para levar Rebeca para uma surpresa. Sabrina amarra Manteiguinha longe e coloca uma fita de cabelo para culpar Manuela.

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

Padre Romão incentiva Santo a lutar pela população. Dalva alerta Cícero sobre seu amor impossível por Tereza. Tereza reabre a capela da fazenda, contrariando Afrânio.

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

Moisés está com as tabuletas nas mãos, diante de alguns homens. Tales responde Abirão de maneira malcriada e Quenaz o repreende. Simut chega ao local das obras e é aplaudido por todos, que falam que ele é o homem mais apaixonado do acampamento. Simut se declara para Jerusa e ela dá um beijo em seu rosto. Josué pede cautela a Calebe na investigação sobre o roubo das tabuletas. Ada invade a tenda dos homens, beija Josué a força, e diz que o ama. Ele empurra a irmã de Zípora e grita que ela está louca. Neste momento, Miriã chega e interpreta a proximidade dos dois de outra forma. Ada provoca Ana e diz que Josué a beijou até tirar seu fôlego. As duas discutem e Ada pede que ela confirme com o noivo.

Humor

**VANTAGENS PARA A SOCIEDADE**

A professora chega na sala de aula e diz para os seus alunos:

- Crianças, amanhã quero que me tragam exemplos de construções que estejam sendo feitas próximo de suas casas e quais as vantagens destas novas construções para a sociedade.
- Sim professora.

No final da aula, a professora pede a todas as meninas que fiquem na sala porque quer dizer algo:

- Olhem meninas, como o Juquinha é muito malcriado, é provável que amanhã ele diga alguma das suas grosserias. Por isso, vou pedir que, para evitarmos problemas, quando ele disser algo que pareça grosseiro, para que todas vocês se levantem imediatamente e saiam da aula.

Todas concordaram com o plano. No dia seguinte, pergunta a professora:

- Fizaram a redação que eu pedi? Primeiro você, Aninha:
- Perto da minha casa estão construindo um supermercado. Assim, a minha mãe não necessita andar tanto para ir às compras.
- Muito bem Aninha! Paulinho, fala você.
- Perto da minha casa estão construindo uma fábrica de móveis. Assim, como o meu pai é marceneiro, vai poder trabalhar mais perto de casa.
- Excelente!

Nisto o Juquinha levanta a mão. Diz a professora:

- Fala Juquinha!

O moleque começa a ler:

- Perto da minha casa estão construindo um puteiro...

Imediatamente, todas as coleguinhas se levantam para sair e ele diz:

- Calma aí, putaiada! Ainda não abriu. Quando começar o processo seletivo eu aviso.

VEJA LÁ O QUE VOCÊ VAI DAR HEIN...





INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), 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



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



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

## Marina Ruy Barbosa será assassinada ao trair noivo em ‘Justiça’, novela das 23h



Personagem da atriz será pega na flagra pelo noivo, interpretado por Jesuíta Barbosa, e será morta a tiros

A vida profissional de Marina Ruy Barbosa caminha a passos largos. Na reta final de “Totalmente Demais”, a atriz curtirá férias ao lado do namorado na Tailândia e já tem novo trabalho garantido na TV Globo: ela será uma das protagonistas de “Justiça”, trama das onze que irá suceder “Liberdade, Liberdade”.

No folhetim dirigido por José Luiz Villamarim, Marina será a patricinha fútil Isabela, que será morta a tiros pelo seu noivo, Vicente (Jesuíta

Barbosa). O crime acontece após Vicente flagrar Isabela na cama com um ex-namorado (ator ainda não escalado).

A novela terá 20 capítulos e contará quatro histórias diferentes, mas interligadas entre si: serão quatro crimes cometidos na mesma cidade e no mesmo espaço/tempo. O elenco já conta com nomes como Cauã Reymond e Marjorie Estiano, que formarão par romântico, e traz Adriana Esteves de volta à TV, junto com o marido, Vladimir Brichta. Cada capítulo será dedicado a uma história.

### Mariana Ximenes não usará enchimento para viver Tancinha, diz diretor

Após Mariana Ximenes ser escalada para viver Tancinha na releitura de “Sassaricando”, surgiram rumores de que a atriz iria usar enchimentos para aparecer mais gostoso na em “Haja Coração. Diretor do folhetim, Fred Mayrink desmentiu o boato.

“Mariana não vai usar enchimentos. Ela vai usar figurinos mais colados que desenhem mais o corpo, muito bonito, que ela tem”, contou. Mayrink explicou que a equipe de figurino da trama montou um guarda-roupa para Tancinha que explore os atributos físicos da loira. “Ela não

aparece com nada largo em cena. Tudo isso foi eliminado para mostrar as curvas naturais que a Mariana tem. Ela vai usar muito salto alto, tamanhão... Isso já cria uma postura mais empinada.”

As inspirações para o look da personagem, imortalizada por Claudia Raia na década de 80, foram duas estrelas internacionais: “Pensamos em uma mistura de Brigitte Bardot com Sophia Loren para trazer essa figura pra Mariana”.

“Haja Coração” estreia no dia 30 de maio na faixa das 19h na vaga de “Totalmente Demais”.



Mariana ao lado do diretor Fred Mayrink



Luisa se defende e fala sobre ser mãe

### Após criticar dieta de Deborah Secco, Luisa Mell afirma: “Não foi briga”

Depois de criticar a dieta radical de Deborah Secco, Luisa Mell garantiu que não teve intenção de criar desavença com a atriz. A apresentadora criticou a loira por ter dito que ficou 23 horas de jejum durante a gravidez. “Não foi uma briga, parece que você não pode ter opinião nesse país que vira briga. Fiquei nervosa quando li isso, pois sei que as pessoas se influenciam muito. Quando você é uma formadora de opinião, atriz da Globo e com milhões de seguidores é preciso ter cuidado”, disse.

Para reforçar sua opinião, a loira lembrou que copiou o estilo das famosas quando era

mais nova. “Na minha adolescência eu era gordinha e queria perder peso. Vi em uma revista algumas modelos dizendo que, para emagrecer, comiam só uma fruta de manhã e um suco na parte da noite. Só que, claro, eu não conseguia seguir essa maluquice e engordava mais, pois descontava a frustração na comida. Agora imagina uma menina que engravida e, após o parto, quer ser magra igual a Deborah Secco? É muito sério.”

Luisa, inclusive, disse que não vê problemas nas mulheres que desejam retornar à boa forma.



Christina afirma que todas as histórias são reais

### Há sete anos no ar, ‘Casos de Família’ paga R\$ 100 a participantes

Um dos programas mais criticados e divertidos da TV brasileira, o “Casos de Família” completou sete anos no ar ontem (4), no SBT, mostrando um reencontro entre mãe e filha. “Eu cresci muito como ser humano fazendo esse programa, essas pessoas tiram de letra situações difíceis e seguem felizes”, afirma Christina Rocha.

A apresentadora não nega que a atração pague para os participantes aparecerem no ar. “São pessoas pobres, que não têm a perder. O programa paga R\$ 100 por dia de trabalho perdido. Contar a história deles por R\$ 100, ir no restaurante do SBT, se maquiar, ainda conhecer um artista, para eles é maravilhoso”, diz a apresentadora.

## horóscopo

**ÁRIES**  
As áreas espiritual e de comunicação são tensionadas pela oposição Lua-Vênus, que traz intensidade emocional e subjetividade excessiva na maneira como você expõe ideias. Melhore o seu discurso nos meios formais. Foque-se na verdade!

**TOURO**  
As insatisfações são exaltadas pela tensão Lua-Vênus, que te aconselha a refletir sobre os seus ideais emocionais e materiais. Seus anseios por mudança colidem com o apego que você nutre. Encare pacientemente os desafios!

**GÊMEOS**  
Opostos em sua área de relacionamentos, Lua e Vênus alertam para a divergência de interesses nas relações. As demandas dos outros enfraquecem os seus planos, então será preciso buscar uma maneira de promover conciliação!

**CÂNCER**  
Emoções mal resolvidas em seu íntimo podem te deixar fragilizada, pois Lua e Vênus se opõem hoje. Ainda que anseie por deixar as decepções para trás, respeite o ritmo das coisas e perceba as lições que as situações trazem!

**LEÃO**  
Antigas frustrações podem prejudicar as suas amizades, neste dia em que Lua e Vênus se opõem. Não fique remoendo as mágoas. Saiba lidar com as diferenças de maneira natural, sem atitudes intolerantes!

**VIRGEM**  
Os conflitos e sobrecargas das demandas pessoais e profissionais nos últimos dias podem te deixar estressada hoje, pois Lua e Vênus se tensionam. Não desanime, tudo voltará ao normal. Divida e delegue responsabilidades!

**LIBRA**  
A Lua passa pela terceira casa e se opõe a Vênus, trazendo um momento de intensidade emocional que pode prejudicar a comunicação. Mantenha-se mais reservada até que as coisas melhorem, procurando preservar as suas relações!

**ESCORPIÃO**  
Evite tentar compensar suas carências de maneira material, pois Lua e Vênus se opõem no setor financeiro hoje, alertando para gastos exagerados e desnecessários. Mantenha-se ocupada e aguarde, pois você voltará ao equilíbrio!

**SAGITÁRIO**  
A falta de sinergia atrapalha o bom entendimento e o bem-estar de todos, pois a Lua passa por seu signo e se opõe a Vênus na área de relacionamentos. Compreenda esse momento de distanciamento, respeitando o espaço de cada um!

**CAPRICÓRNIO**  
Um momento de fragilidade emocional é trazido pela oposição Lua-Vênus, que alerta que você tende a se colocar como vítima ao lidar com desafios. Seja mais proativa e torne-se agente da sua própria vida. Não caia no pessimismo!

**AQUÁRIO**  
Os interesses externos devem limitar seu desejo por satisfação pessoal, neste momento em que Lua e Vênus se opõem. Saiba ceder, porém não abra mão da sua felicidade tentando agradar as pessoas. Promova conciliações e diálogos!

**PEIXES**  
Adaptar-se a fatores externos exigirá sacrifícios, pois Lua e Vênus se opõem entre as áreas profissional e familiar. Seus planos podem ser prejudicados por imprevistos. Reveja estratégias e tenha um plano de emergência!