



oextra
net

SEXTA-FEIRA, 13 DE MAIO DE 2016

Mais

Gari Rita Mattos muda o corpo e posa sexy de uniforme enquanto sonha com vaga na TV

Página B4

“Atividade física não é apenas uma das mais importantes chaves para um corpo saudável - ela é a base da atividade intelectual criativa e dinâmica.”

■ JOHN FITZGERALD KENNEDY, ex-presidente dos EUA





Lembrança do “Selo Empresa Solidária”. Em destaque o empresário **Ireno Bim**, ao lado de primeira dama de Rio Preto, Eliana Lopes.



Destaque para o assistente administrativo da Etec, **Ueliton dos Santos Ferreira**, que no último domingo comemorou mais um niver sendo muitíssimo homenageado.



O músico **Adevaldo Nunes Rodrigues** faz a festa da galera hoje, recebendo, de volta, muitos parabéns!



Close da bonequinha **Antonela**, que ontem completou seu primeiro aninho de vida recebendo muito carinho da família, em especial dos pais Rodson, Renata e da irmãzinha Manuela.



Eduardo D'Avila comemorou mais uma data especial ontem, sempre ao lado de muitos amigos, em especial junto a Francieli Siqueira.



Melissa Motta também é homenageada hoje, data em que celebra a chegada de mais um aniversário.



A bela **Bruna Goulart** dá boas vindas hoje à idade nova. Certamente a data será de muita festa.



Rivelino Clemente também assopra as velinhas esta semana, sempre junto a familiares e especiais amigos. Felicidades!



Parabéns para o estudante **Lucas Kamiyama**, aniversariante de ontem. No click, com Felipe Freitas, Neto Mathias, Orlando Tagliaferro e Matheus Fontana.

ASSINE Oextra
net
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!



Produtos com a qualidade

PLASÚTIL



GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO





Tem de TUDO no GIGANTÃO



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

Sinais na sua pele de que algo na saúde não vai bem

Não à toa você volta de férias e todos no trabalho dizem que está com “uma cara boa”. O segundo órgão mais extenso do organismo – só perde para o intestino – não é apenas uma embalagem para músculos, ossos, nervos e outras estruturas. A pele é também um indicador do que se passa dentro do corpo. Quanto mais saudável uma pessoa está, mais vitalidade ela transparece. O oposto é verdadeiro. Antes de surgirem sintomas de uma doença, a pele é capaz de sinalizar que algo vai mal. Aprenda a reconhecer esses sinais.

■ **1. MUDANÇA NA COR:** A gente perde a cor quando recebe uma notícia bombástica. Mas a palidez frequente denuncia anemia, baixa concentração de hemoglobina – molécula dos glóbulos vermelhos que transporta oxigênio e é constituída sobretudo de ferro. Na falta dela, as células recebem menos oxigênio, o que gera cansaço e queda na resistência. Outro motivo para a palidez: distúrbios

da tireoide e situações mais graves, como câncer em vários órgãos – daí a importância de investigar e tratar logo. Se for repentina, acompanhada de suor frio e tremores, pode ser sinal de uma crise de hipoglicemia, quando as taxas de açúcar no sangue despencam. Já um tom amarelado levanta a suspeita de que o fígado não anda bem. O azulado indica excesso de ferro, e o avermelhado, distúrbios na circulação.

• **O QUE FAZER:** A hipoglicemia deve ser combatida com urgência: beba ou coma um alimento doce (uma bolinha ou um suco de laranja) – funciona mesmo que a pessoa seja diabética – para regularizar as taxas de açúcar. Exames de sangue flagram a maioria dos outros problemas. A cor tende a voltar ao normal quando o distúrbio for tratado.

■ **2. PERDA DE VIÇO:** Dez entre dez mulheres vão correndo comprar um bom creme anti-idade. Mas poucas prestam atenção em itens muito mais importantes. Uma dieta pobre em nutrientes, em especial vitaminas e minerais,

fragiliza o rosto, os cabelos e as unhas. O desequilíbrio na produção de hormônios, principalmente nos anos ao redor da menopausa, reduz a produção de colágeno. Com isso, a pele fica mais fina, ressecada e propensa a rugas. Outro culpado frequente é o intestino. “prisão de ventre leva à retenção de impurezas.

• **O QUE FAZER:** Privilegie os alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais (hortaliças, grãos, e leguminosas) e beba mais água. Não deixe de procurar um ginecologista para verificar se há a indicação de reposição hormonal.

■ **3. MANCHAS:** Menstruação irregular, queda de cabelo, acne e ganho de peso. Se ainda notar manchas vermelhas ou acastanhadas nas axilas e no pescoço, existe a possibilidade de uma doença endócrina, como a síndrome do ovário policístico – a glândula sexual feminina é tomada por cistos. Elas também sugerem distúrbios autoimunes, em que o organismo produz anticorpos contra os próprios tecidos. É o caso do lúpus, uma doença

inflamatória crônica que acarreta perda de apetite, dor nas articulações e danos aos rins, além de manchas nas áreas expostas ao sol (colo, rosto, orelha, braços). Quando você tromba com a quina da cama, aquela mancha roxa se forma porque alguns vasinhos foram rompidos. Apenas em casos raros sinalizam condições graves do fígado (cirrose), da medula óssea (leucemia) ou do sistema linfático (linfoma). Se o problema são áreas desbotadas ou esbranquiçadas no pescoço e na face, a suspeita recai sobre vitiligo. Doença autoimune, que provoca a destruição das células encarregadas de produzir a melanina, pigmento que colore a pele.

• **O QUE FAZER:** Enquanto descobre e trata a doença por trás do problema, aplique produtos que seu médico sugerir para diminuir a inflamação e corrigir a pigmentação. Ele pode recomendar agentes despigmentantes para as áreas escuras. Em regiões desbotadas, é possível estimular a repigmentação por meio de laser ou fármacos, como o tacrolimus.

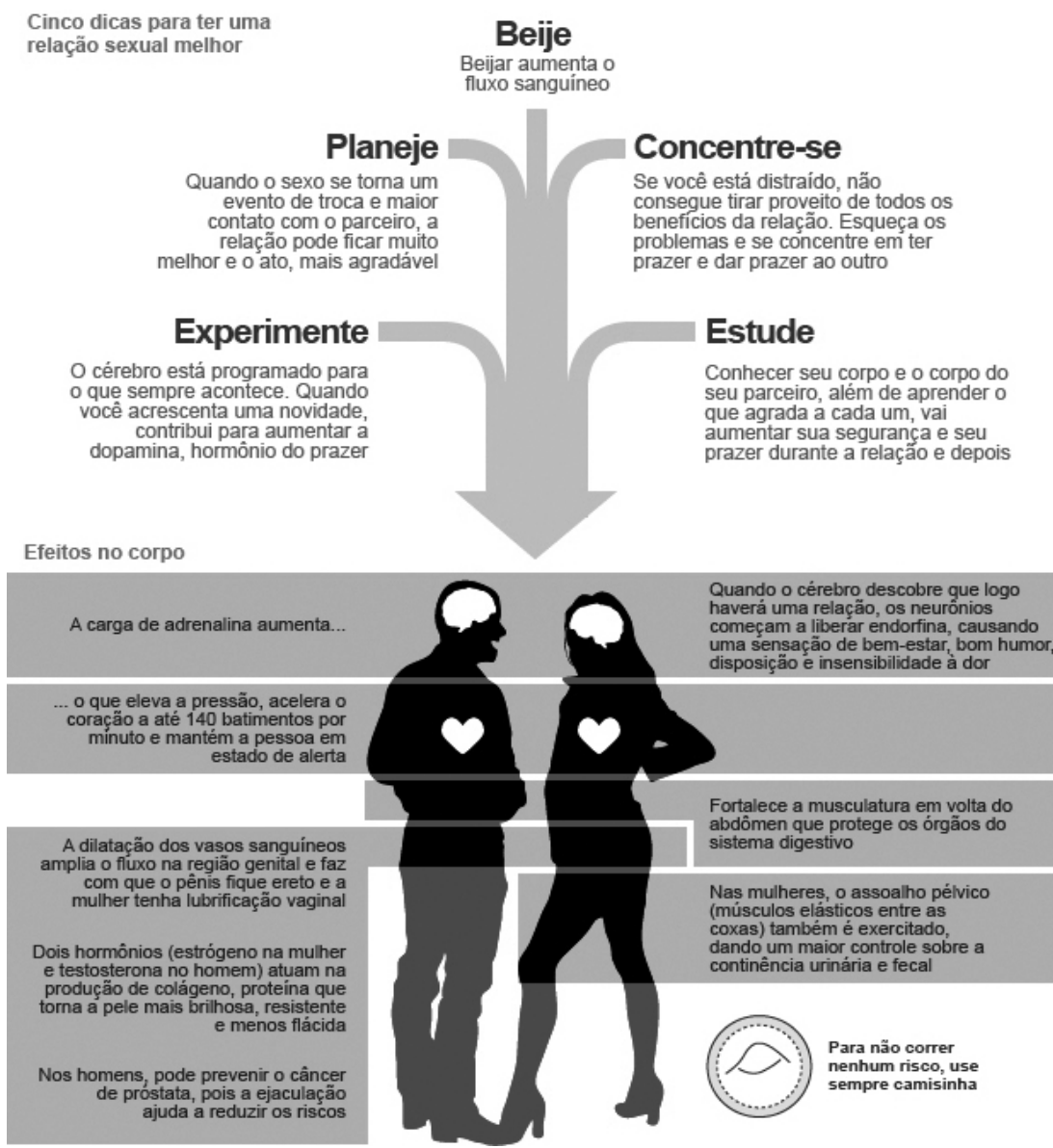


Fazer sexo duas vezes por semana aumenta vida em até um ano e meio

São apenas quatro letras que mexem com a imaginação, a autoestima, o comportamento e o humor: sexo. E a atividade não faz bem apenas para o corpo e a mente – a expectativa de vida também se beneficia. Quem transa duas vezes por semana pode ganhar até um ano e meio, segundo um estudo inglês.

O Ministério da Saúde brasileiro recomenda que as pessoas façam sexo com frequência, algo considerado tão importante quanto controlar a pressão arterial e estar no peso adequado. O próprio ato ajuda a emagrecer: em uma boa sessão de meia hora, podem-se queimar até 500 calorias.

Durante a prática, o corpo inteiro entra em estado de alerta e sofre várias transformações. Além da endorfina liberada, que causa satisfação e bem-estar, a dopamina age no organismo relacionada ao vício: por isso, quem faz sexo costuma querer sempre mais. Mas, para não correr nenhum risco, é fundamental usar sempre camisinha – disponível na rede pública para pessoas acima de 12 anos de idade.



receita

Pudim de creme de leite e morango

INGREDIENTES:

- 250 gramas de creme de leite fresco
- 2 envelopes de gelatina incolor em pó
- 1 caixa de morango (300 g)
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de leite em pó



MODO DE PREPARO:

- Hidrate e dissolva a gelatina de acordo com as instruções da embalagem.
- Lave e enxugue os morangos.
- No liquidificador, bata a gelatina, a nata, o creme de leite, o açúcar, o leite e o leite em pó.
- Pique os morangos e reserve alguns para decorar.
- Unte com óleo e açúcar uma forma para pudim.
- Distribua os morangos picados e por cima coloque o pudim.
- Leve a geladeira até firmar, aproximadamente 6 horas.
- Desenforme, decore com o restante dos morangos e sirva em seguida.

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

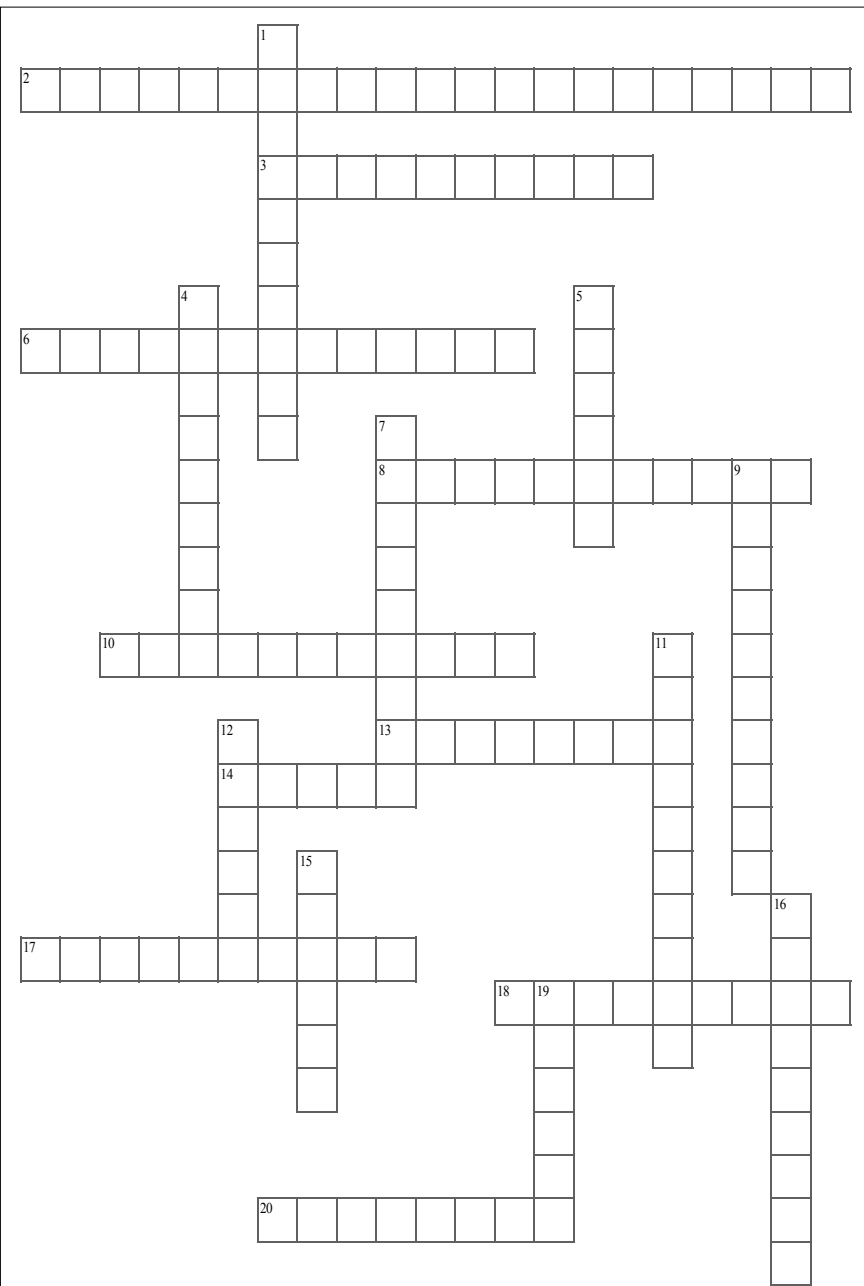
FERRO & AÇO

- ➡ Telhas Galvanizada Ondulada
- ➡ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ➡ Perfil Estrutural 6 mts
- ➡ Perfil Serralheiro
- ➡ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

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

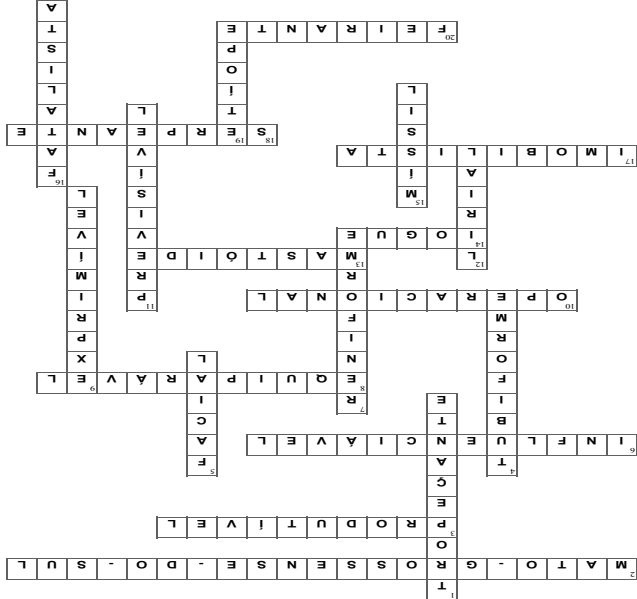
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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



- Horizontais**
 - Relativo ao estado de Mato Grosso do Sul S Pessoa natural desse estado Pl: matogrossenses-do-sul
 - Que se pode produzir
 - Que se pode influenciar
 - Que se pode equiparar
 - Relativo a operação
 - Que tem forma de mama
 - Relativo à ioga S Pessoa que pratica a ioga
 - Que, ou pessoa que é partidária do imobilismo
 - Que serpeia
 - Relativo a feira S Pessoa que vende em feira
- Verticais**
 - Que tropeça
 - Que tem forma de tubo
 - Relativo à face
 - Que tem forma de rim
 - Que se pode exprimir
 - Que se pode prever
 - Que tem a cor ou a pureza do lírio Terreno onde crescem lírios
 - Que serve para ser arremessado Astro
 - Relativo ao fatalismo S Pessoa partidária do fatalismo
 - Relativo à Etiópia (África) ou aos seus habitantes S Habitante ou natural da Etiópia

Respostas



Caça Palavras

PP
ZFCN
OTYOTC
HKCLJRFO
LPPAROLETA
SMALACACHETA
OJERAGRAGHALLV
BIABNRVGREBECIOM
ZHIBTLANGUIDEZUJQH
HSULINDEZACHYTPNFOSM
UAZERTSEDASEOBMARFWZ
XPDNSUCPOJQTYKQQA W
LOZNHQIXQPCMTISN
PMESQUINHEZREM
LKZLILOUENRC
JDQLOVVZPC
ZANREBNV
HPPLZM
IZHM
LA

ICEBERG
PROLIXO
PRESA
LANGUIDEZ
OVELHA
ROLETA
LINDEZA
MESQUINHEZ
DESTREZA
FRAMBOESA
MALACACHETA
GARGAREJO

**MALHAÇÃO**
Sexta-feira, 17h30

Júlia estranha que Arthur não lhe peça mais ajuda com as tarefas da escola. Flávia jura que fará tudo para que o namoro com Rodrigo dê certo. Roger insinua a Luciana que gostaria de namorá-la de verdade. Alina se magoa com Monique e Uodson sugere que a sogra converse com a esposa. Arthur cobra que Filipe o ajude com o trabalho de escola e Nanda se irrita com o menino. Roger conhece Jorge e Sueli. Lívia e Sandra conseguem se entender e Beto comemora. Samurai dopa Ciça.

**ÊTA MUNDO BOM**
Sexta-feira, 18h00

Mafalda acredita que Romeu tenha um relacionamento com Olga. Pancrácio descobre o verdadeiro motivo da mudança de Cunequndes, mas Candinho permite que a família fique em sua casa. Ernesto aconselha Romeu a armar para que Mafalda decida se casar com ele. Diana não consegue agradar Severo. Pandolfo e Pancrácio disputam a atenção de Anastácia. Anastácia decide comprar vestidos para Mafalda e Epoinina. Com a ajuda de Candinho e Pirulito, Alice encontra um cão para Cláudio. Sandra comenta com Ilde que encontrará uma maneira de expulsar Cunequndes e a família. Romeu leva Mafalda para o ateliê de Ernesto.

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

Natasha diz a Carolina que está tentando reconstruir sua vida com Arthur. Arthur fica surpreso ao saber por Pietro que Carolina pensa em adotar Gabriel. Natasha afirma a Arthur que prefere ser sua amiga. Dorinha aceita o convite de Carolina para trabalhar com a irmã em seu brechó. Lili descobre que está grávida e diz a Euzébia que o bebê é de Germano. Claudia não revela a Carolina os motivos que levam Gabriel a tomar remédios. Carlinhos não gosta de ver Hugo beijando Gilda, deixa o bar e acaba encontrando Dino na rua.

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

Geraldo arma um plano para acusar Vicente de um crime cometido por ele. Rebeca traz lembrancinhas (presentes) da viagem que fez com Otávio. Manuela, que na verdade é Isabela, não gosta da camiseta que ganhou e diz que é muito brega. Frederico vai até a sapataria de Giuseppe fazer uma proposta pelo sapato Fiorina, criado por ele. Omar convida as crianças da escola para a festa que ele dará em seu haras. Joaquim mostra para Regina a gravação que fez dela. Marina vai disfarçada de doméstica para a mansão de Regina para poder ver Ofélio. Joaquim diz que a condição para que ninguém tenha acesso ao áudio, será ver Isabela quantas vezes quiser, além de não ter que pagar a arrumação do carro.

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

Tereza e Santo conversam sobre o tempo que passou. Afrânio decide processar a cooperativa. Iolanda sai antes do almoço e Doninha se preocupa. Miguel reclama do solo e de toda a plantação de manga. Cícero comenta com Miguel como se divertia com Tereza quando eram crianças. Levi vai à casa de Edenilson. Afrânio pede que Carlos convença Tereza a apoiá-lo. Doninha conta a história da serpente de fogo da capela para Miguel. Martin acaba assustado com as lamúrias de uma mulher do lado fora de seu quarto e Encarnação pressente a aflição do neto.

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

Moisés chocado com a informação pede que Arão e os filhos façam buscas ao redor do acampamento, sem alarde. Zípora, Damarina e Ada ajudam Jaque a se arrumar e depois tentam que Jerusa caiba no vestido. Simut, muito nervoso, é ajudado por Gahiji. Miriã chora muito e é amparada por Joquebede. Betânia enfrenta Balaão e diz que se ele não procurar logo por sua filha, vai contar ao rei tudo sobre seus planos. Moisés pede a Zípora que dê a notícia para Jaque. Miriã chega com Hur, toda feliz, para se juntar aos outros noivos. Todos comemoram e Miriã começa a se preparar como noiva. Zípora entra no quarto com as irmãs e se depara com Aoliabe de mãos dadas com Jaque, os dois sorrindo. Ele avisa que pretende se casar com Jaque.

Humor

MÉDICO CONVINCENTE

Durante uma de suas consultas, aquele famoso ginecologista não resistiu à exuberância de uma de suas pacientes e avançou o sinal.

Ao sentir que algo estava errado, a mulher deu um pulo da maca, vestiu-se atabalhoadamente e desembestou porta afora:

- Socorro! Sem Vergonha! Esse cara é um Sem Vergonha!

Estupefatas, na sala de espera, as outras pacientes levantaram os olhos das revistas do ano retrasado e assistiram à mulher sair correndo.

Logo o médico surge na porta e esclarece:

- Desculpem-me do transtorno! Essa mulher sofre de uma terrível síndrome e eu a aconselhei a procurar ajuda psiquiátrica. Ela teve um surto e acabou fazendo esse escândalo. Pobre coitada!

Balançou a cabeça e entrou em sua sala novamente.

Logo em seguida, entra a secretária.

- E aí? - pergunta ele. - Acha que fui convincente?

- O discurso foi bom, mas faltou um pequeno detalhe: o senhor se esqueceu de vestir as calças!

Mal interpretado

A velha chama os filhos para reclamar do comportamento anormal do

marido. A coitada desabafa:

- Ultimamente, ele vem me procurando de manhã, à tarde e à noite! Eu já não aguento mais e queria que vocês tomassem uma providência, urgentemente.

Prontamente os filhos foram conversar com o pai e ouviram dele a seguinte justificativa:

- Meu procedimento mudou conforme orientação médica! - e mostrou uma receita do médico.

Os filhos leram a receita e disseram:

- Pai, o senhor está interpretando mal! O doutor recomendou que o senhor comesse “AVEIA” de manhã, à tarde e à noite...

TechTiras - novidades

techTiras 012 por Ednei Marx 09/2012 - edneimark.com.br



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

Gari Rita Mattos muda o corpo e posa sexy de uniforme enquanto sonha com vaga na TV

Oito meses após ser capa da “Playboy”, a gari Rita Mattos continua gata, mas com o corpo muito mais sarado. De lá pra cá, ela intensificou os treinos, reduziu o percentual de gordura, foi vice campeã numa competição de fisiculturismo e quer ser empresária, criando a sua própria marca de roupas que, segundo ela, vai ter muita moda fitness, mas também peças para o dia a dia. Além disso, ela ainda mantém a vontade de estar na TV. “Gostaria muito de fazer parte do elenco fixo de uma atração. As experiências que tive foram maravilhosas”!

Rita Mattos reduziu de 20% para 13% o percentual de gordura em seu corpo desde que entrou para o grupo Bonecas de Ferro. Mas, apesar de ter Gracyanne Barbosa como madrinha, ela conta que tem outro referencial. “Não consigo ter o mesmo foco na dieta

que ela. Eu me inspiro na Juju Salimeni, acho o corpo dela perfeito”.

Mas nem tudo mudou. Ela continua morando com os pais no mesmo apartamento de um quarto em Realengo, na Zona Oeste. E garante que não gastou o cachê que recebeu da revista. Também não tem muitas novidades na vida amorosa, e ela garante que está solteira. “Quero montar bem minha vida e aí sim encontrar uma pessoa legal para construir uma família”, diz ela, que não faz questão de casamento na igreja com vestido branco. “Seria legal, mas meu sonho mesmo é achar um companheiro, porque hoje em dia está difícil”.

O que não faltam são candidatos, e a moça diz que continua sendo reconhecida, e recebendo cantadas, claro: “Os homens me pedem em casamento, dizem que estou cada dia mais linda e falam que vão me dar casa, comida e roupa lavada. Eu me divirto”!



Rita Mattos posa sexy

Gretchen vira piada ao errar questão de geografia no “Power Couple”



Dançarina errou qual era o menor estado brasileiro

Gretchen cometeu um erro de geografia no “Power Couple Brasil” e virou piada nas redes sociais. Tudo aconteceu quando a dançarina disse que o menor estado brasileiro era o Rio Grande do Norte durante um quiz de conhecimentos gerais.

Depois de saber que a resposta certa era Sergipe, a mãe de Thammy tentou se explicar: “Estou muito tempo fora daqui [do Brasil]. Não me lembro

muito bem das coisas. Muita coisa já mudou na geografia brasileira”.

No Twitter, os internautas logo fizeram piada com a declaração da Rainha do Rebolado. “No mapa da Gretchen, Sergipe e o Acre tão crescendo e o Rio Grande do Norte está diminuindo”, ironizou um. “Gretchen acha que virou gringa! Sergipe continua do mesmo tamanho, querida”, disse outro.



Joelma mudou o visual para carreira solo

Indireta? Joelma lança CD cheio de **letras** que falam de um **amor que acabou**

Desde que terminou o casamento com Ximbinha, a cantora Joelma deixou a Banda Calypso para investir na carreira solo e deu uma repaginada, gastando cerca de R\$ 200 mil com aplicação de botox, preenchimento nos lábios, lentes de contato para os dentes e redesenhando as sobrancelhas. Por fora, uma nova mulher. Por dentro, porém, parece que ela ainda guarda certa mágoa do ex-marido.

As evidências aparecem no novo CD da cantora, o primei-

ro da carreira solo. Das 14 músicas do álbum, apenas quatro não contam a história de um amor que acabou. Vale lembrar que a assessoria da Banda Calypso confirmou em agosto do ano passado o fim do casamento de Joelma e Ximbinha. Na época o comunicado ressaltava que o grupo continuaria, mas eles fizeram poucas apresentações juntos. Em algumas delas, a cantora apontava para o ex durante a música “A lua me traiu”, insinuando que ele teria outra mulher.



Juliana com o atual namorado e o ex (na última foto)

Novo namorado de **Juliana Alves** é muito parecido com o ex da atriz; compare

Juliana Alves está de companheiro novo. A atriz já até assumiu publicamente o romance com o diretor Ernani Nunes, ex de Sabrina Sato, durante um evento no Rio. Mas o que vem chamando atenção é a semelhança física que o atual tem com o ex-namorado dela, o ator Guilherme Duarte, com quem Juliana viveu uma história de amor por seis anos. Compare!

Ju e Guilherme se separaram em outubro de 2014 e chegaram a ensaiar uma reconciliação no ano passado, mas não deu certo. A gata agora está feliz da vi-

da com o novo namorado. Ernani Nunes é baiano, mas mora em São Paulo. O bonitão é diretor do filme “Gostas, 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 assinou ainda a direção do reality show “Adotada”, da MTV. Ele, aliás, namorou a protagonista da atração, Maria Eugênia Suconic.

AVC

FERNANDÓPOLIS

Quermesse

SANTA IZABEL DO MARINHEIRO

14 DE MAIO

LOCAL: SALÃO PAROQUIAL - 19:30 Horas

Vamos todos prestigiar e abraçar essa causa nobre!

horóscopo

ÁRIES
A vida social é prejudicada pela quadratura Lua-Júpiter, que também indica prejuízos financeiros e para a sua imagem. A falta de bom senso e a busca por prazeres momentâneos lhe põem em risco. Fortaleça a autoestima e harmonize-se!

TOURO
A vida doméstica é dificultada pela tensão Lua-Júpiter entre seu signo e o setor familiar. Evite descarregar frustrações nas pessoas queridas. Sole e Lua em trigono lhe aconselham a relaxar, curtindo bons momentos junto aos amigos!

GÊMEOS
A quadratura Lua-Júpiter indica uma tendência a dramas, então procure amenizar a situação, buscando momentos de paz e harmonia. Fortaleça a autoestima, ficando mais reservada e buscando ambientes e pessoas que transmitam segurança!

CÂNCER
Lua e Júpiter em quadratura alertam que sua atitude crítica tende a repelir as pessoas, prejudicando a vida social. Ainda que tenha certeza de seus pontos de vista, tenha cuidado com a maneira como os expõe. Evite ser invasiva!

LEÃO
Você tende a se desgastar no trabalho, neste dia em que Lua e Júpiter se tensionam. Não deixe que as frustrações lhe abatam, pois o sucesso de suas iniciativas dependerá da maneira como você lida com as dificuldades!

VIRGEM
Seja cuidadosa com seus hábitos, pois eles podem afetar tanto o corpo como o emocional. A quadratura Lua-Júpiter entre suas áreas de crise e espiritual lhe aconselha a não ousar demais e a adotar uma atitude mais positiva!

LIBRA
As relações passam por momentos difíceis, pois Lua e Júpiter se tensionam, trazendo à tona as suas fragilidades. Zele pelas parcerias de trabalho, protegendo a individualidade e mantendo uma atitude profissional!

ESCORPIÃO
Ao formarem quadratura, Lua e Júpiter enrijecem sua postura, então cuidado para não se afastar demais dos grupos dos quais faz parte, sobretudo no meio profissional. A harmonia Sol-Lua lhe aconselha a cooperar!

SAGITÁRIO
Você tende a negligenciar seu bem-estar, pois Lua e Júpiter se encontram em quadratura. Cuide melhor da qualidade da alimentação e de suas atividades. Avalie bem os desdobramentos das suas ações antes de tomar decisões!

CAPRICÓRNIO
Adote uma postura mais contida e pense bem antes de se aventurar por rumos duvidosos. A quadratura Lua-Júpiter tensiona suas áreas social e financeira, lhe pedindo uma atitude mais consciente e sensata. Não é hora de se aventurar!

AQUÁRIO
As relações próximas são dificultadas pela tensão Lua-Júpiter, que alerta para sua postura dominadora. Não seja impositiva, procure compartilhar o espaço e as atenções com os outros. Aja de modo conciliador ao lidar com conflitos!

PEIXES
A conciliação de interesses no trabalho não flui bem hoje, pois Lua e Júpiter se tensionam. Situações inesperadas podem lhe abalar, mas mantenha-se centrada e confiante, pois com isso você conquistará o respeito das pessoas.