



**oextra**  
net

IRA, 17 DE MAIO DE 2016

# Mais

## Flávia Alessandra faz revelação curiosa sobre hábitos alimentares do marido Otaviano Costa

Página B4

*“O celular permanecerá desligado. Nunca descobriremos ao certo o que nos impediu, quem desistiu primeiro, quem não teve paciência de compreender. Só os ossos têm paciência, meu amor, não a carne, com ânsias de se completar.”*

FABRÍCIO CARPINEJAR - Jornalista e Poeta





Destaque para o simpático casal **Alessandra Bartheman** e **Luisinho Arakaki**, clicados pelas lentes de Célia Souza.

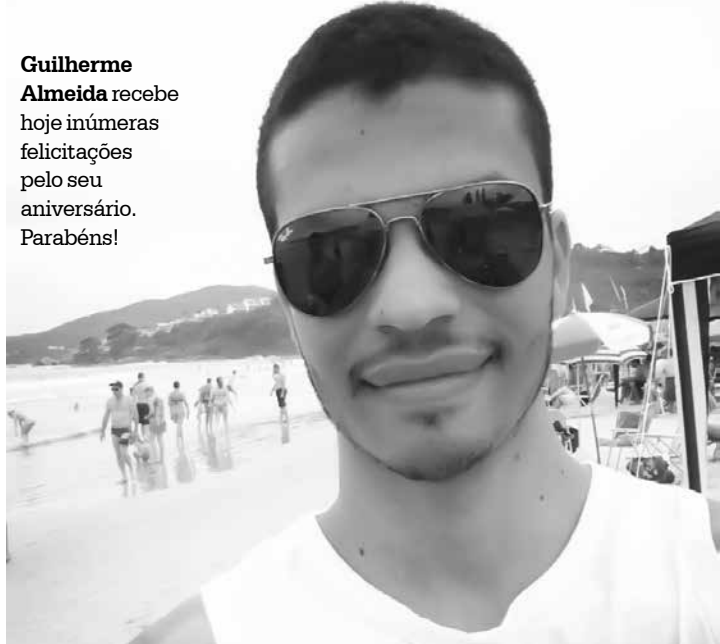


Ontem foi dia de muitas comemorações para **Ana Paula Alves**, que deu boas vindas à idade nova.



O cabeleireiro e maquiador **Guto Binatti** também está na lista dos aniversariantes de hoje, sendo muitíssimo homenageado.

No último domingo, o salão social da Casa de Portugal ficou lotado durante a **FEIJOADA DO PORTUGA**. Um cardápio completo da verdadeira feijoada brasileira e diversos petiscos, seguidos pela animação do “Grupo Velhos Amigos” - com o melhor do samba, garantiu um evento de muita diversão e sucesso. Confira os melhores momentos.



**Guilherme Almeida** recebe hoje inúmeras felicitações pelo seu aniversário. Parabéns!



Parabéns também para **Nilton Junior**, estudante de Direito e empresário que hoje é felicitado pelo seu dia.



**ASSINE oextra**  
net  
SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



Produtos com a qualidade

PLASÚTIL

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

REDE **GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



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



# Regras de dietas para não prejudicar sua saúde

Qual é o melhor jeito de emagrecer? Entrar em jejum rigoroso ou fazer cortes drásticos no cardápio? Nenhuma das opções!

A restrição exagerada em qualquer aspecto da sua alimentação pode derrubar a energia, causando sonolência, dor de cabeça, queda de cabelo, problemas cardíacos, distúrbios renais e até confusão mental. “O mais eficiente é corrigir seus hábitos para a vida toda. Um estudo da área de Pesquisa e Inteligência de Mercado da Editora Abril que ouviu 1 190 internautas acima de 25 anos preocupados em levar uma vida saudável concluiu que 74% deles fizeram dieta em algum momento. Nessa ocasião, em vez de sair cortando sem critérios, observe algumas regras que funcionam e preservam sua saúde. Fazer de quatro a seis refei-

ções por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Jejum é uma das piores estratégias para emagrecer. Pular refeições atrapalha o metabolismo. O corpo armazena energia em vez de gastá-la. E cresce o perigo de exagerar na refeição seguinte. Portanto, nada de abolir o jantar. À noite, prefira alimentos menos calóricos e de fácil digestão.

Começar a refeição por uma salada de folhas e grãos: Fornece fibras, que conferem saciedade e melhoram o trabalho do intestino. Em 1930, cada pessoa consumia 150 gramas por dia. Hoje, não passa de 30 gramas. Por isso, há tanta queixa de prisão de ventre e abuso de gordura e açúcar. Prove novas hortaliças e use temperos diferentes: iogurte, aceto balsâmico, um fio de azeite.

Reduzir o consumo de pro-

duto industrializados, doces, refrigerantes e fast foods, cheios de gordura, açúcar, sódio e calorias. Escolha frutas, verduras, sementes e grãos integrais, ricos em vitaminas e minerais. Na pesquisa da Abril, 81% dos entrevistados admitiram comer fast foods até duas vezes por semana e 93% reconheceram a necessidade de ingerir mais algum alimento saudável.

Beber 2 litros de água por dia: Menos da metade (43%) dos entrevistados segue essa recomendação. A boa hidratação ajuda a manter a temperatura do corpo estável, a eliminar toxinas no suor e na urina, a ter a pele elástica e macia e a controlar o peso.

Pedir orientação a um profissional em vez de seguir dicas de fontes duvidosas. O que funciona para alguns talvez não dê certo pra você. Escolhas erradas e substituições



pouco saudáveis tornam a alimentação monótona e pobre nos nutrientes necessários aos gastos diários.

## 6 coisas para você repensar enquanto estiver se maquiando



Muitas vezes, alguns detalhes da nossa rotina de beleza já foram repetidos tantas vezes, que nem pensamos ao certo sobre eles. Porém, certos costumes podem estar danificando sua pele ou talvez falte um pequeno twist para um acabamento especial em sua make.

■ **Deixe o contorno para ocasiões especiais:** O resultado de técnicas como contorno e strobing pode ser realmente incrível, mas para isso,

muitos produtos são usados e em grandes quantidades. Por isso, podem fazer mal para sua pele se usados com frequência, impedindo-a de respirar como devia. O ideal, então, é deixá-los apenas para quando surgir uma ocasião especial.

■ **Cuidado com a luz:** Uma maquiagem feita sob pouca luz pode acabar ficando sem o efeito desejado. Investir em uma boa iluminação no local em que você se maquia é essencial para bons resultados.

■ **Pense nas sobrancelhas!** Quando estiver investindo em um rosto bem maquiado, não deixe as sobrancelhas de lado. Dar definição e preenche-las é um toque que muitos deixam de lado, mas essencial para um visual bem polido.

■ **Encontre a cor perfeita:** Na hora de escolher o tom da base, tenha em mente a cor de seu pescoço e peito. Ao pensar em apenas um, você pode acabar com duas cores pelo corpo.

■ **Se preocupe com produ-**

**tos tóxicos:** É muito importante entender que produtos são usados na composição dos seus makes, para ter certeza que nenhum é tóxico para a sua pele.

■ **Pense no tempo que você tem:** Pode ser uma péssima ideia tentar um truque novo se você está com pressa para sair de casa. Tenha em mente o tempo que você tem para se preparar e, baseado nisso, escolha que rotina será melhor para se maquiar.

## receita

### Pasticcio

#### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de macarrão penne cozido
- 2 cebola picadas
- 4 dentes de alho moídos
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1,5 kg de carne bovina moída
- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 1 colher (chá) de canela
- 4 folhas de louro
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- 1 copo de água
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 1/2 litro de leite
- 8 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto
- 1 gema de ovo para pincelar



#### MODO DE PREPARO:

- Doure a cebola e o alho na manteiga e retire-os da panela.
- Na mesma manteiga, frite a carne e devolva a cebola e o alho à panela.
- Adicione a noz-moscada, a canela e o louro.
- Junte o molho de tomate e a água.
- Cozinhe até ficar encorpado.
- No liquidificador bata o leite, os ovos, a farinha de trigo e o sal.
- Leve ao fogo para engrossar, sem parar de mexer.
- Em um refratário, faça uma camada com metade do macarrão. Polvilhe o queijo e espalhe o molho de tomate.
- Cubra com o restante do macarrão e despeje o molho branco.
- Pincele com a gema e salpique mais queijo ralado.
- Leve para gratinar.

# 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

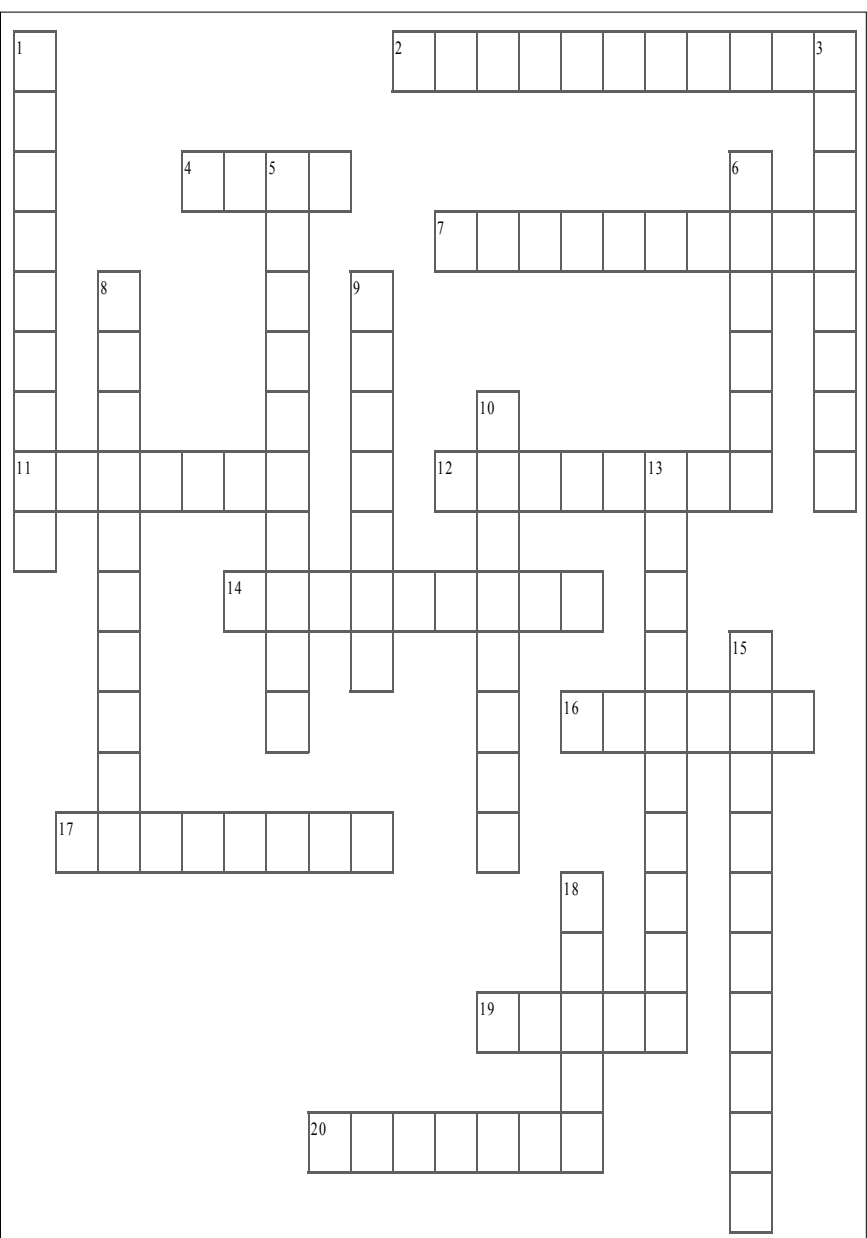
**FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO**  
**FONE: (17) 3442-1522**  
**FAX: (17) 3442-1651**

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

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



# Palavras Cruzadas



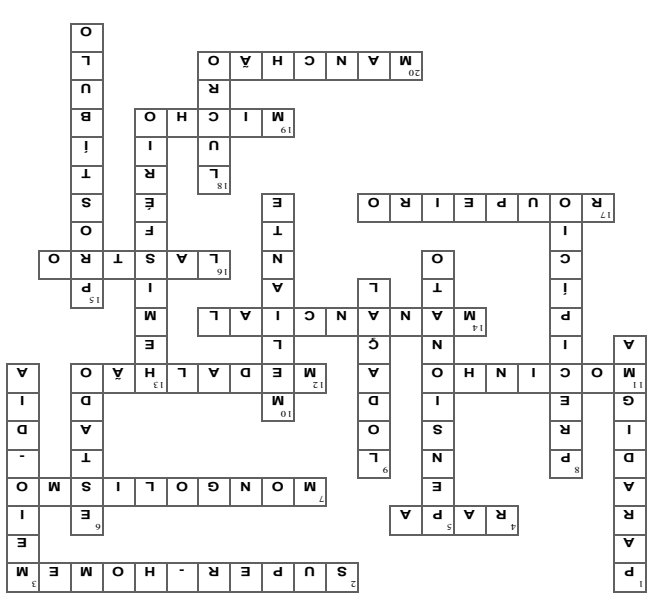
### Horizontais

- 2. Homem que se considera superior ao nível humano vulgar
- 4. Jogo que consiste numa espécie de pião com quatro faces iguais, tendo em cada uma das faces a inicial de uma palavra: R (rapa), T (tira), D (deixa) e P (põe)
- 7. Idiotia produzida por desordens do timo
- 11. Herói de um filme de aventura (na linguagem das crianças)
- 12. Medalha grande
- 14. Nascente de água
- 16. Qualquer material pesado posto no porão de um navio para dar-lhe estabilidade
- 17. Indivíduo encarregado de guardar a roupa de uma casa ou de uma comunidade
- 19. Gir Indivíduo sem dinheiro
- 20. Mancha grande

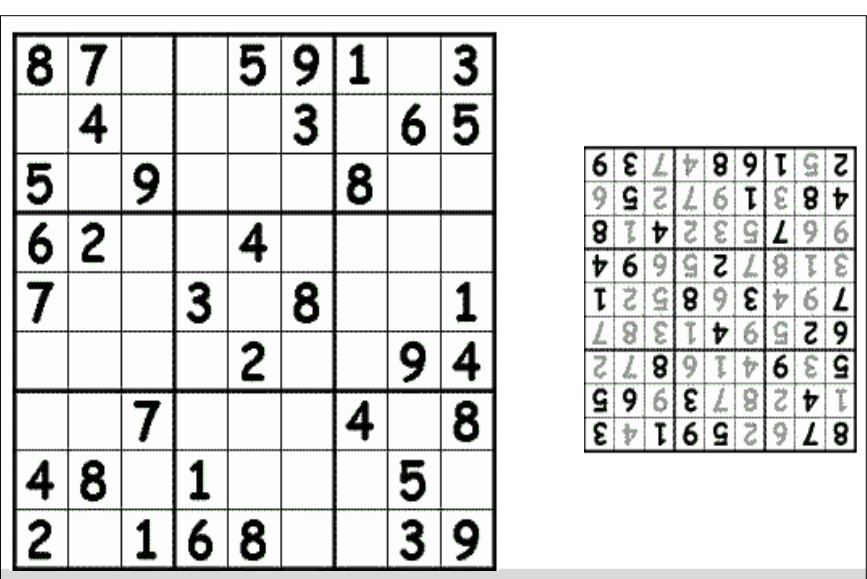
### Verticais

- 1. Modelo, protótipo
- 3. Momento em que o Sol cruza o meridiano do lugar
- 5. Internato, patronato
- 6. Modo de ser ou estar
- 8. Lugar muito íngreme
- 9. Lugar onde há muito lodo
- 10. Malandro, vadio
- 13. Metade de uma esfera
- 15. Lugar de prostituição
- 18. Interesse, proveito que se tira de uma operação comercial, industrial etc

### Respostas



# Sudoku



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFTALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

**MALHAÇÃO**

Terça-feira, 17h30

Ciça cede às condições de Samurai e Ana desconfia. Ciça afirma para Ana que deseja ficar com Samurai. Júlia tenta incentivar Arthur a estudar. Ana se recusa a acreditar em Ciça e acaba discutindo com Miguel. Samurai aconselha Tito a se afastar de Ana. Roger sugere a Luciana que se mantenha distante de Rodrigo. Todos estranham a repentina união de Ciça, Samurai e Rodriguinho. Júlia garante para Filipe e Nanda que fará Arthur estudar. Jéssica sente ciúmes de Luan com Tainá. Pedro confia a Ciça que também é refém de Samurai.

**ÊTA MUNDO BOM**

Terça-feira, 18h00

Ilde convence Araújo a esperar o veredito do médico antes de colocar a casa à venda. Mafalda afirma a Romeu que não sente mais nada por ele. Pancrácio diz a Anastácia que se unir a ela é impossível e garante que será seu melhor amigo. Cunegundes e Quinzinho sugerem que Anastácia compre a fazenda para Candinho. Eponina e Mafalda conhecem Olímpia. Olga incentiva Romeu a comprovar sua riqueza para Mafalda e sua família. Candinho não aceita a compra da fazenda. Filomena revela a Maria que Cunegundes sempre destratou Candinho.

**TOTALMENTE DEMAIS**

Terça-feira, 19h15

Liara repreende Claudia por não contar a Carolina a verdade sobre Gabriel. Eliza diz a Jonatas que decidiu ir para Paris. Arthur prestigia Carolina na inauguração de seu brechó. Leila resiste à sedução de Rafael. Rosângela surpreende ao não aceitar o pedido de casamento que Florisval lhe faz em público. Montanha e Maristela se beijam. Rosângela confessa aos filhos que não acredita em Florisval. Germano escuta Rafael falar com Lili sobre sua gravidez.

**CÚMPLICES DE UM RESGATE**

Terça-feira, 20h30

Taísa se alia a Tomas para prejudicar Frederico. A mulher diz que não é má, apenas não gosta de ser usada. Pedro e Helena começam a namorar. Otávio encontra os dois e deseja alegria para os dois. Omar vai até o centro do Vila-rejo toca berrante durante a noite, mas foge quando todos aparecem, deixando parecer que foi Sabrina quem aprontou. Um touro levado por Omar fica na direção de Sabrina. André coloca na internet o vídeo que fez de Meire e Dinho cantando na gravadora. Omar aparece e começa a narrar com o desespero de Sabrina. O padre aparece e diz que a brincadeira parou por ali. Geraldo coloca o nome de Vicente em seus crimes. Jovens pedem para tirar fotos com Meire após o vídeo fazer sucesso na internet.

**VELHO CHICO**

Terça-feira, 21h00

Bento conversa com Padre Benício sobre Beatriz. Santo e Bento se reúnem com os cooperados. Santo vê Tereza. Miguel confia a Cícero que deixou uma namorada na França. Ceci faz um remédio para Josefa cuidar de Serafim. Carlos Eduardo não consegue vencer Afrânio a apoiar sua candidatura para governador. Miguel teme que Sophie não o perdoe. Isabel aconselha Olívia a dar uma chance para Lucas. Piedade teme uma represália de Afrânio contra seus filhos. Afrânio afirma a Cícero que não fará nada contra Bento.

**OS DEZ MANDAMENTOS**

Terça-feira, 22h15

Betânia fica pasma diante de Zur e quer partir pra cima dele, mas é contida por Emma. Elda repreende Zur. Rei Balaque fica furioso com a volta de Zur ao palácio. Zur revela que tem um filho. Betania está enfurecida e Emma tenta acalmá-la. Hur trabalha na bacia de bronze enquanto Eldade, Gahiji e Simut trabalham nos moldes. Miriã e Hur trocam olhares. Rafina Noemi e Yarin vêem Hur e Miriã. Chibale desabafa sobre a falta que sente dos tempos que cozinha no palácio. Moisés concentrado em suas tabuletas e entra Zipora, ela dá um beijo nele, mas ele a puxa para seu colo. Bezalel esculpe os querubins com Aoliabe e Arão. Nababe e Abiú chegam bêbados e Arão fica arrasado. Ana e Josué se beijam.

# Humor



**MULHER TEIMOSA**

O sujeito casou-se com uma mulher que era teimosa que nem uma mula. Dois anos depois, à beira de um ataque de nervos, conseguiu convencê-la a consultar um psicanalista.

Na volta da primeira consulta, ansioso, ele pergunta:

— E então, meu amor? Como foi a consulta? Tudo bem?

— Tudo bem, uma ova! Precisei gastar todo o meu horário para convencer o psicólogo que o divã ficava muito melhor no meio da sala!

**EXAMINANDO O PORTUGUÊS**

O médico examina o português e diz:

— Diga três vezes 33.

O portuga não diz uma palavra.

— Diga três vezes 33! — repete o doutor.

E o portuga, nada.

— Vamos, seu Manoel. Diga três vezes 33.

O gajo faz um esforço enorme e diz:

— É 99! Ufa... Pensas que eu sou uma calculadora?

**SARANDO A DOR**

João saiu para beber com os amigos. Depois de entornar todas achou que estava com tesão, mas marido fiel, voltou para casa. Lá chegando encontra a Margarida mergulhada em sono profundo, dormindo com a boca aberta. Ele pega duas aspirinas, e as coloca gentilmente na boca da mulher, que acorda engasgada, e pergunta:

— O que foi que você colocou na minha boca?

— Duas aspirinas, responde ele.

Ela aos berros:

— Eu não estou com dor de cabeça! E ele feliz:

— Era isso que eu queria escutar!



# celebridades



Sônia Braga, glamourosa em Nova York, de onde não pretende sair

## Sonia Braga volta ao tapete vermelho de Cannes, amigos destacam simplicidade e dizem que ela não retorna ao Brasil

Se Sonia Braga quisesse pontuar sua vida por etapas poderia fazê-lo a cada dez anos. Em 1975, se tornou a mulher mais cobiçada do país ao emprestar sua sensualidade com uma pitada de cravo e canela a Gabriella. Uma década depois, despertou o mundo com sua misteriosa Mulher Aranha, que a colocou, logo em seguida, pela primeira vez entre as estrelas do tapete vermelho do Oscar. Em 1995, já radicada em Nova York e com uma carreira internacional, Sonia foi convidada a voltar ao Brasil e encarnar Tieta. Em 2005, Manoel Carlos a convenceu de atuar numa novela inteira e, no ano seguinte, ela voltou ao Rio. Em maio de 2015, o diretor Kléber Mendonça Filho, ainda pouco conhecido no circuito, ofereceu a Sonia uma mulher aparentemente comum, sem grandes artifícios que deixassem aflorar sua aura de símbolo sexual.

É como Clara que Sonia Maria Campos Braga volta ao Festival de Cannes, com um filme na disputa, 31 anos depois. Amanhã, ela e toda a equipe de "Aquarius" atravessam o

tapete vermelho na França para a exibição do filme que concorre à Palma de Ouro. Ninguém duvida que a atriz de inacreditáveis 65 anos estará deslumbrante como sempre (ela vai vestir o estilista americano Narciso Rodriguez). O que contrasta com a Sonia Maria, a paranaense de boa conversa e hábitos simples, que poucos privilegiados conhecem.

"Sonia é esta mulher incrivelmente sexy e desejável que o cinema produziu. Mas, na verdade, ela adora se camuflar, se disfarçar. Você encontra a Sonia na rua e nem percebe que é ela, com cabelos presos, rasteirinha", observa Nuno Leal Maia, com quem entre tantos trabalhos fez o sucesso "A dama do loteação".

O poder de sedução da atriz é indiscutível. No momento, ela segue solteira em Nova York, para onde voltou após uma breve temporada entre o apartamento que comprou na Cinelândia e sua casa em Niterói. Se locomovia entre os dois lugares de barca. O reencontro com o Brasil se deu no Recife, onde "Aquarius" foi rodado.

## Flávia Alessandra faz revelação curiosa sobre hábitos alimentares do marido Otaviano Costa

O apresentador Otaviano Costa, que completou 43 anos na última sexta (13), adora comer bobagens, segundo sua esposa, a atriz Flávia Alessandra. A loira revelou a sua dificuldade em manter a dieta convivendo com o marido, que, apesar de apresentar um ótimo físico, segundo a atriz, tem um paladar de criança quando o assunto é comer.

Ele come de tudo. "Em plena terça-feira, vem e me fala 'Estou com uma vontade de cachorro quente, amor'", conta a intérprete da vilã Sandra, da novela global Êta Mundo Bom.

A revelação foi feita durante a entrevista de Flávia à revista Boa Forma, da qual é a capa desse mês. Aos 41 anos, ela

mostra um corpo de dar inveja a muitas mocinhas de vinte anos e explica que o resultado do "shape" é conquistado graças a muita malhação.

Sobre sua alimentação, a atriz deixa escapar que não é só Otaviano que sai da dieta de vez em quando, já que também se considera comilona: "Se você me disser que eu poderia malhar muito menos se fechasse mais a boca, vou te responder que prefiro ralar muito mais na academia e continuar comendo bem", relata.

Para manter o corpão, Flávia pratica o famoso crossfit, a modalidade queridinha dos famosos atualmente. Ela também faz boxe e muay thai, que ajudam bastante a ganhar resistência e a queimar as calorias extras.



Flávia e Otaviano juntos e felizes no amor e na alimentação

## Cachê de Karol Conka já supera os de Anitta e Ludmilla



Karol Conka tem shows agendados fora do país

Karol Conka tombou de vez. A cantora curitibana, a voz e o suingue por trás da música "Tombei", tem cobrado R\$ 150 mil de cachê por show. O valor já maior que o de Anitta, que chega a pedir R\$ 130 mil por apresentação. É maior também que o preço do show da cantora Ludmilla, que varia de R\$ 70 mil a R\$ 120 mil.

O valor do cachê de Karol Conka tem pego de surpresa alguns possíveis contratantes. A justificativa é que a cantora começa a trilhar uma carreira internacional. Entre os dias 19

de maio e 11 de junho, ela tem shows agendados na França e na Alemanha.

Só para ter uma ideia da valorização do passe da moça, há dois anos, ela cobrava R\$ 18 mil de cachê. Karol mirou numa carreira internacional desde que sua música "Boa noite" foi escolhida para a trilha do jogo "Fifa 14", chamando atenção, principalmente, da crítica fora do país.

Karol Conka tem 29 anos e pouco mais de dez de carreira, com apenas um álbum lançado e três singles.



Amor em alta

## Dani Calabresa se declara para o marido, Marcelo Adnet, em rede social

A humorista Dani Calabresa se declarou ao marido, o também comediante Marcelo Adnet, em seu perfil no Instagram neste domingo. O casal, ex-MTV e agora TV Globo, celebra seis anos de casamento.

Na foto, o par aparece em um camarim com ele deitado sobre ela. Leia a mensagem fofa: "Como a gente se comporta no nosso ambiente de trabalho ?? A gente mata as saudades aonde der ahaha? 6 anos de casados quanto amor,

quantos ataques de risos, trabalhos especiais juntos, quantas sinusites ahaha, viagens, bilhetinhos de amor, musiquinhas, imitações, jogos e bobeirinhas nossas rs obrigada por deixar minha vida mais feliz! Seu amor me faz bem! Te amo =) meu menino genial ???"

Os seguidores parabenizaram os famosos. "Muito amor por esse casal", diz um dos comentários. "Adnesa", disse outro, fazendo uma referência à junção dos nomes Adnet e Calabresa.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Decepções afetivas lhe deixam fragilizada, neste dia em que a Lua passa por sua sexta casa e se opõe a Vênus e Netuno. Seu dinamismo fica prejudicado, mas os desafios podem ficar em segundo plano, por hora. Cuide do emocional!

**TOURO**  
A oposição da Lua a Vênus e Netuno abala sua autoestima, desfavorecendo a exposição social neste momento. Não deixe que os outros interfiram em sua vida, portanto busque ambientes mais calmos e com menos pessoas à sua volta.

**GÊMEOS**  
Não é um bom momento para lidar com questões mais desafiadoras, pois a Lua entra em sua área familiar e forma oposição a Vênus e Netuno. Se você não se posicionar de maneira mais firme, o convívio com as pessoas ficará comprometido!

**CÂNCER**  
Não é um bom momento para defender ideias mais ousadas em seu trabalho ou no meio estudantil, pois a tensão da Lua com Vênus e Netuno lhe predispõe a fazer julgamentos preconceituosos. Pense em estratégias para os dias que estão por vir!

**LEÃO**  
Cuidado com comportamentos arriscados na vida financeira, pois a oposição entre Lua, Vênus e Netuno tensiona sua área material. Você tende a se deixar levar pelas oportunidades sociais. Seja mais objetiva em suas decisões!

**VIRGEM**  
A Lua se opõe a Vênus e Netuno, desestabilizando seu humor e prejudicando a convivência com os mais queridos. Fechar-se ao diálogo apenas deixa o clima mais tenso. Promova a conciliação de seus interesses aos das outras pessoas!

**LIBRA**  
Antigas questões emocionais mal resolvidas são trazidas à tona pela tensão da Lua em sua área de crise. Avalie o porquê de esses conflitos se repetirem em sua vida e elabore estratégias. Seja mais racional em suas atitudes!

**ESCORPIÃO**  
Dificuldades na vida social são impulsivizadas pela Lua, em sua área de amizades, em oposição a Vênus e Netuno. A companhia de pessoas que você não gosta lhe desestabiliza, então selecione as companhias ou prefira prazeres solitários!

**SAGITÁRIO**  
Antipatias nos meios de trabalho e doméstico são trazidas à tona pela oposição da Lua a Vênus e Netuno. A sobrecarga de cobranças lhe leva a agir na defensiva. Evite reações exageradas, uma atitude calma atrairá mais respeito!

**CAPRICÓRNIO**  
A Lua se opõe a Vênus e Netuno, trazendo desafios que lhe tiram de sua zona de segurança e acabam lhe provocando uma intensidade emocional. Em vez de resistir às mudanças, procure ver os pontos positivos das mesmas!

**AQUÁRIO**  
A vida prática torna-se mais difícil, pois a oposição da Lua a Vênus e Netuno aflora suas emoções e prejudica sua objetividade. Não seja imprudente. Aja com mais critério, principalmente com as finanças!

**PEIXES**  
Frustrações afetivas lhe aborrecem, pois a Lua se opõe a Vênus e Netuno, entre o setor de relacionamentos e seu signo. As divergências de interesses se ressaltam, portanto foque nas sinergias. Saiba receber críticas!