

O trabalho pode estar prejudicando a sua pele

A vida moderna tem dessas coisas: passamos cada vez mais tempo dentro do escritório durante o dia. Por isso, o ambiente de trabalho exerce uma forte influência na saúde da nossa pele. Mas você sabe quais são os principais fatores que impactam o nosso corpo? A gente listou alguns e ainda damos dicas de como se proteger. Confira:

- **1. Ar condicionado:** Além de refrescar, ele também retira a umidade do ambiente. Resultado: essa secura compromete a barreira hidrolipídica da pele – aquela mais externa responsável por manter o tecido protegido e hidratado. Isso acaba sensibilizando a pele e deixando-a suscetível às irritações. Para sair ilesa dessa, reforce a hidratação após o banho e tenha sempre na bolsa um hidratante para aplicar na pele quando a sentir ressecada.
- **2. Tela do seu computa-**

dor: Os monitores criam um campo de estática que absorve qualquer partícula ao seu redor – principalmente as de poeira, que são extremamente leves. Quando a pele é exposta a isso, ela pode ficar sensibilizada e até apresentar uma reação alérgica. Para evitar o problema, limpe seu monitor pelo menos uma vez por semana. Panos de microfibra e pincéis macios são ideais para o serviço, já que não riscam a tela e ainda removem a sujeira até em cantos mais difíceis.

■ **3. Estresse:** Passar nervoso durante o expediente faz o corpo liberar hormônios como o cortisol, responsável por deixar sua pele mais vulnerável ao aparecimento de acne e alergias (caso você já conviva com elas). Uma forma de controlar a ansiedade é realizar ciclos de trabalho: faça de 60 a 90 minutos de atividades contínuas e, depois, uma pausa de 10 minutos no café, por exemplo. Meditar e praticar

uma atividade física prazerosa também é ótima arma para combater o estresse.

■ **4. Nutrição:** Inúmeros estudos mostram que uma dieta balanceada é fundamental para manter a pele saudável. Mesmo assim, quando a agenda está apertada, é fácil pular a salada e ir direto para o hambúrguer. Prefira alimentos com pouca gordura e ricos em vitaminas e minerais; carboidratos são permitidos, desde que sejam integrais ou tenham alto índice glicêmico (para ajudar a manter a saciedade). Privilegie alimentos com vitamina C (como laranja, limão, tomate e brócolis), que combatem os radicais livres e auxiliam no rejuvenescimento da pele.

■ **5. Água:** Junto com a alimentação saudável, a ingestão de líquidos acaba ficando de lado nos dias de agenda lotada. Para não esquecer, deixe uma garrafa cheia em sua mesa e, ao longo do dia, vá bebendo de forma regular. No in-



verno, inclua também os chás e as infusões, que vão aquecer o corpo além de mantê-lo hidratado.

Conheça os benefícios do milho

São várias as facetas desse alimento à mesa. Aparece assado na espiga, chega cozido com leite e canela à canjica, ou munguzá – como se diz no Nordeste –, surge como um floco branco nos trajés de pipoca, vem em forma da polenta dos italianos ou, ainda, se apresenta como tortilha mexicana... É receita de tudo que é canto mesmo. Até porque a parceria do milho com a humanidade é sucesso há milênios. E, conta-se, o vegetal era bastante diferente do que se conhece hoje. Foi por obra de cruzamentos entre diferentes variedades que o grão ficou vistoso e, o que é melhor, nutritivo.

Além de entregar amido e, assim, ser sinônimo de vigor, nos brinda com niacina, uma vitamina do complexo B associada ao bom humor. Portanto, ajuda a dar um chega pra lá no estresse. Sua cor amarela aponta a presença de luteína e zeaxantina, substâncias valorizadas quando se mira a saúde ocular. No nosso organismo, ambas protegem as células da retina, lá no fundo dos olhos, afastando a degeneração macular, mal que acomete os mais velhos e leva à perda de visão.

O ácido fólico presente no milho também é capaz de ajudar na prevenção de doenças



cardíacas por reduzir os níveis de homocisteína. Esta proteína, em excesso, pode causar danos às artérias. Além disso o milho é rico em vitamina B1 (tiamina), conhecida como a vitamina da memória por participar dos impulsos nervosos que fazem as transmissões entre neurônios.

Para quem quer emagrecer, o milho é fonte de fibras que são aliadas do funcionamen-

to intestinal, controle do colesterol e aumento da saciedade. Sem contar que não contém glúten, sendo uma opção adequada para quem tem sensibilidade ao nutriente ou doença celíaca.

Os benefícios do milho também podem ser constatados quando se trata de beleza. A vitamina A traz mais brilho e vitalidade para a pele, as unhas e os cabelos. Isso se

dá pela sua intensa participação na regeneração celular. Vale lembrar que a vitamina A também é uma aliada do bom funcionamento do nosso pulmão,

Pra completar, o alimento também é rico em fibras. E é a pipoca que faz mais bonito aqui, oferecendo até cinco vezes a quantidade do nutriente em comparação com as folhas de alface.

receita

Torta de polenta com carne-seca e couve

- INGREDIENTES:**
- 5 xícaras (chá) de caldo de legumes
 - 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
 - 2 xícaras (chá) de fubá
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 - 1 cebola pequena picada
 - 2 tomate sem pele e sem sementes, cortados em cubos
 - 300 gramas de carne de sol dessalgada e desfiada
 - 6 folhas de couve cortada | cortadas bem fino
 - sal se necessário
 - pimenta-do-reino a gosto
 - 200 gramas de queijo mussarela ralado grosso



- MODO DE PREPARO:**
- Em uma panela, coloque o caldo de legumes e a manteiga.
 - Assim que levantar fervura, acrescente aos poucos o fubá, mexendo sem parar para não empelotar.
 - Cozinhe em fogo brando, a 160 °C, mexendo até a polenta se soltar do fundo da panela.
 - Para fazer o recheio, em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e refogue o tomate.
 - Junte a carne-seca, a couve, a pimenta e, se necessário, o sal.
 - Misture bem e cozinhe até a couve murchar.
 - Desligue o fogo e deixe esfriar.
 - Em uma forma com fundo removível e untada com azeite, coloque metade da polenta e recheio.
 - Cubra com o restante da polenta, polvilhe a mussarela e leve ao forno alto, a 200 °C, preaquecido, durante 30 minutos ou até derreter a mussarela.

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

Jogo do Labirinto

Caça Palavras

Procure no Caça-Palavras, espécies de animais brasileiros ameaçados de extinção:

Q	F	R	A	S	T	Y	U	F	I	O	Z	X	C	V	B	N	M	A	R	T	U	I	O	P	A
A	G	U	I	A	Q	C	A	R	A	R	A	-	A	Z	U	L	Q	R	T	R	J	A	G	S	D
Q	R	G	P	N	E	O	N	Ç	A	-	P	I	N	T	A	D	A	A	A	V	A	A	A	P	M
B	A	H	A	D	R	D	L	T	G	M	A	C	A	C	O	A	S	R	T	G	G	R	T	J	I
A	T	I	P	O	T	O	D	A	E	V	G	Q	W	E	R	T	R	I	U	A	U	T	O	A	C
L	O	O	A	R	Y	R	Ç	R	F	S	A	B	I	Á	V	A	P	N	-	V	A	N	-	G	O
E	-	B	-	I	U	N	P	F	A	A	O	Ç	P	O	X	R	L	H	B	I	T	O	D	U	-
I	D	-	F	N	I	A	K	D	L	S	J	U	L	Ç	Z	Í	W	A	O	Á	I	L	O	R	L
A	O	E	O	H	O	B	J	S	C	D	K	Q	R	L	A	A	N	-	L	O	R	F	-	A	E
-	-	X	R	A	R	A	C	U	Á	F	L	W	H	I	S	S	O	A	A	A	I	T	M	T	Á
F	M	I	M	V	P	Z	X	C	O	G	Ç	E	J	M	N	A	I	Z	A	S	C	Y	A	R	O
R	A	E	I	B	P	R	E	G	U	I	Ç	A	K	N	F	H	G	U	S	D	A	I	T	A	E
A	T	P	G	L	O	B	O	-	G	U	A	R	Á	B	G	T	A	L	D	F	N	M	O	T	A
N	O	B	A	I	Z	U	A	P	-	A	C	I	P	V	A	U	D	N	A	M	A	T	P	Z	Y
C	P	A	S	S	A	R	O	-	P	R	E	T	O	C	R	O	L	I	N	H	A	H	O	A	S
A	E	J	A	C	A	R	É	-	A	Ç	U	G	P	A	P	A	G	A	I	O	C	G	N	M	L
A	R	I	R	A	N	H	A	A	J	G	A	N	S	O	-	D	O	-	N	O	R	T	E	H	J

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO
Quinta-feira, 17h30

Ana acredita que Ciça possa estar escondida no sítio de Samurai. Samurai ameaça Pedro para que ele não fique ao lado de Tito. Ana não consegue se entender com Miguel. Tito tenta falar com Rodrigo sobre Ana. Alina comenta com Krica que desconfia de que Uodson continue tendo aulas de tango. Rodrigo e Luciana se aproximam e Roger se irrita. Rubem e Bia discutem por causa de sua situação financeira. Júlia revela a Arthur o motivo de ter dado novas responsabilidades. Roger arma mais um plano com Flávia para afastar Luciana de Rodrigo. Ana reconhece o sítio de Samurai em uma foto de João.

ÊTA MUNDO BOM
Quinta-feira, 18h00

Sandra consegue despistar Pancrácio, que promete guardar segredo sobre sua visita a Ernesto. Maria tem certeza de que Celso sabe dos encontros entre Sandra e Ernesto. Pancrácio mente para acobertar Sandra, e Maria desconfia. Braz não aprova que Diana engane Candinho. Sarita aconselha Eponina a casar com Pandolfo. Eponina anuncia seu casamento para a família. Por causa de sua doença, Gersa decide cancelar seu noivado com Osório. Cláudio conta para Araújo que Sandra o visitou. Olga sugere que Romeu desista de comprar a fazenda e se case com ela. Severo garante a Candinho que a mãe de Diana existe. Pancrácio confronta Ernesto.

HAJA CORAÇÃO
Quinta-feira, 19h15

Francesca se surpreende com o ciúme que Carmela sente de Shirlei. Nair se magoa com Adônis. Aparício convida Giovanni para trabalhar no Grand Bazaar. Teodora oferece a conta publicitária da Grand Bazaar para Beto, caso ele convença a família de Francesca de que os Abdala não estão envolvidos no sumiço de Guido. Giovanni acusa Aparício de querer comprar seu silêncio sobre o desaparecimento do pai. Beto afirma a Henrique que conquistará Tancinha. Shirlei insinua que Giovanni está gostando de Camila. Carmela beija Adônis para provocar ciúmes em Shirlei. Rebeca recebe uma ordem de despejo para desocupar o apartamento. Leoziinho diz a Fedora que ela não foi aprovada pelos pais...

CÚMPLICES DE UM RESGATE
Quinta-feira, 20h30

Dinho chega empolgado após a formatura. Meire leva Dinho para cuidar do caso dos irmãos Vaz. Manuela, que na verdade é Isabela, pega o cartão de Rebeca na bolsa da mãe e vai para as compras escondida. Rebeca fica irritada e diz que irá doar todas as roupas. Isabela ri por conseguir irritar Rebeca. Jaime diz para Vicente que sua liberação da cadeia não saiu, mas é mentira, pois ele não fez nada. Meire vai ao orfanato e tenta adotar Joaquim e Felipe para tirá-los do orfanato, mas não consegue. Dinho explica que ainda falta uma prova para se tornar advogado. Benjamin entra na banda C1R no lugar de Joaquim. Benjamin sugere que Omar faça uma audição para ser baterista da banda C1R.

VELHO CHICO
Quinta-feira, 21h00

Martim não responde ao questionamento de Miguel e pede que Chico Criatura não conte ao sobrinho a razão de sua partida. Encarnação elogia Iolanda. Tereza não consegue se entender com Carlos Eduardo. Miguel conhece Ceci e fica encantado com seus conhecimentos sobre plantas. Encarnação implica com Carlos Eduardo. Ceci diz que levará Miguel para conhecer sua plantação. Santo e Bento procuram por Zé Pirangueiro pelo rio. Ceci se apressa em ir embora ao ver Martim no bar de Chico Criatura. Martim procura Beatriz na escola. Santo e Bento encontram Zé Pirangueiro. Miguel tenta se aproximar de Olívia.

OS DEZ MANDAMENTOS
Quinta-feira, 22h15

Balaão amaldiçoa Balaque e a rainha. Balaque pede que os oficiais matem Balaão, mas ele os enfeitiça. Betânia se sente mal e é aparada por Emma e Haya. Zur e Abner treinam num duelo de espadas. Abner conta que a tia passou mal a tarde e Zur sai, dizendo que fará uma visita a ela. Leila se encontra com Adira, que oferece ajuda com os tecidos para que Rishon a deixe em paz. Siló entra na sala e consola Leila. O tempo passa novamente, Siló vê as roupas feitas por Adira para seu filho, Lemuel faz carinho na barriga da esposa. Leila, com nove meses de gravidez, entrega os tecidos feitos por Adira para Rishon. Simut continua mimando Jerusa, que está com barriga de sete meses.

Humor

AJUDINHA

Um bêbado começa a gritar às 4 horas da manhã na janela de uma casa:

- O de casa! Me ajuda!

O cidadão, com cara de sono, abre a janela e diz:

- O que você quer?
- Preciso que você me empurre!
- Vai te catar! Se vira!

Voltou para a cama e a esposa perguntou:

- O que ele queria?
- Queria que eu ajudasse a empurrar o carro!
- Você não vai ajudar?
- De jeito nenhum! São 4 horas da manhã e ele está bêbado!
- Já se imaginou nessa situação? – diz a mulher.

Tomado por remorso, o homem veste o hobbie e sai para ajudar o bêbado:

- Vou te ajudar! Onde é que você está?
- E o bêbado gritando:
- Aqui! No balanço do jardim!

DEUS E EVA

No Jardim do Éden, Eva dirigiu-se queixosa a Deus:

- Senhor, eu tenho um problema.
- E qual problema, Eva? – disse Deus
- Senhor, eu sei que me criou, deu-me este lindo jardim e esses maravilhosos animais, mas não me sinto feliz.
- Era previsto Eva?
- Então o senhor sabe que me sinto solitária?
- É claro que sim! Mas é um caso para se pensar bem. Posso criar um homem para você.
- O que é um homem, Senhor?

- Homem é uma criatura um pouco defeituosa, agressiva, com ego gigantesco e sempre incapaz de compreendê-la e escutá-la.

Um ser que lhe dará muito trabalho.

Entretanto, - prosseguiu Deus - ele será maior, mais rápido e terá mais músculos que você. Será muito bom para lutar, chutar bola e caçar ruminantes indefesos. Você poderá usá-lo para seu prazer e, no futuro, para carregar pacotes, abrir portas, trocar o pneu do carro, destampar vidros de conservas, trocar lâmpadas, tomar satisfações com o síndico e pagar suas contas.

- Hum! Será que compensa?
- Você precisa decidir. Mas o criarei com uma condição.
- E qual é ela, Senhor? - perguntava Eva
- Você deve deixá-lo pensar que o fez primeiro!

Sudoku Nível Baixo

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

				8	9	2	1	
2	8		9	7	6	9		
	4	8	5	6			11	9
9	1	4	2		12	4	2	
	2			01				2
	2	1		4	2	4	1	
			2	4	1	8		01
			2	5	9	1		
								01

SAMIRA, VAI DEMORAR MUITO? VAMOS!

MAIS UMA HORA, PELO MENOS.

SE VOCÊ ME AJUDAR COM A LOUCA SAÍMOS EM MENOS DE MEIA HORA.

...

UMA HORA TÁ DE BOM.

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSIFICACÃO), 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

IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Ivete Sangalo já definiu onde vai cantar na virada do ano

Ivete Sangalo vai receber R\$ 1,5 milhão para cantar em hotel no Réveillon

Ivete Sangalo já tem um compromisso muito bem pago para o Réveillon. Na hora da virada, a baiana vai cantar num hotel de luxo em Fortaleza, uma espécie de resort urbano, pela quantia de R\$ 1,5 milhão. Como de costume, parte do valor será paga pela organização e a outra, por um patrocinador. O preço cobrado por pessoa será de R\$ 900. A cantora deve repetir o feito de 2014, quando foi a artista mais bem paga para se apresentar nessa época do ano, em que os cachês têm um preço diferenciado. No último Réveillon, na virada de 2015 para 2016, Ivete Sangalo se apresentou para uma multidão na cidade de Salvador.

Príncipe Harry estaria ficando com a cantora Ellie Goulding

A última vez que o Príncipe Harry foi visto com uma namorada foi há 2 anos, mas os jornais britânicos apostam que o herdeiro da coroa britânica estaria ficando com a cantora Ellie Goulding. Segundo fontes do "The Sun", os dois trocaram beijos semana passada durante o evento Audi Polo challenge.

Espectadores disseram que eles não se desgrudavam, e teriam se beijado debaixo de um cobertor. A fonte, que está perto de círculos sociais de Harry, disse que após o evento houve uma festa, onde tirar fotos era proibido para preservar as celebridades. "Harry estava bebendo e dançando. Eles faziam parte de um grupo mais amplo, incluindo o ator Tom Hardy, mas Harry e Ellie só tinham olhos um para o outro durante toda a noite. E eles



Novo romance no ar

passaram muito tempo sentados juntos debaixo de cobertores", disse a fonte. Ellie deixou a festa cinco minutos depois de Harry. Os dois estiveram juntos no mesmo

evento em 2011. Harry, de 31 anos, e Ellie, de 29 anos, são amigos desde os Jogos Invictus em 2014, mas fontes afirmam que eles só começaram a flertar nas últimas semanas.

A fonte disse ainda que, apesar de Harry admitir que gosta da cantora, o palácio pode rejeitá-la como namorada do príncipe por causa de seu status de celebridade.

Junior Lima fala dos rótulos que o perseguem em campanha: 'Aquele que nunca saiu do armário'



Junior Lima também fala sobre ser sombra da irmã, Sandy

Aos 32 anos e prestes a retomar a carreira musical, Junior Lima estrela uma nova campanha publicitária falando sobre os rótulos que sempre o perseguiram, desde que formou, ainda bem criança, uma dupla com a irmã, Sandy. "A criança prodígio que se perdeu, a eterna sombra da irmã, aquele que nunca saiu do armário", diz Junior na campanha da empresa de telecomunicações.

A campanha vai ao ar exatamente no dia em que Junior anuncia seu retorno após um

período sabático. "Vamos começar? Tenho 32 anos e sou músico. Nasci músico, você sabe! Nos últimos anos resolvi dar uma parada pra respirar. Eu precisava de um tempo pra mim, saca? Deixar minha zona de conforto e sair em busca de novas experiências com arte, longe dos palcos. Foi irado! Aprendi muito. Descobri que música é a minha vida e que o resto é consequência. Então deixei rolar! Viajei, estudei, trabalhei e chegou a hora de voltar. Meu nome é Junior Lima", escreveu ele em seu site.

Galã de 'Malhação' é dono do carro cor-de-rosa usado por Tatá Werneck em novela

O carrão conversível cor-de-rosa que Fedora, personagem de Tatá Werneck, tira a maior onda na novela "Haja coração" tem um dono conhecido. Ele pertence a Gabriel Manderger, um dos galãs da atual temporada de "Malhação", já garantido para a próxima, que estreia em agosto. Gabriel comprou a BMW C40 km, de cor vermelha, há quatro anos por R\$ 270 mil. Ele costuma alugar o veículo para uma empresa que presta ser-

viços à TV Globo. O carro foi envelopado na cor rosa para ser usado na novela das sete, e é usado por Gabriel também no dia a dia. "Todo mundo reconhece o carro da Fedora e quer tirar foto com ele", diverte-se o ator. O veículo está tão famoso que até as atrizes Bruna Marquezine e Letícia Almeida pegaram uma carona nele no último domingo, quando deixaram um teatro na Barra da Tijuca e foram para um restaurante.



Gabriel é dono do possante usado por Tatá em novela

ASSINE oextra
SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

horóscopo

- ÁRIES**
Cuidado com os exa-
geros nas vidas so-
cial e financeira, pois a qua-
dratura Lua-Vênus alerta para
prejuízos. Saiba aproveitar as
oportunidades, mas respeite
as limitações no orçamen-
to. Divirta-se com parcimônia!
- GÊMEOS**
Zele pela qualidade
das informações que
você transmite no ambiente de
trabalho, pois a tensão Lua-Vê-
nus entre os setores de comuni-
cação e relações profissionais
alerta para atritos. Mesmo que
lhe provoquem, não ceda. Seja
profissional!
- TOURO**
Sua convivência com
os outros é afetada
por desafios afetivos trazidos
pela tensão Lua-Vênus, na área
de relacionamentos íntimos.
Solucione as questões pesso-
ais consigo mesma, pois isso
ajuda a preservar as relações.
Seja gentil e generosa!
- LEÃO**
Lua e Vênus em qua-
dratura lhe fragili-
zam emocionalmente, acon-
selhando-lhe a se desvencilhar
de qualquer tipo de embate. In-
teresses divergentes devem
ser encarados com cuidado.
Perceba que há coisas mais va-
liosas que o seu ego!
- VIRGEM**
A comunicação é
comprometida pe-
la tensão da Lua com Vênus,
que traz grandes desafios emo-
cionais e lhe aconselha a ficar
mais recolhida. Não seja tão
autocrítica, pois isso apenas
prejudica seu poder de supe-
ração. Reconheça o seu valor!
- LIBRA**
Lua e Vênus em qua-
dratura prejudicam a
vida social, alertando, sobre-
tudo, quanto aos embates de
cunho territorial. Evite confron-
tos hoje, mesmo que tudo pa-
reça favorável. Prefira ativida-
des mais solitárias.
- ESCORPIÃO**
Seu desempenho no
trabalho é prejudica-
do pela tensão Lua-Vênus, en-
tre seu signo e sua área pro-
fissional, que indica algumas
frustrações. Não se deixe aba-
ter. Perceba que são os dramas
que dificultam os desafios!
- SAGITÁRIO**
Sua coragem diante
dos desafios é enfra-
quecida pela quadratura Lua-
Vênus entre os setores de crise
e espiritual. Resgate sua har-
monia interior, pois isso lhe de-
ixará mais forte para encarar os
problemas. Que tal descansar
e meditar?
- CAPRICÓRNIO**
Você se mostra mais
interessada nas ati-
vidades em grupo, com o trân-
sito da Lua pelo setor de ami-
zades. Mas a quadratura com
Vênus alerta para certa fragi-
lidade emocional, portanto, te-
nha cuidado. Zele pela harmo-
nia coletiva!
- AQUÁRIO**
Lua e Vênus em qua-
dratura tensionam
os setores profissional e de re-
lacionamentos, pedindo con-
ciliação e harmonização no
trabalho, principalmente caso
surjam desafios a serem en-
frentados em grupo. Mantenha
o autocontrole e saiba ceder
quando necessário!
- PEIXES**
Mantenha a harmo-
nia interior, pois a
quadratura Lua-Vênus exalta
desafios emocionais que pre-
judicam seu bom senso. Des-
cansa seu corpo e sua mente,
mantendo-se ocupada com
atividades que lhe estimulem
de maneira leve e agradável.