

xtra
net

QUINTA-FEIRA, 04 DE AGOSTO DE 2016

Mais

Michel Teló e Thais Fersoza já são papais! 1ª filha do casal nasceu na última segunda-feira

Página B4



Destaque para a bela **Julia Stoppa**, clicada pelas lentes de Célia Souza.



Close da aniversariante de hoje **Andressa Gonçalves**, recebendo homenagens da família e amigos.



Felicidades e muitos anos de vida para **Camila Marques**, aniversariante de hoje. Na foto ao lado de Carlos Alberto Bartolomei.



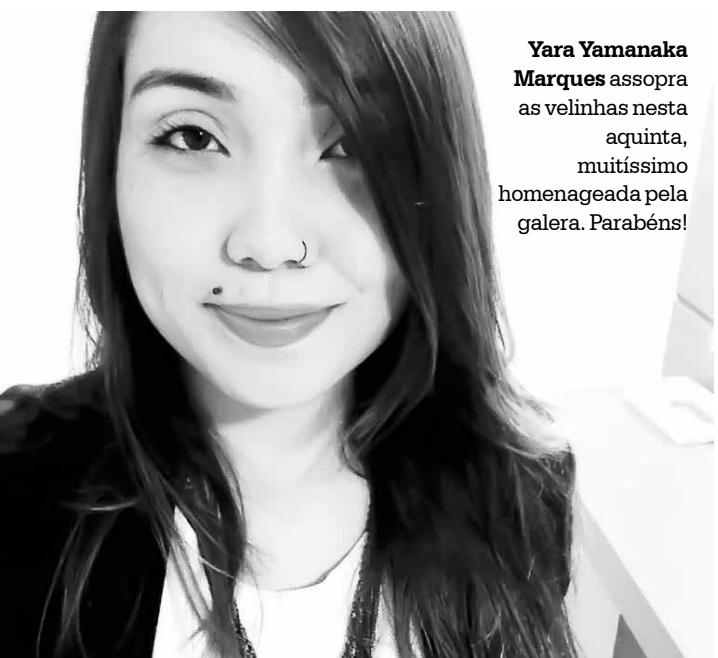
Clique em família: Avilene Flores recebendo todo o carinho das filhas Eve e Pâmela.



Mateus Moreira está em festa hoje, data em que festeja mais um ano de vida.



O farmacêutico **Rafael Amaral** também assopra velinhas hoje, em ritmo de parabéns e muitas felicidades dos amigos.



Yara Yamanaka Marques assopra as velinhas nesta quinta, muitíssimo homenageada pela galera. Parabéns!



O professor **Pedro Henrique Andrade** também está na lista dos aniversariantes da semana. Ontem ele recebeu inúmeros cumprimentos pelo seu dia. Parabéns!



ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!

MINI CHURROS
R\$ 0,79

PUDIM
R\$ 3,99

BATATA COM CHEDDAR E BACON
R\$ 9,90

ENTREGAS:
3465 0100 AV. EXPEDICIONÁRIOS BRASILEIROS - CENTRO | 1380
FACEBOOK.COM/DOMMUSFERNANDOPOLIS

GIGANTINHO DENTRO DO GIGANTÃO

Tudo por R\$ 1,00 APENAS

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO
GIGANTÃO
#BaratoPraCaramba

FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Como tonificar seus ombros em casa

Os ombros são a principal coisa que vemos nas mulheres, através de um decote, um top, uma camisa ou vestido. É hora de exercitá-los e ter uma aparência mais feminina. Saiba como tonificar seus ombros em casa. Quando está estressada, a tensão é sentida principalmente nos ombros. Quando se trabalha na posição errada, principalmente o dia todo trabalhando em um computador.

Mas estas condições além de serem incômodas, não nos permitem olhar os nossos ombros tonificados e saudáveis, que é como nós queremos que eles estejam em qualquer lugar que estejamos indo, podendo usar, sim, um decote mais bonito. Muitos não tomam esta parte do corpo como algo importante, mas o fato é que esta parte é tão importante para a nossa feminilidade, como cintura, quadris ou pernas.

OS MÚSCULOS DOS OMBROS

Primeiro de tudo, você sabe

os músculos que compõem os seus ombros, são três: ■ **Deltoide anterior:** aqueles que estão nos ombros da frente, logo acima do busto. ■ **Deltoide médio:** correspondente a parte superior dos ombros. ■ **Deltoide posterior:** este músculo está localizado na parte de trás dos ombros.

Este conjunto de músculos conhecemos como o manguito rotador, com a qual o braço faz todos os movimentos e, por sua vez, conecta todos os movimentos dos ombros.

Estes músculos estão interligados e também permite a circulação eficiente de armas para todos os lados. Além disso, quando estamos sujeitos a movimentos mecânicos, os músculos começam a gerar sintomas de dores, rigidez e outras queixas, devido a falta de exercícios e o estresse.

No entanto, os músculos bem tratados, devidamente exercitados podem evitar lesões futuras. Então, mãos à obra e vamos entrar em forma em forma.

EXERCÍCIOS PARA TONIFICAR SEUS OMBROS

Exercício para fortalecer o músculo deltoide anterior: Para este exercício, você só precisa de um par de halteres. Se você não tem à mão, encha um par de garrafas de plástico (aqueles de água ou suco de meio litro) com areia ou terra e poderá usá-los como halteres. Então, fique de pé com as pernas ligeiramente flexionadas e segurando um halter em cada mão, coloque os braços esticados à frente. Respire fundo e abaixe os braços como você faz rodando-os para traz, realize três séries de 10 repetições.

Exercício para fortalecer o manguito rotador: Deite-se sobre seu lado esquerdo e coloque sua cabeça sobre um travesseiro. Coloque seu braço esquerdo dobrado para formar um semi L. Coloque um travesseiro ou uma toalha enrolada sob a axila direita e pague o haltere com a mão direita e depois coloque o braço direito, L em seu corpo (o pu-

nho com o haltere deve caber apenas abaixo do busto). Levante o braço dumbbell superior, veja apenas o antebraço (do braço que vai da mão ao cotovelo); faça este exercício em 3 séries de 10 repetições e depois mude de posição para exercer o outro ombro.

Exercício para fortalecer o músculo deltoide médio: Coloque um espelho em pé e com as pernas juntas mantenha as costas retas. Encolha os ombros como se uma corda invisível estivesse erguendo-os até o teto, então os solte e relaxe. Faça duas séries de 30 repetições, em seguida, execute a seguinte alternativa: fazer o mesmo exercício nas pontas dos pés.

EXERCÍCIO PARA RELAXAR OS 3 DELTOIDES:

Coloque-se em pé com as pernas juntas e as costas retas. Estique os braços para cima e olhe para o teto. Então fique na ponta dos pés como se estivesse tentando tocar o teto e retorno à posição original. Faça 3 séries de 10 repetições.



receita

Bolo de Trufas

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite quente
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado e picado
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de mel de abelha
- 500 gramas de chocolate ao leite picado
- 1/4 xícara (chá) de chocolate em pó
- raspa de chocolate para decorar



MODO DE PREPARO:

- Na batedeira, bata as claras em neve, acrescente as gemas, o açúcar e bata bem.
- Junte a farinha de trigo, intercalando o leite quente, e bata até obter uma massa homogênea.
- Retire da batedeira, transfira a massa para uma tigela, acrescente o amendoim, o bicarbonato, o fermento e misture bem.
- Coloque a massa em uma assadeira redonda média, untada e enfarinhada.
- Leve ao forno médio, a 180 °C, preaquecido, e deixe assar durante 30 minutos.
- Desenforme e deixe esfriar.
- Corte uma camada fina do bolo e, com uma colher, retire o miolo, formando uma cavidade.
- Reserve o miolo.
- Prepare o recheio: em uma panela, coloque o creme de leite, o mel e, quando começar a ferver, retire do fogo.
- Ainda quente, junte o chocolate picado e misture bem até derreter.
- Deixe esfriar um pouco.
- Divida o creme em duas porções.
- Esfarele o miolo do bolo reservado e misture em metade do creme de chocolate.
- Leve à geladeira até que fique firme.
- Modela as trufas e passe no chocolate em pó.
- Preencha a cavidade do bolo, intercalando uma camada do restante do creme de chocolate e as trufas.
- Decore com raspas de chocolate.

Saiba para que serve o chá verde

O chá verde cada vez está mais na moda e não nos surpreende. É um produto que guarda uma grande quantidade de qualidades. Não apenas se destaca pelo seu sabor, mas o que é verdadeiramente incrível sobre este produto é a grande quantidade de usos e propriedades que tem.

QUAIS OS USOS DO CHÁ VERDE:

A lista de usos e aplicações que têm o chá verde é quase infinita, e é que este produto é um dos mais proeminentes dentro da medicina natural, e amplamente utilizado em muitas culturas. Vejamos quais são alguns dos seus principais usos:

O chá verde é um grande antioxidante.

É um produto que ajuda a regular o metabolismo, tem um efeito purificador do organismo e contribui para a perda de peso.

Diversos estudos também mostraram que o chá verde serve para manutenção e cuidado da memória e ajuda a recuperar as capacidades cognitivas.

O chá verde tem teor de cafeína e, portanto, funciona também como um estimulante.

O consumo de chá verde



também melhora a saúde bucal: ajuda a prevenir a cárie dentária e melhora a condição das gengivas.

O chá verde contém algumas propriedades denominadas polifenóis e catequinas que além de conter suas propriedades antioxidantes, também são anticancerígenas.

Por outro lado, o chá verde combate o envelhecimento. Não é de admirar que as mulheres do Japão, um dos principais lugares onde se consu-

me o chá verde, sejam as que mais longevidade possuem no mundo.

Diversos experimentos também demonstraram que o chá verde ajuda a prevenir a artrite, por isso, é uma bebida altamente recomendada para as pessoas idosas.

O chá verde também serve para fortalecer os ossos. Principalmente realiza um efeito protetor sobre a densidade mineral dos ossos da coluna vertebral e dos quadris.

Além de tudo isso, o chá verde também serve para muitas outras coisas: ajuda a aliviar os efeitos da asma e alergias, reduz o estresse, é bom para o colesterol e para diabetes, evita gripes e resfriados, evita a hipertensão, ajuda a combater infecções de ouvido, etc.

Como você viu, o chá verde é usado para muitas coisas, e todas boas, por isso, é um produto muito útil e saudável, se tomado com moderação.

Clima Cold 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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson 99628-6060
vivo 17 99168-5170
claro 17 3442-7088

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

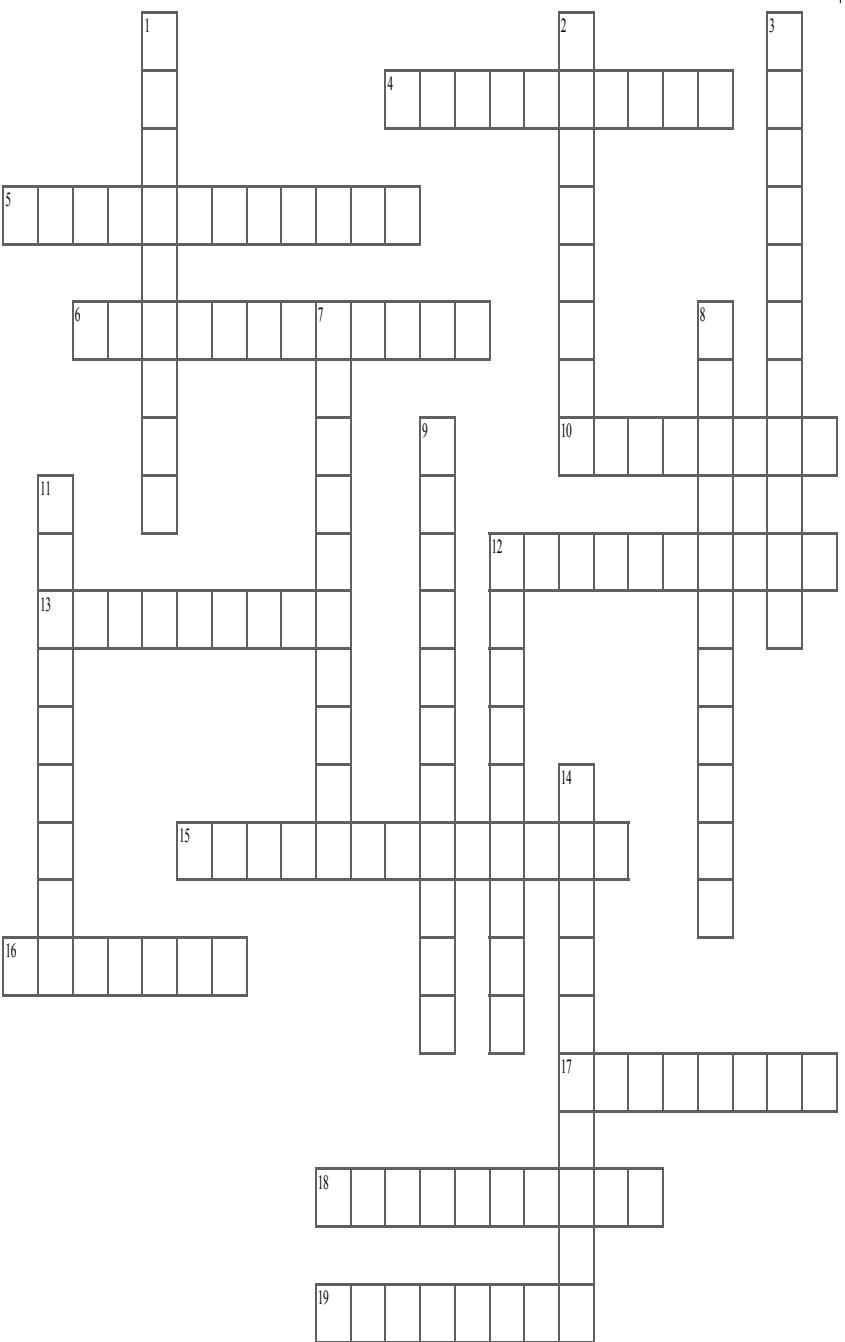
FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

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

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

Palavras Cruzadas



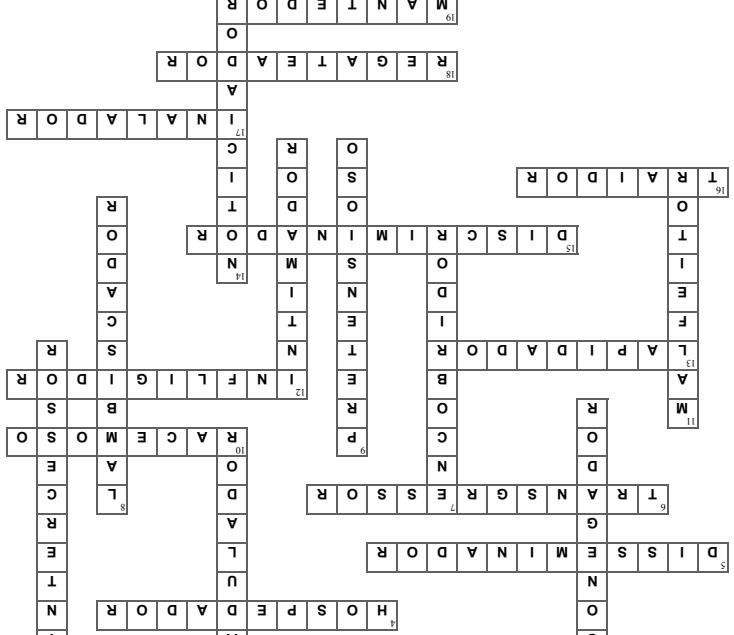
Horizontais

- Hospedeiro
- Que, ou o que dissemina
- Que, ou aquele que transgride
- Em cacho
- Que, ou aquele que inflige
- Que, ou aquele que lapida
- Que, ou aquele que discrimina
- Que, ou aquilo que serve para fazer inalações
- Que, ou aquele que regateia
- Mantenedor

Verticais

- Diz-se de, ou aquele que sonega
- Que, ou aquele que adulga
- Que, ou aquele que intercede
- Que, ou aquele que encobre
- Que, ou aquele que gosta de lambiscar
- Que tem pretenções ou vaidade
- Que, ou o que comete atos condenáveis
- Que, ou aquele que intimida
- Que, ou aquele que noticia

Respostas



Sudoku

9			4	7	5			
5	1		3		2			
7	4		5	1	3			
3	7	5	2	9				
			3	7	2	5	1	
6	7	5		4		9		
4	6		8	7				
1	9	4				3		



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

A nova fase do folhetim estreará no dia 22 do mesmo mês. A novela Malhação não fará parte da grade da emissora durante a Olimpíada.

ÊTA MUNDO BOM

Quinta-feira, 18h00

Araújo enfrenta Ernesto e Sandra, mas se desespera quando o bandido ameaça machucar Cláudio. Camélia avisa a Gerusa que o vestido de seu casamento já está pronto. Zé dos Porcos afirma que não trabalhará mais para a família de Cunegundes. Cunegundes pede que Mafalda convença Zé dos Porcos a retomar seus afazeres na fazenda. Gerusa desmaia nos braços de Camélia. Araújo anuncia a Anastácia que irá depor contra ela.

HAJA CORAÇÃO

Quinta-feira, 19h15

Beto leva Tancinha ao teatro para conhecer Claudia Raia. Leozinho se imagina sendo punido pela morte de Teodora e Aparício. Rodrigo vai à casa de Francesca para ter aula de dança com a feirante. Aparício agradece Giovanni por ter salvo sua vida. Camila vai ao encontro de Aparício no hospital e se surpreende ao saber que foi Giovanni quem salvou o tio. Enéas conta a Bruna sobre o acidente de Giovanni. Heather chega na casa de Apolo, avisando que, a pedido de Adriana, lhe dará aulas de inglês. Beto comenta com Tacinha que não gostaria que sua mãe namorasse um rapaz mais novo. Camila desconfia que Giovanni tenha armado a cena do salvamento, mas Aparício garante à sobrinha que foi real.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Josué tenta se aproximar de Aruna, mas ela recua. Kalu chama Nobá de volta ao buraco esconderijo. Nezí se decepciona ao perceber que Isaque e Temá se aproximaram por um pedido de Adélia. Elidade chega com Rune, o novo pretendente de Livana. Maquir se sente incomodado. Tobias sente ciúmes de Chaia com Zaqueu. Sama amamenta o bebê de Einat. Boá chama Ruth para dançar. Acá lamenta a ausência de Melquias e diz não entender a animação de todos. Iru conversa com Otniel e mente dizendo que terá uma votação para escolher o melhor casal da festa. Em um local mais afastado, Gibar e Tobias recolhem lama em um vasilhame. Aruna conversa com Josué, mas é interrompida por Iru. Léia encontra Samara chorando no quarto e tenta consolá-la.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quinta-feira, 20h30

Isabela tem dificuldade de se acostumar a viver no vilarejo. Téo diz para manteiguinha que está apaixonado por Isabela. A família de Vicente o visita na cadeia e, ao ver que ele tem febre, exige receba atendimento. Manuela pede que seus amigos lhe ajudem a convencer sua irmã a ficar no vilarejo. Começa a sessão de fotos de Laura. Fred a ajuda a responder as perguntas em uma entrevista. Helena diz a Pedro que acha uma pena eles não frequentarem a mesma igreja. Pedro diz que pode ir na evangélica com ela. A banda C1R pensa em fazer um show para arrecadar dinheiro para a gravadora. Priscila comemora ser a única vocalista da banda no momento. Marina decide ficar no vilarejo.

VELHO CHICO

Quinta-feira, 21h00

Cícero flagra Tereza com Santo e ameaça o rival. Piedade tem um mau pressentimento. Santo volta para casa e tranquiliza sua família. Tereza conversa com Cícero sobre o ataque dele a Santo. Luzia chantageia Carlos. Afrânio exige que Carlos destrua a cooperativa de Santo e Miguel. Iolanda aconselha Tereza. Santo confessa a Piedade que esteve com Tereza e que ainda a ama. Luzia se aproxima de Miguel. Olívia e Miguel falam sobre seus sentimentos um pelo outro.

PERGUNTA DE SALA DE AULA

Na sala de aula, a professora pergunta:

- Aninha, o que seu pai faz?
- Meu pai é dentista, professora!
- Juquinha, e o seu pai?
- Médico, professora!
- Joãozinho, e o seu?
- Traficante, professora!
- Nossa! - reagiu a classe.

Na hora do intervalo, um amigo virá para o Joãozinho e pergunta, indignado:

- Mas você não falou que o seu pai era deputado?
- Sim... Mas é que tenho vergonha de dizer isso na frente de todo mundo.

VIDA DE COBRA

O professor de Ciências faz perguntas a um veterano da sala.

- O macaco vive uns 14 anos, aproximadamente, o bicho-preguiça uns 30 anos, e a cascavel...

- 78 anos, 6 meses e, se ainda estiver viva, 2 minutos.

O professor, admirado:

- Como você é esperto! Como você sabe disso?
- Eu tenho uma sogra em casa...

ORELHAS QUEIMADAS

Um paciente chega ao consultório com as duas orelhas queimadas. O médico lhe diz:

- Homem! Mas o que foi que lhe aconteceu?

- É que eu estava passando uma camisa, tocou o telefone e... atendi o ferro...

- Bom, isso explica uma orelha... Como queimou a outra?

- Tinha que chamar o médico!

VAMULÁ BRAZIU!



Quando a APAE ligar diga SIM!

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



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

Tel. 17 3843.1505

celebridades

Michel Teló e Thais Fersoza já são papais! 1ª filha do casal nasceu na última segunda-feira

Thais Fersoza e Michel Teló estão em festa! Melinda, primeira filha do casal, nasceu às 5h20 da manhã da última segunda-feira (1º), conforme anunciou o próprio cantor em seu Instagram, com direito a foto com a mãe e a criança. A menina veio ao mundo com 3,045 Kg e 49,5 cm, em São Paulo. Os artistas se casaram em uma cerimônia reservada em outubro de 2014.

"Amor, alegria e gratidão transbordando. Um sentimento único que só aumenta no coração! Perfeita e saudável, abençoada por Deus, ela veio ao mundo cercada de muito amor! Nos sentimos ainda mais abençoados por ter a

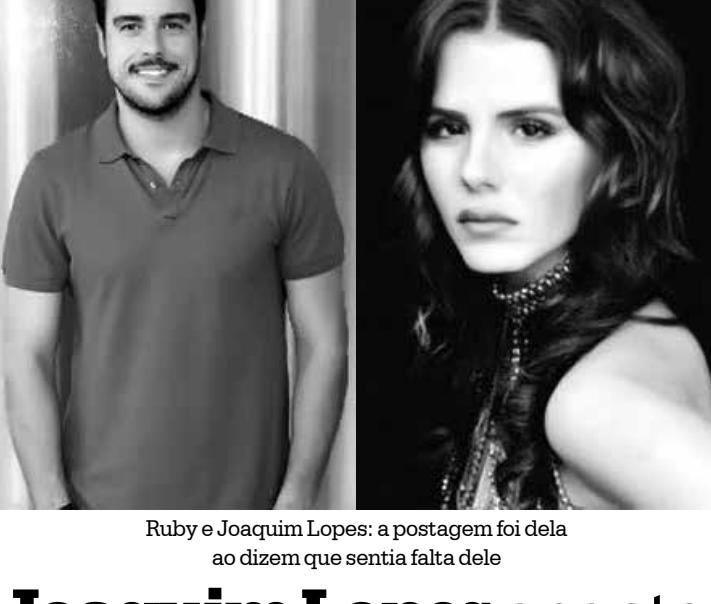
oportunidade de viver uma emoção como essa. Do nosso amor, veio a nossa misturinha. Obrigada a todos pelo carinho e orações! Que Deus abençoe e proteja sempre a nossa família! Não temos palavras pra descrever o que sentimos. Foi mágico, é mágico! Dia mais especial das nossas vidas!", escreveu Michel em seu Instagram, completando com a frase da música que ele e Thais compuseram para a filha: "Melinda, vem. Bem-vinda, amém!". A mesma mensagem foi postada pela atriz na rede social.

Em fevereiro, a intérprete da Maria Isabel da novela "Escrava Mãe" confirmou a sua primeira gravidez. "Há



Em meio a emoção, papais apresentam a pequena Melinda

alguns meses atrás meu coração parecia que ia sair pela boca! Corri na farmácia pra comprar o teste e saber de quantas semanas já estava! Li pela primeira vez "grávida" e dizia 3+! Uf! Senti um frio na barriga, uma felicidade que não cabiam em mim! Que noite incrível!", festejou, na época, a atriz, que chorou ao ganhar uma casinha de bonecas para a filhota. Semanas depois, o músico explicou o motivo de batizar Melinda a primeira vez que ouviu: Melinda. A gente te ama muito", contou Michel, que ao lado de Thais fez uma música para a menina.



Ruby e Joaquim Lopes: a postagem foi dela ao dizerem que sentia falta dele

Joaquim Lopes engata namoro com a atriz costa-riquenha Ruby

Ela foi modelo, se tornou atriz, virou celebridade, já protagonizou um striptease em cena e flechou o coração de Joaquim Lopes. Já viu essa história antes? Pois é. A costa-riquenha Ruby O. Fee é a nova Paolla Oliveira do ator e apresentador. Há duas semanas, ele foi visitar a namorada em Berlim, na Alemanha, onde ela mora. Agora, é a vez de ela vir para a Olimpíada e passar uma temporada no Rio. O romance começou no início do ano. Joaquim e Ruby estiveram juntos em Trancoso. Semana depois, ela veio com ele para o Rio, e, no fim de março, Joaquim foi para a Alemanha

rever a atriz. Foram apenas quatro dias de romance. Ao retornar, o ator confidenciou aos amigos que estava encantadíssimo. Em maio foi a vez de Ruby retornar ao Brasil. Na época, a atriz, de 20 anos, postou uma foto com Joaquim, o que sugeriu um novo relacionamento no ar. Ruby também não ficou muito tempo. Desta vez, o casal explorou as noites de São Paulo. No fim de maio, alguns dias depois de deixar Joaquim no Brasil, Ruby postou em seu perfil no Instagram uma foto dos dois juntos, ela no colo dele, e na legenda a declaração "Sinto sua falta, bebe" e um coraçãozinho.

Acusado de corrupção, Marquito 'some' de Programa do Ratinho



Humorista é investigado por pedir propina a funcionários de seu gabinete

Investigado pelo Ministério Público de São Paulo por suspeita de corrupção, as coisas estão ficando cada vez mais difíceis para Marquito. Assistente de palco de Ratinho, no SBT, o também vereador, acusado de exigir propina dos funcionários de seu gabinete, foi afastado do programa.

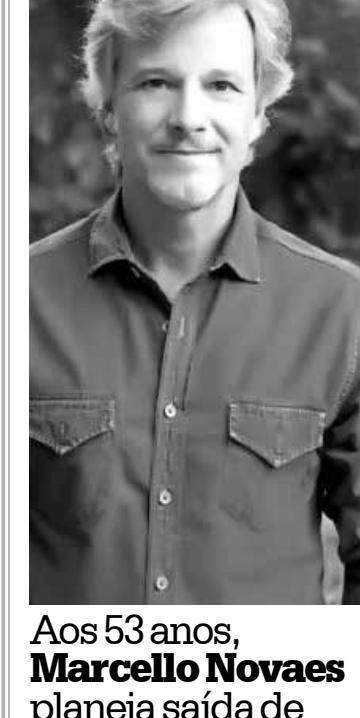
Segundo jornalistas, a situação estava insustentável, já que o público vinha cobrando uma posição firme da emissora. Nos comentários das redes sociais, por exemplo, fica cla-

ra a insatisfação: "Ratinho cobra todos os políticos e vai deixar um corrupto no programa dele?", disse um internauta. "Não vai falar nada das sacanagens feitas por Marquito?", reclamou outro. O sumiço do humorista aconteceu no início de julho, sem muito alarde ou qualquer aviso prévio, para evitar uma repercussão ainda mais negativa.

A versão oficial do SBT é de que o profissional apenas tirou uma licença por tempo indeterminado para cuidar da

carreira política. A assessoria dele não só endossou a informação como reiterou que, por causa da campanha de reeleição, pela lei, todos os candidatos devem se afastar de seus programas na TV e no rádio por um período.

Vale lembrar que na época em que surgiram as acusações, em meados de março, tanto o humorista quanto Ratinho chegaram a fazer piada com a saia justa. Os dois trabalham juntos há quase 20 anos.

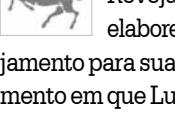


Aos 53 anos, Marcello Novaes planeja saída de cena: 'Sempre trabalhei muito'

Um aviso para os fãs de Marcello Novaes. O ator, que completa 54 anos no dia 13 de agosto, já anuncia uma data para sair de cena e se refugiar em seu sítio no município de Teresópolis, região serrana do Rio, onde cuida da horta e produz queijos artesanais.

Com 34 anos de carreira e sucessos no currículo como o inesquecível Raí de "Quatro por quatro" e o vilão Max de "Avenida Brasil", Marcello Novaes lembra que não foi fácil encontrar uma estabilidade na carreira de ator: "Poucos têm noção do quanto ralei. Hoje, tenho a sensação de dever cumprido".

horóscopo



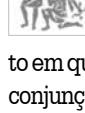
ÁRIES

Reveja seus hábitos e elabore um bom planejamento para sua vida neste momento em que Lua e Mercúrio se associam. A tensão da Lua com Marte e Saturno indica intensos desafios mentais, então procure manter suas emoções equilibradas para que assim você conduza tudo com senso objetivo!



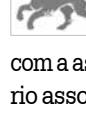
TOURO

Ao se associarem, Lua e Mercúrio estimulam sua criatividade, dinamizando sua mente. Grandes ideias tendem a dar um movimento a sua vida. Mas as quadraturas da Lua com Marte e Saturno indicam que será preciso saber esperar, pois algumas coisas serão aplicadas sómente no futuro. Tenha paciência!



GÊMEOS

A vida em família entra em foco neste momento em que Lua e Mercúrio formam conjunção na quarta casa, alertando para os intensos desafios apontados por Marte e Saturno tensionados. Sua percepção acerca das demandas se eleva, mas procure conter sua impaciência e irritação!



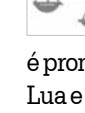
LEÃO

Seu espírito empreendedor fica ressaltado com a associação de Lua e Mercúrio associados na segunda casa. Você se mostra mais consciente acerca de suas demandas materiais, o que lhe ajuda a adequar sua vida às possibilidades e limitações. Marte e Saturno tensionados lhe pedem uma atitude disciplinada!



VIRGEM

Os estudos, trabalho e projetos pessoais são favorecidos pela associação de Lua e Mercúrio em seu signo, que acelera seu intelecto. Porém, será preciso conter sua língua ferina e inconveniente, ela pode acabar lhe prejudicando. Saiba ser mais diplomática, guarde para si opiniões não apropriadas.



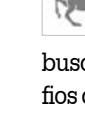
LIBRA

Um momento de introspecção e reserva é promovido pela associação de Lua e Mercúrio no setor de crise, que orienta hoje suas atividades mentais. Ainda que prefira ficar mais recolhidos, não deixe de lado os relacionamentos, pois Marte e Saturno tensionados indicam problemas!



ESCORPIÃO

Ao se associarem no setor de amizades, Lua e Mercúrio favorecem as atividades em grupo de cunho intelectual. Curta as boas trocas que devem acontecer neste período, mas a tensão com Marte e Saturno alerta para os gastos com a vida social. Tenha cuidado para não ser negligente, controle-se!



SAGITÁRIO

Seu espírito empreendedor impulsiona a busca por novos projetos e desafios de cunho intelectual. A associação Lua-Mercúrio no setor profissional lhe aconselha a evitar sobrecargas de tarefas, pois Marte e Saturno se tensionam em seu signo alertando para exaurimento mental e estresse. Cuide-se!



CAPRICÓRNIO

Você se sente atraído pelos desafios mentais neste momento em que Lua e Mercúrio se aspectam no setor espiritual. Mas a tensão com Marte e Saturno no setor de crise alerta para exageros, então cuidado para não mergulhar profundamente demais nos aspectos mais sombrios de seu ser!



AQUÁRIO

Você fica mais introversivo e interessado no autoconhecimento, já que Lua e Mercúrio se aproximam da oitava casa. Evite se deixar levar pelas inseguinças, pois a tensão da Lua com Marte e Saturno indica certa dificuldade quanto a isso. Procure cuidar bem de sua autoestima!



PEIXES

Um momento de sinnergia intelectual é promovido pela associação de Lua e Mercúrio no setor de relacionamentos. Será preciso entrar em acordos, por isso saiba ceder quando for preciso. A tensão da Lua com Marte e Saturno deixa o clima no trabalho bastante estressante, mas não se abata!