

extra Mais

Em livro, **Rebeca Gusmão** descreve cenas de autoflagelo: 'Me machucava com objetos'

Página B4

"No Brasil, produtos farmacêuticos carregam, em média, 29,2% de tributos amoitados nos preços finais. Já os produtos veterinários, em nome da proteção sanitária de gatos, cachorros, frangos e vacas, não são taxados num único tostão."

■ JOELMIR JOSÉ BETING, jornalista e sociólogo (1936-2012)



Em destaque, **Alexandre Vieira Charles**, na cidade maravilhosa, torcendo pela delegação brasileira nas Olimpíadas do Rio.



Dupla sertaneja **Zé Neto e Henrique** com a amiga **Bianca**, em show realizado na cidade de Estrela d'Oeste, no último fim de semana.



Equipe **Team Nocaute**, curtindo churrascada em comemoração a vitória da luta conquistada no sábado, em Rio Preto.



Felicidades e muitos anos de vida para **Ingrid Mikaelle**, que celebrou idade nova.



Close do casal **Pedro Augusto e Drielle Maschio**, curtindo viagem à capital paulista.



O cantor fernandopolense, **Dihx Sartori** apaga as velinhas nesta quarta-feira, em ritmo de muitas homenagens e comemorações.



Festa e muitos anos de vida para **Vinícius Cavariani**, dando boas vindas hoje à idade nova.



Destaque para **Simone e Raul**, comemorando seis anos de namoro e muito amor. Na foto o casal em recente cavalgada de Pedranópolis.



Yasmim Luá foi muitíssimo homenageada pelo seu niver, comemorado na última segunda. Felicidades!

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

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

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



ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

PEÇA AGORA!




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

Estrias: o que causa e tratamento caseiro

As estrias afetam homens e mulheres causando lesões na pele que são muito anti-estéticas. A principal causa do seu aparecimento é o ganho e a perda de peso rápida que fazem com que a pele perca a sua elasticidade e dê lugar a este tipo de lesões. Embora seja difícil de eliminá-las não é impossível, por isso hoje vamos te ensinar uma forma caseira de combater as estrias utilizando o óleo de rosa mosqueta.

Mas por que as estrias aparecem?

As estrias são lesões devido à alteração das fibras elásticas.



RECEITA DE CREME CASEIRO PARA diminuir as estrias

cas da derme. Por conta disso, a pele perde a sua elasticidade, essas fibras crescem excessivamente e depois voltam ao seu tamanho normal. Assim, quando ganhamos e perdemos peso aparecem as estrias, pois ao aumentar de peso, a pele, é esticada e, em seguida, se perdemos peso rápido, a pele se contrai e pode aparecer a lesão, que é a estria em questão.

As estrias geralmente ocorrem a partir da adolescência que é quando os nossos corpos fazem mudanças e tendem a ganhar peso e perder peso. Além disso, podem aparecer quando fazemos uma

dieta em que perdemos e ganhamos peso rapidamente ou durante a gravidez. As estrias geralmente são geradas no abdômen, seios, nádegas, quadris e braços.

RECEITA CASEIRA DE ÓLEO DE ROSA MOSQUETA PARA REMOVER AS ESTRIAS

Como preparar: Misture 1 colher de sopa de azeite de oliveira, outra de óleo de rosa mosqueta, outra de óleo de germen de trigo e algumas gotas de azeite de sândalo. Aplique a mistura todos os dias sobre a área afetada fazendo massagem, você vai perceber uma rápida melhora.

Como emagrecer com a melancia



Existem alimentos e plantas que possuem propriedades e benefícios para o nosso organismo e manutenção da nossa saúde, assim como para auxiliar no processo de perda de peso. Apenas precisamos conhecê-los para aprender como consumi-los e desfrutar ao máximo de todos os benefícios que podem oferecer e conseguir eliminar o peso que desejamos.

A melancia é um desses alimentos, uma fruta que tem uma grande capacidade para eliminar líquidos retidos no organismo, ajudando assim a desintoxicá-lo, depurá-lo e também perder peso. Seu uso pode ser realmente variado, incorporando em batidos, sucos ou comendo-a normalmente como qualquer outra fruta do verão.

Esta deliciosa fruta fornece apenas 30 calorias por cada 100 gramas, que são menos do que aquelas que o corpo utiliza para digerir e metabolizar.

Portanto, é considerada como um alimento com calorias negativas. Além do seu alto teor de água dá sensação de saciedade e é um alimento diurético, desintoxica e depura. Também contém vitaminas A, B e C, magnésio, potássio e fósforo, entre outros, sendo uma fruta de verão muito completa e recomendada para perder peso.

DE QUE MANEIRAS VOCÊ PODE PREPARAR A MELANCIA PARA EMAGRECER?

Em batidos: uma boa opção com melancia é um batido com chá vermelho. Esta mistura pode ser perfeita para se refrescar e, aliás, aproveitar

das propriedades de emagrecimento que têm estes dois ingredientes. Ideal para ativar o metabolismo e também eliminar líquidos.

Se você tem diabetes e deseja perder peso, também pode optar por um batido de melancia e melão. Este tem todas as propriedades da melancia, é refrescante, saciante e é também adequado para diabéticos por seu teor de açúcares naturais, o qual não é prejudicial.

Em sucos: preparando um suco depurativo para emagrecer você pode chegar a ter bons resultados. Trata-se de uma mistura de melancia e aipo, genial para eliminar líquidos retidos, mas também para limpar o organismo, mediante a fibra que fornece.

Outra opção para experimentar a melancia em suco pode ser um com a companhia

do abacaxi, ambas têm propriedades semelhantes e poucas calorias.

■ Agregado de frutas: esta opção é original e até pode ser feita para melhorar os hábitos alimentares de toda a família. Uma porção fornece apenas 26,6 calorias, mas também vitaminas, minerais e saciedade.

■ Sorvete de melancia: outra opção divertida e que não parece parte de uma dieta de emagrecimento é um sorvete light de melancia. É uma receita muito simples, com poucos ingredientes, refrescante e deliciosa, como todo sorvete.

■ Dieta da melancia: por suas propriedades de emagrecimento, saciantes e desintoxicante uma dieta a base desta fruta pode ser muito eficaz. Esta dieta deve ser realizada por apenas cinco dias e você pode perder entre 3 e 4 quilos, princi-

palmente pelo poder depurativo e desintoxicante desta fruta.

■ Em uma salada de frutas: a frescura e propriedades da melancia podem ser combinadas com outras frutas para criar uma salada ideal para o verão, quando é melhor deixar de lado as refeições quentes e incorporar receitas mais frescas e hidratantes.

■ Tomar sozinha: basta aproveitar esta fruta de verão bem fria, comendo-a sozinha, sem nenhum tipo de problema. É muito saciante, refrescante, sua porcentagem de água tão elevada servirá para apaziguar a sede e seu sabor faz maravilhas com as altas temperaturas. Portanto, se não se satisfazem as outras opções, esta pode ser a sua. A melancia pode formar parte de uma dieta diurética e equilibrada para obter resultados ótimos.

receita

Patinho ao molho de Damasco

INGREDIENTES:

- 1 pedaço de patinho de 400 g
- Sal e pimenta a gosto?
- 1 xícara (chá) de vinho branco

Ingredientes para o molho

- Caldo que se formou na assadeira?
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco?
- 1/2 xícara (chá) de caldo de legumes
- 6 damascos cortados em tiras finas



MODO DE PREPARO:

■ Coloque a carne em uma assadeira, tempere com o sal, a pimenta e o vinho. Cubra com papel-alumínio e asse ao forno preaquecido a 200 graus até ficar macio, aproximadamente 30 minutos.

Molho

■ Em uma panela, coloque o molho que se formou na assadeira, o caldo de legumes, o vinho e os damascos, cozinhe até engrossar ligeiramente. Fatie a carne e sirva com o molho.

■ Dica: sirva com vinho tinto encorpado.

VENHA FAZER PARTE DA ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS



MATRÍCULAS ABERTAS EM

INICIAÇÃO MUSICAL

(MUSICALIZAÇÃO INFANTIL ATRAVÉS DA FLAUTA DOCE)

SOPROS

(FLAUTA TRANSVERSAL, CLARINETE, SAXOFONE, TROMPA, TROMPETE, TROMBONE, BOMBARDINO E TUBA)

PERCUSSÃO

(BATERIA, PANDEIRO, XILOFONE, TÍMPANO E OUTROS)

VIOLÃO

(ORQUESTRA DE SOPROS DE FERNANDÓPOLIS)

TELEFONE DE CONTATO:

(17) 3463-3373

Endereço: Av. Rosalvo Aderaldo, 768 - Jd. Esplanada (Estúdio)

CURSOS GRATUITOS!

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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER
FERRO & AÇO

Telhas Galvanizada Ondulada
Telhas Galvanizada Trapezoidal
Perfil Estrutural 6 mts
Perfil Serralheiro
Corte e Dobra de Chapa até 1/2 polegada

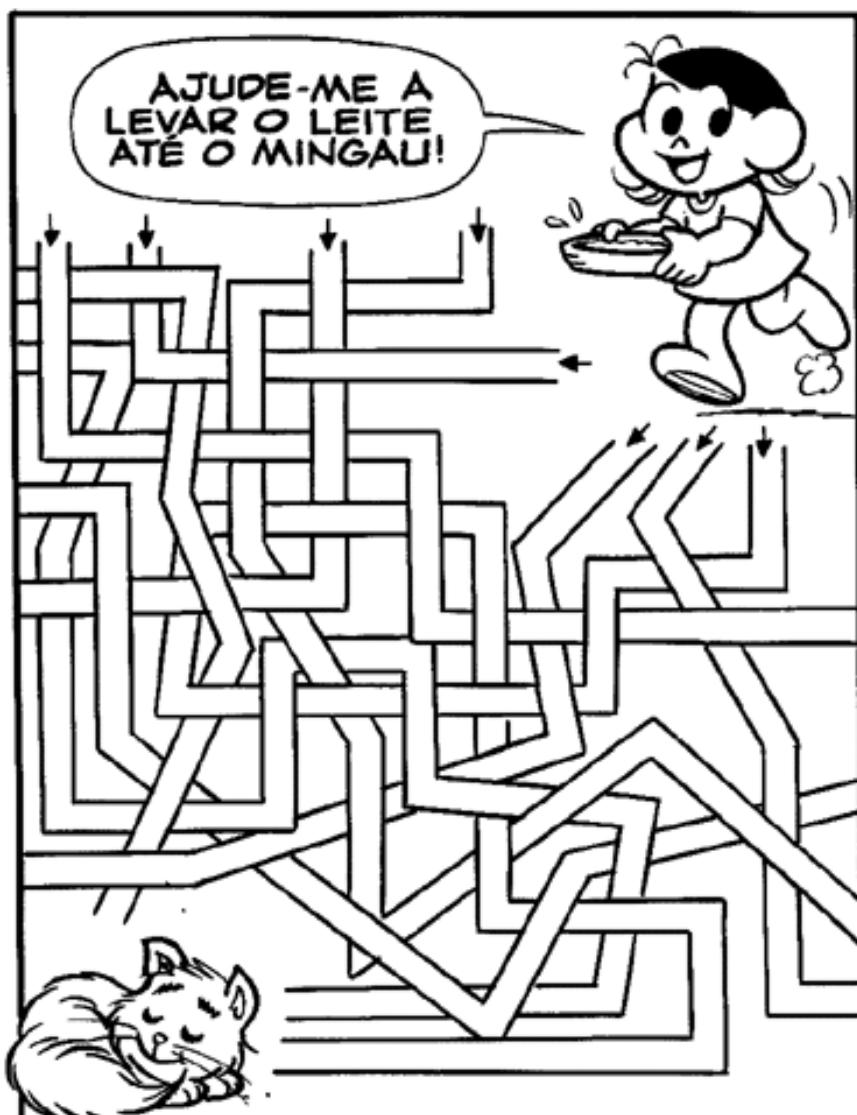
► Fabricação Própria

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

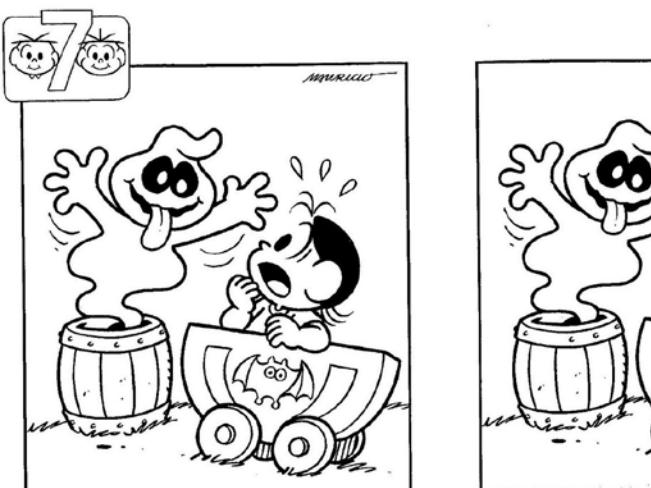
Av. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Jogo do Labirinto



Sete Erros

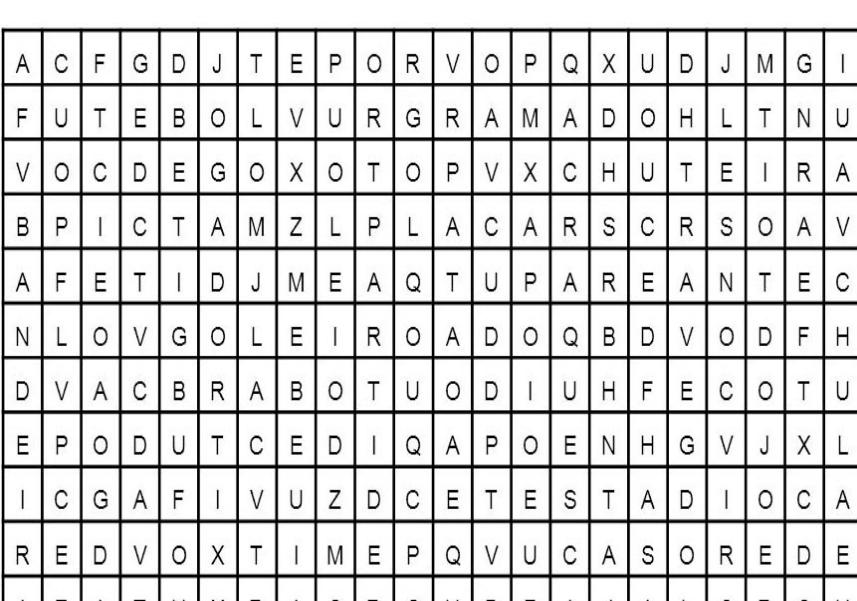


A MAGALI FICOU TÃO ASSUSTADA COM O FANTASMINHA QUE NEM NOTOU OS SETE ERROS ENTRE AS ILUSTRAÇÕES. VAMOS ACHALOS?

7 - BOCA DA MAGALI. 8 - CABEÇA DO FANTASMINHA. 9 - BURRO DO FANTASMINHA. 10 - BURRO DO FANTASMINHA. 11 - BURRO DO FANTASMINHA. 12 - BURRO DO FANTASMINHA.

Caça Palavras

ENCONTRE NO CAÇA PALAVRAS ABAIXO PALAVRAS RELACIONADAS AO FUTEBOL:



MISSINE oextra

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

PEÇA AGORA!

OLHOS

INSTITUTO DE
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quarta-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

Quarta-feira, 18h00

Ernesto percebe que não pode denunciar Sandra. Araújo é levado para a cadeia. Dantas avisa a Cláudio da prisão de seu pai. Lauro obriga Narcisa e Emma a fazerem as pazes. Anastácia pede a Dantas para não demorar a tirar Araújo da cadeia. Candinho vai à fazenda buscar Filomena e o filho. Zé dos Porcos impõe condições para voltar a trabalhar. Cunegundes tenta aproximar Leonardo de Filomena. Zé dos Porcos sofre ao ver Romeu beijar Mafalda. Maria pede a Severo para conduzi-la até o altar em seu casamento. Candinho chega à fazenda.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Adônis finge estar passando mal. Beto observa a festa de Apolo de longe para garantir que o piloto assine o contrato e fique distante de Tancinha. Penélope ensaia com Leonora como vai contar aos filhos sobre seu namoro com Henrique. Aparício sente ciúmes de Rebeca com Agilson. Guto paga a consulta médica de Adônis, e a dívida que o filho de Nair tem com ele aumenta. Murilo convida Carol para tomar sorvete. Cris comenta com Felipe sobre a possibilidade de reatar o namoro com Murilo. Beto se assusta ao ver Tancinha entrando com Tito na festa de Apolo. Guto desconfia de Adônis e resolve segui-lo. Dinalda pergunta a Rebeca se ela esqueceu o faxineiro, sem perceber que Agilson está com a arquiteta.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Raabe e Nobá se abraçam emocionados. Tobias e Quemuel criticam a vestimenta de Samara no casamento de Hanniel. Léia se sente desconfortável com a pergunta da filha sobre o passado de Aruna. Josué ajuda Aruna a pegar frutas e pinta um clima entre eles. Léia grita pela filha de criação e atrapalha o momento romântico. Samara finge estar agradecida. Aruna comece a pensar em Josué. Samara e Léia estranham a distração da moça. Tibar chega à estalagem. Ele procura por Raabe, mas acaba adormecendo na cama. A meretriz alerta Nobá e os Lagartos Gosmentos sobre a nova ordem do rei. Ela retorna ao prostíbulo e confessa a Tibar que foi procurar pelo irmão. Salmon chama por Josué e Darda o acalma.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

Nico entra em um site de relacionamento amoroso no computador de Giuseppe. Fiorina vê o site e pensa que é o marido que está procurando mulher. A mãe de Omar vai até o haras atrás do filho, que se esconde para não ser encontrado. O garoto pede ajuda para Sabrina, que diz não poder fazer nada. Giuseppe descobre que é Nico que está no site de relacionamento e o proibi de mexer no computador. Fiorina fica mais aliviada ao saber que Giuseppe não fez nada. Os cúmplices voltam a ensaiar na gravadora após Meire proibi-los de tocar na garagem do condomínio. Vicente está prestes a ser transferido para um presídio devido a superlotação na delegacia.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Lucas e Chico Criatura tentam conter os cooperados. Bento se enfurece e Piedade se assusta. Queiroz tenta atrapalhar o depoimento de Tereza. Martim pede para Sophie conter Miguel. Luzia ofende Tereza na delegacia. Queiroz avisa a Afrânia sobre o sumiço de Santo. Tereza acusa Afrânia de ser o culpado pelo desaparecimento de Santo. Dalva enfrenta Tereza para defender Cícero. Carlos afirma a Afrânia que ninguém conseguirá provas contra eles. Olívia e Padre Benício repreendem Luzia por incitar o povo a fazer justiça com as próprias mãos.

Humor

FEIA, FEIA, FEIA...

Um fãhno chegando em São Paulo tomou um taxi e, pediu para o motorista lhe mostrar os melhores lugares e as melhores mulheres da cidade. O motorista matreiro pensou consigo mesmo, vou gozar este farofeiro.

Tomou o rumo dos arrabaldes da cidade, mas passou por uma rua que as mulheres sempre passam, vinha vinha uma tremenda loira e o motorista:

- E aí bonita?

ele respondeu:

- feia.

O motorista não entendendo tocou mais pra frente procurando outra e encontrou uma tremenda mula-ta e pergunta:

- E aí o senhor gostou?

Ele responde...

- feia.

O motorista ficou mais encucado ainda e toca mais pra frente mais rápido e vinha vindo uma tremenda ruiva toda arrumadinha e pergun-

tou pro fâhno.

- e aí gostou?

Ele respondeu rápido:

- Feia, feia, feia.

Como estava rápido o motorista trombou com um posto desmantelando o carro. Ele volta pro fâhno e diz:

- O cara porque você não me avisou que tinha o posto na frente eu estava ocupado procurando uma coisa bonita pra você ver e você não me avisou!

O fâhno disse:

- eu estava dizendo feia, feia e você não feiou.

A DESPEDIDA DO PADRE

No jantar de despedida, depois de 25 anos de trabalho à frente da paróquia, o padre faz seu discurso de despedida:

- A primeira impressão que tive desta paróquia foi um pouco negativa, devido à primeira confissão que ouvi. A pessoa confessou ter roubado um aparelho de TV, dinheiro dos

seus pais, a empresa onde trabalhava, além de ter aventuras amorosas com as esposas dos amigos. Também se dedicava ao tráfico de drogas e havia transmitido uma doença venérea à própria esposa. Fiquei assustadíssimo. Com o passar do tempo, entretanto, percebi que era um caso isolado, pois percebi que a paróquia era cheia de gente responsável, com valores, comprometida com sua fé.

Neste momento, chega atrasado o Prefeito da cidade para prestar uma homenagem ao Padre. Pediu desculpas pelo atraso e começou seu discurso:

- Nunca vou esquecer o dia em que o Padre chegou à nossa paróquia. Nem poderia, afinal eu tenho orgulho em dizer que tive a honra de ser o primeiro a me confessar.

Seguiu-se um silêncio assustador.

MORAL DA HISTÓRIA: Nunca se atrasar. Mas quando se atrasar, fique de boca fechada!



Quando a APAE ligar diga SIM!

Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo 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

CRECI 67022

celebridades

Em livro, ex-nadadora **Rebeca Gusmão** descreve cenas de autoflagelo: 'Me machucava com objetos'



Rebeca descreve sua história e momentos difíceis

Pouca gente sabe, mas antes de tentar se matar duas vezes, Rebeca Gusmão se machucava diariamente. O relato está no livro que a ex-atleta acaba de lançar. Em "Virada Olímpica", a nadadora, acusada de doping em 2007, fala sobre o período mais tenebroso da vida, quando caiu numa depressão profunda. "O estado depressivo também fazia com que eu me agredisse fisicamente, na tentativa de substituir uma dor por outra. Eu me machucava com a unha, com instrumentos, com objetos, com o que quer que fosse. Escolhia braços, coxas, pescoço e o peito como alvos", descreve Rebeca.

Os momentos de fúria contra o próprio corpo eram potencializados com uma garrafa de vodca ingerida por dia e o uso de medicamentos para dormir: "Só repetia: 'Meu Deus, por favor, me leva daqui. Eu não aguento mais sentir dor assim'".

Rebeca repassa ainda a fase em que começou a engordar. "No início eu emagreci muito. Não tinha apetite, não queria comer e perdi cerca de vinte quilos ao todo. De repente,

encontrei no extremo oposto um conforto para lidar com tudo o que estava sentindo. Passei a comer compulsivamente", relembra: "Depois comecei a descontar no álcool. Passei a beber diariamente. Elegi a vodca como minha companheira. Com ela ficava trancada no meu apartamento por semanas, muitas vezes sentada no parapeito da janela, encarando o vazio. Dormia às seis da manhã e acordava só à tarde. Fui ganhando peso até chegar aos 104kg".

Passados três anos do auge da depressão, Rebeca comemora hoje o nascimento de Zeus, seu primeiro filho. "Sei que a partir de agora tudo vai ser diferente. Pois existe um ser que depende de mim. Mas a verdade é que eu sempre fui movida a desafios, pelo desconhecido (...). Ao lado da cama dele, reservei um lugar especial para o meu baú de medalhas e, em todas as noites, em vez de ler livros de fábulas e contos de infantis, contarei a história por trás de cada prêmio que conquistei. Não poderia haver medalha, recorde, premiação mais valiosa que esse presente que Deus me deu".



Novo casal de novela tem sintonia garantida

Alinne Moraes e João Vicente de Castro viram unha e carne nos bastidores de novela

Se depender da química entre Alinne Moraes e João Vicente de Castro nos bastidores, seus personagens têm final feliz garantido em "Rock story", próxima trama das sete. Os dois são sempre visitos juntos e não se desgrudam durante a preparação para a novela, que tem previsão de estreia para outubro. Na história, ele vai disputar o coração da vilã interpretada por Alinne com o personagem do ator Vladimir Brichta.

João Vicente de Castro, que

fará sua estreia em novelas, está solteiro desde o fim do namoro com Sabrina Sato. O ator tem certa predileção por famosas, já foi casado com Cleo Pires e apontado como affair de Maria Casadevall, depois que a atriz se separou de Caio Castro. Alinne Moraes está casada com o cineasta Mauro Lima, com quem teve seu primeiro filho. Há 15 dias, aliás, ele mesmo postou a foto de uma comemoração no seu Instagram em que reunia a própria mulher, João e a atriz Mariana Ximenes.

Leão Lobo detona Xuxa: 'Uma mentira, ídolo vazio, não tem talento!'



Leão fala o que pensa sobre a rainha dos baixinhos

Quem acompanhou o "Domingo Legal" no SBT no último domingo (7), se surpreendeu com as declarações de Leão Lobo, que juntamente com Mamma Bruschetta, está à frente do programa "Fofocando" nas tardes do SBT.

O jornalista fez comentários polêmicos sobre os mais diversos artistas e também sobre a apresentadora Xuxa.

Meneghel. A loira, que atualmente está na Record, foi detonada por Leão, ao dizer que ela é "uma mentira". "Nada pessoal, meu problema não é pessoal, mas eu acho que ela é uma mentira que foi muito bem embalada, e que vendeu muito tempo, mas que não tem verdade. Então é um ídolo vazio, eu acho que ela não tem o menor talento", disparou ele.

Após ataque, TV Gazeta veta notícias sobre Silvio Santos e SBT

Após Silvio Santos decidir, de última hora, estrear o programa "Fofocando", contratando os apresentadores da TV Gazeta, Leão Lobo e Mamma Bruschetta, o canal ordenou vetar notícias relacionadas ao empresário e ao SBT.

O "Revista da Cidade", "Mulheres" e "Todo Seu" foram as atrações que teriam acatado o voto. As saídas de Mamma Bruschetta e Leão Lobo foram tensas. A Gazeta não aceitou a sugestão de Mamma de se dividir entre as duas emissoras e a demitiu. Acusada de ingratiado, a fofoca era proibida de entrar no estúdio do Mulheres. Já Leão Lobo prometeu à direção da Gazeta que não deixaria a emissora, mas não resistiu à proposta de Silvio Santos.

A TV Gazeta nega que tenha proibido informações so-



Novas atrações do SBT geram discussões

bre a concorrente. Além disso, a emissora declara que não emitiu ordem de boicote à rede de Silvio Santos.

O dono do Baú segue dan-

do andamento aos seus projetos. Desta vez, ele deve lançar mais uma atração em breve. É que, segundo informações, o empresário está em busca de

um apresentador. Ninguém, do SBT, tem conhecimento disso e ao menos sabe para qual dia ou horário ele prepara mais essa surpresa.

horóscopo



ÁRIES

Que tal dar vazão aos devaneios e estimular a mente? Ao passar pela sua terceira casa, a Lua impulsiona criativamente suas ideias, mas Mercúrio tensionado lhe pede para ser mais cautelosa, controlando a impulsividade!



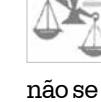
GÊMEOS

Mais segura de si, você luta pelos seus interesses, pois a Lua fortalece o senso de individualidade ao passar por seu signo. Cuide melhor de você mesma, mas prepare-se para os conflitos de interesse no trabalho. Promova acordos!



LEÃO

As conversas dão um tom especial para seus momentos de lazer. Mas a quadratura Lua-Mercúrio prejudica seu senso crítico, inspirando cautela para não cometer erros de julgamento, seja quanto às pessoas ou quanto aos gastos.



LIBRA

Seus planos e a execução dos mesmos não se afinam neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. As coisas tendem a se desdobrar muito rapidamente e você precisará se adaptar a esta velocidade. Cultive a harmonia emocional!



SAGITÁRIO

A Lua passa pelo setor de relacionamentos, fazendo com que busque acolhimento emocional e, ao mesmo tempo, tenha cuidado com as pessoas. Mercúrio tensionado lhe aconselha não ficar procurando a aceitação dos outros!



AQUÁRIO

Será preciso controlar seus gastos neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam. Suas opções de lazer serão limitadas. Uma vez consciente do sacrifício necessário para o equilíbrio financeiro, corte os gastos que puder!



TOURO

Você demonstra maior generosidade com os outros, mas pode acabar dedicando recursos demais e extrapolando seu orçamento. O trânsito da Lua por sua segunda casa alerta para possíveis prejuízos. Tenha cautela!



CÂNCER

Suas áreas de crise e espiritual são tensionadas por Lua e Mercúrio, deixando o dia um tanto melancólico. Não remova frustrações, seja prática ao lidar com o que te desagrada. Antes de agir conscientize-se sobre sua atitude!



VIRGEM

Será preciso sacrificar o lazer para dar prioridade às demandas práticas, pois Lua e Mercúrio formam quadratura hoje. Perceba que isso não significa um apriisionamento, mas uma ação necessária para sua harmonia financeira e pessoal!



ESCORPIÃO

Será preciso conciliar os interesses pessoais aos coletivos, pois a quadratura Lua-Mercúrio alerta para possíveis conflitos, embora ajude a definir prioridades de vida. Valorize a si e não fique tentando agradar a todos.



CAPRICÓRNIO

A comunicação em grupos, especialmente no meio profissional, é dificultada pela passagem da Lua por sua sexta casa e pela quadratura com Mercúrio. Mesmo que o ambiente não seja favorável, zele pela qualidade da informação!



PEIXES

A sobrecarga de demandas diárias pode trazer exaustão mental, pois a Lua passa por sua quarta casa e se tensiona com Mercúrio. Defina prioridades e procure descansar. A lucidez será decisiva para suas iniciativas!