



oextra

net

TERA, 21 DE SETEMBRO DE 2016

Mais

Sócia de Bruna Marquezine, musa fitness Michelle Lewin faz sucesso nas redes sociais

Página B4

A vida é um processo fluente e em alguns lugares do caminho coisas desagradáveis ocorrerão. Podem deixar cicatrizes, mas a vida continua a fluir. E como a água fluente, que ao estagnar-se, torna-se podre; não pare! Continue bravamente... porque cada experiência nos ensina uma lição.





Dirceu Júnior festeja hoje a chegada da idade nova. No click com o filho.



A extrovertida Dani Vieira completa hoje 23 anos e recebe todo o carinho dos amigos e familiares que lhe desejam muitas alegrias, saúde e conquistas. Na foto, ao lado do namorado Murilo Silva.



Felicidades e muitos anos de vida para a Dra. Gladys Sviantek Ribeiro, que hoje comemora a chegada da idade nova.



O diretor da torcida “Sangue Azul”, Kinho Silva também está na lista dos homenageados de hoje, com votos de muitas felicidades.



Em destaque, o comunicador jalesense Gil Carrera recepcionando o cantor Thiaguinho na Antena 102.



Festa também nesta quarta para o aniversariante Matheus Pereira, recebendo o carinho dos amigos.



Loira e linda Larissa Sousa é muitíssimo homenageada hoje pelo seu niver.



Muito querido por todos os alunos, Paulinho Bercelli, funcionário da Etec, festeja hoje a chegada do seu aniversário, em clima de muitas comemorações, homenagens e o carinho de toda equipe da escola.



Homenagens hoje para Vânia Cristina Sgarbi, que celebra seu aniversário com a família.



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

traoextra

net

SEU JORNAL DIÁRIO

ASSINE oextra

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



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS



R\$ 1,00 APENAS

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Os 10 benefícios do óleo de semente de uva para saúde

São diversos os benefícios do óleo de semente de uva para saúde, pois a uva possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para nosso corpo. O extrato de semente de uva e seu óleo vêm das sementes da uva. Por causa de suas propriedades nutricionais, bem como terapêuticas, as uvas, sementes e as folhas têm sido utilizadas em vários remédios caseiros naturais por centenas de anos. O óleo de semente de uva é uma excelente fonte de polifenóis, ácido linoleico, vitamina E, assim como proantocianidina oligomérica. Estes grandes elementos fazem da semente de uva extrair um ativo dentro da gestão de numerosos problemas de saúde. Já tem sido utilizada na criação de óleos de massagem, bem como bálsamos, produtos de higiene, cabelo, face e hidratantes corporais, juntamente com bloqueadores solares, bem como pomadas de queimaduras solares.

ÓLEO DA SEMENTE DE UVA

O óleo de semente de uva é fabricado pressionando as sementes de uva. Tem sido exaustivamente utilizado em todo o mundo. É constituída por vitaminas, minerais, proteínas, lipídios, hidratos de carbono, bem como os antioxidantes. O óleo de semente de uva é constituído por uma quantidade mais elevada de vitamina E e F, bem como sais minerais de potássio assim como zinco, cobre, cálcio, fósforo, magnésio, ferro e selênio. Então confira os benefícios do óleo de semente de uva para saúde

■ **Para dermatite:** Estudos sugerem que o ácido linoleico no óleo de semente de uva tem ação anti-inflamatória, antialérgico, redução da acne, bem como qualidades de

humildade retentivo. Ele inclui 73% de ácido linoleico, o que pode ser valioso na gestão da acne, dermatites, reações alérgicas, o eczema, assim como, pele seca e prurido. Um tratamento simples para estas desordens da pele é a utilização de óleo de semente de uva na pele afetada, 2-3 vezes por dia.

■ **Para Manchas de sol:** A alimentação rica em extrato de semente de uva foi descoberta para proteger contra a radiação UV. Além disso, foi comprovada que alivia os efeitos sobre os pontos da idade, bem como pele pigmentada provocadas por raios ultravioletas. Tomar suplementos de uva todos os dias pode recuperar e minimizar o risco de queimaduras solares e reduzir o aparecimento de manchas de idade. Aplicar um pouco de óleo de semente de uva sobre a pele áreas afetadas também podem ser vantajosas.

■ **Prevenção do câncer:** Algumas pesquisas afirmam que o consumo oral regular de extrato de semente de uva pode suprimir a criação de vários tipos de cânceres e pode até induzir a apoptose – um processo que cria a autodestruição e remoção de células danificadas. Como resultado, tomando uma cápsula de uva 2 a 3 vezes ao dia pode ser útil como uma medida preventiva para os indivíduos que estão em um alto risco da doença. Ele também pode ajudar com danos no fígado, juntamente com outros efeitos negativos provocados pela medicação quimioterapia.

■ **Previne a Diabetes:** Numerosas pesquisas indicam que o consumo oral de ácido linoleico pode ajudar a eliminar os problemas relacionados com a diabetes. Como resultado, o uso típico de extrato de semente de uva, que está cheio

de ácido linoleico, juntamente com outros componentes anti glicêmicos, pode ajudar com diabetes, bem como deficiência visual em diabéticos. A sugestão é tomar uma cápsula de uva duas vezes por dia.

■ **Para Hemorroidas:** As veias varicosas, varizes, bem como hemorroidas desenvolvem a partir de vasos sanguíneos danificados, bem como dar-se a capacidade dos capilares para gerir o fluxo de sangue dentro das veias, o que leva à acumulação de sangue nas veias. O óleo de semente de uva consiste em proantocianidinas e flavonoides oligoméricos, que são reconhecidos por ajudar com a integridade capilar.

■ **Para Pressão Arterial:** Uma pesquisa recente demonstrou que a semente de uva pode melhorar os vasos sanguíneos danificados que ajudam a controlar a pressão arterial alta e níveis elevados de colesterol. Como resultado, tomar uma cápsula de extrato de uva pode possivelmente ajudar melhorar a saúde cardiovascular.

■ **Para Artrite Reumatoide:** Estudos têm demonstrado que óleo de semente de uva pode aumentar a produção de colágeno, que é essencial para a manutenção de tecidos conjuntivos saudáveis dentro das nossas articulações. A sua ação anti-inflamatória também pode diminuir a dor provocada pela artrite. A cura consiste em tomar 1 colher de chá de óleo de semente de uva a cada dia com o estômago vazio durante 7 dias e depois que diminuir a quantidade de 1/2 colher de chá por dia com o estômago vazio.

■ **Para Acne:** A pele requer uma fonte excelente de ácido linoleico para ajudar a reforçar as membranas celulares, bem como melhorar a saúde da pe-

le em geral. O óleo de semente de uva é composto por este ácido gordo, por conseguinte, que pode ser uma excelente solução para melhorar ou até curar numerosas doenças da pele, como a acne. O óleo também oferece uma grande quantidade de antioxidante, como resultado, pode evitar o entupimento dos poros. Os poros bloqueados costumam desencadear acne, o uso, portanto, do óleo de uva minimiza os problemas. Outra coisa boa é que o óleo inclui qualidades anti-inflamatórias. Consequentemente, não apenas evita a acne, mas também ajuda a curar as dificuldades de acne pré-existent.

■ **Para rugas e estrias:** Estudos têm demonstrado que a ação antioxidante de extrato de semente de uva pode diminuir o dano para as células da pele, bem como aumentar a produção de colágeno e elastina, que é essencial para a pele com aspecto saudável e forte. Como resultado, tomar suplementos de semente de uva por dia pode ajudar a diminuir o aparecimento de rugas, estrias, assim como a pele flácida. A solução recomendada é a aplicação do óleo de uva sobre a pele afetada a cada dia instantaneamente.

■ **Reduz a caspa e dermatite:** Caspa, juntamente com outros problemas relacionados com a pele causada por um couro cabeludo seco e escamosa pode ser tratável juntamente com óleo de semente de uva, que é preenchido com emolientes, bem como nutrientes, que irá ajudar a alimentar o desenvolvimento de células da pele. Experimente esfregar o óleo de semente de uva no couro cabeludo em movimento circular, permitindo simultaneamente que o óleo seja absorvido, além de promover a circulação do sangue.



receita

Cuscuz Paulista

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara(s) de chá de azeite
- 1 cebola picada
- 1/2 xícara(s) de chá de molho de tomate
- 1 litro(s) de caldo de legumes
- 1 vidro(s) de palmito em conserva
- 1/2 xícara(s) de chá de azeitonas pretas picadas
- 1 lata(s) de milho em conserva
- 1/2 xícara(s) de chá de salsa picada
- sal e pimenta a gosto
- 2 e 1/2 xícara(s) de chá de farinha de milho grossa
- 4 tomates-cereja cortados ao meio
- 1 lata(s) de ervilha em conserva



MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola. Junte o molho de tomate, o caldo de legumes, o palmito picado, as azeitonas e o milho escorrido. Se desejar, reserve um pouco do milho para decorar o prato.
- Acrescente a salsa e tempere com sal e pimenta. Deixe ferver e incorpore a farinha de milho aos poucos, mexendo bem. Unte com azeite uma forma com furo central. Distribua os tomates, as ervilhas e o milho reservado para decoração no fundo da forma.
- Disponha o cuscuz e deixe esfriar. Depois, desenforme e sirva.

ASSINE
oextra
net
SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727
ou 3442-2445
Ou envie e-mail para
assinatura@oextra.net

PEÇA AGORA!

ClimaCold
Ar Condicionado
Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

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

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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

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

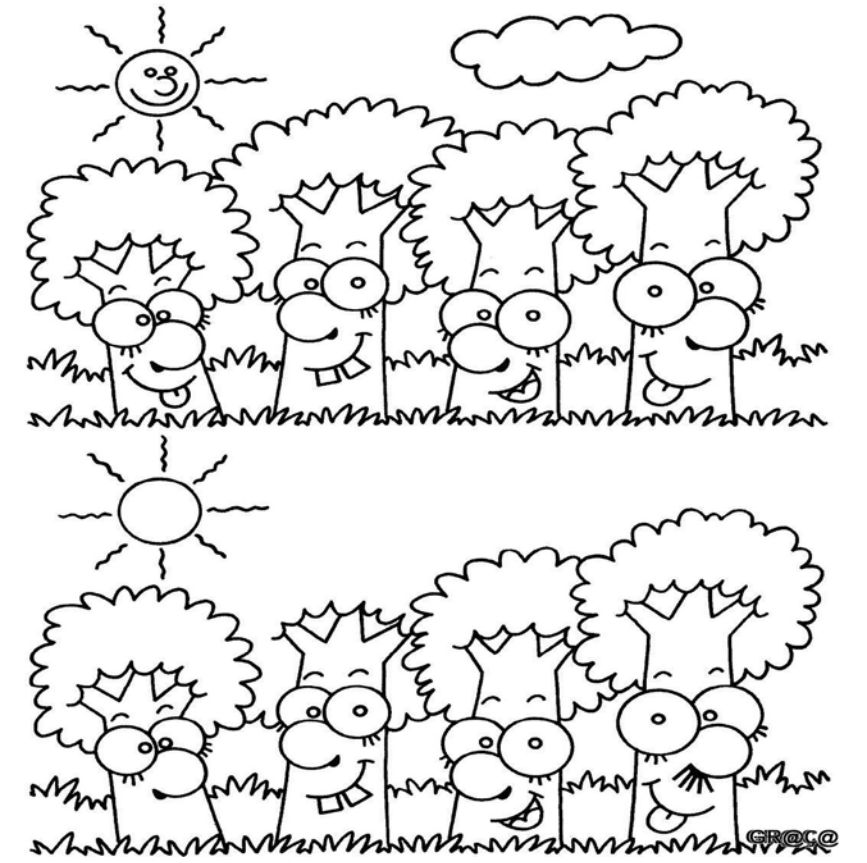
Fique Ligado

Descubra no caça-palavras as partes de uma planta.

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

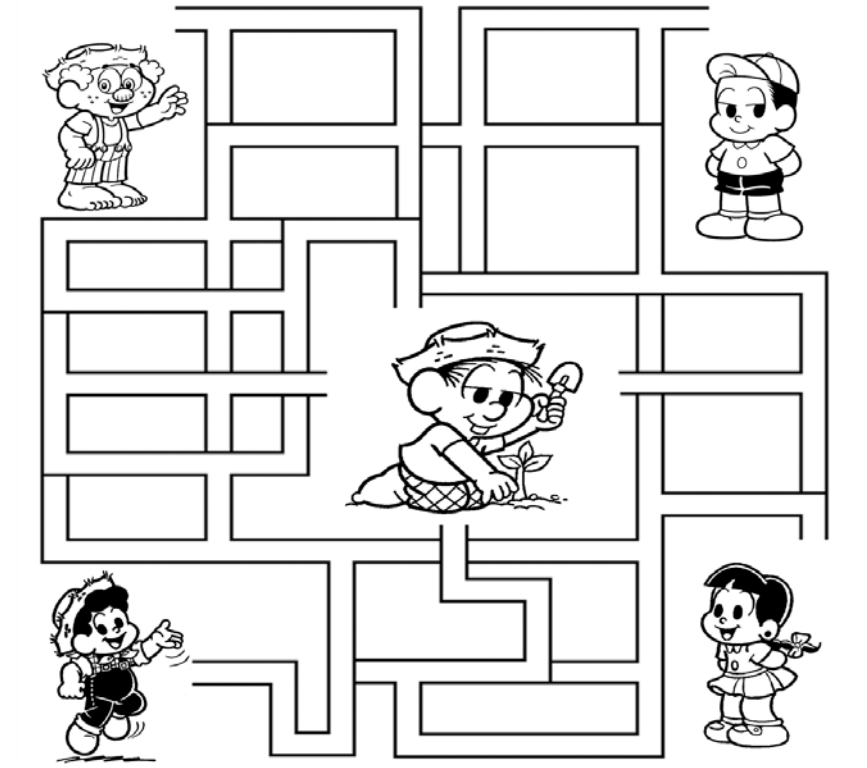
Respostas: raiz, caule, folha, flor, fruto

Cinco Erros



Jogo do Labirinto

O CHICO ESTÁ PLANTANDO UMA ÁRVORE E SEUS AMIGOS QUEREM AJUDÁ-LO. VAMOS LEVAR A ROSINHA, O ZÉ LELÉ, O ZÉ DA ROÇA E O HIRO ATÉ O CHICO!



INSTITUTO DE OLHOS

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

DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OFTALMOLOGIA • CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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

MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Fábio e Manuela se aproximam. Krica e Cleyton se preparam para o chá de bebê de seus filhos. Martinha alerta Juliana sobre os sentimentos de Jabá. Caio insinua a Joana que Ricardo não é uma boa pessoa. Cleyton suspeita de que Rômulo tenha roubado sua carteira, e o rapaz decide deixar o hostel. Giovane questiona Gabriel sobre o noivado com Bárbara. Cleyton se desculpa com Rômulo. Joana conta à Tânia que Caio e Ricardo não são amigos.

SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Carolina acha graça da brincadeira de Ralf. Geppina e Gaetano se apavoram ao descobrir que Peppino e Hideo divulgaram suas fotos antigas em um site. Damasceno e Elisa seguem para Arraial do Sol Nascente. Milena sai escondida de Vittorio. Cesar mente para Alice sobre sua avó. Dora e Tiago descobrem que terão um bebê. Tanaka presenteia Mario por salvar a vida de Alice. Lenita e Vittorio se aproximam. Elisa e Damasceno avistam Geppina e Gaetano.

HAJA CORAÇÃO

Quarta-feira, 19h15

Shirlei não esconde sua tristeza ao dizer a Cris que nunca ninguém a rejeitou como Vitória. Vitória avisa a Felipe que tem os seus motivos para não ter falado com Shirlei. Safira insinua que doará suas ações para quem for ao seu quarto durante a noite. Penélope comenta com Tamara que Beto terá que aceitar seu relacionamento com Henrique. Apolo confessa a Nair que jamais gostará de alguém como de Tancinha. Tamara conta a Penélope que está apaixonada. Felipe tem receio de que Shirlei desista dele por causa de Vitória. Lucrécia e Agilson percebem que Camila perdeu novamente a memória. Bruno descobre por Enéas que Camila teve amnésia novamente.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Quarta-feira, 20h30

O prefeito manda os criminosos pararem de despejar veneno na mata para abafar a desconfiança criada em seus eleitores. Os criminosos pagam suborno para que o prefeito siga não proibindo eles de seguir com o trabalho ilegal. Vicente descobre que alguém mexeu em seu computador e vai atrás de indícios de quem tenha adulterado as informações de seu computador. Paola chega na mansão e se apresenta para Laura e Sandro. No escritório, Paola, sozinha, se revela Regina. A megera tira a peruca, fica ruiva e diz: “Lar, doce lar”. Tomas foi o mandante do assalto de Frederico. Priscila diz que se Safira continuar a sair com Arthur ela sairá da C1R e da gravadora.

VELHO CHICO

Quarta-feira, 21h00

Beatriz e Padre Benício lideram os encontros políticos para atender às demandas da população. Luzia garante a Piedade que Bento está mais seguro na prisão. Santo encontra um envelope deixado na sua porta. Olívia discute com Miguel. Santo leva as fotos tiradas por Martim até Bento. Dalva decide deixar a mansão dos de Sá Ribeiro. Cícero conversa com Afrânio sobre Dalva.

A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Gibar se preocupa e trata Acsa com carinho. Melquias fica tenso ao descobrir a decisão de Josué. Livana encontra Maquir e diz que é preciso se afastar do rapaz. Enciumada, Kalesi ordena que Tupak encontre Raabe. Aruna apresenta Adara à Ioná. Maquir diz que precisa fugir com Livana. Ela se mostra insegura. Ioná diz que Aruna precisa se certificar sobre a identidade de Adara. Kalesi manda Tupak descobrir todas as informações sobre Raabe. Acá parabeniza os filhos pela sabotagem que resultou no acidente de Otniel. Aruna pede para Adara não deixar o acampamento. Ioná pede para a mulher provar que é mãe de Aruna. Nobá se enche de felicidade ao ver Raabe. Elidade pede para Maquir se afastar de Livana.

Humor

A MOTO NA PRAIA

A loira chega de moto na praia e estaciona a moto na beira do mar agitado. O salva-vidas vê a cena e avisa:

- Moça, o mar vai levar a sua moto.

A loira responde:

- Hello, eu estou com a chave!

LOIRA NO PSQUIATRA

Uma loira foi fazer uma consulta ao psiquiatra porque se sentia mal. Chegando lá o psiquiatra pergunta:

- Você costuma ouvir vozes sem saber quem está falando ou de onde vem?
- Sim.
- Quando?
- Quando atendo o telefone!

ATROPELAMENTO DA VELHINHA

O português andava de carro e atropelou uma velhinha que atravessava a rua. O guarda de trânsito pergunta:

- Por que você não buzinou para alertar a velhinha?
- E o português explica:
- É que eu não queria assustá-la.

CONSELHO DA SOGRA

O português chegou em sua casa, e pegou sua mulher na cama com dois brutamontes, verdadeiros guarda-roupas, indignado ele disse:

- O que é isso Maria, estais a me trair?
- Não Manuel, estou apenas seguindo o conselho de sua mãe.
- Como assim.
- Lembras que tua mãe disse que no mundo de hoje, com tanta doença por aí, sexo só com segurança?
- Sim, e daí.
- Então eu contratei logo dois para não ter problema.

AJUDA NA LIÇÃO DE CASA

Joãozinho foi o único aluno da clas-

se a fazer a lição de casa corretamente. A professora o parabenizou, mas ficou desconfiada.

- Muito bem, Joãozinho. Mas posso saber se seu pai fez a lição junto de você?
- É claro que não, professora.
- Ah, que bom, Joãozinho.
- Ele fez tudo sozinho!

ESCONDENDO DA PROFESSORA

Joãozinho estava passeando com o avô pela pracinha, em um sábado, até que o avô de Joãozinho avista a professora do garoto.

- João, se esconde, meu filho, sua professora está lá!
- o avô diz.
- Na verdade, vovô, quem tem que se esconder é o senhor!
- rebate o menino.
- Mas por que eu, se foi você que faltou na escola ontem?
- perguntou o avô.
- Porque eu falei que eu fui no enterro do senhor.



IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Sócia de Bruna Marquezine, musa fitness Michelle Lewin faz sucesso nas redes sociais

Não, caro leitor, Bruna Marquezine não ficou turbinada da noite para o dia. A moça nas fotos e sócia da atriz é Michelle Lewin, a musa fitness do momento. A venezuelana, de 30 anos (portanto nove a mais que a atriz), é um fenômeno no Instagram e chama atenção pelos músculos em completa harmonia com suas curvas.

Fisiculturista, a modelo é seguida por quase 9 milhões de pessoas. E muitas delas a comparam a Marquezine, que tem o dobro de fãs na rede so-

cial. Mas enquanto Bruna tem mais de 1,70m, Michelle é do tipo mignon, com 1,62m de altura. A silhueta da musa, no entanto, é mais enxuta que a de Marquezine. Michelle tem 54kg e a atriz pesa 59kg. E o bumbum... Bom, o da sócia é mais imponente.

Torcedora do Barcelona, Michelle poderia representar uma “ameaça” a Marquezine? Que nada! A moça é fã de Cristiano Ronaldo. Neymar não está na sua lista de preferências. Casada há cinco anos com um personal trainer sueco, a morena mora hoje em Miami, on-



Michelle Lewin, a sócia sarada de Bruna Marquezine, ao lado a atriz

de se tornou uma celebridade e alvo de muitos paparazzi.

Michelle Lewin, no entanto, nem sempre foi esse exemplo de gostosura e de abdômen em gomos. A modelo tinha até uma barriguinha positiva. Começou a malhar e não parou mais até acatar a sugestão de um amigo e competir como atleta de fisiculturismo. Ao mesmo tempo, ela não perdeu as campanhas de moda e capas de revistas. Conhecida como “La Cuerpa”, a moça é fonte de inspiração para as mulheres que querem mudar e moldar seus corpos.



Mariah Carey pode ser uma das estrelas do especial

Mariah Carey pode participar de especial do Roberto Carlos

Com a proximidade do fim de ano, a Globo já planeja os especiais de Roberto Carlos que colocará no ar pela emissora. O primeiro terá gravações em novembro, nos estúdios da emissora, onde a ideia é fazer uma homenagem a grandes nomes da música nacional. Caetano Veloso, Gilberto Gil e Novos Baianos foram

convidados pela produção, que quer ainda uma atração internacional: Mariah Carey.

Para 2017, a ideia é fazer a captação do show que o cantor fará em Cuba. Está prevista uma apresentação em praça pública para uma multidão estimada em um milhão de pessoas no primeiro semestre do ano que vem.

Adriane Galisteu explica polêmica com Boninho: ‘Não fui pedir emprego’



Galisteu fala sobre encontro com Boninho

Na última segunda-feira (19), a apresentadora Adriane Galisteu participou do “Programa do Pôrchat”, onde falou sobre sua reunião com Boninho nos Estúdios Globo, no Rio, que aconteceu em junho.

Na época do encontro, a imprensa informou que a loira seria a nova apresentadora do “Video Show”. Em seu perfil no Twitter, Irritado, o diretor reclamou e classificou a situação como “jogo de mídia”.

“Eu fui fazer uma reunião com o Boninho, mas quando cheguei lá na Globo encontrei com editores de jornais e revistas. Não ia perder o meu tempo precioso com o Bobinho para avisá-lo que encontrei dezenas de pessoas pelo caminho. Eu estava indo fazer uma reunião, não fui pedir emprego. No dia seguinte, saiu em todos os lugares que eu estava na Glo-

bo”, contou a apresentadora.

Galisteu disse ainda que a repercussão da sua reunião com Bobinho atrapalhou seus planos. “A gente ia ter uma segunda reunião, mas que pelo jeito não vai rolar. Quero deixar uma coisa clara: eu não plantei essa notícia. Mas aí ele usou o Twitter e fez um comentário deixando a entender que eu fui uma pessoa ingrata. Queria eu ter o poder de fazer esse show de marketing”, desabafou. Durante a entrevista, a apresentadora aproveitou e mandou um recado para o diretor. “Boninho, me desbloqueia. Eu adoro você e não tenho nenhum problema com você, pelo contrário. Estando fora da TV aberta, não posso de jeito nenhum brigar com você (risos). Te amo, Boninho. Eu sei que você é um cara bravo, mas eu vou tocar seu coração”, disparou.



Cabrini, novo desejo de aposta da Record

Record ataca o SBT e pode contratar Roberto Cabrini

A Record segue promovendo grandes contratações para o seu elenco. Após Fábio Pôrchat, o próximo alvo da emissora será alguém do jornalismo da emissora, e não do entretenimento, como os demais. Trata-se de ninguém menos que Roberto Cabrini. Ele faz parte dos desejos da emissora para o “Domingo Es-

petacular”, que sofrerá uma reformulação em breve. Ainda é de forma discreta o interesse do canal no jornalista.

Cabrini atualmente comanda o “Conexão Repórter” nas madrugadas de domingo do SBT. Na Barra Funda, dizem que Paulo Henrique Amorim deixará a apresentação do dominical ano que vem.

horóscopo

ÁRIES
A desarmonia Lua-Mercúrio continua tensionando suas áreas de comunicação e de crise, dificultando os relacionamentos e a exposição da sua imagem. Como você tende a ser mais incisiva hoje, meça as próprias palavras!

TOURO
Aguce o olhar para a vida material, pois você pode ter dificuldade em gerenciar seus recursos para a concretização de projetos. Lua e Mercúrio continuam em quadratura, mantendo a necessidade de muita atenção e cuidado!

GÊMEOS
Será preciso adequar-se às intensas demandas de trabalho que te exaurem mentalmente, pois a Lua permanece em seu signo, em quadratura com Mercúrio. Mantenha a simplicidade e saiba dividir os holofotes. Não intimide os outros!

CÂNCER
Dedique-se intelectualmente à superação dos desafios cotidianos, pois Lua e Mercúrio permanecem tensionados hoje. Controle a sua língua ferina, sendo mais suave ao criticar as pessoas envolvidas. Aja de maneira objetiva!

LEÃO
Seus interesses esbarram na impossibilidade prática, pois Lua e Mercúrio se tensionam. Fica difícil para você definir prioridades na vida, então seja mais seletiva e mantenha a mente otimista. Você reencontrará o rumo!

VIRGEM
As atividades solitárias continuam mais favoráveis, pois Lua e Mercúrio continuam tensionados no setor de relacionamentos. Caso não seja possível evitar discussões em grupo, zeze pela sua imagem com uma atitude diplomática!

LIBRA
Suas contradições íntimas ainda continuam ressaltadas pela tensão Lua-Mercúrio, que persiste hoje. Tenha cuidado com o que fala para cada pessoa, pois não convém transparecer suas fragilidades, sobretudo no meio profissional!

ESCORPIÃO
Seu setor social continua tensionado por Lua e Mercúrio, te inspirando a ter cuidado com os gastos. Você tende a se deixar levar pelas emoções, pois seu senso crítico está prejudicado. Corte gastos e busque opções mais econômicas!

SAGITÁRIO
Lua e Mercúrio tensionados continuam desestabilizando os seus relacionamentos, mas é preciso conscientizar-se do quanto você mesma contribui para isso. Que tal mostrar-se mais disponível e aberta no meio social?

CAPRICÓRNIO
Você tende a fazer julgamentos equivocados, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Fique mais atenta ao lidar com as demandas do dia a dia, por mais simples que sejam. São as pequenas ações que constroem bases fortes!

AQUÁRIO
A vida social pode te levar a gastar mais do que pode, neste momento em que Lua e Mercúrio continuam tensionados. Prefira atividades menos dispendiosas, e saiba dizer não para as oportunidades que conflitam com seus interesses!

PEIXES
Esforce-se para respeitar os prazos dos seus compromissos, zelando pela qualidade do que faz. A tensão Lua-Mercúrio persiste, te aconselhando a se dedicar, mas sem se sobrecarregar. Tire um tempo para descansar e se harmonizar!