





# Doenças do pâncreas: saiba como preveni-las



O pâncreas é um órgão ao qual muitas vezes não é dada a importância que se deveria dar. Esta glândula é uma parte vital do sistema digestivo e é responsável por controlar os níveis de açúcar no sangue.

## FUNÇÕES DO PÂNCREAS:

O pâncreas se encontra na parte superior do abdômen, atrás do estômago e está rodeado pelo fígado e intestinos. Mede aproximadamente 6 centímetros de comprimento. O pâncreas tem duas funções principais:

- 1. Produz enzimas que ajudam a digerir proteínas, gorduras e carboidratos antes que estes sejam absorvidos no intestino.

- 2. Produz hormônios importantes, como a insulina, a qual controla a forma como o corpo usa e armazena açúcar (glicose), sua principal fonte de energia.

## DOENÇAS COMUNS DO PÂNCREAS:

As doenças mais comuns do pâncreas são pancreatite e câncer de pâncreas. Diagnosticar problemas do pâncreas pode ser difícil às vezes, devido à posição de difícil acesso, onde se encontra este órgão. Às vezes é possível usar exames de sangue, mas a melhor maneira de avaliar o pâncreas é com exames radiológicos.

Pancreatite Aguda: A pancreatite aguda se trata de um ataque súbito que causa inflamação do pâncreas e geralmente provoca uma forte dor abdominal. A dor pode ser grave e durar vários dias. Outros sintomas da pancreatite aguda incluem: náuseas, vômitos, diarreia, distensão ab-

dominal e febre.

Uma causa comum da pancreatite aguda é os cálculos biliares. Outras causas incluem: hereditariedade, o consumo crônico de álcool, trauma, medicamentos, infecções, distúrbios eletrolíticos, níveis lipídicos elevados, anormalidades hormonais e causas desconhecidas. A maioria dos pacientes com pancreatite aguda se recuperam completamente.

Pancreatite Crônica: Uma causa comum de pancreatite crônica é o consumo prolongado de álcool. Outras causas incluem a fibrose cística e outras doenças hereditárias. A maioria dos tratamentos se concentra em aliviar a dor e melhorar a alimentação. Também são utilizados suplementos de enzimas pancreáticas orais para ajudar na digestão dos alimentos.

Insuficiência Pancreática: A insuficiência pancreática geralmente é causada por fibrose cística ou excesso de consumo de álcool. Esta condição ocorre quando o pâncreas não produz suficiente quantidade de enzimas digestivas para decompor os alimentos e facilitar sua absorção. Os sintomas mais comuns são diarreia, perda de peso, fezes de odor fétido, flatulência e dor abdominal.

Câncer de Pâncreas: O câncer de pâncreas é a quarta causa mais comum de morte por câncer em homens e a quinta em mulheres. O câncer de pâncreas é resistente a vários tratamentos padrão, incluindo quimioterapia e radioterapia. Esse tipo de câncer cresce de forma traiçoeira, já que no início não causa sintomas. Geralmente é diagnos-



ticado por meio de imagens radiológicas.

Se detectado nas fases iniciais, o câncer de pâncreas pode ser curado mediante uma intervenção cirúrgica. Mas devido ao fato de que este câncer cresce silenciosamente, é difícil de detectá-lo a tempo.

## COMO FORTALECER A SAÚDE DO PÂNCREAS:

Fazer mudanças na dieta é uma das recomendações mais comuns para melhorar a saúde do pâncreas.

### ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

Gorduras animais, tais como as que vêm na carne vermelha e no leite integral.

Farinhas refinadas, como pão branco, donuts e outros doces.

Frituras.

Refrigerantes com alto teor de açúcar.

Limite o consumo de manteiga, creme de leite e óleos vegetais.

### ALIMENTOS QUE DEVEM SER INCLuíDOS PARA UMA BOA SAÚDE DO PÂNCREAS:

Mirtilos azuis e cerejas, que são ricas fontes de antioxidantes que previnem o dano celular.

Brócolis e outras verduras crucíferas, como couve de Bruxelas, repolho e couve-flor contêm substâncias químicas que têm demonstrado reduzir o risco de contrair câncer.

O espinafre é uma boa fonte de ferro e vitamina B, dois nutrientes que o pâncreas precisa.

O tofu é uma boa fonte de proteína com pouca gordura. As proteínas são necessárias em sua dieta, mas o excesso de gordura piora os problemas

do pâncreas. O tofu é uma boa escolha para consumir proteína de baixo teor de gordura.

O iogurte desnatado e com culturas ativas contém bactérias benéficas que ajudam a manter um sistema digestivo saudável. Beba bastante água durante todo o dia.

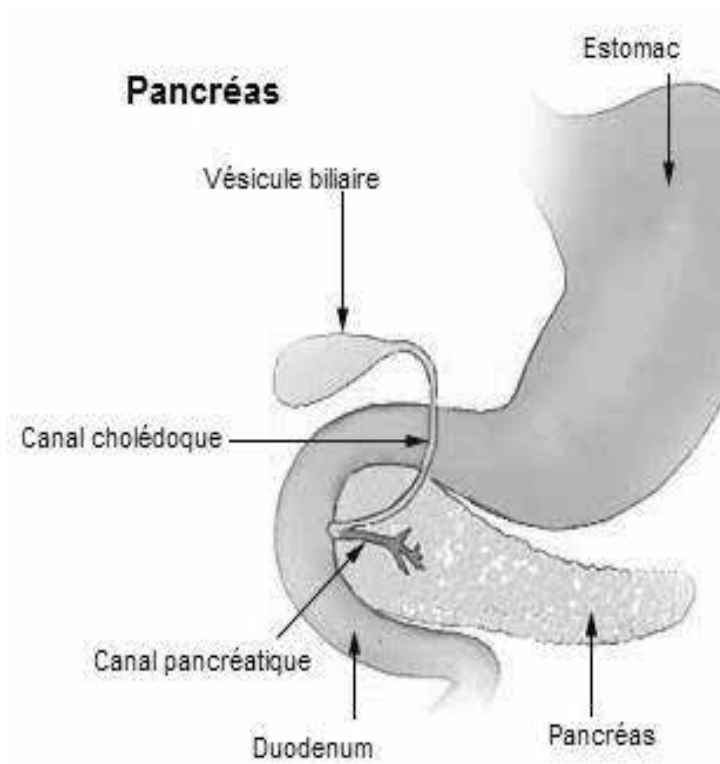
## OUTRAS RECOMENDAÇÕES PARA MANTER O PÂNCREAS SAUDÁVEL:

Evite dietas para perder peso rapidamente. Estar acima do peso pode provocar problemas de pâncreas. No entanto, não é recomendável fazer dietas para perder peso em um curto espaço de tempo, já que quando o corpo perde peso muito rápido o fígado produz um excesso de colesterol. Pratique exercícios de relaxamento. Raiva, frustração e decepção são emoções que influenciam o mau funcionamento do pâncreas. Tente praticar yoga ou exercícios que ajudem a relaxar.

Deixe de beber álcool. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar pancreatite e insuficiência pancreática.

Faça exercício regularmente e perca o excesso de peso. As pessoas com sobrepeso são mais propensas a desenvolver cálculos biliares, os quais colocam em maior risco de desenvolver pancreatite aguda. Recomenda-se perder peso gradualmente mediante uma dieta saudável e exercício físico.

Pare de fumar. Estudos demonstram que fumar está ligado a pancreatite aguda. Parar de fumar reduz o risco de desenvolver pancreatite aguda ao mesmo nível que o dos não fumantes.



## receita

### Torta de Queijo Minas

- INGREDIENTES:**
- Massa**
- 140 grama(s) de manteiga
  - 1 ovo
  - 220 grama(s) de farinha de trigo
  - 1 colher(es) de sopa de fermento em pó
- Creme**
- 125 grama(s) de ricota
  - 125 grama(s) de queijo minas
  - 45 grama(s) de pãesão
  - 6 ovos
  - 600 (ml) de creme de leite fresco para chantilly
  - 1 pitada de noz-moscada
  - sal a gosto
  - 1 pitada de pimenta-do-reino
- Recheio**
- 600 grama(s) de queijo minas ralado



- MODO DE PREPARO:**
- Massa**
- Misture a manteiga com o ovo. Junte a farinha e o fermento e amasse por igual até ficar homogêneo. Reserve na geladeira.
  - Forre uma forma de 30cm de diâmetro espalhando a massa por igual, numa altura de 4 cm. Embrulhe a forma em saco plástico e leve à geladeira por 30 minutos.
- Creme**
- Peneire a gema e bata com o restante dos ingredientes no liquidificador e reserve.
- Recheio**
- Montagem: retire a forma da geladeira, forre com o queijo ralado e despeje o creme, fazendo com que este fique na mesma altura da massa.
  - Cubra com papel laminado e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Retire o papel laminado e asse por mais 10 minutos até que a torta fique dourada.

*A primeira escola ninguém esquece...*

**EDUCAÇÃO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferreira, 779

**3442-2945/3442-5060**

Se o ensino é COC, a escola é top.

**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 1/2 polegada

**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**



## Caça Palavras

Procure, no Caça-palavras abaixo, palavras relacionadas ao meio ambiente.



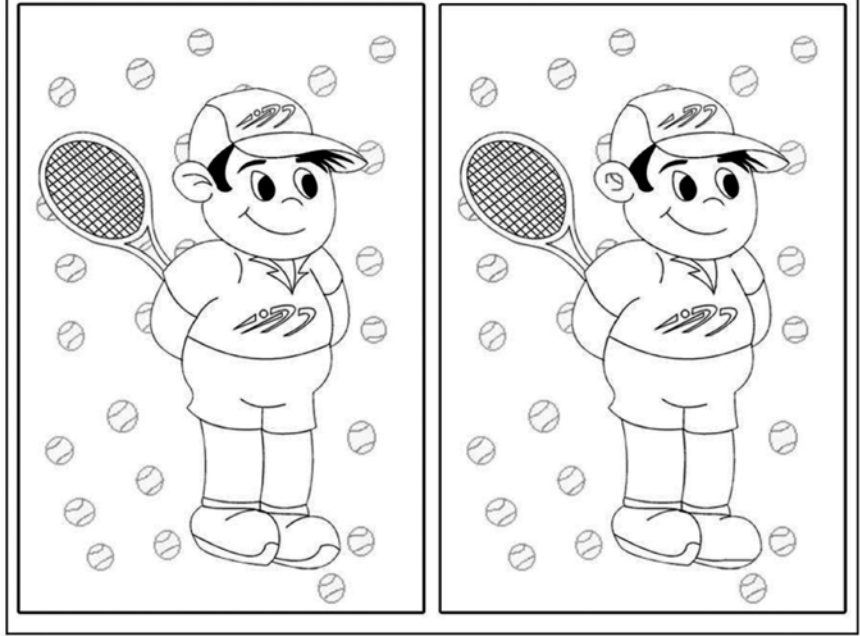
## Sudoku Nível Fácil

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

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

## Sete Erros

Vamos utilizar a nossa observação agora e descobrir as sete diferenças que existem entre as duas figuras abaixo:



## Resumo de Novelas



### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Bárbara afirma que não quer mais ser noiva de Gabriel. Nanda sofre por Felipe e Rômulo a ajuda. Corrêa aprova a ideia de Lucas para promover o Dom Fernão junto à Secretaria de Educação. Júnior treina com Giovane, enquanto Gabriel se recupera de sua lesão no ombro. Joana descobre que Virgínia sofreu um acidente fatal com a motocicleta conduzida por Ricardo. Bárbara pede que Ricardo retire o patrocínio à dupla de Gabriel. Nanda aceita que Krica e Cleyton deem o nome de seu filho de Filipe. Ricardo discute com Gabriel.



### SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Chica, Vanda e as caíças comemoram a volta de seus maridos e filhos. Ana e Carol estranham a atitude de Elisa. Hideo, Vittorio, Gaetano e Geppina se surpreendem com a beleza de Milena. Geppina consola Vittorio e o incentiva a desfrutar o luau com Lenita. Sinhá orienta Carolina a como seduzir Mario. Vittorio agradece a ajuda de Lenita e Felipe tem uma crise de ciúmes. Chica apresenta Mario a Quirino. Tanaka conhece Damasceno e desconfia do suposto sobrinho de Geppina. Alice vê Mario beijar Carolina no luau.



### HAJA CORAÇÃO

Terça-feira, 19h15

Safira avisa que apoiará Fedora, caso ela aumente o faturamento do Grand Bazaar. Aparício tenta fazer Camila se lembrar de que estava apaixonada por Giovanni antes de perder a memória. Vitória avisa a Jéssica que quer Shirlei fora da vida de seu filho o mais rápido possível. Tamara consegue convencer Beto a jantar com Penélope para se reconciliar com a mãe. Rodrigo informa a Beto que Henrique não aceitou o convite para voltar a trabalhar na Peripécia. Leonora engana Carmela e acaba ganhando o teste para fazer o comercial. Beto convida Tancinha para jantar com ele e a família. Tamara pensa em apresentar Apolo à sua família. Beto e Tamara se surpreendem ao conhecer seus novos namorados.



### CÚMPLICES DE UM RESGATE

Terça-feira, 20h30

Helena entra na igreja católica e posteriormente na igreja evangélica para a cerimônia dupla de seu casamento com Pedro. Os noivos dizem sim e trocam alianças enquanto os convidados se emocionam. Raul não percebe que Paola é na verdade Regina. Manuela aceita namorar com Joaquim e os dois se beijam pela primeira vez no Vilarejo dos Sonhos. André não quer mais ficar na banda da Top Records. A banda "Manuela e Seus" amigos se apresentam na festa de casamento de Helena e Pedro. A Dó-Re-Music procura uma substituta para Priscila na C1R. Neuza desmaia e Omar entra em desespero. Vicente leva a mulher para o hospital. O médico avisa que Neuza está com câncer.



### VELHO CHICO

Terça-feira, 21h00

Afrânio se atira no rio atrás de Martim e some. Afrânio reaparece em Salvador, em um show de Iolanda. Ele sai do local sem falar com Iolanda e caminha pela orla da praia. Iolanda chama Afrânio. O coronel pede perdão à mulher.



### A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Aruna se depara com dezenas de soldados cananeus próximos ao acampamento, prontos para atacar. A moça corre para avisar a Josué. O líder hebreu decide ficar em sua tenda e espera dos inimigos. Tibar, Kadmo e os outros oficiais chegam para atacá-lo. As mulheres do acampamento surpreendem os soldados cananeus. Aruna encara Tibar. O grupo de hebreus formado pelas mulheres, Josué e Calebe começa a lutar. Os líderes tribais reforçam o grupo hebreu. Quemuel pede ajuda a Deus. Adara vê Léia e Samara escondidas e as chama de covarde. Léia ameaça a impostora. Salmon tenta acalmar Lila. Einat é morta por um soldado cananeu. Josué salva a vida de Aruna no confronto. Tibar e Sandor lutam bravamente. Laila e Livana se escondem preocupadas.

# Humor

### DANDO DE BEBER

Estava um mineiro a andar com o seu burrinho por uma das muitas estradas de Minas Gerais. Num dado momento para do lado do mineiro com seu burrinho uma big de uma Ferrari, e dentro dela um carioca muito esperto que batendo no capo do carro diz:

-aqui dentro tem 400 cavalos;

Entra no carro e sai cantando pneus, deixando uma nuvem de poeira para o mineiro. Um pouco a frente o carioca se distrai e numa curva embica a sua Ferrari num ribeirão.

Um pouco depois o mineiro chega ao local, vendo o carro com a frente dentro da água pergunta:

-Tá dando de beber para tropa, moço?

### JOÃOZINHO NA AULA DE CIÊNCIA

Na aula de ciência, a professora diz:

– Anotem a lição de casa, crianças.

Vocês vão ter que pesquisar o habitat das setenta espécies de animais

que estão na página 23. Além disso, vocês terão de dizer qual o país de origem de cada animal, seus predadores, suas presas, seus costumes e fazer uma redação sobre cada um... Falando em animais, Martinha, o que dão as ovelhas?

– Lã, professora.

– Muito bem! Pedrinho, o que dão as galinhas?

– Ovos, professora!

– Parabéns, Joãozinho, o que dão as vacas?

– Lição de casa!

### SÍMBOLO DO MERCEDES

Chega lá um português em SP; todo abobalhado, começa a ficar olhando os carros bonitos que se encontram por lá.

Pois bem o camarada decide pegar um táxi, e por sua sorte é um mercedão novinho e o portuga todo entusiasmado e fica perguntando tudo sobre o carro.

– O moço, para que serve esse botão? Ele responde:

– É para abrir o teto solar

– O moço, para que serve essa alavanca?

– É para abrir o barainho.

Já enchendo o saco:

– O moço, para que serve aquele negócio redondo na frente do carro (o símbolo da mercedes)

O cara já de saco cheio:

– É uma mira, a gente olha lá no meio, mira num camarada passando e vai com o carro em cima a toda!, quer ver? Olha aquela velhinha.. ta vendendo ta bem na mira..

Dai ele enfia o pé no acelerador e vai a toda em direção a veia.. vrummmmm vrummm.... e quando chega 1 dedo da mulher ele vira o volante, mesmo assim ele escuta aquele barulhão de batida.. pa.. plim.. kabum...

Quando o lusitano vira para ele e diz:

– O pá,vê se acertas essa tua mira ai, pois se eu não abro a porta tu erravas a pontaria!



INSTITUTO DE OLHOS

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

**DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi**  
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658  
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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

CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

**Venda - Locação e Administração**

**Tel. 17 3843.1505**

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



# celebridades

## Enrique Diaz, de ‘Justiça’, se surpreende ao ser apontado como galã: ‘Novidade para mim’

Quem nunca sonhou com o galã de um filme ou de uma novela, que atire o primeiro controle-remoto em direção à TV. Normalmente, eles parecem existir apenas na imaginação, num local onde simples mortais jamais conseguiriam chegar ou tocá-los. São lindos, simétricos, têm sorriso branco como a neve e corpos de deuses gregos. Galãs, sequer, se amarrotam! De um tempo para cá, porém, a definição desse homem desejável mudou e deu lugar àqueles possíveis, que dá para esbarrar na mesma calçada. Quer ver só?

Enrique Diaz, de 49 anos, é um ator e diretor com mais de 30 na estrada. Mas foi vestindo o terno bem cortado do corrupto Claudio em “Felizes para sempre?”, e a farda do policial Douglas, em “Justiça”, que este peruano de estatura mediana, criado no Paraguai e mais brasileiro que muitos legítimos, despertou o olhar de admiração do público. E não sejamos hipócritas. Esse olhar também contém desejo. O que



Enrique Diaz: ator desperta desejo no publico

esse homem tem, afinal? “Isso é novidade para mim, e na verdade nunca me passou pela cabeça. Se isso é verdade, fico torcendo para que seja parte de mudanças, e que retrate um amadurecimento das pessoas em relação a padrões antigos”, observa Enrique.

O ator busca nas características destes personagens algumas justificativas que o coloquem na prateleira dos bonitões da TV: “O Claudinho trazia essa canalhice machista do poder, tão presente hoje na relação entre dinheiro e política, por exemplo. Já o Douglas, é o cara masculino e sensível, que pode ser truculento, mas é manipulado pelas mulheres de várias formas. O feminino no Douglas o torna real, complexo e, afinal, amoroso. Não sei realmente quanto isso toca o inconsciente das mulheres, adoraria saber delas sobre isso. Os homens e as mulheres de hoje não são os mesmos que os de antigamente. É bonito ver essas mudanças acontecendo, embora não seja fácil, tanto para eles quanto para elas”.



Thalita Zampirolli tem 26 anos

### Prestes a estrear no cinema, Thalita Zampirolli comemora visibilidade dos transexuais: ‘Não temos diferença’

Na abertura da Olimpíada, foi a transexual Léa T. quem levou a bicicleta com o nome do Brasil na frente da delegação. Na série “Supermax”, a atriz trans Maria Clara Spinelli. Na próxima novela de Glória Perez, uma das personagens vai mudar de sexo. O que isso representa? Para a modelo trans Thalita Zampirolli, é assim que a sociedade vai aprender a lidar com os vários tipos de sexualidade. “É importante mostrar que não temos diferença para os outros, também somos seres humanos com talento”, diz.

E a próxima pode ser ela, já que Thalita Zampirolli, aos 26 anos, estreia como atriz no papel de Michele Glamour no filme “Berenice procura”, que será lançado no fim deste ano. Ela vive uma dançarina sexy que é escravizada pela prostituição. “Eu

fui muito bem recebida por toda a equipe, a Vera Holtz foi uma querida e aconselhou que nunca desista dos meus sonhos. Estou muito feliz com esse presente que 2016 me deu”, comemora ela, que está fazendo curso de teatro, e quer mais. “Quem sabe não estou numa novela em breve”...

Thalita Zampirolli acaba de chegar de Cancun, onde passou uns dias curtindo sombra e água fresca. Enquanto esteve lá, impressionou por posar com a cintura finíssima à mostra, mas ela garante: não tirou costelas e nem usa tratamento nas fotos. “Eu trabalho com a imagem, então procuro estar sempre melhorando. Sou muito vaidosa, faço vários procedimentos estéticos. Além de usar a cinta modeladora, que ajuda muito”, entrega.

### Angelina Jolie desiste de dirigir filme que seria estrelado por Brad Pitt



Atriz não quer manter projeto com o ex

Após o divórcio, Angelina Jolie não quer mais trabalhar com Brad Pitt. A atriz desistiu da direção de um filme em que os dois estavam desenvolvendo há anos. Trata-se de uma biografia do arqueólogo Dr. Richard Leakey, que liderou a luta para acabar com a caça ilegal de elefantes na África. Pitt iria estrelar a produção.

O filme, que estava orçado em US\$110 milhões, deveria começar a ser rodado no ano

que vem, mas Angelina desistiu do trabalho. Uma fonte próxima ao casal contou que a atriz não quer qualquer tipo de relacionamento com o ex-marido. “Brad Pitt ainda estava interessado em atuar no filme. Para ele era como ‘Sete Anos no Tibete’, e ele não estava pronto para desistir dele. Mas Angelina agora não quer ter qualquer tipo de relacionamento com ele, pessoal ou profissional”, completou a fonte próxima ao casal.



### Selena Gomez bate recorde e se torna a primeira pessoa a chegar aos 100 milhões de seguidores no Instagram

Parece que Selena Gomez se consolidou, mesmo, como a rainha máxima do Instagram. Isso porque, após ter a imagem mais curtida por algum tempo – marca batida após por Kim Kardashian – e ser a pessoa que mais fatura com anúncios na rede social, a cantora bateu o recorde com o marco inédito de 100 milhões de seguidores, se tornando a primeira pessoa a alcançar a marca, no final da noite do último domingo, 25.

O curioso é que Selena está longe da rede social há mais de 10 dias, pois deu uma pausa na carreira para cuidar da doença Lúpus, que tem há anos, por tempo indeterminado. A pausa na carreira da artista prejudicou até o Brasil. Isso porque a cantora traria sua “Revival Tour” para algumas cidades do país como Curitiba, Brasília, Rio de Janeiro e até São Paulo no evento “Z Festival”.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Suas áreas de crise e de comunicação são desarmonizadas pela tensão Lua-Mercúrio, que lhe aconselha a manter o autocontrole emocional diante dos desafios. A harmonia Sol-Lua pede foco nas providências práticas e nos objetivos!

**GÊMEOS**  
A tensão Lua-Mercúrio ressalta a necessidade de controlar seu temperamento, sobretudo no trabalho. Perceba que é você mesma quem está criando a maior parte dos problemas. Prefira atividades mais solitárias no dia de hoje!

**LEÃO**  
A tensão Lua-Mercúrio lhe aconselha a deixar para trás antigas mágoas nas relações pessoais, enquanto que o sextil Sol-Lua sugere demonstrar mais cumplicidade e a promover diálogos serenos. Exponha suas ideias com confiança!

**LIBRA**  
Cuide melhor da sua saúde, pois a quadratura Lua-Mercúrio pede mais cuidados com o corpo e suas necessidades básicas. Procure se alimentar e descansar bem, e curta um dia tranquilo, evitando qualquer tipo de excesso!

**SAGITÁRIO**  
Conflitos de interesse e a exaltação dos ânimos se agravam com sua atitude crítica e controladora, sugerida pela quadratura Lua-Mercúrio. Cultive a autoconfiança. Sol e Lua em sextil lhe aconselham a promover a paz no convívio com os outros!

**AQUÁRIO**  
Controle os gastos, sobretudo com a vida social. A quadratura Lua-Mercúrio no circuito pede mais autocontrole e racionalidade em suas decisões. O sextil Sol-Lua torna o momento ideal para atividades mais íntimas.

**TOURO**  
Ao se tensionarem, Lua e Mercúrio alertam para dificuldades no convívio, sobretudo de cunho intelectual, e lhe aconselham a evitar bater de frente nas amizades. Perceba que o inimigo são as suas inseguranças, e não os outros!

**CÂNCER**  
Desgastes emocionais podem atrapalhar, neste dia em que Lua e Mercúrio se tensionam entre suas áreas de crise e espiritual e lhe confrontam com desafios complexos. O sextil Sol-Lua traz objetividade diante das dificuldades!

**VIRGEM**  
Você se sente dividida entre as obrigações e suas vontades, neste momento em que Lua e Mercúrio se tensionam. Priorize o que é mais urgente e permita-se alguns prazeres. O sextil Sol-Lua lhe incentiva a organizar sua vida!

**ESCORPIÃO**  
Cargas emocionais negativas podem afetar suas relações, pois Lua e Mercúrio formam quadratura entre as quinta e oitava casas. O sextil Sol-Lua lhe aconselha a não agir na defensiva. Abra-se ao diálogo e valorize as parcerias!

**CAPRICÓRNIO**  
Suas insatisfações são trazidas à tona pela quadratura Lua-Mercúrio, gerando embates e conflitos. Cuidado! O sextil Sol-Lua pede uma atitude criativa nos trabalhos em grupo e indica que parcerias valiosas poderão aparecer.

**PEIXES**  
Cuidado para não encarar as atividades cotidianas de maneira dramática, neste momento em que Lua e Mercúrio formam quadratura entre o seu signo e a sua área familiar. Sol e Lua em sextil lhe incentivam a buscar ajuda dos mais próximos!