



Paula Fernandes falou pela primeira vez após sua **polêmica participação** no **show de Andrea Bocelli**, em São Paulo

Página B4



Click do casal Bruna Guidoti e o noivo Jose Eleutério, em momento de curtição.



Muitos anos de vida para a bela Dayane Santos, assoprando velinhas hoje.



No Fashion Hair Fernandópolis, encontro das amigas Josiane Donelli, Gisele Barros e Roh Ribeiro.



Francielli Junqueira também está em festa hoje, muitíssimo agraciada pelos amigos.



Registro do carinho e afeto de Brenda Cardoso com sua filhinha.



Destaque para a beleza de Sânia Vargas, felicitada hoje pelo seu niver.



Close de Douglas Ferreira, clicado pelas lentes de Célia Souza.



Luzia Toppan Rocha comemorou idade nova ontem, recebendo cumprimentos do esposo Derci Rocha, filhos e familiares. Parabéns!



Felicidades para a aniversariante de hoje Ana Lucia, recebendo o carinho especial do esposo Leandro Oliveira.

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

Prática de caminhada preserva a memória

Não só os jogos de inteligência ajudam a manter ativo o nosso cérebro. Algumas pesquisas descobriram que caminha entre 9 e 15 quilômetros por semana pode nos ajudar a preservar a memória e prevenir doenças cerebrais que podem se apresentar com a idade. Você está preparado para sair para caminhar?

Se você é daqueles que acreditam que passar horas fazendo palavras cruzadas e exercícios mentais te ajudam a aperfeiçoar e manter ativa sua memória, aqui está uma nova atividade que pode contribuir para conseguir este objetivo e, se você praticar, também te ajudará a se manter saudável. Por quê? Porque se trata simplesmente de caminhar; mas especificamente, caminhar entre 9 e 15 quilômetros (5 e 9 milhas) por semana.

Assim é! Um exercício tão simples como caminhar, que traz enormes benefícios físicos, também é bom para a sua memória. Os dados surgem de um estudo publicado na revista Neurology, de acordo com o qual alguns pesquisadores descobriram que a matéria cinzenta do cérebro não se reduz quando se realiza esta quantidade de exercício.

Embora se trate de um estudo por observação, os pesquisadores concluíram que quanto mais se caminha, mais matéria cinzenta se terá depois de uma década ou mais, em regiões do cérebro que são essenciais para o conhecimento.

Além disso, eles destacaram que a relação entre caminhar e o volume da matéria cinzenta parece dar-se apenas em pessoas que caminham regularmente distâncias relativamente longas, que equivalem a 9,6 quilômetros a 14,5 quilômetros por semana. Em contrapartida, se cobrar muito e caminhar além da conta não demonstrou ter mais benefícios cognitivos (para a mente e o pensamento).

BENEFÍCIOS PARA A MENTE E O CÉREBRO:

Realizar alguma atividade entre 30 e 60 minutos por semana permite, entre outras coisas:

- Manter a capacidade de pensar, raciocinar e aprender, em pessoas saudáveis.
- Melhorar a memória, o raciocínio e o julgamento, em pessoas com Alzheimer ou deficiências cognitivas.
- Atrasar o aparecimento do Alzheimer em pessoas com risco de desenvolver esta doença.

Por que isso acontece? Uma hipótese sugere que a atividade física parece manter o fluxo sanguíneo necessário para que o cérebro funcione corretamente e, desse modo, nos per-

mite um desempenho normal.

OUTROS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR PARA A SAÚDE:

Você sabia que caminhar, também, tem muitos outros benefícios para a saúde? Saiba-se que o exercício é saudável, não apenas para perder ou manter o peso, mas também para cuidar do nosso sistema circulatório e do coração, assim como prevenir ou controlar diabetes e colesterol, fortalecer os pulmões, prevenir ataques cardíacos e derrames cerebrais, reduzir a pressão sanguínea, melhorar o tônus muscular das pernas e do abdômen, reduzir o estresse e a tensão, reduzir a dor da artrite e parar a deterioração do tecido ósseo.

E você, quanto caminha diariamente? O que você está esperando, precisa de mais razões para começar a caminhar regularmente?



Razões que podem atrasar menstruação mesmo que embora você não esteja grávida

Amenstruação é um processo normal do organismo feminino, mas que devido a algum tipo de alteração pode se tornar irregular. Embora saibamos que não estamos grávidas, se o nosso período atrasa nos tornamos nervosas e é motivo de preocupação para todas as mulheres. Estudos mostram que cada vez é mais frequente que o período menstrual se desajuste ou não se apresente por diversas causas.



MOTIVOS QUE PODEM ATRASAR A MENSTRUAÇÃO:

■ 1. Se você ganhou ou perdeu peso. As mudanças de peso produzem desequilíbrios hormonais, particularmente nos níveis de estrogênio, que provocam a não liberação dos óvulos e, consequentemente, o atraso da menstruação.

■ 2. Problemas na tireoide. A tireoide regula o metabolismo e a temperatura corporal. Quando se desequilibra, todo o organismo se desordena, especialmente o seu ciclo menstrual.

■ 3. Estresse em 100%. Se você está passando por um período de muito estresse ou enfrenta uma difícil situação pessoal, não se surpreenda se

a menstruação atrasar. Neste caso, quando o fator estressante desaparecer, seu corpo voltará à normalidade.

■ 4. Você tem a síndrome do ovário policístico. As mulheres com síndrome do ovário policístico não ovulam e produz um excesso de hormônios masculinos, o que resulta em ciclos menstruais irregulares.

■ 5. Iniciar a perimenopausa. A perimenopausa é a fase anterior à menopausa. Pode aparecer antes de completar 40 anos e fazer com que suas regras sejam ines-

peradas, tardias ou nulas.

■ 6. Mudar de medicamentos. Se você estiver sob tratamento médico, é importante que você faça ter conhecimento o especialista que não menstruou no tempo e forma normais. Pode se tratar de um efeito colateral do novo medicamento.

■ 7. Se você tomou a pílula do dia seguinte. Cada vez que você ingere contracepção de emergência a menstruação pode ser atrasada ou antecipada. Além disso, o fluxo menstrual pode ser mais leve

ou pesado do que o normal.

■ 8. Excesso de atividade física. O corpo é sábio e de alguma maneira te dirá que você deve baixar a sua intensidade de treino, porque não apenas sentirá cansaço físico, mas seus hormônios serão alterados.

Se o atraso da sua regra leva mais de duas semanas, por favor, procure o seu ginecologista para verificar e será ele ou ela quem determinará o tratamento a seguir para regularizar sua menstruação. Cuide-se!

receita

Gelado de doce de leite com morango

INGREDIENTES:

- 1/2 envelope de gelatina em pó incolor
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 lata de doce de leite cremoso
- 1 lata de creme de leite
- 150 gramas de chocolate meio amargo picado
- 2 claras de ovo em neve
- 1 caixa de morango



MODO DE PREPARO:

- Dilua a gelatina na água e leve ao fogo em banho-maria até dissolver.
- Em um recipiente, misture bem o doce de leite, o creme de leite, o chocolate derretido em banho-maria e a gelatina dissolvida.
- Acrescente as claras, delicadamente, ao creme.
- Lave bem os morangos, seque-os e corte-os em cubinhos.
- Em taças individuais, ponha uma camada de creme, uma de morango e finalize com o creme.
- Leve à geladeira até gelar e decore com morango.

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

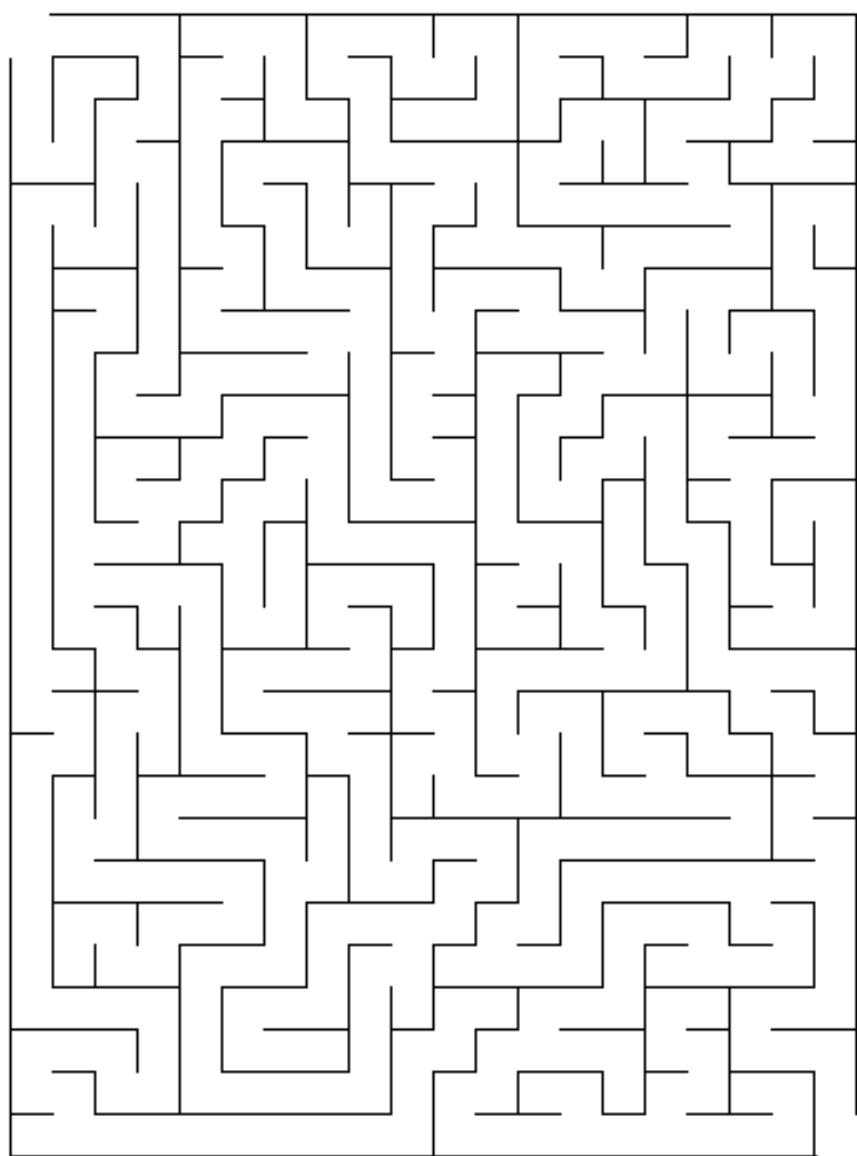
► Fabricação Própria

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

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

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

Jogo do Labirinto



Sete Erros

JOGO DOS 7 ERROS

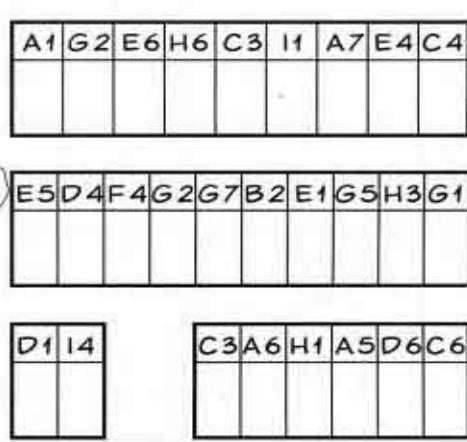


Caça Palavras

JOGO DE PALAVRAS

SIGA AS COORDENADAS E DESCUBRA COMO É O NOME OFICIAL DO BRASIL!

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	R	A	N	D	T	M	A	A	L
2	M	A	P	H	Q	U	E	N	I
3	P	X	B	U	D	E	Z	V	X
4	M	K	A	E	C	D	X	N	O
5	S	V	O	Q	F	G	I	O	W
6	R	H	L	I	P	N	H	Ú	R
7	I	A	H	J	O	P	R	A	P



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Joana afirma a Caio que Ricardo também deverá fazer o exame de DNA. Gabriel se reaproxima de Bárbara. Nanda teme perder Rômulo por conta do campeonato de boxe que ele participará. Joana confronta Ricardo, que garante que não lhe ofereceu dinheiro para deixar a cidade. Giovane questiona Gabriel sobre os sentimentos por Joana. Fábio arma contra Manuela. Tita tenta convencer Ricardo a não revelar o caso com Carmem para as filhas. Os bebês de Krica e Cleiton fazem sucesso em um comercial. Juliana decide rifar a bicicleta para consertar os computadores da escola. Tânia questiona Caio sobre a relação com Carmem.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Mario deixa o hospital. Chica visita Alice. Cesar comemora com Sinhá por ter conseguido a procuração. Júlia estranha o comportamento de Wagner. Lenita pede para Felipe levar um presente para Sirlene em São Paulo. Delegado Mesquita considera a hipótese de que a explosão na traineira pode ter sido criminoso. Alice pede ajuda a Chica para honrar seus compromissos com os clientes da empresa. Cesar orienta Carolina a engravidar de Mario. Milena descobre que Loretta não quer recebê-la e fica revoltada. Felipe entrega o presente de Lenita para Sirlene. Cesar ameaça Wagner antes de seu depoimento. Mario é levado para prestar esclarecimentos na delegacia.

HAJA CORAÇÃO

Sexta-feira, 19h15

Tancinha sente-se mal e Beto a leva para casa. Adônis pressiona Nair para contar a verdade para ele e os irmãos. Tamara pede para Penélope deixar que ela fique com Apolo. Aparício não consegue se entender com Rebeca. Nair decide contar a verdade para Apolo, Adônis e Larissa. Camila se diverte na sessão de fotos que faz com crianças. Giovanni conta para Bruna que reatou com Camila. Safira leva Epaminondas ao shopping. Tancinha constata que Guido é seu pai. Adônis procura Leonora. Um segurança reconhece Fedora e avisa à polícia. Tancinha vai ao encontro de Guido.

CÚMPLICES DE UM RESGATE

Sexta-feira, 20h30

Lola, Meire e Dinho ensaiam. Os irmãos Vaz questionam Priscila para saber se foi ela quem vazou a notícia na imprensa sobre as gêmeas trocarem de lugar na C1R. Isabela faz uma festa surpresa para deixar Téo mais feliz. Todos os familiares e amigos cantam juntos a música "Pra Não Ter Fim". Téo se emociona. Frederico faz um pedido de namoro para Lurdinha, que não dá certo por ela estar distraída. Rebeca diz para Otávio que quer marcar em breve a data do casamento. A mãe de Chloé diz para Paula no meio de uma entrevista que a filha saiu da banda. Rebeca e Otávio contam para Manuela que marcaram a data do casamento. Manuela diz que os dois não podem se casar agora que Maurício reapareceu.

A LEI DO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Helô decide se afastar de Pedro. Flávia tem um mau pressentimento sobre a consulta de Isabela e Zelito a Mileide. Tião ameaça Tiago para que ele se case com Letícia. Luciene se encontra com Augusto e Pascoal fotografa os dois. Ciro tira satisfações com Mileide. Augusto pede que Elio seja seu assessor. A polícia chega à casa da família Leitão e Hércules se apavora. Tiago liga para Isabela. Luciane e Venturini fazem uma coletiva desmentindo as notícias divulgadas na internet. Isabela decide contar para Elio sobre as conversas que ouviu. Pedro acredita que Ciro esteja envolvido no atentado contra Fausto e Suzana. Jéssica não gosta de ver Salete se divertindo no posto. Robinson flagra Camila se insinuando para Bruno.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Kamir, o prefeito, chega e pede para consultar Ravenna, a feiticeira, a sós. Os sacerdotes fazem um círculo e no meio dele surge uma labareda, por onde Ravenna aparece, misteriosa e impassível. Kamir pergunta se eles devem se preocupar com a ameaça dos hebreus e ela entra em transe para consultar ao deus Dagon. Salmon, firme, diz que o passado deles não os interessa e não importa mais, pois eles decidiram deixar tudo para trás, e seguirem ao Deus de Israel. Jéssica pergunta se ele está interessado em Raabe e ele diz que não, e pede para ficar sozinho, pois está cansado da guerra. Jéssica sai chorosa e magoada. Kalu diz que, agora que eles se fartaram de tanto comer, devem ir embora, pois o lugar dos lagartos é na rua.

Humor

POR DINHEIRO!

Num dia de muito calor, o marido sai do banho pelado, chega pra esposa e fala: - Meu bem, está muito quente. O que você acha que os vizinhos vão dizer se eu for cortar a grama assim, completamente nu? A mulher olha pra ele e responde: Provavelmente que eu casei com você por dinheiro!

ACENTUADO

Em uma tarde muito quente, o professor diz:

- Joãozinho escreva a palavra calor no quadro.
Joãozinho foi lá e escreveu.

- Joãozinho, porque você colocou

síntico circunflexo na palavra calor?

- Ah professor, porque o senhor disse que o calor se acentua!!!

IDADE AVANÇADA

O velhinho de 80 anos foi fazer um check-up com seu médico e durante os exames reclamou ao médico que estava com um problema sério:

- Doutor, estou com um problema grave! Quando faço amor com minha esposa, nem sempre consigo ir para a segunda.

O médico riu e disse:

- Ora, meu senhor, na sua idade a primeira já merece aplausos.

O velho insistiu

- O pior doutor é que na primeira eu

sinto calor e na segunda eu sinto frio.

O médico ficou curioso e resolveu dar atenção ao velho:

- Tudo bem, meu senhor! Então vejam, qual o intervalo médio entre a primeira e a segunda?

O velhinho tossiu:

- Bom, a primeira é em Janeiro e a segunda em Julho.

PROFISSÃO CERTA

A professora pergunta a Jacozinho, neto de Isaac:

- Você vai ser oftalmologista, como seu pai?

- Não, vou ser dentista.

- Por quê?

- Porque as pessoas só têm dois olhos, mas têm 32 dentes.

ESSA FOI POR POUCO"

Três amigos, Pablito, Severino e Manuel, trabalham juntos numa empresa. Ao perceberem que o chefe sai mais cedo todo dia, resolvem sair logo depois dele, pois não haverá ninguém para dar bronca.

Severino vai ao boteco beber cerveja; Pablito aproveita para fazer um churrasco; Manuel vai para casa descansar.

Ao chegar, abre discretamente a porta do quarto e vê sua mulher com o chefe. Ele fecha a porta e sai. No dia seguinte, Pablito e Severino decidem repetir a dose e chamam Manuel, que responde:

- Não! Ontem quase fui pego...



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

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

APAE
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar
diga SIM!
Nossa Central de Doações
terá prazer em te mostrar
novo 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

Paula Fernandes falou pela primeira vez após sua polêmica participação no show de Andrea Bocelli, em São Paulo

Acantora Paula Fernandes diz que foi massacrada pela crítica após problemas no show com Andrea Bocelli. Acusada de ter esquecido a letra da música "Vivo por ella", a cantora se defendeu em uma conversa com o colunista Bruno Astuto. "Vou ser bem honesta com você. Ro-
la uma perseguição pesada comigo. Eu sou daquelas que tropeçam na rua e falam que eu pulei. Fiquei muito chateada, porque eu sou muito profissional, dou sempre o meu melhor. E, desta vez, pegaram muito pesado. Foi uma bomba atômica. Me sinto injustiça-
da", revela Paula.

No entanto, a cantora fez sua 'mea-culpa' e assumiu que notou que algo estava errado no palco. "Naquela tarde, eu havia ensaiado com o ma-
estro três canções, uma mi-
nha, uma com ele, 'Canção da
terra', e, na hora do 'Vivo por
ella', era impossível eu fazer a
parte aguda, porque sou con-
tralto. Então o produtor do es-
petáculo separou os dois pri-
meiros versos para eu cantar,
e me disse que a soprano fa-
ria a parte mais aguda.

Na hora em que eu estava na
coxia, praticamente entrando
no palco, alguém me dis-
se que a soprano estava com
dor de garganta e não pode-
ria cantar. Eu perguntei: 'O
Andrea está sabendo?'. Dis-
seram que sim, mas ele não
sabia. Na hora H, eu cantei os
dois versos, ele não sabia, e fi-
cou aquele silêncio. Ou seja, o

que aconteceu foi uma desor-
ganização da produção. Nem
sei se ela estava doente, estou

relatando o que me foi passa-
do. O que eu vi é que ela pron-



Paula relata fatos acontecidos em show
e se diz injustiçada por conversas

ta, arrumada, foi lá para tra-
balhar. Mas não subiu ao palco",
explicou.

Paula ainda contou que as
pessoas aumentaram de-
mais o problema que houve
no show. "Algumas pessoas
super dimensionam ou distor-
cem o que eu faço; o que eu
não faço, inventam. Já não é
de hoje. Aquele foi umacon-
tecimento isolado, eu fui cruci-
ficada como se tivesse dado
um vexame. Num show, tudo
pode acontecer. Nas duas pri-
meiras músicas, tudo correu
muito bem, mas disso nin-
guém fala, não é? É claro que
eu estava emocionada, afi-
nal estava cantando ao lado
de um grande ídolo. Mas me
preparei muito para aquele
momento, estava muito feliz
de estar naquele palco. Já fiz,
graças a Deus, muitos duetos
que me emocionaram, com

pessoas maravilhosas, mas
sou profissional. Acho injus-
to ter sido atacada dessa for-
ma", assumiu. Mesmo ten-
do dito que o público na hora
do show aplaudiu bastante,
Paula confessa que ficou cha-
teada com as críticas que re-
cebeu.

"Decidi falar sobre isso, por-
que é preciso dar um basta
nessa cultura de crucifica-
ção. Volta e meia dizem que
eu sou antipática, metida; o
que eu sou é reservada, casei-
ra, discreta e tímida. Não crio
um personagem para o públi-
co, procuro levar minha carre-
ira de uma forma profissional
e honesta. Não sou vaselina,
sou autêntica. Antigamente,
isso era uma qualidade, mas,
nestes tempos de evasão de pri-
vacidade, discussão virou ofen-
sa, é muito louca essa inversão
de valores", finalizou.

Sertanejo é apontado como novo affair de Ticiane Pinheiro



Ticiane e João Bosco, possível romance

Dias após anunciar o fim do
namoro com César Tralli, Ticia-
ne Pinheiro parece ter um no-
vo amor para chamar de seu.
Rumores dão conta de que a
apresentadora da Record está
vivendo um affair com o can-
tor João Bosco, da dupla com
Vinícius.

O boato surgiu nas redes so-
ciais. Fãs do sertanejo per-
ceberam que a loira andava cur-
tindo e comentando diversas



Fátima Bernardes e Ana Furtado estariam na disputa

Ana Maria, Fátima Bernardes, Angélica e Ana Furtado estão em 'guerra'

Parece que o clima anda ten-
so entre as apresentadoras da
Globo. Recentemente, a im-
prensa revelou que a emis-
sora carioca estuda a pos-
sibilidade de fazer algumas
mudanças na programação
por conta da baixa audiência
de alguns programas.

Segundo informações da co-
lunista Fabíola Reipert, Fátima
Bernardes foi a primeira a
sinalizar a sua insatisfação,
pois teria sido alertada que o
'Encontro' mudaria de horário

abrir espaço para o programa
"É de Casa", apresentado por
Ana Furtado.

Porém esta não seria a única
mudança entre as apresenta-
doras. Angélica perderia seu
programa e teria apenas um
quadro no 'Vídeo Show', que
passaria ser semanal, aos sá-
bados. O 'É de Casa', seria diá-
rio no lugar de Fátima Bernar-
des, que iria para as tardes da
Globo, e Ana Maria Braga per-
deria também espaço na gra-
de da emissora.

Claudia Leitte é ameaçada por equipe e sofre processos



Segundo imprensa Claudia estaria em atraso com funcionários

Claudia Leitte está enfre-
tando problemas na justiça.
Funcionários da cantora es-
tão revoltados dizendo que
trabalham há anos (alguns en-
tre oito e nove), sem carteira
assinada, FGTS, férias e adi-
cionais noturnos.

Segundo informações divul-
gadas pela imprensa, os pro-
fissionais também reclamam
que os cachês vêm sendo re-
duzidos cada vez mais devido

à falta de shows. Dois dos fun-
cionários já entraram na Jus-
tiça contra a cantora. Paulo
Sampaio, ex-assessor de im-
prensa (e tio) de Claudia está
pedindo R\$ 500 mil de inde-
nização. Outro que está pro-
cessando é um empresário
que vendia shows da cantora.

Ainda segundo "boatos", de-
pois de um período de seis meses pra-
cá, ela teria proposto à equipe
um acordo trabalhista.

horóscopo

ÁRIES

As áreas espiritual e de comunicação
são tensionadas pela oposição
Lua-Vênus, que traz inten-
sidade emocional e subjeti-
vidade excessiva na maneira
como você expõe ideias. Mel-
hore o seu discurso nos meios
formais. Foque-se na verdade!

TOURO

As insatisfações são exaltadas pela ten-
são Lua-Vênus, que te acon-
selha a refletir sobre os seus
ideais emocionais e materiais.
Seus anseios por mudança colidem com o apego que você
nutre. Encare pacientemente
os desafios!

GÊMEOS

Opostos em sua área de relacionamentos,
Lua e Vênus alertam para a di-
vergência de interesses nas
relações. As demandas dos
outros enfraquecem os seus
planos, então será preciso bus-
car uma maneira de promover
conciliação!

CÂNCER

Emoções mal resol-
vidas em seu íntimo
podem te deixar fragilizada,
pois Lua e Vênus se opõem ho-
je. Ainda que anseie por deixar
as decepções para trás, respeite
o ritmo das coisas e perceba
as lições que as situações
trazem!

LEÃO

Antigas frustrações
podem prejudicar as
suas amizades, neste dia em
que Lua e Vênus se opõem.
Não fique remoendo as mágoas.
Saiba lidar com as diferen-
ças de maneira natural, sem
atitudes intolerantes!

VIRGEM

Os conflitos e sobre-
cargas das deman-
das pessoais e profissionais
nos últimos dias podem te dei-
xar estressada hoje, pois Lua e
Vênus se tensionam. Não des-
anime, tudo voltará ao nor-
mal. Divida e delegue respon-
sabilidades!

LIBRA

A Lua passa pela ter-
ceira casa e se opõe
a Vênus, trazendo um momen-
to de intensidade emocional
que pode prejudicar a comu-
nicação. Mantenha-se mais re-
servada até que as coisas mel-
horem, procurando preservar
as suas relações!

ESCORPIÃO

Evite tentar compen-
sar suas carências
de maneira material, pois Lua
e Vênus se opõem no setor fi-
nanceiro hoje, alertando para
gastos exagerados e desne-
cessários. Mantenha-se ocupada
e aguarde, pois você voltará ao
equilíbrio!

SAGITÁRIO

A falta de sinergia
atrafalha o bom en-
tendimento e o bem-estar de
todos, pois a Lua passa por seu
signo e se opõe a Vênus na área
de relacionamentos. Compre-
enda esse momento de distan-
ciamento, respeitando o espa-
ço de cada um!

CAPRICÓRNIO

Um momento de fra-
gilidade emocional é
trazido pela oposição Lua-Vê-
nus, que alerta que você tem-
de a se colocar como vítima ao
lidar com desafios. Seja mais
proativa e torne-se agente da
sua própria vida. Não caia no
pessimismo!

AQUÁRIO

Os interesses exter-
nos devem limitar
seu desejo por satisfação pes-
soal, neste momento em que
Lua e Vênus se opõem. Saiba
ceder, porém não abra mão da
sua felicidade tentando agra-
dar as pessoas. Promova con-
ciliações e diálogos!

PEIXES

Adaptar-se a fatores
externos exigirá sa-
crifícios, pois Lua e Vênus se
opõem entre as áreas profis-
sional e familiar. Seus planos
podem ser prejudicados por
imprevistos. Reveja estraté-
gias e tenha um plano de emer-
gência!