



extra net

16 DE DEZEMBRO DE 2016

Jô Soares alfineta Marrone e causa climão em programa

Ausente o encanto antes cultivado, percebo o mecanismo indiferente, que teima em resgatar sem confiança a essência do delito então sagrado. Logo... Não pode existir guerra santa, isso é uma contradição em termos...

■ RENATO RUSSO, músico



Destaque para a bela **Carolina Xavier Duran**, também assoprando velinhas hoje.



Ensaio fotográfico de **Dani Fabrete**, em clima de natureza e de bem com a vida.



A soridente **Natalia Ramos** recebe felicitações de todos seus amigos por mais um niver.



Muitos anos de vida para **Marlon Andres**, apagando velinhas hoje e recebendo o carinho especial da namorada Maíra Pereira.



Andrey Magalhaes, ex-aluno da Iänuri e hoje locutor de rádio e narrador de rodeio, comemora idade nova hoje, recebendo o carinho de toda família e amigos.



Hoje também é dia de comemorações para **Renata Silva**, recebendo a homenagem especial do esposo Rail Oliveira e familiares.



Rodrigo, da dupla Jorge e Rodrigo, também está na lista dos aniversariantes, em ritmo de muita festividade e homenagens.



Click dos formandos do **curso de Letras**, comemorando o final da faculdade.



Juliana Rezende
também faz aniversário,
muitíssimo felicitada.

ASSINE oextra.net

SEU JORNAL DIÁRIO



An advertisement for GIGANTINHO featuring a cartoon character of a man with a mustache, wearing a cap and overalls, standing next to a large circular badge with a star. The badge contains the text 'R\$ 1,00 APENAS'. The background shows a city skyline at night.



■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

Com afinar a cintura: Mitos e Verdades

Os métodos para afinar a cintura, como cintos e cremes estão sempre na cabeça daquelas mulheres que desejam ter uma cintura fina e bem delineada. Aqui estão alguns mitos e verdades sobre os diferentes procedimentos utilizados para esta parte do corpo.

Você quer moldar sua cintura? Este é o momento...

Afinar a cintura não é só mérito das dietas e exercícios físicos. Existem várias maneiras de conseguir a silhueta ideal. Mas, algumas das alternativas geram perguntas e dúvidas sobre sua eficácia e se são ou não saudáveis.

O uso frequente de cintas modeladoras ajuda a modelar e diminuir a barriga

■ **Mito.** Essas cintas modeladoras podem ajudar a melhorar a postura e a conscientização do abdômen. Pois, sem dúvida, você manterá o abdômen contraído o dia todo (este método pode ser eficaz para melhorar sua cintura ao usar certas roupas, mas não é um método eficaz para perder massa corporal nessa área). A

cinta modeladora apenas te dá a percepção que é importante ter uma barriga na posição e tamanho correto. A cinta modeladora ensina a pessoa a manter a contração abdominal e a postura correta.

Remover as costelas para fazer a cintura ficar mais fina

■ **Verdade.** Este é um procedimento cirúrgico de grande porte e com muitos riscos. Trata-se da remoção das costelas inferiores, conhecidas como flutuantes. Sua indicação é rara por ser muito agressiva para justificar somente um efeito estético. Algumas mulheres famosas, como a cantora mexicana Thalia, optou por este procedimento.

Usar diariamente cremes redutores de gordura ajudam a dar forma e reduzir a cintura

■ **Ainda não houve 100% de comprovação.** apesar de muitas pessoas acreditarem nesta possibilidade. Alguns cremes que são oferecidos no mercado têm ingredientes ativos muito eficazes na perda de medidas, tais como a cafeína e a L-carnitina. As massagens com cremes ajudam na

drenagem e na ativação da circulação, o que pode acelerar o metabolismo local. No entanto, estes cremes não destroem a gordura, pois a pele a utiliza como uma barreira para proteger o corpo contra agentes estranhos, por conseguinte, a absorção é muito pequena. A remodelação da cintura se faz através de massagens no momento da aplicação destes produtos, e não pelo uso do cosmético em si.

O uso de corset afina a cintura

■ **Verdade.** O corset é feito de tecidos muito resistentes e apertado, a mulher pode controlar o quanto apertá-lo. O ideal é que as mulheres não passem mais do que seis horas por dia com ele, porque pode causar uma compressão de alguns órgãos do corpo. Em um mês se nota a diferença.

O bambolê pode ajudar a reduzir a gordura abdominal

■ **Verdade.** Se isso for feito regularmente e por mais de 20 minutos, ele age como um excelente exercício aeróbico, queimando calorias e tonificando os músculos abdominais e das costas.



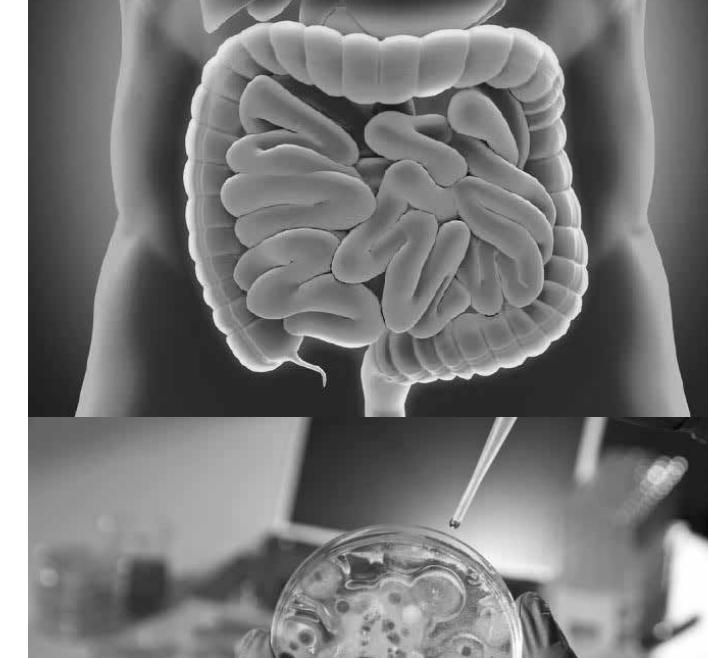
Bactérias presentes no intestino alteram funções cerebrais

Pesquisadores da Universidade da Califórnia em Los Angeles, nos EUA, encontraram a primeira evidência de que as bactérias ingeridas nos alimentos podem afetar a função cerebral em seres humanos. O estudo, feito com voluntárias saudáveis, mostrou que as mulheres que consumiam as bactérias benéficas contidas no iogurte tinham suas funções cerebrais alteradas, tanto em estado de repouso quanto em resposta a uma tarefa de reconhecimento de emoções.

A descoberta de que a mudança do ambiente das bactérias, a chamada microbiota, no intestino pode afetar o cérebro traz implicações significativas para pesquisas futuras que pode levar a intervenções dietéticas ou drogas capazes de melhorar o funcionamento do cérebro.

Estudos anteriores mostraram que o cérebro envia sinais para o intestino e é por isso que o estresse e outras emoções podem contribuir para os sintomas gastrointestinais.

Agora, este trabalho mostra algo de que se suspeitava, mas até agora tinha sido provado apenas em estudos com



animais: que os sinais viajam também no sentido oposto. A equipe reuniu 36 mulheres com idades entre 18 e 55 anos. Os pesquisadores dividiram as mulheres em três grupos: um grupo comeu um iogurte específico contendo uma mistura de vários probióticos duas vezes por dia, durante quatro semanas; outro grupo consumiu um produto lácteo que imitava o iogurte, mas não continha probióticos, e um terceiro grupo não tomou nenhum dos dois produtos.

Exames de ressonância magnética realizados antes e após o período de quatro semanas mostraram que as mulheres que consumiram probióticos tiveram uma conectividade maior entre uma região conhecida como substância cinzenta periaquedatal e áreas de cognição associadas ao córtex pré-frontal em repouso.

Mulheres que não tomaram nenhum tipo de produto, por outro lado, mostraram maior conectividade nessa área para a emoção e em outras regiões ligadas a sensações.

Os pesquisadores ficaram surpresos ao descobrir que os efeitos cerebrais podem

ser vistos em muitas áreas, incluindo aquelas envolvidas no processamento sensorial e não apenas aquelas associadas com emoção.

A equipe acredita que quando a complexidade da flora intestinal e seus efeitos sobre o cérebro puderem ser melhor

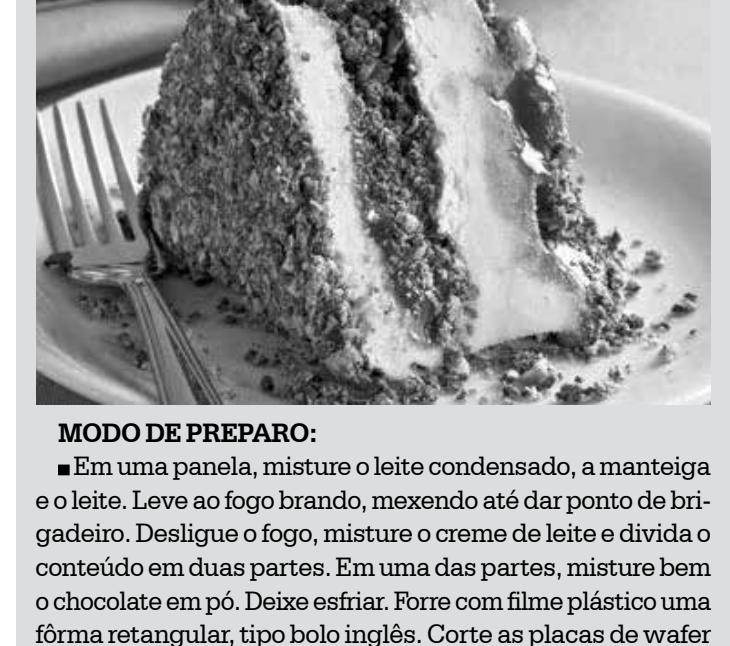
compreendidos, os investigadores podem encontrar maneiras de manipular os conteúdos intestinais para o tratamento de condições de dor crônica ou outras doenças relacionadas com o cérebro, incluindo, potencialmente, doença de Parkinson, Alzheimer e autismo.

receita

Pavê de brigadeiro preto e branco

INGREDIENTES:

- 1 pacote de placas de wafer
- 3 latas de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e ½ xícara (chá) de leite
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó



MODO DE PREPARO:

■ Em uma panela, misture o leite condensado, a manteiga e o leite. Leve ao fogo brando, mexendo até dar ponto de brigadeiro. Desligue o fogo, misture o creme de leite e divida o conteúdo em duas partes. Em uma das partes, misture bem o chocolate em pó. Deixe esfriar. Forre com filme plástico uma fôrma retangular, tipo bolo inglês. Corte as placas de wafer do tamanho da fôrma usada.

■ Montagem: Alterne camadas de wafer, brigadeiro branco e brigadeiro preto. Cubra e leve à geladeira de um dia para o outro. Na hora de servir, desenforme e corte em fatias.

■ **Dica:** Se quiser, substitua as placas de wafer por biscoitos maisena umedecidos no leite

ClimaCold
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

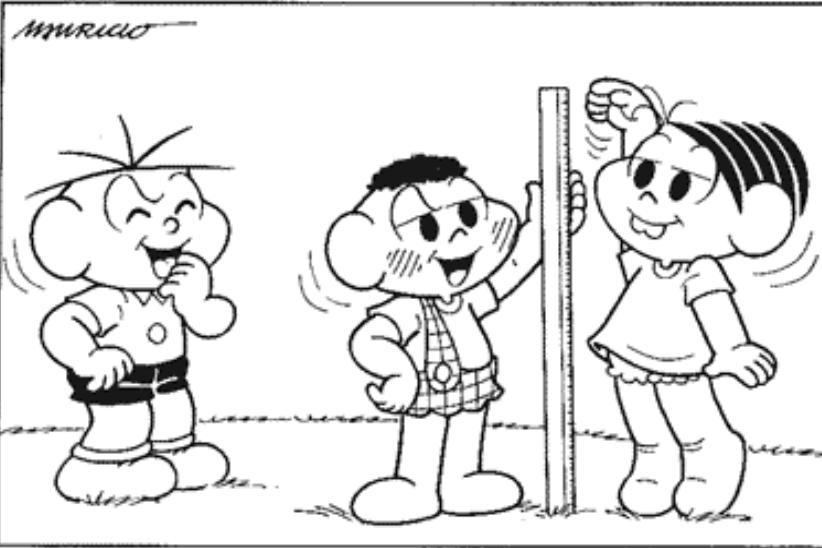


SAMSUNG

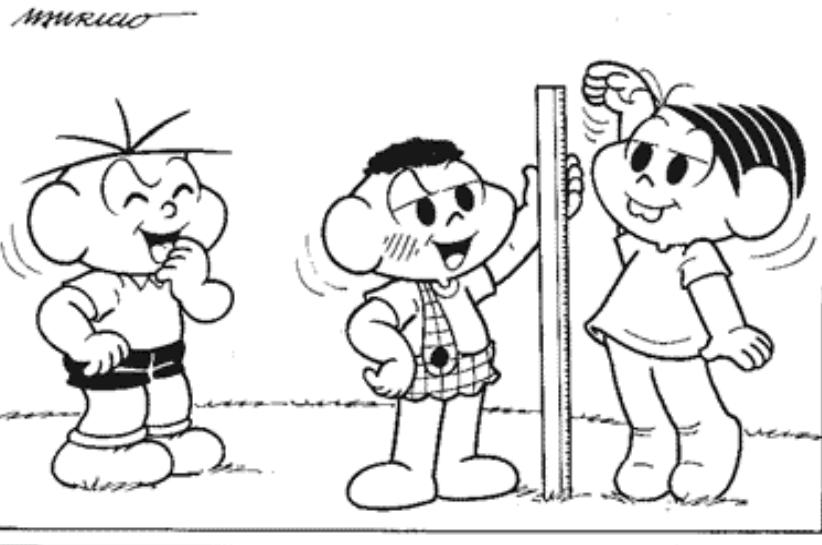


SAMSUNG

Sete Erros



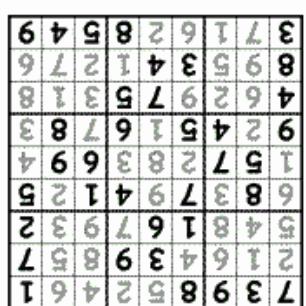
SERA' QUE DESSE JEITO OS MENINOS VÃO PARAR DE CHAMAR A MÔNICA DE BAIXINHA? ENQUANTO AGUARDAMOS, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS FIGURAS?



SOLUÇAO: 1. REGUA, 2. MÁTINHO NO PÉ DO CASCAO, 3. CINTA DA MÔNICA, 4. BOTTAO DA CAMISA DO CASCAO, 5. CINTA DA MÔNICA, 6. GOLA DA MÔNICA, 7. BOTTAO DO PÓSTO DO CASCAO.

Sudoku Nível Fácil

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



Caça Palavras

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

CAVALO
CHAVE
COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA
CRONOMETRO
CUPIDO
CORACAO
DADOS
DEDO



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOMELISFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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
nossa 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Joana confessa a Tânia que não se sente confortável para falar sobre Toninho. Belloto revela a Rômulo que os dois ficarão no mesmo hotel que Jéssica e Nanda nos Estados Unidos. Jéssica e Nanda chegam a Orlando. Ricardo se incomoda por Juliana não dormir em casa. Fábio insiste para divulgar fotos de Lucas e Luiza na rede social. Tânia anuncia para Fábio e Luiza que está namorando Caio. Bárbara implica com Joana por causa de Toninho. Jéssica, Nanda, Belloto e Rômulo se encontram no hotel.

SOL NASCENTE

Sexta-feira, 18h00

Cesar exige saber de Mocinha o que Tanaka tem a ver com a morte de seu pai. Sinhá avisa a Tanaka que sua irmã está em Arraial. Damasceno comenta com Mario que irá interrogar as pessoas na rua. Vittorio se incomoda ao saber que Milena passou a noite com Ralf. Mocinha conta para Cesar a verdade sobre a morte de seu pai. Alice se aconselha com Chica. Tiago estranha o comportamento de Dora com Yumi. Cesar afirma a Mocinha que Alice não entrará no plano de vingança. Vittorio conta que se casará com Lenita e Loretta pede que Milena ajude a separar os dois. Tanaka convida Mocinha e Cesar para jantar em sua casa. Gaetano implica com Mocinha e Geppina o reprende. Elisa pede conselhos para Dora.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Júlia conta sua história para Vanda. Nelson critica Júlia por ter contado a verdade para Vanda. Luizão fala para Gilda que viu Marisa beijar Nicolau. Néia comemora o desentendimento entre Léo e Diana. Vanessa afirma que Diana quer reatar com Gui. Júlia conta para Gui que falou com Vanda. Vanda testa Alex. Gilda conversa com Marisa. Gui se reúne com Diana, Miro e Nina. Chiara conta para Júlia na casa de Gui. Lorena conta para Alex como conseguiu enganar Júlia. Júlia reclama por ter que mentir e Gui a consola. Nanda conta para Gordo que Laila deixou a gravadora sentindo-se mal. Diana afirma a Léo que devolverá o anel para Gui. Tom sugere que a banda se apresente na churrascaria e todos aprovam. Gilda questiona Nicolau sobre seu relacionamento com Marisa.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Gustavo decide que não quer que Beatriz e Ricardo fiquem no apartamento. Dulce Maria chora e consegue fazer com que Gustavo mude de ideia. Gustavo diz que Dulce Maria precisa guardar segredo. Fabiana ensaia o coral das irmãs. Zeca compõem uma música de amor e mostra para a mãe e irmã Fabiana. Tia Perucas leva Dulce Maria para passear com Nicole no shopping. Inácio vai atrás de Juju para pedir para ela gravar um novo clipe de Zeca. Dulce Maria diz para Nicole que tem uma moça linda em sua casa que se chama Beatriz e, Gustavo, sempre olha para ela. Nicole fica irritada e diz que vão embora. Crisóstomo consegue que Tia Perucas aceite sair para jantar com ele. Nicole fica irritada e cobra de Gustavo uma resposta sobre estar escondendo uma mulher.

A LEI DO AMOR

Sexta-feira, 21h00

Pedro procura Helô. Zuza conta para Pedro e Helô que Ciro e Magnólia são amantes. Vitória afirma a Augusto que só irá morar com ele quando Beth sair de sua casa. Ciro se encontra com Beth em um hotel, e Magnólia se revolta ao descobrir a ausência do amante. Luciane cuida de Fausto. Elio pede para entrevistar Letícia. Vitória vê Pedro e Fausto chorando e conta para Magnólia. Pedro tem uma ideia para desmascarar Magnólia e Ciro. Salete e Luciane discutem no comício. Magnólia comenta com Ciro seus planos contra Salete. Elio fica admirado com Letícia. Magnólia se enfurece com Ciro. Letícia é fria ao falar com Tião. Gustavo beija Salete. Pedro pega a motocicleta de Tiago emprestada e segue Ciro até a casa de Sílvia.

A TERRA PROMETIDA

Sexta-feira, 22h15

Feridos e derrotados, os guerreiros hebreus chegam ao acampamento. Josué se surpreende ao saber do resultado da guerra. Acá critica a estratégia de Josué. Calebe se desespera ao ver o corpo de Quenaz. Durgal avisa que desfilará pela cidade para comemorar a vitória. Ravenna e Kamir planejam o assassinato do rei. A feiticeira leva o prefeito até o templo do palácio e mostra uma capa envenenada. Yussuf obriga Melina a castigar Iru. A moça não consegue. O general então começa a chicotear o jovem guerreiro. Noemi sofre sem ter notícias do filho. Josué e os líderes tribais soltam um grito de dor lamentando a derrota. Acá reúne alguns hebreus e discursa contra Josué. Abel avisa que se vestiu de Soldado Mascarado...

Humor

FUTEBOL NO SUL

No intervalo de um jogo no Beira-Rio, um torcedor se vira para o amigo e diz:

Tchê, quando chegar em casa, vou arrancar a calcinha da minha guria!

O outro...

Mas Bá, por que essa violência toda?

E o cara:

Está me apertando muito...

CORRIU A PROVA?

Joãozinho ansioso por sua nota na prova perguntou para a professora:

— Professora, a senhora já corriu as provas?

— Não, Joãozinho! Tenho várias turmas!

E a professora continua normalmente a aula:

— Turma, fizeram as tarefas de casa?

Imediatamente Joãozinho responde:

— Não! Temos vários professores!

PORTUGUÊS TOMANDO BANHO

Manuel está tomando banho, e grita para Maria:

— Ô Maria, me traz um xampu.

E Maria lhe entrega o xampu. Logo em seguida, ele grita novamente:

— Ô Maria, me traz outro xampu.

— Mas eu já te dei um agorinha mesmo, homem!

— É que aqui está dizendo que é para

cabelos secos, e eu já molhei os meus.

O Waldemar e o papagaio

Um certo dia Waldemar foi pescar.

Nesse dia tinha um papagaio tagarela que não parava de falar:

- Eu sou feliz, eu sou feliz.

Waldemar ficou furioso e disse:

- Se você repetir isso mais uma única vez, eu coloco você dentro de uma garrafa, mijando dentro dela, tampo-a e joga-a no rio. O papagaio fingiu que não tinha ouvido e novamente falou:

- Eu sou feliz, eu sou feliz.

Waldemar pegou o papagaio, colocou-o em uma garrafa, mijou dentro da garrafa, tampou-a e jogou no rio.

Nisso o papagaio começou a cantar:

- Como é bom nadar no xixi do Waldemar, como é bom nadar no xixi do Waldemar.

LOIRA CONSERTANDO O CARRO

No estacionamento, a loira nota um afundado na porta. Chateada, ela pergunta para um fulano que estava passando o que ela devia fazer.

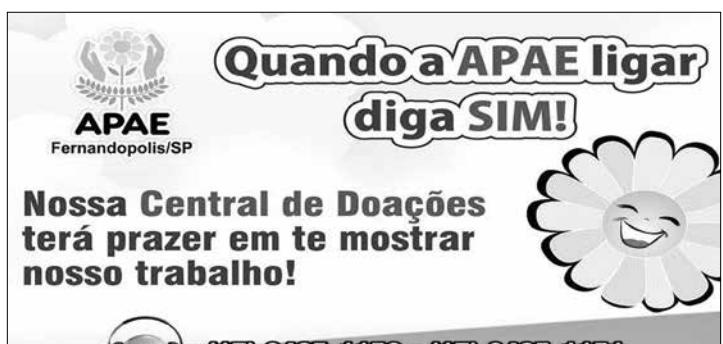
O sujeito, sacaneando a loira, responde:

- Sopre com força pelo cano de escapamento.

A loira não percebe que é trote, abaixa-se, enfia a boca no cano de escapamento e começa a soprar.

Uma outra loira que está passando pergunta o que a primeira está fazendo. Ao ouvir a explicação, ela cai na gargalhada. A primeira loira, ofendida, pergunta o motivo de tanto riso, e recebe a resposta:

- Não vai funcionar nunca! Os viadutos estão abertos.



celebridades

Fátima relata ligação de falso sequestro para mãe, que recorreu a Bonner

Fátima Bernardes relatou que a sua mãe, dona Eunice, recebeu uma ligação de falso sequestro e que, após um princípio de desespero, ela recorreu a William Bonner, ex-marido da apresentadora, para confirmar a informação.

"Outro dia, a minha mãe ficou desesperada achando que ela tinha falado no telefone com a minha filha", relatou Fá-

tima durante o seu programa. "Acontece que na hora fica uma gritaria... Ela, por sorte, ligou para o William [Bonner] na hora, porque eu estava no ar, e aí ficou tudo claro que não era nada disso", completou, sem dizer qual das duas filhas teria sido citada pelos golpistas.

Fátima anunciou o fim do seu casamento de 26 anos com William Bonner através de no-



Na hora da ligação do falso sequestro, Fátima estava no ar apresentando seu programa

Gusttavo Lima revela desejo de ser pai: "Já faz tempo"

Depois de oficializar a relação com Andressa Suita, em setembro, Gusttavo Lima admitiu que já tem feito planos para aumentar a família. Mesmo com a agenda de shows para lá de atribulada, o cantor não esconde a ansiedade em receber seu primeiro herdeiro.

"Já faz tempo que eu tenho vontade de ter filho. É de todo ser humano, de todo o homem", disse durante a gravação do "Festeja Brasil", da TV Globo.

O casal, que está junto há cerca de quatro anos, se casou no fim de setembro em uma

cerimônia discreta em Goiânia, Goiás, e depois deu um festão daqueles no início de outubro.

Mesmo sendo intérprete de canções que retratam muitas desilusões amorosas, o famoso garantiu que sempre foi bem resolvido com suas paixões: "As decepções amorosas sempre foram curadas com cachaça. Ou você bebe para esquecer ou bebe para lembrar. Eu sempre fui muito desapegado de amor. Eu costumo dizer que quando eu amo, eu amo mesmo. Meu amor por Andressa é a prova disso".



O casal postou uma foto em uma rede social na qual deixou os fãs animados

Thammy Miranda e Andressa Ferreira ensaiam reconciliação: 'Este é um momento nosso'

Um mês após colocarem novamente um fim no relacionamento de quatro anos, Thammy Miranda e Andressa Ferreira voltaram a conversar. Eles ensaiam uma reconciliação. A primeira pista dessa reaproximação foi dada pelos dois, no Instagram. Tanto Thammy quanto a modelo postaram fotos com a mesma legenda romântica seguida de um coraçãozinho: "13/12 Special day! in love".

Andressa não confirmou, mas também não desmentiu a reconciliação com o filho transgênero de Gretchen. "Estamos vivendo um momento nosso. Relacionamento é com-

plicado, então, prefiro não falar nada por enquanto. Entendo o carinho e a torcida do público, mas prefiro não falar disso agora", disse.

Os post deixaram os fãs do casal animados com a notícia. "Amei vocês voltaram. Torço muito pelo amor de vocês", parabenizou uma seguidora.

Thammy está atualmente morando e trabalhando na equipe da prefeitura de Maragogi, em Alagoas. Enquanto Andressa segue vivendo em São Paulo.

Eles chegaram a romper o namoro em fevereiro. Na ocasião, declararam que não teria volta. Entretanto, acabaram se acertando dias depois.

Jô Soares alfineta Marrone e causa climão

Em sua última temporada na Globo, Jô Soares causou um verdadeiro climão na edição de seu programa exibido pela Globo. Em conversa com a dupla sertaneja Bruno & Marrone, o apresentador fez pouco caso do artista responsável pela segunda voz.

"Gente, ele nem se esforça. Não presta nem para meter a boca. Até eu estou aqui fazendo o público bater palmas", ironizou o apresentador. Apesar dos comentários, era visível o desconforto dos cantores.



Marrone tentou levar a atitude do apresentador com bom humor e fez uma comparação



O cantor não esconde a ansiedade em ter o seu primeiro filho com sua atual esposa

horóscopo

ÁRIES

Você pode se sentir sobrecarregado pelas demandas excessivas das pessoas próximas, sobretudo emocionalmente, pois a Lua passa pela quarta casa, se tensionando com outros astros. Não se deixe ser usado pelas pessoas, mesmo quando estiver sendo pressionado. Ajude sem se submeter ao outro.

TOURO

Um atitude mais aberta com as pessoas lhe ajuda a expor o que pensa de maneira mais natural, pois a Lua passa pelo setor de comunicação. Porém, a tensão com outros astros lhe coloca em desvantagem, pois você fica sujeito a expor suas fraquezas. Zele pela discrição em ambientes que exijam formalidade.

GÊMEOS

Ao passar pela segunda casa, a Lua intensifica seu desejo por conforto, o que lhe demandará maior cuidado com os gastos. A tensão estabelecida com outros astros afeta sua objetividade, portanto, não se deixe levar pelo calor do momento, pois você pode acabar cometendo imprudências.

CÂNCER

Será preciso se esforçar para manter o equilíbrio emocional ao lidar com as demandas do trabalho e da vida pessoal, pois estas lhe absorverão mais neste momento em que a Lua tensiona o setor de amizades, lhe exigindo uma maior seletividade quanto às suas companhias. Evite se submeter às vontades alheias, não abra mão de seus interesses. Saiba contornar os iminentes choques de desejos.

LEÃO

Você se sente mais inseguro, o que lhe deixa emocionalmente vulnerável, pois a Lua tensiona o setor de crise, fragilizando sua autoconfiança. Não é um bom momento para se expor, pois você tende a absorver as energias negativas ao seu redor. É preciso se preservar neste período.

VIRGEM

Você anseia por acolhimento emocional, neste momento em que a Lua tensiona o setor de amizades, lhe exigindo uma maior seletividade quanto às suas companhias. Evite se submeter às vontades alheias, não abra mão de seus interesses. Saiba contornar os iminentes choques de desejos.

LIBRA

A vida profissional passa por uma fase de baixa produtividade e cansaço, pois a Lua passa pelo setor profissional e se tensiona com outros astros, alertando para situações desagradáveis que lhe pegarão de surpresa. Portanto, esteja preparado para os imprevistos. Acredite em si mesmo!

ESCORPIÃO

A Lua tensiona a nona casa, lhe deixando mais frágil no que se refere ao enfrentamento das situações da vida, sobretudo dos problemas. Lidar com as incertezas e inseguranças será um desafio, portanto, recupere as energias para se preparar mais positivamente para o futuro. Procure descansar.

SAGITÁRIO

Você tende a questionar seus valores e metas de vida, neste momento em que a Lua passa pela oitava casa, se tensionando com outros astros. Não deixe que a ansiedade tome conta de você, procure manter o controle, sobretudo ao constatar que ainda se encontra longe das conquistas almejadas.

CAPRICÓRNIO

Os relacionamentos são o seu foco, neste dia em que a Lua passa pela sétima casa, aguçando seu interesse pelas pessoas. Porém, a tensão do astro alerta para julgamentos equivocados. Tenha seus limites bem definidos, pois você pode acabar se comprometendo demais ao querer ajudar o outro.

AQUÁRIO

Ao passar pela sexta casa, a Lua lhe deixa mais prestativo e zeloso quanto à eficiência. Mas você tende a assumir muitas obrigações, e pode acabar se sobrecarregando. Cuidado com o foco exagerado no trabalho, pois há o risco de exaurimento e estresse. Cultive o seu equilíbrio!

PEIXES

Suas interações sociais ficam favoráveis, pois a Lua passa pela quinta casa, exaltando sua jovialidade e abertura social. Contudo, será preciso ter cuidado com a exposição pessoal, pois a tensão com outros astros alerta que atitudes bobas poderão prejudicar sua imagem e suas finanças.