



oextra
net

15 DE JANEIRO DE 2017

Mais

Anitta é fotografada com ex de Ludmilla, mas nega affair: ‘Não saí com ninguém’

Página B4

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

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






Muitos anos de vida para **Adriano Gonçalves**, que nesta quarta comemora mais um niver.

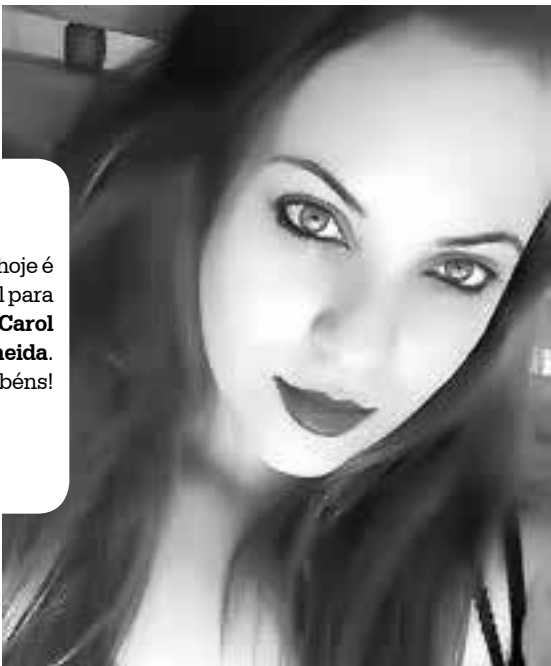


Na lista de homenageados desta quarta também está a simpática **Fabiana de Gáspari**.



A data certamente é de muitas comemorações para **Alex Miqueloni**. Na foto, o carinho especial da namorada Karina Crescêncio.

O dia hoje é especial para a bela **Carol Almeida**. Parabéns!



Fabio Santana assopra velinhas hoje e dá boas vindas à idade nova.



Sempre sorridente, **Paulo Mouzar** também está em clima de festa pelo seu aniversário hoje.



Em destaque, o estilo e beleza de **Daiane Manzarto**, que celebra idade nova.



Gabriel Felipe recebe hoje os parabéns da família e dos amigos. Felicidades!



Muito querida por todos, **Sandra Rosa Fidelis Marçola** é felicitada nesta quarta, recebendo o carinho dos familiares e amigos. Parabéns!



ASSINE oextra

net
SEU JORNAL DIÁRIO

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



PEÇA AGORA!



FÉRIAS #BaratoPraCaramba

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO



produtos
oferta
à partir de
R\$ 1,99
GIGANTÃO

GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

Enxaqueca: sintomas, tratamentos e causas

O QUE É ENXAQUECA?

A enxaqueca é um dos tipos de cefaleia (dor de cabeça). A enxaqueca se caracteriza por uma dor pulsátil em um dos lados da cabeça (às vezes dos dois), geralmente acompanhada de fotofobia e fonofobia, náusea e vômito. A duração da crise varia de quatro a 72 horas, podendo ser mais curta em crianças. Segundo o Ministério da Saúde, de 5 a 25% das mulheres e 2 a 10% dos homens tem enxaqueca. A enxaqueca é predominante em pessoas com idades entre 25 e 45 anos, sendo que após os 50 anos essa porcentagem tende a diminuir, principalmente em mulheres. A doença ocorre em 3 a 10% das crianças, afetando igualmente ambos os gêneros antes da puberdade, mas com predomínio no sexo feminino após essa fase. A enxaqueca pode ser dividida entre com aura ou sem aura, e essas em episódica ou crônica. Segundo dados do Ministério da Saúde, 64% do total desses pacientes apresentaram enxaqueca sem aura, 18% com aura e 13% com e sem aura. Os restantes 5% apresentaram aura sem cefaleia.

A enxaqueca crônica se caracteriza por cefaleia em 15 ou mais dias do mês, sendo oito dias com crises típicas de enxaqueca, por mais de três meses, na ausência de abuso de medicamentos.

CAUSAS

As causas exatas da enxaqueca são desconhecidas, embora se saiba que elas estão relacionadas com alterações do cérebro e possuem influência genética. A enxaqueca começa quando as células nervosas, já em estado de hiperexcitabilidade, reagem a algum gatilho frequentemente externo, enviando impulsos para os vasos sanguíneos, causando sua constrição

(relacionado a aura) seguida de uma dilatação (expansão) e a liberação de prostaglandinas, serotonina e outras substâncias inflamatórias que causam a dor. O padrão de crise é sempre o mesmo para cada indivíduo, variando apenas em intensidade. O espaçamento entre crises é variável. Sabe-se também que o gatilho para as crises em enxaqueca variam de indivíduo para indivíduo, sendo que em alguns a pessoa pode não apresentar nenhum gatilho específico. Os gatilhos de enxaqueca mais comuns são: ■ Estresse ■ Jejum prolongado ■ Dormir mais ou menos do que o de costume ■ Mudanças bruscas de temperatura e umidade ■ Perfumes e outros odores muito fortes ■ Esforço físico ■ Luzes e sons intensos ■ Abuso de medicamentos, incluindo analgésicos ■ Fatores hormonais

SINTOMAS

Entre os sintomas de enxa-

queca estão: ■ Crise de cefaleia durando de quatro a 72 horas, unilateral e pulsátil ■ Náusea ■ Vômitos ■ Bocejos ■ Irritabilidade ■ Sensibilidade à luz ■ Sensibilidade ao som ■ Sensibilidade ao movimento do corpo ou do ambiente. ■ Tontura ■ Fadiga ■ Mudanças de apetite ■ Problemas de concentração, dificuldade para encontrar as palavras.

TRATAMENTO DE ENXAQUECA

Antes de iniciar o tratamento para enxaqueca, é necessário saber se o diagnóstico está correto e qual o fator desencadeante dela. No geral, o melhor é evitar esses desencadeantes e tomar o medicamento indicado pelo médico quando uma crise aparecer. Os medicamentos para prevenção da enxaqueca incluem neuromoduladores, betabloqueadores, antidepressivos, antivertiginosos. A indicação, no entanto, dependerá de cada caso.



Adie a limpeza de pele com esses cuidados diários

LAVE O ROSTO

Lavar o rosto cerca de duas vezes ao dia ajuda a eliminar impurezas como a poluição e o sebo, produzido pela pele, evitando o entupimento de poros. Escolha produtos com pH semelhante ao da pele, que é em torno de 5,5. Fique atento ainda à temperatura da água que deve ser numa temperatura natural. Muito quente, a água remove a camada natural de proteção da pele, favorecendo a oleosidade e, por consequência, a formação da acne. Finalize o processo pressionando uma toalha ou papel contra o rosto sem esfregar para evitar lesões.

FAÇA ESFOLIAÇÃO

A esfoliação pode ser um aliado, mas deve haver cuidado sobretudo se a pessoa está fazendo algum tratamento dermatológico, pelo risco de sensibilizar a pele. O procedimento deve ser feito de acordo com cada produto, respeitando-se o tempo e a forma de aplicação. Mas, em geral, o uso de esfoliantes não deve ser diário, o ideal é que a aplicação seja semanal ou quinzenal. Evite esfoliantes caseiros, pois eles podem gerar irritações e alergias. O ideal é consultar um dermatologista que poderá indicar o melhor produto para seu tipo específico de pele.

USE UM HIDRATANTE

Tanto a pele seca quanto a

pele oleosa necessitam de hidratante. É um erro bastante comum imaginar que o produto serve apenas para aumentar a produção de sebo. O uso de hidratantes na pele oleosa precisa somente de recomendações específicas que um bom profissional saberá fornecer ao paciente. Aplique antes do filtro solar e da maquiagem.

PASSE PROTETOR SOLAR

Depois do hidratante, proteja a pele com uma camada fina de filtro solar. Ele ajuda a prevenir manchas e o envelhecimento precoce, que podem deixar a pele com aspecto ruim mesmo depois da limpeza de pele. Para renovar a pele, neste caso, podem ser necessários tratamentos mais agressivos, por isso, prevenção é a melhor saída. Em caso de exposição direta, faça reaplicação do produto a cada duas horas. No dia a dia, sempre após a lavagem do rosto.

APOSTE EM MÁSCARAS SECATIVAS

A máscara secativa é um tipo de máscara facial com propriedades adstringentes que promovem o fechamento dos poros. Desta maneira, ela evita a entrada de impurezas na pele que podem entupir o gerando cravos e espinhas. A escolha do produto deve ser feita com auxílio de um profissional para evitar descamações e outras lesões.



REMOVA A MAQUIAGEM

Por maior que seja sua preguiça ao, finalmente, chegar em casa, não deixe de remover a maquiagem. Base, corretivo e pó disfarçam imperfeições, mas também podem contribuir para o agravamento delas se o seu rosto não ficar livre do produto algumas horas por dia. Use um demaquilante para o rosto e outro específico para a região dos olhos. Para finalizar o processo, lave o rosto com o sabonete ideal para a sua pele.

EXPERIMENTE CREMES NOTURNOS

Até mesmo durante o sono é possível fazer tratamentos que promovem a limpeza e o fechamento dos poros. Como? Com cremes noturnos. Os que contêm ácido retinoico, por exemplo, ajudam no tratamento da acne, mas deixam a pele mais sensível à luz. Por isso, nada melhor do que aplicá-los antes de dormir. Converse com um profissional antes para saber a intensidade do ácido e descobrir qual o melhor tipo para a sua pele.

receita

Sonho de Bisnaguinha

INGREDIENTES:

- 1 xícara e meia de leite
- 3 gemas de ovo
- 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- 6 colheres de sopa de açúcar refinado
- 3 colheres de sopa de amido de milho (Maizena)
- 2 colheres de café de essência de baunilha
- 1 pacote de pão tipo "bisnaguinha"
- Açúcar para polvilhar



MODO DE PREPARO:

- Coloque um pouco do leite em algum recipiente e dissolva todo o amido de milho, pra evitar que se formem aqueles grumos que empelotam a receita.
- Separe as gemas dos ovos e peneire com a ajuda de uma colher! Depois, adicione à mistura e reserve.
- Leve o restante do leite pra ferver junto com a essência de baunilha, a manteiga e o açúcar.
- Adicione a mistura acima à mistura de leite, amido e gemas. Aos poucos!
- Volte com a mistura final pra panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Desligue e continue mexendo por um tempo até amornar, pra que não se forme uma película amarga.

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 ½ polegada

FABRICAÇÃO PRÓPRIA

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

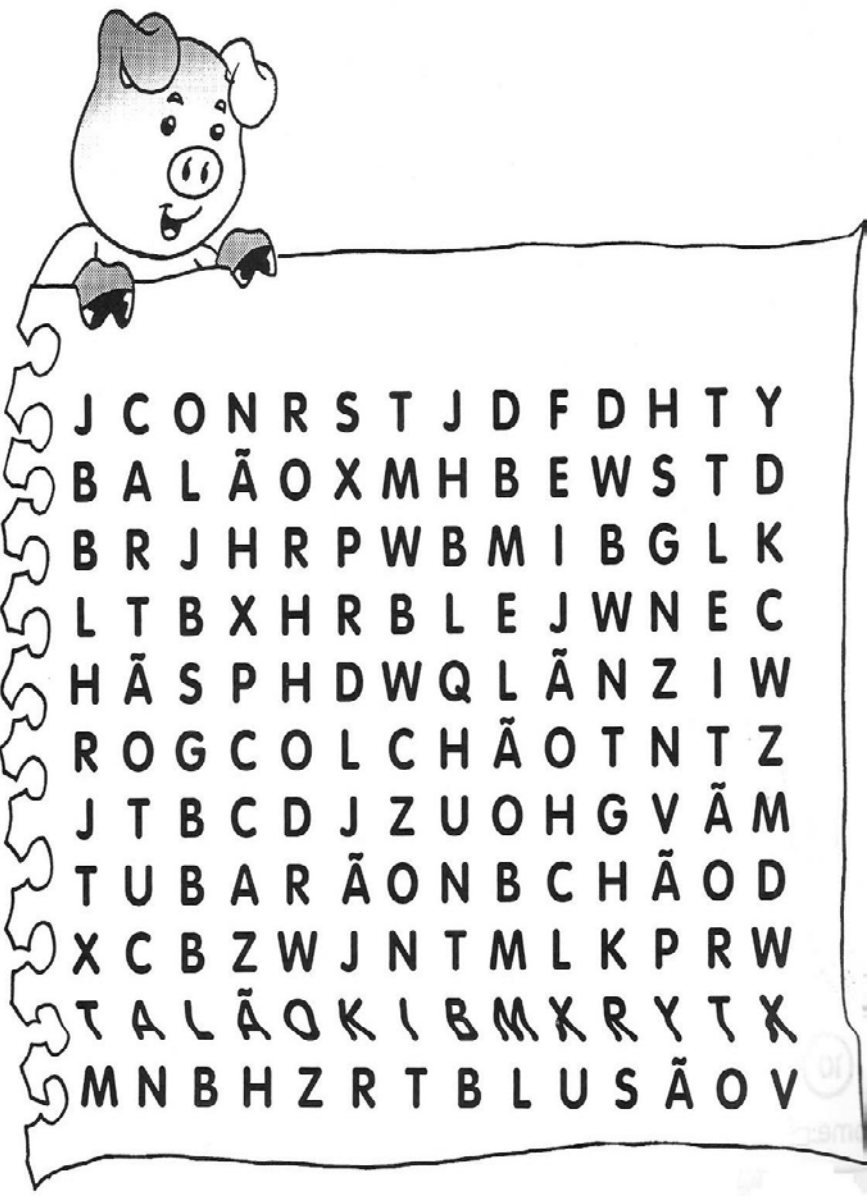
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Caça Palavras

Encontre no caça-palavras estão algumas das palavras abaixo.

balão leitão cartão chão colchão
blusão melão talão feijão tubarão



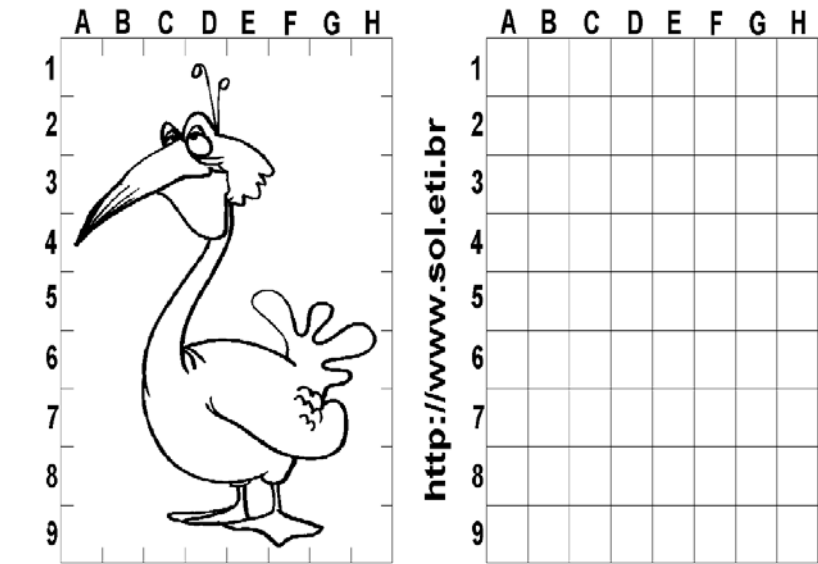
Sudoku Nível Fácil

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

Ligue os Pontos

Com uma régua e lápis, una as marcações existentes na imagem para que ela fique quadriculada. Após feito isto copie cada quadradinho individualmente para formar a imagem.

Não esqueça de pintar as imagens com lápis colorido.



Resumo de Novelas



MALHAÇÃO

Quarta-feira, 17h30

Ricardo avisa a Bárbara que Gabriel deve participar do campeonato Rei da Praia. Gabriel se reaproxima do irmão. Nanda comenta com Jéssica que sente como se já conhecesse Renato. Bárbara comunica a Caio a decisão de Ricardo sobre o torneio. Lucas afirma a Martinha que assumirá seu filho. Gabriel e Giovane descobrem que disputarão entre si o torneio Rei da Praia. Krica pede que Rômulo acompanhe Sula à praia. Começa a disputa entre Giovane e Gabriel. Rômulo se diverte com Sula, e Nanda vê os dois.



SOL NASCENTE

Quarta-feira, 18h00

Louzada orienta que Argemiro tente localizar Wagner. Mocinha conduz as obras na nova casa de Sinhá e exige que o porão seja trancado. Tanaka confessa a Mieko que está apaixonado por Mocinha. Mario incentiva a investigação de Damasceno sobre César. Ana e Sirlene estranham quando Carol comenta sobre o pai de Lucas. Geppina afirma a Vittorio que Loretta pode ter informações sobre a filha de Lenita. Vittorio tenta convencer Peppino a estudar para o vestibular. Felipe explica para Mario como funciona o processo ilegal de lavagem de dinheiro. Lenita pede que Geppina não fale sobre seu segredo com Loretta. César chega a Londres e arma contra Alice.



ROCK STORY

Quarta-feira, 19h15

Zac consegue fugir e Alex é preso pelos policiais. Gui consegue reaver parte do dinheiro roubado. Zac escuta a conversa de Gui e Júlia e deduz que o casal conhece Alex. Romildo mostra a William o dinheiro que conseguiu com o roubo. Diana aconselha Gordo a esquecer Laila. O clipe da banda 4.4, feito por Caio, vira sucesso na internet. Daniel reprende Júlia e Gui por terem armado o assalto. Alex avisa a Romildo que foi preso pela polícia. Léo se incomoda com o sucesso da banda do filho de Gui. JF sai com Lia. Nicolau convida Luana para jantar. Lázaro pensa em ser empresário da 4.4. O delegado avisa a Gui e Júlia que o resultado da perícia constatou que o ladrão usou a chave para entrar no apartamento.



CARINHA DE ANJO

Quarta-feira, 20h30

Rosana recebe flores do delegado Peixoto, junto com um convite para ir com ele até um show. Gustavo vai até o colégio para tentar conversar com a irmã Cecília a sós, mas a Madre Superiora não autoriza. Rosana conta para Juju sobre ter saído com Peixoto. Zé brinca com seus amigos com guerra de bexiga com água. Fátima chega no colégio de Doce Horizonte e descobre que Cecília está em descanso por ordens médicas. Madre Superiora vê Zé Felipe e seus amigos vestidos de freiras e caçando delas. Fabiana conta para Fátima que Cecília vai embora e a irmã da noça fica desconsertada.



ALEIDO AMOR

Quarta-feira, 21h00

Todos choram a morte de Fausto. Ana Luiza avisa a Pedro que Ciro fugiu. Magnólia tem uma crise de riso ao saber da morte de Fausto. Ciro pede para Yara cuidar de Silvia. Magnólia vai ao velório de Fausto. Marina pede para Gigi falar sobre Isabela. Magnólia fica tensa ao saber que o delegado pode prender Ciro. Helô obriga Yara a revelar o paradeiro de Ciro. Augusto tenta impedir Vitória de discutir com a mãe. Valdir entrega a Tião o dossiê sobre Marina. Silvia estranha quando é chamada pelo motorista por outro nome e pede explicações ao filho. Ciro é preso.



A TERRA PROMETIDA

Quarta-feira, 22h15

Mireu avisa a Josué que está trazendo um recado do rei Adonizedeque. O oficial exige a presença de Zareg e Bogotai. Orias agradece a Deus pelo milagre. Ele e Milah se despedem dos leprosos. Adonizedeque conversa com as caveiras de sua mãe e esposa. Úrsula insiste para vê-las, mas o rei a repreende. Josué descobre que Zareg é rei de Gibeão. Ula conversa com Lina e diz não ligar para a realza. Josué ordena a prisão dos intrusos. Quemuel parabeniza Léia por ter salvo a vida de Yana. Racial vê os comparsas detidos e foge. Josué avisa que reunirá os outros líderes hebreus. Salmon avisa que ainda falta encontrar um gibeonita. Racial vai até a tenda de Mara e pede ajuda.

Humor

OS LOUCOS E AS ÁRVORES

Dois loucos viajavam de trem. Daí um olha para a janela e comenta com o outro:

- Nossa, como as árvores andam depressa.

O outro responde:

- Da próxima vez nós vamos é de árvore!

A BICICLETA USADA

Joãozinho comprou uma bicicleta usada, bem acabadinha.

No outro dia roubaram a bicicleta.

Ele desesperado foi procurar e não conseguiu encontrar. Chorando muito sentou na calçada da igreja onde acontecia o velório de uma velhinha.

O padre pensando que ele estava chorando por causa da velha falou:

- Não chore filho, ela já estava muito velha.

Joãozinho responde inconformado:

- Padre, mas a roda de traz estava boazinha e ela aguentava muito pau ainda.

EM CIMA DO POSTE

Um cara vai passando na rua e vê

um doido em cima de um poste e pergunta:

- O que você está fazendo aí em cima?

- Vou comer goiaba! - retruca o louco.

E o homem responde:

- Mas isso aí não é um pé de goiaba, é um poste!

- Uai a goiaba tá no meu bolso eu como ela onde eu quiser!

A JOVEM PROCURA UM MÉDICO

Uma jovem não estava se sentindo bem, com dores estranhas há algum tempo, resolveu procurar um médico.

Após um exame, ele dá a notícia:

- A senhora está com Mal de Chagas!

E ela assustada, pergunta:

- Mal de Chagas? Como é que eu peguei isso?

O médico responde:

- A senhora deve ter sido chupada por um bafeiro.

- Filho da mãe!!! - comenta a jovem- Ele me disse que era advogado!

QUEM REALMENTE MANDA

Um chefe de departamento bem antipático, achando que seus subordinados não estavam respeitando muito sua liderança, resolve colocar a seguinte placa na porta da sua sala logo que chegou pela manhã:

- "Aqui quem manda sou EU!"

Ao voltar de uma reunião, encontrou o seguinte bilhete na placa:

- "Sua esposa ligou e disse que é para o senhor levar a placa dela de volta.

FOCO NO TRABALHO

A mulher entra no bar nua e pede uma cerveja.

O dono do bar a olha dos pés à cabeça, depois vai ao freezer e pega uma cerveja geladíssima.

Ela toma rapidamente e pede outra.

O dono do bar olha para a mulher, olha, olha, olha, fica olhando, olha e olha de novo, até que a mulher diz:

- "O senhor nunca viu uma mulher pelada, não?!"

E o dono do bar tranquilo responde:

- Ver eu já vi, só estou querendo saber de onde você vai tirar dinheiro pra pagar as cervejas.



INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLUSULFICAÇÃO), 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

CRECI 67022

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades



Apresentador diz que sempre acompanhou o reality bem de perto

Novo apresentador do ‘BBB’, **Tiago Leifert diz não ligar para críticas: ‘Estou tranquilo’**

Num dia de trabalho como outro qualquer, no fim de julho de 2016, o telefone de Tiago Leifert toca. Do outro lado da linha, Boninho, o Big Boss do “Big Brother Brasil”. “Preciso falar com você. Pode falar? Está sozinho?”, pressionava. Resposta negativa. O paulista pediu para retornar a ligação assim que chegasse ao hotel. Pouquíssimos minutos depois, outro telefonema. “Tenho uma notícia ruim para te dar. Você não vai mais apresentar o “The voice kids”. Alguns segundos de silêncio e, a partir daí, a vida de Leifert mudou.

— Ele me falou que eu ia apresentar o “BBB” e, de imediato, disse para eu manter segredo total. A única pessoa que soube foi minha mulher (Daiana Garbin), que estava ao meu lado. E mantive segredo até próximo da data de anúncio da saída de Pe-

dro Bial. Não perguntei nada a Bial. Mas a única coisa que ele me disse foi para cuidar da saúde porque a dedicação é muito grande — recorda Leifert.

Pronto! Rotina transformada e mudada de São Paulo para o Rio, o novo condutor da atração começou a sentir os impactos de ter o nome associado ao reality. Ele, no entanto, afirma não se abalar com comparações e críticas.

— Estou tranquilo quanto a isso. Acontece! Sou muito fã do Bial e nunca achei que ele sairia do programa. Sempre amei o “Big Brother”, mandava sugestões de provas, de exibição de vídeos... Mas agora vou me afastar das redes sociais e focar no reality. Só vou saber o que acontece fora da casa através da minha equipe — avisa ele, que antecipa: — Não garanto que existam discursos em todas as eliminações. O programa é que vai pedir.

Anitta é fotografada com ex de Ludmilla, mas nega affair: ‘Não saí com ninguém’

Solteira, Anitta foi fotografada ao lado do produtor e empresário americano Xerxes Frechiani. Não está relacionando o nome à pessoa? Ele é o ex-namorado da cantora Ludmilla. O registro está circulando nas redes sociais. A própria Anitta, ao ver um post num Instagram com notícias sobre famosos, fez questão de desmentir o affair.

A notícia circulou depois que a funkeira, que já ironizou a fase solteira, foi fotografada com o rapaz, na última quarta-feira (18), deixando uma badalada boate na cidade de Los Angeles, nos Estados Unidos, país para onde tem viajado com frequência após contrato com a agência William Morris. “Flagra é uma coisa, armação é outra. Não saí com



ninguém”, declarou a morena. Segundo o site RD1, que também publicou a imagem, Anitta e o produtor se separaram



Anitta nega romance: “Foi armação!”

ao perceberem que estavam sendo fotografados. “Flagra é uma coisa, armação é outra. Não saí com nin-

guém”, garantiu ela. Anitta e Xerxes se separaram ao perceberem que estavam sendo fotografados.

Filha de Sheila Mello dança hit do ‘E o Tchan!’ com a mãe

Sheila Mello, a eterna Loira do Tchan, surpreendeu os fãs ao dançar um antigo hit do grupo ao lado da filha Brenda, de 3 anos.

O vídeo foi postado no perfil da atriz no Instagram. “Já tenho companheirinha para um treino de samba no pé!”, escreveu a loura, que marcou os ex-companheiros na postagem.

Imediatamente os fãs se renderam ao carisma da menina. “Arrasaram, lindas!” e “Tá no sangue” foram alguns dos elogios. Brenda é a primeira e única filha da ex-dançarina com o ex-nadador Fernando Scherer, o Xuxa. Os dois estão casados há 6 anos.



Sheila Mello e a filha



Thammy e namorada participam de culto no Recife

Thammy Miranda vai a culto com a namorada e rebate críticas: ‘Não é modinha’

Morando em Recife, Thammy Miranda foi com a namorada, Andressa Ferreira, a um culto de uma filial da comunidade Bola de Neve e fez questão de registrar a presença do casal na igreja compartilhando uma foto em seu Instagram.

A imagem, no entanto, gerou algumas críticas ao filho transgênero de Gretchen.

Uma internauta chegou a dizer que Thammy estava frequentando a religião por modismo. Ele, claro, rebateu: “E quem disse que sou evangélico? Eu busco Deus, e ele não está em religião, está dentro de nós! Não é modinha. Modinha virou gente sem ter o que fazer tentando adivinhar a vida dos outros!”, escreveu.

horóscopo

ÁRIES
As demandas intelectuais são encaradas com maior senso crítico, neste momento em que Lua e Saturno se associam. Porém, a tensão com Vênus e Marte evidencia as divergências ideológicas que podem gerar conflitos, sobretudo diante de relações de hierarquia. Articule bem seus argumentos.

TOURO
A tensão estabelecida entre Vênus e Marte indica momentos estressantes, mas Lua e Saturno, associados na oitava casa, lhe trazem equilíbrio emocional e senso de organização, compensando esta tendência. A vida prática tende a demandar maior esforço, por isso procure se planejar melhor.

GÊMEOS
Suas relações devem alcançar maior maturidade, neste período em que Lua e Saturno se associam na sétima casa, lhe deixando mais consciente de suas demandas e desafios. A tensão com Vênus e Marte alerta que sua atitude crítica pode prejudicar os acordos e conciliações.

CÂNCER
As relações profissionais são fortalecidas pela divisão de tarefas, neste momento em que Lua e Saturno se associam. Vênus e Marte tensionados indicam possíveis conflitos, então, analise cada situação e pessoa que você tem atraído e, se for preciso, articule as mudanças necessárias.

LEÃO
Você se mostra socialmente mais discreto e focado nas obrigações, neste momento em que Lua e Saturno se associam em conjunção. A tensão com Vênus e Marte tende a boicotar as oportunidades de diversão, mas não radicalize, pois você pode acabar se fechando demais ao lazer. Cuidado!

VIRGEM
Você se volta para as questões domésticas, pois Lua e Saturno se associam, fortalecendo o espírito familiar. Mas a tensão com Vênus e Marte alerta que é preciso evitar interferências nas rotinas alheias, mesmo que tenha boas intenções, pois isso pode afetar o entendimento com os mais próximos.

LIBRA
Lua e Saturno se associam no setor de comunicação, lhe deixando mais sério e lógico. Você anseia por novos conhecimentos e, por isso, tende a buscar atividades mais introspectivas. Vênus e Marte tensionados alertam que você pode acabar exagerando na dose, ficando exaurido.

ESCORPIÃO
Sua atenção excessiva aos aspectos materiais da vida pode lhe levar a negligenciar as emoções, neste momento em que Lua e Saturno se associam, lhe deixando mais racional. A tensão dos astros com Vênus e Marte lhe aconselha a ser mais flexível, especialmente em suas relações.

SAGITÁRIO
Você se sente mais confiante diante dos desafios, pois Lua e Saturno se associam, lhe trazendo um momento de fortalecimento pessoal. Mas cuidado para não acabar agindo de maneira autoritária. A tensão com Vênus e Marte lhe aconselha a manter a abertura para diálogos e acordos.

CAPICRÓRNIO
Definir planejamentos e estratégias será essencial para alcançar a fase de superações que Lua e Saturno, conjuntos no setor de crise, lhe trazem. A tensão dos astros com Vênus e Marte alerta que você será intensamente testado em sua capacidade racional, então equilibre também suas emoções.

AQUÁRIO
Dedique sua atenção às pessoas que você gosta, pois Lua e Saturno conjuntos ressaltam o valor dos verdadeiros laços de amizade. Porém, evite ser invasivo e respeite a privacidade alheia. A tensão com Vênus e Marte alerta para a falta de bom senso quanto aos aspectos de intimidade.

PEIXES
Concentre-se nas atividades do trabalho com dedicação, pois a associação Lua-Saturno indica que você será incumbido de maiores responsabilidades profissionais. Mas a tensão com Vênus e Marte alerta que é preciso conciliar as outras áreas da vida, as quais você não deve negligenciar.