



**oextra**  
net

SENA FEIRA, 31 DE JANEIRO DE 2017

# Mais

## Scheila Carvalho posa na Bahia e foto faz sucesso nas redes sociais

Página B4

“Temos seis calendários no mundo de hoje: o calendário gregoriano ou cristão, o calendário judaico, o calendário islâmico, o calendário japonês, o calendário chinês e o calendário brasileiro.”

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

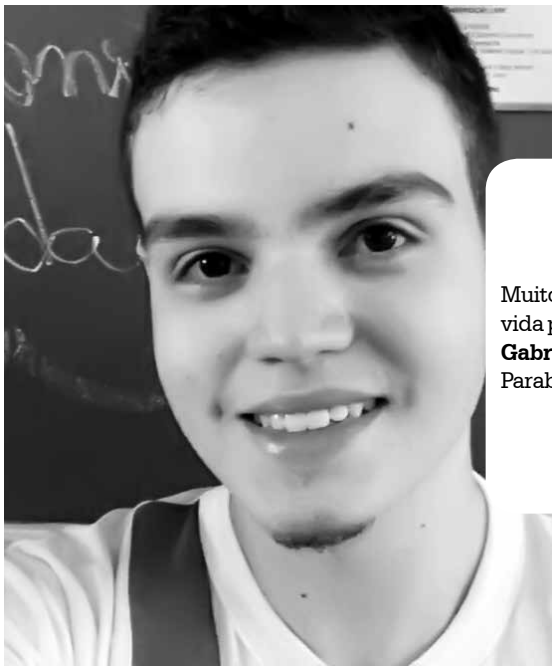




Close da estilosa **Aline Lopes**, muito felicitada nesta terça. Parabéns!



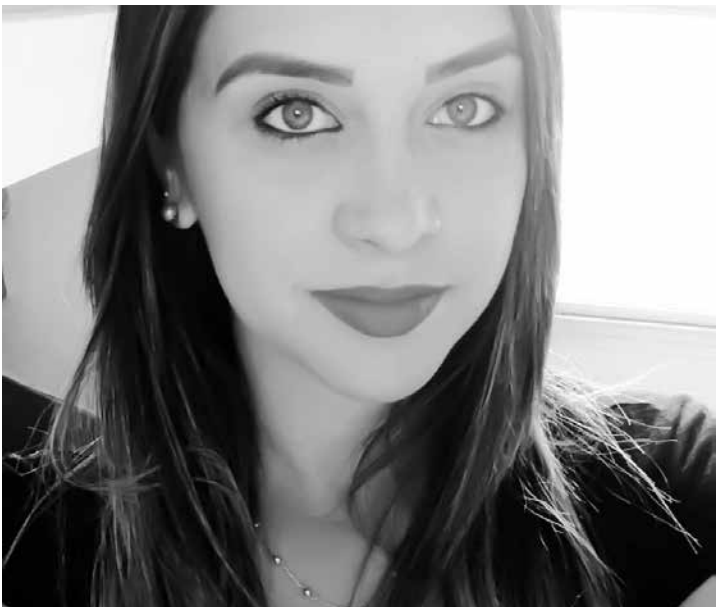
Na lista dos homenageados de hoje também está ele, **Lucas Bernado**. Felicidades!



Muitos anos de vida para o jovem **Gabriel Pedraça**. Parabéns!



**Mero Lima** recebe o carinho da família e amigos pelo seu aniversário.



Em destaque, a beleza de **Sabrina Bercelli**, aniversariante de hoje.



**Wesley Souza** festeja seu niver e recebe o carinho especial da mãe Alessandra e das irmãs Silvine e Ana Paula.



Sempre sorridente e de bem com a vida, **Tatiane Barbuio** também assopra velinhas nesta terça.



O dia é especial para **Fernanda Pazzeto**, que celebra mais um aniversário. A data certamente será de muitas comemorações ao lado dos amigos e familiares.



Esta terça é de muita festa para **Gustavo Maschio**, que dá boas vindas à idade nova.



**Quando a APAE ligar diga SIM!**

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

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





# ASSINE oextra

**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



# Entenda como é a rinoplastia para “nariz de batata”

Cirurgia pode ser feita sem perder os traços étnicos do paciente

A busca por um nariz mais harmonioso tem levado cada vez mais pessoas a clínicas de cirurgias plásticas. Homens e mulheres têm feito a cirurgia de nariz para garantir rostos mais harmônicos e narizes mais bem projetados. Hoje vamos falar sobre o “nariz de batata”. Esse é o tipo de nariz que tende a ser alargado nas laterais e mais achatado no meio. Algumas vezes essa estrutura nasal pode tirar a harmonia da face e interferir esteticamente na projeção do nariz.

Existem algumas opções de tratamento para o “nariz de batata”. A rinoplastia pode aumentar a projeção do nariz ou diminuir a sua largura. Elas também podem ser associadas e feitas na mesma cirurgia - tudo depende do planejamento médico e de cada caso.

■ **QUESTÃO ÉTNICA NA**

**RINOPLASTIA:** Uma das principais questões discutidas quando os pacientes buscam a cirurgia do nariz é a perda de características étnicas. Porém, quando o procedimento é feito com profissionais capacitados e especialistas, a naturalidade e as características étnicas do nariz são preservadas.

A intenção da cirurgia não é descaracterizar a etnia negra, é deixar o rosto com o formato mais harmonioso e suave - o que pode ser feito sem interferir em traços genéticos e características individuais.

Também é importante citar que cada paciente apresenta características diferentes e o equilíbrio estético entre o nariz e a face devem ser considerados pelo médico a fim de preservar a autenticidade do rosto de cada um.

■ **COMO É FEITA A CIRURGIA:** As técnicas de rinoplastia que são utilizadas para remodelar o estilo do nariz variam entre incisões nas narinas para diminuir a extensão da base do nariz e enxertos de cartilagem

na ponta - eles são capazes de deixar o nariz com o formato mais fino e projetado.

Essa primeira alternativa é chamada de ressecção. Durante a rinoplastia, o cirurgião retira parte do tecido das asas do nariz para reduzi-la. As incisões são feitas nas extremidades das asas do nariz e a sutura fica rente a pele do rosto - bastante discreta.

A anestesia geral é usada na maioria das rinoplastias, pois é capaz de proteger as vias aéreas contra a aspiração de sangue para os pulmões. O tempo da cirurgia varia entre duas e três horas, mas depende de cada caso.

■ **RESULTADOS:** O resultado da cirurgia é um nariz mais delicado, com melhor definição da ponta, retificação do dorso e preservação ou melhoria da respiração. A largura das asas nasais é reduzida e a ponta pode ficar mais bem projetada. Como os resultados são definitivos, é imprescindível que o paciente saia do centro cirúrgico com o nariz eficientemente estruturado.



## Locaserina: o novo remédio para emagrecer

Medicamento traz mesmo potencial de perda de peso que os outros, mas é considerado mais seguro

Recentemente tem-se falado muito do novo medicamento para emagrecer aprovado recentemente pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária, órgão regulatório no nosso país): a Lorcaserina. Esta notícia foi recebida com alegria pelos endocrinologistas brasileiros, uma vez que o último lançamento de medicamento para tratamento da obesidade no Brasil se deu em 1998, ou seja, foram 18 anos sem novidades na praça.

■ **COMO A LORCASERINA FUNCIONA?** A Lorcaserina é indicada como um agonista seletivo dos receptores da serotonina no hipotálamo. Em outras palavras, este remédio, comercializado nos EUA desde 2012 com o nome de Belviq®, ativa/dliga receptores presentes em uma região especializada do nosso cérebro chamada hipotálamo, responsável, entre outras coisas, pelo controle da ingestão alimentar.

Com isso o paciente reduz a quantidade de comida consumida (em termos técnicos, a droga induz “hipofagia”). Pa-

rece interessante, não? Mas como tudo na Medicina, há que se comprovar esse racional teórico em estudos feitos em seres humanos (os chamados estudos clínicos).

Então aí vai: nos seus dois principais trabalhos apresentados a comunidade científica (estudos BLOOM e BLOSSOM), a Lorcaserina induziu uma perda de peso de 3,6% e 3,1% além daquilo que o placebo foi capaz de proporcionar. Estes estudos avaliaram 3.182 e 4.008 pacientes, respectivamente, por 52 semanas (cerca de 1 ano). Tal resultado pode ser considerado apenas modesto. Ou seja, infelizmente, este não será um medicamento que produzirá grandes perdas de peso nos pacientes. Passará a fazer parte do leque de opções medicamentosas de que o endocrinologista dispõe para auxiliar o paciente obeso na perda de peso, porém não pode ser visto como uma panaceia. Segue sendo o tratamento farmacológico um coadjuvante a modificação no estilo de vida. Elemento este, sim, chave no tratamento.

■ **QUAL A VANTAGEM DA LOCASERINA?** Apesar de produzir um resultado discreto em termos de impacto no peso, há um atrativo neste medicamento: a segurança. Uma vez que atua especi-

ficamente nos receptores de serotonina presentes no hipotálamo (receptores do tipo 5-HT2c) e não atua sobre os receptores de serotonina presentes no coração (receptores do tipo 5-HT2b), não ocasiona alterações nas válvulas cardíacas. Na década de 90, dois medicamentos com mecanismo de ação muito parecido com o da Lorcaserina foram retirados do mercado em função de efeitos colaterais graves envolvendo estas válvulas: a fenfluramina e a dexfenfluramina. No entanto, tal fato se deu pois ambos atuam sobre os receptores de serotonina presentes no coração.

Os efeitos colaterais mais relatados nos estudos da Lorcaserina foram considerados leves e dentre eles podemos citar: • Dor de cabeça • Zumbido no ouvido • Infecção de vias aéreas superiores • Náuseas.

Vale ressaltar que, nos estudos citados anteriormente, a incidência de alterações nas válvulas cardíacas foi semelhante no grupo de pacientes que fez uso de Lorcaserina em comparação com o grupo de pacientes que fez uso de placebo (pílulas de farinha) ao se avaliá-los por meio de ecocardiograma. Por outro lado, recomenda-se cautela uma vez que se trata de um remédio ainda muito novo. Mais estu-

dos e mais tempo de mercado são necessários para se tirar uma conclusão mais definitiva sobre a segurança desta substância.

Por fim, vale lembrar que a aprovação de novos medicamentos para o tratamento da obesidade é fundamental, ainda que a eficácia não seja tão expressiva. Engordar o hall de opções a disposição do endocrinologista é entender que cada paciente é único. É aceitar que o que funciona para um, pode não funcionar para o outro e vice-versa. Além disso, são muito bem-vindos medicamentos com perfil de segurança e efeitos colaterais mais “limpos”.

Por outro lado, é essencial deixar claro que o centro do tratamento é a chamada MEV? modificação do estilo de vida. Mudar hábitos é a ordem do dia! Sempre!

Aceitar (e querer) uma rotina estruturada de exercícios e uma reeducação alimentar profunda é a chave para o sucesso no tratamento. Sempre que possível compondo uma equipe multidisciplinar para cuidar do paciente, na qual haja um professor de educação física e uma nutricionista ao lado, é claro, do endocrinologista. Outro aspecto que deve ficar claro é que medicamento é coisa séria.

## receita

### Pudim de Leite Ninho

#### INGREDIENTES:

- 2 copos de água
- 2 copos de leite ninho em pó (tamanho americano)
- 1 copo açúcar
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de maisena
- Calda a gosto



#### MODO DE PREPARO:

■ Bater todos os ingredientes no liquidificador de uma só vez. Usar uma forma de pudim própria para banho-maria. Para o cozimento do pudim, colocar em fogo médio (não vai ao forno). Depois de cozido deixe esfriar, desenforme e coloque para gelar.

**CANAL 10**  
A 1ª TV de Fernandópolis  
**www.canaldez.com.br**  
Acompanhe a nossa programação também pelo site que foi totalmente remodelado.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado  
Climatizando com estilo

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

**17 99628-6060**  
**17 99168-5170**  
**17 3442-7088**

**Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar**

**M. FER**  
FERRO & AÇO

**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**



Jogo do Enigma

RESOLVA AS PALAVRAS NO SENTIDO HORIZONTAL E DESCUBRA NAS COLUNAS EM DESTAQUE UMA FRASE MUITO USADA PELO BUGU.



A) CACHORRINHO AMARELO INTROMETIDO.	1	2	3	2
B) O SENTIMENTO MAIS LINDO.		4	5	6
C) O QUE SAI DO VULCÃO.		7	8	7
D) ENCARGO, IMPOSTO.		17	2	9
E) GEMIDO DE CACHORRO.	10	7	11	
F) O CACHORRINHO FAZ PARA ENTERRAR O OSSO.	10	7	12	
G) ASSIM SEJA.	7	4	13	
H) FEMININO DE IRMÃO.	11	6	4	
I) SOLTA LATIDOS.	14	7	15	
J) CACHORRINHO DO FRANJINHA.	1	11	16	2



Caça Palavras

CAÇA-H



Encontre no caça as seguintes palavras.

homenagem hino hélice hortelã hiena  
hábito horrível harpa holofote

PDSRCGP G S M C J  
JPRVH O R T E L Ã H  
H V H R P M V J H L R M  
O S I M H Â B I T O C H  
M T N S H P R F G N J É  
E N O H H O R R Í V E L  
N R G A R S B M H D B I  
A D B R M N R M V L Z C  
G V Y P S H I E N A B E  
E C B A W V N T M L K P  
M F G L D G S B M X R Y  
M C X H O L O F O T E N




Sete Erros




OS GATOS ADORAM BRINCAR COM NOVELO DE LÃ! JÁ A MAGALI GOSTA BASTANTE DE SE DIVERTIR PROCURANDO OS SETE ERROS! E VOCÊ? O QUE ESTÁ ESPERANDO?

RESP: 1- LACINHA; 2- ESQUERDA; 3- CACHECOL DA MAGALI; 4- TOUCA DA MAGALI; 5- NARIZ DO MINHAU; 6- CORTINA; 7- ESQUERDA; 8- BORDO DO CORTINA; 9- FIO DE CABELLO DA MAGALI; 10- ESQUERDA; 11- DIREITA; 12- FIO DE CABELLO DA MAGALI; 13- ESQUERDA.


Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Terça-feira, 17h30


Ricardo e Joana se aproximam. Sula re-preende Rômulo por não parar de falar em Nanda. Giovane vai para a final do campeonato. Gabriel tem um jogo difi-cil, mas garante uma vaga na final. Gio-vane e Gabriel ficam espantados com os conselhos que recebem de Cleo. Renato canta uma música para Nanda que a faz pensar em Filipe. Jéssica fica conster-nada ao ver Nanda. Gabriel é derrotado por Giovane. Renato e Nanda se beijam. Giovane teme que Gabriel tenha facili-tado sua vitória. Joana interfere na dis-cussão entre os irmãos.

**SOL NASCENTE**  
Terça-feira, 18h00

Mocinha furta o conteúdo da caixa mis-teriosa que Tanaka guarda em seu co-fre. Sirlene combina com a mãe de tirar Lucas de Arraial. César falsifica a assi-natura de Alice na escritura da fazenda Mato Alto. Ralf e Damasceno descobrem pistas sobre o passado de César. Neide e Luzia se despedem de Mario. Milena exige que Loretta deixe a casa de seus avós. Felipe tenta encontrar os repre-sentantes da empresa-fantasma que in-vestia na Arraial Pescados. Tanaka pede Mocinha em casamento. Alice defende Sirlene e dá um tapa em César.

**CARINHA DE ANJO**  
Terça-feira, 20h30

Franciely conta para Silvestre que Dulce Maria quer ser expulsa do colégio. Dul-ce Maria consegue entrar no quarto da irmã Cecília escondida durante a noi-te. A pequenina diz que falou com Papai do Céu, que deixou ela ir visitá-lo. Ma-dre Superiora vai até o quarto de Cecília para fazer companhia e enquanto isso, Dulce Maria fica escondida debaixo da cama. Fabiana e Fátima percebem que Dulce Maria não está no quarto e logo percebem que Dulce Maria deve estar no quarto de Cecília. Franciely conta pa-ra Estefânia que Dulce Maria disse que se a irmã Cecília for embora ela dará um jeito de ser expulsa do colégio. Doutor André avisa que Cecília já está recupe-rada da virose.

**ALEIDO AMOR**  
Terça-feira, 21h00

Ana Luiza não deixa Tiago ver Marina. Magnólia é obrigada a sair de casa e pe-de abrigo a Gigi. Ciro desiste de depor. Luciane descobre sobre Marina e deci-de contar para Tiago, que fica transtor-nado. Tiago marca um horário com Mari-na no SPA e Ruty Raquel avisa a Antônio. Luciane tem uma ideia para ajudar Sa-lete a reconquistar seus eleitores. Tião descobre que Laura tem uma filha com Pedro. Helô faz um exame de gravidez. Sílvia ouve Misael discutir com Yara por sua causa. Salete faz um novo comício e é ovacionada. Helô conta para Pedro que está grávida.

Humor

O ÚLTIMO PEDIDO DA FREIRA


Uma freira, na hora de sua mor-te, pediu para escreverem no seu túmulo:  
“ Nasci virgem, vivi virgem, morri virgem.”  
O coveiro achou que eram muitas palavras para escrever em uma lápi-de e resolveu resumir:  
“ Devolução seu uso!”

PESCANDO COM O CHEFE

Um homem telefona para a espo-sa e diz:  
- Querida, o meu chefe convidou eu e alguns dos seus amigos para irmos pescar num lago distante. Vamos fi-car fora uma semana. Esta é uma ex-celente oportunidade para eu conse-

guir a promoção que tenho esperado. Por isso me prepare roupas suficien-te para uma semana, e também a mi-nha caixa de pesca. Vamos partir di-retamente do escritório, vou passar aí apenas para apanhar essas coisas.  
- Ah!... Por favor, coloque também o pijama de seda azul.  
A mulher acha muito estranho, mas atende ao pedido do marido.  
No fim de semana seguinte, ele re-gressa da pescaria um tanto cansa-do, mas, fora isso, nada de anormal. A mulher recebe-o com um beijo e pergunta-lhe se apanharam muitos peixes. Ele responde:  
- Sim! Muitos!!! Mas, por que é que você não colocou o meu pijama de se-da azul, como te pedi??

EU PASSEI A VIDA TODA ACHANDO QUE ERA BATATINHA QUANDO NASCE, SE ESPARRAMA PELO O CHÃO!



O DIREITO DIVINO

Uma garota exuberante, com um decote enorme, entrou na igreja, se ajoelhou e começou a rezar.  
Um pouco constrangido, mas sem deixar de olhar, o padre se aproxi-ma e diz:  
- Senhorita, cubra os seus seios ou vai ter que sair da igreja! Ela não deu bola.  
O padre insistiu:  
- Senhorita, por favor, cubra os seus seios ou terá que sair da igreja!  
A garota se levantou, colocou as mãos na cintura e disse:  
- Padre, eu tenho o direito divino!  
E o padre, ainda observando o decote:  
- E o esquerdo também, mas se não cobrir vai ter que sair!



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

## Paolla Oliveira dispensa dublê e treina duro para papel de lutadora de MMA



Paolla Oliveira na novela "A força do querer"

Paolla Oliveira cumpria sua rotina de exercícios em casa quando o interfone tocou. Era o vizinho preocupado com o barulho que vinha de lá. Do outro lado da linha, um funcionário da atriz explicou que era apenas Paolla dando duro e suando a camisa para viver sua personagem em "A força do querer", a próxima novela das nove. Desde que foi convidada para interpretar Jeiza, uma policial que sonha virar campeã de MMA, na trama de Gloria Perez, ela tem se dedicado a uma intensa preparação. Em seis meses, a musa se transformou numa espécie de heroína com superpoderes. Não é exagero. Paolla já subiu de grau no jiu-jitsu e tem tudo para virar faixa azul até o meio do ano.

No centro de treinamento que montou em casa, ela faz exercícios com pesos e elásticos. Além de muitos chutes, joelhadas, cotoveladas e socos. Paolla também tem aprendido técnicas de defesa pessoal e desarmamento. Sua força tem impressionado até o vizinho. "Paolla é uma guerreira e tem se dedicado muito. O corpo que ela conquistou é uma consequência da técnica. Ela quer levar todos esses ensinamentos para a vida", conta Érica Paes, campeã mundial de jiu-jitsu e lutadora de MMA, que acompanha de perto o empenho da estrela da TV: "Ela vai ser madrinha de uma campanha que vamos lançar para incentivar as mulheres a aprenderem defesa pessoal. O foco são aquelas que se sentem, de alguma forma, ameaçadas".



"Jamais tive crise de idade. Eu me sinto poderosíssima."

## Aos 54 anos, Luíza Brunet diz sim à Sapucaí

O ano de 2016 não foi fácil para Luíza Brunet. E foi em meio a problemas pessoais que ela viu no convite para desfilar como musa da Imperatriz Leopoldinense um jeito de focar em si e voltar a ser uma das deusas do carnaval. "Estou vindo de um momento conturbado, e o convite da escola foi muito bom para eu me ocupar comigo mesma. Resgatei a minha autoestima. Acho maravilhoso desfilar na Avenida. Gosto do exibicionismo que tem, se não fosse para aparecer, ficaria em casa assistindo", diz ela, aos 54 anos, mais linda do que nunca e encarnando uma índia em ensaio exclusivo fotográfico. O look antecipa a fantasia de Luíza na Marquês de Sapucaí

no enredo da Imperatriz, que vai falar sobre os índios de Xingu, no enredo "Xingu – o clamor que vem da floresta". O carnaval de 2017 marca também o 30º desfile de Luíza. Ela começou desfilando na Beija-Flor, foi rainha de bateria da Portela por 11 anos e reinou na Imperatriz por 17, de onde saiu em 2012. "Parei de desfilar não por opção. A Imperatriz quis trocar de rainha. Na época não foi um problema porque é um compromisso muito intenso ser rainha de bateria. Mas o convite de agora é mais livre. Achei maravilhoso poder voltar e desfilar na frente da escola. Vou sair cercada de índios, vestida de índia", diz com um sorriso largo no rosto.

## Kim Kardashian faz provocação a presidente americano em post



Empresária deu alfinetadas no novo presidente dos Estados Unidos

Kim K parece ter um recado a dar para Donald Trump. Depois de o presidente americano ter assinado uma ordem neste sábado, 28, que proíbe a entrada de cidadãos de diversos países de origem árabe nos EUA -- além de ter o potencial de revogar o green card de outros que já têm residência fixa no país -- a empresária resolveu apresentar alguns fatos aos seus seguidores nas redes. O tweet trazia apenas um anúncio: "estatísticas". Mas a imagem anexada elenca cau-

sas mais prováveis de morte no território dos Estados Unidos do que ser atacado por um terrorista de fé islâmica, como sofrer o mesmo tipo de ataque de um cidadão local de extrema direita, ser alvo de um atirador americano e até cair da cama! A alfinetada no presidente foi recebida com surpresa internet afora, já que o marido de Kim, Kanye West, é um célebre apoiador de Trump. Resta aguardar se Trump vai responder, como de costume, em seu Twitter.



Aos 43 anos, ela exibe boa forma

## Scheila Carvalho posa na Bahia e foto faz sucesso nas redes sociais

Scheila Carvalho, aos 43 anos, continua impressionando pela sua forma física. A famosa posou na praia de Vilas do Atlântico, na Bahia, e chamou a atenção ao divulgar o registro neste final de semana na web.

A artista exibiu o corpo torneado e super bronzado na frente do mar. "Ótima tarde. Praia, Bahia, verão 2017", legendou. "Cada dia mais divina e linda", comentou um

fã. "Perfeita, corpo incrível", elogiou outra pessoa. Em participação no programa "Sensacional", exibido pela Rede TV! neste domingo (29), Scheila Carvalho revelou que chegou a pensar em desistir na época em que participou do concurso para integrar o É o Tchan. "Cogitei desistir, sim! Pensava: 'Não vou ganhar esse negócio, tem muitas baianas'", declarou ela que é mineira.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Um momento de renovação é proporcionado pela associação de Lua e Netuno no setor de crise, o que lhe traz um impulso de positividade e autoconfiança. Confronte os problemas e evite ficar remoendo os mesmos. Procure se libertar daquilo que vem bloqueando seus caminhos.

**TOURO**  
Sua vida social tem uma dinâmica mais sutil, neste dia em que a Lua passa pelo setor de amizades, se aspectando com Netuno. Neste momento, foque-se na qualidade das atividades em grupo, pois a quantidade deve ser secundária. A simplicidade está repleta de significados, não a subestime.

**GÊMEOS**  
Ao se aspectarem no setor profissional, Lua e Netuno lhe convidam a direcionar seu foco para o aperfeiçoamento intelectual e para as atividades introspectivas, pois suas ações individuais devem servir de inspiração para os mais próximos, atuando como agente de transformação no trabalho.

**CÂNCER**  
Seu lado mais idealista fica ressaltado com os aspectos Lua-Netuno no setor espiritual, que incentiva a busca por experiências exclusivas e relacionadas aos seus talentos. Não é um bom momento para expor sua intimidade, em vez disso, mergulhe em seu próprio universo individual.

**LEÃO**  
Os aspectos mais subjetivos que envolvem os relacionamentos íntimos são trazidos à tona para serem trabalhados, neste momento em que Lua e Netuno se associam. Perceba que você pode canalizar o afeto e as sinergias para servirem de base para um convívio emocionalmente harmonioso.

**VIRGEM**  
Um clima de cumplicidade e afeto toma conta dos relacionamentos pessoais, guiando as rotinas e o planejamento de assuntos coletivos neste momento em que Lua e Netuno se associam. Caso esteja só, procure refletir sobre as expectativas na vida afetiva e sobre como pode atrair aquilo que deseja.

**LIBRA**  
Bom momento para investir na saúde e no bem estar em seu dia a dia. A conjunção estabelecida por Lua e Netuno na sexta casa zodiacal indica que é hora de cuidar de sua autoestima, dedicando-se aos cuidados mais básicos não só com o corpo, mas também com o coração e o espírito.

**ESCORPIÃO**  
A vivência dos prazeres pessoais apresenta um poder transformador, lhe ajudando a resgatar certos aspectos de sua personalidade, que tendem a ficar mascarados nas interações com o coletivo. Lua e netuno formam conjunção, lembrando que é preciso agradecer a si mesmo, e não só ao outro.

**SAGITÁRIO**  
A vivência dos prazeres pessoais apresenta um poder transformador, lhe ajudando a resgatar certos aspectos de sua personalidade, que tendem a ficar mascarados nas interações com o coletivo. Lua e netuno formam conjunção, lembrando que é preciso agradecer a si mesmo, e não só ao outro.

**CAPRICÓRNIO**  
As interações humanas ficam mais refinadas, neste momento em que Lua e Netuno se associam no setor de comunicação, lhe deixando mais seletivo, inclusive em relação às informações que você compartilha. Mesmo que esteja mais recolhido, zele pela qualidade de suas iniciativas.

**AQUÁRIO**  
Lua e Netuno estabelecem conjunção, aguçando seu olhar para as demandas de cunho material, favorecendo o planejamento de suas finanças a curto e longo prazo. Procure avaliar as opções mais adequadas de investimentos, mesmo que seus recursos ainda sejam limitados, neste momento.

**PEIXES**  
Que tal buscar experiências inovadoras que lhe ajudem a ampliar seus conhecimentos? Ao estabelecerem conjunção, Lua e Netuno lhe estimulam a quebrar os padrões, sem medo. Encare corajosamente os caminhos desconhecidos, pois com zelo você se manterá corretamente em sua trilha.