

## Edson Celulari fala pela primeira vez na TV sobre sua recuperação e volta à novela

Página B4



"Creio simplesmente que alguma parte do Eu ou da alma humana não está sujeita as leis do espaço e do tempo."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



A estudante de Engenharia Química, Gabrielle Gregorini recebe as homenagens especiais da família. Ela completou 19 anos no último dia 11. Na foto, ao lado do pai Nelson Gregorini.



O dia é especial para **Milene Tim**, que comemora mais um aniversário ao lado do marido e filhas.



Em destaque, o estilo e simpatia de **Juliana Nunes**, aniversariante desta terça.



Aproveitando as férias no Chile, **Márcia Garcia** e **Thiago Werneck** comemoram 2 anos de namoro.



Muitos anos de vida para a bela **Mariany Bastos**. Parabéns!



A morena **Monique Garcia** também assopra velinhas hoje. Felicidades!



Na lista dos homenageados do dia também está ele, **Paulo Eleutério**!



**Sara Bernardo** recebe de familiares e amigos votos de felicidades e realizações pelo seu aniversário.



**Sergina Alzeman** completa idade nova. Na foto, o carinho especial das filhas Natália, Bianca e Juliana.

**Quando a APAE ligar diga SIM!**

**APAE**  
Fernandópolis/SP

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

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

## ASSINE o extra

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**

**FÉRIAS #BaratoPraCaramba**

**O SHOPPING DO PREÇO BAIXO**

**GIGANTÃO**  
REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

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

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Acne em adultos: conheça causas e tratamentos

**A**cne deveria ser um problema relacionado à puberdade, mas muitas mulheres adultas convivem com as indesejáveis espinhas. Mais do que um abalo na autoestima, o surgimento da acne após os 25 anos pode indicar desequilíbrio hormonal, estresse e até cistos no ovário.

## DOENÇAS

A acne na mulher adulta pode ter relação com alterações ovarianas, como a síndrome dos ovários policísticos (SOP), além de disfunções das glândulas suprarrenais e alterações metabólicas, como a resistência insulínica, que pode causar aumento da sensibilidade da pele aos hormônios masculinos. Os ovários policísticos podem ser acompanhados de acne, principalmente no rosto, ganho de peso, ciclo menstrual irregular, dificuldade para engravidar, aumento dos pelos no corpo, chamado de hirsutismo, e maior risco de desenvolver diabetes.

## LOCALIZAÇÃO

A acne em adultos costuma se manifestar com mais frequência na região do queixo e mandíbula. Nas costas, o problema pode ter relação com uma dermatite seborreica, o uso de cremes para os cabelos sem enxague, hidratantes ou filtros solares muito oleosos, entre outros cosméticos que podem entupir os poros da região.

## ESTRESSE

A acne pode ser considerada a doença da vida moderna para as mulheres. Sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções e estresse podem provocar alterações hormonais. Além de acne, as mulheres afetadas podem desenvolver outros problemas de pele, aumento de pelos, queda de cabelo e alteração do ciclo menstrual.

## COSMÉTICOS E MAQUIAGEM

Grande parte dos casos de acne em mulheres adultas também está relacionada com o uso de maquiagem e cosméticos que obstruem os poros. Para evitar o problema, recomenda-se o uso de produtos oil free, além de procurar pelo termo não "comedogênico" nas embalagens, o que significa que eles não entopem os poros, causando acne.

## ALIMENTAÇÃO

Suspeitavam que o consumo de gorduras específicas estivesse associado ao surgimento de acne em adultos, o que nunca foi comprovado cientificamente. Hoje sabe-se que são os carboidratos os alimentos que podem causar acne, já que elevam a insulinina no organismo e sensibilizam a pele à ação dos androgénicos. Carboidratos como pão, arroz, massas e doces em geral são os grandes vilões da acne em mulheres adultas.

## SOL

A acne solar pode surgir em adultos que se expõem ao sol sem proteção adequada. O problema é mais comum no verão e costuma afetar a região das costas e ombros, que são tomadas por bolinhas avermelhadas e inflamadas. Durante o verão, o calor e o suor podem favorecer o desenvolvimento de fungos e bactérias, facilitando o surgimento de infecções de pele, como a acne.

## HIGIENE

Manter a pele limpa e livre de oleosidade é o primeiro passo para evitar a acne. Sempre retire qualquer traço de maquiagem da pele. Duas vezes ao dia, lave a região afetada com sabonete líquido adequado e indicado pelo dermatologista. O esfoliante pode ser usado uma vez por dia. Após a limpeza pode ser preciso aplicar um produto específico para tratar as lesões da acne e outro para o controle da oleosidade. O uso diário de filtro solar oil free também é indispensável, já que as substâncias que tratam a acne podem manchar a pele exposta ao sol.



## TRATAMENTOS

Como a acne em adultos está relacionada a diferentes fatores, o tratamento adequado vai depender das causas. Os anticoncepcionais são um grande aliado no tratamento dos desequilíbrios hormonais e da síndrome dos ovários policísticos. Já existem novos ativos para tratar as lesões, como cremes à base de tazaroteno, derivado do ácido retinóico. Dependendo da gravidade do problema, pode ser necessário fazer uso de antibióticos orais.

## APARELHOS

Já existem equipamentos modernos para atacar as cicatrizes e desinflamar as lesões de acne. O Multiwaves é indolor e utiliza o luz de led para tratar a acne, com ação contra a infecção bacteriana e a inflamação. Para as cicatrizes, indico o E-Matriz, que promove a renovação da pele e a produção de colágeno.

## receita

### Cuscuz de Sardinha

#### INGREDIENTES:

- 2 latas de sardinha
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 3 tomates maduros
- 1 tablete de caldo de bacalhau
- óleo
- Sal
- Orégano
- 1 colher de extrato de tomate
- Cheiro verde
- Farinha de milho
- Azeitona
- 4 ovos cozidos
- Palmito (opcional)
- Molho de pimenta



# Doenças que favorecem o ganho de peso

Há pessoas que seguem a fórmula da nutrição equilibrada e aumento dos exercícios físicos e não alcançam bons resultados. Diante disso, a melhor coisa é procurar um médico e fazer exames laboratoriais atrás de causas que podem atrapalhar a perda de peso. Vale lembrar que apenas 5% dos quadros de obesidade são causados por doenças endocrinológicas.

**HIPOTIREOIDISMO**  
É uma doença caracterizada pela baixa produção de hormônios pela tireóide, uma glândula localizada na região do pescoço. Estes hormônios (T3 e T4) são responsáveis pelo metabolismo e, em baixa quantidade, fazem com que o desempenho do organismo todo se torne lento e limitado. Sem a tireóide o ser humano não sobrevive, visto que nenhuma célula funciona sem os hormônios produzidos pela glândula.

Dentre as causas principais

de hipotireoidismo, está a Doença de Hashimoto que é a forma mais comum, de prevalência genética, sendo uma doença auto-imune e pode aparecer em qualquer idade, mas muito mais comum em mulheres. Atinge cerca de 4% da população mundial. Entre os sintomas, o cansaço súbito e contínuo chama a atenção. Pode ocorrer ganho de peso ou inchaço (geralmente com aumento de poucos quilos), pele mais grossa e fria, sonolência, intolerância ao frio, cabelos e unhas fracas, intestino mais preso, irregularidade menstrual ou humor mais deprimido.

**ÓVARIOS POLICÍSTICOS**  
A Síndrome dos ovários policísticos desregula os hormônios (LH, FSH, estrógeno, progesterona e testosterona) e interfere no funcionamento da insulina. Quanto maior a quantidade de insulina no organismo

maior a sensação de fome e mais energia é guardada na célula de gordura, principalmente abdominal. Essa disfunção inclui sintomas de irregularidade menstrual, pele oleosa, aumento de pelos corporais e dificuldade para emagrecer.

#### DOENÇAS ADRENALINAS

As glândulas supra-renais ou adrenal, como também são chamadas, são glândulas pequenas, localizadas acima de cada rim. Sintetizam hormônios importantes no processo metabólico, como a aldosterona, cortisol, adrenalina e noradrenalina, além de alguns hormônios sexuais como a testosterona.

A adrenalina e noradrenalina são hormônios importantes ativados diante de condições de emergência, como emoções fortes, estresse, cirurgias e nos preparam o organismo para a fuga ou luta.

#### MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho picadinhos
- Adicione o tomate picado, sem pele e sem sementes, o tablete de caldo e o extrato
- Espere o tomate dissolver
- Acrescente água fervendo na quantidade que desejar de cuscuz
- Coloque o sal, o orégano, a azeitona, o palmito picado, as sardinhas limpas e molho de pimenta
- Deixe ferver
- Acrescente o cheiro verde e 2 ovos cozidos picados
- Mexa cuidadosamente
- Adicionando lentamente a farinha de milho, até alcançar a consistência desejada (cremosa, ou mais grossa para cortar)
- Se deseja que fique cremoso, despeje em um pirex molhado e enfeite com os dois ovos cozidos picados, palmitos e folhinhas de salsa
- Se deseja cortar, em uma forma de buraco molhada, disponha fatias dos ovos cozidos, fatias de palmitos e pedaços de azeitona na lateral
- Despeje o cuscuz ainda quente
- Deixe esfriar um pouco e desenforme em um prato grande

**Clima Cold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça  
um orçamento  
sem compromisso



Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

Av. da Saudade, 282

Higienópolis

Fernandópolis - SP

e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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**

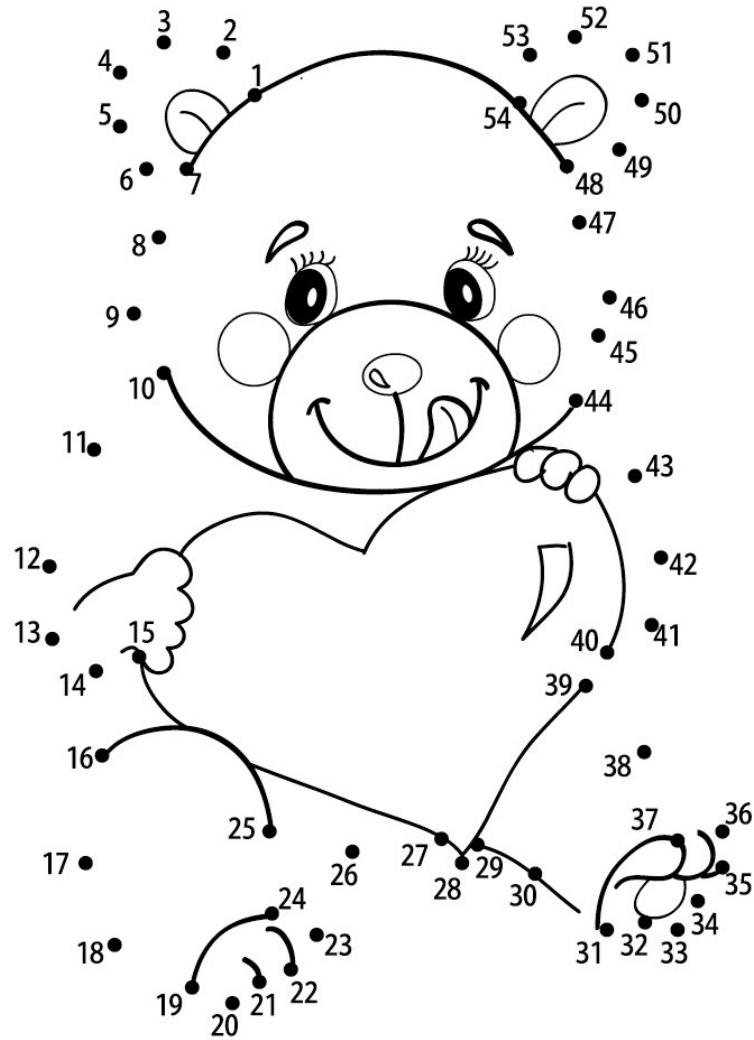
**FONE: (17) 3442-1522**

**FAX: (17) 3442-1651**

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

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

## Ligue os pontos e pinte

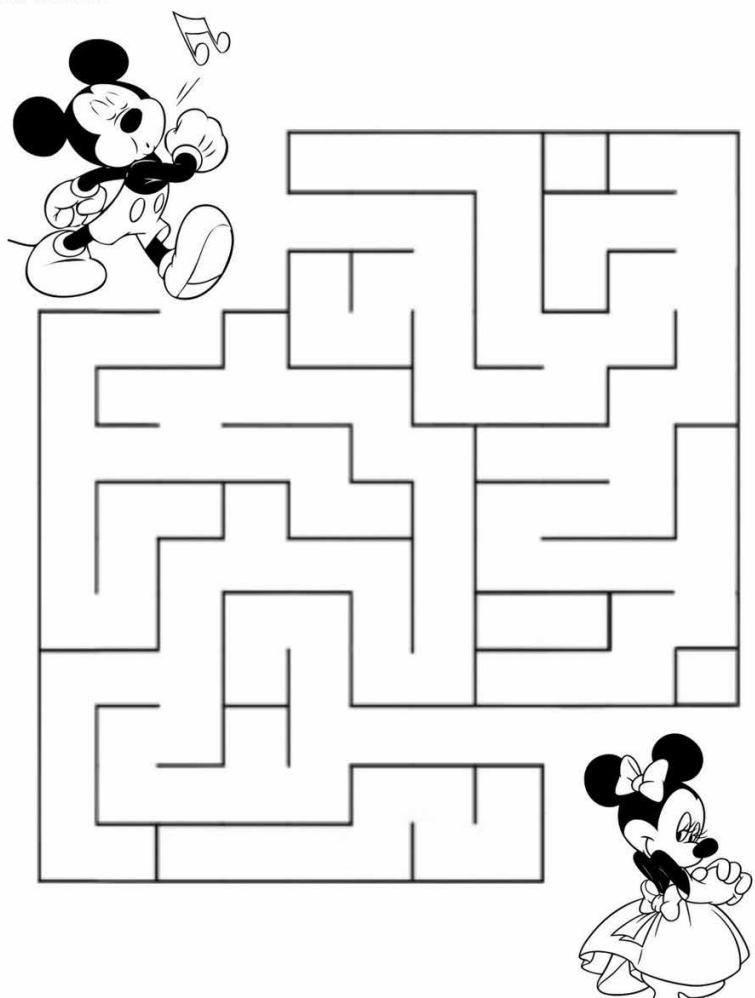


## Sudoku Nível Fácil

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

## Jogo do Labirinto

1. QUAL CAMINHO MICKEY DEVE USAR PARA CHEGAR ATÉ MINNIE?



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Bárbara e Joana discutem, mas interrompem a briga quando Solange chega. Sula fica frustrada por não encontrar Luciano Huck. Rômulo teme que Renato esteja manipulando Nanda. Solange dá um ultimato em Bárbara e Joana. Bárbara, Manuela e Juliana questionam Ricardo sobre a relação com Tânia. Nanda constata uma diferença entre Renato e Filipe. Ana decide adotar Fiú-Fiú, e Fábio provoca Arthur e Dodô. Luiza reafirma a Lucas que não quer mais fazer parte da vida dela. Rômulo acompanha Sula aos Estúdios Globo. Martinhas passa mal e Lucas ampara. Solange rescinde o contrato com Bárbara e Joana, pelo mau comportamento das irmãs. Tânia e Ricardo se beijam com paixão.

### SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Mario consegue provas contra César. Alice afirma que César precisa ser investigado. Milena comemora com Ralf a sua ida para a faculdade. Vittorio garante a Lenita que ajudará a encontrar sua filha. Geppina e Gaetano levam Peppino à escola de música. Carol estranha o jeito como Loretta chega à pousada e tenta alertar Mario. Elisa pensa em Padre Julião e se sente culpada. Loretta consegue lembrar o dia em que entregou a filha de Lenita para Marina. Mario invade o escritório do contador de César. Flavinha ajuda Hideo a identificar alguma alteração nas filmagens do dia da explosão das traineiras. Mãe de Akira fica satisfeita com a comida que acredita ter sido feita por Hirô. Tanaka tenta consolar Mocinha.

### ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Diana desconfia do atropelamento de Júlia. Júlia diz a Gui que ele a culpa pela perda do bebê. JF consegue convencer Tom a ir a uma festa na casa de Lázaro. Gui nota o clima de desavença entre Tom e Zac. Nicolau comenta com Zac que JF mentiu novamente para Luana. Lázaro tenta impressionar Tom, apresentando-o para celebridades. Júlia afirma para Lorena que Alex está vivo. Lázaro comemora com Ramon sua aproximação com Tom e JF. Gilda avisa a Haroldo e Nicolau que fará uma surpresa na inauguração do salão. Nicolau se prontifica a ajudar Luana com a mudança. Nelson não gosta de nenhuma candidata selecionada por Edith para a Rebola Embola. Gui repreende JF por chegar atrasado no encontro da banda. Diana pede a Gordo que dê uma chance para Léo.

### CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Peixoto vai até a casa de Rosana para tentar se explicar. Diana acompanha Zeca com Nicole para ir até a entrevista com o empresário. Frida e Bárbara ameaçam Fabiana e dizem que se ela não expulsar Dulce do coral contam para a Madre Superiora sobre ela ter escrito a as irmãs no concurso da TV. Fabiana diz que não faz ideia do que elas estão falando. As pequeninas descobrem que não há áudio no gravador e vão embora. Silvestre vai com Estefânia até a casa de Vitor para entregar uma flor para Solange. Silvestre vê o quadro que pintou para Solange no chão e fica ofendido. O homem diz para Solange que a flor que trouxe é para Fátima. Zeca começa a entrevista, mas se sente inseguro.

### A LEI DO AMOR

Terça-feira, 21h00

Ciro convence Magnólia a falar com ele. Letícia comenta com Marina como conheceu Isabela. Ciro consegue a confissão de Magnólia, mas Tião rouba seu registro. Augusto vê a foto de Salete com Gustavo na clínica e se preocupa. Tiago conta para Antônio que Marina o beijou. Letícia convida Marina para jantar em sua casa. Yara avisa a Pedro que Tião roubou a confissão que Ciro conseguiu de Magnólia. Vanessa ajuda Tião a ouvir a gravação com a confissão de Magnólia. Olavo entrega outro gravador a Ciro. Luciane pensa em um plano para salvar a campanha de Salete. Juninho mostra as fotos de Aline para Yara e Misael. Laura afirma a Pedro que não voltará para o Brasil. Antônio pede para Jéssica ir com ele à casa de Letícia.

### A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 22h15

Quemuel tenta se explicar com Léia. Basílante ferido, Racal diz que só dará explicações para Mara. Léia diz concordar com a proposta de Samara. Mara então começa a sufocá-lo e grita por ajuda, fingindo que o cananeu passou mal. Darda se aproxima e avisa que Racal está morto. Yana procura Aruna e avisa que deixará o acampamento. Josué pressiona Mara e pergunta o que Racal falou antes de morrer. Josué pressiona Mara e pergunta o que Racal falou antes de morrer. A vilã mente e diz que o cananeu confessou ter tido a ajuda de Bogotai. Aruna pede para Yana desistir de deixar o acampamento e diz que sentirá sua falta. Samara agradece a confiança de Léia. Orias diz que jamais deixará de vigiar o bebê de Raabe. Bogotai avista Finéias e golpeia Isaque e Iru.

## Humor

### O LOUCO E A GALINHA

Numa cidadezinha do interior, um sujeito andava tranquilo pela rua. De repente, ele viu uma galinha e começou desesperadamente a correr, apavorado gritando socorro. Seus familiares estavam sem saber o que fazer, pois era uma coisa absurda. Levaram o sujeito para um psiquiatra.

- Me diga, qual é o seu problema?

- Doutor, sou uma ervilha e se não

me cuido posso ser devorado por uma galinha.

- Ah, sim, é claro. Mas veja bem, o senhor tem duas mãos, não é verdade?

- Sim, mas e dai?

- O senhor já viu uma ervilha com braços?

- Não...

- Duas pernas, como essa que o senhor usa para fugir das galinhas?



- Não... puxa, nunca pensei nisso...

- Veja outra coisa, uma ervilha nunca estaria aqui falando comigo!

- Puxa, doutor! O senhor mudou minha vida! Eu nunca tinha pensado nisso antes! Agora eu sei que não posso ser uma ervilha, é uma coisa absurdamente impossível! E lá se foi nosso amigo, todo feliz com sua identidade re-descoberta.

Tranquilo, andando pela rua, ele olha outra galinha e sai correndo apavorado de novo... dessa vez um carro ou atropela. Foi para o hospital todo arrebentado e entre as visitas médicas naturalmente chamaram o psiquiatra:

- Mas o que aconteceu? Você não me disse que agora você sabe de não ser uma ervilha?

- Saber eu sei, mas o senhor acha que a galinha já está sabendo?

### LEITE MATERNO

Uma mulher leva um bebê recém-nascido ao pediatra. O médico examina a criança, mede seu tamanho, a pesa e descobre que ela está abaixo do peso normal.

Ele pergunta à mulher se o bebê é alimentado com mamadeira ou com o seio materno.

- Seio materno - responde a mulher.

- Por favor, senhora - diz o doutor -, tire a blusa!

A mulher obedece e o médico toca, aperta e apalpa, ambos os seios da mulher, fazendo um exame minucioso. Depois, pede para que ela vista a blusa. Em seguida, diz:

- Com razão o bebê pesa pouco. A senhora não tem leite nenhum!

- Eu sei disso, doutor - responde ela. - Eu sou a avó.



CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, 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  
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

## Preta Gil vira chacra em “Bloco da Preta”: ‘Minhas coxas têm celulites, mas são lindas’



A cantora faz homenagem ao centenário de Chacrinha

Alô, alô, seu Chacrinha, Preta Gil está com tudo e não está prosa, pronta para seguir “comandando a massa” de cima do trio elétrico. No próximo domingo ela leva o Bloco da Preta às ruas do Rio de Janeiro, em homenagem ao centenário do Velho Guerreiro, fenômeno da televisão por décadas. E, no dia 24, a folia chega a Salvador, com o Bloco da Preta 2222, num tributo ao pai, Gilberto Gil.

— Eu era muito pequeninha quando conheci Chacrinha, tinha uns 8 anos. Lembro que ia ao programa dele com meu pai, minha madrinha Gal (Costa) ou com meu tio Caetano (Veloso)... Amava aqueles bastidores. Ali, aprendi a ter um olhar democrático para a música popular. Hoje, eu me considero uma chacra! — afirma a herdeira de Gil, que eternizou o excêntrico Abelardo Barbosa nos versos de “Aquele abraço”.

E, como é um barato o Cassino da Pretinha, nada será censurado. Além de seu mais recente hit-chiclete, “Eu quero e você quer”, a cantora promete revisitar sucessos do passado, inclusive as marchinhas hoje

consideradas politicamente incorretas, como “Maria Sapatão”, “Cabeleira do Zézé” e “Mulata Bossa Nova”.

— Essas músicas não têm cunho preconceituoso, homofóbico nem agressivo. Não vou deixar de cantar toda e qualquer marchinha, não acredito nesse tipo de censura. Sei que esses movimentos têm legitimidade, mas acho o exagero complicado. Temos que prestar atenção em letras com teor de violência, que são mais machistas e preconceituosas do que as marchinhas de carnaval — defende.

— Este ano venho como uma chacra da diversidade. Minha roupa será toda nas cores do arco-íris, da bandeira LGBT. Agora, maiô cavado, jamais! Não estou podendo, amiga! A pessoa tem o mínimo de senso, vou até onde posso e não faço nada que não me deixe segurar a onda depois. Quando coloco minhas coxas de fora é porque acho que tá tranquilo, tá favorável. Eu me amo! Minha coxa têm celulites, mas são lindas. Só que maiô cavado para uma avó de família fica difícil! — disse Preta.



“Não fiquei chateada”

## Edson Celulari fala pela primeira vez na TV sobre sua recuperação e volta à novela



Antes e depois do tratamento

Neste último domingo 12 de fevereiro, o “Fantástico”, da Globo, mostrou uma entrevista com o ator Edson Celulari, após ter sido diagnosticado com um linfoma não-Hodgkin, em 2016, e se curado meses depois.

Durante o bate-papo, o veterano falou pela primeira vez na TV como encarou a doença, o tratamento e de sua volta à TV. “Eu acho que isso aconteceu comigo por algum motivo. Ao invés de eu perguntar ‘por que eu? por que comigo?’, eu digo: ‘bom, já que é comigo, então é para aprender alguma coisa!’”, disse ele para a repórter que se impressionou com a vitalidade do ator.

Sobre o tratamento agressivo para combater o câncer, Edson narrou alguns episódios delicados. “Tinha dia que eu

acordava, olhava para o espelho e via a pele e o rosto com outra cor, tinha cansaço, enjoos, dor de cabeça. Eu perdi o olfato, mas eu não perdi o paladar. Eu perdi o cabelo, mas eu não perdi a cabeça. Esse é um momento bom para você

refletir sobre os seus valores e conhecer a si mesmo”, declarou. “Eu saio dessa experiência melhor. Eu acho que isso aconteceu comigo por algum motivo. Ao invés de eu perguntar ‘por que eu?’, eu digo: ‘bom, já que é comigo, então

é para aprender alguma coisa’”, disse o ator.

Curado, Celulari se prepara para a próxima novela das nove, “A Força do Querer”, na qual interpretará o executivo Dantas, pai da personagem de Bruna Linzmeyer.

## Mayara, do ‘BBB 17’, sobre suspeita de que seria transexual: ‘Achei o máximo!’

Enquanto estava confinada na casa do “BBB 17”, houve quem desconfiasse que Mayara Motti era transexual.

Questionada sobre a história na época, a irmã da mineira

tratou de desmentir e garantir que a ex-BBB era mulher.

Nos bastidores de seu ensaio para o Paparazzo - as fotos vão ao ar na próxima terça-feira, 14 -, a saber da dúvida que surgiu em relação à sua identidade sexual, Mayara contou que riu da história e que gos-

taria que a irmã não tivesse desmentido nada.

“Achei interessante. Deixa falar, o que é que tem? Achei o máximo! As pessoas falam como se eu fosse desmentir, como se fosse demérito. Eu poderia ser, qual é o problema? Isso não diminuiria a pessoa que sou”, afirmou Mayara, que não entende por que acharam que ela era transexual. “Não sei o porquê. Só sei que nem liguei. Fiquei sabendo quando saí do programa”.

# horóscopo

## ÁRIES

Você tende a agir de maneira rebelde ao se deparar com situações que lhe exijam mudança, pois a Lua entra em seu signo, formando quadratura com Marte e Plutão na área profissional. Contenha seus ímpetos explosivos!

## TOURO

Momentos estressantes devem ser encarados com garra e energia, pois a Lua entra hoje em sua área de crise e forma quadratura com Marte e Plutão em sua área espiritual. Saiba respeitar o tempo natural para que as coisas aconteçam!

## GÊMEOS

Não alimente mágoas e frustrações, pois a Lua entra hoje em sua área de amizades e forma quadratura com Marte e Plutão, alertando para decepções. Procure perceber se você não está idealizando demais as situações!

## CÂNCER

As quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam que as pressões no trabalho lhe abalam emocionalmente. Suas bases ficam estremecidas diante das dificuldades, mas perceba que o grande problema é o acúmulo de tensão!

## LEÃO

Sua saúde lhe demanda mais cuidado, pois a Lua forma quadratura com Marte e Plutão, indicando uma sobrecarga física. Esteja atenta às suas necessidades mais básicas, como a nutrição e o sono. Evite badalações e excessos!

## VIRGEM

Seja mais cuidadosa com as escolhas na vida social. A tensão da Lua com Marte e Plutão no circuito alerta para gastos exagerados, além de dificuldades de relacionamento no âmbito emocional. Procure melhorar as interações sociais!

## LIBRA

A falta de sinergia trazida pelas quadraturas da Lua com Marte e Plutão indicam possíveis conflitos nas relações pessoais. Sua atitude agressiva pode provocar a quebra de certos laços, portanto suavize sua postura!

## ESCORPIÃO

A tensão da Lua com Marte e Plutão prejudica a comunicação no trabalho, abrindo brechas para atritos. O aspecto ainda indica que você tende a extravasar seus descontentamentos. Seja diplomática!

## SAGITÁRIO

A Lua forma quadraturas com Marte e Plutão, tensionando suas áreas material e de prazeres, o que inspira cuidados com o orçamento. Defina limites para os gastos sociais e não se deixe levar pela impulsividade. Use a razão!

## CAPRICÓRNIO

As pressões do dia a dia tendem a lhe causar estresse, pois a Lua passa por sua área familiar e forma quadraturas com Marte e Plutão. Encare as demandas práticas e familiares com calma, assim conseguirá resolver tudo!

## AQUÁRIO

Contenha suas reações impetuosas, neste dia em que a Lua passa por sua área de comunicação. As quadraturas do astro com Marte e Plutão trazem à tona certos descontentamentos, o que lhe fragiliza. Trabalhe seus aspectos mais críticos!

## PEIXES

O clima competitivo trazido pela tensão da Lua com Marte e Plutão indica embates territoriais. Não bata de frente, una esforços e direcione-os para o bem de todos. Tenha paciência diante das impossibilidades de conciliação.