



Claudia Raia revela segredo para boa forma: “faço muito sexo”

Página B4

“Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer.”

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Caio Oliveira dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



Destaque para o carisma e estilo de Gabriela Araújo de Estefani, aniversariante do dia.



Gilberto Silva e Bruna Melina comemoraram com muita festa o primeiro aniversário do filho Samuel.



Hoje também é dia dele, do cabeleireiro e maquiador Raphael Roque. Parabéns!



Muitos anos de vida para Elza Grigolin, que neste dia 22 comemora idade nova. Na foto ao lado das filhas Adeliane, Cláudia, Carla e Janaína.



William Teixeira celebra a passagem de mais um aniversário e recebe muitas homenagens pelo seu dia.



A bela Rita Martins também festeja seu niver. Ela recebe votos de felicidades e realizações de familiares e amigos.



Ontem a data foi de muita comemoração pelo aniversário do pequeno Gustavo Ovídio Gregorini, que completou 8 aninhos. Ele recebe o carinho especial dos pais Nelson e Andrea.



Geovana Xavier assopra velinhas hoje. Felicidades!

ASSINE o extra
SEU JORNAL DIÁRIO
Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445
E-mail: assinatura@oextra.net



Antioxidantes podem te deixar mais jovem

Eles combatem os radicais livres e podem ser encontrados na alimentação e em cosméticos

O tempo todo, são formados em nosso organismo os radicais livres, responsáveis por parte significativa do envelhecimento celular. A exposição ao sol, a dieta desequilibrada, o consumo de bebidas alcoólicas e o hábito de fumar são os principais causadores da criação deles.

Embora a ação dos radicais livres nos atinja por dentro e por fora, é na pele que ela se faz notar, uma vez que é a parte visível do corpo. Existe um processo natural de morte celular, e as fibras colágenas e elásticas, que dão sustentação para a pele, também envelhecem. Os radicais livres estimulam ainda mais essa degradação.

Mas o organismo é inteligente e consegue combatê-los com o auxílio de antioxidantes, presentes na alimentação e em produtos cosméticos. Os antioxidantes limpam nosso organismo de radicais livres. 'Roubam' o que há de errado neles, tornando-os substâncias incapazes de nos fazer mal.

EM VITAMINAS E ELEMENTOS QUÍMICOS

A descoberta dos antioxidantes começou com a pesquisa da vitamina C e sua capacidade de bloquear ou pelo menos reduzir a ação dos radicais livres. Aos poucos, descobriu-se que outras vitaminas, como a A e a E, também conseguiam proteger o organismo.

Elementos químicos, como zinco, selênio, cálcio, ômega 3 e resveratrol foram estudados e entraram na lista dos principais antioxidantes a que temos acesso.

Sejam vitaminas, sejam elementos químicos, todos têm a mesma função. De maneira

bem simples, qualquer antioxidante vai se sacrificar para remover do nosso organismo os radicais livres.

PRATO CHEIO DE ANTIOXIDANTES

A alimentação é uma das formas de acrescentar antioxidantes ao organismo no dia a dia. Confira algumas comidas fáceis de serem colocadas no prato e no copo para combater os radicais livres:

- Acerola, caju, laranja, limão, melão, morango e tomate: frutas repletas de vitamina C

- Cenoura, batata doce, abóbora, damasco, folhas verdes (como espinafre e brócolis), melão, manga e mamão: ótimas fontes de vitamina A

- Grãos em geral, castanha do Pará, gérmen de trigo, semente de girassol, arroz integral, amêndoas e nozes: para consumir vitamina E, zinco e selênio

- Leite e seus derivados (iogurte, queijo): ricos em zinco e cálcio



COSMÉTICOS: IMPORTANTES ALIADOS

Além da alimentação, os cosméticos podem ser ótimas fontes de antioxidantes.

Nas fórmulas, as substâncias mais usadas são o resveratrol, o ácido ferúlico, o café e a vitamina C. Os protetores solares também têm um papel fundamental na luta contra os radicais livres. A radiação solar é responsável por boa parte do

envelhecimento da pele, porque os raios ultravioleta alteram o metabolismo normal da célula, gerando os radicais livres. O protetor solar diminui o processo de envelhecimento, já que bloqueia os danos do UVA e do UVB nas células.

Se a fórmula do protetor solar tiver também antioxidantes como vitamina C, vitamina E e resveratrol, sua eficácia será ainda maior.

Colôn Irritável: Síndrome afeta muitas pessoas, especialmente as mulheres

A síndrome do intestino irritável é uma doença comum crônica que afeta o intestino grosso (cólon) e que exige acompanhamento médico no longo prazo.

CAUSAS

As paredes dos intestinos são revestidas com músculos que se contraem e relaxam conforme o alimento ingerido vai passando do estômago em direção ao reto. Na síndrome do intestino irritável, as contrações podem ser mais fortes e podem durar mais tempo do que o normal, fazendo com que surja alguns sintomas característicos da doença, como gases, flatulência e diarreia. Poder ser, ainda, que aconteça justamente o oposto, com contrações intestinais mais fracas que o normal, o que retarda a passagem de alimentos e leva a fezes mais endurecidas.

Não se sabe exatamente o que leva uma pessoa a desenvolver a síndrome do intestino irritável, mas uma combinação de fatores pode estar envolvida:

- Hormônios: As mulheres são duas vezes mais propensas a apresentar síndrome do intestino irritável, por essa razão os pesquisadores acreditam que as mudanças hormonais podem desempenhar um importante papel. Além disso, muitas mulheres acreditam que os sinais e sintomas da doença são piores durante ou em períodos próximos à menstruação.

As paredes dos intestinos são com síndrome do intestino irritável notam que, durante momentos de estresse, os sintomas da doença costumam se agravar. No entanto, os pesquisadores defendem a ideia de que o estresse é um fator agravante, mas não uma possível causa que leva ao desenvolvimento da síndrome em uma pessoa.

Hormônios: As mulheres são duas vezes mais propensas a apresentar síndrome do intestino irritável, por essa razão os pesquisadores acreditam que as mudanças hormonais podem desempenhar um importante papel. Além disso, muitas mulheres acreditam que os sinais e sintomas da doença são piores durante ou em períodos próximos à menstruação.

SINTOMAS

Os sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável podem variar muito de pessoa para pessoa e são, muitas vezes, semelhantes aos sintomas de outras doenças. Os mais comuns são:

- Dor abdominal ou cólicas
- Sensação de inchaço
- Gases
- Diarreia ou constipação - às vezes alternando crises entre os dois problemas
- Muco nas fezes

A síndrome do intestino irritável é uma doença crônica



TRATAMENTO

Como não se sabe exatamente o que leva à síndrome do intestino irritável, o objetivo do tratamento é aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. Ele pode ser feito pelo uso de medicamentos específicos para a síndrome. Mudanças no estilo de vida do paciente fazem parte do tratamento. Incorporar suplementos de fibra e de medicamentos anticolinérgicos, antiespasmódicos, antidepressivos (em doses menores) e remédios contra a diarreia devem vir acompanhados de alterações radicais na dieta, com a eliminação de bebidas gaseificadas, alimentos gordurosos e glúten da alimentação diária.

FATORES DE RISCO

Muitas pessoas têm sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável ocasionalmente, mas algumas são mais propensas a desenvolver a doença. Essas são:

- Pessoas até 45 anos de idade
- Pessoas do sexo feminino
- Ter aproximadamente o dobro de mulheres do que homens
- Ter histórico familiar da doença
- Ter algum problema de saúde mental, como ansiedade, depressão, transtorno de personalidade e traumas.

receita

Arroz carreteiro com carne fresca

INGREDIENTES:

- 400 g carne bovina de sua preferência (gosto do cordão do filé mignon)
- 1 xícara e 1/2 de chá de arroz
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Tempero com sal (a gosto)
- Pimenta (a gosto)
- Molho shoyu (a gosto)
- Salsinha (a gosto)
- Cebolinha (a gosto)
- 5 colheres de sopa azeite de boa qualidade
- 5 colheres queijo ralado grosso
- 1 tomate



MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite e doure a cebola e o alho
- Acrescente a carne, já temperada (com tempero com sal, pimenta e shoyu) e deixe fritar
- O segredo é deixar aquele fundinho na panela
- Quando a carne estiver bem fritinha, colocar o arroz e fritar um pouquinho
- Acrescente a água e deixe cozinhar
- Acerte o sal, se necessário
- Quando estiver quase seco, coloque a salsinha, a cebolinha e o tomate
- Coloque o queijo ralado e misture novamente
- O ponto é o de risoto, por isso, sirva quente, acompanhado de salada verde

Clima Cold

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 1/2 polegada

➤ Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO

FONE: (17) 3442-1522

FAX: (17) 3442-1651

Av. Lírio Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Sete Erros



O CEBOLINHA BEBÊ ADORA UM ESPORTE RADICAL, JÁ O CASCÃO BEBÊ ADORA PATINAÇÃO. PROCURAR AS SETE DIFERENÇAS TAMBÉM É BEM DIVERTIDO.

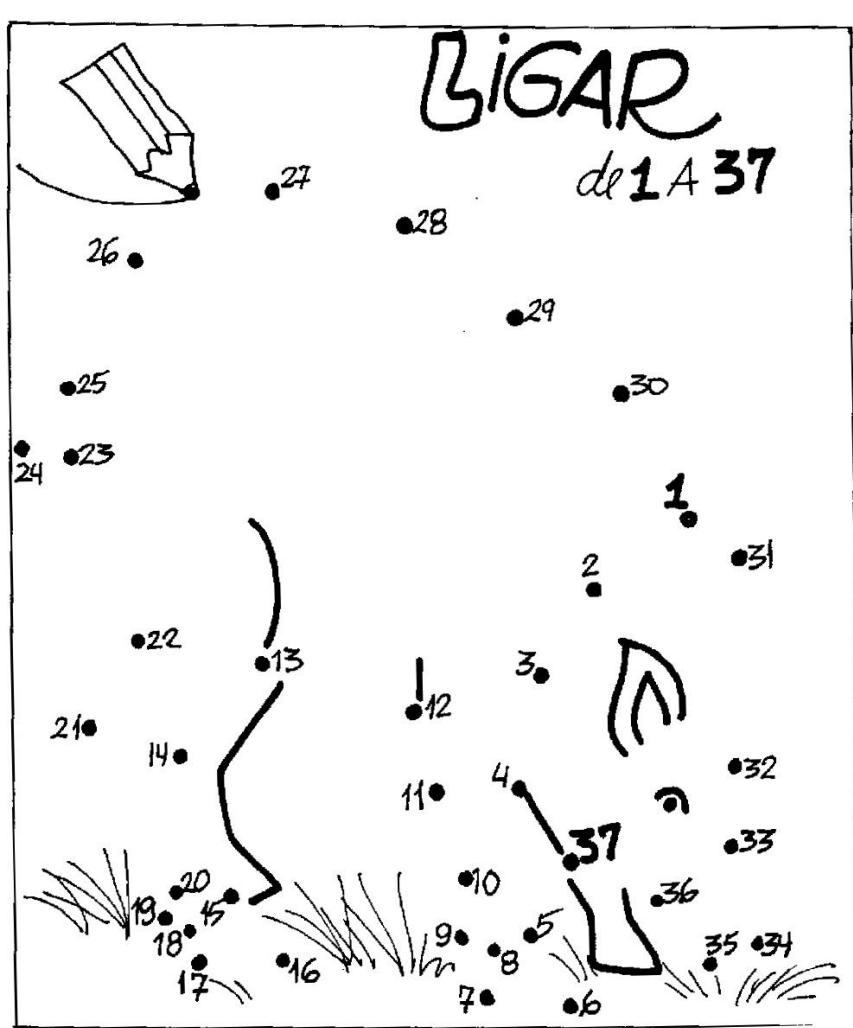


6- GOLA DA BLUSA DO CEBOLINHA; 7- SKATE DO CEBOLINHA.
4- LERDA NO BONÉ DO CEBOLINHA; 5- PATINS DO CASCÃO, A DIREITA;
RESP: 1- TOUCA DO CASCÃO, 2- SKATE, A DIREITA, 3- RÁDIO NO SKATE;

Sudoku Nível Fácil

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

Ligue os pontos



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FAQUEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MÍOPIA, 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

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Joana afirma que usará a joia que Garcez enviou e Giovane fica chateado. Gabriel vê as fotos de Bárbara sem entusiasmo. Arthur é rude com Belinha, que acaba saindo com Maurício. Bárbara e Tânia se enfrentam. Belinha esnoba Maurício e reata com Arthur. Bárbara se surpreende ao ver Joana com uma joia dada por Garcez. O dono da agência apresenta Bárbara para Marília. Joana observa atenta as estranhas atitudes de Marília, afirma que ela pegou uma das joias da coleção e todos se espantam. Martinha chama a atenção de Lucas ao vê-lo namorando Luiza. Vandersson finge não conhecer Rômulo, que se entristece. Bárbara manda uma foto de Joana no carro de Garcez para Gabriel. Sula tenta animar Rômulo.

SOL NASCENTE

Quinta-feira, 18h00

Louzada observa o carro de Cesar afundar, enquanto Nogueira chama os bombeiros. Mario conta para Ana, Vittorio e Ralf que Giuliana não é sua filha. Mocinha sofre por causa de Tanaka. Elisa e Julião rezam juntos na igreja pela liberdade de Alice. Os bombeiros tentam encontrar Cesar. Mario estranha a proximidade de Louzada e Carolina. Mesquita acompanha as buscas por Cesar. Alice garante que Cesar sobreviveu ao acidente. Tânia avisa a Alice que novos documentos foram retirados da Arraial Pescados. Alice pede para acabar com a manifestação. Louzada entrega a Mario o bilhete ameaçador que Cesar escreveu para ele. Geppina obriga Gaetano a ir com ela à casa de Sinhá.

ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Diana afirma a Júlia que tem uma relação de afeto com Gui. Nicolau gosta da atenção de Luana. Léo e Lázaro iniciam o plano de tirar todos os artistas da Som Discos. Diana conta a Gui que Júlia a procurou. Daniel avisa a Eva que não consegue falar com a filha de Joel. Luana fica triste quando JF lhe pede para não ir a Friburgo com a banda. Lázaro cede ao assédio de Marisa. Roberto avisa a Nicolau que ele deve fazer os exames de controle. Yasmin pensa em ir a Friburgo assistir ao show da 4.4 e mente para Nélia dizendo que participará de uma viagem com a escola. Marisa incentiva Luana a ir a Friburgo. Zac se surpreende ao ver Yasmin no hotel.

A TERRA PROMETIDA

Quinta-feira, 22h15

Mara fica desapontada ao saber que Ioná está grávida de Elói. Pirá sugere que Abul seria um rei muito melhor que Adonizedeque. O general reflete sobre o que ouviu. Mara diz não admitir que Elói um dia lidere sua tribo. Inês estranha o comportamento da vilã. Ioná conta para as outras hebreias sobre sua gravidez. Josué exige que todos voltem ao treinamento. Tobias dá em cima de Chaia. Josué ordena que as buscas à Aruna continuem. Bastante debilitada, Aruna chama por Josué no palácio. Haniel pede para Tírda se vestir com a roupa dada por ele. Ula e Lina se oferecem para ajudar Mireu a cuidar de Aruna. Mara consegue Tírda ao criticar seu vestido. Ruth fala da gravidez de Ioná. Haniel se declara para Tírda. Raabe sai para passear com Boaz.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Gustavo recebe Nicole para jantar com ele em casa. Dulce Maria quer que Cecília participe de sua festa, mas a noviça não pode. Lucia fica triste pois seus pais não deixam ela ir na festa de Dulce. Nicole diz para Gustavo que pode preparar tudo para a festa de Dulce e o deixa encantado. Dulce diz para Fabiana e Cecília que fará um concurso, ou seja, quem cantar melhor poderá ir em sua festa. Estefânia conta para Vitor sobre o convite que recebeu de sua amiga para desenhar uma coleção de roupas em Londres. Estefânia diz que apoiará ela, independentemente de sua decisão. As meninas cantam para tentar a vaga para a festa de Dulce, porém Frida é quem canta de forma mais afinada e ganha a vaga.

A LEIDO AMOR

Quinta-feira, 21h00

Tiago fica perturbado ao beijar Marina. Magnólia fere Tião e é acusada de tentativa de assassinato. Helô tenta disfarçar a tensão quando Pedro avisa que ficará um tempo com Stelinha. Robinson descobre que foi traído por Camila. Magnólia doa sangue para Tião. Laura tenta seduzir Pedro. Flávia vê Yara e Ciro se beijando. O delegado Celso aparece no hospital e Magnólia fica tensa. Robinson garante que se vingará de Camila. Mileide procura Venturini. Tiago e Marina se encontram na tecelagem. Jáder tenta convencer Ruty Raquel a desistir de Antônio. Magnólia altera a cena do crime na casa de Tião. Elio descobre uma testemunha do suposto acidente de Tião. Flávia se declara para Misael e os dois se beijam.

Humor

DIPROMA

Um velho fazendeiro do interior de Minas está em sua sala, prosenado com um amigo, quando um menino passa correndo pelo meio deles.

Ele chama:

- Diproma, vai falar para a empregada trazer um cafezinho aqui pra visita!

E o amigo estranha:

- Mas que nome engraçado tem esse menino! É seu parente?

- É meu neto! Eu chamo ele assim porque mandei minha filha estudar em Belzonte e ela voltou com ele!

DEDUÇÃO

A professora dava uma aula onde explicava aos garotos o que significa a palavra "dedução". Após demorada e detalhada explicação, perguntou a um aluno:

- Fabinho! Dê-me um exemplo de

dedução.

— Ok professora. Ontem, quando cheguei em casa, olhei na garagem e só vi o Jaguar, então eu deduzi que meu pai foi trabalhar de Rolls Royce.

— Muito bem Fabinho. Agora você Paulinho. Me dê outro exemplo de dedução.

— É professora, eu também cheguei em casa ontem e vi o Monza do papai na garagem, então eu deduzi que meu papai foi trabalhar de ônibus.

— Muito bem Paulinho. Agora você Joãozinho, me dê outro exemplo.

— Professora, ontem quando cheguei em casa vi minha vó entrando no banheiro com o jornal embalado no braço. Ai eu deduzi: "Deve tá indo fazer o n. 2, porque não sabe ler!"

PERGUNTAS DE CRIANÇA

- Mamãe, mamãe... Por que a noiva está vestida de branco?

- Porque é o momento mais feliz de sua vida.

- Ah!!... E por que o noivo está vestido de preto, então?

- Mamãe, mamãe... O que é um orgasmo?

- Não sei, pergunte pro seu pai!

- Mamãe, mamãe... Por que o papai não tem cabelo?

- Porque ele trabalha muito, é cheio de preocupações e é muito inteligente.

- ah, e por que você tem tanto cabelo?

O PORTUGUÊS E A MANGA MADURA

Dois portugueses andavam em uma rua, quando viram um pé de manga e começaram a jogar pedras. Já cansado José fala para Manoel:

- Ora pois, Manoel, já tem um tempano que estamos cá jogando pedras e não derrubamos nenhuma uma manga. Vai procurar uma escada.

Depois de um tempo Manoel chega com uma escada.

- Está aqui a escada, José!

- Agora suba para ver se tem alguma madura.

Manoel subiu e lá de cima do pé de manga fala para José:

- Essa aqui está madura.

E o português que ficou segurando a escada prontamente diz:

- É mesmo, então desce pra gente poder jogar pedra.



celebridades

Claudia Raia revela segredo para boa forma: “faço muito sexo”



Aos 50 anos, atriz está em ótima forma

Em entrevista, a atriz Claudia Raia, atualmente interpretando Salete em "A Lei do Amor", falou sobre os segredos para manter a boa forma. Apesar dos 50 anos, a bela de é considera inspiração para muitas mulheres.

"Danço, sapateio, faço XBody... Também faço muito sexo!", brincou a atriz, acrescentando que faz atividade física com uma dieta balanceada.

Na conversa, Claudia ainda revelou ter congelado seus óvulos após ser questionada se adotaria um filho. "Acho que sim. Eu tenho óvulos conge-

lados, então, não sei... se um dia isso acontecer, se der vontade", disse.

A atriz falou também sobre o casamento com Jarbas Homem de Mello. "Eu e o Jarbas, nosso casamento, não precisa disso, sabe? A gente é muito feliz com a família que ele ganhou", afirmou. Na sequência, Claudia Raia revelou alguns procedimentos que já passou.

"Já fiz botox, mas algo muito discreto, pois preciso das minhas expressões para atuar. Não sou refém da estética. Uso ela a meu favor e dentro da minha realidade de 50 anos", declarou.



DOE SANGUE, DOE VIDA

Apoio:
o extra

Em clima de Carnaval, **Sabrina Sato** mostra as curvas e recebe chuva de elogios

Sabrina Sato é praticamente sinônimo de Carnaval. O motivo? Ela mesma mostrou em um clique mega sensual, mostrando as curvas e deixando pouco para a imaginação.

Depois de um lacre desses, não faltaram elogios. "Sabrina do céu, tu só me arrasa <3", escreveu uma fã. Até a atriz Marina Ruy Barbosa, outra linda, aproveitou para comentar e se declarar para Sabrina. "Deusa sempre"

O namorado, Duda Nagle, que está de volta à Globo em participação na novela teen "Malhação", falou sobre o ciúmes: "Comparado ao extremo do ciúme, não sou ciumento. Só que há situações em que você tem que se con-

trolar, mas a gente vai aprendendo. O carnaval é a prova de fogo. Essa coisa de desfilar, as roupas curtas... Só que o esforço tem que ser mútuo, da mesma força que ela faz por mim. O amor enfrenta também tudo que é desconfortável", contou.

"No início, fiquei um pouco desconfiado sobre como seria participar dessa rotina da Sabrina como mulher, mas me acostumei. A Sabrina lida de uma forma sutil e se posiciona de uma maneira bem interessante. Ela tem o poder de puxar tudo pela simpatia. É raro acontecer uma situação constrangedora. Também porque ela está sempre cercada de gente", completou.



A apresentadora arrasou no clique no Instagram nesta terça

Humorista do “Pânico na Band” venceu pobreza, preconceito e abandono da mãe

Há dez anos integrante do "Pânico", Evandro Santo comemora o fato de hoje ser um humorista conhecido em todo o país, inclusive por causa de seu personagem mais famoso, Christian Pior.

Na verdade, Evandro tinha tudo para dar errado. Filho "acidental", sua mãe tinha apenas 17 anos quando ele nasceu. Com um ano, foi entregue pela mãe para ser criado pelos tios. Até os seis anos, ele achava que sua tia era sua mãe, e que seus primos eram seus irmãos.

Com seis anos foi morar com a mãe verdadeira, descobriu que os irmãos eram só primos e sua cabeça sofreu um nó.

Até hoje ele não sabe quem é seu pai (tampouco sua mãe).

Ele lembra que sua infância no interior de Minas tinha



Humorista se considera um "vencedor"

abundância apenas de duas coisas: pobreza e preconceito.

"Eu era considerado afeminado demais e sofri muitas agressões", diz o humorista de 42 anos em entrevista.

A criança carente se tornou um artista querido e um humorista reconhecido nacionalmente. A pobreza também se foi. Hoje Evandro, se não é rico, ao menos festeja que em

breve poderá comprar seu segundo apartamento. Também gosta de investir o que consegue e pinturas e obras de arte. Evandro tem de fato a história de um vencedor.

horóscopo



ÁRIES

Certas características de sua personalidade podem atrapalhar o convívio no trabalho, neste momento em que a Lua tensiona na décima casa. A quadratura com Júpiter e Urano lhe pede cautela quanto ao seu comportamento mais agressivo. Será preciso usar sua inteligência emocional.



TOURO

Um momento de fragilidade emocional é traçado pela tensão da Lua com Júpiter e Urano. Cuidado para não dramatizar demais as situações, não deixe que a tensão tome conta de suas atitudes. Zele pelo seu equilíbrio e seja positivo, pois isso lhe ajudará a vislumbrar novos caminhos.



GÊMEOS

A Lua estabelece quadraturas com Júpiter e Urano, alertando para situações que lhe desgastam emocionalmente. Portanto, um momento de distanciamento social será benéfico, pois preservar-se é o melhor caminho, neste momento. Este afastamento lhe permitirá se poupar de absorver as negatividades alheias.



CÂNCER

A sobrecarga de demandas nos relacionamentos pessoais pode lhe deixar emocionalmente exaurido, neste momento em que a Lua forma aspectos tensos com Júpiter e Urano. Não convém fugir dos confrontos, mas sim procurar ter mais objetividade e racionalidade ao lidar com desafios.



LEÃO

Hoje, procure ser mais discreto, sobretudo no ambiente profissional, neste momento em que a Lua estabelece ângulos tensos com Júpiter e Urano. Evite se expor, pois sua mente tende a se mostrar muito prolixo no dia de hoje, o que deve prejudicar seus poderes de argumentação.



LIBRA

O bom entendimento nos relacionamentos familiares fica comprometido, neste dia em que Lua, Júpiter e Urano estabelecem aspectos tensos. Procure encarar os acontecimentos de maneira tranquila, focando-se nas soluções e não nas dificuldades.



SAGITÁRIO

Ao tentar aproveitar todas as oportunidades de diversão que surgem, você pode se descontrolar financeiramente, neste momento em que a Lua passa por esse circuito. As quadraturas estabelecidas com Júpiter e Netuno alertam para gastos exagerados e para atitudes dominadoras. Contenha-se!



AQUÁRIO

Não deixe que os pensamentos obsessivos tomem conta de sua mente, pois a Lua continua no setor de crise, e estabelece quadraturas com Júpiter e Urano, alertando para o foco nos problemas. Sobre carregar sua cabeça, somente atrapalha você em sua busca pelo que realmente precisa e anseia.



ESCORPIÃO

Suas interações pessoais ficam bastante abaladas, pois Lua, Júpiter e Urano estabelecem aspectos tensos e alertam para problemas de comunicação e para dificuldades quanto ao estabelecimento de acordos. Não deixe que os desafetos que eclodem a sua volta lhe contam.



CAPRICÓRNIO

No dia de hoje, as pressões no ambiente de trabalho devem ser um grande motivo de irritação. A Lua se tensiona com Júpiter e Urano, alertando que você tende a se descontrolar diante das dificuldades, então procure deixar os compromissos importantes para um momento mais propício.



PEIXES

Ao se tensionar com Júpiter e Urano, a Lua alerta que você não deve ser tão crítico em seus relacionamentos, pois você está sujeito a fazer julgamentos distorcidos, o que provoca uma atitude defensiva por parte das pessoas. Curta a companhia dos amigos e permita-se relaxar.