

## Usando barriga de aluguel, **Cristiano Ronaldo** será **pai de gêmeos**

Página B4

*"Decepção não mata ensinar a viver. Vivendo e aprendendo a jogar nem sempre ganhando, nem sempre perdendo, mas aprendendo a jogar."*

■ **ELIS REGINA**, cantora e compositora



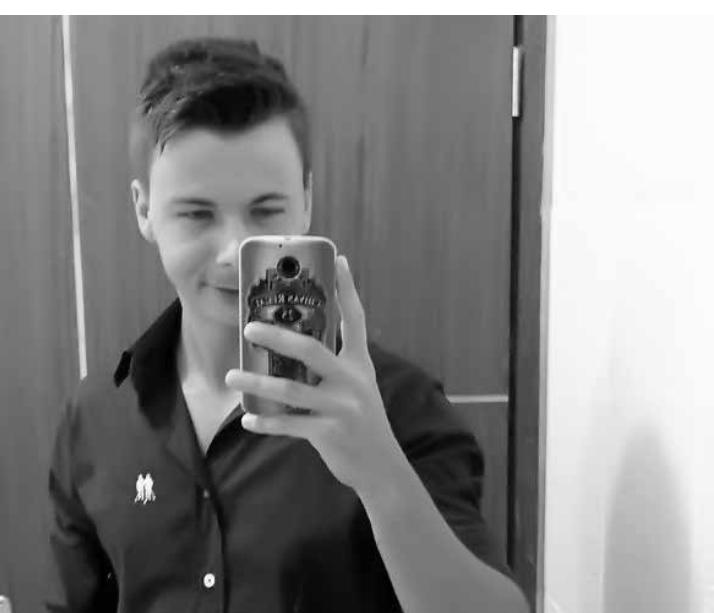
Glenderson Rogerio é homenageado pelos familiares pela data em que completa idade nova.



O estudante de biomedicina **Igor André** recebe os parabéns da galera.



Pâmela Rezende assopra velinhas hoje e festeja a chegada dos seus 23 anos. Felicidades!



Selfie do jovem **Luis Paulo Toninatto**, aniversariante do dia.



**Marcelo Ferreira**, empresário e proprietário do "Buteko Santo Antônio", recebe votos de felicidades e realizações pela passagem de mais um aniversário.



O radialista **Rony Paz**, que atualmente reside há 4 anos em Alto Garças, no Mato Grosso, comemorou aniversário ontem. Parabéns!



**Marcelo Alves**, ao lado da noiva Franciene Andreu, completou mais um ano de vida nesta segunda-feira. Filho do locutor Adenir Alves, a "voz padrão" do rádio, "Marceleza" também comemora a boa fase do Timão: Vai Corinthians!!



Esta terça será de muita festa para a sorridente **Fabiana Canato**. Parabéns!



Retrato da **IX Turma de Comunicação Social da FEF**, que se forma em julho deste ano. Na foto os alunos Amanda, Lucas, Aline, Bia, Daniel, Naiara, Leonardo, Tamires, Talita, Vanderlei, Ludmila, Éder, Taís e Ana.

## ASSINE *o extra* net

SEU JORNAL DIÁRIO

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

**PEÇA AGORA!**



## CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR



peliculas de vidro



R\$ 7,99



Barato pra Caramba



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



REDE  
**GIGANTÃO**  
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!  
#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Megahair: saiba como escolher o melhor tipo de alongamento para seus cabelos

Ter cabelos longos e volumosos é o desejo de muitas mulheres, por isso as técnicas de alongamento capilar estão se tornando mais populares e sendo aperfeiçoadas, garantindo um efeito cada vez mais real. Apesar do megahair ser famoso por garantir fios mais compridos, as diferentes técnicas podem ainda dar mais vida aos cabelos finos, deixando-os mais volumosos e com um movimento único. O tipo de cabelo e o efeito desejado, porém, é que vão ditar qual a melhor técnica a ser usada para transformar as madeixas, podendo variar entre procedimentos feitos com a famosa cola de queratina ou com extensões temporárias, como com o aplicativo de tic-tac. Vale ressaltar que, para quem pretende alongar as madeixas, é necessário que os fios naturais estejam saudáveis para suportar o procedimento.

## COLA DE QUERATINA OFERECE MAIS PRATICIDADE NOS CUIDADOS DIÁRIOS

O alongamento feito com cola de queratina é o mais popular entre as mulheres e promete um efeito mais natural, já que as mechinhas são aplicadas no couro cabeludo em pequenas quantidades. Indicada para qualquer tipo de cabelo, desde que os fios não estejam danificados devido a procedimentos químicos, como alisamentos e relaxamentos, a técnica ainda é uma das mais práticas para os cuidados diários, pois os cabelos podem ser tratados normalmente, apenas evitando passar a chapinha ou o babyliss próximos à cola.

## MICRO LINK GARANTE CABELOS LONGOS SEM CAUSAR DANOS AOS FIOS NATURAIS

Já na técnica de micro link, as mechas de cabelo artificiais são presas nos fios naturais através de anéis metálicos. Por não necessitar de nenhum tipo de química na colocação, o micro link acaba sendo uma das técnicas mais fáceis de aplicar e remover, sem causar danos aos fios naturais. Como as mechas de cabelo são presas apenas pelos micro links, a técnica não é indicada para cabelos extremamente lisos, pois os fios artificiais podem acabar não fixando nos naturais. Para evitar que o aplicativo precise de manutenção antes do tempo previsto (cerca de quatro meses) o ideal é evitar aplicar produtos que contenham óleos em sua fórmula, próximo ao couro cabeludo, além de escovar as madeixas diariamente.

## A TELA COSTURADA É A TÉCNICA IDEAL PARA AS DONAS DE FIOS CURTINHOS

Ideal para as donas de cabelos mais curtinhas, a técnica liga os fios do alongamento aos naturais através de uma tela que é costurada rente ao couro cabeludo. A maior vantagem do alongamento é que ele fica quase imperceptível, além de não ter problemas com o calor da chapinha ou secador, já que não é usada cola para prender os novos fios. O procedimento, no entanto, precisa ser renovado de seis a oito semanas, para que as madeixas sejam hidratadas.

## O MEGAHAIR ADESIVADO É PERFEITO PARA AQUE-

## LAS QUE AINDA TEM RECEIO DE ALONGAR OS FIOS

Perfeito para aquelas que ainda estão com receio de adotar o alongamento e preferem não arriscar a saúde dos fios, o megahair adesivado pode ser usado por qualquer pessoa e minimiza os danos para as madeixas naturais, já que as mechas de cabelo são presas em lâminas adesivas, que são coladas nas madeixas naturais. Além da otimização do tempo - o procedimento demora apenas cerca de 30 minutos para ser concluído - o procedimento não deixa nenhum tipo de saliência no couro cabeludo, deixando a aparência dos fios muito mais naturais.

## OCASIÕES ESPECIAIS PEDEM ALONGAMENTO COM TIC-TAC

Já aquelas que desejam cabelos longos ou volumosos apenas para alguma ocasião especial podem investir no aplicativo tic-tac, que demora apenas cerca de 10 minutos para ser colocado, ocupando pouco tempo da atarefada rotina de beleza das mulheres. Como a extensão pode ser aplicada em casa, nem sempre o efeito é perfeito, podendo deixar à mostra algumas falhas. Para que o aplicativo fique bem camouflado, é importante que o tic-tac seja colocado rente ao couro cabeludo e bem fixado, para não correr o risco de escorregar no decorrer do dia.

## POSSO COMPRAR O APLIQUE?

O de tique-taque não tem problema, mas é importante consultar um profissional

antes para te ajudar na escolha. Você pode ficar na dúvida, por exemplo, sobre qual é a cor que mais combina com suas madeixas naturais ou o melhor tamanho para seu tipo de cabelo. Já o aplicativo definitivo deve sempre ser comprado por um cabeleireiro. É só ele quem vai saber, por exemplo, se o cabelo é de verdade mesmo!

## QUAL É A MÉDIA DE PREÇO?

Mais ou menos, R\$ 5 mil: a mão de obra sai por volta de R\$ 2.500, mas os materiais dependem muito do tamanho e do tipo do cabelo. Os aplicativos de tique-taque custam, aproximadamente, R\$ 300.

## E A MANUTENÇÃO, COMO FUNCIONA?

A mecha de aplicativo pode ser lavada com xampu e condicionador comuns e os cuidados devem ser os mesmos do cabelo natural, ou seja, sempre penteá-la com cuidado para não quebrar. O megahair dura, em média, de dois a três meses. Então, depois disso, volte ao salão para fazer a manutenção: assim, os fios não ficam emaranhados ou quebrados demais.

## MENINAS COM O CABELO BEM CURTO CONSEGUEM USAR?

Sim! Depois do crescimento de três centímetros, qualquer pessoa pode ter aplicativo.

## QUAIS OS CUIDADOS BÁSICOS PARA ELE DURAR MAIS?

Lave bem os fios, desembraze todo o cabelo, use bons produtos e, (muito importante!) na hora de enxaguar, tire todos os resíduos do couro cabeludo.



## receita

### Guacamole

#### INGREDIENTES:

- 2 abacates maduros (não precisa ser muito)
- 2 tomates sem pele e sem semente (opcional)
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- pimenta sem semente (pode ser malagueta para os mais corajosos, dedo de moça ou de cheiro para os mais tímidos) a gosto
- suco de 1 ou 2 limões (depende da preferência ao gosto do limão)
- 1 colher (sopa) de coentro (opcional)
- sal a gosto



#### MODO DE PREPARO:

- Abra os abacates ao meio, tire o caroço
- Com a polpa cortada em pedaços coloque dentro de um pilão, ou um recipiente parecido
- Corte os tomates (sem pele e sem sementes), a cebola, o dente de alho e a pimenta em pedaços bem pequenos (devem ser bem picados)
- Junte ao abacate e amasse até formar uma pasta (quanto mais homogênea melhor)
- Tempere com limão, sal e o coentro picado finamente, a gosto

## Benefícios da Romã

Embora muito conhecida e com muitas propriedades para a saúde, a romã (*Punica granatum*), ainda é pouco consumida no Brasil. O fato é que a maioria das pessoas não conhece os benefícios da romã, para que serve exatamente. Trata-se de uma fruta riquíssima em vitamina C, proteínas, vitamina K, ácido fólico, potássio e fibras, além de possuir ação antioxidante e anti-inflamatória. As sementes da romã são recobertas por uma polpa levemente adocicada e podem ser consumidas in natura ou na forma de suco, já a casca do fruto é ideal para se preparar infusão ou chá.

Os benefícios da romã à saúde são inúmeros e conhecidos há milênios pelas populações do oriente médio, de onde a planta é originária. No Egito,



## MELHORA EM PACIENTES RENAS

Um estudo apresentado em 2010 mostrou que a concentração de potássio encontrada no suco de romã reduz muitas das complicações advindas das hemodiálises em pacientes renais, resultando na redução da taxa de mortalidade desses pacientes.

## AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA

A romã possui antioxidantes chamados punicalagins. Eles

são encontrados na semente e na casca do fruto e são os responsáveis por sua ação anti-inflamatória no nosso organismo. Lembrando que infamações crônicas estão entre os principais sintomas das doenças que mais matam, incluindo câncer, diabetes tipo 2, mal de Alzheimer, doenças do coração e obesidade. Pesquisadores demonstraram que o extrato de romã pode agir diretamente para combater inflamações crônicas, em 2005.

## 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 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

## Caça Palavras

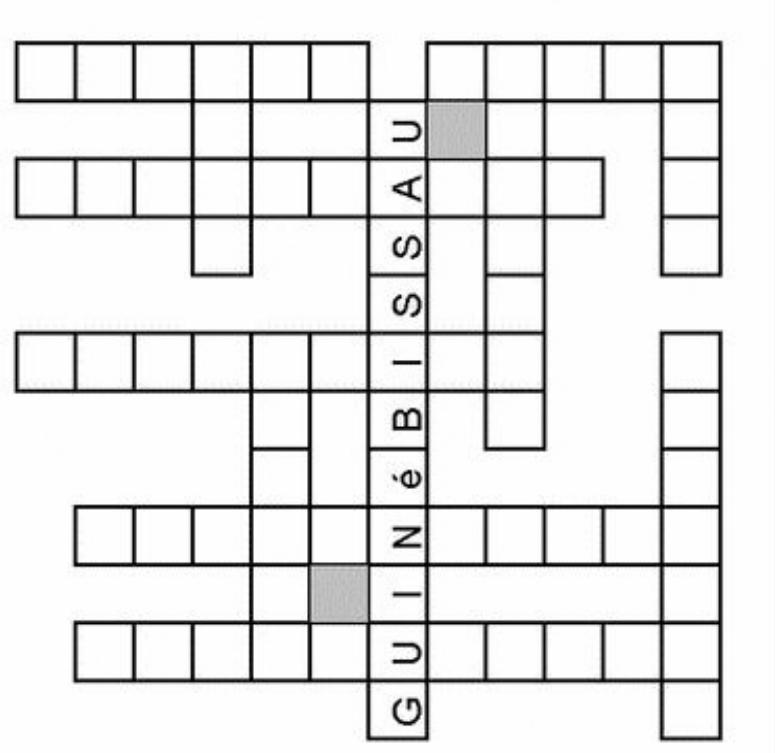


## Palavras Cruzadas

Escreva as palavras nos quadradinhos corretos.

Nomes de Países.

Horizontal	Vertical
6. Gana	1. Costa Rica
7. Angola	2. El Salvador
8. Guiné Bissau	3. Guiana
10. Camboja	4. Cazaquistão
11. Comores	5. Afeganistão
12. Fiji	9. Haiti



## Sudoku Nível Fácil

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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Caio sugere a Joana que ela questione Ricardo sobre o relacionamento com Carmem. Ricardo insiste para que Tânia passe a noite em sua casa. Rômulo afirma a Jorjão que pode derrotar Vanderson, mesmo machucado. Nanda aceita fazer uma trilha com Renato. Ricardo acerta com Veiga o novo testamento, deixando parte do patrimônio a Joana. Dodô aconselha Arthur a se decidir entre Júlia e Belinha. Juliana agradece o apoio de Caio à sua autoescola. Ricardo e Tânia passam a noite juntos e Bárbara surpreende a namorada do pai.

### SOL NASCENTE

Terça-feira, 18h00

Milena decide voltar para sua casa. Hideo e Flavinha viajam para encontrar a mãe biológica da menina. Milena afirma que Ralf precisa mudar. Elisa e Padre Juilão se declaram um para o outro. Bernardo consegue um curso internacional de arte para Yumi e Tiago. Mieko incentiva Tanaka a ir atrás de Mocinha. Sinhá explica seu plano contra Tanaka para Cristiano. Damasceno descobre que Sinhá é a chefe da quadrilha e avisa a Gaetano. Tanaka é sequestrado por Cristiano e seus capangas e Damasceno alerta Louzada. Sinhá se revela para Tanaka.

### ROCK STORY

Terça-feira, 19h15

Gui avisa a Nelson que bateu com o carro. Nanda conta a Syl que teve uma ideia para afastar Eva da vida de Gordo. A cerejeira avisa a Júlia que Gui sofreu um acidente. Luana flagra Elias deixando a churrascaria com uma mochila. Júlia diz a Lorena que tem prejuízo a vida de Gui desde que o conheceu. Diana pede que Vanessa volte a trabalhar para ela. Nanda resolve ser paciente de Eva, como parte de seu plano para afastar a terapeuta de Gordo. Nanda inventa para Eva que é assediada por seu chefe. Alex pede ajuda a William e Romildo para voltar ao Rio, a fim de encontrar Lorena. Manu surpreende Eva ao dizer que passará um tempo no apartamento a que ela tem direito, como filha de Joel. Júlia pede a Gui para esquecer-lá.

### O RICO E LÁZARO

Terça-feira, 22h15

Abel diz para Asher, Zac e Joana continuarem correndo. Ele para e atira uma flecha contra o exército inimigo, que se aproxima. No alto da muralha de Jerusalém, os guardas ordenam o fechamento dos portões e soam o alarme. Enquanto trabalha em seu jardim, Dinah se assusta com o som das trombetas. Fassur diz que apoiará o rei Elias. Daniel observa o pânico das pessoas nas ruas da cidade. Abel tenta fugir e acerta mais um soldado inimigo. Efraim ajuda Asher e conseguem abrir o portão. Abel consegue entrar. Efraim avisa que o rapaz é um bravo guerreiro. Ilana pede para Rebeca e Matias terem fé. Os soldados babilônicos lançam flechas e lanças contra Jerusalém. Os arqueiros hebreus respondem com flechadas.

### CARINHA DE ANJO

Terça-feira, 20h30

Érica (Eatin Falbel) diz para Rosana que ela precisa se afastar de Peixoto, pois na verdade ele é um criminoso que está sendo investigado. Irmã Cecília e Estefânia escutam a ideia de Fabiana para que Veronica e Gustavo se encontrem através do doutor André e com isso façam as pazes. Vitor convida Silvestre e Solange para serem seus padrinhos de casamento. Delegado Peixoto procura Rosana, que diz que não quer nada com ele. Inácio e Zeca conversam com Zé Felipe para saber se ele quer fazer dupla com o irmão. Doutor André marca uma falsa entrevista com Verônica a pedido de Fabiana e Cecília para o plano delas. Gustavo pede para o Padre Miguel levar Dulce ao médico no dia seguinte a pedido de Estefânia.

### A LEIDO AMOR

Terça-feira, 21h00

Pedro tenta falar com Ana Luiza. Elio pede para um amigo invadir o celular de Tião. Flávia comemora a ligação de Vanessa. Pedro e Helô conversam. Vitoria pede para Augusto acompanhá-la à clínica em Atibaia. Tião sente a falta de seu celular e Magnólia descobre que o aparelho está com Elio. Helô conta sobre sua gravidez e fica feliz com o apoio de Letícia e Edu. Zuza avisa a Pedro que Bruno virá ao Brasil. Salete descobre que Gustavo se afastou por causa de Luciane e fica furiosa. Magnólia dá um sonífero para Tião e sai de casa levando a arma do marido. Elio fica ansioso para ver o vídeo contido no celular de Tião. Ana Luiza conta para Tiago que falou com Marina. Laura fica tensa ao saber da gravidez de Helô.

## Humor

### O JULGAMENTO EM UMA CIDADE DO INTERIOR

Durante um julgamento em uma pequena cidade do interior, o advogado de acusação pede que uma senhora de idade bastante avançada dê seu testemunho.

O advogado se aproxima e pergunta:

- Dona Felícia, a senhora sabe quem eu sou, não?

Ela responde:

- E como! Desde que era um menino e sinceramente acho que você está sendo uma decepção para seus pais. Só diz mentiras, acha que tem razão, é arrogante, abusado, manipulador e não dá a mínima para seu esposo, a coitada da Clotilde. Aliás, ela me contou até que andou levando uns tabefes de você. Você é muito prepotente e um grande idiota. Claro que conheço você, e muito bem...

O advogado ficou atônito, sem sa-



ber o que dizer. E, apontando para o outro lado da sala, perguntou à ve- lhinha:

- Dona Felícia... a senhora conhece o advogado de defesa??

Novamente ela respondeu:

- Ô, se conheço! Conheço o Batistinha desde criança. Ele é muito estranho. Tem problemas com bebida. Não se relaciona com ninguém, é corrupto, um péssimo advogado. Já traiu a esposa com três mulheres casadas desta cidade, uma delas a Clotilde, a sua esposa. A mãe dele, que Deus a tenha, não deve estar orgulhosa do filho sem-vergonha que ele se tornou.

O advogado de defesa quase caiu morto no tribunal.

Então, o juiz pede rapidamente para que os dois advogados se aproximem e fala baixinho:

- Se perguntarem para esta velha se ela me conhece, expulso vocês da cidade amanhã!

### QUESTÃO DE AMOR ENTRE UM CARIOCA E UM PAULISTA

Um paulista confessa a um carioca.

- Não sei se me caso com uma viúva rica, feia e que não amo ou com uma garota pobre, bonita e por quem estou apaixonado.

- Faça o que seu coração mandar - diz o amigo carioca. - Mas acho que deve se casar com aquela que você realmente ama.

- É verdade! Vou ouvir o chama- do do meu coração. Seguirei o seu conselho.

- Assim procedem os homens de bem. A propósito, você pode me dar o endereço da viúva?

# celebridades

## Usando barriga de aluguel, Cristiano Ronaldo será pai de gêmeos

O astro do futebol Cristiano Ronaldo será, em breve, pai de dois mais meninos. Publicações dizem que o jogador, de 32 anos, está usando uma barriga de aluguel de uma mulher americana, e o parto deve acontecer "muito em breve".

Uma fonte afirmou que o

astro que está ansioso com a chegada dos bebês. "Cristiano e sua família não podem esperar para conhecer os novos membros de seu clã. Ele gosta de manter sua vida privada, mas disse a seus entes queridos e amigos próximos os bebês devem chegar muito em breve", afirmou.

CR7, que já é pai de Cristia-

ninho, de 6 anos, disse que era hora da família crescer. "Ele sente que é o momento certo para seu filho ter irmãos. Sua mãe Dolores estará lá para dar uma mãozinha, assim como tem sido com o pequeno Cristiano".

Atualmente, Cristiano namora com a modelo espanhola Georgina Rodriguez.



Astro do futebol está ansioso com a chegada dos bebês



Casada com ex-nadador Fernando Scherer, ex-loira do É o Tchan planeja engravidar em breve

### Sheila Mello se diz preocupada em manter o corpo: 'Os 40 anos me assustam'

Aos 38 anos, Sheila Mello segue exibindo um corpo perfeito mesmo com o passar do tempo. Mãe da pequena Brenda, de quase 4 anos, ela usa manequim 38 e malha todos os dias para manter os 65kg bem distribuídos em 1,69 m de altura. No entanto, a ex-loira do É o Tchan confessa que a chegada dos 40 anos não está sendo fácil.

"Claro que os 40 anos me assustam. Infelizmente a nossa sociedade foi contaminada por essa onda de corpo perfeito. Por trabalhar com a imagem, vejo que tem essa pressão de estar sempre bem. Isso é muito cruel e parece até um pecado envelhecer e ter ruga. É uma loucura essa pressão", desabafa ela, garantindo que nunca pensou em fazer preenchimento no rosto e está deixando o botox de lado. "Já fiz,

mas dura pouco. Tenho um pouco de medo da tecnologia que pode, sim, nos ajudar, mas também nos escravizar. Gosto de viver cada fase da melhor maneira. Quero estar com 40 com cara de 40 e não aparentando ter 20".

Adepta da musculação três vezes por semana, Sheila segue rotina fitness até quando está viajando. Durante passagem pelo Rio de Janeiro, mesmo com a agenda cheia de trabalho, ela não descuida da malhação. "Preciso me exercitar todos os dias. Quando não danço, treino para manter o corpo. Não quero ficar musculosa e estou no meu limite", diz ela, que não malha mais os braços. "Faço apenas tríceps para não ficar flácida. Sempre fui larga e nunca fui do tipo magro", admite ela, que pratica musculação há 18 anos.

### Namorada tem crise de ciúmes e arma barraco em quiosque com Henri Castelli



O clima ficou tenso e chamou atenção das pessoas que presenciaram a cena

O ator Henri Castelli teve que ter jogo de cintura com a atual namorada.

É que Maria Fernanda Saad, a namorada em questão, é ciumenta e não gostou nada de saber que uma frequentadora do local estava dando em cima de Henri. Mais brava ainda ela ficou quando desconfiou que ele estivesse dando confiança para ela.

O clima ficou tenso ali no

quiosque mesmo e chamou a atenção das pessoas que estavam por ali. Castelli, com tranquilidade, contornou a situação e acalmou os ânimos.

Henri está atualmente no ar vivendo o bad boy Ralf que possui um relacionamento com uma garota, a jovem Milena (Giovanna Lancellotti), mais nova que ele em "Sol Nascente".



A foto faz parte do ensaio que o brother fez em um ensaio fotográfico de nu artístico

### Tiago Leifert surpreende com foto de ex-BBB pelado em rede social

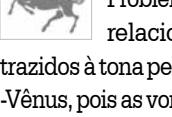
Apresentador do "BBB 17", Tiago Leifert está dando o que falar nas redes sociais. Desta vez, o motivo foi o seu perfil no Twitter, que desde este sábado (11), conta com a imagem de um dos ex-participantes do reality, Pedro Falcão, sem roupa na capa.

A foto faz parte do ensaio que o brother fez em um ensaio fotográfico, e aparece sem roupa agachado. "Sempre tentei explorar esse lado

mais sexual, desde que era muito moleque gostava de ficar me mostrando. Acho bonito o ensaio mais sensual, nu", disse Pedro.

"Muita gente só vê o lado sexual e não o sensual, mas eu sempre gostei de ver ensaio de nu, mesmo masculino, para ver referências", contou o ex-BBB, que foi eliminado com 71,71% dos votos no paredão triplo da última terça-feira, enfrentando Emilly e Marinalva.

# horóscopo



## ÁRIES

Problemas afetivos nos relacionamentos são trazidos à tona pela oposição Lua-Vênus, pois as vontades tendem a se conflitar. Procure ser mais flexível e delicado ao lidar com as pessoas e desafios emocionais. Preser-va seus pontos fracos, pois quem é mais forte pode lhe dominar.



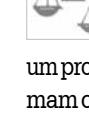
## GÊMEOS

Lua e Vênus estabelecem aspectos tensos no setor social, alertando para desafios quanto ao convívio coletivo. Sua frágil autoestima e os conflitos de interesse serão um desafio para os relacionamentos. Coloque-se em primeiro lugar, evitando se sacrificar pelo outro neste momento.



## LEÃO

Procure avaliar seus argumentos antes de expô-los, pois a Lua estabelece oposição a Vênus, tensionando a terceira casa, alertando que você deve ficar mais vulnerável às críticas neste período. Conscientize-se de que as opiniões dos outros podem lhe ajudar a melhorar seus projetos.



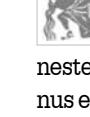
## LIBRA

As interações emocionais podem se tornar um problema, pois Lua e Vênus formam oposição entre seu signo e o setor de relacionamentos. Os desafetos podem gerar conflitos, então, ainda que sob pressão, demonstre equilíbrio ao lidar com eles. Sua fraqueza alimenta a força do outro, tome cuidado.



## SAGITÁRIO

A iminência de conflitos na vida social lhe pedem uma atitude mais centrada e menos emocional. Lua e Vênus estabelecem oposição no setor de amizades, indicando que é preciso se preservar quanto ao ambiente externo neste momento, por isso evite expor suas fragilidades neste período!



## AQUÁRIO

Procure diminuir o ritmo em sua vida cotidiana, neste momento em que Lua e Vênus estabelecem oposição, fragilizando as nona e terceira casas. Prefira atividades que proporcionem relaxamento e descanso durante. Preserve-se, poupando-se do excesso de informações neste período.



## TOURO

É hora de zelar ainda mais pela sua saúde, evitando comportamentos que possam lhe fragilizar. Ao passar pela sexta casa, a Lua forma oposição a Vênus, lhe aconselhando a curtir o lazer com responsabilidade. Esteja atento para as demandas de seu corpo, evitando desgastes emocionais e estresses.



## CÂNCER

A sobrecarga de demandas pode lhe desestabilizar emocionalmente, neste momento em que Lua e Vênus tensionam os setores familiar e profissional. Sua saúde pode ficar prejudicada, portanto, procure descentralizar as tarefas. Que tal pedir ajuda para as pessoas em quem você confia?



## VIRGEM

Seu equilíbrio emocional é desafiado pelas dificuldades trazidas pela tensão Lua-Vênus no setor financeiro. Procure encarar as dificuldades de maneira racional, não perca tempo com lamentações. Perceba que é preciso agir imediatamente, focando-se no fortalecimento e na superação.



## ESCORPIÃO

Procure cuidar de seu bem-estar de maneira delicada e atenciosa, especialmente ao lidar com sua autoestima, pois Lua e Vênus se opõem entre os setores de crise e de saúde. Tudo dependerá de seu estado emocional hoje, inclusive sua saúde. Portanto, procure manter-se em equilíbrio.



## CAPRICÓRNIO

As pressões do dia a dia podem lhe deixar emocionalmente sobrecarregado, neste momento em que Lua e Vênus estabelecem ângulos tensos, entre os setores profissional e familiar. Procure levar a vida com mais leveza, encarando as obrigações de maneira sensata e organizada. Defina prioridades.



## PEIXES

Você se sente dividido entre o desejo de querer extravasar as emoções e a necessidade de agir racionalmente, pois Lua e Vênus se opõem, trazendo à tona conflitos internos que afetam suas tomadas de decisões. Evite radicalizar, seja qual for o desafio a sua frente. Mantenha o bom senso e a razão.