



## Foto de Michelle Obama com cabelo natural causa furor na internet

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



Em destaque, o estilo e beleza de **Larissa Rocha**, aniversariante do dia.



Livia Kamiyama completou idade nova na última terça, recebendo votos de felicidades e realizações. Na foto, ao lado do noivo Caio Henrique.



Bruno Girardi comemora, em clima de muita festa, a chegada dos seus 24 anos de idade.



A data de hoje também é especial para **Leonardo Fernandes**. Parabéns!



Na lista dos homenageados desta quinta, também está ela, a bela **Mariana Murari**! Felicidades!



Felicidades e muitos anos de vida para **João Pedro Barbui Queiroz**!



Carismática e sorridente, **Pamela Franceschilli** assopra velinhas e recebe os parabéns de amigos e familiares.



O estudante de engenharia **Paulo Renan Marinho** celebra a passagem de mais um aniversário.



Valter Duran dá boas vindas à idade nova. Na foto, o carinho especial da namorada Jhulie.

**ASSINE o extra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

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



**CUIDAMOS BEM DO SEU  
CELULAR**



peliculas de vidro



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

# Escada: exercício emagrece muito, define o bumbum

Exercício queridinho das famosas queima até 400 calorias a cada 30 minutos

**O** simulador de escada está se popularizando em diversas academias e conquistando cada dia mais fãs. Isso porque o aparelho é um poderoso aliado na queima de calorias e na tonificação dos músculos, trabalhando as pernas e o bumbum.

Os resultados são tão bons, que ele já conquistou lugar especial na casa de famosas, como a atriz Fernanda Souza, que garantiu um simulador para chamar de seu. Por influência da amiga, a atriz Giovanna Ewbank também se apaixonou pelo exercício e a lista de famosas adeptas da escada não para por ai. A apresentadora Sabrina Sato também é praticante da modalidade.

**MAS PORQUE O EXERCÍCIO É TÃO BOM?** O segredo está no movimento, que gera contração dos músculos: Os músculos das pernas são exigidos de forma a produzir força resistente, que significa manter um trabalho de contra-

ção e relaxamento por tempo prolongado. Se praticado com baixa ou média intensidade, a escada por ser praticada diariamente. Quando o treino for mais intenso, recomenda-se entre 1 e 2 dias de descanso, respeitando as necessidades das estruturas corporais de se recuperarem adequadamente, evitando o desgaste excessivo que chamamos de over training.

**QUEIMA CALÓRICA:** Por exigir muito dos músculos, o exercício queima muitas calorias. A quantidade é variável de pessoa para pessoa, por causa dos metabolismos diferentes. Também é preciso levar em consideração o ritmo que a pessoa pratica a atividade, mas podemos considerar até 400 calorias a cada 30 minutos.

**QUAL A MELHOR FORMA DE PRATICAR?** Existem duas formas de aproveitar o simulador de escada para queimar muitas calorias: • Pela intensidade, ou seja, a velocidade de execução do movimento. • Pela quantidade, ou seja, um tempo alto de duração do exercício. Estudos mostram que é interessante al-

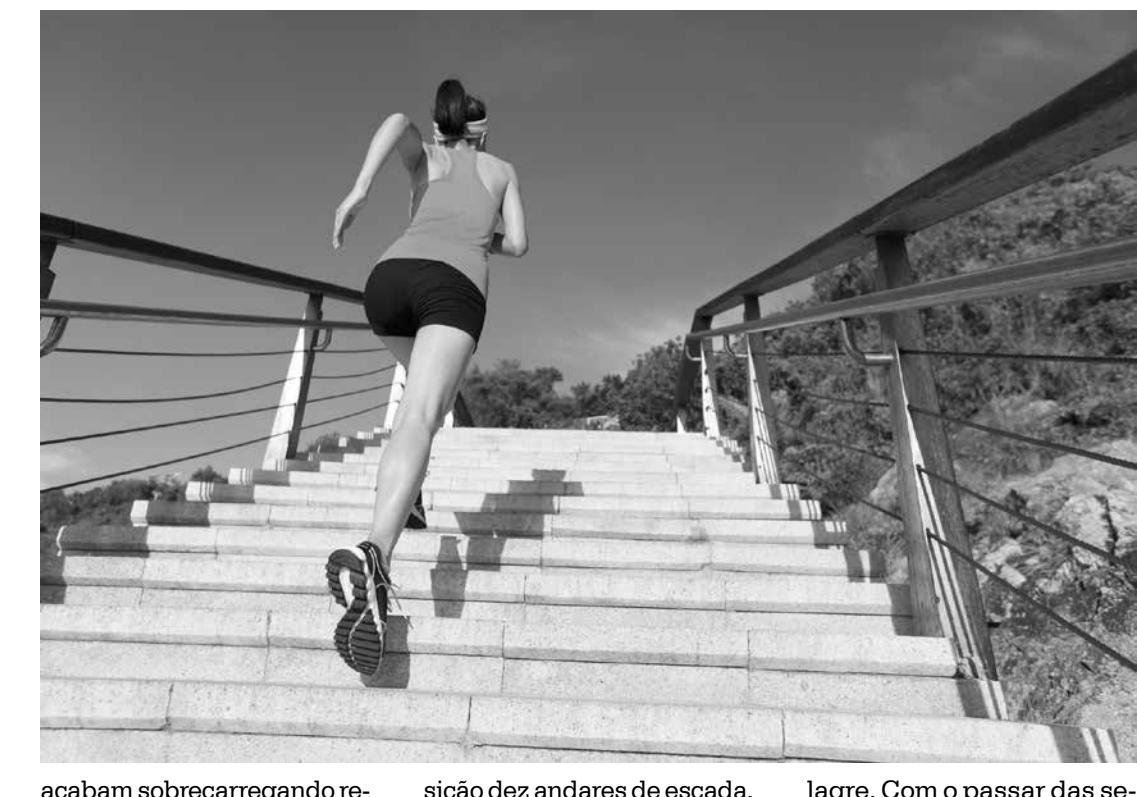
ternar ambas possibilidades para que o corpo não se adapte as características de execução, o que pode fazer com que se queime menos calorias. Então, anote aí, o segredo é variar os estímulos!

**POSSO USAR A ESCADA DO PRÉDIO?** Como os movimentos são os mesmos, é totalmente possível praticar na escada do prédio ou no escadão da rua, a variação da intensidade é que muda e influencia a efetividade da prática. Podemos fazer a mesma comparação entre correr na esteira e na rua, onde correr na rua é mais difícil devido a força exercida para deslocar o corpo, situação que não ocorre na esteira. Funciona da mesma forma na escada.

**RESTRIÇÕES E ERROS:** Apesar de não existirem contraindicações, é sempre importante consultar um profissional antes de iniciar a atividade. A pessoa deve ficar atenta ao surgimento de dores e incômodos. Também é importante estar atento à forma de execução do exercício. Conforme a pessoa vai se cansando, o corpo busca posições mais confortáveis que

acabam sobrepondo regiões como lombas, quadril e joelhos. Isso sem falar nos braços que buscam apoio para ajudar a sustentar o tronco e assim geram um alto nível de tensão nos ombros, trapézio e cervical.

**INICIANTES:** Se você é um iniciante, tente fazer os treinos de escada pelo menos uma vez na semana, caminhando mesmo. Se você tem à dispo-



sição dez andares de escada, por exemplo, suba três andares, descanse trinta segundos, suba mais três, descanse e termine a escada. Desça de elevador. Você deve acabar o exercício se sentindo bem. Não adianta querer sair treinando na escada toda hora achando que isso vai melhorar a sua corrida já na semana que vem. Este é um processo de adaptação, não existe mi-

lagre. Com o passar das semanas, você pode diminuir o intervalo (ou subir direto sem parar), passar para duas, três ou mais subidas.

**AVANÇADOS:** Se você é

## Tudo que você precisa sobre Doença celíaca

A dificuldade para processar o glúten que vem da dieta causa reações dos pés à cabeça, em especial no intestino. Conheça o problema e saiba como contorná-lo

A doença celíaca é causada pela intolerância ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, aveia, cevada, centeio e seus derivados, como massas, pizzas, bolos, pães, biscoitos, cerveja, uísque, vodka e alguns doces, provocando dificuldade do organismo de absorver os nutrientes dos alimentos, vitaminas, sais minerais e água.

A doença celíaca é uma condição crônica, autoimune, que afeta o intestino delgado de adultos e crianças geneticamente predispostos. A doença causa atrofia da mucosa do intestino, causando prejuízo na absorção dos nutrientes, sais minerais e água.

**SINTOMAS:** Os principais sintomas são: dor abdominal, diarreia, flatulência, distensão do abdômen, fraqueza, perda ou dificuldade para ganhar peso, queda frequente de cabelo, diminuição do apetite, lesões de pele, anemia, deficit de crescimento em crian-

ças, infertilidade. Algumas pessoas com doença celíaca não apresentam sintomas ao diagnóstico.

**DIAGNÓSTICO:** A doença só pode ser diagnosticada por meio de exames de sangue, pois os sintomas são muito variados e constantemente associados com outras doenças. Normalmente se manifesta em crianças com até um ano de idade, quando começam a ingerir alimentos que contêm glúten ou seus derivados. A demora no diagnóstico leva a deficiências no desenvolvimento da criança. Em alguns casos se manifesta somente na idade adulta, dependendo do grau de intolerância ao glúten, afetando homens e mulheres.

Os principais para diagnóstico da doença celíaca são:

- exames de sangue com dosagem de anticorpos específicos para a doença (ex: Antidiendomílio e Antitransglutaminase)

- biópsia do intestino delgado realizada durante exame de endoscopia digestiva alta? observa-se atrofia da mucosa do intestino e aumento no número de células inflamatórias (linfócitos) no intestino do paciente.

A avaliação de um nutricio-

nista especializado pode ajudar no aprendizado de mudança dos hábitos alimentares. É de grande importância, também, se habituar a ler e entender os rótulos dos alimentos.

É obrigatório por lei federal (Lei nº 10.674, de 16/05/2003) que todos os alimentos industrializados informem em seus rótulos a presença ou não de glúten para resguardar o direito à saúde dos portadores de doença celíaca.

**COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS:** As principais complicações são: anemia, infertilidade, osteoporose, deficit de crescimento, câncer do intestino delgado, deficiência de ferro, vitamina D, vitamina B12, ácido fólico, zinco. Além das complicações citadas, os pacientes que não fazem corretamente a dieta, apresentam um risco maior de desenvolver outras doenças autoimunes concomitantes.

**CONVIVENDO:** O diagnóstico, em geral, é bom, principalmente para aqueles pacientes que fazem uma dieta com total restrição de glúten, pois a resposta ao tratamento dietético costuma ser muito boa.

**receita**  
Bolinho de Queijo Assado

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 gema
- 1 pitada de sal
- queijo branco ou mussarela a gosto
- óleo para fritar



### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, adicione o leite, a farinha de trigo, a margarina, a gema e o sal
- Leve ao fogo e mexa com um garfo até que a massa solte da panela, depois deixe esfriar
- Modele a massa em bolinhas e recheie com o queijo, depois passe o bolinho na gema de ovo e na farinha de rosca
- Em uma panela, adicione o óleo, depois de quente adicione as bolinhas e frite-as

**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

Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

**Jeferson**  
vivo 17 99628-6060  
claro 17 99168-5170  
17 3442-7088

**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

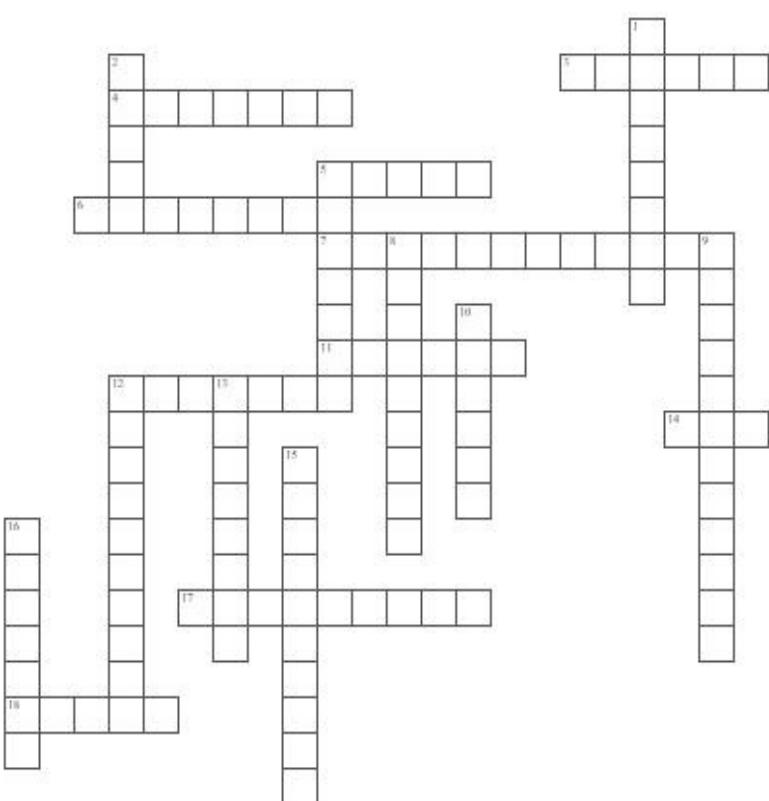
► Fabricação Própria

**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**

## Palavras Cruzadas



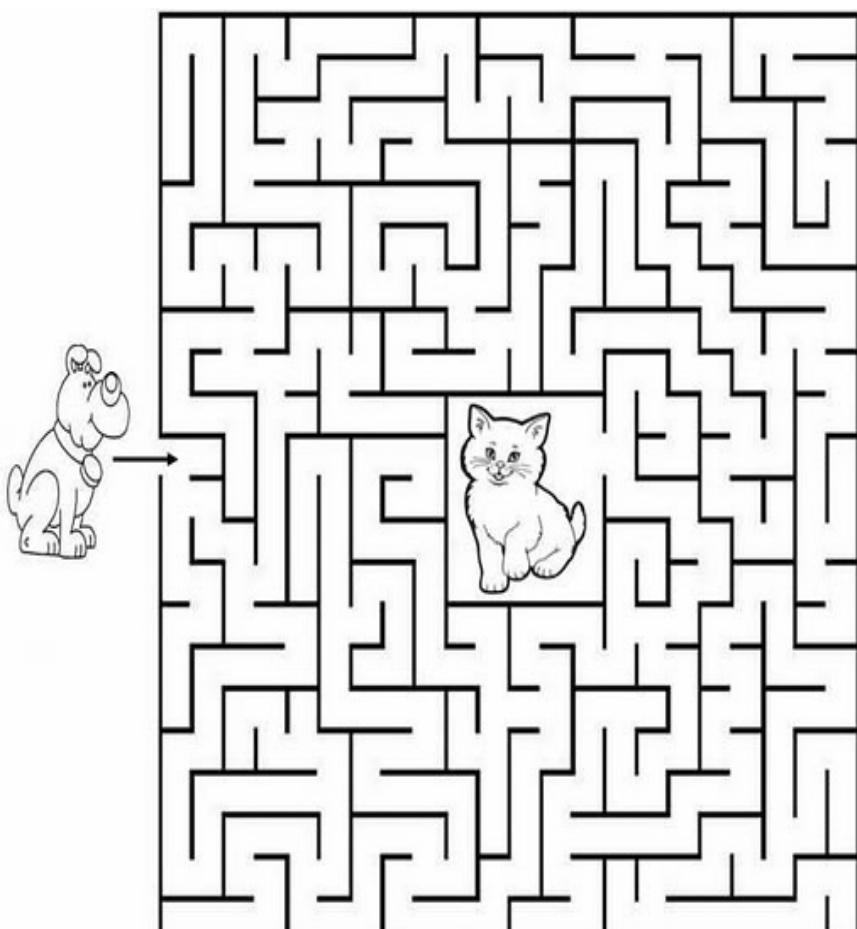
### Horizontais

- Ocultismo tradicional dos israelitas.
- Ato ou efeito de abduzir.
- Embarcação de fundo chato, para transporte de passageiros e cargas, sobre pequenas extensões de água.
- Ação de bater com cacete; pancada de cacete.
- Com forma de cratera.
- Cobrir para conservar o calor.
- Linha imaginária que divide a Terra em Hemisfério Norte e Sul.
- Abreviatura de Cidade Industrial de Curitiba.
- Colocador de balizas.
- Vulgar, trivial, comum.

### Verticais

- Ação de abrir, aberta, fenda, buraco, orifício, furo.
- Antro, cova, furna, esconderijo.
- Comprido e delgado como uma varinha.
- Nome do continente gelado que fica no hemisfério sul.
- Propriedade dos corpos sólidos de retomarem sua primitiva forma.
- Nome que se dá no Brasil a vários peixes da família dos Serranídeos, que se assemelham às garoupas.
- Especialista em ecologia; ecólogo.
- Dar semelhança de boneca; Enfeitar-se como boneca.
- Que abala.
- Cova feita nos terrenos pantanosos para juntar água.

## Jogo do Labirinto



## Sete Erros



**INSTITUTO DE OLHOS**  
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HÍPERMETROPIA 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

Bárbara se anima com a notícia de Caio. Belloto repreende Rômulo por se preocupar com a ausência de Nanda. Giovane, Gabriel e Jorjão cuidam de Cléo. Rômulo vence a luta e Belloto comemora. Caio afirma a Ricardo que ficará com tudo o que pertence a ele. Jéssica se incomoda ao ver o entrosamento entre Mônica e Belloto. Cléo confunde Gabriel com o filho. Nanda termina o namoro com Renato. Fábio apoia Manuela e a deixa comovida. Jorjão e Gabriel se emocionam com Cléo. Jéssica reclama da intimidação entre Belloto e Mônica. Rômulo beija Sula. Arthur acampa com Belinha. Caio conta para Joana que ele é o novo sócio da academia.

### NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Anna aceita a proposta de Thomas. Jancinto garante que Piatã não voltará para a cidade. Anna e Thomas contam a Pedro e Leopoldina que estão namorando. Sebastião leva Diara para cozinhar para Wolfgang. Ubirajara tenta negociar a passagem dos Tucarés com Caurê. Anna não consegue explicar para Leopoldina por que firmou um compromisso com Thomas. Joaquin se irrita quando os Tupiniquins declaram guerra contra os Tucarés. Pedro afirma a Chalaca que irá desmascarar Thomas. Elvira esconde Quinzinho de Licurgo e Germana. Thomas mostra para Dom João a lista que recebeu de Sebastião, com os nomes dos falsos rebeldes que foram presos. Ferdinando e Letícia encontram Piatã desacordado na mata. Joaquim descobre sua missão com os índios.

### ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Júlia termina seu relacionamento com Gui. Nicolau inicia o tratamento de quimioterapia. Vanessa comenta com Diana que acredita que Gui e Júlia irão se separar de vez. Júlia afirma para Edith que quer esquecer Gui. Romildo supõe que Alex e Lorena tenham fugidos juntos. Yasmin estranha o fato de Néia ter conseguido um emprego para Betâo. Niña avisa a Lázaro que ela e Miro passarão um tempo em sua fazenda. Marisa anuncia que está grávida, sem revelar de quem. Gui enfrenta Diana por ela ter contado a Júlia que eles dormiram juntos. Nelson nega o pedido de aumento salarial de Amanda. Léo sonha com Manu. Gordo comenta com Nanda que Eva terminou com ele sem dar explicação.

### O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Nabucodonosor avisa que Judá pagará caro pela traição de Zedequias. O soberano de Jerusalém se diverte na Festa do Tabernáculo. O rei da Babilônia liberta Joaquim. Sammu-Ramat avisa que precisa sair. Nabucodonosor ordena a invasão à Judá e pede para trazerem Zedequias com vida. Asher diz para Joana que fez as pazes com Zac. Aspenaz trata a rainha com zelo. Fassur fica observando Joana. Joaquim conversa com Evil e revela seu sentimento por Edissa. Neustá procura pelo filho no palácio. Nebuzaradã beija Sammu às escondidas. Zac se apresenta para Benjamin. Rebeca, Dana e Joana vão colher frutas no campo. Sem sucesso, Shag-Shag tenta arrumar clientes na rua. Sammu vai até a casa da Lula e diz ter uma proposta para Hurzabum.

### CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Dulce discute com Frida e Bárbara, pois as duas não são do mesmo grupo e estão fazendo trabalho juntas. Juju diz que só se apresentará caso a Madre autorize, mas não participará de nenhum grupo. Peixoto visita Haydee e a encontra desmaiada. Ela murmura sobre o bilhete e o delegado procura, pois pode ser uma prova. Haydee diz a Peixoto que uns amigos influentes de Flávio garantiram que Rosana logo perderá a guarda de Emílio. Haydee pensa que Peixoto não sabe nada sobre a armação de Flávio. Ela liga para o filho e deixa uma mensagem na caixa postal pedindo que continue com seu plano sem medo. Dulce sonha com Tereza e conta sobre seus novos superpoderes. Estefânia conta a Gustavo que queria que Cecília fosse a madrinha de casamento ao lado do irmão.

### A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Ruy tenta ficar com Ritinha. Ivana pede para morar sozinha. Joyce discute com Eugênio. Zeca conversa com Nazaré sobre Ritinha. Ritinha diz a Marilda que irá para o Rio de Janeiro com Ruy. Silvana indica uma arquiteta para ajudar Eugênio com o projeto de seu escritório. Círio marca uma viagem com Caio. Aurora discute com Rubinho. Bibi e Caio se veem na rua. Bibi é assaltada no ônibus e acaba sofrendo um acidente. Eugênio fica feliz com o trabalho de Irene. Silvana avisa a Eurico que irá demorar para voltar para casa. Caio flagra Silvana em uma mesa de pôquer. Ritinha prepara um banho de ervas. Zeca chega ao Rio de Janeiro e leva Nazaré em casa. Ritinha não encontra Ruy no local marcado e decide ir atrás dele em Belém...

## Humor

### DISPENSA DO SERVIÇO MILITAR

Um jovem escreveu a seguinte carta para o militar responsável pela dispensa do serviço militar.

Prezado Oficial Militar,  
Venho por intermédio desta pedir a minha dispensa do serviço militar. A razão para isto bastante complexa e tentarei explicar em detalhes. Meu pai e eu moramos juntos e possuímos um rádio e uma televisão. Meu pai é viúvo e eu solteiro. No andar de baixo, moram uma viúva e sua filha, ambas muito bonitas e sem rádio e nem televisão.

O rádio e a televisão fez com que nossas famílias ficassem mais próximas. Eu me apaixonei pela viúva e casei com ela.

Meu pai se apaixonou pela filha e também se casou com esta.

Neste momento, começou a confusão. A filha da minha esposa, a qual casou com o meu pai, é agora a mi-

nha madrasta. Ao mesmo tempo, porque eu casei com a mãe, a filha dela também é minha filha (enteada). Além disso, meu pai se tornou o genro da minha esposa, que por sua vez é sua sogra.

A minha esposa ganhou recentemente um filho, que é irmão da minha madrasta. Portanto, a minha madrasta também é a avó do meu filho, além de ser seu irmão. A jovem esposa do meu pai é minha mãe (madrasta), e o seu filho ficou sendo o meu irmão.

Meu filho é então o tio do meu neto, porque o meu filho é irmão de minha filha (enteada). Eu sou, como marido de sua avó, seu avô. Portanto sou o avô de meu irmão.

Mas como o avô do meu irmão também é o meu avô, conclui-se que eu sou o avô de mim mesmo!!!

Portanto, Senhor Oficial, eu peço dispensa do serviço militar baseado no fato de que a lei não permite que

avô, pai e filho sirvam ao mesmo tempo. Se o Senhor tiver qualquer dúvida, releia o texto várias vezes (ou tente desenhar um gráfico) para constatar que o meu argumento realmente é verdadeiro e correto.

Ass. Avô, pai e filho.

Conclusão: O Rapaz foi dispensado.

### O PROBLEMA

Marido chega preocupado em casa e diz a esposa:

-Tenho um problema no serviço.

Esposa:

- Não diz tenho um problema, diga temos um problema porque os teus problemas são meus também.

Marido :

- Tá bem, temos um problema no serviço, a nossa secretária vai ter um filho nosso.



### 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  
IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP  
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# celebridades

## Tony Ramos diz que conversou com Deus para viver homem diabólico em série

Tony Ramos é um homem religioso. E para viver um diabólico milionário em "Vade Retro", série da TV Globo que estreia no dia 13 de abril, o ator entrou em contato com ideias opostas às quais acredita.

"Eu falei de coisas desconfortáveis para pessoas que são muito religiosas, mas falei com a maior convicção, conversando com o meu Deus, dizendo: 'Aqui não vai a voz de um crente', diz o ator em entrevista. Para ele, a cena em

que seu personagem discute com o padre interpretado por Pascoal da Conceição ficou marcada. "Foi praticamente uma guerra surda entre uma entidade oficial que é a igreja e a minha, do personagem, que representa somente os próprios interesses".

Escrita por Fernanda Young e Alexandre Machado, dupla por trás de "Os Normais", "Vade Retro" vai contar em 12 episódios a história de Abel Zebu (Tony Ramos) e Celeste (Mônica Iozzi). Ela, uma advogada

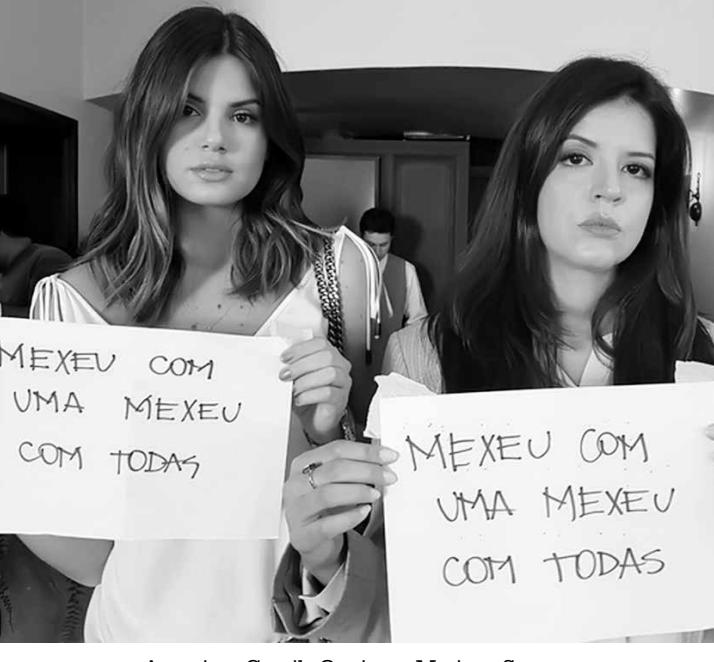
certinha entediada com a própria vida correta demais. Ele, um empresário disposto a vários tipos de manipulações para conseguir o que quer.

"O que é a encarnação do próprio demônio? Eu não tenho medo de nada e eu não acredito nisso. O diabo existe na sua atitude. Ele existe no seu comportamento. Ele existe na sua honestidade e desonestade. Ele existe no seu preconceito. Ele está presente naquilo tudo que fere a individualidade de terceiros", afirma.



Tony Ramos vive o empresário milionário na próxima série da TV Globo

## Atrizes fazem protesto nas redes sociais contra assédio



As atrizes Camila Queiroz e Mariana Santos

Nesta terça (4), um grupo de funcionários, colaboradores e executivos da TV Globo se manifestou contra o assédio sexual, usando camisetas com as inscrições "Mexeu com uma mexeu com todas", acompanhada da hashtag #chega de assédio.

Também nesta terça, a TV Globo suspendeu o ator José Mayer de produções dos Estúdios Globo por tempo indeterminado. A decisão da emissora foi tomada na segunda (3)

e motivada pela denúncia de assédio sexual, envolvendo o ator e a figurinista Susllem Tonani. O ator divulgou uma carta aberta sobre o caso.

A um blog do jornal Folha de S. Paulo, a figurinista relatou na última sexta-feira (31), que o assédio de Mayer começou há oito meses, com elogios, que evoluíram para cantadas. Ela afirma que, mais tarde, o ator tocou suas partes íntimas sem seu consentimento.



Antes e depois da ex primeira dama

## Foto de Michelle Obama com cabelo natural causa furor na internet

Depois de oito anos na Casa Branca, Michelle Obama foi fotografada pela primeira vez com seu cabelo natural. O perfil @meagnacarta postou no Twitter uma foto que teria sido tirada durante as férias da família em Tetiaroa, ilha na Polinésia Francesa onde ela e Obama estão descansando.

Durante os oito anos de governo do marido, Michelle sempre apareceu em público com os cabelos lisos. O recorrente estilo fez com que seus admiradores chegasse-

a postar na internet diferentes possibilidades de looks com o cabelo natural.

Segundo o cabeleireiro de Michelle, Johnny Wright, ela iria assumir os fios apenas quando entrasse de férias. A foto já foi compartilhada mais de 30 mil vezes, recebeu mais de 87 mil curtidas e fez com quem fãs do mundo inteiro comentassem o visual.

Ela já havia aparecido usando tranças laterais (boxer braids) em um registro em vídeo também na praia.

Após laudos, **Victor Chaves é indiciado** por agredir a esposa grávida



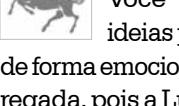
"Não machuquei ninguém"

Após ser indiciado por agressão contra a sua mulher grávida, Victor Chaves publicou um vídeo dando a sua versão dos fatos.

"Venho a público para esclarecer uma coisa que diante da qual surgiram e surgem incontáveis boatos. Eu fui indiciado legalmente por vias de fato, contravenção, ou seja, não machuquei ninguém. O que praticuei foi um ato de desespero para conter uma pessoa que estava totalmente fora de si para pegar uma criança de um ano e pela minha filha o que eu fiz eu faria de novo, então tudo está sen-

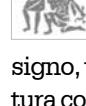
do apurado devidamente", disse em um vídeo postado em seu perfil no Instagram. A Polícia Civil de Minas Gerais encaminhou à Justiça nesta terça-feira (04) pedido de indiciamento do cantor Victor Chaves, 41, da dupla sertaneja Victor & Léo, por agressão. O indiciamento tem com base o artigo 21 da Lei 3.688/41, aplicada quando o acusado chega às "vias de fato" contra a vítima. Caso seja condenado, o sertanejo poderá ser preso por prazo entre 15 dias e três meses, além do pagamento de multa.

## horóscopo



### ÁRIES

Você expõe suas ideias para os outros de forma emocionalmente carregada, pois a Lua passa hoje por sua área de comunicação. Essa intensidade é agravada pela quadratura lunar com Netuno, o que lhe exige mais realismo!



### GÊMEOS

A nobreza de ideias que a Lua, em seu signo, traz, ao formar quadratura com Netuno, pode acabar lhe tirando o senso de viabilidade prática. Não lute contra o fluxo, use os recursos ao seu alcance e seja fiel aos seus interesses!



### LEÃO

As atividades em grupo tendem a ser bastante gratificantes, neste dia em que a Lua transita por sua área de amizades. Porém, Netuno tensionado alerta para expectativas altas demais. Evite frustrações, não espere tanto dos outros!



### LIBRA

Suas vulnerabilidades ficam mais expostas, neste momento em que Lua e Netuno formam quadratura entre suas áreas espiritual e de saúde. Sua harmonia física e emocional é abalada, portanto procure ter um dia mais calmo!



### SAGITÁRIO

Os aspectos mais delicados de suas relações são evidenciados pela tensão Lua-Netuno entre suas áreas de relacionamentos e familiar. Evite tocar nestes assuntos que causam atritos e encare este momento de maneira diplomática!



### AQUÁRIO

Você tende a ser negligente com a vida, inclusive com o dinheiro, pois a Lua entra em sua área de prazeres e se tensiona com Netuno. Esteja atenta quanto ao gerenciamento financeiro, pois você está suscetível a cometer equívocos!



### TOURO

Você tende a direcionar seus recursos para promover o bem-estar dos outros, neste dia em que a Lua passa por sua área material, lhe deixando mais generosa. Contudo, Netuno tensionado alerta para exageros, portanto seja sensata!



### CÂNCER

Suas áreas de crise e espiritual são tensionadas pela quadratura Lua-Netuno, que lhe deixa emocionalmente vulnerável. Não deixe que seus medos e inseguinças tomem conta de você. Busque atividades que lhe motivem positivamente!



### VIRGEM

Sua área das relações de trabalho é tensionada pela quadratura Lua-Netuno, lhe deixando mais solitária no meio profissional. Seja racional ao lidar com os conflitos que são trazidos à tona, pois você tende a se deixar levar pelas emoções!



### ESCORPIÃO

Você perde sua característica mais espontânea, neste dia em que Lua e Netuno se tensionam. A vida social fica prejudicada por sua atitude difícil e refratária, portanto prefira ficar mais recuada e descansar. Preserve-se!



### CAPRICÓRNIO

Suas parcerias profissionais são abaladas pela quadratura Lua-Netuno, que traz uma sobrecarga de trabalho. O estresse de todos carrega o clima, então não é hora de expor as frustrações. Saiba resolvê-las em si mesma!



### PEIXES

Você fica emocionalmente exaurida com a sobrecarga de tarefas trazida pela quadratura Lua-Netuno, entre sua área familiar e seu signo. Distribua as responsabilidades, pois a cooperação surgirá se você demonstrar confiança!