

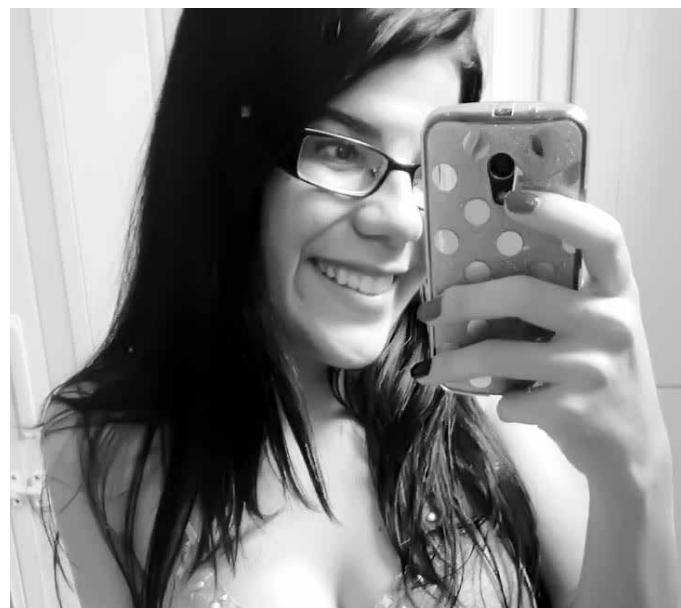
Página B4



Dia de muita festa e comemorações para a bela Daniela Ferreira. Parabéns!



A data também é especial para Dener Diana, que festeja hoje seu aniversário ao lado dos amigos.



Na lista dos homenageados de hoje, também está a carismática e sorridente Jaque Sartório.



Guilherme Lopes dá boas vindas à idade nova nesta sexta. Felicidades!



Domingo será dia dele, Fernando Rondry, que completa idade nova.



Felicidades e muitos anos de vida para Pedro Oliveira!



Melissa Iquegami celebra nesta sexta a chegada dos seus 18 anos, recebendo votos de felicitações e realizações e o carinho especial da família e amigos. Parabéns!



Quem também tem motivo para comemorar é Rita Sibele Modesto, que neste domingo assopra velinhas.



O aniversariante de hoje, Vitor Binhardi, recebe os parabéns da galera pelo seu dia.

**ASSINE o extra**  
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**

APINHA de CELULAR R\$ 14,99  
GIGANTÃO

**peliculas de vidro**

SanDisk 32 GB microSD  
Barato pra Caramba

produtos à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO

#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE &amp; BELEZA

# Outono: chegou a hora de cuidar da pele

O outono é caracterizado por uma baixa umidade do ar e pelo vento frio, apesar das temperaturas amenas. Essas condições podem influenciar diretamente a saúde da pele, que precisará de cuidados específicos para não ressecar. As peles naturalmente secas sofrem ainda mais nesta época do ano. Peles maduras também sentem, especialmente a das mulheres na menopausa.

O rosto é o mais atingido, mas isso não significa que outras áreas do corpo dispensam cuidados. O problema já começa no banho, que tende a ficar mais quente e demorado. Isso acelera o processo de ressecamento porque acaba com a proteção natural da pele. Por isso mesmo, o ideal é entrar no chuveiro com água morna e não prolongar a ducha por mais de dez minutos. Na hora de se ensaboar, prefira os sabonetes neutros ou os indicados para bebês. Não é preciso espalhar espuma pelo corpo todo, muito menos

usar buchas; apenas pés, axilas e região genital precisam de sabonete.

■ **HIDRATAÇÃO PROFUNDA:** Após o banho, deve-se começar o ritual de hidratação da pele. O ideal é enxugar o corpo levemente, sem esfregar a toalha, e aplicar o hidratante na pele ainda úmida. Isso vai potencializar o efeito do cosmético.

Caso a pele já esteja com sinais de ressecamento avançado, como coceira e manchas esbranquiçadas, prefira as pomadas e cremes com textura mais grossa. Procure nos rótulos dos produtos ingredientes como a ureia, o lactato de amônio, as ceramidas, a vitamina E e a manteiga de karité. A quantidade de creme deve ser suficiente para cobrir a área desejada. Se a pele ficar excessivamente melada ou grudenta, é sinal de exagero. O ideal é que a pele absorva rapidamente o produto.

■ **ROSTO PEDE MAIS ATENÇÃO:** A limpeza da face deve ser feita apenas com produtos indicados para a re-

gião e para o tipo de pele de cada um. Se a pessoa tem pele seca, o melhor são as loções ou leites de limpeza. A pele normal já aceita sabonetes líquidos. Para a pele oleosa, o ideal são os produtos astringentes.

A hidratação também deve seguir a mesma regra e precisa ser feita apenas com produtos específicos. No rosto, é aconselhável evitar o uso de cremes muito pesados, para não aumentar a oleosidade. De forma geral, deve-se dar preferência às loções

Para retirar a maquiagem, prefira demaquilantes à base de água termal e sem álcool, que não agride a pele já sensibilizada por fatores externos.

E não é porque o calor diminui que o protetor solar deve ir para o fundo do armário. A incidência da radiação UV ainda existe e, por isso, loções com filtro de proteção devem ser aplicadas diariamente, de manhã e antes de sair para o almoço.

■ **ESFOLIANTE: USE COM MODERAÇÃO:** A esfoliação



é bem-vinda nesta época do ano, desde que um bom hidratante seja usado na sequência. Os esfoliantes removem as células mortas da camada superficial da pele e, com isso, facilitam a absorção do hidratante. Em peles extremamente desidratadas, ela pode ressecar ainda mais; se for este o seu caso, evite. Além disso, o

intervalo entre uma esfoliação corporal e outra não deve ser menor do que 15 dias. No rosto, que tende a acumular mais oleosidade, o produto pode ser usado de duas a três vezes por semana.

■ **TIRE PROVEITO:** A chegada de uma estação mais fria também tem o seu lado positivo. A temporada de outono e

inverno é a melhor época para realizar tratamentos dermatológicos que exigem o mínimo de exposição ao sol e ao calor, como é o caso dos peelings, das depilações definitivas, dos tratamentos para o rejuvenescimento e para o clareamento de manchas. Nestes meses a recuperação é muito melhor do que no verão.

## Alimentos que você deveria evitar imediatamente

Para muitas pessoas, é muito difícil conciliar uma dieta saborosa com uma dieta saudável e muitas vezes a pressa acaba tornando as coisas ainda piores, e nem sequer prestamos atenção no que estamos comendo.

Muitos alimentos são nocivos à saúde, e provocam efeitos negativos quanto consumidos em excesso. Se você quiser ter uma vida mais saudável, deveria considerar parar de comer esses alimentos.

■ **REFEIÇÕES PRONTAS CONGELADAS:** São alimentos práticos, sem dúvida. Acontece que eles são uma grande armadilha para nossa saúde, uma vez que são ricos em sódio e gorduras saturadas, além de conservantes, associados ao aumento de chance de desenvolver câncer.

■ **BOLACHA RECHEADA:** Um dos alimentos preferidos dos jovens são os biscoitos recheados, ricos em gordura saturada e que causam um desequilíbrio nas taxas de colesterol provocado pelo aumento do LDL (colesterol ruim) e redução do HDL (colesterol bom). Isso pode a longo prazo provocar o desenvolvimento de doenças cardiovas-

culares. Isso sem falar na grande quantidade de açúcar, que causa diabetes e obesidade.

■ **REFRIGERANTE:** Vilão clássico de uma vida saudável, refrigerantes possuem aproximadamente 10 colheres de chá de açúcar, 150 calorias e entre 30 e 55mg de cafeína, além dos corantes. Tudo isso provoca uma acidez onde são necessários 30 copos de água para neutralizar, e seu rim não agradece por isso. Como defesa contra essa acidez, o organismo libera o cálcio dos ossos na corrente sanguínea, o que pode causar osteoporose.

■ **REFRIGERANTE DIET:** Ao contrário do que muitos pensam, refrigerantes diets acabam sendo ainda piores para o organismo do que os comuns, pois eles possuem aspartame, substância associada a doenças como ansiedade, compulsão alimentar, nascimento de crianças defeituosas, cegueira, tumores, epilepsia, hiperatividade, TPM, entre outros.

■ **CALDOS E TEMPEROS INDUSTRIALIZADOS:** Você adiciona temperos e caldos industrializados em suas refeições? Deveria parar com isso.

Esses ingredientes têm um al-

to teor de sódio, que causa hipertensão arterial, nefropatias e cardiopatias, além de glutamato monossódico, associado ao surgimento de doenças no sistema nervoso (como Alzheimer e Parkinson) quando consumido em excesso.

■ **SUCOS DE CAIXINHA:** Ao contrário do que muitos pensam, refrigerantes diets acabam sendo ainda piores para o organismo do que os comuns, pois eles possuem aspartame, substância associada a doenças como ansiedade, compulsão alimentar, nascimento de crianças defeituosas, cegueira, tumores, epilepsia, hiperatividade, TPM, entre outros.

■ **CACHORRO QUENTE:**



Muito prático também. O principal ingrediente do popular hot dog é a salsicha, rica em nitritos e nitratos associados ao desenvolvimento de câncer de estômago, além de sódio e gorduras saturadas.

■ **BATATA FRITA:** Batata é saudável, mas não frita. Quando ela é exposta à altas temperaturas da fritura, ela perde suas propriedades naturais, além de desenvolver glicação, alteração molecular provocada pela fritura e que pode provocar câncer e doenças cardiovasculares. Opte por comer batata assada ou cozida.

■ **SALGADINHO DE BATA-**  
TA: Esses salgadinhos são ricos em gordura trans, e pior do que isso, possuem substâncias altamente cancerígenas, como a acrilamida, criada quando batatas brancas são muito aquecidas.

■ **SALGADINHO DE MI-**

**LHO:** Esses alimentos são ricos em sódio. Caso seja muito fã desses salgadinhos, opte pelos que possuem índices reduzidos, mas evite comer com frequência.

### receita

#### Morango com suspiro fácil

##### INGREDIENTES:

- 1 caixa de morango
- 200 g de suspiro
- 200 ml de creme de leite fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar



##### MODO DE PREPARO:

- Lave bem os morangos e enxugue
- Com um garfo amasse - os bem
- Esmigalhe grosseiramente os suspiros
- Na batedeira, bata o creme de leite fresco com o açúcar até dar ponto de chantilly
- Em um refratário coloque uma camada de morango e uma camada de suspiro
- Cubra com chantilly e leve à geladeira por duas horas

**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. Litório Greco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

## Resolva o Criptograma

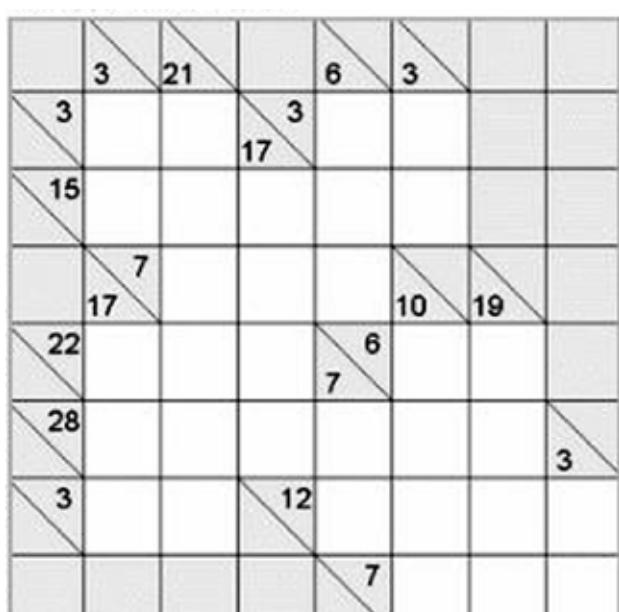
Para letras iguais, símbolos iguais. Resolvido o passatempo, surgirá, nas casas em destaque, o fenômeno de uma tremenda explosão que fatalmente ocorre nas estrelas meio-pesadas ou peso-pesadas quando elas atingem o final de suas vidas.

Bola de gás incandescente no céu. O Sol também faz parte desse grupo.	
Maior planeta do Sistema Solar e quinto planeta a partir do Sol.	
(?) Espacial Brasileira: responsável por formular e coordenar a política espacial brasileira.	
É impossível encontrá-lo no sol.	
(?) em 12 de abril de 1981, o Columbia foi o segundo ônibus espacial construído pelos EUA.	
Espaço percorrido por um raio de luz em 1 ano. Marca distâncias no espaço cósmico (pl).	
(?) Flyby: registrou a colisão da sonda Impactor com o cometa Tempel 1.	
Formação lunar com aspecto de buraco ou depressão. Na Cabeus, foi encontrada água na Lua.	

## Jogo do Labirinto



## Kakuru Nível Fácil



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Joana estranha a afirmação de Caio sobre Ricardo não sair do hospital. Sula se declara para Rômulo. Nanda conta para Jéssica que terminou o namoro com Renato. Bárbara gosta quando Caio diz que ela o representará na academia. Mônica divulga a aula com Belloto nas redes sociais e Jéssica se incomoda. Tânia não acredita na boa vontade de Caio. Manuela incentiva Luiza a ir com a turma visitar Martinha. Jéssica acusa Belloto de querer se aproveitar do sucesso de Mônica. Tita não acredita que Bárbara seja uma boa administradora para a Forma. Martinha pede para Luiza sair de sua casa. Bárbara anuncia a volta à academia e todos ficam apreensivos. Rômulo pede para namorar Sula, mas se arrepende ao descobrir que Nanda terminou com Renato.

### NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Thomas despede-se de Anna e promete se corresponder com ela. Carlota reclama das saídas misteriosas de Dom João. Joaquim pensa em Anna. Piatã recobra a consciência e se envergonha de seu estado. Thomas afirma a Sebastião que saqueará muitas vilas a caminho de Cisplatina. Tibiná adverte Joaquim que sua missão com os índios poderá afastá-lo de Anna. Germana encontra Quinzinho. Wolfgang fica fascinado com Diana. Joaquim se transforma em Tinga na aldeia. Anna ouve Ferdinando e Letícia contarem para Leopoldina sobre a volta de Piatã e corre para encontrar o irmão, que se recusa a falar com ela. Wolfgang e Diana se amam. Pedro intercepta Anna, que avisa a Leopoldina que irá se mudar. Jacira acredita que conquistará Joaquim.

### ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Gui conta a Daniel que Júlia não falou direito com ele. Ramon avisa a Lázaro que Diana está sozinha em um restaurante. Lorena recebe a caderneta de contatos de seu ex-chefe, enviada por Mário. Daniel avisa a Gui que o detetive encontrou Carlos Barbosa. Bianca simula uma reunião com Lázaro para trazer Carlos Barbosa até a cidade. Léo não aceita a proposta de Manu de modernizar suas músicas. Yasmin se oferece para trabalhar na churrascaria. Nanda arma e consegue ir com Gordo ao cinema. Bianca esconde o celular de Lázaro. Gui beija Júlia e afirma que a ama. Lorena e Alex ficam assustados ao saber pela TV que Mário foi encontrado morto. Carlos se surpreende ao ver Gui no escritório de Lázaro.

### O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Sammu-Ramat convida Hurzabum para tocar flauta no palácio. Zac mata a saudade de Elga e Zelfa. Dana dispensa Ab-salom. Fassur conversa com Oziel e diz que Joana é uma semente do mal. Joana se abre com Dana e conta que encontrou o sacerdote no campo. Nabucodonosor se declara para Amitis. Shag-Shag fica feliz ao saber que o filho foi convidado para tocar no palácio. Deitado no chão, Nabonido reclama de dores nas costas. Chaim diz que ficará tudo bem, pois tem dois filhos no exército babilônico. Na casa de Ravina, todos oram ao Senhor. Asher ampara Benjamin e se lembra da morte de Abel. Kassaia agradece a amizade de Daniel. Zac e Asher escutam o barulho das trombetas e correm para as muralhas da cidade.

### CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Zeca diz a sua mãe que cada vez tem mais certeza que Zé Felipe não quer saber da dupla. Ele diz que é um desperdício ficar ensaiando. Flávio volta pra casa. Rita diz a Fabiana que ela e Cecília são protegidas pela Madre Superiora. Estefânia pede para seus amigos da agência onde Dulce fará o comercial enviarem o roteiro pra ela. Peixoto vai à casa de Rosana para pegar a falsa assistente social no flagra. Rosana fica agoniada, pois a assistente não chega. Estefânia recebe o roteiro, vê que o texto tem falas muito marcantes de mãe e filha e mostra pra Gustavo, que fica preocupado. Tom (Gabriel Muglia), o professor de teatro chega no colégio e Madre Superiora se assusta, pois o rapaz tem um estilo hippie.

### A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Em ação como policial, Jeiza desafia Zeca, que fica furioso. Janete e Gislene falam mal de Ritinha na cidade. Edinalva tenta descobrir com Marilda informações sobre o paradeiro de sua filha. Ritinha não consegue encontrar Ruy e decide voltar para casa. Jeiza libera Zeca. Ruy volta para o escritório e Cibele se anima. Francineide convence Ritinha a passar a noite em Belém. Nazaré mente para que Zeca não volte ao Pará. Caio aparece na casa de Silvana e ela se desespera. Bibi discute com Aurora. Zeca descobre que Jeiza é filha da amiga de Nazaré e se incomoda. Abel conta para o filho o que aconteceu com Ritinha. Ritinha consulta uma rezadeira. Zeca decide terminar seu noivado e permanecer no Rio de Janeiro.

## Humor

### CENSO NA CIDADE

Dez anos depois, a moça do censo voltou àquela cidadezinha do interior mineiro e constatou que a população não tinha aumentado nem diminuído. Então, perguntou a uma velha moradora:

– Caramba! Como isso pode acontecer?

– É fácil! Cada vez que nasce um bebê, foge um rapaz da cidade...

### FOTO NO ESPELHO

Manuel estava procurando uma foto sua para enviar à família em Portugal, mas, como não achava, resolreu se pentear no banheiro para sair e tirar o retrato.

Ao se olhar no espelho, percebeu sua imagem refletida e disse e pensou um... uma foto no espelho:

– Ora pois, vou enviar esse espe-lho que tem a minha imagem e pronto! Não preciso nem gastar dinhei-ro com foto!

Quando o pacote chegou a Portugal, seu pai foi logo abrindo, curioso, pra olhar a foto do filho que há tempos não via.

Quando deparou com o espelho, gritou assustado.

– Maria! Vem cá a correr, vê como nosso filho envelheceu! Até parece um velho de 70 anos! E ainda está com cara de pinguço!!!

Maria, ao se debruçar no ombro de

Joaquim, exclamou mal-humorada:

– Também pudera! Com essa velha feia, com a cara de sonsa ao seu lado, só podia mesmo virar alcoólatra.

### QUE CALOR

Em um dia de muito calor, o marido sai do banho pelado, chega para a esposa e fala:

– Meu bem, que calor... O que você acha que os vizinhos vão dizer se eu for cortar a grama assim, comple-tamente nu?

A mulher olha para ele e responde:

– Provavelmente, que eu casei com você só por dinheiro...



**Quando a APAE ligar  
diga SIM!**

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



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

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**

Venda - Locação e Administração

**Tel. 17 3843.1505**

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

CRECI 67022

# celebridades

## Susana Vieira fala de trajetória e descarta modéstia: 'Ator é egocêntrico'



Susana Vieira vai viver a vilã Cora

Susana Vieira vai viver a vilã Cora na supersérie 'Os Dias Eram Assim', que estreia no próximo dia 17. Na trama, a personagem será uma socialite falida que incentiva o filho a dar o bom e velho golpe do baú para tirar a família do buraco. "Tenho me divertido muito nas gravações. É uma mulher que não mede esforços para conseguir o que quer", resume Susana que se diz realizada com mais este trabalho e com sua trajetória.

"Se alguém falar que sou uma das melhores atrizes, eu aceito o elogio. Vou falar o quê? Que não aceito? Que

é mentira? Não suporto falsa moral e falsa modéstia. A modéstia não existe na nossa carreira. O ator é vaidoso e nós somos egocêntricos. Sempre falei isso, desde nova", afirma ela, aos 74 anos.

A atriz ainda falou sobre a experiência de dividir cenas com um elenco jovem e inexperiente. "Não aguento essa geração que faz um drama, que não sabe se é a melhor atriz, que sonha em comprar casa para mãe, que faz um tipo que não precisa muito... Essa não sou eu! E adoro trabalhar com gente jovem porque renova a gente também".

"Se alguém falar que sou uma das melhores atrizes, eu aceito o elogio. Vou falar o quê? Que não aceito? Que

## Vídeo de Marcos beijando barriga de Emilly gera suspeita de gravidez

De tédio ninguém morre na casa do "BBB 17". Um dia depois da eliminação de Ilmar e o fim das brigas com o brother, a treta do dia seria uma possível gravidez de Emilly. As suspeitas começaram depois que um vídeo em que Marcos beija a barriga da participante começou a circular pelas redes sociais.

Nas imagens, Marcos mexe em uma mala, menciona algo como "Não ficou nada. Só ele..", e depois se abaixa e começa a beijar demoradamente a barriga de Emilly. A sister se deixa beijar e acaricia a cabeça do namorado.

"Barriga de verme. Toma um remédio que melhora", escreveu outro internauta.

O vídeo gerou especulação entre os internautas de que Emilly poderia estar grávida, mas também críticas de que seria mais um golpe da dupla para aparecer na casa do "BBB". A cantora Preta Gil, fã de carteirinha do programa, também comentou a informação. "Nossa! Parece que a Emilly está grávida mesmo. A família do Marcos vai pirar", disse uma internauta. "Boatos de que a Emilly está grávida do Marcos. Será?", desconfiou outro.

"Barriga de verme. Toma um remédio que melhora", escreveu outro internauta.



Vídeo mostra cena de Marcos beijando barriga de Emilly no BBB



Atriz aderiu a campanha contra assédio

## Bruna Marquezine responde crítica de seguidora sobre campanha contra assédio junto com outras atrizes

Bruna Marquezine foi uma das várias atrizes da Globo que aderiram à campanha Meuex com uma, mexeu com todas, que tem como intenção pedir o fim do assédio contra as mulheres. Nesta terça-feira, 4, a namorada de Neymar publicou uma foto da campanha, assim como Grazi Massafera, Taís Araújo, Camila Pitanga, Cleo Pires, Leandra Leal e outras estrelas da televisão.

Uma seguidora decidiu ironizar o fato de Bruna decidir defender uma campanha pelas mulheres. "E contra a corrupção e o governo ladrão, cadê a camisa?", criticou. A atriz foi sutil em sua resposta: "Por que você não faz uma?".

A campanha surgiu em apoio à figurinista Su Tona-

ni, que denunciou assédio do ator José Mayer - a Rede Globo emitiu um comunicado anuncianto a suspensão do ator. "Em relação à denúncia de assédio envolvendo o ator José Mayer e a figurinista Suslenn Tonani, a Globo reafirma o teor da nota divulgada na última sexta-feira quando afirmou que o caso foi apurado e que as devidas providências estavam sendo tomadas. Naquele nota, a TV Globo enfatizou que repudia toda e qualquer forma de desrespeito, violência ou preconceito. E que zela para que as relações entre funcionários e colaboradores se deem num ambiente de harmonia e de acordo com o código de ética e conduta do Grupo Globo.

## Christiane Torloni será avó pela primeira vez

Christiane Torloni, 60 anos, será avó pela primeira vez. Leonardo Carvalho, filho dela com o diretor Dennis Carvalho, 70, será pai de um menino. O bebê é fruto da relação dele com a atriz Keruse Bongiolo.

Keruse está no segundo trimestre de gestação e que Torloni ficou muito feliz com a notícia. Em 2015, ela revelou em

entrevista ao "Encontro com Fátima Bernardes" o desejo de ser avó. "Eu me imagino como avó há muitos anos. Eu quero ser avó logo. Eu falo sempre para o Léo [filho de Torloni], eu vou ser aquela avó dos esportes, vamos levar a criança para a Amazônia, pra andar nos igapós", disse na ocasião.



Aos 60 anos, atriz declarou estar muito contente com a chegada de um netinho

# horóscopo

## ÁRIES

Administrar seus recursos e a falta deles é um problema, neste dia em que a oposição Lua-Marte tensiona sua área material. Perceba como pode incrementar o seu desempenho e superar seus limites. Atenção e organização serão essenciais!

## TOURO

A convivência com os mais próximos é desestabilizada pela oposição Lua-Marte na área de relacionamentos, que alerta para reações explosivas diante das pressões diárias. Mantenha a calma e saiba conciliar solidariedade e firmeza!



## GÊMEOS

Seu senso crítico é afetado pela oposição Lua-Marte, que alerta para atitudes impulsivas nas relações de trabalho. Não faça tempestade em copo d'água. Aja com diplomacia e autocontrole, pois suas parcerias devem ser preservadas!



## LEÃO

A sobrecarga de atividades lhe deixa estressada, pois a oposição Lua-Marte afeta suas áreas familiar e profissional. Descentralize as atividades, saiba delegar tarefas, mas cuidado com as brigas de egos, que estão inflamados!



## LIBRA

Cuidado com os gastos supérfluos e sem critério. Lua e Marte opostos desarmonizam sua área material e lhe pedem mais cuidado para manter o orçamento equilibrado. Procure zelar pela economia em suas decisões e ações!



## SAGITÁRIO

Manter a harmonia emocional se torna um desafio, neste dia em que a Lua passa pelo setor de crise e se opõe com Marte. Evite bater de frente com as pessoas em seu trabalho, pois o bom convívio é o mais importante neste momento!



## AQUÁRIO

O excesso de atividades afeta a sua produtividade, neste momento em que Lua e Marte se tensionam. Você precisa manter o foco e o senso prático, mas tende a se descontrolar. Foque nos assuntos mais importantes neste momento!



## CÂNCER

A oposição Lua-Marte abala emocionalmente a vida social, pedindo mais foco no trabalho e tarefas do lar e uma diminuição no ritmo de lazer. Esteja mais atenta às obrigações, mas mantenha-se aberta para dialogar com os outros!



## VIRGEM

Suas atitudes intempestivas podem prejudicar as atividades em grupo e a defesa de seus interesses, pois atrapalha sua clareza de ideias. A oposição Lua-Marte lhe aconselha a diminuir o ritmo e controlar seus impetos impulsivos!



## ESCORPIÃO

Evite absorver a carga emocional dos problemas alheios, pois a tensão Lua-Marte alerta para certa fragilidade sua. Ainda que lhe peçam ajuda, procure preservar-se e saiba impor seus limites ao se tratar das questões dos outros!



## CAPRICÓRNIO

Lidar com as pessoas contraditórias se torna mais penoso, neste dia em que Lua e Marte se opõem entre as áreas de amizade e social. Selecione melhor suas companhias e não deixe que antigas mágoas atrapalhem as amizades!



## PEIXES

Tomar decisões é algo mais difícil, neste momento em que Lua e Marte tensionados lhe trazem estímulos mentais excessivos. Sua mente borbulha de ideias, mas nem sempre elas são sensatas. Seja cautelosa e evite expor o que pensa!