



oextra
net

FEIRA, 25 DE ABRIL DE 2017

Mais

Marília Mendonça desabafa após show: ‘Conheci o ódio de gente frustrada’

“Mesmo que a rota da minha vida me conduza a uma estrela, nem por isso fui dispensado de percorrer os caminhos do mundo.”

■ JOSÉ SARAMAGO, poeta, escritor e crítico literário (1922-2010)





Sempre sorridente e de bem com a vida, **Anna Julia Gasques** completou idade nova nesta segunda.



Domingo foi dia de muita festa para **Diego Silvestrini**, que comemorou mais um aniversário.



A jornalista **Livia Karla** comemora idade nova hoje. Na foto, o carinho especial do marido Jhonatan Fachini.



Destaque para a beleza e estilo de **Lorie Kimberlin Caparroz**, aniversariante desta segunda.



Felicidades e muitos anos de vida para a bela **Maisa Marques!**



Na lista dos homenageados também está o corinthiano **Mauricio Lopes**. Parabéns!



Rafael Ramos recebe os parabéns de amigos e familiares pela passagem de seu aniversário.



Selfie do jovem **Ramon Galvani**, que dá boas vindas à idade nova nesta terça. Felicidades!



Ygor Pimentel também assoprou velinhas ontem e recebe as homenagens especiais da família.



Quando a APAE ligar diga SIM!

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

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





ASSINE oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Fones: (17) 3462-1727 / 3442-2445

E-mail: assinatura@oextra.net



PEÇA AGORA!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO



pêlículas de vidro



R\$ 7,99



SanDisk 32 GB



SanDisk

Barato pra Caramba



oferta produtos a partir de R\$ 1,99

GIGANTÃO

REDE

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

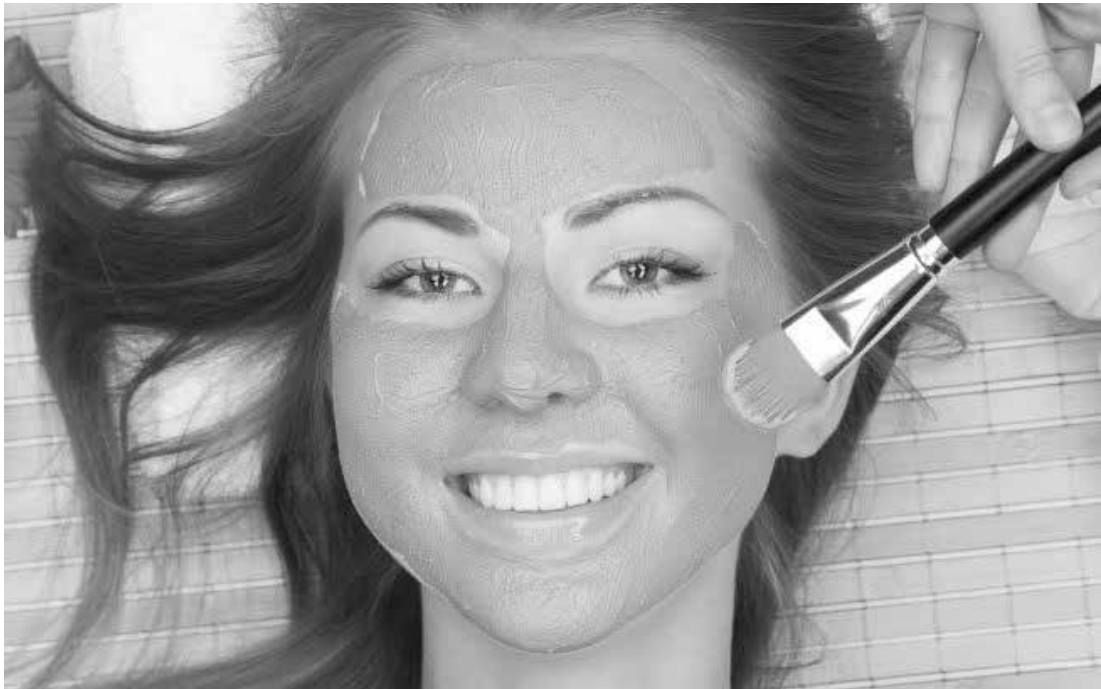
3 máscaras faciais para fazer em casa

Aprenda alguns truques simples para ajudar a tratar problemas complicados

Quando se pensa em tratamentos estéticos é comum achar que eles só são possíveis em clínicas especializadas com recursos de alta tecnologia. De fato é verdade que quando vamos fazer algum procedimento é importante ter profissional de confiança dando as orientações necessárias. Afinal é a nossa saúde que está em jogo. Mas existem algumas técnicas que podemos fazer em casa, sem colocar nossa saúde em risco e obtendo bons resultados. Algumas máscaras faciais são feitas com produtos naturais. E o melhor, que temos em casa. Sim, dentro da sua geladeira ou dispensa existem também itens que po-

dem te ajudar a cuidar da saúde da sua pele. É importante lembrar que as máscaras não substituem os tratamentos dermatológicos ou estéticos. Além disso, é importante informar qualquer alteração que você note na sua pele. Sueli também conta que o ideal é fazer usar a máscara no máximo uma vez por semana e não mais que isso. Confira a seguir as receitas que ela deu para diferentes problemas de pele. ■ **MANCHAS NA PELE:** Uma boa dica para melhorar o aspecto da pele é a máscara de aveia. Além de ser um alimento muito nutritivo, ela também é rica em silício e proteínas, o que contribui para a renovação pele. Isso ajuda nas divisões celulares e deixa o tecido com uma melhor aparência, além de mais saudável. **Receita** • 1 colher (sopa) de aveia • 500 ml de iogurte natural • 1 colher (café) de mel. **Modo de preparo:** Misture

os ingredientes e permaneça com a máscara durante 20 minutos. Retire com água fria. ■ **ACNE E CRAVINHOS:** Quem tem acne e cravinhos pode usar a máscara de argila para complementar o tratamento dermatológico. A argila tem diversas propriedades: é antioxidante, secativa, adstringente, reconstrutora, antisséptica e desintoxicante. Por isso, ela pode ser usada para tratamento de acne, após a limpeza de pele, para melhorar celulite (pois ativa a circulação sanguínea), flacidez tissular e seborreia, entre outros usos. **Receita** • 1 colher de sopa de argila • 1 xícara de chá de manjeriço • 20 gotas de própolis. **Modo de preparo:** Dissolva a argila no chá de manjeriço até engrossar. Depois, acrescente 20 gotas de própolis. Enxague com água fria. ■ **ENVELHECIMENTO PRECOCE:** O açaí é conside-



rado mundialmente um dos mais potentes alimentos anti-envelhecimento. O frutinho de um roxo intenso é um arsenal de nutrientes, como vitaminas (A, E, D, K, B1, B2, C), minerais (cálcio, magnésio, potássio, ferro), aminoácidos,

antioxidantes e óleos essenciais. É rico em polifenóis que agem diretamente na saúde dos vasos sanguíneos e deto- nam os radicais livres, aqueles responsáveis pelo envelhecimento e dano à pele. **Receita** • 1 colher (sopa) de

soja em pó • 1 Polpa de açaí • 10 gotas de própolis. **Modo de preparo:** Junte a soja com a polpa de açaí até dar ponto de creme e acrescente 10 gotas de própolis. Aplique a máscara ainda ge- lada.

Respiração correta reduz ansiedade, pressão alta e diabetes

Talvez você não tenha consciência do que vou dizer agora, mas a respiração é muito importante para a nossa saúde física, mental e emocional. De acordo com uma pesquisa realizada na Universidade Federal Paulista (Unifesp), a respiração correta, com o diafragma, melhora a qualidade de vida, reduz a ansiedade, pressão arterial, depressão e diabetes.

Antes de continuarmos, eu tenho uma pergunta para lhe fazer refletir... Como está a sua respiração durante o dia? Você tem respirado superficialmente ou profundamente? **RESPIRAÇÃO SUPERFICIAL:** Eu não sei qual foi a sua resposta em relação à respiração superficial e profunda, mas sei que nos deparamos com um problema... Quase 100% do nosso dia a dia é repleto de ansiedade e estresse, por isso, fazemos a respiração superficial, somente com a parte de cima do peito, e não o processo de respiração completo, que é através do diafragma, que fica na região do abdômen. Respiração Correta- Respire Fundo Quando passamos por momentos de agitação e tensão, geralmente as pessoas nos falam: "Respire fundo!". Pois é, respirar fundo é respirar subindo e descendo a

região do umbigo, completamente o oposto daquela respiração superficial curta e acelerada na parte superior do peito. Sabe quando você vê um bebê respirando profundamente? Pois é, isso sim que é respiração completa, porque ele faz todo o processo de respiração corretamente, inspirando de forma profunda e expirando lentamente. Por isso os bebês conseguem dormir e relaxar profundamente. Voltando ao "respire fundo" que as pessoas geralmente nos alertam em momentos de tensão... Essa é a forma correta de respirar, por isso, ela precisa se tornar um hábito no seu dia a dia. Mas calma, a respiração consciente não acontece da noite para o dia, isso requer treino e paciência. O primeiro passo agora é você ficar mais atento e observar como está a sua respiração. **Dica:** No início você vai lembrar de prestar atenção na respiração em momentos de agitação ou tensão, isso já é um bom sinal. Então, comece por aí e aos poucos com treino, você terá mais consciência da sua respiração. ■ **RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO:** Para alcançar o estado meditativo, é fundamental ter controle sobre a respiração. Por isso, durante a meditação,

a respiração deve ser suave, profunda e sempre pelas narinas. Quando nos concentramos na temperatura do ar que entra e que sai, no movimento dos nossos pulmões, diafragma e do abdômen, a mente fica em segundo plano e isso facilita o relaxamento. Dessa forma, passamos a nos concentrar mais e alcançamos com mais facilidade o estado meditativo. ■ **DEIXA O CÉREBRO MAIS ATIVO:** Quando se respira corretamente, o oxigênio entra no organismo de forma completa e ajuda a preservar a região cognitiva. Segundo um estudo da Harvard Medical School, o cérebro funciona, de maneira geral, à base de oxigênio. Desta forma, a respiração correta aumenta a irrigação dos vasos, mantendo o cérebro em seu funcionamento normal. ■ **REDUZ O ESTRESSE E A ANSIEDADE:** O dia a dia corrido e a vida agitada aumentou muito o quadro de estresse, depressão e ansiedade nas pessoas ao redor do mundo todo. De acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), foi possível diminuir em até 60% o uso de antidepressivos e ansiolíticos em quem praticou exercícios diários de respiração. ■ **AJUDA A DIMINUIR A INSÔNIA:** A qualidade do so-

no pode ter uma melhora significativa quando a respiração é praticada de maneira correta. A técnica de respiração praticada antes de dormir ajuda a deixar as noites mais tranquilas, regenerando as células e tecidos corporais, além de auxiliar você a pegar no sono mais rápido, segundo o próprio criador dos exercícios. Uma noite bem dormida ainda traz mais energia para enfrentar o dia seguinte com bom humor. ■ **DEIXA O CORPO E PELE MAIS SAUDÁVEIS:** A respiração adequada permite que os tecidos sejam oxigenados, proporcionando à pele um aspecto mais saudável e iluminado. Respirar de forma curta e ofegante, por exemplo, limita a quantidade de oxigênio oferecido à pele, o que pode deixá-la sem brilho, opaca, com dificuldade de cicatrização e maiores sinais de envelhecimento. **FORTALECE A MUSCULATURA RESPIRATÓRIA:** Respirar de maneira constante, evitando as respirações curtas, pode ajudar a fortalecer a musculatura respiratória. Ficando mais resistentes, é possível notar uma melhora no condicionamento físico e redução na falta de ar ao praticar exercícios físicos. Esse benefício se estende ainda ao coração.

receita Nachos Delícia

- INGREDIENTES:**
- 500 g de carne moída
 - Azeite
 - Alho
 - Cebola
 - Orégano e pimenta vermelha a gosto
 - 1 xícara de molho de tomate
 - 1 caldo de carne
 - Sal se necessário
 - Salsinha a gosto
 - 1 copo de requeijão cremoso
 - 1 pacote de Doritos de 200 g
 - 200 g de mussarela ralada
 - 100 g de azeitonas recheadas fatiadas



- MODO DE PREPARO:**
- Aqueça o azeite e frite a cebola e o alho
 - Junte a carne moída, o orégano, a pimenta e o caldo de carne
 - Refogue bem
 - Junte o molho e deixe ficar bem sequinha
 - Coloque a salsinha e desligue
 - Unte um refratário e coloque o Doritos
 - Cubra com a carne moída
 - Espalhe o requeijão cremoso, a mussarela ralada, as azeitonas fatiadas e enfeite as laterais com Doritos
 - Leve ao forno somente para derreter a mussarela

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

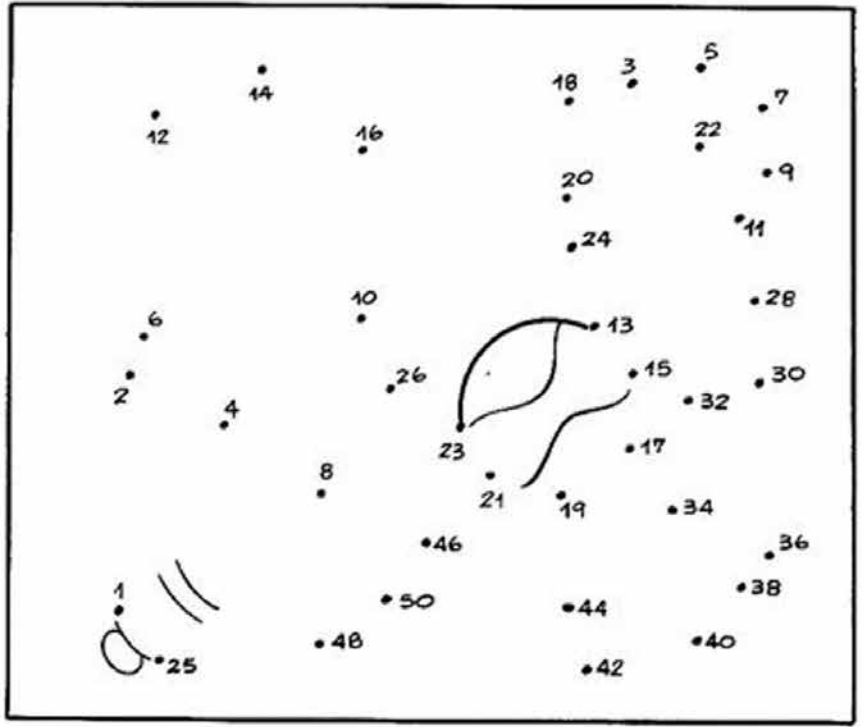
Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

M. FER


FERRO & AÇO

- ☞ Telhas Galvanizada Ondulada
- ☞ Telhas Galvanizada Trapezoidal
- ☞ Perfil Estrutural 6 mts
- ☞ Perfil Serralheiro
- ☞ Corte e Dobra de Chapa até ½ polegada

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651
Av. Litério Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.
M.FER, Ligada ao cliente por um vínculo de AÇO



LIGUE APENAS OS PONTOS ÍM-PARES E VEJA O QUE ESTÁ FALTANDO PARA O CEBOLINHA BRINCAR !



Caça Palavras

J M M E T M Y E Z W L L A Y E
Q A N J E B U Y J V O H K Z G
J C A S A L O T R A C N N A W
C D H J R N I D R H A I U K R
Z I B I F P Z V G C R G T U R
F G C Y P S V X L A A C V D O
V F W H J R O P N R C V B H D
N C A V A L O G Z T A G P Z A
V D O Q N V G G Z A S H A G T
Q V G M I Y E S J B T K H U U
R X F H T J T U J O E F Y P P
O Q U S R C R D L T L R P I M
H C H W O O X T V B O X K N O
R I U V C C W J S Q N T V C C
I O X Z X W K R G P Z S Q D K

CARACOL
CARTA
CARTOLA
CASA
CASTELO
CAVALO
CHAVE
COMPUTADOR
CORTINA
CORUJA

Sete Erros



**MALHAÇÃO**
Terça-feira, 17h30

Bárbara sofre com a notícia de que não é filha biológica de Ricardo. Rômulo e Vanderson trocam ofensas. Nanda apoia Sula e pede que a moça cuide bem de Rômulo. Juliana afirma a Joana que fará a doação de órgão para Ricardo. Joana e Krica acompanham Sula à delegacia para denunciar a agressão de Vanderson. Caio revela a Bárbara que Virgínia teve um relacionamento fora do casamento com Ricardo. Cléo diz a Irene que os filhos não gostam dela. Começa a luta de Vanderson e Rômulo. Ricardo implora que Tânia afaste Manuela de Caio.

**NOVO MUNDO**
Terça-feira, 18h00

Pedro tem um ataque de fúria e Chalaça tenta contê-lo. Cecília pede que Matias a leve para o convento. Diara explica a Wolfgang por que se vendeu a Sebastião. Dom Pedro afirma a Chalaça que abrirá mão do seu salário até que a crise financeira do Brasil esteja sanada. Sebastião liberta Diara, que retorna para casa com Wolfgang. Leopoldina avisa a Patrício para preparar uma lista de demissões do palácio. Dalva e Lurdes se desesperam com a notícia. Amália tem um surto ao ouvir o nome de Sebastião e Madre Assunção repreende Cecília. Elvira reza para se reaproximar de Joaquim e Quinzinho. Felício ataca Domitila. Os índios ocupam as ruas da cidade.

**CARINHA DE ANJO**
Terça-feira, 20h30

Dulce conversa com Miguel, Diana e Inácio. Fabiana e Cecília avisam as meninas que a Madre autorizou todas a assistirem ao comercial de Dulce na casa de Inácio. Nicole vai até o colégio para conversar com Dulce Maria. Silvana telefona para Nicole para fazerem uma aliança e conseguir tirar Verônica da empresa de Gustavo. Madre Superiora conhece a Miguel e acha o menino obediente. Haydee conta para Flávio que Peixoto está investigando sobre a falsa assistente social e que se o delegado encontrar essa mulher, o filho estará encrencado. Haydee aconselha o Flávio a sair por um período da cidade. Bárbara e Frida veem Nicole e correm para Dulce para dizer que a mãe da pequenina voltou e está no colégio.

**A FORÇA DO QUERER**
Terça-feira, 21h00

Dantas dá um ultimato em Ruy. Caio finge um mal-estar para não assistir à queima de fogos para Bibi e é rude com Leila. Silvana quase bate no ônibus que Zeca dirige e os dois discutem. Aurora pede desculpas a Caio pelas grosserias da filha. Ivana não consegue ficar de biquíni na praia. Joyce ajuda Ruy com a prova do terno para o casamento. Amaro se preocupa ao saber que Cibele foi para sua casa de praia. Silvana pede para Nonato não contar para Eurico o que aconteceu com ela. Simone marca uma sessão de terapia para Ivana. Cibele encontra Ritinha.

**O RICO E LÁZARO**
Terça-feira, 22h15

Rabe-Sáris ameaça Matias. Kassaia intervém. Zac continua enganando Joana a respeito da suposta morte de Asher. Rebeca alerta a moça sobre o sentimento do rapaz. Na fuga, Asher sobe em um terraço. Ele avista Joana e tenta chamá-la, mas ela não o ouve. Nebuzaradã o encontra e Asher acaba caindo do terraço. Larsa o prende novamente. Nabucodonosor e o pai de Shamiran assinam o acordo de união de seus filhos. Amitis ordena que Aspenaz ache uma nova costureira para o palácio. Sammu-Ramat encontra com Zabaia. Neusta irrita alguns nobres no palácio. Sammu-Ramat diz que fará um acordo com Zabaia. Ebode-Meleque agradece a hospitalidade de Ravina. Sammu-Ramat avisa que Zabaia tomará conta da Casa da Lua. A sacerdotisa humilha Shag-Shag.

Humor

MELHOR VENDEDOR

Um gago entra numa livraria e diz: Eeeee que-que-queiro 1 bíblia! Pagou e saiu!
Novamente ele entra na loja e diz: Eu que-que-queiro 05 bíblias!
O vendedor espantado entrega a mercadoria e o gago se vai.
Mais tarde o gago retorna e faz uma nova compra
Eu que-que-queiro 20 bíblias!
O vendedor chama o gerente e informa a respeito do gago.
O gerente chega para o gago e pergunta:
_ O que você está fazendo com tantas bíblias?
O gago responde: _ Eu vendo!
O gerente assustado pergunta: _ Como? vendeu todas em tão pouco tempo?
_ Sim senhor!
O gerente contrata o gago que é o melhor vendedor de bíblias que já conheceu.
Um dia o gerente perguntou ao ga-

go como é que ele faz pra vende tantas bíblias e o gago responde:
_ Che-che-chego na ca-ca-casa de-eees e pe-pergunto?
Queeeeeer com-com-comprar ou queeeeeer que eeeeeee Leeeeeia?


NO BUZÃO


A loira entra no ônibus completamente vazio e senta-se num lugar qualquer. De repente começa a chover e ela percebe que havia se sentado debaixo de uma goteira. Mas continua ali, firme e forte, com a água pingando sobre a sua cabeça. Depois de algum tempo, intrigado, o cobrador lhe pergunta: - Ei, moça! Por que você não troca de lugar? Ela abre os braços, mostrando o ônibus vazio pro cobrador e responde, com cara de desprezo: - Bem que eu gostaria! Mas vou trocar com quem?

O APELIDO

O ex-presidente Lula, estava passeando pelo interior de São Paulo,


quando lhe deu uma vontade enorme de beber água. Resolveu então, parar numa casa e nessa casa havia uma mulher na porta. O ex-presidente pediu:
- A senhora não teria um copo de água gelada, pois estou com muita sede?
A gentil senhora, que nunca que podia imaginar que a pessoa que se encontrava em sua frente era o ex-presidente da república, disse para seu filho que se encontrava um pouco mais distante dela:
-Luis Inácio, vá buscar um copo de água pra esse senhor, menino!
Lula, todo orgulhoso, pensando que era uma homenagem, perguntou:
-A senhora chamou seu filho de Luis Inácio, é para homenagear alguém?
-Não, disse a senhora, o nome dele é Fernando Henrique, só que ultimamente ele tem mentido tanto, que a gente o apelidou assim.


**INSTITUTO DE OLHOS**
CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO
DR. JOÃO VICTOR Santicchio Ferrarezi
OF TALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM
FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP


**APAE**
Fernandópolis/SP

Quando a APAE ligar diga SIM!

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



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

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**
Venda - Locação e Administração
CRECI 67022

Tel. 17 3843.1505

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

celebridades

Deborah Secco exhibe novo visual



A atriz de 37 anos clareou os fios e ainda investiu em uma franja

De férias das telinhas, Deborah Secco se despediu do visual da personagem Tânia, de Malhação. No Instagram, a atriz compartilhou um clique do novo cabelo. Além dos fios mais claros, ela adotou uma franja. “Bom dia, me despedindo da Tânia e dando boas vindas pra Keka!!!”, postou nesta sexta-feira (21). “Uma surra de beleza”, comentou uma seguidora. “Linda com qualquer corte de cabelo!”, elogiou outra. A mudança também despertou nostalgia em alguns fãs. “Essa franjinha me fez lembrar os tempos da Darlene Sampaio”, reparou uma internauta, referindo-se à personagem da atriz em Insensato Coração.

Recentemente, a mãe de Maria Flor falou sobre a boa forma e família. “Não estou na minha melhor forma, nem com a barriga definida, mas também não estou querendo. Quando a Maria completou 1 mês e dez dias, voltei a malhar. Depois de dois meses, comecei a achar que estava ficando muito forte. Em abril do ano passado, parei de vez. Estou sem malhar e comendo.” Sobre o casamento com Hugo Moura, Deborah é só elogios. “Hugo e eu nos conhecemos há dois anos. E tudo o que a gente sonhou e achou que fosse acontecer, aconteceu melhor ainda. Nossas afinidades não nos enganaram. Nossas diferenças não existem”, disse a atriz de 37 anos.

VAI JUNTAR AS ESCOVAS DE DENTE?

Senado Federal

CASAMENTO

- Tem efeito imediato
- O cônjuge não fica sem parte da herança
- O estado civil muda para casado

UNIÃO ESTÁVEL

- Ocorre após período de convivência pública contínua
- A herança pode ser questionada por familiares
- O estado civil não muda

Yanna Lavigne mostra detalhes do enxoval e diz: ‘Me sinto uma mulher muito mais forte’

Mãe de primeira viagem, Yanna Lavigne (27) anda encantada com os preparativos para a chegada de Madalena, da relação com Bruno Gissoni (30). Aos 8 meses de gestação, ela diz que até a malinha para a maternidade está pronta. “Essa foi uma das partes mais gostosas, ver roupinhas, berço, decoração. Parece um sonho!”, conta ela, em ida à loja de artigos de bebê, no Rio, onde escolheu mais itens como bodies, mantas, vestidos e carrinho. Separada de Bruno, a atriz garante manter ótima relação com o ator. Há pouco mais de uma semana, ambos foram padrinhos da união de amigos, em São Paulo. “Não

Mimos à espera da primeira herdeira, Madalena

estamos juntos como um casal, mas como pais da Madalena. Isso quer dizer que nossos esforços para fazer desse acontecimento o mais lindo

possível estão valendo”, diz ela, que fala ainda sobre as transformações pelas quais passa. “É um processo tão mágico. Junto às mudanças

físicas e biológicas do corpo, há as psicológicas e emocionais. Me sinto uma mulher muito mais forte e empoderada.”

Famosos lamen tam morte de Jerry Adriani

Um dos grandes ídolos da música brasileira estava em atividade há 40 anos

Faleceu nesta domingo, 23, o cantor e ícone da Jovem Guarda Jerry Adriani. Aos 70 anos, ele foi um dos líderes do movimento que ainda teve nomes como Wanderléa e Roberto Carlos. Com longa carreira na TV e na música, ele estava em atividade desde 1964, quando estourou com o álbum Italianissimo. Adriani estava em tratamento contra o câncer, ele também havia sido internado nos últimos meses após sofrer uma trombose. O cantor estava internado em um hospital na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. A família vai revelar deta-

lhes sobre o funeral nas próximas horas. Wanderléa, cantora da Jovem Guarda: “Hoje choramos e agradecemos a oportunidade de conviver com uma pessoa linda, amorosa e verdadeira como o Jerry. Te amamos! Sonia Abrão, apresentadora: “Morre Jerry Adriani! Mais um ídolo que se vai!!! O cantor tinha 70 anos e foi vítima do câncer descoberto recentemente! Descanse em paz!!!” Beth Guzzo, cantora: “Descance em paz amigo! #ripjerryadriani” Martinho da Vila, cantor: “Amigo Jerry Adriani, descanse em paz!”

Cantora fez revelações nas redes sociais neste domingo

Marília Mendonça desabafa após show: ‘Conheci o ódio de gente frustrada’

Após um show no interior de São Paulo, ela agradeceu aos fãs. “Conheci um tipo de amor diferente que ultrapassa fronteiras chamado fã”, disse. “Mas também conheci o ódio de gente frustrada e invejosa que ainda não consigo dar um nome”, completou. Marília então relatou os comentários negativos que é obrigada a lidar diariamente. “Sobrevivi a gente que difamou meu corpo, minha voz,

o meu cabelo... sobrevivi a gente que desacreditou, que xingou, que odiou quando me viu feliz num relacionamento totalmente puro e planejado por Deus, que desejou que eu morresse em um dia que simplesmente adoeci... sobrevivi a falta da minha família, a falta do meu quarto, a falta dos meus amigos... E tô aqui, firme e forte e feliz, dizendo com todas as letras”, contou.

horóscopo

ÁRIES
As demandas materiais ficam mais claras para você com a conjunção Lua-Saturno em sua oitava casa. Você se sente mais segura de si para lutar pelo que quer, pois o amadurecimento de ideias e o autoconhecimento lhe fortalecem!

GÊMEOS
Lua e Saturno se associam, lhe trazendo amadurecimento e harmonia interior. Isso lhe fortalecerá internamente para enfrentar os desafios, então assuma seu poder e deixe de lado os medos. Seja corajosa, proativa e otimista!

LEÃO
Bom momento para maturar ideias e projetos pessoais, pois Lua e Saturno conjuntos trazem um clima de conforto e harmonia no lar. Mas não se isole dos familiares, saiba comunicar a eles sua necessidade de ficar só!

LIBRA
Lidar com a vida prática fica mais fácil, pois Lua e Saturno se associam em sua área material, lhe fazendo enxergar realisticamente o valor das coisas. Seu poder de análise guiará as grandes decisões, mas não se sobrecarregue!

SAGITÁRIO
As decisões, sobretudo as mais complexas, são favorecidas pela associação da Lua com Saturno. Mantenha o foco ao lidar com as intensas pressões emocionais e evite sobrecarregar-se de obrigações. Saiba delegá-las!

AQUÁRIO
Ao se unirem na décima casa, Lua e Saturno não levam você a redescobrir seus próprios valores e empreendedorismo. Assuma seus talentos e dedique-se às atividades do trabalho, que tendem a ser eficientes e intelectualmente excitantes!

TOURO
Os acordos com os mais próximos são facilitados pela associação entre Lua e Saturno, ainda que haja pressões e críticas. Saiba ouvir as opiniões alheias, mesmo que conflitem com as suas. Aprenda a aceitar as diferenças!

CÂNCER
Os desafios na vida social são encarados com mais maturidade, equilíbrio e segurança, pois Lua e Saturno se associam em sua quinta casa hoje. Mas evite ser impositiva, saiba ouvir a opinião das outras pessoas envolvidas!

VIRGEM
Sua capacidade crítica e intelectual é aguçada pela conjunção Lua-Saturno, mas é possível que suas certezas ferrenhas lhe deixem cega para as novas perspectivas no trabalho. Portanto, esteja aberta para ouvir os outros!

ESCORPIÃO
Você age de maneira centrada e harmoniosa com a associação entre Lua e Saturno, que lhe deixa mais confiante. As pessoas tendem a perceber sua maturidade, sentindo-se seguras para compartilhar com você!

CAPRICÓRNIO
Procure estar junto a pessoas que lhe estimulem intelectualmente e com quem compartilhe interesses, pois Lua e Saturno formam conjunção em sua área de amizades hoje. Isso lhe ajudará a melhorar a produtividade e a relaxar!

PEIXES
Você se mostra mais sensível e introspectiva, pois Lua e Saturno se associam em sua área espiritual hoje. Não se isole demais, procure se divertir, pois você pode acabar perdendo boas oportunidades junto às pessoas queridas!