

xtra
net

QUA-FEIRA, 26 DE MAIO DE 2017

Mais

Bruna Marquezine fala sobre nova novela e revela planos de estudar em Nova York

Página B4



Camila Pierobon celebra a passagem de mais um aniversário. Parabéns!



Parabéns para **Antonio Fiamenghi Neto**, Professor e Coordenador de Informática da Etec que recebe nesta sexta as homenagens de amigos e familiares. 2



Felicidades e muitos anos de vida para **Felipe Marques**.



Hoje é dia de festa para **Heloisa Santanna** que comemora mais um ano de vida.



Jeane e o marido **Rocha** curtindo o show do Gustavo Mioto na expo 2017



Quem também tem motivos para comemorar é a **Maisa Ferraz**. Felicidades!



Pedro Fioroti também apaga as velinhas nesta sexta-feira.



Sempre ao lado do namorado, **Maria Gabriela** comemora seu aniversário.



Hoje o dia é especial para, **Renata Castro** que comemora seu aniversário e recebe os cumprimentos de amigos e familiares.

Quando a APAE ligar diga SIM!

APAE
Fernandópolis/SP

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

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

ASSINE o extra
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

SanDisk 32 GB microSD

peliculas de vidro

R\$ 7,99

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

GIGANTÃO O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

■ UM TOQUE DE SAÚDE & BELEZA

13 dicas para cuidar das unhas

Unhas bem tratadas demonstram amor-próprio. Em vez de gastar no salão, cuide delas em casa mesmo. A dermatologista Luciana Godoi afirma que, para ter unhas saudáveis, o certo é começar pelo prato. "Comer com equilíbrio é fundamental, porque a falta de nutrientes pode deixá-las quebradiças", diz a especialista.

■ 1. Cuide da alimentação: Inclua no prato carnes, leite e derivados, alimentos que fortalecem as unhas.

■ 2. Evite umidade: Após o banho, enxugue bem as mãos e os pés, prevenindo o aparecimento de micoses.

■ 3. Não tire toda a cutícula: Ela funciona como proteção e

impede a infecção por fungos e bactérias. Nada de tirar bife!

■ 4. Tenha seu material: Alisante, lixa, palito e tesoura não devem ser compartilhados.

■ 5. Evite o ressecamento: Use hidratantes à base de ureia, lactato de amônio, d-pantenol e silicone.

■ 6. Use luvas nas tarefas domésticas: Produtos de limpeza acabam com as unhas – um par de luvas de borracha resolve isso.

■ 7. Corte em formato quadrado: Cortando-as retas e quadradas, você evita o encravamento.

■ 8. Use escova para retirar sujeiras: Ao lavar as mãos, escove debaixo das unhas. Evite o uso de palitos, eles podem machucar a região.

■ 9. Não use as unhas como ferramentas: Elas não foram feitas para descascar fitas autocolantes, raspar rótulos de latas ou soltar parafusos. Para isso, há ferramentas específicas.

■ 10. Não roer é o ideal: Não desconte sua ansiedade nas unhas, esse hábito favorece infecções.

■ 11. Previna-se de alergias: Em geral, esmaltes não causam danos às unhas. Mas fique atenta a sintomas como inchaço e dores. Pode ser alergia.

■ 12. Leve lixa na bolsa: No caso de quebra, o melhor a fazer é lixar.

■ 13. Pare de fumar agora! O cigarro é prejudicial. Deixa as unhas amareladas.



Benefícios das vitaminas e minerais

As vitaminas e os minerais são nutrientes essenciais para o funcionamento do nosso corpo. Além de regular enzimas e hormônios, participam da manutenção do ritmo cardíaco, da contração muscular, do funcionamento cerebral e do equilíbrio do organismo como um todo. Devem ser ingeridos através da alimentação, já que não são produzidos pelo organismo.

Algumas situações cotidianas pedem um aumento na ingestão desses nutrientes, como o estresse, exposição a poluentes ambientais, consumo de aditivos químicos, uso excessivo de medicamentos, gestação, lactação, crianças e idosos e doenças imunológicas, câncer e outros. Diante da falta de nutrientes no organismo, é comum o uso da suplementação alimentar, na qual podem ser usados polivitamínicos e poliminerais em cápsulas.

Que eles são essenciais para uma dieta balanceada e uma vida saudável, você já sabia. Abaixo separamos os benefícios específicos de cada mineral e vitamina. Confira.

Betacaroteno (pró-vitamina A) Ao ser ingerido, é convertido em vitamina A no organismo, sua forma ativa. Possui ação antioxidante, previne o surgimento de câncer, doenças cardiovasculares, diabetes e retardar o envelhecimento. É importante para a função imune e para a visão.



Seu efeito antioxidante protege a pele contra a ação nociva dos raios solares. As algas marinhas também são ótimas fontes de betacaroteno. Podem ser adicionadas a sopas, arroz, saladas ou consumidas puras. Há ainda as opções das cápsulas de algas, como Spirulina Havaiana e Chlorella.

Complexo B: As vitaminas do complexo B estão envolvidas em todos os processos do nosso organismo. São importantes para o fornecimento de energia e para o sistema nervoso central. Além dos suplementos de complexo B, os comprimidos de levedo de cerveja são ricos em vitaminas desse complexo.

Vitamina C: Com ação antioxidante, a Vitamina C previne o envelhecimento precoce, o desenvolvimento de doen-

tos cardíacos, favorece a coagulação do sangue e atua na transmissão de impulsos nervosos.

Magnésio: É essencial para a formação óssea e produção de serotonina – neurotransmissor relacionado ao bem-estar –, sendo importante em casos de depressão. Ajuda a aliviar os sintomas da TPM. É relaxante muscular e dos vasos sanguíneos, por isso beneficia a saúde cardiovascular.

Ferro: É importante para o sistema imunológico e para a prevenção e o tratamento de anemias. É um mineral fundamental para a função da tireoide, para a desintoxicação do fígado e para a formação de colágeno. Participa da síntese dos neurotransmissores serotonina e dopamina, sendo importante para o sistema nervoso.

Zinco: Mineral essencial para o sistema imunológico, tem ação antioxidante, prevenindo doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e retardando o envelhecimento. Facilita a cicatrização de feridas e melhora a fertilidade.

Cromo: Importante para diabéticos, este mineral melhora a ação da insulina e regula os níveis de glicose no sangue. Está envolvido na redução dos níveis de LDL-colesterol (colesterol ruim), colesterol total, triglicérides e aumento do HDL-colesterol (colesterol bom), prevenindo

o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Suplementos de vitaminas e minerais: Os suplementos polivitamínicos possuem maior variedade de vitaminas

receita

Bolo de cenoura com farinha e aveia

INGREDIENTES:

- 2 cenouras descascadas e cortadas em rodelas
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 ½ xícaras (chá) de Farinha de Aveia
- 1 colher (sopa) de Fermento Químico em Pó
- ½ xícara (chá) de nozes picadas



MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador a cenoura, o óleo e os ovos.
- Retire do liquidificador e coloque em uma vasilha.
- Acrescente o açúcar, a farinha de aveia, o fermento e as nozes picadas. Mexa delicadamente.
- Unte e enfarinhe uma assadeira retangular média.
- Coloque a massa na assadeira e leve ao forno, preaquecido a 200°C, por 45 minutos ou até dourar

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

► Fabricação Própria

FERRAGENS PARA CONSTRUÇÃO
FONE: (17) 3442-1522
FAX: (17) 3442-1651

Av. Litório Grecco, 95 - Jardim Iguatemi - Fernandópolis - SP.

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

Ligue e Pinte

1. VAMOS LIGAR OS PONTOS?

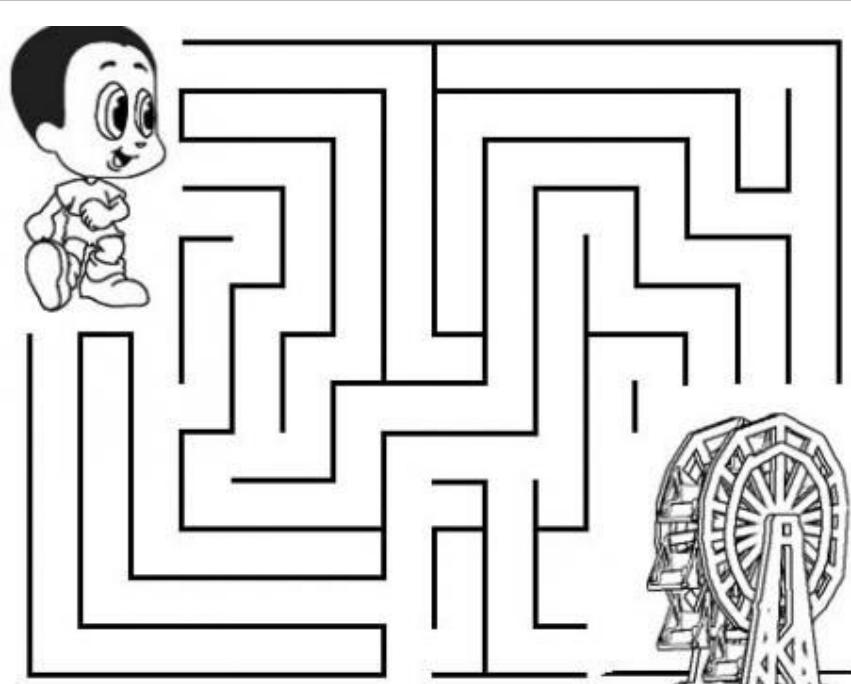


Caça Palavras

SISTEMA SOLAR

C	A	T	B	D	V	A	X	A	U	O	M	E	T	E	R	O	X	R	
R	A	U	F	T	G	À	È	P	F	E	O	P	O	E	I	R	Z	X	
Ú	S	I	U	N	Ó	À	P	L	U	À	O	L	À	C	Ç	H			
B	M	É	M	L	Ç	S	É	D	I	A	A	T	E	S	À	O	A	J	Ç
M	C	O	M	E	T	A	S	E	U	T	R	R	A	X	U	Ê	Ú	Ó	
O	Ü	G	Ô	S	Ò	R	O	X	S	I	S	T	E	M	A	H	À	H	
N	F	À	Ó	C	D	E	A	A	É	Z	H	À	E	T	I	N	E	S	
R	Z	L	L	Ó	É	I	T	D	S	O	P	R	O	C	H	N	Ç	Í	O
U	Ó	À	U	P	É	X	I	X	H	Ó	T	W	À	X	O	H	J	R	
T	S	X	A	I	U	Ó	B	V	B	Z	R	Ó	A	È	A	S	T	É	T
A	O	I	J	Y	É	R	E	T	I	P	Ú	J	C	À	Q	H	Ú	S	
S	Ó	À	I	M	Q	V	Ó	À	F	S	P	P	S	Ò	À	K	Ö	A	
E	D	Í	O	R	E	T	S	À	À	U	A	P	G	E	S	Ö	É	A	
O	O	I	R	U	C	R	E	M	L	N	O	E	O	N	U	T	N	I	
O	I	N	È	G	I	X	O	P	Z	È	G	È	I	Ó	F	W	J	S	P
A	R	E	V	A	M	I	R	P	Ç	V	V	À	L	O	À	R	E	V	
S	E	S	E	M	O	É	L	Á	C	Y	D	F	U	T	S	E	T	O	
Á	B	Ó	D	J	N	T	Ú	À	M	S	M	Ó	E	N	Y	À	N	Í	J
Ô	D	Ó	Ô	Ç	A	P	S	E	A	G	U	N	Ô	K	Ö	F	N	B	
Z	N	Ô	N	A	R	R	P	L	R	E	N	Z	È	Q	S	À	Q	R	
T	G	Ô	M	R	U	Ó	Ù	J	T	E	D	Ó	T	E	N	A	L	P	
À	Z	N	S	N	À	Ç	C	É	E	L	O	S	C	Ù	T	Ó	R	À	Ó
Ç	A	R	H	Ô	Z	S	H	Ô	R	A	R	I	O	S	Q	E	À	Ô	
B	C	E	T	R	A	N	S	L	A	Ç	À	O	B	E	R	F	Ù	Ó	
R	I	É	E	V	N	D	É	Ù	U	O	T	Ó	L	A	S	D	U	Ó	
F	M	N	L	È	Ô	À	E	O	P	W	À	I	C	E	L	O	V	À	
O	S	I	T	W	T	Q	B	E	I	B	E	E	I	C	O	I	W	È	
Q	Ó	K	T	C	À	À	V	Ó	E	I	Q	F	Ô	K	S	L	Ç	À	
X	C	G	E	O	À	Ç	A	T	O	R	Ù	I	E	S	T	R	L	A	
N	J	Í	S	À	E	U	N	I	V	E	S	T	R	E	L	A	Ò	Z	À

Jogo do Labirinto



INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFTALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

APAE
Fernandópolis/SP

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

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



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



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Sexta-feira, 17h30

Rimena, Renato e Valentim se despedem de todos no posto médico. Alice discute com Vitor. Vicente consola Nanda. Gustavo se revolta com a morte do pai de Alice. Renato vê uma notícia sobre Arnaldo e fica paralisado ao ver a imagem de Alice. Toni descobre a oficina que Caíque montou na garagem e reclama com Monique. Monique se encontra com Chico e tenta terminar o relacionamento com ele. Gustavo lembra dos tempos em que ficou preso. Renato pensa em Alice. Cássia pensa em denunciar Arnaldo, mas se preocupa com Natália. Toni descobre a morte de Arnaldo. Renato avisa o dia de sua chegada e Vera e Maria vão para o aeroporto. Alice, Vitor, Cora e as crianças chegam ao Rio de Janeiro e são recebidos por Sandoval.

NOVO MUNDO

Sexta-feira, 18h00

Pedro se enfurece com a recusa de José Bonifácio. Leopoldina sente uma forte dor na barriga e todos se preocupam. Elvira invade a cozinha do palácio. Joaquim tenta convencer José Bonifácio a aceitar o pedido de Dom Pedro. Anna estranha o comportamento de Thomas. Piata não consegue falar a verdade para Ubirajara. Padre Olinto aconselha Fernandinho. Liu ajuda Anna a escrever. José Bonifácio pede para conversar com Dom Pedro. Amália tem um surto e ataca Peter. Madre Assunção proíbe Peter de continuar tratando Amália. José Bonifácio impõe uma condição a Dom Pedro para aceitar o cargo de Ministro. Domitila vai à casa de Thomas. Francisco avisa a Dom Pedro que sua irmã vai embora, e o príncipe corre atrás de Domitila.

ROCK STORY

Sexta-feira, 19h15

Alex tenta se aproximar de Júlia, mas William não deixa. Almir exige que Néia pergunte a Ramon sobre seu dinheiro roubado. Roberto explica o caso de Nicolau para Gilda e Haroldo. Gilda pede para Haroldo voltar para casa. Alex descobre que Júlia se passou por Lorena em Nova York. Ramon conta para Néia que foram Romildo e William que roubaram seu dinheiro. Eva comenta com Gordo sobre o fim de seu atendimento a Miro, e Laila ouve a conversa. Lázaro pensa em como sabotar o show da 4.4 no festival. Alex lê o livro de Júlia. Lázaro contrata Romildo e William para realizar seu plano contra Gui. Alex decide chantagear Salvadore por telefone. Gilda exige um exame de DNA para comprovar que Haroldo é o pai do filho de Marisa.

O RICO E LÁZARO

Sexta-feira, 22h15

Absalom pede para Zac não matar Chaim. Daniel segue para o alojamento de escravas. Amitis convence Shamarim a permanecer no palácio. Neusta pede para Shag-Shag ajudá-la a proteger Joaquim. Zelfa pergunta se Joana conseguiu esquecer Asher. Nabucodinosor avisa que está na hora de voltar ao palácio. Asher diz que tentará falar com Joana. Lalsa diz não saber do paradeiro de Lia e Naomi. Shag-Shag afirma que não existe demônio no palácio. Ebede avisa que Amitis deseja ver Hurzabum. No calabouço, Lia pede para Naomi ter fé. Daniel se desespera ao pensar que Lia morreu. Kassaia chama Nitocris para um passeio. Se sentindo culpado, Daniel ora a Deus. Naomi tem um pesadelo e é amparada por Lia.

CARINHA DE ANJO

Sexta-feira, 20h30

Gustavo conta para Dulce Maria que houve uma mudança de planos e que a carinha de anjo não vai mais provar o vestido com Estefânia, mas sim lhe acompanhar no escritório. Verônica dá flores para Silvana e diz estar feliz que tudo deu certo em relação ao contrato e também por acreditar que Nicole percebeu que ela não tem interesse no empresário. Vitor vai até a empresa e espera Gustavo na sala dele para conversar sobre o ocorrido com Estefânia. Gustavo diz que Vitor precisa conversar com Estefânia, pois ela está abalada com tudo. Estefânia conta para Dulce Maria que não haverá mais casamento. Juju chora por não conseguir falar com Zeca. Solange não deixa Vitor se abater e diz para ele reagir e não desistir de seu grande amor por conta de Selene.

A FORÇA DO QUERER

Sexta-feira, 21h00

Cibele ignora Ritinha. Joyce pede para Cibele não hostilizar Ritinha. Eugênio entrega a Ruy os filmes indicados por Irene. Ritinha chega à casa de Bibi para ficar e Aurora repara a atitude da filha em acolher a moça. Joyce fala com Silvana sobre sua amizade com Irene. Ruy encontra um bilhete de Irene para Eugênio e questiona o pai. Silvana procura Irene. Zeca leva Marilda até a casa de Bibi. Jeiza é avisada de que um policial está investigando Rubinho. O caminhão de Zeca é fotografado pelo policial à paisana. Simone convida Cláudio para o jantar de aniversário de Silvana e não conta para Ivana. Joyce pede para Ritinha voltar para casa. Biga senta-se atrás de Nonato no show de Jane di Castro. Chega o dia do aniversário de Silvana.

Humor

HORÁRIO DO MEDICAMENTO

O médico perguntou:

- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?

Eu respondi:

- Doutor, era pra ver se eu conseguia pegar as bactérias de surpresa!

CUIDADO COM OS OVOS

Um amigo nosso ia sentar ao lado de uma senhora em um ônibus, sem perceber um pequeno embrulho no banco.

Antes que sentasse em cima do embrulho, a senhora avisou:

- Senhor, cuidado com os ovos.

Nosso amigo, curioso, abriu o embrulho e disse:

- Mas não são ovos.

E a senhora:

- Pois é. São pregos.

O BÊBADO E O COBRADOR

Em um ônibus entra um bebado e começo de encher o saco do cobrador:

- Se a minha mae fosse uma gata e meu pai fosse um gato, eu seria um gatinho!

- Se meu pai fosse um cachorro e minha mae fosse uma cadela, eu seria um cachorrinho!

E o cobrador de saco cheio:

- Se tua mae fosse uma prostituta e teu pai fosse um puteiro, tu seria o que?

- O cobrador de ônibus!

ATROPELANDO O BÊBADO

Uma mulher dirige tranquila por sua pista e, de repente, atropela um

bêbado que se jogou na rua para ver se vinha um carro.

De quem é a culpa?

celebridades

Após pedir afastamento, Ticiana Villas Boas comenda saída: “Preciso cuidar da família”

A apresentadora Ticiana Villas Boas, esposa de Joesley Batista, um dos donos da JBS, usou o seu perfil no Instagram para se pronunciar após o anúncio de que deixaria o comando do programa “Bake Off Brasil – Mão na massa”.

“Amigos, decidi me afastar por um tempo da TV. Preciso me dedicar integralmente a cuidar da minha família e de mim. Foi uma decisão muito dura e difícil, pois em 16 anos de carreira nunca parei de trabalhar e amo e lutei muito pela minha profissão. Então não irei apresentar esse ano a terceira temporada do Bake Off Brasil”, disse Ticiana após o anúncio oficial feito pelo SBT nesta terça-feira, (23).

Mais uma vez a apresentadora bloqueou os comentários, impedindo que seus seguidores comentem na publicação da rede social. Ticiana lembrou ainda que as gravações começaram em junho e que a equipe permanecerá a mesma. “Nem preciso desejar sorte a todos, pois tenho certeza



Ticiana Villas Boas com o marido Joesley Batista

do sucesso que será sob o comando de meus amigos. Quero deixar registrado aqui também o meu agradecimento ao SBT pela compreensão e apoio de sempre. Espero que todos me entendam e torçam por mim. Até a volta.”

Já o programa “Duelo de mães”, também comandado por Ticiana, continuará no ar até o final da temporada, em junho, já que todos os episódios já estavam gravados com a apresentação da esposa de Joesley. A jornalista também decidiu tirar ‘férias das redes sociais’ após a série de ataques que sofreu nos últimos dias em decorrência do envolvimento do marido no suposto esquema de corrupção.

“Aos meus amigos, fãs e pessoas que acompanham meu trabalho e torcem por mim. Eu e minha família estamos passando por momentos difíceis. Não estou forte nem preparada ainda para falar do assunto. Vou passar um período fora das redes sociais para nos resguardar. Espero que entendam. Um beijo com carinho.”, escreveu, na ocasião.



A atriz de 21 anos tem planos para estudar fora do Brasil

Bruna Marquezine fala sobre nova novela e revela planos de estudar em Nova York

A atriz Bruna Marquezine está se preparando para um novo trabalho na TV, mas não quer deixar os estudos de lado. Em entrevista ao youtuber Matheus Mazzafera, ela revelou que tem planos de estudar em Nova York, nos Estados Unidos.

“Estou querendo estudar fora. Quero estudar línguas e teatro. Acho que quero ir para Nova York”, disse Bruna Marquezine. “Mês que vem estudo aqui, mas também estou querendo viajar um pouco para estudar fora”, continuou. Ela ainda brincou com o fato de sua amiga Sasha Meneghel também estar morando na cidade americana. “Já tenho lugar para ficar”, disse.

A artista de 21 anos ainda explicou que alguns cursos são oferecidos pela Globo. “Eles têm projetos fora [do Brasil], mas dentro da Rede Globo rolam workshops incríveis”, explicou, ressaltando que pretende atender a um curso com foco em William Shakespeare.

PRIMEIRA VILÁ
Marquezine também falou

Thais Fersoza anuncia mudança para São Paulo: “Só volto ao Rio mamãe de dois”



A atriz é mulher do cantor Michel Teló e mãe de Melinda

A atriz Thais Fersoza está de mudança para São Paulo. A mãe de Melinda deixa o Rio para passar uma temporada na capital paulista, onde vai dar à luz o filho Teodoro, segundo fruto do casamento com o cantor Michel Teló.

“Estou me despedindo do Rio de Janeiro, agora é hora de voltar para casa, de juntar a turma, as tralhas todas que eu trouxe e voltar para São Paulo. E agora eu só volto para o Rio

sabe como? Agora só mamãe de dois, minha gente”, contou ela no Stories, do Instagram.

“É isso, estou indo, me despedindo do Rio... eu sempre dou um jeito de ir ficando, ficar mais um pouquinho, mas agora chegou a hora de ir. E só volto lá para setembro, mais ou menos, já com o Teodoro no colo e a Melinda andando, porque está uma loucura com Marcos Harter”.

Ex-BBB Marcos Harter cria canal para fazer entrevistas e só falar de medicina

O médico e ex-BBB Marcos Harter vai estrear um canal de entrevistas na internet. A ideia é ter pautas sobre medicina, nada de focar na vida pessoal ou falar sobre o reality show do qual foi expulso. Marcos pretende fazer entrevistas rápidas sobre cirurgia plástica e o nome mais cotado até agora é “Só um pouquinho com Marcos Harter”.

“As gravações começam no próximo fim de semana. Se tudo correr conforme o esperado estreia em breve”, conta o médico.

Esta semana o médico iniciou um leilão com coisas que usou dentro do “BBB 17”. Segundo o anúncio que fez no seu perfil oficial do Twitter, Marcos explica que a cada semana, três itens utilizados por ele durante o programa serão leiloados e toda a renda revertida para instituições de caridade.



As gravações para o canal começam no próximo fim de semana

horóscopo

ÁRIES

Você se sente mais seguro para defender suas opiniões, neste momento em que Lua e Marte se associam no setor de comunicação. Mas tenha cuidado, pois Saturno tensionado alerta para atitudes arrogantes em suas relações humanas. Ainda que discorde das pessoas, procure se esforçar para ser simpático.

TOURO

Seus instintos competitivos são aflorados pela associação de Lua e Marte na segunda casa, que impulsiona a busca pelos seus interesses. Você agarra as oportunidades assim que elas aparecem, mas não se deixe levar pela impulsividade. A tensão com Saturno lhe pede mais planejamento.

GÊMEOS

Você se destaca em meio a todas as pessoas, pois Lua e Marte se associam em seu signo, ressaltando suas características pessoas mais marcantes. Seus impulsos agressivos afloram e as pessoas podem ficar assustadas. A tensão com Saturno lhe aconselha a ficar longe de embates por poder, cuidado!

CÂNCER

Emoções ocultas em seu íntimo são trazidas à tona pela conjunção Lua-Marte no setor de crise. O turbilhão interno estimula a superação, mas não evita os dramas. Saturno tensionado alerta para a sobrecarga de responsabilidades, portanto, cuidado para não absorver mais demandas do que você dá conta.

LEÃO

Ao se associarem em conjunção na décima-primeira casa, Lua e Marte exaltam seu companheirismo, o que ajuda a promover a aproximação em suas amizades. A tensão com Saturno lhe aconselha a não se envolver demais nos problemas das outras pessoas, pois você pode acabar se estressando.

VIRGEM

Lua e Marte conjuntos lhe enchem de disposição para enfrentar os desafios no trabalho. Seu potencial de realização mais intenso lhe beneficia, mas Saturno tensionado lhe aconselha a ficar longe dos conflitos de autoridade neste período. As iniciativas em grupo devem ser valorizadas.

LIBRA

Você se mostra mais engajado na defesa de seus ideais, pois Lua e Marte se associam na nona casa, fortalecendo suas convicções. Cuidado para que sua atitude de firmeza não provoque embates, pois a tensão com Saturno alerta para vários conflitos. Use a inteligência emocional.

ESCORPIÃO

Enfrentar suas inquietações e inseguranças se torna um grande desafio hoje, pois Lua e Marte se associam na oitava casa, e a oposição com Saturno alerta para desafios que abalam sua zona de conforto nos aspectos materiais e emocionais. Encare os desafios de maneira objetiva e prática.

SAGITÁRIO

Ao se associarem na sétima casa, Lua e Marte se opõem a Saturno, alertando para desafios em grupo nas relações pessoais. As responsabilidades tendem a ser jogadas para você, então atue de maneira inteligente e estratégica para saber se impor e para que as situações sejam conduzidas com justiça.

CAPRICÓRNO

Lua e Marte se associam na sexta casa, indicando que a vida cotidiana tende a acelerar, enquanto seu emocional passa a demandar uma velocidade mais lenta e centrada, pois Saturno em oposição indica situações que precisam de um tempo para serem estudadas. Equilibre ação física.

AQUÁRIO

A vida social é dinamizada pela passagem de Lua pela quinta casa e pela sua associação com Marte. A tensão com Saturno indica que suas responsabilidades demandarão atenção, então, saiba equilibrar a intensa movimentação com as pausas que as atividades do dia a dia devem exigir.

PEIXES

As ações em grupo direcionadas às demandas familiares são favorecidas pela associação de Lua e Marte na quarta casa, porém, a oposição estabelecida com Saturno alerta para desafios na convivência. Procure agir com mais delicadeza lidar com os sentimentos das outras pessoas.