



## Claudia Leitte fala sobre a tentativa de uma carreira internacional: 'Processo de amadurecimento'

Página B4

"Pensa! O pensamento tem poder. Mas não adianta só pensar. Você também tem que dizer! Diz! Porque as palavras têm poder. Mas não adianta só dizer. Você também tem que fazer! Faz! Porque você só vai saber se o final vai ser feliz depois que tudo acontecer."

■ GABRIEL - O PENSADOR, rapper



Felicidades e muitos anos de vida para Alison Brambila!



A sempre sorridente Carolina Basso tem motivos para comemorar o dia de hoje.



Dony Junio recebe os parabéns dos familiares e amigos nesta data tão importante.



A data também é comemorada por ele, Gabriel Matias. Parabéns!



Sempre simpática, Giovanna Tassi é homenageada pelo seu aniversário!



Muitos anos de vida para Giovanni Ximenez que assopra as velinhas amanhã.



O clima é de comemorações para a estilosa Clara Fernandes.



Neste dia especial, Maria do Rosário recebe felicitações das filhas Tati, Paty e Pri.



Sol Santos completa idade nova e recebe votos de realizações e sucesso.

**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

# Abandone 10 hábitos que envelhecem a sua pele

**N**ão tem mulher que não se preocupe com a aparência da pele. Com o passar do tempo, linhas de expressão, flacidez, rugas e falta de luminosidade passam a incomodar. Mas nem adianta gastar os tubos, literalmente, no mais revolucionário dos tratamentos estéticos ou no creme mais caro do mercado. Tudo isso perde força se você abre espaço para verdadeiros inimigos da saúde da sua pele. Cigarro, estresse e açúcar demais são alguns deles. A seguir, você confere quais são os outros maus hábitos que favorecem o envelhecimento precoce. Fique longe deles e rejuvenesça.

■ **1. TABAGISMO:** Cada cigarro diminui a oxigenação da pele por 90 minutos! Imagine quem fuma mais do que um por dia. Resultado: a pele fica grossa e amarelada, por causa da nicotina, sem viço e opaca. Além de todos os problemas que causa à saúde, o cigarro também provoca distúrbios no metabolismo e acelera a perda de colágeno, células responsáveis por dar sustentação e elasticidade à pele, favorecendo a flacidez. O ato de fumar provoca rugas ao redor dos lábios e ao redor dos olhos, já que o fumante fecha os olhos parcialmente para proteger os olhos da fumaça.

■ **2. ESTRESSE:** O estresse emocional altera nossos hormônios, aumentando a liberação de corticoide endógeno e adrenalina, por exemplo. Isso pode deixar a pele mais oleosa e acneica. O estresse também diminui nossas defesas, e a pele fica mais predisposta

à doenças e infecções. As mais comuns são herpes, alergias, erupção cutânea, psoríase e até vitiligo.

■ **3. IGNORAR A POLUIÇÃO:** Os gases nocivos encontrados no ar poluído formam uma película de toxinas que acaba sendo absorvida pela pele, aumentando as reações de oxidação e formação de radicais livres que agridem a pele. A oxidação é um processo natural que acontece no organismo, mas que envelhece as células. O excesso de poluição oxida as células tanto da pele como do organismo todo. Por isso, para evitar essa reação, é importante proteger a pele diariamente, aplicando protetor solar, hidratante e fazendo a higienização para eliminar as impurezas.

■ **4. BEBER POUCA ÁGUA:** Um dos primeiros sinais da falta de água (desidratação) se dá na pele e nas mucosas. Entre as células, temos um líquido intersticial que ajuda na sustentação da pele, entre outras funções. A falta de ingestão de água deixa a pele flácida e sem viço. A pele perde o turgor, demorando para voltar ao seu estado natural, quando sofre uma distorção. Por exemplo, quando beliscamos a pele, ela logo deve voltar ao seu estado normal ao soltarmos. Se isso demora para acontecer, é sinal de que está desidratada e flácida. Além de deixar a pele hidratada e firme, beber água também favorece a excreção de toxinas, substâncias que prejudicam a pele. O recomendado é consumir pelo menos dois litros de água por dia.

■ **5. NÃO USAR PROTETOR SOLAR:** O excesso de exposição solar, e principalmente a falta de proteção solar, é a principal causadora do envelhecimento da pele e de câncer de pele. Para se ter uma ideia, a radiação solar é responsável por 80% do envelhecimento da pele exposta, principalmente nas peles mais brancas, que sofrem este processo precocemente. A radiação solar é um potente oxidante celular.

A radiação penetra na pele e provoca alterações diretamente no DNA das células e, indiretamente, provoca reações químicas que alteram o DNA e as fibras colágenas e elásticas. Apesar de o nosso organismo ter mecanismos de defesa e ação antioxidante, nem sempre isso é o suficiente para evitar essas reações. O resultado é o que chamamos de fotoenvelhecimento. Aparecem então, manchas, sardas, flacidez, pele áspera, aumento das rugas e, em alguns casos, câncer de pele. O FPS, para o dia a dia, nunca deve ser menor que 30 para rosto, colo, pescoço e mãos (regiões da pele mais sensível) e 15 para o restante do corpo.

■ **6. CONSUMO DE AÇÚCAR E GORDURA:** Em excesso, o açúcar é responsável por outro processo de envelhecimento celular chamado "glicação". O açúcar se liga às proteínas da pele, como o colágeno, provocando a rigidez destas proteínas. Assim ela perde a função de elasticidade, deixando a pele flácida e com rugas. Já a gordura em excesso fica acumulada no tecido subcutâneo de forma irregular, provocando gordura localizada e celulite.



## ■ 7. FALTA DE ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, RICAS EM ANTIOXIDANTES:

Uma dieta equilibrada, rica em vegetais, incluindo frutas diversas, leguminosas, cereais e hortaliças é a melhor proteção contra os radicais livres, inimigos da pele. As substâncias ativas encontradas nestes alimentos são excelentes antioxidantes que neutralizam a ação destes radicais. Priorize alimentos ricos em: Vitamina C (laranja, limão, lima, acerola, caju, kiwi, morango, couve, brócolis, tomate), vitamina E (amêndoas, nozes, castanha do Pará, gema de ovo, vegetais folhosos), vitamina A (cenoura, abóbora, fígado, batata doce, damasco seco, brócolis, melão), bioflavonoides (frutas cítricas, uvas escuras ou vermelhas), entre outros nutrien-

tes encontrados em alimentos frescos.

■ **8. DORMIR MAL:** Sem sono adequado não existe reparo. Durante o sono, produzimos hormônios "rejuvenescedores", como a melatonina e o hormônio do crescimento. Estes hormônios são "calmantes" e reparadores. A falta de sono provoca estresse e não dá tempo para o organismo descansar. Resultado: pele sem viço e com olheiras.

■ **9. SEDENTARISMO:** A prática de atividades físicas traz muitos benefícios para o corpo e para a pele. Melhora a circulação sanguínea da pele, melhora o metabolismo do organismo (evitando o processo de glicação), combate o estresse e melhora a qualidade do sono. Além disso, combate a flacidez, a celulite e a gordura localizada.

■ **10. DISPENSAR O HIDRATANTE:** É necessário ter cuidados para proteger a pele das agressões externas, como o vento, o frio, a poluição e os raios solares. Um rosto bem hidratado apresenta uma boa elasticidade, já uma pele desidratada costuma apresentar mais flacidez e rugas. O ressecamento pode ainda trazer consequências como dermatite e descamação. Com o envelhecimento, as glândulas sebáceas diminuem em número e tamanho, deixando a pele mais ressecada. O ressecamento superficial da pele causa alergias e coceira, diminui a elasticidade da pele e agrava as rugas. Portanto, além de beber líquidos, a pele terá benefícios extras se for hidratada com cremes e loções.

## Saiba quais são os sintomas da gastrite

Gastrite é uma inflamação, irritação ou erosão do revestimento do estômago. Pode ocorrer de forma pontual (aguda) ou repetidamente (crônica).

Para ajudar na digestão dos alimentos e ajudar a matar agentes externos, como germes e bactérias, o estômago produz suco gástrico, que é um ácido. Este ácido é corrosivo, sendo assim, as células estomacais produzem uma barreira natural para proteger a mucosa estomacal e a camada superficial do intestino delgado, o duodeno. De forma geral, há um equilíbrio entre a quantidade de ácido e a barreira de defesa da mucosa. Quando há um desequilíbrio e o ácido produzido pelo estômago comece a atacar as paredes do órgão, inicia-se o quadro de gastrite.

■ **SINTOMAS:** Os sintomas

de gastrite podem variar de uma pessoa para outra. De forma que em alguns casos eles não se manifestam em um primeiro momento, podendo aparecer se houver uma piora do quadro. No entanto, os sintomas mais comuns de gastrite são: ■ Dor no estômago recorrente ■ Náusea ■ Inchaço abdominal ■ Vômito ■ Indigestão ■ Sensação de queimação ou mal estar estomacal entre as refeições e no período noturno ■ Soluços ■ Perda do apetite ■ Vômito com sangue ou de coloração marrom escuro ■ Fezes escurecidas.

■ **CAUSAS DA GASTRITE:**

Gastrite pode ser causada por

irritação devido ao uso excessivo de álcool, vômitos crônicos, estresse, ou o uso de certos medicamentos como a aspirina ou outros anti-inflamatórios. Além disso, existem outros fatores que podem causar gastrite:

### ■ INFECÇÃO PELA BACTÉRIA HELICOBACTER PYLORI:

Acontece quando esta bactéria se aloja no revestimento mucoso do estômago. Se não for feito o tratamento adequado, a infecção pode levar a úlceras, e em algumas pessoas, até um câncer de estômago.

### ■ REFLUXO GASTROESOFÁGICO:

A bile é um líquido produzido pelo fígado para ajudar na digestão dos alimentos, especialmente os mais gordurosos. Depois que o alimento é digerido no estômago ele vai para o intestino delgado, essa passagem é feita com o auxílio da bile. O refluxo acontece quando a bile volta ao estômago depois de ter ido para o intestino delgado.

### ■ MEDICAMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS - INCLUINDO ASPIRINA:

Alguns medicamentos podem

afetar a barreira de proteção do estômago fazendo com que o ácido machuque a região. Alguns mais comuns

são ácido acetilsalicílico (aspirina), Ibuprofeno e diclofenaco.

### ■ FATORES EMOCIONAIS:

Não se sabe exatamente a relação entre fatores emocionais e a gastrite. No entanto, pode estar relacionado com a diminuição do fluxo sanguíneo para o estômago.

### ■ FATOR AUTO-IMUNE:

A gastrite pode ser causada por uma reação auto-imune - quando o sistema imunológico ataca, por engano, as próprias células e tecidos do corpo (neste caso, o revestimento do estômago).

Apesar de ser pouco comum, isso pode acontecer se a pessoa já tem outra condição autoimune, como a doença de tireoide de Hashimoto ou diabetes tipo 1.

## receita

### Batata Frita sem Óleo

#### INGREDIENTES:

- 2 ou mais batatas cortadas em fatias para batata frita
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Sal e azeite a gosto



#### MODO DE PREPARO:

■ Em uma vasilha, polvilhe sal e a farinha nas batatas, até que todas fiquem cobertas. Espalhe em um tabuleiro médio e coloque azeite por cima.

■ Asse por 45 minutos ou mais em um forno pré-aquecido bem quente (250°C) até que as batatas fiquem coradas.

**ClimaCold**  
Ar Condicionado

Climatizando com estilo

Ligue e faça um orçamento sem compromisso

Jeferson

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

Av. da Saudade, 282  
Higienópolis  
Fernandópolis - SP  
e-mail: climacold.arcond@gmail.com

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**

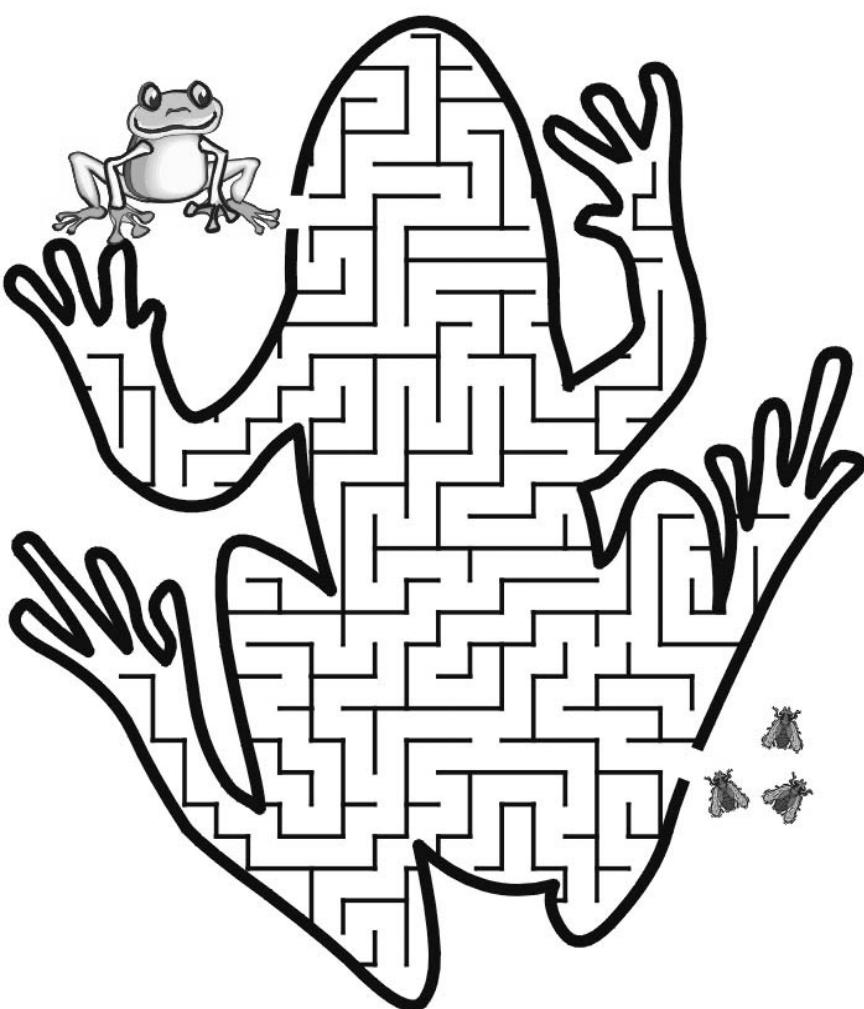
**FONE: (17) 3442-1522**

**FAX: (17) 3442-1651**

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

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

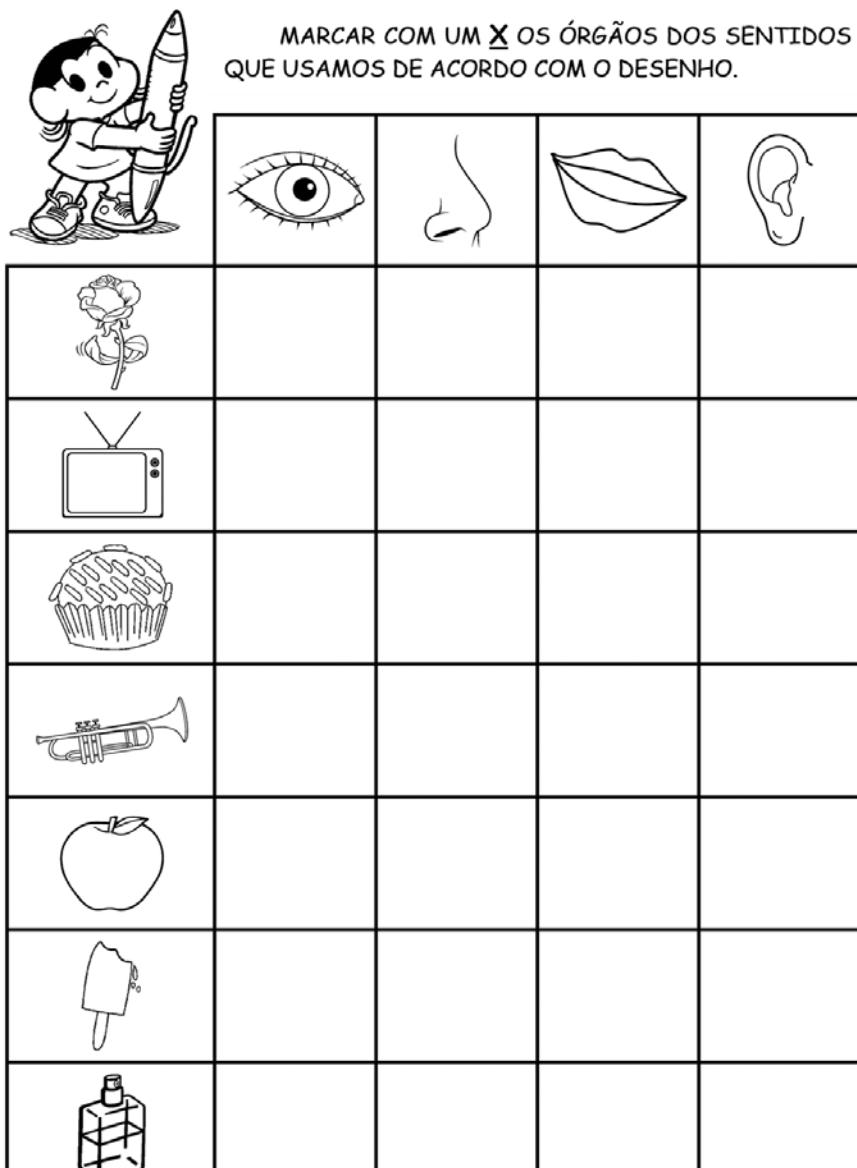
## Jogo do Labirinto



### Vamos colorir?



### Passatempo



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

## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Vitor para o carro e Alice observa a praça. Renato e Valentim entram em um táxi e vão para a livraria. Maria ampara Vera e tenta tranquilizá-la. Gustavo tenta apagar o princípio de incêndio na livraria. Vitor discute com Alice e se aconselha com Cora. Kiki incentiva Alice a voltar com a família para Miami. Vitor dá dinheiro a Amaral. Chico aparece na loja e Monique se desespera. Maria sugere que promovam um sarau para arrecadar dinheiro e Vera concorda. Alice vai com Nanda e os filhos à praia. Gustavo reencontra Cátia, que fica constrangida por causa de Breno. Vitor diz a Iye que pretende comprar uma galeria em Miami. Renato, Rimena e Valentim arrumam a livraria. Maria vê Alice na praia com o panfleto do sarau e conta para Vera, que se preocupa.

### NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Thomas convence Anna de que não conhecia a sala secreta. Elvira chantageia Thomas e se assusta com a ameaça que recebe. Dom Pedro se encontra com Domitila. Joaquim descobre uma prova contra Thomas. Diara gosta da ideia da construção de um novo quilombo nas terras de Wolfgang. Joaquim tenta embriagar Francisco. Bonifácio fala para Joaquim que pode ajudá-lo a falar com Anna. Nívea pede para Liu ensiná-la a cuidar de um bebê. Matias vê Cecília com Peter. Lurdes comenta com Anna sobre o estranho comportamento de Leopoldina. Peter consegue visitar Amália. Cecília se apavora quando Matias a questiona sobre o médico. Thomas chama um serralheiro para abrir a sala secreta e finge surpresa, na frente de Anna, ao ver o cômodo vazio.

### ROCK STORY

Quinta-feira, 19h15

Diana diz que vai ajudar Gui. Salvatore busca Romildo para cuidar do filho de Marisa e ameaça Alex. Yasmin começa a trabalhar. Diana vai à casa de Lázaro. Lázaro afirma à Diana que não teve nada a ver com a tragédia no show da 4.4. Yasmin mostra seus croquis para Néia e Almir. Chateado com Lázaro, Ramón procura Néia, que o consola. Alexarma contra Júlia.

### O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Zac e os irmão saem furiosos em busca de Chaim. Eles seguem em direções diferentes para tentar encontrar o pai. Nabucodonosor autoriza a permanência das escravas hebreias no palácio até se recuperarem. Asher sofre na prisão. Hurzabum fala sobre Shag-Shag com a família de Rebeca. Arioque promete proteger o filho de Shag-Shag. Zac, Nicolau e Ab-salom procuram Chaim na Casa da Lua. Daniel tenta tranquilizar Naomi. Nabucodonosor pede um pouco de paz. Sammu comemora o ritual bem-sucedido. Kas-saia tenta acalmar Nebuzaradá. Daniel também pede para Arioque proteger Hurzabum. Tamir e Shamir encontram Rabe-Sáris no palácio e perguntam sobre Chaim. Joaquim é surpreendido ao saber que tem uma pretendente. Tamir e Shamir continuam procurando Chaim.

## Humor

### AJUDANDO O VELHINHO

Joãozinho entra em casa esbaforido:

- Mãe, mãe, me dá um real pra eu dar pro tio ali na rua!!

Orgulhosa, ela dá o dinheiro ao filho e pergunta:

- Pra qual tio você vai dar o dinheiro, meu anjo?

- Pra aquele ali que está gritando "Olha a pipoca quentinha!"

### POLÍTICO NA PRAIA

Um político está tranquilamente tomando sol na praia, quando uma bela senhora se aproxima:

- Olá, o que o senhor faz por aqui?

O homem, querendo mostrar que políticos também podem ter veia poética, responde com ar conquistador:

- Roubando raios de sol...

A mulher, sorrindo e balançando a cabeça, diz:

- Ah... vocês, políticos, sempre trabalhando

### AMIGO DE CONFIANÇA

De partida para a guerra, um soldado muito ciumento resolveu colocar um cinto de castidade na esposa, temendo ser traído.

- Não é justo, posso morrer na guerra e minha mulher é muito jovem. Já sei, darei a chave ao meu amigo de confiança, e se algo acontecer comigo, ele poderá soltá-la.

No dia da partida, mal tinha cavalgado 200 metros, ouviu a voz do amigo, que corria desesperadamente em seu encalço.

- Que aconteceu amigo, o que houve?

- Companheiro! - disse o outro, totalmente sem fôlego. - Você deixou a chave errada!

### AMIZADE MORTAL

Três amigos, João, Antônio e Severino, estão trabalhando em uma obra quando o Severino, sofre um acidente e morre.



CRECI 67022

**IMOBILIÁRIA OUROESTE**  
Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

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

**Quando a APAE ligar  
diga SIM!**

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



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

# celebridades

## Luana Piovani relembra aborto espontâneo na primeira gestação

**L**uana Piovani é mãe de três crianças: Dom, de 5 anos, e os gêmeos Bem e Liz, de 1 ano e 9 meses. Mas antes de ter os pequenos, a atriz passou por um momento difícil e encarou um aborto espontâneo em 2004. Na época, ela tinha um relacionamento com o empresário Ricardo Mansur.

Anos depois do episódio, a artista resolveu falar sobre

a questão. No vídeo "Privacidade", publicado no canal "Luana Sem Freio" do YouTube, ela contou que as pessoas não souberam lidar com o acontecimento e respeitar o seu tempo.

"O mundo todo me deu pêsames sem eu pedir nada para ninguém. Foi um momento que eu queria ficar em silêncio porque dentro de mim era muito barulho. Eu fui recebendo

pêsames a cada cinco passos que eu dava. Foi dificílimo. Piorou muito a minha situação", revelou. Ainda abordando a temática privacidade, a atriz falou sobre expor os filhotes nas redes sociais: "Ou mesmo quando você acabou de ter o seu filho e ainda não está preparada emocionalmente para que todos saibam a cara dele, mesmo que você tenha vontade de expô-lo".



"O mundo todo me deu pêsames sem eu pedir nada. Foi um momento que eu queria ficar em silêncio porque dentro de mim era muito barulho", comentou a atriz.

## Claudia Leitte fala sobre a tentativa de uma carreira internacional: 'Processo de amadurecimento'



Entrevistada por Luciana Gimenez, cantora abre o jogo sobre a vida profissional e a família

A cantora Claudia Leitte é a convidada do programa Luciana by Night desta semana. Em conversa com Luciana Gimenez, a cantora lamenta a rotina intensa vivendo entre os Estados Unidos, onde mora com a família, e o Brasil, em que se concentra boa parte dos compromissos profissionais.

"Estou morando no avião, na verdade. Me acostumei porque sou nômade, tenho o espírito muito livre. A única coisa que me deixa louca é ficar longe dos meus filhos", disse ela.

Ainda mirando carreira fora do Brasil, ela celebrou o crescimento pessoal.

"Tiveram coisas que me fizeram acreditar na possibilidade de realizar um sonho meu de cantar em outras línguas.

Tem todo um processo de amadurecimento e de intercâmbio cultural. Não é só falar a língua, tem que entender o conteúdo e eu precisava viver naquela atmosfera. Meu empresário me disse que era necessário passar um tempo por lá, então fui", relata.

Claudinha ainda reflete sobre os desafios que enfrentou na carreira - o maior deles é de cantar a música tema da Copa do Mundo de 2014. "Nada que não te desafie, no final das contas vai trazer alegria de verdade. Não acredito no impossível. Tudo o que a gente tem por objetivo pode se tornar palpável, mas precisamos ser honestos e confiar em Deus. O impossível não existe, é só um momento de preguiça da nossa cabeça".

## Show Beneficente de Ariana em Manchester terá Bieber, Miley, Pharrell, Coldplay, Usher

O show beneficente em prol das vítimas do atentado a Manchester, promovido pela cantora pop Ariana Grande, será no domingo, dia 4, e contará com a apresentação, entre outros artistas, de Justin Bieber, Katy Perry, Coldplay e Pharrell Williams. As informações são da "BBC", rede britânica que transmitirá o evento.

Nomeada "One Love Manchester", o show ocorrerá no Emirates Old Trafford. A capacidade é de 50 mil pessoas. Usher, Miley Cyrus, Take That e Niall Horan também subirão ao palco na homenagem, cuja renda será revertida ao fundo de emergência "We Love Manchester", criado pela Cruz Vermelha britânica.

O ingresso é gratuito aos fãs

que compareceram ao show de Ariana em 22 de maio, quando um homem-bomba se explodiu, matou 22 pessoas

e deixou outras 59 feridas ao fim da apresentação.

Cercada por amigos, a americana volta à cidade britânica duas semanas depois da tragédia. Ao saber do atentado, Ariana se disse "destruída" e prometeu voltar a Manchester e honrar os fãs em solidariedade.

"Eu vou voltar para a incrível e valente cidade de Manchester para passar tempo com meus fãs e para fazer um show beneficente em honra das vítimas e de seus familiares e para arrecadar dinheiro para eles. Gostaria de agradecer meus amigos músicos e amigos por participarem dessa expressão de amor a Manchester", escreveu.

Depois do atentado, Ariana suspendeu a turnê "Dangerous Woman" até 5 de junho, dia seguinte à apresentação galática.

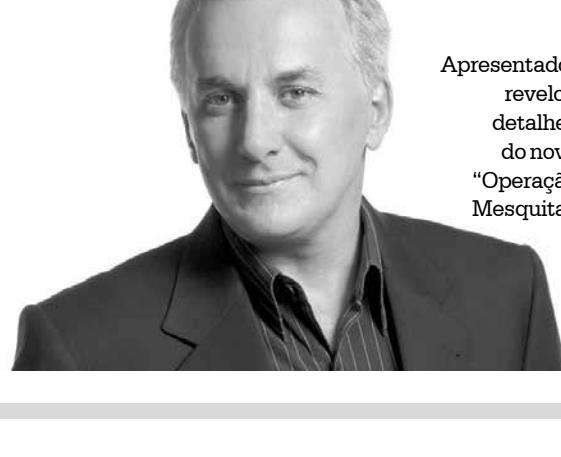


O dinheiro arrecadado será para ajudar as vítimas

## Otávio Mesquita renova contrato com SBT e volta para as madrugadas de sexta e sábado

Otávio Mesquita usou seu Instagram na manhã desta terça-feira, 30, para revelar que renovou seu contrato com o SBT e vai comandar a primeira temporada do Operação Mesquita, seu novo programa, a partir de sexta-feira, 7 de julho.

Segundo o apresentador, às sextas o programa começa logo após o The Noite, de Daniel Gentili, e no sábado a partir das 00:30. Otávio agradeceu o apoio dos fãs e da direção da emissora e prometeu muitas novidades para o Operação Mesquita.



Apresentador revelou detalhes do novo "Operação Mesquita"

# horóscopo

## ÁRIES

Os desafios do dia a dia tendem a lhe abalar emocionalmente, neste momento em que a Lua se tensiona com o Sol, entre as sexta e terceira casas. Os trângulos com Mercúrio e Plutão lhe pedem uma atitude mais prática e racional. Fique atento para possíveis problemas de comunicação.

## TOURO

Ao passar pelo setor social, a Lua estabelece trângulo com Mercúrio e Plutão, despertando sua espontaneidade e sensibilidade. Porém, a tensão que os astros formam com o Sol alerta para riscos quanto aos aspectos financeiros. Experimente as novidades, mas respeite os limites de suas finanças.

## GÊMEOS

Sua estrutura emocional fica abalada pelos contratempos trazidos pela Lua, que passa hoje pela quarta casa, estabelecendo quadratura com o Sol. Os trângulos com Mercúrio e Plutão lhe pedem uma atitude mais prática e racional. Fique atento para possíveis problemas de comunicação.

## CÂNCER

Sol e Lua tensionados alertam para divergências de interesses e atitudes intolerantes que podem obstruir suas relações. A Lua forma trângulos com Mercúrio e Plutão, por isso lhe pede mais flexibilidade ao lidar com os conflitos. Saiba respeitar as individualidades e valorizar as diferenças.

## LEÃO

Será preciso controlar os gastos, especialmente ao se tratar da vida social, pois Sol e Lua tensionam os setores material e de amizades. Tenha cuidado com embates territoriais. Lua, Mercúrio e Plutão, harmonizados, lhe trazem mais qualidade para a vida cotidiana, foque-se nela.

## VIRGEM

Os aspectos de sua personalidade que dificultam o convívio são exaltados pela passagem da Lua pelo seu signo em tensão com o Sol. Contenha-se em suas críticas e esteja mais aberto para novas perspectivas. Os trângulos com Lua, Mercúrio e Plutão lhe incentivam a sair da zona de conforto.

## LIBRA

Situações emocionalmente desconfortáveis são trazidas à tona pela passagem da Lua pelo setor de crises pessoais e pela sua tensão com o Sol. A harmonia de Lua, Mercúrio e Plutão indica oportunidades de superar antigas mágoas e a oportunidade de amadurecimento. Aproveite-as!

## ESCORPIÃO

Atitudes insensíveis podem abalar a confiança, neste momento em que o Sol estabelece quadratura entre os setores de crise e de amizades. Lua, Mercúrio e Plutão se harmonizam, indicando a necessidade de acordos. Caso existam desafios, procure busque melhorar a comunicação.

## SAGITÁRIO

Sol e Lua em quadratura indicam que a centralização no trabalho pode lhe deixar sobrecarregado. A Lua forma trângulos com Mercúrio e Plutão, lhe aconselhando a definir prioridades e a promover o diálogo pacífico com as parcerias. Planejamento e bom senso ficam favorecidos.

## CAPRICÓRIO

Sol e Lua estabelecem quadratura, tensionando os setores de saúde e espiritual e demandando uma desaceleração das atividades e uma maneira mais aberta de lidar com a vida. Os aspectos entre Lua, Mercúrio e Plutão indicam que as conversas entre amigos oferecerão um importante suporte emocional.

## AQUÁRIO

Ao passar pela quinta casa, o Sol estabelece quadratura com a Lua no setor de crise, lhe aconselhando a ficar socialmente recolhido neste momento. Os trângulos entre Lua, Mercúrio e Plutão lhe incentivam a cuidar das demandas da vida, pois isso lhe fortalecerá.

## PEIXES

Sol e Lua em quadratura alertam para mal entendidos nas relações em família, pois tensionam a quarta e a sétima casas. Promova a descontração no convívio, mesmo que as pessoas estejam afiladas com problemas. Lua, Mercúrio e Plutão formam trângulos, lhe pedindo para ser mais amigável em suas atitudes.