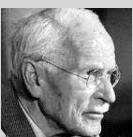


Larissa Manoela arrecada **seis vezes mais** que Anitta em leilão benéfico de Neymar

Página B4

"A psicologia do indivíduo corresponde à psicologia das nações. As nações fazem exatamente o que cada um faz individualmente; e do modo como o indivíduo age a nação também agirá. Somente com a transformação da atitude do indivíduo é que começará a transformar-se a psicologia da nação."

■ CARL GUSTAV JUNG, psicanalista (1875-1961)



Ana Carolina apagou velinhas nesta quarta. Felicidades!



Sempre ao lado do namorado Bruno Biselli, Caroline Fernandes festeja seu aniversário.



Felicidades e muitos anos de vida para Guilherme Freitas!



Jean Marcos dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



A loira Juciane Borges também tem motivos para comemorar. Parabéns!



A estudante de fisioterapia Juliana Alves completa 24 anos nesta sexta.



Luana Dandara também está na lista dos homenageados do dia. Na foto, ao lado do maridão Leonardo.



Hoje também é dia dele, Luis Fernando Ricci Boer. Parabéns!



Em destaque, o sorriso e beleza de Nicole Martins, aniversariante de ontem.

**Quando a APAE ligar
diga SIM!**

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

R\$ 7,99



Barato pra Caramba



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

REDE
GIGANTÃO
O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!
#EuAmoEconomizar

Fatores que podem causar urticária

Erupção cutânea pode ser desencadeada por certos alimentos, medicamentos e até mesmo estresse

Urticária é uma reação alérgica comum que causa verões vermelhos e salientes na superfície da pele e geralmente provoca coceira.

CAUSAS

Quando uma pessoa apresenta uma reação alérgica, o corpo libera histamina e outras substâncias químicas na corrente sanguínea, o que provoca coceira, inchaço e outros sintomas. A urticária é uma reação alérgica que pode ser desencadeada por diversos fatores:

- Alimentos, como frutos do mar, peixe, amendoim, nozes, ovos e leite

- Medicamentos, como penicilina, ácido acetilsalicílico e remédios para controle da pressão arterial

- Alérgenos comuns, como pólen, pelos de animais, latex e picadas de insetos

- Fatores ambientais, como calor, frio, luz do sol, água, pressão sobre a pele, estresse emocional e exercícios físicos

- Outros problemas médi-

cos, como imunidade baixa, lúpus e outras doenças autoimunes, linfomas, distúrbios da tireoide, hepatite, mononucleose e HIV.

TENSÃO E URTICÁRIA

Entre as urticárias que terminam sem causa conhecida está aquela que se relaciona com a tensão emocional. Não é possível demonstrar essa relação, mas chega-se a essa suposição acompanhando o desenvolvimento de uma crise. Sugestivamente, a erupção aparece em fase de estresse e tem fases de melhora e reaparecimento, em coincidência com momentos de mais tensão.

Um aspecto curioso é o fato de a pessoa ir dormir sem urticária e acordar, no meio da noite ou pela manhã, coçando-se e cheio de placas. Esse fato indica uma provável origem emocional, porque, durante a noite, o paciente não entra em contato com nenhum alergeno novo nem tem contato renovado com os alergenos diurnos. O único elemento presente é

a mente, que não dorme e que, durante o repouso físico, traz as imagens do que foi vivido durante o dia para eliminação de tensão ou para compreensão ou esclarecimento, segundo se supõe.

SINTOMAS

O principal sintoma de urticária é o surgimento de verões na superfície da pele. Geralmente os verões:

- São vermelhos e salientes
- Coçam intensamente
- Tem formato oval
- São pequenos, porém do tamanho suficiente para serem notados a uma distância considerável.

TRATAMENTO

O tratamento pode não ser necessário se a urticária for leve, pois, nesses casos, ela pode desaparecer sozinha.

No entanto, caso seja necessário, o médico prescreverá alguns medicamentos específicos para tratar urticária. Entre eles estão anti-histamínicos, corticosteroides e outras drogas.

Se a sua reação for grave, principalmente se o inchaço estiver na garganta, talvez seja preciso tomar uma in-

jeção de emergência de epinefrina (adrenalina) ou corticosteroides injetáveis. Um angioedema na orofaringe (garganta) pode bloquear a via respiratória, dificultando a respiração.

COMPLICAÇÕES POSSÍVEIS

Urticária não tratada pode evoluir para problemas de saúde mais sérios, como:

- Anafilaxia: uma reação alérgica que envolve todo o corpo, causa dificuldade na respiração e pode colocar a vida em risco

- Inchaço na garganta: pode causar um bloqueio das vias respiratórias e, consequentemente, risco de morte.

PREVENÇÃO

Para prevenir a urticária, é preciso seguir algumas medidas:

- A principal delas é evitar desencadeadores de reações alérgicas conhecidas

- Se você suspeitar que algum alimento esteja lhe causando sintomas similares aos de uma reação alérgica, fique atento e, se necessário, corte-o de sua dieta.



receita

Cookies de Chocolate

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 3/4 xícara de açúcar mascavo
- 3/4 xícara de açúcar cristal (se não gostar de coisas muito doces pode colocar menos)
- 2 ovos grandes (se forem pequenos 3)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 barra de chocolate meio amargo de 170 g
- 1 barra de chocolate ao leite de 170 g



MODO DE PREPARO:

1. Corte e reserve separadamente o chocolate meio amargo e o chocolate ao leite em cubos
2. Em uma tigela (de batedeira) bata o ovo, o açúcar e a margarina, até virar uma mistura homogênea
3. Acrescente a farinha de trigo, o açúcar mascavo, o açúcar cristal, a essência de baunilha e o sal
4. Bata o suficiente até virar uma massa homogênea e meio durinha (cerca de 3 minutos)
5. Coloque dentro dessa massa, os cubinhos de chocolate meio amargo e bata pouco, apenas para misturar, até que eles escondam dentro da massa
6. Coloque o fermento por último e misture o menos possível, pois quanto mais bate, mais ele perde seu efeito
7. Unte uma forma e com uma colher faça bolinhas com a massa na forma
8. Tente deixar uma boa distância entre eles e não os faça muito finos, tente sempre fazer um pouco altinho pois no momento em que assa, ele se estica para os lados
9. Leve para assar em fogo médio, por uns 5 minutos e espere com um garfo umas três vezes para ver se está bom, ele provavelmente sairá sujo pois o chocolate derreterá, fique atento à massa, ela tem que estar fofinha e não mole
10. Quando retirar as formas ainda quentes, coloque alguns cubos de chocolate ao leite em cima dos cookies para que eles derretam.

HIIT e treino de pernas: como conciliar e aproveitar os benefícios

Além de otimizar o tempo, intercalar os treinos pode potencializar os resultados

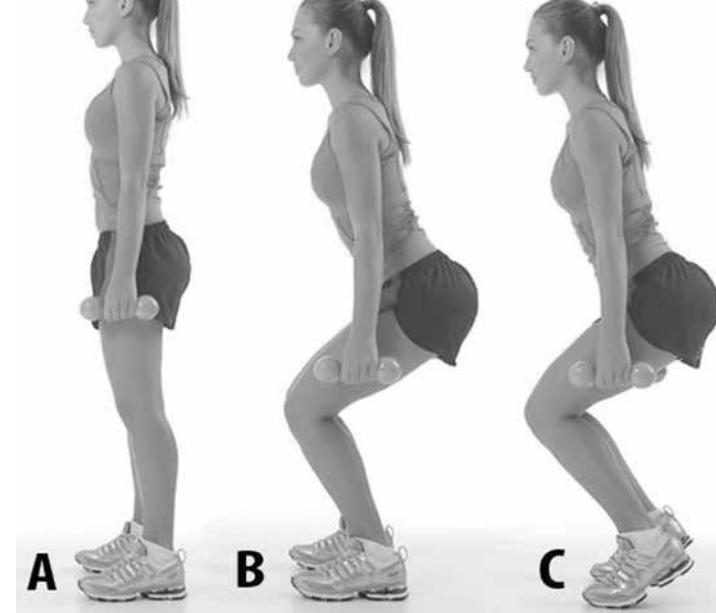
O TREINO HIIT20 por tem como princípio básico elevar ao máximo a frequência cardíaca e para isso usa muito exercícios que alto gasto calórico e a maioria deles possui um grande recrutamento dos músculos das pernas.

Por conta disso, é necessário fazer uma combinação entre os dois treinos (treino de pernas e treino hiit), evitando ao máximo a concorrência entre eles. Quando falo em evitar a concorrência, a preocupação passa a ser como evitar que um treino interfira na performance de outro treino, mas tudo depende de qual for o seu objetivo e quais são os outros treinos da semana.

INTERCALANDO OS TREINOS

A intercalação do treino HIIT com um treino de membros inferiores deve considerar alguns elementos como: objetivo do aluno, frequência de treino semanal e quais são os outros treinos e o quanto de tempo tem disponível para treinar.

Se o seu objetivo for aumentar massa muscular de membros inferiores e você já faz um treino avançado, é interessante intercalar usando exercícios no HIIT que recrutem menos a musculatura das pernas, nesse caso as melhores alternativas para os estímulos cardio seriam



BENEFÍCIOS EM INTERCALAR O TREINO HIIT E O TREINO DE PERNAS

Os benefícios são de otimização de tempo, os estudos no hiit continuam avançando muito no mundo inteiro e cada vez está mais evidente que você pode ter mais resultados treinando em menos tempo. Considerando isso o hiit que tem alto gasto energético pode ser alterado com exercícios musculares funcionais ou em máquinas guias.

TREINE PERNAS COMO SE FOSSEM O GRUPO DE SEU CORPO

Devemos sempre treinar o grupamento que mais temos facilidade para o desenvolvimento com mais atenção e intensidade, pois normalmente ele é o que apresenta maior deficiência. Muitos acham que suas pernas são proporcionais ou estão em bom nível, quando na realidade NÃO estão! Há sempre algo a se trabalhar e tentar um trabalho com menor in-

tensidade achando que obterá vantagens desse treinamento é jogar tempo fora.

PARA CONSTRUIR MASSA, COMECE AGACHANDO LIVRE!

O agachamento livre é talvez um dos exercícios mais poderosos da musculação. Ele recruta não somente as pernas, mas o corpo como um todo.

Todavia, ele vem sendo esquecido nas academias, trocado por máquinas e classificado como perigoso e/ou prejudicial por pessoas sem quaisquer embasamentos científicos.

O agachamento livre deve ser o pai dos exercícios de pernas quando o assunto é a construção muscular. Além disso, quando utilizamos outros exercícios antes do agachamento livre, na hora de agachar acabamos por ter certo prejuízo em força e mesmo estabilidade.

Assim, começando o treino pelo agachamento livre você otimizará o exercício e o treino de pernas como um todo!



Médica Veterinária Carla Cristina G. Sanitá Campos

CRMV/SP 17.881

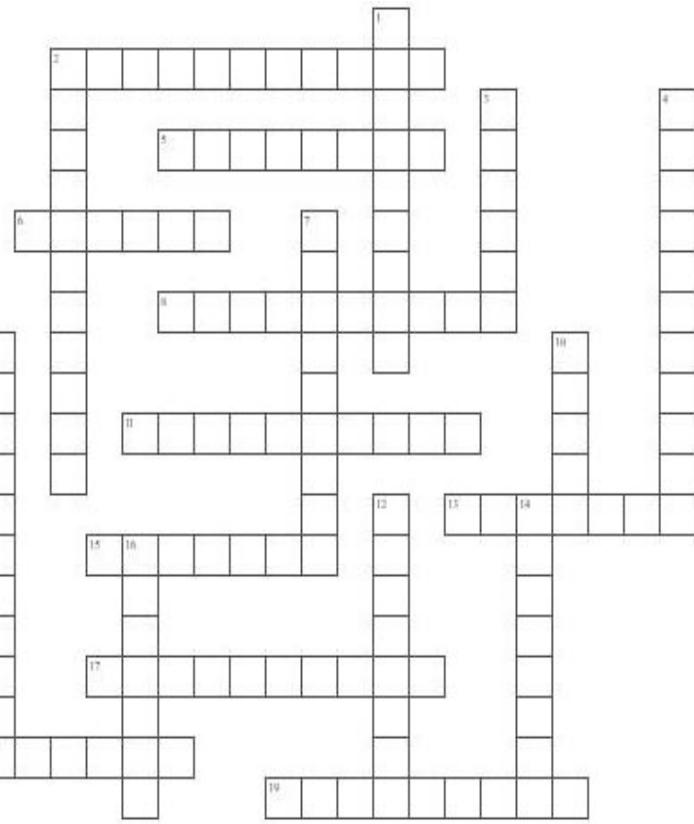
Especialista em Pequenos Animais: Cães e Gatos

ATENDIMENTO DOMICILIAR

HOTEL NA RESIDÊNCIA DO ANIMAL



Palavras Cruzadas

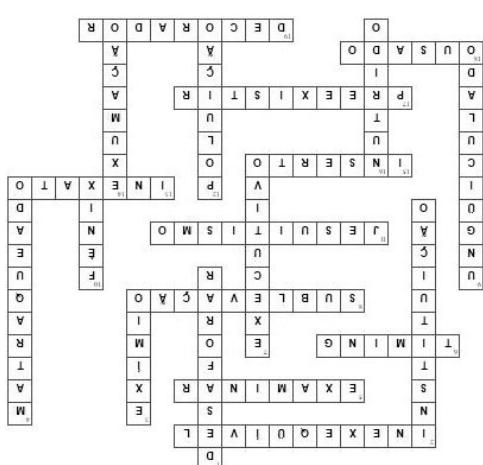


Horizontais

- Que não se pode executar
- Proceder ao exame de, inspecionando atenta e minuciosamente
- Senso de oportunidade relativo à escolha do momento para agir, a fim de obter o resultado máximo
- Ato ou efeito de sublevar(-se)
- Sistema, doutrina, princípios e modo de proceder dos jesuítas
- Que não é exato
- Que se inseriu
- Existir anteriormente a outro
- Audaz, corajoso
- O que adorna, decora casas, palcos etc

Verticais

- Desobrigar do pagamento de um fôro
- Ato ou efeito de instituir
- Muito ilustre
- Apupado, escarnecidido, vaiado
- Que executa
- Provido de unha
- Ave mitológica que, segundo a crença dos antigos, vivia muitos séculos e por fim se queimava para depois renascer das próprias cinzas
- Ato ou efeito de poluir(-se)
- Ato ou efeito de exumar
- Alimentado



Sudoku



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Bóris se preocupa com Dóris. Roney e Tato correm até a escola para ajudar Josefina. Malu fica indignada ao ver Marta ir embora com Luís. Roney chega com Tato e Bóris para ajudar Dóris e Josefina. Lica atrapalha o clima romântico entre Luís e Marta. Benê tem medo de dormir fora de casa e Keyla tenta acalmar a amiga. Dóris e Josefina marcam uma reunião com pais e alunos para recuperar a escola. Lica, Tina e outros alunos organizam uma manifestação contra a implementação das catracas e da cerca elétrica. Josefina convence os alunos a ajudar a limpar a escola. Clara encontra Lica, Samantha e MB com os apitos escondidos. Dóris pede demissão.

NOVO MUNDO

Quinta-feira, 18h00

Leopoldina se afasta de Bonifácio. Dom Pedro repreende Domitila e se preocupa por não encontrar a princesa no Palácio. Leopoldina enfrenta Dom Pedro. Joaquim e Anna pensam em ir para a Europa. Germana deserta e ataca Licurgo. Greta reclama de Diara para Schultz. Piatã fala para Joaquim sobre a possível aproximação de Thomas e ele pensa em deixar a aldeia. Thomas anda pela mata com os jagunços e é picado por um inseto. Tibiriçá orienta Joaquim e Anna a permanecer na aldeia até o casamento de Jacira e Piatã. Domitila vai à taberna e manda Rosa divulgar seu romance com Dom Pedro. Jacira e Piatã se casam. Patrício ouve Bonifácio confidenciar a Leopoldina o esconderijo de Anna e Joaquim. Passam-se alguns dias.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

A festa de Dulce Maria acontece e todos dançam e brincam, inclusive Cecília, Fabiana e a Madre Superiora. Bárbara e Frida assistem tudo de longe e não se envolvem com os demais. Juju fotografa tudo. As crianças estão vestidas como super-heróis. A família canta parabéns na hora do bolo. A carinha de anjo sonha com a mãe. Tezinha recebe o primeiro pedaço do bolo de sua festa e fica feliz que a casa de seus sonhos esteja toda decorada.

A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

Irene pede para se encontrar com Ruy em um bar. Jeiza comenta com um policial que viu Bibi perto da comunidade em atitude suspeita. Caio vai com o secretário de segurança ao batalhão de Jeiza e o policial comenta sobre a suposta gravidez de Bibi. A secretária de Eugênio flagra Mira com a correspondência do advogado. Ruy pede que Amaro o ajude a descobrir quem é a amante de seu pai. Bibi faz um acordo com um traficante. Jeiza reclama com Cândida da presença de Amílcar em sua casa. Silvana perde dinheiro no cassino. Ritinha estranha ao ver Bibi com uma grande quantidade de dinheiro. Caio tenta entender a relação de Eugênio com Irene. Simone comenta com Ivana sobre o problema de Silvana.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Antônia repreende Nelito e Pedrinho por terem descartado a torta. Agnaldo conta a Malagueta que seu plano deu certo. Júlio assiste à entrevista de Siqueira, que revela que Antônia recebeu uma ameaça. Xavier conta a Malagueta que viu Luiza vestida como arrumadeira, ao lado de Cíntia. Agnaldo diz a Sandra Helena que reparou que ela não gosta de seu irmão. Eric descobre que Sabine fez com que os empresários desistissem de investir no hotel. Cristóvão aconselha Bebeth a cuidar da saúde. Malagueta conta a Eric que Luiza tem dormido todas as noites em um quarto de funcionários do hotel. Rúbia conta a Luiza que Pedrinho ligou pra ela. Douglas incentiva Luiza a ficar com Eric. Eric procura Luiza no hotel.

O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Raquel se desespera e corre para falar com Mesaque. Nebuzaradã manda os guardas jogarem os sábios hebreus na fornalha. Daniel não consegue achar coragem para se declarar à Lia. Sadraque, Mesaque e Abednego são jogados dentro da fornalha em chamas. Todos os presentes se espantam ao verem o vulto dos três sábios hebreus no interior da fornalha. Asher cuida dos ferimentos de Kassaia. Um anjo de Deus caminha ao lado de Mesaque, Sadraque e Abednego. Nabucodonosor fica incrédulo ao ver que eles sobreviveram às chamas e pede que os sábios hebreus se aproximem. Fassur encontra com Elga e reclama da atitude de Zac.

Humor

BÊBADO E A CASA

MAL ASSOMBRADA

Ao sair do boteco, todo embriagado, consegue chegar em casa com muito custo. Abre a porta e vai correndo para o banheiro. Assustado, corre para o quarto e acorda a mulher: - Ô muié.... Essa casa tá mal assombrada! Eu abri a porta do banheiro e a luz acendeu sozinha. Depois, fechei a porta e a luz apagou sozinha.... A mulher, p**da vida, grita: - Filho da mãe!!! Você mijou na geladeira de novo!

OBEDECENDO A MÃE

A professora pergunta para os alunos: - Quem é que quer ir par ao céu? Todos levantam a mão, menos o Joãozinho. - E você Joãozinho? Não quer ir par ao céu?

- Querer eu quero, mas a minha mãe falou que depois da aula era para eu ir direto para casa!

HOMEM NA COZINHA

O cara está na cozinha, fritando um ovo, quando a esposa chega e começa a gritar, como uma louca:

- Joga mais óleo! Joga mais óleo! Vai grudar tudo no fundo! Cuidado, vira, vira, ainda, rápido! Agora, calma! Cuidado, muito cuidado agora, vai esparrar! Você nunca fez isso antes? Vai entornar. Ai, meu Deus! Não esqueça o Sal, esqueceu? Sal, Sal!

Sem entender nada:

- Por que você está fazendo isso? Acha que eu não sou capaz de fritar um ovo?

A Esposa, já calma, responde:

- Isso é só para você ter uma ideia de como é dirigir com você na carona!



DESCULPA

Toda sexta, às 20h um cara chega em um bar e pedia 3 cervejas ao mesmo tempo. Tomava uma, a outra, a terceira, pagava a conta, levantava e ia embora. Uma bela sexta o garçom, já intrigado com aquilo, perguntou para o homem:

- Desculpe minha curiosidade, mas porque o Sr. toma 3 cervejas toda sexta no mesmo horário?

E o homem respondeu:

- Porque tenho 2 irmãos, e cada um de nós mora longe. Assim, toda sexta, às 20h, cada um de nós entra em um bar e pede 3 cervejas. Tomamos uma por cada um de nós. E o nosso modo de manter contato e pensar nos um nos outros...

Noutra sexta, o homem entra no bar e o garçom pergunta:

- 3 cervejas, como sempre?

E o homem diz:

- Não. Apenas 2.'

O garçom gela. Um dos irmãos dele morreu, pensa. Meio sem jeito, traz 2 cervejas e pergunta para o homem:

- Desculpe-me amigo, mas... que sempre são 3 cervejas... Aconteceu alguma coisa com algum irmão seu, algum...

E o bêbado:

- Não, estão todos bem... É que eu parei de beber!

JOÃOZINHO E A PERGUNTA SOBRE A LOIRA

Um menino pergunta para o Joãozinho:

- Você sabe o que é uma loira com o cabelo pintado de preto?

O Joãozinho pensa um pouco e rapidamente responde:

- Inteligência artificial!

celebridades

Ex de Cristiano Araújo revela como contou ao filho sobre a morte do cantor

A ex-namorada de Cristiano Araújo falou pela primeira vez como foi criar o filho do cantor, de 4 anos, após o trágico acidente que matou o sertanejo há pouco mais de dois anos. Elisa Leite disse que o pai era muito presente, visitando o menino pelo menos uma vez por semana e que os dois se falavam sempre que possível pelo celular diariamente. Ela e Cristiano já não viviam mais juntos quando aconteceu a morte do cantor.

"O Bernardo (filho) sentiu muita falta. Passamos um tempo falando que ele estava viajando. Mostrávamos áudio e o Bernardo respondia. Isso começou a ser muito sofrido até para mim. A psicóloga me instruiu que é o ciclo da vida", disse Elisa ao canal Manual da Mamãe, no YouTube.

Com a ajuda de uma psicóloga, ela conseguiu ter coragem para contar ao filho sobre a morte do pai:

"De maneira lúdica, a psicóloga explicou para ele que

o papai tinha sofrido um acidente, que tinha ficado muito machucado. Que nenhum médico conseguiu sarar os machucados e o papai do céu levou ele para cuidar".

Cristiano Araújo, de 29 anos, e sua namorada Allana Moraes, de 19 anos, morreram em um acidente de carro na BR-153, em Goiás, no dia 24 de junho. O sertanejo voltava de um show em Itumbiara, no sul do estado, quando o veículo em que ele estava saiu da pista e capotou.



Elisa Leite não estava mais com Cristiano Araújo quando aconteceu o trágico acidente que matou o cantor

Fani relembra doença da mãe e dia em que foi despejada: 'não engordei para ganhar fama'

Fani Pacheco fez um longo desabafo em suas redes sociais para rebater as críticas que vem recebendo por conta da exposição de ter engordado 15kg após uma profunda depressão pela morte da mãe, em 2015. A ex-BBB diz que está sendo acusada de "ter engordado propositalmente para ganhar fama" e que costuma ler comentários nas redes sociais afirmando que ela "virou feminista para aparecer". Revoltada, a dona do bordão "Uh-hu, Nova Iguaçu" resolveu contar um pouco do drama que viveu, como a difícil tarefa de ter que lidar por anos com a doença da mãe, que sofria de esquizofrenia, e também o dia em que elas foram despejadas de casa.

"Aos 14 anos, descobri que minha mãe era esquizofrénica e minha família nunca me contou. Apanhei muito e achava que era má porque eu não tinha feito nada", desabafou. Entre os muitos momentos difíceis, Fani contou que passou necessidade e chegou a ser despejada da casa em que morava de aluguel com a mãe:

"Fomos despejadas, telefone cortado, luz cortada. Víava noites apenas eu e a vela. Malhava às 5 da manhã. Tinha que levantar peso para

ser forte. Menor de idade, todos me viraram as costas. Família grande, pai juiz. Afinal, ninguém queria 'problema', imagina ter o nome vinculado ao aluguel de uma doente mental. Com nome da minha mãe sujo, onde iríamos morar? Recebi ajuda de quem menos esperava (fora da família)".



Fani posa de maiô após ganhar 15kg



Zezé Di Camargo com Graciele Lacerda

Graciele Lacerda fala dos planos para ser mãe: 'congelamos óvulos fecundados'

Em 2016, Graciele Lacerda revelou que havia congelado óvulos a pedido do agora noivo Zezé Di Camargo. A morena de 36 anos fez o procedimento para poder engravidar quando o casal desejasse, sem as pressões impostas pelo relógio biológico. Mas uma dúvida até então pairava no ar em relação ao desejo dos dois de aumentar a família. Com tal processo seria possível se o sertanejo é vasectomizado?

Em entrevista, Graciele quebra o silêncio e expli-

ca que Zezé se submeteu a uma punção na mesma época. O procedimento retira os espermatozoides diretamente dos testículos em homens que não apresentam espermatozoides no seu líquido ejaculado. "Zezé fez a coleta com o mesmo médico que cuidou do Luciano, quando ele e a Flávia (Fonseca) resolveram ter filhos. Congelamos óvulos fecundados. Mas não quero ser mãe agora. Quando decidirmos, todos saberão, assim como divulgamos o noivado", diz a morena.

Larissa Manoela arrecada seis vezes mais que Anitta em leilão benéfico de Neymar

Se você pudesse escolher entre passar uma tarde com Larissa Manoela ou algumas horas com a cantora Anitta, qual seria a sua escolha e quanto você estaria disposto (a) a pagar por isso? As duas participaram do leilão benéfico que Neymar fez para arrecadar fundos para o instituto que leva o seu nome e advinha quem arrecadou mais grana? A atriz.

O lote de Larissa foi arrematado por R\$ 36 mil pelo humorista Tirulipa, filho de Tiririca, no dia do leilão



O lote de Larissa foi arrematado por R\$ 36 mil



horóscopo

ÁRIES

As recentes dificuldades de entendimento em seus relacionamentos poderão ser superadas com mais facilidade, neste momento em que Lua e Urano estabelecem sétbil, harmonizando o setor de amizades e seu signo. Busque uma compreensão sobre os sentimentos mais profundos dos outros.

TOURO

Você percebe mais claramente suas necessidades, neste momento em que a Lua, que vai deixando o setor profissional, forma sétbil com Urano no setor de crise, exaltando também seu poder criativo para encontrar as melhores soluções. Procure ser mais prático e econômico, otimizando seus recursos.

GÊMEOS

O sétbil Lua-Urano harmoniza os setores espiritual e de amizades, exaltando os profundos laços espirituais com as pessoas queridas e favorecendo o compartilhamento de ideais de vida. O clima de sintonia com as pessoas beneficia o bom convívio e as conversas fluem mais facilmente.

CÂNCER

Ao estabelecerem sétbil, Lua e Urano tornam sua vida mais agradável, pois resgatam alguns prazeres e estimulam seu poder criativo diante das dificuldades financeiras. Procure amadurecer as mudanças que você deseja realizar antes de implantá-las. Momentos reflexivos serão positivos.

LEÃO

Você anseia por uma vivência mais livre de suas experiências de vida, neste momento em que Lua e Urano formam sétbil, exaltando um clima de bem-estar em sua vida. Sua atitude tende a encantar as pessoas mais próximas e as atividades de lazer devem deixar seu dia mais descontraído.

VIRGEM

A articulação em sétbil de Lua e Urano lhe deixa mais pleno em suas vivências do dia a dia, fazendo você se sentir mais alegre e positivo. Permita-se vivenciar novas experiências, pois isso ampliará seus horizontes, além de lhe trazer renovação. Suas ações se beneficiarão da boa autoestima.

LIBRA

Você demonstra versatilidade e originalidade ao realizar as atividades cotidianas, pois Lua e Urano formam sétbil, exaltando seu lado mais extrovertido e criativo. As recentes dificuldades emocionais nas relações serão superadas a partir de sua maior sociabilidade. Compartilhe suas ideias.

ESCORPIÃO

Você se mostra mais generoso, especialmente nas relações familiares, neste dia em que Lua e Urano se harmonizam em sétbil. Faça o bem às pessoas que você gosta e doe-se mais. Mas não se deixe de lado neste processo. Evite sobreexigir-se ou negligenciar às suas próprias necessidades.

SAGITÁRIO

As trocas afetivas e intelectuais em suas relações são estimuladas pela passagem da Lua pelo setor de comunicação e pelo seu sétbil com Urano. As atividades em grupo lhe ajudarão a fortalecer sua imagem, pois seu aguçado poder criativo serve como uma inspiração para as pessoas.

CAPRICÓRNO

Você organiza suas finanças de maneira criativa, encontrando opções alternativas para superar as limitações materiais, pois o sétbil Lua-Urano harmoniza os setores material e familiar. Suas decisões são favorecidas pela clareza de visão dos fatos, e sua generosidade lhe aproxima dos familiares.

AQUÁRIO

Os fortes temperamentos e as diferentes personalidades não são um desafio para você, neste dia em que a Lua vai deixando seu signo, em sétbil com Urano. Seu jogo de cintura e flexibilidade lhe permitem avaliar todos os lados da mesma situação, elaborando seus julgamentos e argumentos de maneira sólida.

PEIXES

A maior flexibilidade de interesses e atitudes facilita a resolução de impasses, neste momento em que Lua e Urano estabelecem sétbil entre os setores de crise e material. Seu aguçado senso de julgamento lhe ajuda a resolver questões complexas e sua forte sensibilidade lhe abre novas perspectivas.