



# Stenio sobre doença da mulher: "Pedi para tirar minha vida, não a dela. Foi um milagre"

Página B4

*"Expresse gratidão com palavras e atitudes. Sua vida mudará muito de modo positivo."*

■ Masaharu Taniguchi - Filósofo (1893 - 1985)



**André Yashima** aniversaria nesta quinta, recebendo os parabéns de amigos e familiares, em especial, da esposa **Sara**.



Sorridente e esbanjando simpatia, **Isabela Rossi** também é homenageada.



**Ester Queiroz**, coordenadora pedagógica da APAE de Fernandópolis, dá boas vindas à idade nova.



**Matheus Massocatto** está em ritmo de comemorações pela chegada da idade nova.



Destaque para a jornalista **Graciela Andrade**, aniversariante desta quarta.



A data de hoje é especial para **Dieny Gomes**. Parabéns!



Felicidades para **Luiz Venancio!**



A bela e carismática **Gabrielle Morconi** recebe felicitações pelo seu aniversário.



Click de **Silvio César Martins**, ao lado da modelo **Dani Bolina**.

CUIDAMOS BEM DO SEU **CELULAR**

APINHA de CELULAR R\$ 14,99 **GIGANTÃO**



pêliculas de vidro



R\$ 7,99



Barato pra Caramba



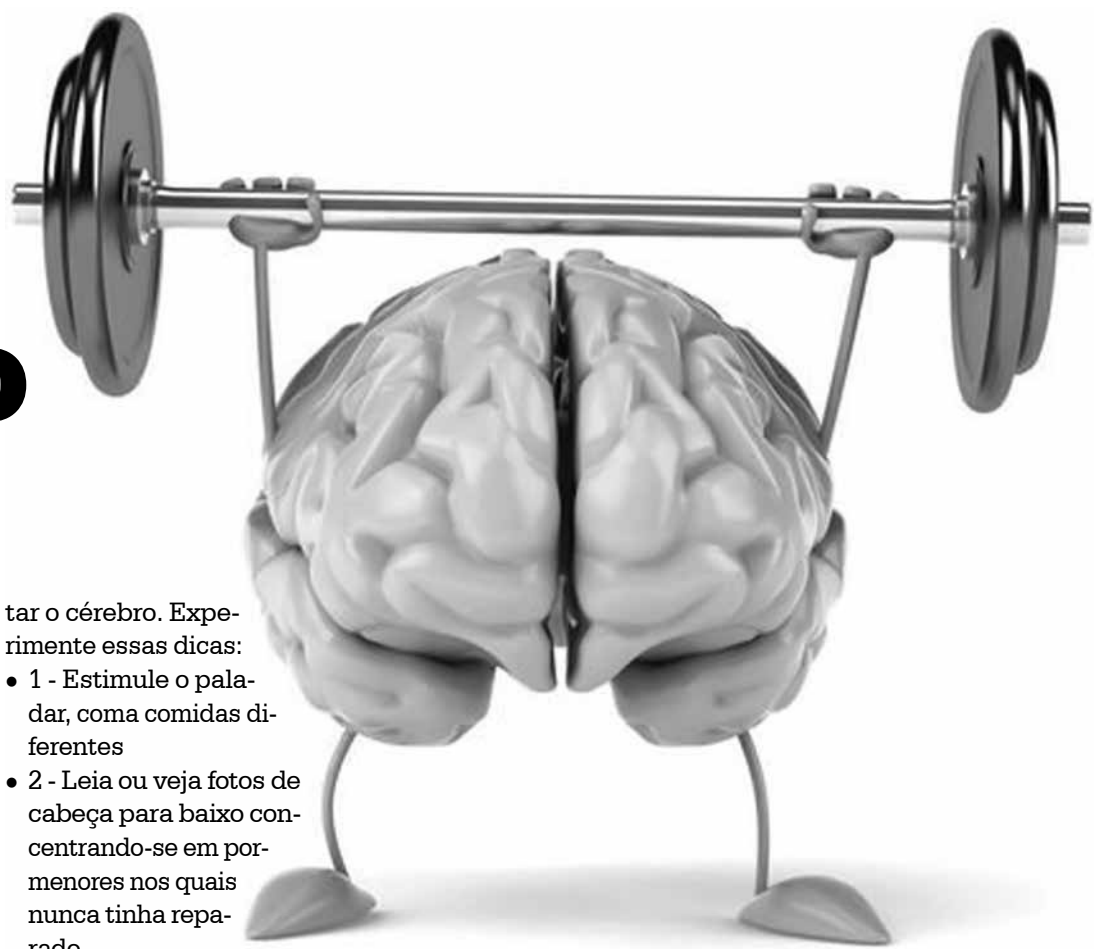
oferta produtos a partir de R\$ 1,99 **GIGANTÃO**

REDE **GIGANTÃO** O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

# Exercícios de neuróbica que deixam o cérebro afiado

Evitar fazer tudo no automático ajuda a turbinar a memória e a concentração



Quem foi que disse que o cérebro não precisa de exercícios para se manter ativo? Se o nosso corpo necessita de malhação para ficar sempre em ordem e cheio de disposição, por que com a mente seria diferente? O cérebro também vai perdendo sua capacidade produtiva ao longo dos anos e, se não for treinado com exercícios, pode falhar. Um neurocientista norte-americano criou o que é chamado de neuróbica, ou seja, uma ginástica específica para o cérebro.

## EXERCÍCIOS DE QUEBRA DE ROTINA

Mudar a rotina ajuda a nos tirar dos padrões de pensamento de sempre, que nos levam ao piloto automático. Experimente:

- 1 - Use o relógio de pulso no braço direito

- 2 - Ande pela casa de trás para frente
- 3 - Vista-se de olhos fechados
- 4 - Veja as horas num espelho
- 5 - Troque o mouse do computador de lado
- 6 - Escove os dentes utilizando as duas mãos
- 7 - Quando for trabalhar, utilize um percurso diferente do habitual
- 8 - Introduza pequenas mudanças nos seus hábitos cotidianos, transformando-os em desafios para o seu cérebro
- 9 - Faça alguma atividade diferente com seu outro lado do corpo e estimule o seu cérebro.

## MEMORIZAÇÃO

Treinar a memória também ajuda a desenvolver a mente. Tente esses exercícios:

- 1 - Ao entrar numa sala onde esteja muita gente, tente determinar quantas pessoas estão do lado esquerdo e do lado direito. Identifique os objetos que decoram a sala, feche os olhos e enumere-os
- 2 - Experimente memorizar aquilo que precisa comprar no supermercado, em vez de elaborar uma lista. Utilize técnicas de memorização ou separe mentalmente o tipo de produtos que precisa. Desde que funcionem, todos os métodos são válidos
- 3 - Ouça as notícias na rádio ou na televisão quando acordar. Durante o dia escreva os pontos principais de que se lembrar

## PALAVRAS E HABILIDADES COGNITIVAS

Aprimorar novas habilidades sempre ajuda a exerci-

tar o cérebro. Experimente essas dicas:

- 1 - Estimule o paladar, coma comidas diferentes
- 2 - Leia ou veja fotos de cabeça para baixo concentrando-se em pormenores nos quais nunca tinha reparado
- 3 - Folheie uma revista e procure uma fotografia que lhe chame a atenção. Agora pense 25 adjetivos que ache que a descrevem a imagem ou o tema fotografado
- 4 - Quando for a um restaurante, tente identificar os ingredientes que compõem o prato que escolheu e concentre-se nos sabores mais subtis. No final, tire a prova dos nove junto ao garçom ou chef
- 5 - Selecione uma frase de um livro e tente formar

uma frase diferente utilizando as mesmas palavras

- 6 - Experimente jogar qualquer jogo ou praticar qualquer atividade que nunca tenha tentado antes
- 7 - Compre um quebra-cabeças e tente encaixar as peças corretas o mais rapidamente que conseguir, cronometrando o tempo. Repita a operação e veja se progrediu
- 8 - Recorrendo a um dicionário, aprenda uma palavra nova todos os dias e tente introduzi-la (adequa-

damente!) nas conversas que tiver

- 9 - Ao ler uma palavra pense em outras cinco que comecem com a mesma letra

**HÁBITOS SAUDÁVEIS**  
Outra atitude indispensável para manter a memória sempre afiada, é prestar atenção na qualidade de vida. O neurologista Ivan Okamoto sugere um estilo de vida mais tranquilo, com alimentação balanceada, sem vícios e com a prática regular de exercícios físicos para manter o corpo e a mente saudáveis.

# Dicas para deixar os

## receita

### Risoto de maracujá

#### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz arbóreo (se for arbóreo integral, melhor ainda)
- 1 litro de caldo de legumes fervente (eu uso caseiro)
- ¼ cebola pequena picada em cubos bem pequenos
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 taça de vinho branco seco de boa qualidade
- Polpa de 1/2 maracujá grande
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado na hora
- Tomilho fresco
- Pimenta-do-reino moída na hora à gosto
- Sal à gosto



#### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela mantenha aquecido o caldo de legumes já fervido em fogo baixo.
- Na panela que irá fazer o risoto, aqueça 1/2 colher de sopa de manteiga com 1 colher de sopa de azeite e junte a cebola picada. Cozinhe até a cebola ficar transparente.
- Acrescente o arroz e mexa bem até que os grãos estejam brilhantes. Aí então regue com o vinho branco e aguarde a evaporação do álcool.
- Reduza a chama do fogão.
- Acrescente 2 conchas de caldo por vez, gradativamente, até que o arroz esteja quase al dente. Acrescente a polpa do maracujá (com as sementinhas mesmo) e misture muito bem para que todas as sementinhas se espalhem pelo risoto.
- Continue mexendo e acrescentando o caldo de legumes, até que o seu risoto atinja o ponto de cozimento desejado (o grão deve estar ainda durinho no centro, mas mole na parte externa), deixando-o bem molhadinho.
- Assim que o arroz estiver al dente desligue o fogo e ajuste o sal e a pimenta conforme o seu paladar.
- Acrescente também o queijo parmesão ralado, 1/2 colher de manteiga e mexa delicadamente o arroz.

# olhos maiores

As dicas de maquiagem vão além do contorno e dá para valorizar outras regiões com alguns truques fáceis, fáceis. Os olhos ganham destaque com sombras neutras, esfumados no formato cat eye e muito lápis bege na linha d'água. Se você tem olhos pequeninhos, passe longe dos delineados finos, que deixam o olhar caído e diminuem a região. Ah, e cuidado com as sombras pretas, ok? O ideal é esfumar bem e mesclar com tons mais claros - marrons e cobres são ótimas opções. Quer saber mais dicas para deixar os olhos maiores? Então anota tudo:

- 1. **Esfume a sombra rente aos cílios inferiores.** Prefira os tons opacos que ficam mais naturais e ajudam a abrir o olhar sem deixar o efeito pesado. Dá para aplicar um pincel chanfrado ou com um cotonete mesmo.
- 2. **Lápis bege na linha d'água sempre!** Esse é o melhor truque para garantir olhos maiores tirando o ar de cansaço do rosto - use na make do dia a dia.
- 3. **Ilumine o cantinho interno dos olhos, o truque realça a região e destaca o olhar.** Se você tem os olhos bem juntinhos, o iluminado ajuda

a deixá-los mais separados.

- 4. **Sabe aquele bronzer poderoso? Aplique no côncavo com um pincel bem gordinho.** O truque destaca o olhar e ajuda a realçar a região. Ah, e o bronzeado do rosto fica super harmônico com o esfumado da mesma cor.
- 5. **Não esqueça do rímel.** Ele é indispensável para abrir o olhar. Aplique nos cílios superiores e inferiores - se você preferir o vi-

sual mais discreto, prefira as máscaras marrons.

- 6. **O esfumado cat eye é perfeito para os olhos pequenos.** Esse gatinho na ponta ajuda a levantar a região e deixa a produção super sexy.
- 7. **Sabe aquela dica de iluminar a região abaixo dos olhos em V? Ela ajuda a deixar os olhos maiores.** Isso acontece porque o corretivo ilumina a área e, consequentemente, destaca a região. Depois, dê o truque e aplique um pouquinho de sombra neutra bem esfumada rente aos cílios inferiores.
- 8. **Dê atenção especial às sobranceiras.** Quando os fios estão todos no lugar o olhar ganha destaque e fica mais "limpo", sabe? Isso valoriza a região e deixa os olhos maiores.

## CAUSOS E PIADAS

**Nilton & Tom Carvalho**

# FERNANDÓPOLIS

Local: TEATRO MUNICIPAL

Quinta feira às 20h.

28/09

Ingressos á venda:

**Sport YOU**  
Rua Brasil, 2040, Centro

MAR Produções

Info: 99629-2697

Promoção: Na compra antecipada todos pagam meia entrada.

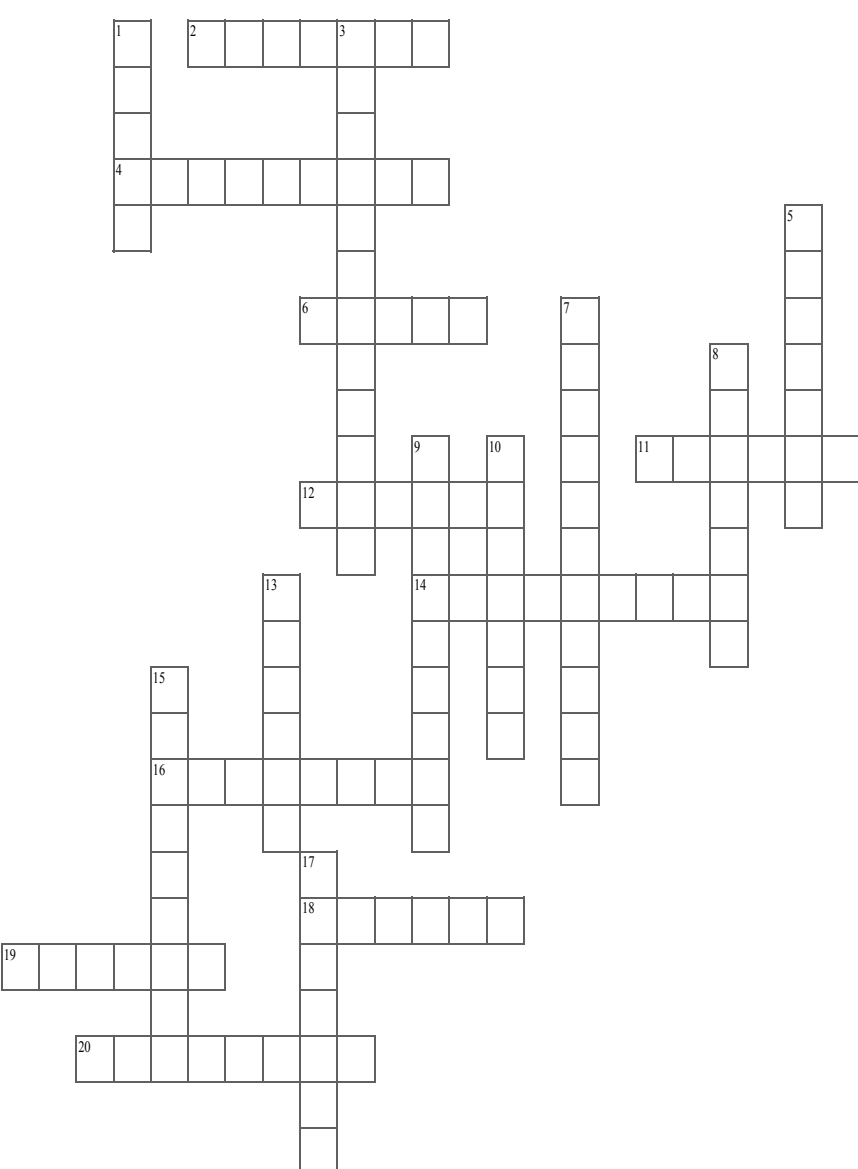
ASSINE

# oextra

SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727  
ou 3442-2445  
Ou envie e-mail para  
assinatura@oextra.net

## Palavras Cruzadas

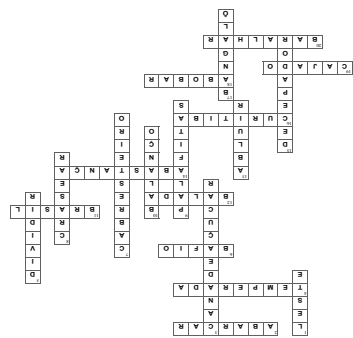


### Horizontais

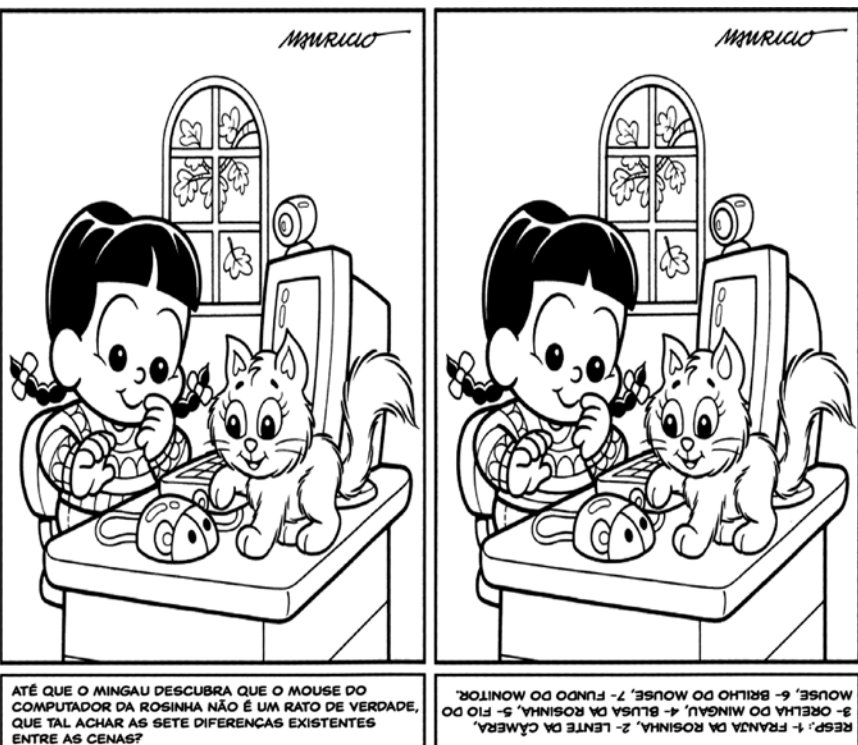
- Cingir com os braços; abraçar.
- O sul do nosso país faz parte da Zona \_\_\_\_\_, apresentando um clima de temperaturas mais amenas.
- Cheiro desagradável, resultante da umidade e da falta de renovação do ar; mofo.
- Quinto maior país do mundo em extensão.
- Antigo gênero de poesia popular, originário dos países do Norte europeu, e que narra uma lenda popular.
- Abundância, fartura, riqueza.
- Capital do estado do Paraná.
- Tornar-se bobó; Fingir-se de bobó.
- Bastão com a extremidade superior arqueada.
- Misturar as cartas do baralho; embaralhar.

### Verticais

- Nome do ponto cardeal onde o Sol nasce.
- A cultura da \_\_\_\_\_ foi a grande responsável pela ocupação e povoamento do território brasileiro depois do seu descobrimento.
- Para calcularmos a População Relativa de um lugar devemos \_\_\_\_\_ a população absoluta pela área ocupada.
- Relativo a cabresto; Diz-se de animal dócil ao cabresto.
- Colocar o sinal de crase em uma palavra.
- Moradias comuns da população ribeirinha da Região Amazônica.
- Aparelho de diversão para balançar.
- Lavar, purificar; Fazer reaparecer, mediante agente químico, caracteres ou figuras apagadas.
- Que, ou aquele que decepa.
- Casa de campo; Pequena casa de arquitetura leve e caprichosa.



## Jogo dos 7 Erros



## Resumo de Novelas

### MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Lica conta para Clara sobre o sentimento por Bóris. Ellen conversa com Tina e Anderson sobre a prova. Tato agradece o apoio de Keyla, e K2 se incomoda. Ninguém ri da apresentação de Juca, à exceção de Benê. Anderson se irrita com a aproximação entre Max e Tina. MB anuncia a Lica que ele e Felipe compuseram uma música em sua homenagem. K1 sente ciúmes da música de MB para Lica. A Balada Cultural é um sucesso. Benê tem uma crise de ansiedade, mas enfrenta seus medos para se apresentar ao lado de Guto.

### CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Cristóvão ajuda Fátima no "LePf" durante o casamento de Vitor e Estefânia. No colégio, as meninas querem tentar convencer a Madre Superiora a liberar elas jogarem futebol. Inácio diz para Diana e Zeca que o misterioso empresário Rodrigo Antunes gostou da voz de Zeca e que irá até a casa deles. Os três comemoram. Cecília, Gustavo, Emílio e Dulce Maria chegam na pousada da praia. Sozinha, Cecília fica envergonhada em ter que se trocar para vestir pela primeira vez um maiô. Cecília chega com Dulce Maria vestida com o maiô. Os quatro brincam na areia. Gustavo e Cecília dão as mãos em um momento em que estão a sós.

### TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

Em Morros Verdes, Maria Vitória recusa o pedido de casamento de Fernão. Maria Vitória se explica para Inácio e fica decepcionada com ele. Fernão destrói os doces de Henriqueta, e Inácio não consegue impedi-lo. Maria Vitória tenta se consolar com Tereza. Fernão e Inácio brigam na taberna, e o sobrinho de Henriqueta acaba preso. Maria Vitória sofre por causa de Inácio. Delfina pede que José Augusto dê um dote para Tereza. Maria Vitória conta para o pai que recusou o pedido de casamento de Fernão. Henriqueta fala para Delfina sobre a prisão de seu sobrinho, e a governanta avisa a Maria Vitória, que exige que Fernão liberte Inácio. Delfina instrui Tereza a seduzir Fernão. Inácio e Maria Vitória se declaram um para o outro.

### A FORÇA DO QUERER

Quinta-feira, 21h00

O policial confere os documentos de Silvana. Eurico acorda e interroga Dita ao não encontrar Silvana. Jeiza diz a Cândida que falará com Caio sobre a situação de Zeca e Ruy. Silvana é rendida por bandidos, mas Bibi a defende. Bibi encontra os comparsas de Rubinho e Silvana volta para casa. Eurico e Simone confrontam Silvana. Bibi resgata Dedê e se despede de Aurora. Carine recebe uma mensagem de Rubinho. Edinalva conta para Eugênio sobre as atitudes de Ruy. Abel discute com Zeca e afirma que irá para Parazinho. Preocupada com o desfalque na empresa, Cibele questiona Simone e Ivan sobre Nonato. Ruy pega uma arma para se proteger de Zeca. Irene inventa para Eugênio e Joyce que terá uma menina. Caio conforta Aurora.

### PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Malagueta descobre que alguém furtou o envelope com as provas do acidente de Mirella de sua gaveta. Domênico avisa a Antônia que Agnaldo revelou a participação de Sandra Helena no roubo. Tânia fotografa Eric entrando na suite de Sandra Helena. Sabine repreende Malagueta por não tê-la avisado das provas periciais do acidente de Mirella. Arlete exige que Pedrinho peça desculpas a Rúbia pelo modo como a tratou. Malagueta orienta Agnaldo a mentir no depoimento oficial sobre a participação de Sandra Helena. Sergio comunica a Sandra Helena que o juiz a reconheceu como herdeira de Marieta. Malagueta revela a Sabine que, para ter o controle da empresa, ela deve ser a tutora de Bebeth.

### O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Zac conversa com Rabe-Sáris e conta que Beroso quer sua ajuda para descobrir se andam vendendo cerveja clandestina na Casa da Lua. Rabe fica tenso. Shag-Shag diz que as pintas são só uma coincidência. Zac pede para Rabe-Sáris falar tudo sobre o contrabando de cerveja. Joana diz que Asher ainda precisa tomar juízo. Shamiran pergunta se Evil quer renegar as divindades babilônicas. Nebuzaradã diz que se Evil virasse as costas para as divindades babilônicas, seria uma boa oportunidade para destrona-lo. O rei decide procurar Daniel. Daniel diz a Matias, Abednego e Asher que o rei precisa da ajuda deles, pois o palácio está cercado de inimigos. Zac conta a Beroso que descobriu que Zabaia estava mesmo produzindo cerveja clandestina.

# Humor

### COBERTOR NA MÁQUINA DE LAVAR

- Vó, já disse mil vezes que não se pode lavar cobertor nessa máquina de lavar.  
- Você não sabe que ela só aguenta 5 kg? Prometa que nunca mais fará isso novamente.  
- Meu netinho, isso não é cobertor, é a minha calcinha.

### PAPAGAIO ADIVINHO

Um papagaio adivinhava a cor da calcinha das mulheres sem precisar ver. Uma mulher passou pela rua e o papagaio gritou:  
- Calcinha roxa! Calcinha roxa!  
Uma hora depois, a mesma mulher passou pela rua e o papagaio gritou:  
- Calcinha branca! Calcinha branca!  
Outra hora, a mesma mulher passou pela rua e o papagaio gritou:  
- Calcinha azul! Calcinha azul!

Já irritada, a mulher foi para casa contar pro marido:  
- Amor, lá na rua tem um papagaio que adivinha toda a hora a cor da minha calcinha!  
- Tive uma ideia: Vá sem calcinha! - disse o marido.  
Uma hora depois, a mulher passou pela rua e o papagaio gritou:  
- Calcinha cabeluda! Calcinha cabeluda!

### UM PASSARINHO ME CONTOU

O pai falou pro filho:  
- Filho, um passarinho me contou que você está usando drogas.  
E o filho respondeu:  
- Usando drogas deve estar o senhor, pra ficar falando com passarinho.

### 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!

### RECLAMAÇÕES DA SOGRA

O sujeito está saindo do seu apartamento com uma mala e cruza com o vizinho, que pergunta:  
- Onde você vai com essa mala, Alberto? Tá se mudando?  
- Ah, a minha sogra tá me enchendo o saco! Pra você ter uma ideia hoje ela me xingou de vagabundo, inútil, preguiçoso, insensível, cretino, fracassado... Ah, cansei!  
- O quê? Que velha folgada! Se eu fosse você, matava ela, cortava em quatro pedaços e jogava no rio!  
- E o que você acha que eu tô levando dentro da mala?



**Lavanderia Ouroeste**

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal Buscamos e entregamos em Domicílio

Lavamos e passamos qualquer tipo de roupa

vivo 17 **99646-9916**

Claro 17 **99222-8789**

Rua Antonio Raposo, 1229 - Centro - Ouroeste - SP

Av. Artur de Oliveira, 258 - (em frente a Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

**Lanches e Sucos**

**RODOVIÁRIA**

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

**INSTITUTO DE OLHOS**

CIRURGIA DE CATARATA (FACDEMULTIFUNÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, 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

# celebridades

## Paula Fernandes anuncia nova música com foto de topless: “Intenção não é agredir”

Paula Fernandes está com uma música confirmada na novela “Tempo de Amar”. Nas redes sociais, a mineira anunciou a canção “Cicatriz” na trilha sonora da novela das seis postando uma foto de topless. “Compus com muito carinho e amor, espero que vocês gostem!”, escreveu a cantora. Em entrevista, Paula explica a proposta das fotos provocantes:

— A minha intenção não é agredir. Eu tenho um público infantil muito grande, e nunca faria algo de mau gosto. Mas quero mostrar esse lado feminino. É muito simples: deixar aparente essa feminilidade, e também o fato de eu estar bem comigo mesma... — sustenta.

E, se depender da mineira, suas novidades não devem parar por aí. Além das duas canções recém-lança-



Paula Fernandes publicou foto misteriosa

das — além de “Cicatriz”, ela está com “Traidor” nas paradas —, novos projetos devem contemplar parcerias inéditas.

— Eu tenho muita vontade de fazer uma parceria com as cantoras do sertanejo.

Cada uma tem uma história — diz, sobre Marília Mendonça, Simone e Simaria e Maiara e Maraisa, acrescentando:

— Eu tenho muito respeito por elas. Nós somos diferentes e, por ser compositora de

sertanejo, atinjo um público de A a Z. Tenho uma linguagem universal e fico muito contente com isso. Mas tenho muita vontade de fazer algo com elas, com uma, com alguma dupla ou com todas seria muito interessante.



Marilene Saade ficou quase 1 mês em coma após complicação na retirada do útero

## Stenio sobre doença da mulher: “Pedi para tirar minha vida, não a dela”

O ator Stenio Garcia, de 85 anos, desabafou em entrevista sobre a doença de sua mulher Marilene Saade, de 46 anos, que ficou quase um mês em coma. Marilene foi diagnosticada com Síndrome da Angústia Respiratória Aguda após uma complicação na retirada do útero.

“Não tenho religião. Mas falei com Deus para tirar a minha vida e não a dela. Foi um milagre”, contou o ator.

“Vivi um momento terrível. Estamos ainda mais cúmplices”, disse Marilene, que teve uma crise convulsiva e parte dos membros inferiores paralisados durante a internação.

Stenio contou à “Caras” que prepara chás e cozinha penne ao pomodoro para a mulher. “É o melhor do mundo”, elogiou Marilene, “No coma, senti o amor dele energeticamente.”



Ana Paula e Vivian se tornam amigas

## Ex-BBB Ana Paula posa com Vivian, mas não quer amizade de Emilly: “se eu a vejo na rua, atravesso”

Estrelas das duas últimas edições do “Big brother Brasil”, Ana Paula Renault (Olha eaaa!) e Vivia Amorim, se tornaram amigas. As duas curtiram o Rock in Rio juntas e estão unha e carne. Expulsa do “BBB 16” após agredir o modelo Renan, Ana Paula declarou sua torcida na edição deste ano para a Vivian e fez duras críticas à vencedora Emilly Araújo, de quem ela afirma não querer nenhum tipo de contato.

“Não quero ser amiga dela. Se por um a caso eu a vir, eu atravesso para o outro lado”, diz, explicando o motivo de não querer aproximação com a gêmea. “Simplesmen-

te, eu não aprovo as atitudes dela dentro e fora da casa. É um ser humano que é muito distante do que eu acho legal que uma pessoa tem que ser”.

Já Vivian, que foi rival declarada de Emilly no reality show garante que as desavenças ficaram na casa.

“O jogo já acabou tem tanto tempo, e nesse meio artístico que a gente vive, tem espaço para todo mundo e cada uma vai seguindo o seu segmento, vai aproveitando as oportunidades, então, não tem porque ter mais rivalidade”, diz.

Advogada conta que ainda não cruzou com Emilly fora do confinamento e afirmou que falaria com a gêmea numa boa.



A modelo descobriu o problema em abril deste ano

## Banhara volta a falar sobre luta contra bactéria no cérebro

Renata Banhara tem vívidos momentos de muita dificuldade por conta de uma grave infecção no cérebro, que começou com um problema em um dos seus dentes. Em entrevista, a modelo voltou a falar sobre o assunto. “Está sendo muito difícil. Tenho tido muita fraqueza. [...] A dor na cabeça é constante, ela não para. É de manhã, à tarde e à noite. Mas a do corpo, que chega até o joelho, é esporádica: dois dias sim, um dia não, dois dias não, um dia sim”, contou.

“Minha vida se resume em cama e quarto. Agora eu estou bem, mas sei que a qualquer hora vou voltar a passar mal. (...) Desde que fiquei doente, nunca passei uma semana sem dor. Tenho inchaços principalmente nos joelhos, aí não consigo andar. Todas as juntas ficam sem movimentos por causa da dor. Tem dias que não dá para piscar direito com um dos olhos, enquanto o outro pisca normalmente. Me sinto uma mutante”, disse Renata sobre o seu dia a dia.

## horóscopo

**ÁRIES**  
Você procura concretizar aquilo que percebeu em suas recentes reflexões, pois a Lua encontra-se em transição entre as quadraturas com Mercúrio e com o Sol, saindo do setor espiritual para o profissional. As tomadas de decisões ficam prejudicadas pela sua instabilidade emocional. Cuide de seu bem-estar.

**TOURO**  
Ao se deslocar da oitava para a nona casa, a Lua se tensiona com Mercúrio e com o Sol, revelando inquietações emocionais que atuam sobre suas questões existenciais. Ocupe-se positivamente com assuntos prazerosos, pois isso lhe ajudará a amenizar os estresses neste período.

**GÊMEOS**  
Você é confrontado com suas inquietações pessoais, pois Lua e Mercúrio formam quadratura, alertando para conflitos nas relações pessoais. Você tende a projetar nos outros seus aborrecimentos, cuidado. Ao passar para a oitava casa, tensionada com o Sol, a Lua mostra o que você precisa melhorar em si!

**CÂNCER**  
A Lua passa pela sexta casa, estabelecendo quadratura com Mercúrio, e alertando para sua atitude rigorosa em seus relacionamentos. Ao entrar na sétima casa, a Lua se tensiona com o Sol, alertando que por mais que as pessoas pareçam lerdas, é sua percepção que está distorcida.

**LEÃO**  
Sua autoconfiança encontra-se abalada, neste momento em que a Lua passa da quinta para a sexta casa, formando quadratura com Mercúrio em com o Sol. Evite tomadas de decisões no dia de hoje. Evite se expor no dia de hoje, sobretudo quanto aos seus dramas, pois as interações estão prejudicadas.

**VIRGEM**  
Ao passar da quarta para a quinta casa, a Lua se tensiona com Sol e Mercúrio, lhe deixando mais rígido quanto à sua maneira de lidar com as questões cotidianas, o que se reflete negativamente na vida social. Sua maneira de expor suas ideias e imagem fica prejudicada. Seja moderado em suas exigências.

**LIBRA**  
A Lua passa da terceira para a quarta casa, se tensionando com Sol e Mercúrio e trazendo à tona conflitos de cunho ideológico que abalam suas relações do dia a dia. Procure ser mais diplomático e cuidado com a falta de objetividade, pois ela tende a prejudicar suas possibilidades de acordos.

**ESCORPIÃO**  
O trânsito da Lua pela segunda casa e sua quadratura com Mercúrio alerta para uma necessidade exagerada por controle. Ao passar para o terceiro setor, a Lua se tensiona com o Sol, alertando que seu discurso tende a ficar prejudicado. Saiba dar espaço para os outros, seja em ações ou palavras.

**SAGITÁRIO**  
Sua fragilidade emocional deve comprometer a capacidade racional, pois a Lua deixa seu signo, adentrando o setor material e se tensionando com Sol e Mercúrio. Sua autocrítica exagerada se torna um auto-boicote, na medida em que você se impõe um autocontrole por meio da restrição de recursos.

**CAPRICÓRNIO**  
Seu corpo e suas emoções ficam prejudicados pela passagem da Lua do setor de crise para o seu signo, que alerta para um foco exagerado nos problemas. Não será possível lidar com os desafios de modo positivo caso não esteja bem consigo mesmo. Perceba que às vezes diminuir o ritmo é a melhor solução.

**AQUÁRIO**  
Será preciso relaxar sua mente, pois as preocupações tendem a ficar pesadas demais. Cultive a serenidade, pois ela será sua maior aliada para tornar as coisas mais leves. Ao entrar no setor de crise, a Lua se tensiona com Sol e Mercúrio, afetando sua harmonia emocional e sua capacidade racional.

**PEIXES**  
Você tende a se sentir inseguro ao lidar com os desafios do trabalho, o que lhe deixa mais cansado e antissocial neste período. Que tal desacelerar as atividades profissionais e tirar um tempo para si mesmo? A Lua se tensiona com Sol e Mercúrio lhe aconselhando a cuidar de seu bem-estar!