

extra net

QUINTA-FEIRA, 26 DE OUTUBRO DE 2017

Mais

Atriz Marina Ruy Barbosa pede desculpas após polêmica com campanha de papel higiênico

Página B4

"Com o tempo não vamos ficando sozinhos apenas pelos que se foram: vamos ficando sozinhos uns dos outros."

■ Mário Quintana - Poeta, tradutor e jornalista (1906 - 1994)



Miriane Della Mura completou idade nova ontem.
Ela recebe os parabéns de amigos e familiares.



Click especial de **Silvanete Fermino**.



Sempre sorridente, **Beatriz Fortunato** festeja seu aniversário hoje. Parabéns!



Uéslei Tonelotti aniversariou esta semana e recebe felicitações da galera.



Linda e loira, **Daiane Rodrigues** dá boas vindas à idade nova.



Selfie da loira **Ana Clara Munhoz**, aniversariante da última quarta.



Felicidades para **Walber Saraiva**!



Na lista dos homenageados também está ele, **Junior Miranda**!



Muitos anos de vida para **Breno de Lima Lopes**!

CUIDAMOS BEM DO SEU CELULAR

GIGANTÃO

APINHA de CELULAR R\$ 14,99

GIGANTÃO

pélículas de vidro

R\$ 7,99

SanDisk 32 GB microSD

Banato pra Caramba

produtos à partir de R\$ 1,99 GIGANTÃO

GIGANTÃO REDE O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

#EuAmoEconomizar

Tudo que você precisa saber antes do verão para evitar danos solares



O verão se aproxima e é fundamental ter atenção aos produtos usados para se proteger do sol. O fotoprotetor é o produto base da pirâmide nas recomendações dermatológicas. Mas você de fato sabe o que significam as siglas do seu confuso rótulo? É hora de desmistificar o FPS, PPD, UVA, IR — entre outros.

A falta de entendimento sobre o rótulo do protetor solar pode demonstrar que a pele não está recebendo a proteção que precisa. Muitas pessoas desconhecem a importância de várias dessas siglas. E além delas, já temos como guideline internacional a indicação de antioxidantes como a Vitamina C e E que potencializam a proteção solar.

COR

Filtros de alta cobertura, com base e cor fazem parte dos últimos lançamentos em fotoproteção. A cor serve como uma barreira física à luz visível.

FILTROS

Divididos entre químicos e físicos, os filtros de fotoproteção atuam de maneiras diferenciadas. Os filtros físicos são partículas inorgânicas que refletem ou dispersam a radiação, já os químicos são partículas orgânicas que absorvem o fóton de energia. No protetor, é importante associar o uso dos dois, segundo a médica. Mas os filtros físicos bloqueadores à base de dióxido de titânio, óxido de ferro e zinco são fundamentais. Eles agem como uma parede de tijolos — onde a luz bate e volta sem absorvência. Os filtros químicos são importantes, mas

altamente instáveis; então na sudorese, na água do mar, a molécula fica quimicamente instável e deixa de proteger. E muitas vezes, os raios UVB e Infrared furam o bloqueio dos filtros químicos de alguns produtos de fotoproteção e causam dano celular que, em consequência, provoca flacidez.

FOTOENVELHECIMENTO

Quando falamos em envelhecimento fo-toadquirido, estamos falando da formação precoce de rugas, manchas, mudança na textura da pele, angiogênese (formação de novos vasos), epiderme pergamínacea e flacidez. Com a radiação, as manchas do melasma também podem piorar. Além disso, a radiação ainda aumenta o risco de lesões cancerígenas na pele. Para evitar danos, anote: é necessário aplicar duas colheres de chá de protetor solar no rosto 30 minutos antes de sair para o sol, e evitar a fotoexposição das 10 da manhã às 4 da tarde (nesse horário, prefira a sombra). Reaplicar de duas em duas horas em ambientes abertos e de 4 em 4 em ambientes fechados.

FPS

A sigla de Fator de Proteção Solar refere-se apenas aos raios UVB. É o valor obtido pela razão entre a dose mínima eritematosa na pele protegida por um protetor solar e a dose mínima eritematosa na mesma pele quando desprotegida. Mas um FPS alto vai necessariamente me proteger? Não. Hoje se descobriu que a proteção solar que leva em consideração apenas a questão do eritema (vermelhidão) desconsidera a dose suberitematosa, que

é um dano criado antes mesmo da pele ficar vermelha, dando origem a chamada "sunburn cells" (ou células que sofreram alterações importantes pela radiação ultravioleta apresentando degeneração no seu DNA, promotoras mais tarde da possibilidade de cancerização. Mas não esqueça a proteção contra o UVA, infravermelho e luz visível!

UVA

Principal responsável pelo envelhecimento precoce (manchas e rugas), esse tipo de radiação atravessa nuvens, vidro e epiderme, é indolor e penetra na pele em grande profundidade, até às células da derme — sendo o principal produtor de radicais livres. Os raios UVA afetam a pele o ano todo, independente da estação. Esse tipo de radiação não é bloqueado totalmente com protetor solar e traz prejuízos, desde lesões mais simples até, em casos mais graves, câncer de pele.

UVB

A radiação ultravioleta B deixa a pele vermelha e queimada, danificando a epiderme e é mais abundante entre às 10 da manhã e às 4 da tarde. Seu grau de proteção é medido pelo FPS e é uma radiação que pode furar o bloqueio dos filtros químicos e aumentar o risco de cancerização.

VEÍCULO

Gel, creme, loção, spray, bastão: todos esses são veículos dermocosméticos que devem ser considerados na hora da escolha de um fotoprotetor, pois isso ajuda na prevenção de acne e oleosidade.

receita Macarrão Ninho ao Forno

INGREDIENTES:

- 1 pacote de macarrão ninho
- 1 copo de requeijão cremoso
- 300 g de mussarela, cortada em cubos
- 300 g de presunto, cortado em cubos
- Azeitonas picadas
- Leite
- Molho de sua preferência

MODO DE PREPARO:

- Em uma assadeira: espalhe os ninhos e em cada ninho coloque 1 colher de requeijão cremoso, a mussarela, o presunto e a azeitona
- Cubra com o molho de sua preferência e coloque o leite para cobrir todo o macarrão
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno até que fique dourado



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



Atendimento Clínico (17) 99164-7581

Vacinas e Exames (17) 99641-6419



A saúde de sua empresa em nossas mãos.

EXAMES CLÍNICOS OCUPACIONAIS

Admissional / Periódico / Demissional

Troca de função / Retorno ao Trabalho

EXAMES COMPLEMENTARES

Laboratorial / Audiometria / Espirometria

Radiografia / Eletroencefalograma-EEG

Eletrocardiograma-ECG / Acuidade Visual

Exames pré-agendados TODOS OS DIAS

ELABORAÇÃO DE PCMSO

ELABORAÇÃO DE PPRA

ELABORAÇÃO DE LTCAT

ELABORAÇÃO DE PPP

TREINAMENTOS EM GERAL

sos.empresas@hotmail.com

(17) 3442-3751 (17) 98801-2763

Rua José Camargo Arruda, 433

Coester - Fernandópolis - SP



Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



ACESSE:
www.oextra.net



Confira o traço de personalidade capaz de “roubar” horas de sono

As extrovertidas são traços muito característicos da personalidade humana e sabe-se agora que influenciam muito no sono. Um estudo realizado com mil norte-americanos concluiu que as pessoas mais tímidas são mais propensas a ter problemas de sono do que as extrovertidas, que se “safam” melhor na vida social e agitada.

As pessoas introvertidas tendem a acordar mais vezes de noite, ao contrário das pessoas extrovertidas, que não só dormem de uma vez, como apresentam ainda maiores níveis de energia e de estado de alerta durante o dia.

Segundo o estudo, os introvertidos estão 14,8% menos satisfeitos com o seu estado de alerta ao longo do dia quando comprados com os extrovertidos que, por seu turno, estão 6,5% mais satisfeitos com a sua capacidade de dormir e 17,7% mais agrados com os níveis de energia ao longo do dia.

RECUPERAÇÃO DO SONO, UMA ILUSÃO

No que diz respeito ao sono em si, numa escala de zero a 10 (sendo que 10 é o pior), os introvertidos mostram-se mais propensos a ter pesadelos do que os extrovertidos (4 pontos

e 3,7 pontos, respectivamente). As pessoas extrovertidas têm ainda menos sonhos lúcidos e apresentam uma maior probabilidade de adormecer quando pretendem ficar acordadas.

Para o estudo, os participantes tiveram que avaliar a sua qualidade de sono e as suas experiências de sonho, tendo os cientistas responsáveis pela investigação conseguido encontrar uma ligação direta entre o tipo de personalidade, a qualidade do sono e os sonhos.

SÉRIO, DESLIGA ESSE CELULAR

Ficar no Whatsapp e Facebook antes de dormir é cílada. Uma pesquisa recente indicou que trocar muitas mensagens pelo celular durante a noite são mais propensas a ter insônia, dormir poucas horas ou sentir mais cansaço ao longo do dia seguinte.

APARENÇA

Não dormir direito te deixa feio. A falta de sono reduz

o restante da semana. O hábito pode até diminuir a sensação de sonolência e o stress, mas não é capaz de evitar problemas causados pela privação do sono, como dificuldade de concentração.

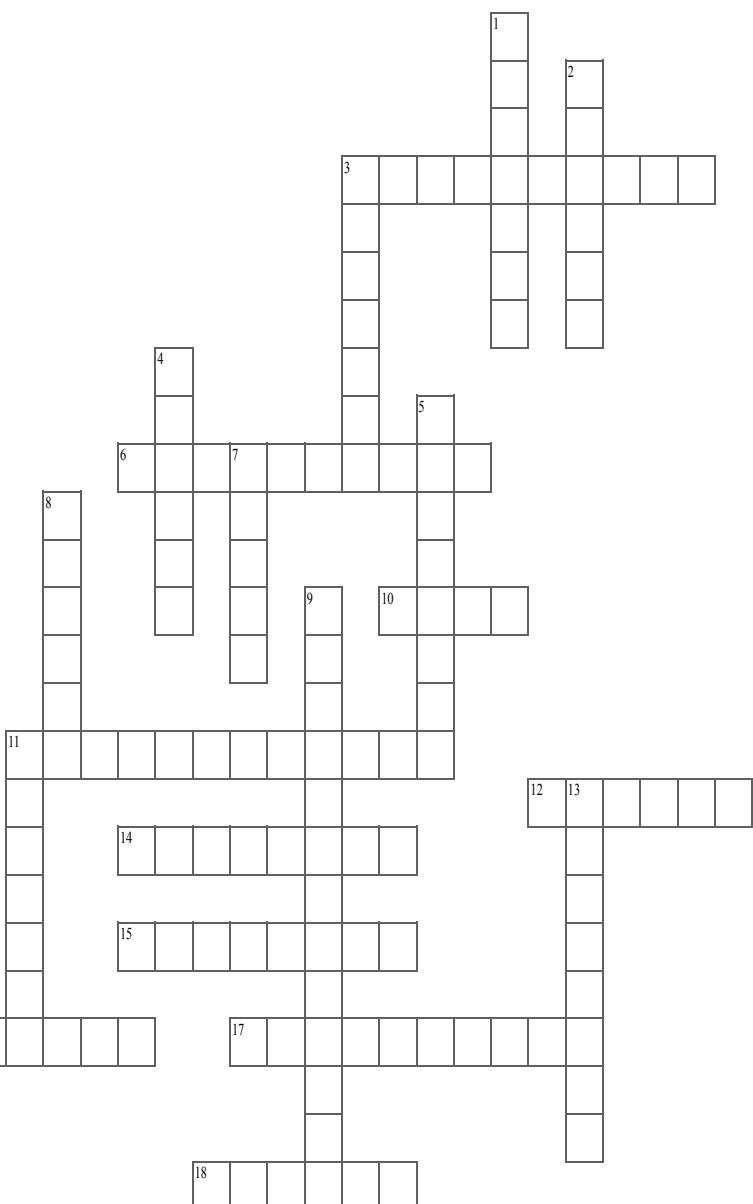
PERIGO À SAÚDE

Você pode até morrer. Sim, estudos conduzidos com ratos comprovam que se você não dormir de jeito nenhum dentro de alguns dias a morte é uma certeza. Além disso, um estudo publicado no periódico “Sleep” indica que dormir menos do que seis horas aumenta em 12% o risco de morte prematura. Para mais de nove horas, o risco era de 30%.



ACESSE:
www.oextra.net

Palavras Cruzadas

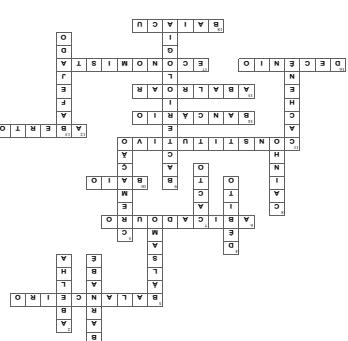


Horizontais

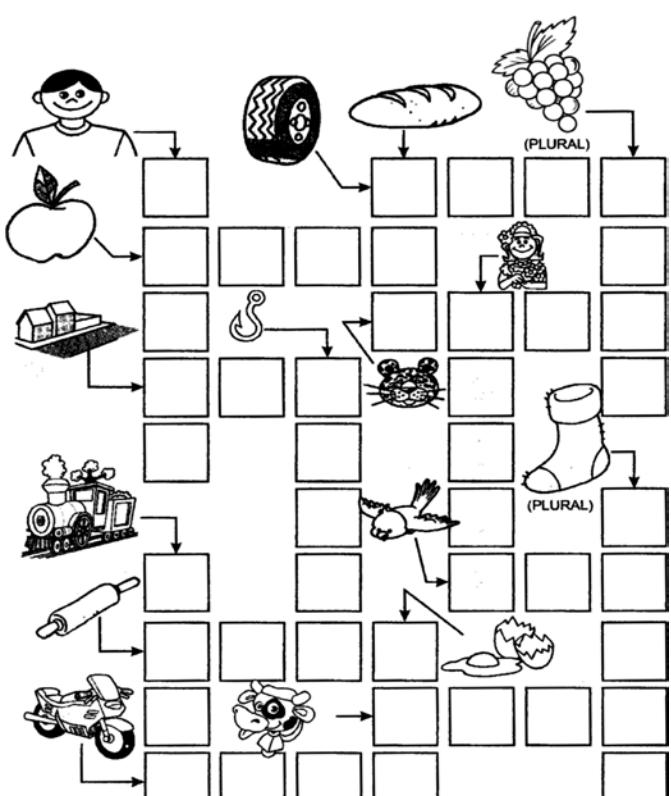
3. Peça metálica ou de madeira que, com seu movimento oscilatório, se destina a transmitir ou a regularizar outro movimento.
6. Lugar da praia ou da margem onde o barco pode abicar.
10. Diz-se do cavalo castanho.
11. Que constitui; Essencial.
12. Acessível, livre, transponível.
14. Relativo a banco; Funcionário de banco ou casa bancária.
15. Brigar, contender, disputar, chocar-se.
16. Período de dez anos.
17. Bacharel em ciências econômicas.
18. Nome comum a vários peixes marinhos, venenosos, que podem inflar-se até atingir uma forma globular e flutuar na água com a barriga para cima.

Verticais

1. Como popularmente é chamado o funcionário público estadual ou municipal.
2. Inseto himenóptero que fabrica a cera e o mel.
3. Aroma, efluvio, perfume.
4. Aquilo que se deve; Com Parte de uma conta, oposta ao crédito.
5. Ato de destruir pelo fogo, especialmente cadáveres humanos.
7. Denominação dada às plantas da família das Cactáceas.
8. Próprio de cão; Latido doloroso do cão.
9. Ciência que se ocupa das bactérias.
11. Manta longa e estreita, com que se agasalha o pescoco e parte do rosto até o nariz.
13. Que recebeu bafo.



Palavras Cruzadas Kids



Lavanderia Ouroeste

Direção: Cleusa Peroni

Fornecemos Nota Fiscal

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 à Ind. Tebarrot) - Valentim Gentil - SP

Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Quinta-feira, 17h30

Leide conforta Lica. Os alunos confrontam Edgar sobre as atitudes de Malu e ameaçam deixar o Colégio Grupo. K2 se incomoda ao saber que Tato aceitou ser padrinho de Tonico e afirma que o namorado irá se arrepender. Edgar avisa a Malu que avaliará suas novas regras. Tina planeja como afastar Telma de casa para ficar sozinha com Anderson. Fio lamenta não encontrar Ellen na saída do colégio. Jota, Ellen e Juca pensam em um novo projeto tecnológico. Bené pede ajuda a Juca com a letra de sua música, e Guto sente ciúmes dos dois. Todos vão à cerimônia de Tonico, e Ellen e Tina vão atrás de Lica. Keyla comenta com as amigas que Nestor sugeriu que ela se casasse com Deco. Começa o ritual em homenagem a Tonico.

TEMPO DE AMAR

Quinta-feira, 18h00

Maria Vitória aceita o empréstimo de Lucinda, sem desconfiar das reais intenções da vilã. Inácio sente dores na cabeça e Tiana o ajuda. Nicota e Maria Vitória falam de Matias. Reinaldo diz a Olímpia que Edgar precisará de transfusão de sangue. Otávio, Artur e Agenor aceitam ser doadores de Edgar. Inácio sofre com dores, e Reinaldo descobre que os remédios dados por Lucinda são falsos. Emilia observa Lucinda. Vicente analisa a luva encontrada por Isolina no local do crime contra Edgar. Lucerne libera Natália e Felícia para trabalhar em seu cabaré. Tomasso gosta do discurso político de Otávio, e Giuseppe se alarmá. Hans e Januária chegam ao hospital para ver Edgar e falam com Reinaldo. Inácio anuncia que pode de ver o vulto de Lucinda, que fica aflita.

PEGA PEGA

Quinta-feira, 19h15

Sandra Helena afirma a Malagueta que ele pagará pelo que fez. Mônica conta a Evandro onde está escondida. Sabine fica arrasada ao ouvir de Pedrinho que ele está apaixonado por outra mulher. Eric pergunta a Douglas se pode acessar as câmeras de segurança do seu computador. Maria Pia promete a Malagueta que será seu alibi, caso ele seja pego. Elza conta a Júlio que pressente que Arlete está apaixonada. Lourenço insiste em falar com Luiza.

O RICO E LÁZARO

Quinta-feira, 22h15

Lior grita tentando avisar sobre a presença do assassino. O cavalo se assusta e parte em disparada. O animal acaba atropelando o criminoso. Madai diz que o rapaz os salvou do ataque. Joana pede para Ayana se explicar. Arioque troca farpas com Zac na Casa da Lua. Sammu-Ramat ameaça Nitócris. Ayana revela a verdade para Joana, mas não diz que foi mandada por Zac. Sammu-Ramat diz lamentar a morte do pai de Malca. Zac se irrita ao saber que Ayana contou quase toda a verdade para Joana. Zelfa fica triste com o egoísmo de Tamir e Shamir. Talita e Samira tentam ouvir o sermão de Fassur na sinagoga, mas o sacerdote percebe a presença das moças no local. Belsazar manda Lior dizer um recado aos familiares.

CARINHA DE ANJO

Quinta-feira, 20h30

Gustavo conversa com Silvestre e diz que está pensando em contratar alguém mais novo para ajudá-lo, mas o homem fica chateado ao entender que o patrão disse que ele não executa tão bem suas atividades. Luciano chega no apartamento de Juju com flores para o jantar e diz que ele é o Lucky. Cristóvão comenta sem querer que Gustavo está com Cecília. Verônica fica chocada com o que escuta. Cecília chega na mesma hora e Verônica questiona se ela está namorando com Gustavo. A ex-novicia diz que prefere não comentar da vida íntima, mas que Gustavo pode responder isso para ela. Cristóvão diz que precisa avisar Gustavo da besteira que fez e Cecília não entende qual o problema e fala para Fátima que espera que Gustavo não tenha mentido.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO

Quinta-feira, 21h00

Elizabeth se incomoda com o atrevimento de Renan, mas aceita sair com ele para mostrar os seus croquis. Lívia convida Renato para jantar em sua casa. Gael e Clara voltam de viagem e Sophia convida o casal para jantar em sua casa. Rosalinda consola Estela. Nádia tenta humilhar Raquel e Gustavo a repreende. Bruno pede para Raquel cozinhar para ele. Rafael conta para Renato que a família de Lívia está quase falida. Clara questiona Gael sobre o motivo do jantar de Sophia. Leandra procura Mercedes. Renan e Elizabeth se encontram e Natanael comemora. Gael tenta iniciar uma discussão com Renato. Sophia diz que pode transformar o sítio de Clara em um garimpo e a neta de Josafá recusa a proposta.

Humor

O PAVÃO E O URUBU

Em uma planície, viviam um urubu e um pavão. Certo dia, o Pavão refletiu:

- Sou a ave mais bonita do mundo animal, tenho uma plumagem colorida e exuberante, porém nem voar eu posso, de modo a mostrar minha beleza. Feliz é o Urubu que é livre para voar para onde o vento o levar.

O Urubu, por sua vez, também refletia no alto de uma árvore:

- Que infeliz ave sou eu, a mais feia de todo o reino animal e ainda tenho que voar e ser visto por todos, quem me dera ser belo e vistoso tal qual aquele Pavão.

Foi quando ambas as aves tiveram uma brillante ideia em comum e se juntaram para discorrer sobre ela: um cruzamento entre eles seria ótimo para ambos, gerando um descendente que voasse como o Urubu e tivesse a graciosa de um Pavão. Então cruzaram... e daí nasceu o Peru, que é feio pra caramba e não voa.

Moral da história: Se a coisa tá ruim, não inventa, porque gambiarra só dá problema!

GAGO NO NAVIO

No navio o capitão pede ao gago:

- Observe quando já estivermos perto da terra, escolha alguns homens e diga para saltarem na água e irem nadando até a praia, pois a ancoragem do navio pode demorar e quando ela terminar eu irei com o bote.

O gago concorda e fica observando o horizonte, quando de repente se levanta, gesticula para os alguns homens, aponta para o mar e grita:

- Tu, tu, tu...

Os homens prontamente saltam no mar e começam a nadar. E só então o gago completa a frase.

- Tu, tu, tubarão!

O BODE NA SALA

Um pai de família passando por sérias dificuldades, que morava numa casinha muito pequena e com muitos filhos, foi pedir ajuda ao pároco da sua cidade. Após escutar seu drama, o padre lhe deu um bode com a recomendação de que, durante uma semana, o homem mantivesse o mesmo na sua sala. Após este prazo, o

pobre coitado deveria então retornar a igreja. Passada uma semana, o cidadão retornou.

O padre perguntou:

- E então? As coisas melhoraram?

- Não, seu padre. Não melhorou nada... O bode está nos atrapalhando bastante.

- Então, devolva o bode e volte daqui a uma semana.

Disse o padre.

O sujeito devolveu o bode e uma semana depois retornou.

Novamente o padre perguntou:

- E então? As coisas melhoraram?

- Agora sim, seu padre, a minha vida nunca foi tão maravilhosa. Sem o bode a gente tem espaço na sala e não tem mais aquele mau cheiro.

E lá foi o feliz homem de volta à sua casa, agradecido a Deus pela vida que levava.



CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETRÓPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OFITALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP



celebridades

Atriz manda recado no dia de combate contra o preconceito ao nanismo: "Somos seres humanos"

O ar em "O Outro Lado do Paraíso", Juliana Caldas sabe da importância de ser porta-voz de uma causa nobre. Nesta quarta-feira, é celebrado o Dia Nacional de Preconceito Contra a Pessoa com Nanismo.

— É bom ter a oportunidade de falar desse tema e poder mostrar que somos pessoas que têm essa deficiência, mas que, antes de tudo, somos seres humanos. Preconceito é falta de conhecimento. Quando conhecemos um deficiente, descobrimos do que ele é capaz — diz a atriz, que completa: — Não quero levantar só a minha bandeira. Conheço pessoas com vários tipos de deficiência e fico de boca aberta em ver as coisas que elas são capazes de fazer.

Na trama de Walcyr Carrasco, Juliana, na pele de Estela, sofre preconceito da própria mãe, Sophia (Marieta Severo). Fora da ficção, a artista, com longa carreira no teatro infantil, nunca passou

por esse problema. Mas tem consciência de que a questão tratada na TV não é coisa de novela.

— Rejeição acontece, sim! Se não acontece na família, acontece na sociedade. Felizmente, não passei por isso na família, nem na escola ou com amigos. Acredito que Sophia não sabe lidar com a filha. Preferiu colocá-la para estudar fora só para não ter que gastar o seu tempo pensando em como ajudar a Estela. Outra questão que a novela vai abordar, além do preconceito, é a necessidade da acessibilidade.

Consciente do seu papel como cidadã, Juliana já fez valer seu direito de comprar ingresso para um show na primeira fila, já que, se ficasse distante, não conseguia enxergar o palco. O que a atriz não se incomoda é de ser chamada de anã:

— Se não for de uma forma pejorativa, não vejo problema. Sou anã e não vou negar. Mas, entre nós, nos chamamos de pequenos.



Juliana Caldas é contra qualquer tipo de preconceito

Marina Ruy Barbosa pede desculpas após polêmica com campanha de papel higiênico: "Triste"

A atriz Marina Ruy Barbosa pediu desculpas após a polêmica envolvendo a campanha do papel higiênico preto da Personal. A marca foi acusada de racismo e apropriação cultural ao usar o slogan #BlackIsBeautiful (preto é bonito, em tradução livre). A expressão foi criada na década de 1960 por artistas e intelectuais de um movimento negro, nos Estados Unidos. Nesta segunda-feira, a atriz havia feito um post sobre o lançamento, mas não utilizou a hashtag polêmica e nem habilitou comentários.

Em comunicado publicado no site oficial, a Santher afirma que "jamais teve qualquer intenção de provocar uma discussão de cunho racial". De acordo com a companhia, o objetivo da campanha era "enfatizar a beleza e a sofisticação da cor preta, considerada ícone de estilo, luxo e refinamento".

Ainda na nota, a empresa pediu desculpas a quem se sentiu ofendido com o slogan. "Desta forma, a Companhia vem a público informar que o slogan já foi retirado da campanha, além de apresentar suas desculpas por eventual associação equivocada da frase adotada ao movimento negro, que tanto respeitamos e admiramos".



Atriz foi escolhida como garota propaganda da marca

Viviane Araújo mostra foto de cara limpa: "olheiras lindas"



Viviane Araújo mostra raro clique sem maquiagem

Viviane Araújo, que sempre aparece produzida e trabalhada no brilho nos ensaios das escolas de samba Salgueiro e Mancha Verde, mostrou aos fãs um clique sem maquiagem nesta terça-feira. A atriz, que está em cartaz com a peça "Lili Carabina" em São Paulo enfatizou a ausência de retoques no visual e no clique:

"Bom dia meus amores!

Simples assim" escreveu ela, citando as hashtags: "Sem filtro, natural, sem make, olheiras lindas e descabelada".

Recentemente, Vivi, que terminou há pouco tempo o noivado com o jogador de futebol Radamés, brincou com uma situação de um novo flerte em sua rede social. Num vídeo, ela agiu como se um "crush" estivesse se aproximando.

LUZ DO ORIENTE
Seu problema pode ser de origem espiritual.
Consulta através de Búzios, Cartas, Tarô e Vidência.
Abertura de caminho e simpatias para o amor.
Consulta com hora marcada.
Fone: 17. 99788.9395 | Fernandópolis

horóscopo



ÁRIES

Ao passar pelo setor profissional, a Lua se tensiona com Vênus e Marte no setor de relacionamentos, alertando para conflitos no âmbito do trabalho. Não permita que sua produtividade seja comprometida pelas antipatias, procure superar as divergências emocionais e coloque-se em ação!



GÊMEOS

Será preciso saber lidar com as finanças de maneira mais harmoniosa, especialmente quanto à vida social, pois a Lua forma quadraturas com Vênus e Marte, indicando desafios relativos a este cenário. Você tende a se deixar pela impulsividade, então procure redobrar sua atenção.



LEÃO

Seu discernimento crítico ao lidar com os desafios, especialmente no trabalho, fica prejudicado diante da tensão da Lua com Vênus e Marte, que deixa o clima um tanto tenso. Ainda que as diferenças estejam ressaltadas, os desafios poderão ser superados por meio da diplomacia. Não se deixe intimidar.



LIBRA

A passagem da Lua pelo setor doméstico e sua tensão com Vênus e Marte em seu signo alertam que as demandas familiares exigem atenção e sacrifícios pessoais. As necessidades emocionais entram em conflito com as obrigações, então seja objetivo e tente conciliá-las. Os dramas devem ser evitados, cuidado!



SAGITÁRIO

Sua generosidade tende a ser excessiva, neste dia em que a Lua passa pelo setor material, estabelecendo quadratura com Vênus e Marte. Você tende a se deixar levar pela impulsividade alimentada pelo seu entorno. Avalie seus limites financeiros antes de sair gastando seu dinheiro.



AQUÁRIO

Um momento de fragilidade emocional é traçado pela tensão que as quadraturas da Lua com Vênus e Marte incidem sobre os setores de crise e espiritual. Você tende a agir de maneira inadequada ao lidar com situações usualmente tranquilas. Não se precipite, procure acalmar-se antes de agir.



TOURO

As quadraturas da Lua com Vênus e Marte tensionam as sexta e nona casas, alertando para perdas energéticas. Seja mais consciente quanto aos seus hábitos e adote uma atitude mais serena ao lidar com os desafios. Procure se organizar e descansar, pois você tende a ficar estafado, cuidado.



CÂNCER

Procure buscar as reais causas de suas inquietações para que assim possa resgatar a autoconfiança, neste momento em que a Lua se opõe ao seu signo e forma quadraturas com Vênus e Marte. Enfrentar suas fragilidades pode ser desagradável, mas lhe ajudará a crescer como pessoa!



VIRGEM

Você anseia pela vivência de prazeres fora da rotina, neste momento em que a Lua passa pelo setor social. Mas a tensão estabelecida com Vênus e Marte alerta que você tende a gastar de maneira imprudente. Portanto, evite exageros e procure respeitar os limites de seu orçamento.



ESCORPIÃO

A fuga do enfrentamento dos desafios deve desestabilizar as emoções, neste momento em que a Lua forma quadraturas com Vênus e Marte, entre os setores de comunicação e de crise. Não desanime, pois você conta com intensos recursos internos. Mantenha-se centrado, pois isto lhe ajudará a sintonizá-los.



CAPRICÓRNIO

Sua impulsividade se choca com seu lado metódico e disciplinado, neste momento em que a Lua passa por seu signo e forma quadraturas com Vênus e Marte na décima casa. Isto deve se refletir em sua vida profissional, então seja criterioso. Não permita que seu bom senso seja comprometido pelas emoções.



PEIXES

Os ânimos exaltados devem ser o principal motivo de conflitos em suas relações, neste momento em que a Lua estabelece quadraturas com Vênus e Marte. Saiba sintonizar os interesses, não adianta agir de maneira reativa, pois isso apenas agrava a situação. Demonstre sua gentileza e colaboração.