



**Laís dos Santos Queiroz** completou idade nova nesta semana.



**Jesika Santos** está em festa nesta quinta. Parabéns!



A bela e sorridente **Rafaela Pietro Bão** dá boas vindas à idade nova hoje.



Muitos anos de vida para **Samuel Medrado**!



**Kainan Marques** é parabenizado pelos amigos.



**Ferdinando Ramos** recebe homenagens de amigos e familiares pelo seu aniversário.



Sucesso e realizações para o jornalista **Lucas Machado**!



Ontem foi o dia de **Evellyn Alves** apagar velinhas. Felicidades!



A pequena **Andria** completou recentemente 8 aninhos de idade, recebendo inúmeras felicitações de toda a família.





# Benefícios da Cafeína para a Beleza!

Nos últimos 3 anos pesquisou-se muito sobre o café. A conclusão é que o café é muito saudável e pode evitar muitas doenças, se consumido na maneira adequada. A cafeína estimula a capacidade mental e a concentração e melhora o desempenho atlético, aumentando a força e a resistência muscular, além de causar sensação de revigoração. Se você ainda tinha alguma dúvida, Saiba mais sobre o café aqui.

Além de fazer bem à saúde, você sabia que o café também pode ser muito benéfico para nossa beleza? A cafeína tem sido usada com frequência nos cosméticos, com resultados excelentes.

## O PODER DA CAFEÍNA

A cafeína pertence a um grupo de compostos lipídicos solúveis denominados de purinas. Possui um efeito acentuado sobre a função mental e comportamental que produz excitação e euforia, redução da sensação de fadiga e aumento da atividade motora. Encontrada naturalmente em grãos de café, em chás, chocolates, grãos de cacau, cerca de 95% da cafeína ingerida é metabolizada pelo fígado, e só cerca de 3% a 5% é recuperada na sua forma original na



urina. E exatamente por conta de ser altamente metabolizada é que a indústria cosmética a usa.

**BENEFÍCIOS**  
O café é extremamente rico para a pele. Ele é antioxidante, três vezes mais do que o popular chá verde. Ou seja, também é superimportante no combate aos radicais livres quando é ingerido.

A cafeína estimula a queima de gordura na célula, ativa a microcirculação e funciona como firmadora e hidratante da pele. Ela deixa a pele mais firme e ameniza o aspecto de “casca de laranja”.

A cafeína também faz bem para a saúde capilar. A subs-

tância penetra nas raízes do cabelo, protegendo-as da ação negativa da testosterona, que causa a queda de fios, interrompendo o processo que pode levar à calvície. Com propriedades estimulantes da fibra capilar, favorece o crescimento dos fios e atua no fortalecimento dos cabelos.

## ÓLEO ESSENCIAL DE CAFÉ

O Óleo de café possui propriedades de retenção de umidade na pele, excelente penetração na pele e aderência. Outro grande potencial do extrato é a foto proteção, pois é um excelente absorvedor de radiação UV, potencializando a ação dos foto-protetores.

Recentes estudos descobriram que a cafeína, presente em grande quantidade em sua composição, tem poder de combater rugas, celulite e gordura localizada. Também contém triacilgliceróis e ésteres diterpênicos, que estimulam a síntese das fibras dérmicas, e resultam em efeito firmador e regenerador, auxiliando ainda a formação das ceramidas. É um excelente estimulante da síntese/produção do colágeno e da elastina. Apresenta ação estimulante do crescimento do folículo piloso, sendo muito utilizado em produtos normalizadores da queda capilar.

# Substâncias que bagunçam sua tireoide e você nem imaginava

Estresse e alimentação são apenas alguns fatores que afetam o funcionamento da tireoide. Saiba mais sobre a importância da tireoide para o organismo!

Ela volta e meia está no jornal. Seja porque certa celebridade anunciou alguma alteração nela, seja porque algum alimento é descoberto como milagroso para ajudar seu funcionamento. Se você pensou na tireoide, acertou. Mas, o quanto é mito e o quanto é verdade quando falamos em funcionamento da tireoide?

Uma das dúvidas muito comuns é se o estresse pode atrapalhar seu funcionamento. O que se sabe certamente é que o estresse crônico grave - aquele que os pacientes internados em hospitais, UTIS, grandes queimados, com doenças graves - pode fazer com que a pessoa desenvolva uma doença chamada “Síndrome do Eutireoidiano Doente”.

Nesse caso a hipótese é que para o organismo se defender, ele entre em uma espécie de estado de redução de metabolismo, onde o hormônio T4 é inativado em uma forma chamada T3 reverso. Para casos de estresse que não se encaixam nessas situações de gravidade, alguns estudos indicam que as pessoas que tenham uma genética desfavorável para problemas de tireoide possam ter acelerado o desenvolvimento de doenças de imunidade quando expostas a estados de estresse crônico.

Mas esse ainda é um assunto que suscita muito debate no meio médico cientí-

fico. Como é possível medir o estresse das pessoas, ou ainda, como é possível medir o efeito do estresse no corpo de cada um? O que estressa uma pessoa não necessariamente afeta outra? Ou seria ainda algum fator ambiental - como certos poluentes - que estaria contribuindo para o desenvolvimento de doenças da tireoide e não necessariamente o estresse? Essas perguntas ainda estão sendo estudadas para melhor desvendar como a tireoide é afetada pelo nosso ambiente externo.

E pensando no ambiente externo é impossível não falar sobre alimentos. Apesar de vários sites advogarem sobre a deficiência de vitamina A e seus efeitos sobre a tireoide, até o momento à luz das evidências científicas essa não é uma associação bem estabelecida. O que é recomendado atualmente sobre vitaminas pela American Thyroid Association, a ATA, é a ingestão adequada de iodo para gestantes (220 a 250 mcg/dia), lactantes (250 a 290 mcg/dia) e adultos (150 mcg/dia). Além disso é recomendado o uso de multivitamínico para gestante.



Quando falamos em vitaminas e tireoide, é impossível deixar de lembrar da vitamina B12. A tireoidite de Hashimoto é uma doença da autoimunidade e em algumas pessoas o organismo pode também fabricar também anticorpos contra uma célula bem especiais do estômago, que se chamam células parietais. Essas células são responsáveis por produzir uma substância chamada Fator Intrínseco de Castle. Nome complicado para essa substância que faz uma coisa bem simples. É devido a ela que acontece a absorção da vitamina B12, logo sem essa substância não conse-

guimos absorver de forma correta a vitamina B12.

Ainda falando sobre minerais, o selênio tem sido visto como o mineral queridinho das dietas quando se trata de ajudar a tireoide. O que se sabe, de forma científica até o momento, é que o selênio age na tireoide ajudando na produção dos hormônios. Países em que pessoas sofrem com deficiência severa de selênio tem maior incidência de casos de hipotireoidismo e formação de nódulos. No entanto, essas regiões também tem graus de deficiência de iodo, o que pode gerar um fator de confusão na análise.

## receita

# Pão de Batata Recheado

- INGREDIENTES:**
- 2 batatas grandes
  - 70g de manteiga derretida
  - 1/3 xícara (chá) de leite morno
  - 1 ovo
  - 1 gema
  - 1 colher (sopa) de açúcar
  - 1/2 colher (sopa) de sal
  - 1 pacote de fermento biológico seco (10g)
  - Aproximadamente 4 xícara (chá) de farinha de trigo
  - Para pincelar: 1 gema + 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- RECHEIO:**
- 200g de linguiça calabresa triturada
  - 1/3 xícara (chá) de Requeijão cremoso



- MODO DE PREPARO:**
- Cozinhe as batatas em água quente por aproximadamente 20-30 minutos. Após, escorra, corte ao meio e passe pela peneira, ou amassa com um garfo.
  - Transfira para a batedeira, e adicione a manteiga derretida, o leite morno, o ovo, a gema, o açúcar e o fermento. Ligue a batedeira e aos poucos siga adicionando a farinha de trigo e já adicione o sal também. Deixe a batedeira sovando bem essa massa até chegar no ponto.
  - Forme uma bola e coloque a massa em uma tigela. Cubra com um pano e deixe descansando até dobrar de tamanho, por aproximadamente 1 hora.
  - Após coloque em uma superfície enfarinhada, divida a massa em porções. Pegue cada porção de massa abra, coloque uma colher de calabresa triturada e uma colher de requeijão, feche bem, forme a bolinha. Siga colocando os pãezinhos lado a lado em uma forma untada, deixando um espaço entre eles para crescerem.
  - Mistura a gema com o azeite de oliva, e pincele a superfície de casa pãozinho. Deixe descansar por 30 minutos.
  - Leve ao forno preaquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos.

BIM

FERRO VELHO S. PAULO

Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050

AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124

DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

ACESSE:

www.oextra.net

Informação com credibilidade

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

Thonny Laffoo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609

Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP



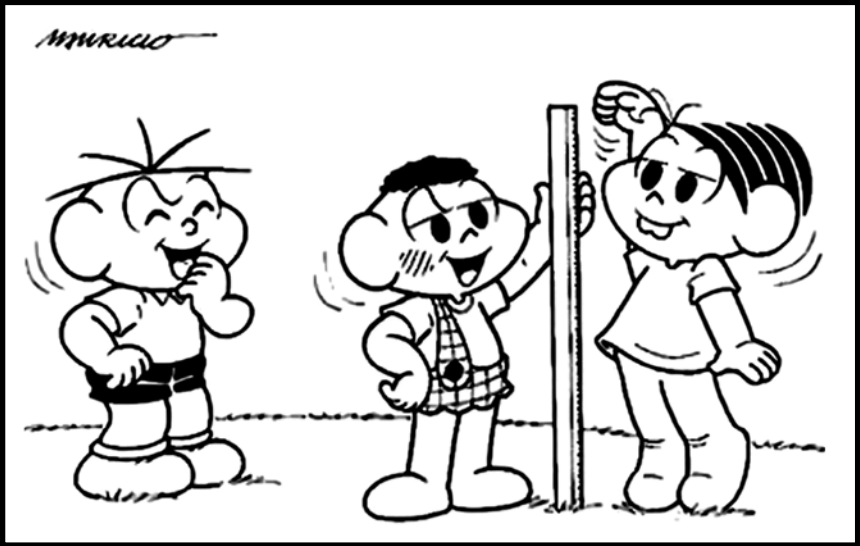
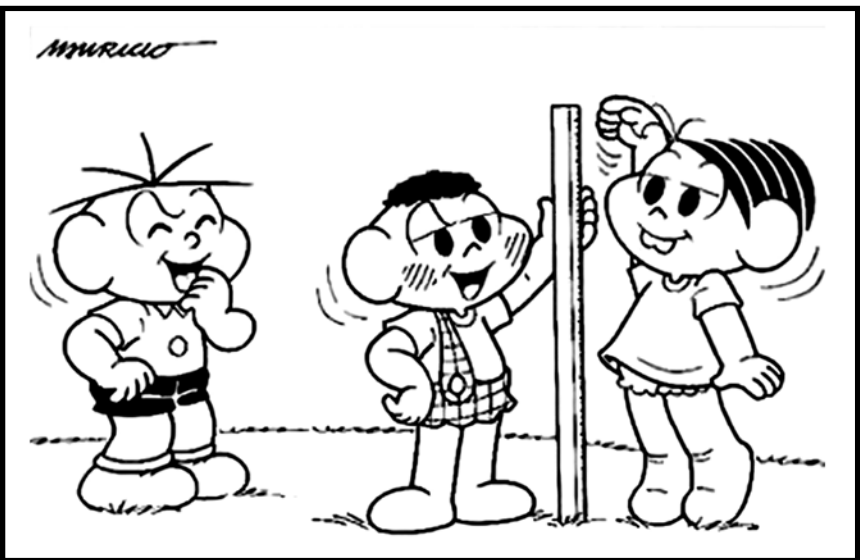
extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Pedra Preciosa**

Civilização antiga.						
Fazem hidroginástica.						
Orgão do corpo humano.						
Mentira (gíria).						
Usados nos bancos.						
Peixe de carne muito apreciada.						
Maior de 18 anos.						
Tipo de vegetação.						
Proibido.						

## Jogo dos 7 Erros



## Ligue os Pontos



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

INSTITUTO DE

OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACEMULSIFICAÇÃO), 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

## Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30

Calebe repreende Jorge por se deixar envolver por Talíssia e exige que ele dê um fim na casa de Simone. Isadora provoca Ana com o sucesso de seu brechó. Getúlio deduz que o advogado o enganou e Érico se desespera. Maria Alice se afasta de Alex. Flora vende quadros para ajudar na limpeza do piano de Heitor e Tito fica comovido. Rafael afirma a Érico que a ONG o ajudará com o caso de sua mãe. Alex impede que Leandro beije Maria Alice. Jorge compra um presente para Valentina. O terreiro de Simone e Talíssia é destruído pelos comparsas de Jorge.

**ORGULHO E PAIXÃO**  
Quinta-feira, 18h00

Darcy descobre as mentiras de Susana, que finge um desmaio no restaurante. Xavier decide inflamar a população do Vale do Café contra o Motoqueiro Vermelho. Camilo se nega a obedecer as ordens de Julieta e afirma que ficará com Jane. Lídia se intromete no passeio de Uirapuru e Mariana. Estilíngue revela a Ema que Jorge escreve sobre ela em seu diário. O Barão e Aurélio vão até a casa de Ofélia e Felisberto para ter notícias de Ema. Ernesto tem uma conversa com Fani. Julieta confidencia a Susana que já sabe como separar Camilo de Jane. Elisabeta, Darcy, Jane e Camilo se divertem em São Paulo. Com medo do Motoqueiro Vermelho, Uirapuru decide se afastar de Lídia. Mariana fica curiosa sobre a queimada no cafezal. Ema conhece Ludmila.

**DEUS SALVE O REI**  
Quinta-feira, 19h15

Amália desperta do transe. Rodolfo sente ciúmes do sucesso de Catarina junto ao povo. Brumela não aceita a ajuda de Ulisses para fazer o cordeiro pedido por Catarina. Afonso decide ir a Montemor para ter notícias da família de Amália. Catarina comunica a Luciola que irá à casa da mandingueira. Brumela demite Ulisses. Afonso consegue chegar até a casa de Constância e Martinho. A mandingueira alerta Amália e Levi sobre o perigo que estão correndo. Virgílio chaga à casa de Martinho e Constância e Afonso se esconde. Catarina surge na casa da mandingueira.

**O OUTRO LADO DO PARAÍSO**  
Quinta-feira, 21h00

Gael revela a Lívia tudo o que descobriu sobre Sophia. Renato anuncia que Adriana tem pouco tempo de vida. Beth confronta Jô, que afirma a Henrique que nunca suportou seu casamento e sua família. Beth garante a Henrique que salvará Adriana. Johnny diz a Maira que deseja denunciar o desaparecimento de Mariano à polícia. Caetana insinua a Leandra que Mariano pode ter morrido. Zé Victor chantageia Sophia. Patrick viaja e conclui que Clara e Gael estão juntos. Amaro fica desolado ao não recuperar sua visão, mas Estela o incentiva a não perder as esperanças. Bruno investiga o desaparecimento de Mariano e procura Lívia. Adriana descobre que Jô foi embora e Nicolau a conforta. Beth pressiona Aguiar a aceitar sua doação a Adriana.

**APOCALIPSE**  
Quinta-feira, 20h30

Em conversa com Dylan, Uri diz que Ricardo é a personificação do mal. Benjamin pede para Susana não contar nada à Isabela. Os militares americanos se preparam para invadirem a Líbia. Ricardo não consegue falar com o general da missão e fica irritado. O exército americano ataca. Bárbara e Arthur noticiam a guerra. Benjamin segue para Jerusalém. Ricardo tenta convencer os líderes militares a recuarem, mas eles se recusam. Uma guerra se inicia. Jonas lidera uma vigília de oração. Guido fala sobre as consequências da guerra. Uri se lembra de Monique. Benjamin reencontra Zoe no deserto. Tamar e Gideon temem os efeitos da guerra. Oziel discute com as Duas Testemunhas e passa mal. Débora brinca com Isabela.

# Humor

JANTAR PARA OS AMIGOS

Encerrado o expediente, o sujeito quer relaxar e bater um papo com os colegas de trabalho.  
— E se a gente fosse à sua casa ver um jogo e tomar umas cervejas?  
— Sugere um deles ao rapaz.  
— Bem...Por mim, pode ser. Mas preciso ver com a patroa...  
O homem pega o celular e discar o número da sua casa. Quando atendem, ele pergunta:  
— Querida, o que você acha de eu levar uns amigos para jantar em casa hoje à noite?  
— Acho ótimo, meu amor. Ficarei felicíssima se os trouxer.  
Os dois ficam mudos por alguns segundos. Até que o sujeito conclui:  
— Desculpe... Devo ter ligado para o número errado.

AJUDA DO TAXISTA

Chegando de viagem, um senhor muito elegante, toma um táxi no aeroporto e pede ao motorista para levá-lo para casa.  
No caminho, vê uma senhora com um vestido bem decotado, entrando numa boate. O senhor começa a reparar na mulher e a reconhece.  
Então, ele pede ao taxista que retorne à porta da boate. Tira do bolso um maço de notas e diz a ele:  
— Aqui estão dois mil reais. São seus se você tirar de dentro desse “Clube das Mulheres” aquela vestida de vermelho que acaba de entrar. Mas vá tirando e cobrindo de pancadas, sem pena, porque aquela desgraçada é minha esposa.  
O taxista, que andava duro, acei-

ta de cara e entra na boate. Cinco minutos depois ele sai, arrastando uma mulher pelos cabelos, com o rosto sangrando.  
O senhor no táxi vê a cena e percebe, horrorizado, que a mulher está vestida de verde e sai correndo para alertar o taxista do erro:  
— Pare! Esta não é a minha mulher! O vestido dela é verde! O senhor é daltônico?  
O taxista retruca:  
— Fique tranquilo... Esta é a minha... Já volto lá pra pegar a sua!

CAMPEÃO DE LUTA

Terminada a grande luta do século, na qual Popó sagrou-se campeão mundial, o novato repórter da rádio Jovem Pão, aborda o pugilista:  
— E aí Popó, como está se sentindo? Diz aí umas palavras para o público brasileiro. O microfone é todo seu!  
— Muito obrigado! Muito obrigado de coração! Já ganhei muitos prêmios: troféus, medalhas, dinheiro... mas, microfone, esse é o primeiro!

DANILO DIAS/ANDREMANSUR.COM.BR-2015

MÃE, TODO MUNDO TEM UM IPHONE, EU TAMBÉM QUERO!!!

SE TODO MUNDO PULAR DA PONTE, VOCÊ TAMBÉM VAI QUERER PULAR?

HEIN?

SE TODO MUNDO PULAR, EU FICO COM O IPHONE DELES!

www.andremansur.com.br

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com



# celebridades



## Sabrina Sato ganha cuidados de noivo após acidente: ‘Faz panquecas deliciosas’

**D**e repouso após es-  
corregar em uma  
caminhada, Sa-  
brina Sato  
teve que cance-  
lar a agen-

da agitada de compromissos  
profissionais. Nesta terça-fei-  
ra (10), a apresentadora, ativa  
em sua rotina de exercícios fi-  
sicos, falou que tem cui-  
dando da saúde.

“Vocês sabem  
que eu num-  
ca paro,  
né? Tô o

tempo todo na correria, tra-  
balho bastante, gravo muito  
para o Programa da Sabrina,  
para o meu canal do Youtu-  
be, reuniões na Sato Rahal,  
na Record, campanhas, re-  
vistas... Não paro e nem gos-  
to de ficar parada. Até nas  
minhas folgas eu invento tra-  
balho. Agora, fui obrigada a  
parar e fazer repouso, estou  
de ‘molho’ em casa desde  
sexta”, disse.

Morando com Duda Na-  
gle, com quem se rela-  
ciona há dois anos,

Sabrina contou também que  
está sendo paparicada pelo  
ator. “E posso falar? Até que-  
to gostando da minha folga.  
Risos. Desacelerar também é  
bom. Estou cuidando de mim  
e deixando o meu amor cui-  
dar também. E ele cuida com  
todo o carinho, além de fazer  
panquecas deliciosas! Risos.  
É bom a gente se permitir ser  
cuidada e amada. Vocês não  
acham?”, concluiu a “japa”,  
destaque no Carnaval do Rio  
por usar coleira com o nome  
do noivo.

Apresentadora  
lesionou o joelho e o  
côccix após escorregar  
em caminhada

## Marido de Ivete Sangalo festeja 2 meses das gêmeas Marina e Helena: ‘Princesas’

Ivete Sangalo e Daniel Ca-  
dy estão em semana de co-  
memoração. Nesta terça-fei-  
ra (10), as gêmeas Helena e  
Marina completaram mais  
um mês de vida e o marido

da cantora fez questão de  
compartilhar com seus se-  
guidores a foto do bolo deco-  
rado com corações e nuvens  
para celebrar a data. “2 me-  
ses das minhas princesas!”,

vibrou ele, que acompanhou  
a todo instante o nascimen-  
to das filhas em fevereiro.  
Na legenda do registro, o  
nutricionista acrescentou  
com as tags amor verdadei-  
ro, maior presente e pater-  
nidade.

No fim do mês passado, a  
intérprete do hit “Cheguei  
Pra te Amar” relatou um  
pouco sobre sua segunda  
maternidade em bate-pa-  
po com os fãs através de  
uma live. “Eu não tenho  
tido tempo para pegar no  
celular. Graças a Deus por  
um lado, né, porque são du-  
as coisas lindas precisan-  
do de mim. É peito, peito,  
peito... Estou muito feliz!  
Eu já era feliz, mas agora o  
bicho pegou mesmo na fe-  
licidade. A gente tá viven-  
do momentos muito lindos,  
muito especiais. Vocês me  
conhecem e sabem disso.  
O quanto isso é importan-  
te pra mim, a minha famí-  
lia, os meus filhos. Agora  
eu posso falar que tenho os  
meus filhos”, declarou a fa-  
mosa, que também é mãe

do pequeno Marcelo, de 8  
anos.

Confirmada como uma  
das participações do Rock  
In Rio Lisboa após licença  
maternidade, Ivete Sangalo  
se apresentará no evento no  
dia 30 de junho. “A cantora  
promete levar para o Palco  
Mundo, o principal do even-  
to, um show especial!”, de-  
clarou um comunicado na  
rede social da artista. Mas  
vai ser em um festival LGBT  
em Morro de São Paulo, na  
Bahia, que marca sua vol-  
ta aos palcos no dia 19 de  
maio, no San Island We-  
ekend. Enquanto isso, a  
morena tem se preparado  
fisicamente retomando os  
exercícios e sem abrir mão  
dos cuidados das herdeiras:  
“Estou amamentando as du-  
as ao mesmo tempo. Nas  
primeiras noites, a adapta-  
ção é mais difícil, mas já se  
apegaram. E eu tenho muito  
leite, graças a Deus. Está  
tudo ótimo. As meninas são  
lindas. São quietas. Minhas  
pequenas são saudáveis e  
muito gulosas”, disse.



Ivete Sangalo e Daniel Cady comemoram  
dois meses do nascimento das filhas



Anderson Tomazini é o Xodó, de ‘O outro lado do paraíso’

## Após negar romance com Giovana Cordeiro, Anderson Tomazini avisa na web: ‘Não sou gay’

Sucesso em “O outro lado  
do paraíso” como o garim-  
peiro Xodó, Anderson Toma-  
zini teve o seu nome envol-  
vido com a atriz Giovana  
Cordeiro, seu par na trama  
de Walcyr Carrasco, quan-  
do os internautas passaram  
a torcer para que os dois en-  
gatem um romance na vida  
real. Apesar da proximidade

entre eles, o bonitão garan-  
te que está solteiro e que são  
apenas bons amigos. Durante  
um bate-papo com os fãs no  
stories do Instagram, Ander-  
son ainda fez questão de fri-  
sar que não é gay. “Não esta-  
mos namorando, mas não sou  
gay, tá? Nada contra, mas não  
sou”, enfatizou ele ao negar o  
romance com Giovana.

## horóscopo



### ÁRIES

Estar nos grupos  
que você gosta de-  
ve lhe trazer intenso bem-  
-estar, pois a Lua, passando  
por sua área material, for-  
ma sêxtil com Marte, que  
passa por sua área de rela-  
cionamentos. Sua lideran-  
ça lhe proporciona momen-  
tos alegres!



### TOURO

Um impulso de  
motivação e pro-  
dutividade é promovi-  
do pelo sêxtil Lua-Marte,  
e você tende a se desta-  
car nas ações com prazos  
mais apertados, sobretudo  
no meio profissional. Con-  
tagie as pessoas com sua  
energia e produza!



### GÊMEOS

Bom momento  
para atividades  
em equipe, pois a harmo-  
nia Lua-Marte aumenta a  
competitividade nos gru-  
pos com os quais está en-  
volvida. Use seu poder de  
liderança sem cair no auto-  
ritarismo, mas sim motivan-  
do as pessoas!



### CÂNCER

Que tal colocar  
as atividades do  
lar e do trabalho em dia?  
O sêxtil Lua-Marte lhe en-  
che de energia e criativi-  
dade, fazendo dos desa-  
fios estímulos emocionais.  
Impulsione as interações e  
ações por meio de suas ini-  
ciativas!



### LEÃO

O sêxtil Lua-Mar-  
te harmoniza su-  
as áreas de prazeres e de  
comunicação, deixando  
sua atitude ao lidar com as  
pessoas mais alegre e le-  
ve. Mas cuidado para não  
cometer gafes em meios  
que exijam maior forma-  
lidade!



### VIRGEM

Você realiza as  
atividades coti-  
dianas com aguçado senso  
prático, pois Lua e Marte  
em sêxtil harmonizam su-  
as áreas familiar e material.  
Sua sagacidade e intuição  
se destacam, mas procure  
ser mais tolerante nas re-  
lações!



### LIBRA

Articule-se com  
pessoas de seu in-  
teresse que contribuam pa-  
ra seus projetos pessoais,  
aproveitando que o sêxtil  
Lua-Marte aguça seu po-  
der de comunicação. Ouça  
os que as pessoas lhe di-  
zem, as trocas deverão ser  
enriquecedoras!



### ESCORPIÃO

A união de esfor-  
ços deve ajudar  
na superação de grandes  
desafios, especialmente na  
vida prática. Lua e Marte  
harmonizados lhe aconse-  
lham a esquecer os abor-  
recimentos e a assumir a  
força e o poder pessoal em  
sua vida!



### SAGITÁRIO

Os amigos e os  
grupos que lhe in-  
teressam ajudam a fortale-  
cer sua autoestima, neste  
dia em que Lua e Marte se  
harmonizam. Mas não dei-  
xe o clima de competição  
criar problemas. Saiba se  
defender sem atacar as  
pessoas!



### CAPRICÓRNIO

Você se mostra  
mais atenta à re-  
solução dos desafios e às  
ações necessárias, neste dia  
em que Lua e Marte formam  
sêxtil. Não deixe as ativida-  
des se acumularem, cumpra  
as metas e os prazos profis-  
sionais, sem perder a qua-  
lidade!



### AQUÁRIO

Nutra os laços de  
cumplicidade, pois  
Lua e Marte formam sêxtil  
entre suas áreas de amiza-  
des e espiritual, deixando  
sua atitude mais alegre e le-  
ve. Mostre-se mais aberta  
para interagir com as pes-  
soas, valorizando as siner-  
gias!



### PEIXES

Bom momento pa-  
ra promover um  
salto de qualidade em sua  
casa e no trabalho. Lua e  
Marte em sêxtil chamam as  
atenções para as demandas  
práticas. Reúna-se às pes-  
soas interessadas e concre-  
tize suas ideias. A união faz  
a força!