



HORÓSCOPO

“Todos os dias, sob todos os pontos de vista, vou cada vez melhor”

Visite: www.omarc Cardoso.com.br

De 22/3 a 28/3

ÁRIES - 21 de março a 20 de abril

Será bem sucedido se tiver uma atitude otimista. Período favorável para contatos pessoais. Melhor ainda para contratar servidores e contar com favores. As viagens continuam favorecidas, assim como os cursos, estudos e contatos.

CÂNCER - 21 de junho a 20 de julho

Faça novas amizades, arquitete novos planos para ganhar dinheiro que você demonstrará ser bastante prático. Tudo estará bem neste período. Esteja atento para uma novidade ou uma visita. Procure não querer resolver tudo por si.

LIBRA - 23 de setembro a 22 de outubro

Alguém do seu conhecimento poderá lhe dar valiosas sugestões ou orientações neste período. Promissor de felicidade sentimental e harmonia doméstica. Acautele-se em relação a sua saúde.

CAPRICÓRNIO - 22 de dezembro a 21 de janeiro

Probabilidades de sucesso em questões relacionadas com vocação, ciência, concurso, testes, empregos, aumento de vencimentos e rendimento. Bom momento para realizar pequenas viagens a negócios. Você estará buscando a autodisciplina.

TOURO - 21 de abril a 20 de maio

Seja mais ativo na defesa de seus direitos para não sofrer prejuízos. O fluxo é dos melhores para tratar de assuntos legais e para o trabalho. Ótimo para as questões de dinheiro. No amor, alguns pontos precisaram ser revistos e conversados.

LEÃO - 21 de julho a 22 de agosto

Um feliz encontro pode marcar o início de uma amizade mais proveitosa e duradoura. Há prenúncios de notícias agradáveis que poderão sugerir a ideia de um passeio. Conte com a ajuda de pessoas idosas, educadores e autoridades. Romance favorecido.

ESCORPIÃO - 23 de outubro a 21 de novembro

Alguns chances de êxito financeiro deverá surgir e você poderá aproveitá-la com sua capacidade de ação e inteligência. Procure controlar de modo rápido e objetivo, as oposições e obstáculos que possam surgir. Você também estará trabalhando mais ainda para a sua própria projeção social.

AQUÁRIO - 22 de janeiro a 19 de fevereiro

Para tirar algum proveito deste período, será necessário usar toda a sua habilidade profissional e comercial. Todavia, procure se precaver contra escândalos, injúrias e acidentes e não se deixe influenciar por pessoas muito falantes.

GÊMEOS - 21 de maio a 20 de junho

Seu forte magnetismo pessoal deverá atrair a simpatia alheia, o que lhe trará benefícios. Novas e duradouras amizades, também estão previstas. Êxito em todos os meios de comunicação. Pode ser difícil você realizar tudo o que planejou, pois surpresas podem ocorrer.

VIRGEM - 23 de agosto a 22 de setembro

Leia, penetre nas coisas para realmente melhorar e valorizar o seu intelecto e sua personalidade. Pela influência da Lua, muitos dos seus planos ficam favorecidos. Haverá bons fluxos para estudos, exames, testes, averiguações, cartas notícias e correspondência.

SAGITÁRIO - 22 de novembro a 21 de dezembro

Nesta fase do ano, você terá surpresas agradáveis. Ascensão prevista durante todo o período. Amor e vida conjugal, favorecidos. Em relação ao amor, não se perca em intermináveis discussões inúteis.

PEIXES - 20 de fevereiro a 20 de março

Bom período para uma viagem de negócios onde poderá descobrir uma transação que contenha uma chance de melhorar sua vida, posição profissional e financeira, principalmente através de amigos e irmãos. Relações harmoniosas com o sexo oposto.

Mulher e enxaqueca: uma relação que merece atenção

A mulher necessita ter uma atenção ao cuidado com a saúde, e segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a enxaqueca (ou migrânea) tem uma proporção 2:1, ou seja, a doença atinge a cada duas mulheres x um homem.

A doença neurológica atinge 15 a cada 100 brasileiros, o que equivale a 30 milhões de pessoas no país. No mundo, é a terceira doença mais prevalente e ocorre no auge da idade produtiva, entre os 35 e 45 anos, impactando em incapacidade temporária durante as crises.

A maior incidência pode estar associada à hereditariedade, bem como ter relação com as variações hormonais que as mulheres enfrentam ao longo da vida. “Um dos principais gatilhos da enxaqueca refere-se à queda dos níveis de estrogênio durante a menstruação ou menopausa, o que faz com que as dores ocorram com maior frequência. Há diversos outros aspectos que influenciam, tais como predisposição genética para a enxaqueca, hipersensibilidade cerebral e estresse”, afirma dr. Mario Peres, médico neurologista da Sociedade Brasileira de Cefaleia.

“A efeméride traz à luz questões importantes como o julgamento da doença. A mulher já é julgada socialmente e a mulher com enxaqueca acaba sendo julgada duplamente. Isso porque muitas pessoas não compreendem a doença, por vezes, considerada incapacitante. Trata-se de uma doença invisível, mas com impacto devastador”, explica Mário Peres, médico neurologista da Sociedade Brasileira de Cefaleia.

A OMS ainda lembra que a enxaqueca é a sexta doença mais incapacitante no mundo e pode gerar impactos diretos na vida pessoal e profissional. Estima-se que os custos diretos e indiretos da enxaqueca, incluindo a perda de produtividade, chegam a 27 bilhões de euros na Europa e 20 bilhões de dólares nos Estados Unidos por ano.

Inovação no tratamento

Com os avanços da medicina, tratamentos cada vez mais específicos estão sendo lançados. É o caso da enxaqueca, que contará com o lançamento da molécula erenumabe, tratamento biológico capaz de bloquear diretamente o ciclo da doença com ação profilática, ou seja, reduzir ou evitar o início e a ocorrência das crises. O novo tratamento, já aprovado em 2018 nos Estados Unidos (FDA) e na Europa (EMA), deve chegar ao Brasil ainda no primeiro semestre.

“Um dos principais diferenciais da medicação é que ela, praticamente não oferece efeitos colaterais. O fármaco, aplicado via injeção subcutânea, é um anticorpo monoclonal sintetizado em laboratório. Os anticorpos acabam sendo direcionados para o bloqueio da CGRP, molécula do Sistema Nervoso relacionada à enxaqueca; quando a nova molécula se associa à CGRP há diminuição das crises”, explica o dr. Mario Peres.

Informação e interatividade

Com o propósito de contribuir com os pacientes, a Novartis desenvolveu o site www.maisumdiasenxaqueca.com.br com informações sobre enxaqueca, passando pela descrição da doença, diagnóstico e tratamento, dicas de qualidade de vida e notícias sobre o tema. O canal também possui uma fanpage no Facebook a [maisumdiasenxaqueca](https://www.facebook.com/maisumdiasenxaqueca)

No site, o usuário pode participar do quiz “Dor de cabeça ou enxaqueca - entenda a diferença” e entender mais sobre o diagnóstico da enxaqueca, a relação entre produtividade e gatilhos como a hereditariedade, alimentação e estilo de vida. Além do portal, a empresa também oferece o aplicativo Migraine Buddy, um diário digital da doença para o paciente registrar suas crises, sintomas associados, entre outras funcionalidades. O app está disponível para dispositivos da Apple e Android.

Dia Mundial da Água é celebrado no Museu da Energia de São Paulo

O Museu da Energia de São Paulo oferecerá, no sábado (23/3), a visita temática “Águas paulistanas: do rio ao asfalto”. A visita é em celebração ao Dia Mundial da Água (22 de março). A ideia é promover uma reflexão sobre os planos de urbanização da Capital em meados do século 20 e a sua influência na malha hídrica da cidade. A ação gratuita acontece, às 11 horas e 14 horas, e é voltada a todos os públicos.

Para iniciar o debate, o público será convidado a assistir o documentário “Entre Rios”, que conta a história de São Paulo sob a perspectiva de seus rios e córregos. Após a exibição, os educadores promoverão uma visita pelas salas do museu, incluindo o

Espaço das Águas. Será apresentada a importância da conservação do sistema de águas da cidade e como a urbanização, com a canalização e sobreposição de rios por avenidas, afetou a percepção dos paulistanos sobre a malha hídrica da cidade. Também será abordada a influência das chuvas na vida cotidiana da Capital.

A atividade requer inscrição pelo e-mail saopaulo@museudaenergia.org.br ou pelo telefone 3224-1489. O documentário Entre Rios foi realizado em 2009 como trabalho de conclusão de Caio Silva Ferraz, Luana de Abreu e Joana Scarpelini no curso em Bacharelado em Audiovisual no Senac-SP.

LIVROS NOVOS



EU ESCOLHI NASCER - de Thyago Avelino (Editora Academia), A história se passa na colônia de Alvorada, onde ocorrem as preparações do reencarne dos espíritos que estão no campo da erraticidade espiritual e, muitos deles são resgatados de zonas umbralinas para os cuidados dos obreiros da espiritualidade. Em algumas passagens, Lucius aborda, inicialmente a forma como os vícios são colocados na jornada de cada um, para servir como obstáculo proposital para a evolução material e espiritual. Uma vez que não adiantaria colocar caminhos vindouros para

todos sem provarmos e expiar-mos, assemelhando-se ao que está registrado no Evangelho Segundo o Espiritismo, quando aborda que as causas atuais das aflições, exceto sobre as vicissitudes que possuem duas origens distintas, uma na vida presente e outra fora desta vida. Ainda o livro aborda que os dons de cada ser que decide voltar à Terra são ponderados pelos Mestres responsáveis pelos departamentos espirituais, para não cair em expertises dos desvios na mistura entre o corpo e o espírito. Com o transcorrer da história, Lucius discorre sobre as relações familiares, desde as escolhas realizadas antes do reencarne até o nascimento, passando por grandes aprendizados na fase intrauterina. Nessa parte, o leitor é levado à grande emoção diante das cartas psicografadas por espíritos que não conseguiram nascer, quer seja por abortos provocados ou espontâneos, descrevendo sob o olhar da espiritualidade os aprendizados para os pais e para o espírito do bebê. A paternidade e a maternidade são explicados de forma amorosa e sábia, principalmente diante das relações de filiação não somente sanguínea, mas as que nascem pelo coração e por afinidades.

Corrimento ou lubrificação vaginal? Você sabe distinguir o que é normal e o que é patológico?

A vagina é uma região normalmente úmida, que segrega líquido sem cheiro, esbranquiçado ou semelhante à clara de ovo, em volume variável de mulher para mulher. Dependendo do período do ciclo menstrual, essa quantidade de líquido também pode mudar, sendo maior na segunda metade do ciclo - quando costuma sujar a roupa.

“Algumas mulheres têm lubrificação vaginal abundante e isso não é corrimento. A cor do líquido também pode ser levemente amarelada porque, em contato com o ambiente externo, o fluido pode sofrer alteração de tonalidade - e isso é normal”, explica a ginecologista, obstetra e mastologista Mariana Rosário.

Ela conta que muitas pacientes têm dificuldade de diferenciar a secreção normal da vagina de um corrimento patológico, causado por fungo ou bactéria, e se preocupam. “O corpo dá sinais quando algo não vai bem. No caso de um corrimento, existem odores característicos, coceira e dor, que podem aparecer sozinhas ou em conjunto, e demonstram que aquela secreção não é normal”, diz a médica.

Sinais de alerta

Prurido (coceira), odor (cheiro forte) e até dor abdominal ou no ato sexual são indícios de corrimento por fungo ou bactéria. Em relação ao aspecto, o corrimento pode ser acinzentado, esverdeado, parecido com pus, com sangue ou amarronzado. Já o cheiro pode ser bem forte, assemelhando a peixe podre, e estar presente também no final da menstruação. “As causas são

bem variadas. Podem vir desde o desequilíbrio da flora vaginal até a presença de agentes infecciosos, como cândida, clamídia, tricomonas, entre outros. As relações sexuais sem preservativos trazem doenças sexualmente transmissíveis, como HPV e gonorréia, que também podem causar corrimentos. Há, ainda, a alteração do pH vaginal por diabetes, uso de antibióticos, quimioterapia outras situações. Por tudo isso, é imprescindível que se consulte um ginecologista e nunca se automedique”, alerta a ginecologista. O tratamento é realizado em casa, com uso de medicamentos específicos para cada caso.

A relação entre o verão e o corrimento vaginal

No verão, a incidência de casos de corrimento vaginal podem aumentar devido ao desequilíbrio da flora vaginal. É sempre importante manter a região pélvica arejada. O uso de roupas apertadas e protetores diários podem causar o abafamento da vulva e desequilibrar as bactérias e fungos da região, o que leva ao corrimento. Usar biquíni molhado por muito tempo também pode causar o desequilíbrio da região. “É importante não usar roupas íntimas de outras pessoas, realizar a higiene normalmente e optar por trocar o biquíni por um seco sempre que possível”, aconselha a médica. Ela completa: “se possível, dormir sem roupa íntima é aconselhável, já que a pele pode respirar melhor e, assim, proporcionar o desejado equilíbrio da flora vaginal”, finaliza.

Você sabia que mulheres e idosos podem desembarcar fora do ponto de ônibus?

A medida relacionada aos usuários do sistema de transporte coletivo na capital paulista é permitida por Lei. De acordo com a Lei 16.490, de 15 de julho de 2016, as mulheres e os idosos que utilizam o transporte coletivo urbano de passageiros podem optar pelo local mais seguro e acessível para desembarque no período das 22 horas até às 5 horas do dia seguinte. A parada para desembarque deverá ocorrer em local que obedeça ao trajeto regular da

linha e onde não seja proibida a parada de veículos.

Não saia de casa sem antes saber o seu caminho. Acesse o sptrans.com.br/busca-de-itinerarios/ e confira as opções de trajeto. A ferramenta permite buscas por trajeto (informando o seu ponto de origem e destino), por linha (digitando o nome ou número da linha para ter acesso ao itinerário), ou por local (informe um endereço e consulte quais linhas passam perto do local desejado).

Mês da Mulher: saiba como alcançar a independência financeira

No Brasil, mulheres ganham menos que os homens, infelizmente ainda é uma realidade. De acordo com a pesquisa da Catho feita com 17 mil entrevistados e divulgada em setembro do ano passado, os homens ganham 36% a mais que as mulheres, mesmo exercendo funções iguais.

Mesmo diante desse cenário de desigualdade, a quantidade de mulheres que sustentam seus lares é crescente com o passar dos anos. De 1995 a 2015, o número subiu de 23% para 40%, segundo o Ipea (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), sendo assim, a Educação Financeira se torna o principal instrumento para que as mulheres consigam administrar as próprias finanças e, consequentemente realizar os seus sonhos.

Conquistando a independência financeira

Não depender de ninguém e trabalhar apenas por prazer. Esse é o sonho de muitas mulheres, especialmente das que trabalham a vida inteira e ainda cuidam dos filhos e da família.

Com a reforma da Previdência, a aposentadoria tende a acontecer ainda mais tarde. E apenas o valor do INSS não costuma ser suficiente para manter o padrão de vida: 46,9% dos aposentados alegam que continuam trabalhando por necessidade, segundo pesquisa do SPC Brasil e da CNDL.

Portanto, para que essa tão sonhada independência financeira saia do imaginário e comece a se tornar uma realidade, o especialista

em Educação Financeira do canal Dinheiro à Vista, Reinaldo Domingos, preparou alguns passos a serem seguidos:

1- Defina com quantos anos você deseja se aposentar e o quanto quer receber mensalmente, considerando seu padrão de vida. Considere todas as prováveis despesas, atividades e sonhos que deseja conquistar no período;

2- Entenda que você precisa acumular um capital que renda o dobro do que deseja ter mensalmente. Por exemplo: caso deseje obter dessa aposentadoria privada R\$ 3 mil por mês, seus investimentos precisarão render R\$ 6 mil por mês. Assim, você saca metade e deixa a outra metade rendendo, para que o dinheiro se recapitalize e se preserve. Elaborei uma planilha que faz esse cálculo automaticamente, basta incluir suas informações. Baixe neste link <http://www.dsop.com.br/downloads-arquivos/>;

3- Comece a poupar todos os meses para atingir essa meta conforme o planejamento. Quanto mais cedo começar, melhor será;

4- Invista o valor poupado para a independência financeira em fundos adequados para sonhos de longo prazo, como previdência privada e títulos do Tesouro Direto. Como essa é uma reserva muito importante, fruto de anos de trabalho, caso queira diversificar em investir em ações, é aconselhável destinar apenas cerca de 10% para essa modalidade, considerando o alto risco da aplicação.

Eleganza Rigor Aluguel de roupas para festas

Não fique fora dessa. Realize seu sonho de se vestir bem, agora mais perto de você. **Vantagem de inauguração: todos os vestidos primeiro aluguel. Vem!**

Hor. atendimento: Seg. a sex. das 9 às 18h30, sáb. das 9 às 14h

eleganza.rigor 2978-8007

Rua Conselheiro Moreira de Barros, 847 - sala 2

Temos convênio com estacionamento: R. Cons. Moreira de Barros, 832

Contate-nos: www.gazetazn.com.br

Viva Cancún com quem vive o México, conheça a Tio Nenê Tours!

| PACOTES | PASSEIOS | ASSESSORIA | CASAMENTOS |
| ROTEIROS PERSONALIZADOS | ATENDIMENTO 24H |
| TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS |

A sua casa em Cancún!

facebook.com/tionenetours contato@tionenetours.com.br