

HORÓSCOPO

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

Visite: www.omarcardsoso.com.br

De 13/12 a 19/12

ÁRIES - 21 de março a 20 de abril

Procure evitar as ações violentas e as palavras ásperas. Período favorável para novas amizades que o ajudarão a progredir muito. Sucesso nas associações e nos negócios. O período é ideal para se dedicar aos trabalhos artísticos ou manuais. Desenvolva a sua criatividade.

TOURO - 21 de abril a 20 de maio

Período propício para tratar de assuntos importantes com autoridades civis e militares. Evite, porém assinar documentos que possam comprometer-lo, assim como atritos com filhos, pais e as pessoas amigas. Ótimo ao romance.

GÊMEOS - 21 de maio a 20 de junho

Excelentes influências para desenvolver suas atividades de um modo geral. Aproveite, pois esta é a melhor fase para progredir profissional, e materialmente. Êxito romântico, sentimental e em viagens. Bom para jogar na loteria.

CÂNCER - 21 de junho a 20 de julho

As vibrações dos astros estarão incentivando seu trabalho. Faça dele a maneira de realizar os seus objetivos. Com tato e inteligência, seu êxito será total, neste dia, principalmente no trabalho e na vida social. Dia feliz ao casamento e ao noivado e para tratar de seus interesses financeiros.

LEÃO - 21 de julho a 22 de agosto

Reserve sempre um tempo para meditar e refletir sobre a sua vida. Cuidado com a vida conjugal. Benéfica influência astral para tratar de questões sociais pendentes, para lucrar em negócios iniciados anteriormente e para a sua prosperidade profissional.

VIRGEM - 23 de agosto a 22 de setembro

Trate de seus assuntos pessoais e financeiros com o máximo de cuidado, pois qualquer erro poderia acarretar-lhe sérios prejuízos. A solução dos pequenos problemas do cotidiano traz como resultados a criatividade que tenha ficado de lado.

LIBRA - 23 de setembro a 22 de outubro

Indecisão para tomar atitudes. Pensamentos pessimistas, sem razão de ser. Procure animar-se. Procure se aceitar da maneira como você é, assim, as pessoas se sentirão mais tranquilas e poderão ajudá-lo a resolver suas crises e insegurança.

ESCORPIÃO - 23 de outubro a 21 de novembro

Não esconda seus sentimentos e desabafe do jeito que for melhor para você. Receberá ajuda de alguma forma da pessoa amada. Haja com inteligência e com perícia que conseguirá chegar onde pretende. Êxito pessoal e felicidade íntima.

SAGITÁRIO - 22 de novembro a 21 de dezembro

Muito boa influência para tratar de assuntos pendentes, para melhorar sua capacidade profissional e para iniciar tratamento de saúde. A vida amorosa necessita de paz. Ascensão material. Continue cumprindo as suas obrigações, porque é por intermédio delas que surgirão as notícias que você aguarda.

CAPRICÓRNIO - 22 de dezembro a 21 de janeiro

Procure mentalizar a cor amarela, quando se sentir inseguro. Faça exercícios de respiração todas as manhãs e se sentirá mais disposto a cada dia. Uma fase difícil, em que deverá agir com muita cautela, otimismo, inteligência e vivacidade, para que tudo saia a seu modo. Tome cuidado com os inimigos.

AQUÁRIO - 22 de janeiro a 19 de fevereiro

Este é o tempo de revelações e manter a calma será importante. Você se sentirá fortalecido em seu espírito aventureiro e lutador em busca do sucesso e realização. Influências favoráveis para novos empreendimentos, principalmente imobiliários. Ótimo para os estudos. Viagem crítica.

PEIXES - 20 de fevereiro a 20 de março

Com energia mental e com otimismo, realizará muito neste período, principalmente se contar com a colaboração de pessoas amigas. Não faça promessas. Não se permita deixar envolver por sonhos que não fazem parte de sua natureza.

5 dicas inspiradoras para dar a volta por cima em 2020

Estamos na reta final de 2019. Um ano difícil, com crises econômicas, políticas e tragédias de todos os tipos. Muitas pessoas não veem a hora deste ano chegar ao fim. Mas sejamos racionais. O ano muda e tudo continua igual. Os desafios, os problemas e as dívidas permanecem ali. Se você realmente quer uma mudança positiva em seu novo ano, será preciso muito mais que seguir as velhas tradições do réveillon.

Segundo Elaine Di Sarno, psicóloga com especialização em Avaliação Psicológica e Neuropsicológica; e Terapia Cognitivo Comportamental, ambas pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas - FMUSP; para entrar em 2020 com o pé direito, o primeiro passo é mudar seu comportamento e sua visão perante a vida. Veja alguns pontos destacados pela psicóloga que farão você rever estes conceitos:

Como manter a motivação diante de tantas dificuldades

Para algumas pessoas que já conseguiram atingir um bom nível de autoconhecimento e levam suas vidas apoiadas em seus valores, é mais fácil lidar com as incertezas do destino. Mas para quem não chegou neste nível, acaba seguindo em frente sem muito planejamento e alinhamento com seus objetivos, perdendo grandes oportunidades de atingir suas metas e trazer melhorias em sua vida. Para esse segundo grupo

de pessoas, o importante agora é arregaçar as mangas e correr atrás do prejuízo. “Comece a identificar suas prioridades, aquilo que realmente importa para você. E não me refiro apenas a coisas materiais, mas aos valores que você pretende seguir e que poderão refletir positivamente ou negativamente em sua vida, dependendo das suas escolhas”, ressalta Elaine.

Saiba enxergar excelentes oportunidades em meio a crises

Muitas pessoas encaram as mudanças como algo ruim, pois se sentem fora da zona de conforto. No entanto, outras pessoas aproveitam estes momentos para inovar. Se você perdeu o emprego, por que não tirar da gaveta aquele projeto dos seus sonhos que estava à espera de uma oportunidade para ser executado? Pode ser um negócio próprio, uma mudança de área, uma mudança de cidade... “A vida tem imprevistos o tempo todo, e você deve ter um plano B para quando eles surgirem”, lembra a psicóloga.

Siga suas mudanças internas

“Vale lembrar que, muitas vezes, é preciso ‘abandonar’ a vida que havíamos planejado, pois já não somos mais as mesmas pessoas. Somos seres em eterna mutação, seja internamente ou pela necessidade de seguir a evolução do mundo. Portanto, se você havia feito vários planos, mas depois perdeu a

identificação com eles, siga sua intuição e mude a rota. Trace metas que estejam alinhadas com seu ‘eu’ atual, com suas novas perspectivas de vida”. Elaine Di Sarno reforça que valores têm mais relação com “o que você quer ser” do que com “o que você quer ter”. “Essa evolução te ajudará a fazer escolhas coerentes e a trilhar caminhos mais produtivos, evitando que você perca tempo com aquilo que já não te interessa mais”.

Bote a mão na massa

“Momentos como esses podem ser motivadores para repensarmos e planejarmos a vida, e podem se tornar sua grande virada pessoal e profissional”. Mas a psicóloga lembra que isso só será possível se você realmente colocar a mão na massa e encarar os sacrifícios. Segundo ela, nada de postergar suas metas. “Se seu planejamento já está definido, não deixe para dar início na segunda-feira. O ‘agora’ é o seu momento”.

Seja a fortaleza que a vida nos cobra todos os dias

Para conseguir o que se quer, é preciso ter foco, determinação e não deixar que as dificuldades te façam desistir. Ao invés de se preocupar com o que pode dar errado, seja otimista e positivo. “Entretanto, se você escolher se lamentar e se fazer de vítima dos momentos difíceis, tenha certeza que seu 2020 não será diferente do ano que se encerra”, finaliza Elaine Di Sarno.

Auto & Moto

8 dicas para valorizar seu carro para venda

Fala-se que o Brasil é o país onde os carros retêm por mais tempo seu valor de revenda. O que poderia ser uma vantagem é apenas reflexo do preço alto cobrado pelos automóveis por aqui, o que faz qualquer coisa com rodas, volante e motor que ainda funcione ter valor de mercado.

O preço de um carro usado é determinado, principalmente de acordo com ano de fabricação, quilometragem e modelo, mas também entram na avaliação a aparência externa e a interna, além da manutenção do modelo e do nível de conservação do veículo. Por isso, realizar alguns procedimentos antes de colocar seu automóvel à venda ajuda a conseguir um preço melhor na negociação.

Diante de um cenário como esse, a KBB Brasil, site de precificação de carros novos e usados, separou algumas dicas que ajudam a melhorar a aparência de seu automóvel e a valorizá-lo para a venda. Ao atrasar o seu processo natural de desvalorização, você garante perder menos dinheiro na revenda. Confira:

1. Histórico de manutenção impecável

Um carro com histórico de manutenção em concessionária costuma ter um valor de mercado superior. Conserve todos os comprovantes de revisões e de eventuais consertos. Segundo alguns especialistas, compensa ter despesas com manutenção que não ultrapassem 20% do valor do veículo antes de revendê-lo.

2. Mecânica em dia

A falta de manutenção e de cuidados estão na origem da maior parte dos problemas mecânicos. Troque os filtros com regularidade e controle o nível de óleo do motor duas vezes por mês ou antes de uma viagem mais longa. Manter a mecânica do veículo em bom estado



Foto: Divulgação

permite vendê-lo a um preço melhor.

3. Proteja a pintura

Raios solares, insetos, frutas, poeira, areia e “dejetos” de pássaros castigam a pintura. Aplique cera duas ou três vezes por ano para protegê-la devidamente, algo que fará milagres na hora da avaliação. Se você roda em zona de praia, bater uma água na carroceria deve fazer parte da sua rotina diária, eliminando resíduos de sal responsáveis pela oxidação de peças e componentes sem tratamento anticorrosivo.

4. Pneus

Não há necessidade de colocar pneus novos para valorizar o carro para venda, mas deixá-los em bom estado ajuda na aparência do veículo. Calibre-os com frequência, pois circular com a pressão dos pneus baixa danifica a sua vida útil e aumenta as probabilidades de um furo. Nas lavagens, utilize sempre produtos neutros para não danificar as borrachas.

5. Rotinas de limpeza

Ninguém quer adquirir um carro sujo ou com odores desagradáveis. Não fumar no interior do automóvel é fundamental para prolongar o tão valorizado cheirinho de carro novo. E a limpeza de todos os revestimentos com produtos específicos deve fazer parte da rotina semanal.

6. Não ter batidas graves

Avárias graves, que comprometem a estrutura do

automóvel, podem afetar o valor da venda em até 50%. Já pequenos riscos, arranhões ou amassados na lataria são problemas que não afetam no valor final do veículo usado, principalmente se a negociação for feita com revendedoras.

7. Cuidado com o manual e a chave reserva

Uma documentação preservada do veículo ajuda na confiança do comprador. Ter a chave reserva do veículo também é um diferencial importante na hora da venda. Na concorrência entre veículos de mesmo valor e estado de conservação, o que tiver manuais e chave reserva sai ganhando.

8. Conheça o valor de revenda

Para obter sucesso na venda de um seminovo, não basta ter um bom veículo e em bom estado de conservação. É preciso conhecer os preços de compra e venda praticados no mercado para não haver problema nas negociações. A primeira ação necessária para quem tem interesse em vender seu automóvel é saber o preço real do veículo.

No site kbb.com.br é possível conferir o preço para venda do carro a particulares ou a revendedoras. Após conferir o valor aplicado no mercado de acordo com as particularidades do veículo, como estado de conservação, quilometragem etc., você terá mais segurança do valor real do seu automóvel e poderá negociar com mais precisão.

Vai sair de férias? Saiba quais os cuidados com os pets

No fim do ano, muitas famílias saem de férias e as viagens fazem parte do cronograma. Para as que têm animais de estimação, a programação dos pets também precisa estar na lista de itens importantes no planejamento para o período. O Conselho Regional de Medicina Veterinária do Estado de São Paulo (CRMV-SP) alerta que o check-up da saúde dos peludos é o principal tópico, tanto para os que viajarão com seus tutores, quanto para os que passarão uma temporada em pet hotéis aguardando a volta da família.

Dicas para viagens com o pet

1. Consulte o médico-veterinário do pet

O pet deve passar por um check-up com antecedência, para que a família tenha tempo de verificar como está a saúde do peludo, a carteira de vacinação e os prazos dos controles de parasitas, como vermes, pulgas e carrapatos.

Em caso de uso contínuo de medicamentos, o profissional poderá fornecer um Atestado de Saúde do Animal, uma receita atualizada, além de orientar sobre os cuidados necessários.

O destino da viagem pode dizer muito sobre as precauções essenciais.

2. Atenção às necessidades para o transporte

No caso de viagens de carro, os tutores devem se informar sobre as leis de trânsito para acomodar o animal no veículo. Há observações, ainda, quanto ao bem-estar durante o trajeto. Se optar por ônibus, todos os detalhes devem ser verificados com a empresa responsável pelo transporte. Da mesma forma, para trajetos de avião, é preciso verificar as regras específicas de cada companhia aérea. Vale ressaltar que as viagens internacionais exigem atendimento a diversas normas, que mudam de acordo com o país de destino. As informações estão no Guia Para Emissão de Atestados de Saúde de Pequenos Animais e precisam ser lidas com atenção. O conteúdo está disponível no campo “Guias e Manuais” do site www.crmvsp.gov.br.

3. Identifique seu pet

Mesmo que seu cão ou gato seja treinado e calmo, providencie uma coleira com informações para contato. O microchip também é uma opção de identificação, sendo que em alguns países é uma exigência.

4. Tenha um kit de primeiros socorros para seu pet

Além de insumos para pequenos curativos, podem ser levados medicamentos contra dor, enjoos, para reações alérgicas, pomada cicatrizante e colírio lubrificante,



Foto: by Oscar Sutton on Unsplash

Saúde preventiva dos animais deve estar em dia para viagens e hospedagens

sempre com orientações de um médico-veterinário.

5. Fique atento aos locais com água

Se a viagem envolver espaços com piscina ou praias em que o acesso aos cães é permitido, fique atento aos riscos de afogamento.

Dicas para hospedar o pet

1. Consulte o médico-veterinário do pet

Para hospedar animais também é indicado um check-up com um médico-veterinário, bem como a certificação de que a carteira de vacinação e os prazos dos controles de parasitas, como vermes, pulgas e carrapatos estão em dia. Esse cuidado é importante, tanto para a saúde do pet, quanto para a dos demais animais hospedados.

2. Planeje com antecedência

Neste período do ano a busca por serviços de hospedagem para os pets cresce. Por isso, se você não tem um familiar ou amigo que possa cuidar do seu animal de estimação durante sua ausência, garanta sua vaga em um local adequado bem antes da viagem.

3. Conheça o pet hotel

Confira como são as instalações e quem são os profissionais que atuam no local. Certifique-se de que o estabelecimento possui registro junto ao CRMV-SP e se possui um médico-veterinário como responsável técnico - itens obrigatórios para esse tipo de prestação de serviço.

4. Mantenha a rotina alimentar

Informe sobre os horários e a quantidade de alimento que seu pet está acostumado a comer, para que isso seja mantido.

ConfirmAKI

Recepção de convidados com tablet

- Lista de convidados organizada por letra inicial
- Não é necessário o uso de Internet
- Relatório detalhado de presença
- Grátis por 7 dias ou 300 créditos
- Planos em versões PRO e Básico

www.confirmaki.com.br

Google play

“Se você quer beber, o problema é seu. Se quiser parar de beber, o problema é nosso.”

Grupo Jaçanã de A. A.

Avenida Guapira, 2.055

Terça a Sexta 19h30

Reuniões: Sábado 18h30

Domingo 9h30

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