

Por Naíá Giannocaro



**Consultas:** leitura de tarô, numerologia cabalística, runas, terapia com Florais Dr. Bach.  
**Cursos:** Aprenda a ler e interpretar o Baralho de Tarô e as Runas.  
**Atendimento:** Presencial ou Skype (pessoa física ou empresas).  
**Instagram:** @naia.terapeuta  
**Contato:** 11 - 96515-0414

De **20/3** a **26/3**

# HORÓSCOPO

## Sobre sonhar!

Muitas vezes não nos lembramos dos nossos sonhos, mas todos nós sonhamos com frequência, isso é certo.

O sonho é um encontro com o mundo celestial e nossos guardiões se utilizam dessa forma de contato para nos guiar e orientar.

Esses guardiões têm a capacidade de nos enviar imagens que ficam gravadas em nosso subconsciente.

No caso, os pesadelos devem ser considerados como uma oportunidade de alerta emocional.

Um choque momentâneo que deve ser esquecido ao despertar e nunca comentado.

Já os bons sonhos, por sua vez, inundam nossa aura de alegria e precisam ser contados para fazer irradiar esse sentimento de prazer.

Uma semana abençoada a todos.

 **21 de março a 20 de abril**

Momento agitado, com complicações no trabalho. Manter o bom senso e equilíbrio no amor. Zelar pela saúde mental.

 **21 de junho a 20 de julho**

Usar o bom senso e aceitar críticas como crescimento pessoal. Evitar brigas e conflitos com a pessoa amada. Verificar o sistema nervoso.

 **23 de setembro a 22 de outubro**

O excesso de trabalho e deveres trarão dificuldades no trabalho. Não se deixe envolver com os problemas alheios. Sensibilidade nos joelhos.

 **22 de dezembro a 21 de janeiro**

Mudanças previstas e novos interesses no trabalho. A reflexão fará parte da sua vida afetiva. Verificar a pressão.

 **21 de abril a 20 de maio**

Descartar os obstáculos nas atividades profissionais, pois levarão ao sucesso. Fase tranquila na relação amorosa. Aproveite! Evitar comidas condimentadas.

 **21 de julho a 22 de agosto**

Invista em seus projetos, não perca oportunidades. A responsabilidade no convívio familiar trará tranquilidade. Sensibilidade nas articulações.

 **23 de outubro a 21 de novembro**

As relações com os colegas no trabalho exigirão paciência. Obstáculos surgirão no relacionamento amoroso. Cuide-se. Cuidado com depressão.

 **22 de janeiro a 19 de fevereiro**

Criar harmonia no trabalho proporcionará riqueza emocional. O desequilíbrio emocional levará a conflitos amorosos. Boa saúde.

 **21 de maio a 20 de junho**

As atitudes e a eficiência no trabalho resultarão ótimos resultados. Confie mais no círculo de suas amizades. Cuidar da estética.

 **23 de agosto a 22 de setembro**

O empenho na atividade profissional mostrará o seu potencial. Procure o bom senso de humor no convívio social. Problema espiritual.

 **22 de novembro a 21 de dezembro**

Seja mais positivo em questões de trabalho e empreendimento. Momento de decisão no campo amoroso. Ponto frágil, os braços.

 **20 de fevereiro a 20 de março**

Agir com sabedoria nos investimentos para ganhos financeiros. Um bom diálogo com a pessoa amada fará bem para o coração. Problemas de bexiga.

## Como controlar a ansiedade diante da pandemia de Coronavírus

Diante das últimas notícias sobre os casos de Coronavírus, fica difícil mantermos o controle de nossas preocupações com relação ao presente e o que nos aguarda no futuro. Sem dúvida, esta pandemia gera uma ansiedade e insegurança que nos tira o foco e pode atrapalhar nossa rotina.

Assim como neste caso, há muitos outros momentos da vida que precisamos lidar com a ansiedade. Saber administrá-la, sem dúvida, é primordial para que as coisas não fiquem fora de controle.

De acordo com o Professor e Naturopata Daniel Alan Costa, esse sentimento pode sim ser paralisante e atrapalhar o dia a dia. Por isso, deve ser classificado e encarado como doença que precisa ser tratada. Dentro da Naturopatia existem várias terapias integrativas que podem ajudar a controlar esses sintomas. Entre elas:

### Cromoterapia

**Cor azul:** esta cor atua como um grande calmante podendo ser utilizada em casos agudos como dor, inflamações, alergias inclusive as de pele. Atua nos casos de stress, estafa, convalescença, pressão alta, obesidade, taquicardia, palpitação, nervosismo, insônia, ira, irritabilidade, temperamento agressivo, ciúme, medo, insegurança, ansiedade e agitação.

### Aromaterapia

Na Aromaterapia tem o óleo de Patchouli (*Pogostemon cablin*), que além de auxiliar na falta de concentração, alivia a ansiedade em condições relacionadas ao estresse. Também é possível usar o de Lavanda e o de Camomila Romana.

### Fitoterapia

Devido às propriedades calmantes, a fitoterapia ajuda na ansiedade e a dormir bem. Neste caso, alguns chás como Passiflora, Camomila, Mulungu, Valeriana e Macela são recomendados. Confira as receitas:

**Limão, camomila e cidreira** 1 xícara de açúcar mascavo (200 g), Casca de 4 limões, camomila (2 g) e erva cidreira (2 g), 1



Foto: Shutterstock

O excesso de preocupação com qualquer área da vida ou o medo exagerado por qualquer motivo pode ser um sinal de que o corpo precisa de ajuda para equilibrar essas emoções

xícara de água. Ferver até o ponto de xarope.

**Indicações:** Excelente efeito de modulação do humor, calmante, anti-hipertensivo. Tomar 2 vezes ao dia por 15 dias.

**Limão, passiflora (folhas do maracujá) e mulungu**

1 xícara de açúcar mascavo (200 g), Casca de 4 limões, passiflora (2 g) e mulungu (2 g), 1 xícara de água. Ferver até o ponto de xarope.  
**Indicações:** Calmante, relaxante muscular, insônia, depressão, ansiedade. Tomar 3 vezes ao dia por 30 dias.

### Cristaloterapia

A terapia com os cristais consiste em equilibrar os corpos energéticos sutis e em consequência disto o corpo físico também entra em equilíbrio, pois um influencia o outro mutuamente. Existem diversas formas de se trabalhar, terapêuticamente com os cristais. A mais comum é através da disposição deles sobre o corpo, que pode ser sobre a área a ser tratada ou sobre chakras, importantes centros de energia que regulam em níveis mais sutis a nossa saúde. Podemos ainda ter o uso de elixir de cristais, que é a preparação de água potencializada com a energia dos cristais no qual fazemos uso para garantir o nosso bem-estar.

**Ametista:** pedra básica do sétimo chakra é a pedra da meditação e transmutação, do autodomínio e do relaxamento.

Proporciona estabilidade e clareza de pensamento. Atua como calmante e integra os sistemas do corpo.

**Pirita:** pedra ajuda no tratamento de depressão, liberta medos e frustrações, reduz a ansiedade. Ajuda na realização de sonhos. Pedra que atrai riqueza, dinheiro, assim como facilita a realização de bons negócios. Protege contra vibrações negativas.

### Florais de Bach

Os Florais de Bach são bem aceitos atualmente e promovem alívio por meio de fórmulas naturais. Trazem melhoras em tratamentos no âmbito emocional, ajudando quem passa por problemas como a ansiedade. Consultar um terapeuta é importante para ter uma fórmula personalizada que atenda da melhor forma a situação atual do paciente, mas no geral alguns florais podem ter uma boa atuação.

A combinação de florais chamada Rescue tem a função de agir rápido para alívio emocional e pode ser usado em situações nas quais a pessoa precisa reestabelecer o equilíbrio emergencialmente. O Impatiens é indicado para aqueles que tendem a querer que tudo se resolva na hora, imediatismo que traz ainda mais ansiedade no dia a dia. O Red Chestnut ajuda a diminuir a preocupação em excesso, aquela que é exacerbada e sem motivos reais. Já o Mimulus pode ser usado para complementar e colaborar para diminuir o medo de tudo.

## “É Tudo Verdade” expande festival digital e remarca evento em salas

Devido ao agravamento da pandemia do Coronavírus (Covid-19) e a partir das recomendações sanitárias e medidas de restrição às reuniões públicas já decretadas pelas autoridades, incluindo o fechamento do circuito de salas de cinemas, o *É Tudo Verdade - Festival Internacional de Documentários*

decidiu, em sintonia com seus patrocinadores e parceiros, realizar sua 25ª edição em duas etapas: uma, digital, no período originalmente agendado (fim de março/início de abril), e outra, presencial, em datas ainda a serem especificadas de setembro próximo.

A equipe do festival já

desenvolve este novo formato em parceria com seus patrocinadores e parceiros e em consulta com os convidados e os produtores dos documentários selecionados. Nos próximos dias, maiores detalhes serão anunciados pelas redes sociais e pelo site [www.etudoverdade.com.br](http://www.etudoverdade.com.br).

## Órgãos estaduais restringem atendimento presencial para coibir disseminação do Coronavírus

Na última segunda-feira (15) o governador João Doria anunciou a restrição do atendimento presencial nas repartições públicas estaduais. A medida visa impedir aglomerações e reduzir a chance de disseminação do novo Coronavírus. Serviços como os do Detran.SP, Poupatempo e Centros de Integração da Cidadania (CICs) vão priorizar serviços online e atendimento à distância. Já a rede de restaurantes “Bom Prato” terá horário estendido para redistribuir o fluxo diário de atendimentos.

A regularização do fluxo de pessoas vai atingir todos os postos do Detran.SP, bem como as 76 unidades do Poupatempo, os 17 Centros de Integração da Cidadania e os 58 restaurantes Bom Prato. A determinação é que os agendamentos deem prioridade a serviços digitais e que possam ser atendidos pela internet ou por correspondência.

Nos 58 restaurantes Bom Prato, a disposição de mesas e cadeiras será alterada para impedir que as pessoas se sentem muito próximas nos salões. Também fica suspensa a limitação de horários para servir cafés da manhã e almoços - as refeições serão servidas enquanto o estoque diário de cada unidade durar.

Doria também confirmou a



Foto: Divulgação

Detran.SP, Poupatempo e Centros de Integração da Cidadania vão priorizar serviços online; Bom Prato estende horário para redistribuir fluxo de pessoas

determinação para que parte do funcionalismo estadual passe a trabalhar de casa a partir desta terça. A medida vale por 30 dias, mas pode ser prorrogada. O sistema de teletrabalho vai abranger servidores com idade a partir de 60 anos, gestantes, portadores de doenças crônicas, hipertensos e pacientes com baixa resistência imunológica.

A medida não vale para servidores que atuam nas pastas de Saúde, Segurança Pública e Administração Penitenciária, além de outros serviços essenciais - metrô, trens, ônibus metropolitanos, Sabesp,

Fundação Casa e Iamspe (Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual).

Também a partir da última terça (17), museus, bibliotecas e centros culturais administrados pelo Governo do Estado ficam fechados por 30 dias. A recomendação para fechamento é estendida para cinemas, teatros e casas de espetáculos pelo mesmo período.

Já os 153 Centros de Convivência do Idoso - equipamentos do Estado para acolhimento diário a pessoas com idade igual ou superior a 60 anos - ficam fechados por 60 dias.

## Serasa cancela Feirão Limpa Nome presencial em São Paulo, atendimento pela internet segue até 31 de março

O Serasa Consumidor, braço e startup da Serasa Experian, decidiu cancelar os atendimentos físicos relacionados ao Feirão Limpa Nome na cidade de São Paulo, que vinham acontecendo na Arena Corinthians e no Largo da Batata.

Dando continuidade à missão de ajudar a população brasileira a sair da inadimplência de maneira rápida e segura, a empresa manterá o atendimento online para negociações de dívidas através do site do Serasa Limpa Nome, e pelo aplicativo do Serasa Consumidor, até dia 31 de março. Ambas as formas continuam com ofertas de descontos que podem chegar a até 98%.

A empresa segue a orientação da Prefeitura de São Paulo, que determinou o cancelamento de todos os eventos com aglomeração de pessoas na cidade.

### Segurança e recorde

Ao manter o atendimento online, o Serasa Limpa Nome leva em conta o acentuado

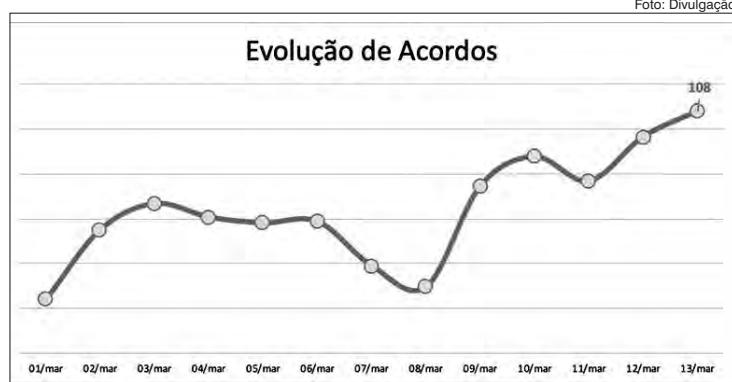


Foto: Divulgação

Medida foi tomada para evitar que consumidores sejam contaminados pelo COVID-19; negociações online aumentaram na última semana

aumento no número de negociações por meio do site, um claro indicativo de que as pessoas estão permanecendo em suas casas.

“Desde o aumento dos casos de Corona Vírus no país, optamos por cancelar os pontos de atendimento físicos na cidade de São Paulo, na Arena Corinthians e no Largo da Batata. Temos a versão online do serviço para atender à demanda de quem quer colocar sua vida financeira no azul;

e prova disso é o aumento de 50% nas negociações pela internet. Outro dado que nos chamou a atenção, foi o recorde de negociação no Serasa Limpa Nome nessa sexta-feira, 13, em que batemos mais de 100 mil dívidas negociadas na plataforma. Assim, evitamos com que os consumidores sejam expostos a aglomerações de pessoas e seguiremos a oferta de nossos serviços”, explica Giresse Contini, diretor do Serasa Consumidor.

## Saiba como doar o Imposto de Renda para a Fundação Gol de Letra

Só poderá doar parte do imposto quem declara pelo modelo completo, é muito fácil fazer a sua destinação. Veja abaixo o passo a passo:

**PASSO 1.** Baixe o programa da Receita Federal para o IR 2020 e coloque todos os dados referentes à sua identificação;

**PASSO 2.** Vá na aba “Resumo da Declaração” > “Cálculo do Imposto” para saber quanto você tem a pagar ou restituir. Você pode fazer a sua declaração, tanto se tiver imposto a restituir como imposto a pagar;

**PASSO 3.** Clique em “Doações Diretamente na Declaração - ECA”, depois clique em “NOVO”. Dos três

tipos de FUNDO, escolha o “Estadual”. No campo UF coloque São Paulo - SP. O CNPJ do CONDECA será carregado automaticamente. OBS: O CONDECA é o conselho que gere o Fundo Estadual dos Direitos da Criança e do Adolescente no Estado de São Paulo;

**PASSO 4.** No canto inferior direito já aparece o valor total disponível para a sua doação. No campo esquerdo “valor”, digite o valor que você deseja doar e clique em OK;

**PASSO 5.** No ícone “imprimir”, providencie a impressão do Darf e efetue o pagamento do mesmo até o dia 30/04/2020;

**Passo 6.** Após efetuar o pagamento do Darf, preencha o modelo da carta abaixo com seus dados, valor da doação e encaminhe junto com uma cópia do comprovante de pagamento do Darf para: condeca@seds.sp.gov.br com cópia para: projetos@goldeletra.org.br. No Assunto coloque: Notificação de Aporte ao CONDECA .

Caso não encaminhe a carta com a cópia do comprovante, o recurso não virá para nossa Fundação. Somente o email pode confirmar que você destinou a sua doação para o projeto de jovens da Fundação Gol de Letra. Modelo da Carta na página [https://goldeletra.org.br/\\_pdf/PASSO\\_PASSO\\_IFPF2020.pdf](https://goldeletra.org.br/_pdf/PASSO_PASSO_IFPF2020.pdf)

Quer acessar as informações do seu bairro de qualquer lugar?

[www.gazetazn.com.br](http://www.gazetazn.com.br)