

ÁRIES - 21 de março a 20 de abril

Você poderá iniciar um novo empreendimento ou, de alguma forma, melhorar a qualidade e aumentar o prestígio do seu trabalho. Período harmonioso na vida social e na relação com os amigos.

TOURO - 21 de abril a 20 de maio

Notícias e novidades do seu interesse devem ser esperadas para o período. Favorável em questões de dinheiro, inventário ou herança. Bons lucros através de parentes ou propriedades agrícolas. Confie mais na pessoa amada e terá vantagens com isso.

GÊMEOS - 21 de maio a 20 de junho

O bom aspecto astral denota neste período lucros e adiantamentos pela perspicácia nos negócios, por meio dos pais ou por personalidades governamentais. Terá sucesso com militar, cirurgião ou mecânico.

CÂNCER - 21 de junho a 20 de julho

Momento em que terá muita paz íntima e que deverá colaborar decisivamente na solução de seus problemas financeiros e profissionais. A vida amorosa trará satisfação e muitas alegrias. Melhora da saúde. Êxito em jogos, sorteios e na loteria.

LEÃO - 21 de julho a 22 de agosto

Grandes possibilidades de sucesso poderão ser esperadas para os próximos dias. Algumas ideias brilhantes que vier a ter devem ser colocadas em prática. Pode fazer mudanças, receber agradáveis notícias, fazer novos amigos e destacar-se culturalmente.

VIRGEM - 23 de agosto a 22 de setembro

Excelente fase zodiacal para adquirir bens materiais, abrir caderneta de poupança ou conta bancária e progredir pessoalmente. Uma pessoa desconhecida irá ajudar você. Aja com otimismo. Bom fluxo para a vida amorosa.

LIBRA - 23 de setembro a 22 de outubro

A influência astral lhe propicia feliz contatos com os pais, filhos, parentes e com pessoas de sua alta estima. Procure também, levar a paz aos mais necessitados, lhes transmitindo mais otimismo e confiança.

ESCORPIÃO - 23 de outubro a 21 de novembro

Você terá vantajosas e reais oportunidades, já que seu signo é pleno de chances e oportunidades. Favorável a compras e vendas lucrativas. O período da noite poderá ser aproveitado em recreação. Excelente fluxo para o amor. Dinheiro ganho inesperadamente.

SAGITÁRIO - 22 de novembro a 21 de dezembro

Momento de êxito e sucesso em todas as coisas que empreender, principalmente no trabalho. Mas também é necessário que você se lembre de que não adianta subir rapidamente sem ter uma estrutura, principalmente psicológica.

CAPRICÓRNIO - 22 de dezembro a 21 de janeiro

Dificuldade na vida doméstica. Cuidado para não magoar seus companheiros de trabalho, exaltando demasiadamente suas qualidades profissionais, pois todas as pessoas possuem valor naquilo que fazem independente do reconhecimento dos outros.

AQUÁRIO - 22 de janeiro a 19 de fevereiro

Será bem sucedido se adotar uma atitude otimista. Momento excelente para estudos, amor e contatos pessoais. Melhor ainda para contratar servidores, contar com favores, endosso, fianças, etc.

PEIXES - 20 de fevereiro a 20 de março

Momento em que terá o máximo sucesso desde que aja de maneira mais prática e menos idealista. Se cometeu algum erro, evite culpar-se ou lastimar o tempo perdido. Tente outra vez.

APAS Show feira supermercadista no Expo Center Norte

Entre os dias 6 a 9 de maio, das 10 às 20 horas, acontecerá a Apas Show, maior feira supermercadista do Brasil, no Expo Center Norte, em São Paulo. Foi-se o tempo em que o consumidor comprava apenas itens de alimentação nos super e hipermercados.

Atualmente, ele visita as gôndolas do bazar com interesse e esses produtos já representam quase 5% das vendas dos estabelecimentos, conforme a Associação Paulista de Supermercados - Apas. Ainda segundo dados da entidade, o mais interessante deste setor é que ele pode obter uma margem de lucro entre 8% e 12% maior que os setores tradicionais dos estabelecimentos, que são



A marca FlashLimp participará do evento pelo segundo ano consecutivo

bebidas e alimentos (dados disponíveis em: <http://apasshow.com.br/blog/index.php/2018/09/10/opotencial-da-secao-de-bazar-em-supermercados/>).

O objetivo da participação da Sun Guider da FlashLimp na Apas Show 2019 é o de fortalecer sua imagem junto aos super e hipermercados e aos distribuidores do segmento. “A ideia é pulverizar nossos produtos nas redes menores, bem como divulgar e negociar os lançamentos com os clientes. Queremos apresentar nossa linha closet, que já é um sucesso e, certamente, tem muito potencial, além de levar os lançamentos MOP Odissey, exclusivo e patenteado, e os Rolos Adesivos, Papa-Bolinhas e Linha Retrátil, tão em alta, para os supermercadistas conhecerem”, finaliza Rodrigues.

O Expo Center Norte está localizado na Rua José Bernardo Pinto, 333 - Vila Guilherme.

Baixas temperaturas causam um aumento de 30% no número de infartos, saiba como se prevenir

A saúde cardiovascular pode ficar comprometida durante os meses do outono e inverno, já que pesquisas indicam que há um aumento de até 30% nos casos de morte por infarto do miocárdio durante temperaturas baixas. Porém é possível se preparar para os efeitos da exposição ao frio e das variações de temperatura.

Uma pesquisa divulgada pela Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo indicou que além da temperatura, os níveis de poluição e a quantidade de horas de exposição ao sol também afetam a saúde cardiovascular. Embora controlar esses fatores seja difícil, ainda é possível se prevenir de problemas cardíacos por meio dos hábitos de vida.

“Pacientes que apresentam placas de gordura no interior das artérias coronárias correm mais risco de ter um infarto do miocárdio durante o inverno, porque em baixas temperaturas os vasos sanguíneos se contraem, o que pode gerar a ruptura dessas placas de gordura. Quando isso acontece, alguns componentes do sangue tentam agir para reverter o quadro, aumentando a chance de formar coágulos, o que pode causar o entupimento dessas artérias”, explica o especialista dr. Kleisson Antônio Pontes Maia, Membro Titulado da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Associação de Medicina Intensiva Brasileira, Mestre em Ciências da Saúde - FCMMG. “Por isso a melhor coisa a se fazer para se preparar para esse período é cuidar dos hábitos de vida o ano todo e evitar as placas de gordura”.

Para se preparar para esse período, veja algumas dicas simples que podem ser adotadas desde agora - e mantidas! - para evitar problemas nos próximos meses.

Alimentação

Se esforce para manter a alimentação regrada durante a semana e tente restringir o consumo de alimentos calóricos aos finais de semana. Embora seja desaconselhável consumir alimentos ricos em gordura, açúcar e industrializados, restringir essa frequência ajuda a ter um controle maior sobre a dieta, principalmente para aqueles que estão tentando mudar o hábito.

Faça trocas inteligentes, prefira os integrais aos refinados. Ao decidir consumir carboidratos como arroz e massas, dê preferência às versões integrais ou a base de sementes. Além de



Conheça algumas medidas fáceis de serem praticadas e chegue aos dias frios com a saúde cardiovascular protegida

darem maior saciedade, esses alimentos auxiliam na redução e controle dos açúcares no sangue, contribuindo para a manutenção da saúde.

Diminua a quantidade de carne vermelha. Estudos indicam que o consumo excessivo desses alimentos pode prejudicar a saúde cardiovascular porque se comparado a carnes brancas, têm um valor nutricional alto em gordura. O especialista alerta: “somado ao alto consumo de carnes, o método de preparo mais utilizado culturalmente pelos brasileiros costuma ser a fritura, o que contribui ainda mais para o aumento do colesterol”.

Atividade física

Consulte seu cardiologista antes de adotar uma atividade física. A prática de exercícios é fundamental para a preservação e recuperação da saúde cardiovascular, no entanto, é essencial consultar um cardiologista e realizar um check-up para juntos decidirem o melhor esporte, a frequência e a intensidade.

Pratique exercícios com regularidade. Para os atletas de fim de semana de plantão, uma má notícia: estudos indicam que a falta de frequência e regularidade na prática de atividades físicas pode comprometer o músculo cardíaco, aumentando os riscos. “Para um coração que não está habituado a intensidade do exercício e tampouco é monitorado, o risco é grande quando submetido a exercícios intensos, como o futebol de final de semana”, explica o especialista.

Essas pequenas medidas podem contribuir para a manutenção da saúde cardiovascular, porém não substituem o acompanhamento regular com um cardiologista, tampouco suas orientações.

O indicado é que homens e mulheres que não tenham histórico de problemas cardiovasculares na família iniciem um acompanhamento regular com o cardiologista a partir dos 50 anos de idade, realizando um check-up anual. Já aqueles que possuem histórico familiar ou pessoas que apresentam colesterol elevado, hipertensão arterial, diabetes, tabagistas devem iniciar essa rotina a partir dos 40 anos.

Batidas que dizem muito

Pode parecer simples, mas a auscultação do coração - quando o médico utiliza o estetoscópio para ouvir as batidas do órgão - é um exame muito importante. Ele dá os primeiros indícios de que algo não está bem e serve como motivação para novos exames.

Uma das doenças cardiovasculares de que se pode desconfiar é a fibrilação atrial, que ocorre quando os átrios do coração batem de forma acelerada e irregular, dificultando o bombeamento de sangue. Se não identificada ou tratada, a fibrilação atrial pode aumentar o risco de formação de coágulos, que podem ir para a circulação e causar um acidente vascular cerebral (AVC) entre outras complicações.

Pensando nisso, a Bayer lançou recentemente o site www.escuteseucoracao.com.br, que traz conteúdos exclusivos com informações importantes sobre o que é e como é feito o diagnóstico e tratamento da fibrilação atrial. Atualmente, 33,5 milhões de pessoas no mundo convivem com a doença, como aponta um estudo publicado no Journal of Geriatric Cardiology em março de 2017, e cerca de 30% não acredita que isso seja um problema mais sério, afirma a Associação Americana do Coração.

Datas importantes marcam o mês de Abril

Essa semana é marcada com muitas datas comemorativas:

Dia do Índio

Dia 19 de abril é celebrado o Dia do Índio. No Brasil, a data foi oficializada através do Decreto-Lei nº 5.540, de 2 de junho de 1943, com assinatura do então presidente Getúlio Vargas.

Esse dia foi escolhido para comemorar a cultura indígena em homenagem ao Primeiro Congresso Indigenista Interamericano que aconteceu em 19 de abril de 1940 em Patzcuaro, México.

A Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Dia Internacional dos Povos Indígenas (9 de agosto) para conscientizar os governos e população mundial sobre a importância de preservar e reconhecer os direitos dos indígenas.

Fundação de Brasília

Brasília é a terceira capital do Brasil, antes dela as capitais foram Salvador e Rio de Janeiro, a capital foi inaugurada em 21 de abril de 1960, pelo então presidente Juscelino Kubitschek.

Neste ano a capital completa 59 anos de existência, a ideia de mudança da capital era a procura por um lugar longe da costa marítima. Durante o Império essa proposta era defendida por José Bonifácio, mas só foi concretizada na Constituição Republicana em 1891, e após três anos uma comissão nomeada pelo presidente Floriano Peixoto e chefiada por Luís Cruls, aconselhou a implantação da cidade em um quadrilátero no Sudoeste de Goiás.

Porém, somente em 1955 a área foi aprovada, e as obras foram iniciadas dois anos depois pelo então Presidente da República Juscelino Kubitschek. A cidade foi planejada pelos arquitetos Oscar Niemeyer e Lúcio Costa e inaugurada em 21 e abril de 1960.

Tiradentes

O dia 21 de abril homenageia Joaquim José da Silva Xavier, conhecido popularmente por “Tiradentes” (referência ao seu ofício de dentista). A data é considerada importante porque Tiradentes é considerado um brasileiro que lutou pela independência de Minas Gerais do domínio dos portugueses.

Durante a sua vida Joaquim José da Silva Xavier exerceu diversas profissões como minerador e dentista, além disso também se tornou alferes

(porta-bandeira) do Regimento dos Dragões de Minas Gerais.

Nessa época conheceu alguns companheiros (Claudio Manoel da Costa, José Álvares Maciel, José Alvarenga Peixoto, Frei de Andrade, Toledo Piza e entre outros) que o auxiliaram no movimento de libertação nacional que ficou conhecido como a Inconfidência Mineira.

Tiradentes foi um dos idealizadores do movimento, ele ficou preso na Ilha das Cobras por diversas vezes. Colocou-se como único idealizador do movimento não culpando seus companheiros. Dois anos depois a sentença foi assinada por D. Maria I, que condenava 11 conjurados à morte, porém um dia depois voltou atrás e condenou apenas Tiradentes à forca.

Tiradentes foi enforcado e, posteriormente esquartejado, no Rio de Janeiro, em 21 de abril de 1792.

Descobrimto do Brasil

Dia 22 de abril é o dia do Descobrimto do Brasil, a data não é um feriado nacional, mas marca a chegada dos portugueses ao território brasileiro, que aconteceu em 1500. No dia 9 de março de 1500 a Armada de Pedro Álvares Cabral partiu de Lisboa composta por uma grande frota com 13 navios, em busca de novas terras. No dia 21 de abril surgiu o primeiro sinal de terra e no dia seguinte (22), avistaram o monte, que foi chamado de Monte Pascoal e a faixa de terra com margens verdes e clima tropical foi batizada de Vera Cruz, depois de um tempo decidiram mudar o nome para “Brasil” já que havia uma grande disponibilidade de pau-brasil na região.

No dia 26 de abril os portugueses celebraram a primeira missa na nova terra, era Domingo de Páscoa e foi celebrada por Frei Henrique de Coimbra.

Dia Mundial do Livro

Dia 23 de abril é comemorado o Dia Mundial do Livro, esse dia foi escolhido por ser a data da morte de três grandes escritores da história: William Shakespeare, Miguel de Cervantes, e Inca Garcilaso de la Vega.

Páscoa

A Páscoa é uma data móvel e a celebração da Igreja Cristã em homenagem a ressurreição de Jesus Cristo, e neste ano o Domingo de Páscoa será celebrado no dia 21 de abril.

De acordo com o site da

TV Aparecida, a Páscoa muda, anualmente porque segue o Ciclo Lunar. A festa celebra a saída do povo hebreu do Egito, e aconteceu durante a Lua Cheia, permitindo ao povo que escapasse sem a necessidade de utilizar lamparinas, o que ajudou a despistar os guardas do Faraó.

Por isso, ficou determinado aos judeus que a Páscoa fosse celebrada todos os anos, durante uma semana inteira, entre os dias 14 e 21 do mês de Nissan, período em que aparece a primeira Lua Cheia da Primavera. “O Nissan é o primeiro mês do calendário hebraico bíblico (Êx 12, 2) e, em nosso calendário civil, corresponde ao período entre os dias 22 de março e 25 de abril, segundo o site da TV Aparecida.

A Semana Santa é a última semana da Quaresma, período em que os fiéis cristãos permanecem por 40 dias em penitências e períodos de jejum. As práticas da Quaresma variam de acordo com a religião em questão. Os cristãos católicos e os cristãos protestantes têm práticas diferentes durante a Páscoa.

Páscoa Judaica x Páscoa Cristã

A Quinta-feira Santa corresponde a Última Ceia, foi quando os apóstolos comemoraram a Páscoa Judaica com Jesus. Por isso, sabe-se que a noite de Lava-Pés era a noite de Lua Cheia. Outrora, a Páscoa Cristã era celebrada no mesmo dia da Páscoa Judaica, mas por uma decisão do Concílio de Niceia (ano 325) foi determinado que a festa fosse celebrada no domingo posterior à primeira Lua Cheia primaveril do Hemisfério Norte.

Etimologicamente, o termo Páscoa se originou a partir do latim Pascha, que por sua vez, deriva do hebraico Pessach/Pesach, que significa “A Passagem”.

Dia do Planeta

Dia 22 de abril é comemorado o Dia do Planeta Terra. A data é para reconhecer a importância do planeta, e para refletir sobre como podemos colaborar para proteger a Terra.

O dia foi comemorado pela primeira vez nos Estados Unidos, em 1970. Foi organizado um fórum ambiental pelo senador americano Gaylord Nelson (1916-2005), “Dia da Terra” e esse fórum chamou a atenção de 20 milhões de participantes.

A Organização das Nações Unidas (ONU) intitula esta data como “Dia Internacional da Mãe Terra”.

NO GRACC TODA CRIANÇA
PODE SONHAR COM O FUTURO.

CONTINUE DOANDO,
CONTINUE ACREDITANDO

WWW.GRACC.ORG.BR
0300 047 22 22

GRACC
COMBATENDO E VENCENDO
O CÂNCER INFANTE

Zona Norte, ame-a!

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