

Por Naiá 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

HORÓSCOPO



Áries - 21 mar a 20 abr

Mudanças e transformações na vida profissional com êxito. Descartar o desnecessário para obter harmonia no amor. Problemas nas articulações.



Touro - 21 abr a 20 mai

Utilize a calma para os desafios no trabalho. A ansiedade poderá trazer obstáculos no amor. Rever a saúde.



Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Projetos a serem avaliados na área profissional. Procurar ser dócil com a pessoa amada. Boa saúde.



Câncer - 21 jun a 20 jul

Intrigas poderá prejudicar na atividade profissional. Cuide bem da sua parte emocional. Problema espiritual.



Leão - 21 jul a 22 ago

A acomodação no trabalho poderá gerar queda. O diálogo trará equilíbrio e harmonia no amor. Evitar o stress.



Virgem - 23 ago a 22 set

Possibilidade de chefia ou líder na profissão. Namoro sólido, união duradoura. Aproveite! Problemas de coluna.



Libra - 23 set a 22 out

Início de atividades levando ao triunfo. Alerta: A interferência na vida amorosa poderá trazer complicação. Estado de ânimo alterado.



Escorpião - 23 out a 21 nov

Refletir mais cautelosamente na área profissional. Seguir o coração nas atitudes amorosas. Não abuse de remédios.



Sagitário - 22 nov a 21 dez

Momento de argumentar sobre o trabalho ser realizado. Guardar sentimentos e mágoas poderão causar instabilidade. Ponto frágil, intestino.



Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Usar a criatividade no trabalho para não haver queda. A imaginação desnecessária provocará intrigas. Dores no corpo.



Aquário - 22 jan a 19 fev

Proposta a caminho com riqueza na profissão. Necessário um estudo, curso para engrandecimento profissional. Cuidar da pressão.



Peixes - 20 fev a 20 mar

Não deixar sua sabedoria estagnada. Usar a intuição no convívio familiar. Desgaste físico.

Você vive para si ou para os outros???

Já parou para pensar que seu tempo é valioso e que as vezes sua energia está sendo inconscientemente vampirizada pelo outro? Isto ocorre quando você passa a dar mais importância no que o outro possa falar e pensar sobre você.

Se você não parou para pensar, então chegou o momento para refletir sobre sua maneira de pensar e mudar suas atitudes.

As pessoas que realmente querem o seu bem, sempre estarão compartilhando os momentos sem querer nada em troca, te respeitando e amando o seu jeito.

Seu tempo é precioso e não poderá ser desperdiçado com coisas que levarão a aborrecimentos, a não ser que você permita que o outro invada o seu espaço.

Tenham uma abençoada semana!

@ Informática & Tecnologia

Empresa lança site com jogos e atividades para toda a família

Um dos maiores desafios de estar em casa, é manter a família entretida. Uma hora as crianças cansam dos brinquedos, não tem mais série para maratona, faltam livros para ler e é preciso criatividade para manter os filhos ocupados. Por isso, a Epson lançou o Ecotank4Fun, um site com uma série de atividades com modelos que podem ser impressos e usados como atividades para entreter e relaxar toda a família.

São três categorias: o Fun4Kinds, com máscaras, jogos e desenhos para colorir; Day4Fun, para crianças maiores e modelos para montar caixas 3D e o Fun4You, com papéis de presentes, planners, caixas e mandalas de colorir. No endereço <http://epson.com.br/ecotank4fun>, estão disponíveis

os links para download de todas as atividades e instruções de como imprimir e montar.

Um estudo publicado pela Universidade de West England, denominado Art Therapy, mostrou que a prática de colorir, assim como outras atividades manuais, pode reduzir consideravelmente o nível de ansiedade. O que para as crianças pode ser apenas mais uma brincadeira, para os adultos pode virar um bom exercício e alívio do stress, causado pela mudança de rotina e o cenário de incertezas causados pela pandemia.

“Esta é uma forma dos adultos interagirem também com as crianças da casa, fora do universo digital. São jogos e atividades simples que estimulam a imaginação, aprendizagem das cores e desenvolvem a coordenação motora”, comenta Cinthia Araujo, gerente regional de Marketing da Epson. Para que qualidade e

tecnologia não sejam mais um obstáculo para o desenvolvimento dessas atividades simples, a Epson sugere o uso de suas impressoras EcoTank voltadas para uso residencial, que oferecem uma economia de 90% no consumo de tinta. Pioneira no desenvolvimento da tecnologia tanque de tinta, a linha EcoTank da Epson imprime em alta definição, com garantia e qualidade que são marcas da empresa e a colocam como líder mundial em vendas.

Outro recurso que destaca a linha de multifuncionais compactas da Epson é a impressão sem fios. “Nossos equipamentos tem Wifi integrado que, por meio dos aplicativos Epson iPrint, ou Epson Creative Print, possibilitam aos consumidores imprimir diretamente de tablets e celulares”, explica Esther Hamoui, gerente de produtos da Epson. Para mais informações acesse: <http://epson.com.br/ecotank4fun>

Moda & Beleza

Sete dicas para manter a pele hidratada no inverno

Caracterizado por dias curtos e noites mais longas, o inverno é o período mais frio do ano. A mudança de estação é sentida no corpo, sobretudo na pele, que demanda alguns cuidados especiais para se manter hidratada durante o período. Não é porque a exposição ao Sol é menor, que o cuidado com a pele deve diminuir o período. Confira abaixo quais são elas:

Limpe a pele e use filtro solar

Essa é uma das dicas mais importantes. Nesta etapa, você pode apostar em sabonetes específicos para o seu tipo de pele. No entanto, para reunir várias funções em uma só e fazer uma limpeza suave e, ao mesmo tempo, profunda, a melhor opção é utilizar água micelar com algodão. Além de eliminar a oleosidade no início do dia e remover toda a maquiagem no final dele, a água micelar ainda hidrata e reequilibra a derme em um único passo. Se a sua pele for mais oleosa, evite o hidratante e opte por produtos oil free. Depois, para finalizar, aplique o protetor solar - mesmo se o dia estiver nublado, ou chuvoso. Ele cria uma barreira de proteção contra os raios UVA e UVB, impede o surgimento de áreas escurecidas no rosto, evita o envelhecimento precoce e previne contra problemas mais sérios, como o melasma, por exemplo.

Hora do banho, que hora mais feliz!

O banho é um dos momentos ideais para cuidar da pele, mas neste período a atenção deve ser redobrada. Isso porque, pela queda de temperatura, tendemos a esquentar a temperatura do chuveiro, o que é perigoso para a pele. Procure manter a temperatura confortável, assim o calor do chuveiro deixa os poros abertos e



Foto: Chris Knight on Unsplash

Cuide dos lábios

prontos para uma limpeza rápida e prática. Para isso, utilize sabonetes específicos para o rosto.

Ative a sua pele

Essa é uma outra dica importante. Nessa temporada, a esfoliação pode ser substituída pela aplicação de algum ativo de sua preferência. O ácido glicólico 6% é o mais indicado. Com aspecto de água, o produto promove a renovação celular, regenerando a pele de forma uniforme e delicada.

Atenção à região dos olhos

Uma ótima dica para evitar olheiras e inchaço na região dos olhos é fazer uso de um gel ou sérum em roll-on. Por causa da esfera metálica na ponta, ele cria uma sensação gelada que desincha as bolsas da região imediatamente, além de também contar com uma fórmula rica em ativos que tratam as linhas finas da idade e eliminam o aspecto escurecido. O passo a passo é o seguinte: aplique o produto pela manhã, depois de higienizar o rosto, passando sua esfera metálica, delicadamente por toda a região dos olhos. Depois, aguarde a total absorção do gel para seguir com as demais etapas da sua rotina de cuidados.

Não é só a pele que precisa de esfoliação: o procedimento também é indispensável para deixar os lábios livres de ressecamento e das desagradáveis “pelinhas” que comprometem o acabamento do batom. Reserve um domingo a cada 15 dias para investir nessa técnica com esfoliante labial. Faça leves movimentos circulares para que a boca não acabe arranhada pelas pequenas esferas esfoliantes. Depois, é só finalizar com um hidratante labial e sair para arrasar!

Cuidado com a alimentação

No inverno, os cuidados com a pele também dependem da alimentação. É necessário beber, no mínimo, dois litros de água por dia. Os alimentos mais indicados são legumes, hortaliças e frutas ricas em vitamina C.

Procedimentos estéticos

Se você pensa em fazer procedimentos estéticos como peeling, por exemplo, o inverno é a época ideal. Isso porque tratamentos como estes não combinam com a exposição da pele ao Sol muito intenso e, neste período do ano os raios solares costumam estar mais fracos.

Termo “yoga” atinge recorde de buscas em pesquisas Google

A expressão “dor nas costas”, aumentou nas pesquisas do Google nos últimos meses no Brasil. O pico nas buscas aconteceu no dia 28 de março e, até o dia 31 de maio, a busca continuou em ascensão e chegou a 97% de aumento, de acordo com o Google Trends, o serviço de análise de tendências do buscador. Em contrapartida, a busca por atividades físicas também aumentou, neste mesmo período, o termo “yoga”, por exemplo, atingiu o pico de 100% nas buscas nos dias 22 e 28 de março e continua sendo muito procurado.

Priscila Leite, professora de yoga e criadora do canal Pri Leite Yoga no Youtube e da Plataforma Girassol Yoga, acredita que o aumento se deu pelo fato do acesso às atividades físicas estarem mais restritos, aumentando automaticamente a necessidade de consumir algo online. Isso sem falar dos benefícios mentais que a prática proporciona. “O yoga nos convida a ter um estilo de vida mais saudável e amoroso. Principalmente nos dias atuais, prazer e criatividade são partes fundamentais para uma vida mais equilibrada”, garante.

Ainda neste período, a youtuber viu os seus números de inscritos saltar de 310 mil para 622 mil durante essa quarentena; em janeiro a média mensal de visualizações era de mais,



Foto: Divulgação

Aumento das tarefas domésticas, ausência de atividade física e crises de stress e ansiedade são responsáveis pelo aumento das pesquisas

ou menos 713 mil visualizações, em março esse número subiu para 1.716, 661 milhões e em abril o número chegou em 3.211, 830 milhões de visualizações. “Nossa comunidade não para de crescer e isso está ajudando as pessoas a se manterem firmes em seu propósito. As pessoas seguem conectadas, não só através da Internet, mas sim, unidas por algo maior e mais profundo, o estilo de vida”, resume Pri Leite.

Sobre as dores, a professora garante que a prática de yoga também pode ser muito benéfica para quem está de home office e pode acabar sentindo os impactos de não ter uma mesa, ou cadeira confortáveis para trabalhar e estudar nesse período. “A

combinação única da respiração e das poses de yoga auxiliam na diminuição da frequência cardíaca, e o corpo entra em um estado de calma que nos dá a força psicológica para superar o estresse e a ansiedade. Além disso, essas posturas também ajudam a alongar e fortalecer igualmente os dois lados do corpo, e muitas dessas asanas se concentram nos cuidados da coluna vertebral, ajudando a aliviar e reduzir as dores nas costas”, afirma Priscila.

Priscila também gravou um vídeo ensinando mais posturas para o alívio das dores nas costas, para ver esse e outros vídeos, acesse <https://prileiteyoga.com.br/alivie-dor-nas-costas-com-essa-aula-relaxante-e-simples/>