

Por Naia 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
17/7 a
23/7

HORÓSCOPO

Áries - 21 mar a 20 abr

Mudanças rápidas na vida profissional com êxito. Procure manter o bom humor na relação amorosa. Cuidar da pressão.

Touro - 21 abr a 20 mai

Conversas desnecessárias no trabalho dificultará o objetivo. A falta do equilíbrio emocional prejudicará suas amizades. Verificar diabetes.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Procurar descartar algo não benéfico nas atividades profissionais. A conquista de um amor levará ao equilíbrio. Problemas cármicos.

Câncer - 21 jun a 20 jul

O otimismo e a força ajudarão vencer o desânimo no trabalho. Ser possessivo no amor poderá haver quedas. Cuidado! Problemas de bexiga.

Leão - 21 jul a 22 ago

Sucesso na jornada profissional com grandes desafios. O amor está em alta. Aproveite o momento. Ótima saúde.

Virgem - 23 ago a 22 set

Trabalhar com amor, resultará a grande vitória. Analisar as amizades, para não haver desilusão. Uma boa leitura fará bem.

Libra - 23 set a 22 out

Proposta na área profissional com novos empreendimentos. Novas amizades surgirão com lealdade. Ponto frágil, abdômen.

Escorpião - 23 out a 21 nov

O poder e a humildade levarão ao grande objetivo profissional. Usar a sensibilidade no ambiente familiar. Problemas nas articulações.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

Colocar os pés no chão na parte profissional. Deixar fluir o amor, não seja precipitado nas decisões. Cuidar dos nervos e stress.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Momento propício para expor argumentos no trabalho. Procure refletir antes de anunciar o sentimento. Problemas na garganta.

Aquário - 22 jan a 19 fev

A indecisão poderá afastar das atividades profissionais. Procure manter o equilíbrio nas amizades. Ponto frágil, o maxilar.

Peixes - 20 fev a 20 mar

Usar a sabedoria e intuição nos novos projetos. A ansiedade poderá atrapalhar na conquista amorosa. Cuidar da estética.

Santiago de Compostela

Muitos peregrinos, místicos, terapeutas percorrem o caminho de Santiago de Compostela em busca de autoconhecimento, purificação e de paz interior.

Notícias relatadas na época medieval confirmaram o aparecimento de uma luz ou estrela, o que se inspirou darem o nome de Campo da Estrela, ficando assim nome Compostela.

Esse lugar foi considerado santo pela Igreja Católica, e a Espanha declarou o caminho

de Santiago, patrimônio histórico e artístico do País, uma vez existente o grande número de igrejas e pontos sagrados.

O caminho pode ser percorrido, a pé, bicicleta ou até mesmo de carro e cada pessoa tem o seu motivo para fazer o trajeto. O percurso não é fácil pois encontra-se lama, montanhas, calor, frio, pedras, florestas e bastante cansaço. Mas não há cansaço que façam os peregrinos desistirem do caminho, não é a toa que falamos, a fé move montanhas. Tenham uma abençoada semana!

Moda & Beleza

Conheça os esmaltes que são apostas para o inverno

A temporada de inverno chegou e com ela, cores frias e tons escuros ganham a vez nas unhas das mulheres mais clássicas. Já para quem gosta de se jogar nas tendências, deve ter notado que o tie dye, também chegou com tudo no universo nail art. No mundo todo, "fazer as unhas" ganhou um outro significado: usar a criatividade para expor a personalidade.

Apostar sem medo nos marroms, cinzas, vermelhos puxados para o vinho e o azul escuro, já é de se esperar, mas vale lembrar que, não está proibido mesclar os desenhos e artes com tons abertos, como: rosa, vermelho e até com as cores mais claras.

As cores que a Haskell lançou há pouco tempo, são ideais para quem gosta de ousar e brincar com as unhas. Os



produtos, além de cruelty-free, também são veganos e possuem secagem rápida.

A linha conta com mais de

45 cores, além de uma base de biotina, para auxiliar no fortalecimento e um extra brilho poderoso.

Perigos do consumo de bebidas alcoólicas na quarentena

O consumo de bebidas alcoólicas durante o período de isolamento social, tem se tornado cada vez mais frequente. Situações de ansiedade e estresse provocados pela pandemia, é um gatilho para o uso excessivo do álcool, podendo provocar dependência.

Segundo o enfermeiro, especialista em práticas de promoção da Saúde e coordenador do programa de pós-graduação Stricto Sensu em Enfermagem da Universidade UNG, Alfredo Almeida Pina Oliveira, apesar do consumo do álcool ser muito comum, existem problemas que podem ser reduzidos, ou evitados. Os riscos dependem de diversos fatores como: quantidade de álcool consumida, padrão de consumo, vulnerabilidade (genética, psicológica, social), presença de doenças prévias, ou uso de medicamentos, outros hábitos de Saúde, entre outros. "Sabe-se que o consumo nocivo do álcool está fortemente relacionado com cerca de 200 tipos de doenças, lesões resultantes de violência e acidentes de trânsito e morte", explica.

Os principais problemas de Saúde associados ao álcool são: transtornos por uso do álcool, suicídios, violência doméstica, lesões no trânsito, epilepsia, cirrose hepática, câncer (boca, esôfago, intestino, mama), pancreatite, tuberculose e hipertensão (pressão alta).

Algumas doenças são totalmente atribuíveis ao álcool, como por exemplo, a síndrome de dependência do álcool, enquanto outras têm uma grande parcela atribuível ao álcool,



O corpo leva de 1 a 3 horas para metabolizar uma dose de álcool no organismo

como é o caso da cirrose (em 48% de todos os casos de cirrose, estima-se que a causa seja o consumo de álcool). No caso de lesões no trânsito, câncer de boca e pancreatite, mais de 25% dos casos são atribuíveis ao álcool.

"O consumo nocivo de álcool causa prejuízos não apenas à Saúde de quem bebe, mas também de seus familiares. Problemas de relacionamento, violência, negligência, gastos e perda de patrimônio e da sociedade como um todo, acidentes de trânsito, prisão e redução da produtividade no trabalho", disse.

O corpo leva de 1 a 3 horas para metabolizar uma dose de álcool, o tempo é maior em pessoas que apresentam uma

menor quantidade de enzimas, ou menor quantidade de água no organismo. Por exemplo, mulheres e indivíduos que apresentam alguns problemas de Saúde, ou fazem uso de determinados medicamentos.

O álcool é processado no organismo mais lentamente do que é absorvido de modo que, além da quantidade total de álcool é importante controlar a velocidade e a forma do consumo. O beber pesado episódico (BPE), também conhecido pelo seu termo em inglês como "bingedrink", corresponde à ingestão de quatro doses, ou mais em pelo menos uma ocasião no último mês, podendo aumentar o impacto negativo do álcool nos órgãos e sistemas.

Rotary Club Tremembé tem nova gestão

No último mês, o Rotary Club Tremembé empossou seu presidente para sua nova gestão. O presidente da gestão 2019/2020 era Bruno Pattini e gestão 2020/2021 é o José Toshio Takata. As reuniões do Rotary Clube acontecem toda segunda-feira, às 20h30, pela plataforma Zoom.

Para participar da reunião baixe o aplicativo Zoom e acesse o link: <https://us02web.zoom.us/j/89369507321?pwd=UFV-Gb0NmWWdJbElxSEFMOERvaDNDUT09/ou> colocar o ID da Reunião: 893 6950 7321 com a senha: 29041966



José Toshio Takata é o novo presidente da gestão 2020/2021

Cinco dicas de como conseguir um emprego na pandemia

A crise provocada pela covid-19, atingiu em cheio a economia mundial. Aqui no Brasil, além da superlotação do Sistema de Saúde Pública, o vírus alavancou o desemprego. Segundo a Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios (PNAD Contínua), chegou a 12,9% neste último trimestre, a porcentagem de indivíduos desempregados.

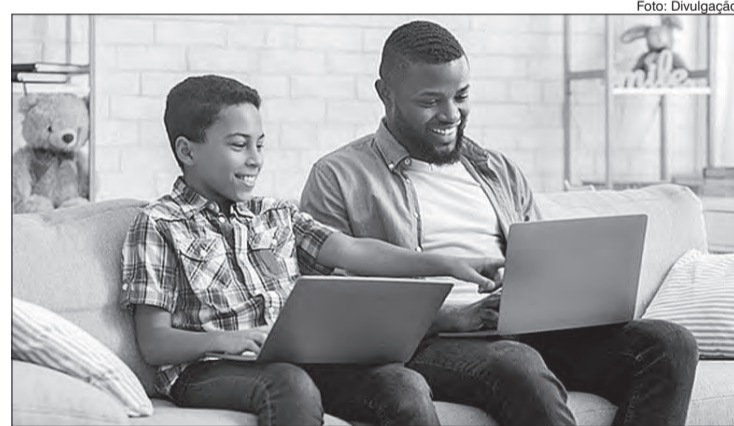
Dados analisados pelo LCA Consultores, a partir de um levantamento de pesquisas do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam, que a taxa de desemprego dos jovens deve crescer para 38,8% no terceiro trimestre deste ano. No primeiro trimestre a taxa foi de 27,7%. Se a projeção se confirmar, 7,9 milhões de pessoas, de 14 a 25 anos, estarão em busca de trabalho no terceiro trimestre, bem acima dos atuais 5,5 milhões atuais.

Para 77% dos jovens, ter pouco tempo de trabalho, sem muita experiência e/ou qualificação é o que mais foi destacado na pesquisa. "Devido à crise, o mercado tende a ficar mais exigente no perfil dos profissionais, mas não há porque desanimar, cursos profissionalizantes podem ser o grande diferencial e abrir portas para o mercado de trabalho", afirma Jefferson Vendrametto, sócio-acionista do CEBRAC (Centro Brasileiro de Cursos). Só no CEBRAC EMPREGOS, agências de emprego da rede de Educação, há quase 5 mil vagas em aberto, à procura de candidatos qualificados para os mais diversos postos de trabalho.

Jefferson Vendrametto, Especialista em Educação e Sócio Acionista do Cebac, lista 5 dicas de como conseguir um emprego na pandemia:

•Faça currículos atrativos e sem informações em excesso

Já está ultrapassado currículos com muitas informações, prolixo, e em formatos sem objetividade, principalmente sobre as atividades exercidas. Inove, e coloque apenas as informações que serão necessárias para aquela



Rede de Educação estende ofertas de vagas de trabalho, para os pais dos estudantes como forma de auxiliar a todos - São quase 5 mil vagas de trabalho

vaga. Seja objetivo(a). Se cadastre em diversos sites como os do CEBRAC Empregos, que oferecem o currículo on-line gratuito, e com modelos diferenciados. Aposte em uma foto adequada, a apresentação conta bastante para qualquer vaga de emprego.

•Aposte nos cursos e especializações

Se puder fazer algum curso, que seja em uma área de ampla contratação, como está acontecendo com as empresas de TI e Administração, faça. Pode ser uma oportunidade para você que perdeu o emprego e não sabe muito bem o que fazer, ou em qual área investir sua próxima qualificação. Vimos um crescimento na procura de cursos por jovens e pessoas com mais de 30 anos, buscando uma nova profissão. Isso com certeza é um diferencial. Além disso, os cursos do CEBRAC incentivam o empreendedorismo. O que também pode ser uma alternativa para este momento.

•Pesquise sobre as empresas que se candidatam

Pesquisar a empresa e a área de atuação garantirá que na entrevista você se saia bem e fale com propriedade. Saiba quais áreas seu serviço pode ser útil, e pesquise sobre as empresas que você tenha vontade de aprender a trabalhar. Cheque os valores da companhia, oportunidade de crescimento, treinamentos

oferecidos e busque nas redes sociais voltadas a contatos profissionais vagas e profissionais que podem te direcionar a novas oportunidades, por meio da rede de contatos que a plataforma propicia.

•Tenha foco, disciplina e comprometimento

Estes três pilares são os que movem qualquer âmbito de relações trabalhistas. As habilidades podem ser desenvolvidas, mas se o candidato não tiver nitido o que ele quer, manter-se focado mesmo na pressão e comprometido com os resultados e processos da empresa, isso transparecerá durante a entrevista. Agora, mais que nunca, estas habilidades estão sendo testadas, principalmente com o Home Office em alta.

•Saiba quais são suas qualidades e melhore nos pontos que tiver dificuldade.

Ser seguro do que você sabe fazer e o que pode oferecer ajuda muito a ter uma postura profissional adequada. As dificuldades devem ser trabalhadas, sejam elas: comportamental e/ou técnicas. Criar mecanismos que ajudem a trabalhar em equipe, cumprir prazos e determinadas tarefas são muito úteis e podem fazer com que o gestor perceba o seu potencial!

Acesse as vagas do Cebac Empregos: <http://www.cebracempregos.com.br>