

HORÓSCOPO

Por Naia Giannocaró



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 31/7 a 7/8



Áries - 21 mar a 20 abr

Não deixar estagnado o lado profissional. Sucesso na jornada. Viver do passado haverá obstáculos na relação social. Problemas cármicos.



Touro - 21 abr a 20 mai

A segurança e a razão proporcionarão êxito profissional. A condição socioeconômica poderá influenciar no amor. Cansaço e stress.



Gêmeos - 21 mai a 20 jun

Saber ponderar a situação no trabalho para ter uma direção. Acredite no amor, leal e verdadeiro. Cuidar da pressão arterial e diabetes.



Câncer - 21 jun a 20 jul

O otimismo ajudará a vencer o desânimo no trabalho. O ciúme exagerado afetará a relação amorosa. Rever hábitos alimentares.



Leão - 21 jul a 22 ago

Nova conquista no campo profissional com sucesso. Pensamentos positivos ajudarão nas escolhas das amizades. Problemas espirituais.



Virgem - 23 ago a 22 set

Descartar algo não benéfico nas atividades profissionais. Não se anule por amizade ou romance. Problemas de pele.



Libra - 23 set a 22 out

Usar a intuição no trabalho ajudará no desempenho. Analisar assuntos familiares com carinho. Ponto frágil, o intestino.



Escorpião - 23 out a 21 nov

Manter a calma para decisões no trabalho. Momento de dialogar com a pessoa amada. Evitar alimentos gordurosos.



Sagitário - 22 nov a 21 dez

A dificuldade de comunicação prejudicará na área profissional. Procure não fazer intriga no amor. Mente confusa.



Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Abri a mente nos assuntos profissionais. Não deixar a sabedoria estagnada no convívio social. Dores nos ossos.



Aquário - 22 jan a 19 fev

A estabilidade financeira chegará no momento certo. Dizer não a pessoa amada, também é o correto. Problemas de coluna.



Peixes - 20 fev a 20 mar

A participação da família ajudará nas atividades profissionais. Não permita interferência na relação amorosa. Apatia.

Ikebana (A energia das flores)

Originária da Índia, a Ikebana era uma técnica de arranjo para flores com finalidade puramente decorativa. Os arranjos eram criados e oferecidos em louvor a Buda.

Com o passar dos tempos, essa técnica foi levada para o Japão, onde tornou-se uma verdadeira arte mística, com grande importância na decoração, cultura e no modo de vida japonês, até os dias de hoje.

O nome, IKEBANA provém da junção de duas palavras japonesas, IKE (vida) e

HANA ou BANA (flor). O estilo mais conhecido de IKEBANA é o Sanguestu, que representa uma forma de equilíbrio, simplicidade e beleza. Seu princípio básico é o respeito à natureza que norteou a vida do filósofo Mokiti Okada, seu criador.

Os arranjos podem ser compostos por, caules, folhas, flores e ramos e devem ser capazes de refletir a beleza natural das plantas em sua forma mais pura, levando alegria e paz às pessoas que as apreciam.

Tenham uma abençoada semana!

Campanha de Adoção Animal Virtual

Com mais tempo dentro de casa, nada melhor do que a companhia de um amigo, não é mesmo? E, para aqueles que acreditam em amor à primeira vista, esta é uma grande chance de encontrar um novo parceiro de quatro patas. O Santana Parque Shopping em parceria com a ONG Ampara Animal realiza "Campanha de Adoção Animal Virtual".

Por meio das redes sociais do empreendimento, diversos abrigos divulgam fotos de cachorros e gatos que estão para adoção, todos com as suas melhores poses prontas para conquistar uma nova família. Os interessados devem entrar em contato com os abrigos e agendar uma visita, para conhecer os animaizinhos.

A adoção exige que o candidato seja maior de 18 anos, apresente um comprovante de residência, RG e tenha uma forma segura de transportar o animal. Além disso, é preciso passar pela triagem que avalia questões ligadas ao perfil familiar, rotina do novo tutor, histórico com animais, segurança e



Em parceria com a ONG Ampara, a ação ainda arrecada doações de agasalhos pet

necessidades do animal. Todos os pets da ação são castrados, vermifugados e possuem carteira de vacinação.

Para aqueles que já possuem um melhor amigo e querem participar ajudando os animais, o empreendimento ainda realiza, de 27 de julho a 27 de agosto, a

2ª Campanha do Agasalho Pet, buscando coletar roupinhas e cobertores. Todos que quiserem participar, podem entregar as doações no Espaço Cliente, 3º piso.

"Mais uma vez reforçamos o nosso posicionamento como um empreendimento pet friendly, encontrando formas seguras e eficientes de contribuir e ajudar esses animais que tanto precisam de amor e abrigo. Sabemos que este é um momento difícil para eles e também para as pessoas, por isso, essa é uma ótima oportunidade de fazermos a nossa parte", comenta Marcus Borja, superintendente do Santana Parque Shopping.

Campanha de Adoção de Cães

Campanha do agasalho pet:
Local: 3º Piso
Endereço: Rua Conselheiro Moreira de Barros, 2.780 - Santana - Mais informações: (11) 2238-3002 - www.santanaparqueshopping.com.br - Redes Sociais: facebook.com/Santanaparque e Instagram: @santanaparqueshopping

Pilates é ideal para retomar a rotina de exercícios sem prejudicar os músculos

Considerada uma das mais democráticas entre todas as atividades, pilates não tem restrição de idade e nem exige condicionamento físico. Jovens, adultos, grávidas e idosos podem praticar sem medo. Porém, por se tratar de uma atividade de baixo impacto, algumas pessoas ainda têm dúvida sobre a eficácia dos movimentos na perda de peso. "As pessoas associam o suor a eliminação de gordura. É algo como, se não suei, o exercício não rendeu", brinca Ana Luísa Marçal, fisioterapeuta e diretora clínica do Instituto Pilates, unidade de Guarulhos.

A especialista confirma que o pilates pode auxiliar no processo de emagrecimento, contudo, esse não é o real foco da atividade. "A prática é excelente para o aumento da flexibilidade, tonificar os músculos, combater dores, melhorar a postura e aumentar a força e, quando aliado à dieta e a prática de outra atividade física com elevado gasto calórico pode sim, ajudar a emagrecer, sozinha, ela trará outros benefícios", resume.

No entanto, se você já está pensando em desistir e partir para outra atividade que gaste mais calorias a fisioterapeuta aconselha dar uma chance ao exercício. "Muitos acreditam que a única maneira de esculpir o nosso corpo é queimando o máximo de calorias possível porém, se o seu corpo não estiver preparado, corretamente para exercícios de alto impacto poderão surgir desequilíbrios



O pilates segue ganhando novos adeptos e tem se mostrado atividade importante para a retomada dos treinos com carga

musculares e dores nas articulações, o que não é nada saudável e pode te afastar do seu objetivo final", garante.

Ana Luísa explica ainda que a introdução do pilates na rotina de atividades poderá ter papel fundamental para o resultado final. Ele garantirá que todas as articulações funcionem corretamente, deixando os músculos ainda mais fortes, o que por sua vez, ajudará a evitar dores e lesões.

O pilates também incorpora exercícios respiratórios, o que significa que ele é capaz de acalmar o sistema nervoso. Isso é importante não apenas para evitar o cansaço, mas também para evitar o aumento dos níveis de cortisol, conhecidos por desacelerar a perda de peso,

uma vez que o cortisol estimula a produção de glicose, que pode se transformar em gordura.

Outra vantagem da atividade, é conseguir amenizar sintomas de estresse e a ansiedade. "Um princípio fundamental do pilates é a respiração. Você aprende a respirar corretamente, o que ajuda a acalmar o cérebro, criando uma resposta psicológica no corpo que, naturalmente diminui o estresse e a ansiedade". Por fim, quem está em busca do corpo perfeito obterá muitos benefícios do exercício. "Sentir-se melhor, tanto mental, quanto fisicamente, também o ajudará a cuidar do seu corpo e o pilates pode ser uma parte essencial do objetivo de perda de peso", finaliza Ana Luísa Marçal.



Moda & Beleza



Fortalecer o cabelo: 11 dicas para melhorar esse processo

Algumas mulheres reclamam de cabelos fracos, quebradiços, e com quedas frequentes. Existem muitas explicações para justificar esses problemas, mas podem estar relacionados, também ao entupimento dos poros presentes no couro cabeludo, ao descuido com os fios, à falta de nutrientes, ou à presença de alguns tipos de química.

A verdade é que cada mulher tem um tipo de cabelo. Seja ele mais grosso, mais fino, mudanças na espessura do fio, entre outras coisas. E claro, outros fatores como a predisposição genética e a dificuldade do organismo em absorver as vitaminas e os nutrientes necessários para a saúde do cabelo, também podem influenciar nesses problemas relatados. Contudo, o cuidado diário com os fios e o uso de produtos de qualidade, podem ajudar muito. Na galeria, selecionamos quatro linhas completas, à base de matérias-primas naturais, da Haskell Cosméticos, pioneira e especialista no assunto. Entre elas, Cavallo Forte, Murumuru, Mandioca e Bananeira.

Abaixo, listamos as 11 dicas:

1. Faça uma hidratação capilar periodicamente;
2. Utilize máscaras fortalecedoras;
3. Programe uma reconstrução capilar;

4. Cuide da alimentação; Ter uma alimentação balanceada é fundamental e rica em vitaminas e minerais, para obter os benefícios. (Vitamina A, Vitamina E, Ômega 3, Minerais e Legumes e Verduras).
5. Aposte nos benefícios das plantas; As plantas também oferecem esses benefícios, além de aminoácidos.
6. Faça uma boa higienização;
7. Proteja os seus cabelos no dia a dia; (É extremamente importante que você proteja os seus cabelos contra os raios UV. Para isso, procure usar produtos que tenham, em sua composição, protetor solar, como o leave-in).
8. Proteja os seus fios do calor excessivo; (Outro erro muito comum é não proteger os fios, antes da exposição ao calor. Usar

- frequentemente secador, chapinha e babylliss é uma das causas comuns da queda de cabelo. Após a exposição a esses aparelhos com temperaturas muito altas, os fios ficam fragilizados. Sendo assim, é indispensável aplicar um protetor térmico).
9. Utilize os produtos adequados; Investir em produtos de qualidade é essencial para garantir o fortalecimento do cabelo.
10. Escolha uma boa escova; Usar uma escova inadequada para o seu tipo de cabelo, pode danificar e enfraquecer os fios e deixá-los quebradiços. Existem alguns modelos com bolinhas massageadoras nas pontas dos pinos, capazes de proteger o couro cabeludo e oferecer mais leveza ao desembaraçar.
11. Cuide da sua saúde mental.



Foto: Divulgação

Verificação de balanças é realizada em Vila Guilherme

No dia 22 de julho, o IpeSP (Instituto de Pesos e Medidas do Estado de São Paulo), autarquia do Governo, vinculada à Secretaria da Justiça, e órgão delegado do Inmetro, realizou a verificação inicial de seis balanças no fabricante Navarro, na Vila Guilherme, Zona Norte da capital.

Na fábrica, a equipe do IpeSP realizou o Exame de Conformidade de Modelo Aprovado. Na ocasião, foi feita a verificação da conformidade do instrumento às características de construção descritas na portaria de aprovação de modelo baixada pelo Inmetro, e específica para o modelo inspecionado.

Na sequência foram realizados os Ensaios de Medição. A balança é submetida aos ensaios de determinação de erros de medição, utilizando-se para isso padrões rastreados ao Inmetro.

Sempre que um instrumento de medição é verificado e aprovado, recebe uma marca de



IpeSP verifica balanças no fabricante na Vila Guilherme

verificação inicial. Recebe também uma marca de selagem, (selo de material plástico contendo o símbolo do Inmetro), objetivando garantir a inviolabilidade do instrumento.

Em 2020, até junho, o

IpeSP verificou no comércio 52.505 balanças, e na verificação inicial, no fabricante, ou importador, 89.900. Em 2019, foram feitas verificações periódicas em 231.624 balanças e na inicial, 220.524.