

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 28/8 a 3/9

# HORÓSCOPO

**Áries - 21 mar a 20 abr**

Oportunidades para negócios rápidos. Use a sabedoria. Uma boa conversa com a pessoa amada lhe fará bem. Tendência a bruxismo.

**Câncer - 21 jun a 20 jul**

Negócios e projetos longos deverão ser evitados. A sintonia no amor trará grandes soluções. Tendência a desordens alimentares.

**Libra - 23 set a 22 out**

Momento de definição dos planejamentos e investimentos. Um clima de paixão está no ar. Aproveite! Verificar o aparelho circulatório.

**Capricórnio - 22 dez a 21 jan**

Criar perspectivas na área profissional mostrará o seu talento. Aposte em sonhos e nas amizades. Ponto frágil, as mãos.

**Touro - 21 abr a 20 mai**

Diminuir expectativas altas no trabalho. Clima favorável para expandir seus sentimentos. Evitar o sedentarismo.

**Leão - 21 jul a 22 ago**

A concentração nas atividades profissionais levará a vitória. A tempestade no amor as vezes é inevitável. Cuide-se. Boa saúde.

**Escorpião - 23 out a 21 nov**

Hora de trocar experiências na área profissional. Aposte no sentimento do amor. Cuidar do sistema nervoso.

**Aquário - 22 jan a 19 fev**

Fase de comando de equipe ou chefia no trabalho. Boa surpresa no amor. Sensibilidade nas pernas.

**Gêmeos - 21 mai a 20 jun**

Palavras ou discursos inflamados levarão a discórdias no trabalho. O silêncio é o melhor remédio para realização no amor. Área sensível, o pescoço.

**Virgem - 23 ago a 22 set**

Período calmo nas atividades profissionais, seja persistente. Momento de analisar situações do passado. Ponto frágil, os pés.

**Sagitário - 22 nov a 21 dez**

A conexão no trabalho facilitará seus projetos. O calor das atitudes sinceras trará o equilíbrio. Evitar refeições pesadas.

**Peixes - 20 fev a 20 mar**

Mantenha-se aberto para nova experiência no campo profissional. Excelente momento para conectar com amizades antigas. Verificar a pressão sanguínea.

## Massagem Shantalla

É uma massagem de origem indiana em que transmite amor através das mãos, proporcionando a criança afeto, segurança e carinho. A mãe massageia seu bebê havendo uma grande aproximação. Pesquisas confirmam que os toques sistemáticos são relaxantes, aliviam cólicas, prisão de ventre e insônia, ajudando no desenvolvimento motor e psicológico da criança. Tenham uma abençoada semana!

## Moda & Beleza

### Doctor Feet dá dicas para cuidar dos pés no inverno

Durante a estação mais fria do ano, é comum existir um descuido maior com os pés, já que eles ficam a maior parte do tempo "cobertos", criando o ambiente perfeito para a proliferação de fungos e bactérias que podem causar micoses, frieiras e outros problemas na região. Além disso, nos dias frios é normal tomar banho com a água muito quente, hábito que acaba retirando a proteção natural da pele e que pode causar ressecamento e rachaduras nos pés. Segundo a podóloga Malú Pinheiro, coordenadora técnica da Doctor Feet, os cuidados vão muito além de regular a temperatura do chuveiro e, para

ajudar nesta tarefa, lista algumas dicas, abaixo:

- Alterne o uso dos sapatos**  
Troque os sapatos sempre que utilizá-los e deixe-os em local arejado por algumas horas após o uso.
- Use meias de algodão**  
Elas absorvem melhor o suor dos pés e permitem que eles respirem, evitando a proliferação de fungos e bactérias.
- Hidrate os pés diariamente**  
Hidratação é a palavra-chave! Tanto ingerindo líquidos, como usando cremes específicos para os pés.



- Use produtos bactericidas**  
A utilização desses produtos nos sapatos e nos pés, evita que fungos e bactérias se proliferem.
- Seque bem os pés**  
Após o banho seque bem o vão dos dedos e os pés para evitar o aparecimento de micoses e frieiras.

## Cena Livre

**A PERFORMANCE GÊNERA**, interpretada pelo artista não-binário Flow Kountouriotis abriu, em 20 de agosto, a programação do 2º mOno festival do 28 Patas Furiosas. Escrito por Keli Freitas e dirigido por Carolina Bianchi (autora de trabalhos como *Lobo* e *Quiero hacer el amor*) Gênera tem a estrutura de uma conferência sobre gêneros gramaticais da língua portuguesa, tema que gera discussões sobre sexualidade, binarismo e identidade de gênero. **NO DIA 21 DE AGOSTO**, Ariadne Antico, a palhaça Birita, apresentou o solo *Birita Procura-se*. Ariadne é uma pessoa com deficiência - em seu caso, da paralisia cerebral "tipo coreoatetóide global". No solo dirigido por Esio Magalhães, a palhaça está a procura de emprego e desafia suas limitações para poder alcançar essa meta. **NO PROCESSO**, Birita tira sarro de seus movimentos involuntários e potencializa a pesquisa do seu próprio corpo para encontrar o cômico e um modo alternativo de lidar com um tema que ainda é tabu na sociedade e que muitas vezes faz com que os corpos com deficiência sejam vistos como "anormais" ou limitados. **SUELLEN SAMPAIO**, artista mineira preta, apresentou *Marcapasso* no dia 22 de agosto. O espetáculo foi criado a partir do recolhimento de depoimentos de mulheres negras sobre o que é amor e conversas /leituras de textos de Gloria Jean Watkins, mais conhecida pelo pseudônimo bell hooks, autora, professora, teórica feminista, artista e ativista social estadunidense. O nome "bell hooks" (escrito propositalmente em minúsculas) foi inspirado na sua bisavó materna, Bell Blair Hooks. **DIRETAMENTE DO CRATO**, no Ceará, o festival recebe apresentação de *Cardinal*, espetáculo de linguagem híbrida entre teatro, cinema e performance interpretado por Bárbara Leite. A obra, que acontece dia 28 de agosto, acompanha a trajetória de uma mulher que abandona o cotidiano após refletir sobre sua condição humana. **RUBIA BRAGA** se apresenta no dia 29 de agosto com o solo *Zona Provisória*, uma obra de dança criada a partir de inquietações da artista em relação ao tempo e o instante presente. Interessa à artista, que já integrou o Núcleo Artístico Vera Sala como bailarina convidada, os rastros, as ruínas e os desdobramentos, o labirinto das escolhas, das travessias. **NO DIA 30 DE AGOSTO**, encerrando o festival, o ator Clayton Nascimento apresenta *Macacos*, espetáculo que traz o relato de um homem negro sobre a estruturação do racismo e o apagamento de memórias e ancestralidades pretas no Brasil. No trabalho, Clayton recorre a personalidades que

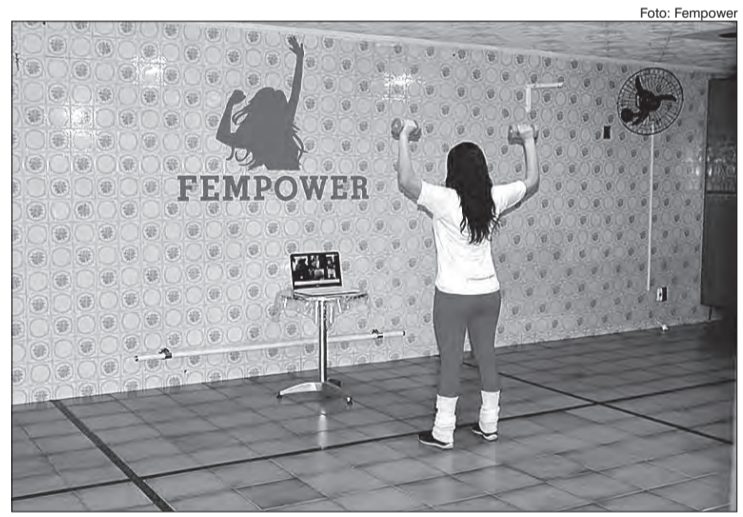


Cena de Birita Procura-se

**A PEÇA FOI BASEADA** na farsa medieval anônima *O Pastelão e a Torta*. Chico Farofero e Resmelengo são dois moradores de rua, malandros, meio palhaços, que têm a ideia de montar uma empresa de trapaças. O primeiro "negócio" surge ao acaso, quando Farofero, o mais malandro da dupla, ouve uma conversa entre Tartamelo e sua esposa Dulcinéia, donos de uma Doceira, e decide trapeá-los. **ENTÃO, ELE** e Resmelengo inventam um jeito de conseguir comer os salgados e doces feitos pelo casal. Acontece que nem tudo sai como eles tinham planejado e as trapaças deles terminam numa grande confusão. **TOTALMENTE PASTELÃO**, com texto e direção de Hugo Possolo, reúne em seu elenco: Alexandre Bamba, Fabek Capreri, Carmo Murano e Armando Júnior. A peça pode ser vista no canal Parlapatões, no YouTube em: [www.youtube.com/watch?v=yc084WgvT-E](http://www.youtube.com/watch?v=yc084WgvT-E). **DEPOIS DE MARCELO LAZZARATTO** em 20 de agosto, a programação de entrevistas do Célia Helena Centro de Artes e Educação apresenta, em 3 de setembro, Laerte Mello. No programa, os ouvintes têm a oportunidade de conhecer a visão de cada convidado sobre a dramaturgia e a maneira como ela é abordada em seus trabalhos pessoais, em entrevistas conduzidas pelos coordenadores do curso de Pós-Graduação em Dramaturgia do Célia Helena, Marcos Barbosa e Samir Yazbek. **"O OBJETIVO** é abordar, por meio dessa atividade extra da escola, a dramaturgia por diversos ângulos, criando uma rede de afeto e solidariedade que nos estimule a seguir pensando o nosso teatro nesse momento tão desafiador da nossa história", explica Samir Yazbek. **A TEMPORADA** do podcast do Célia Helena sobre dramaturgia apresenta depois do ator Laerte Mello (3/9) a atriz Bete Dorgam (17/9). Por fim, no dia 1º de outubro, Marcos Barbosa entrevista o dramaturgo Samir Yazbek, encerrando a temporada. O bate-papo dos convidados pode ser ouvido no [celiahelena.com.br/podcasts](http://celiahelena.com.br/podcasts) ou em agregadores como Spotify e Spreaker.

## Atividade física on-line continua em alta mesmo com reabertura das academias

Ao entrarmos em quarentena a atividade física foi uma das coisas que ficou de lado, mas em alguns casos muitas academias acompanham o crescimento de lives e seguem esse novo mercado, já que a procura por melhorar a saúde e treinar em casa aumentou. A academia Fempower, começou a trabalhar essa nova vertente no mercado no começo da quarentena, durante os meses em que a academia permaneceu fechada, foi oferecido acompanhamento online para as alunas o mesmo acompanhamento que acontecia presencialmente, com vídeos de exercícios e também com lives nas redes sociais do empreendimento. Apesar da liberação do governo, muitas alunas preferiram não voltar a treinar presencialmente, por conta do medo da transmissão da covid-19. "As pessoas resolveram não voltar, e as que querem voltar, querem sem máscara. Mesmo vendo algumas academias trabalhando sem máscara e com horário estendido. Então elas preferem ficar no online", Fabiane Victória, proprietária da Academia Fempower. E complementa "A procura pelo online está maior do que pelo presencial". Como a atividade física ajuda no aumento da imunidade, a dona do empreendimento imaginou que a procura para melhorar a imunidade seria maior, mas não foi tão grande a procura "imaginávamos que a percepção das pessoas fosse diferente com a retomada, acabamos



Aulas online são opções para quem ainda não quer frequentar a academia durante a quarentena

migrando bastante para o online mais do que para o presencial. O pessoal preferiu treinar em casa, está funcionando, o pessoal está gostando de treinar online", disse Fabiane Victória, proprietária da academia. Com tudo que aconteceu durante a quarentena, é esperado que a percepção seja diferente tanto, na valorização da arte, da cultura, quanto com as atividades físicas, já que tem uma relação direta com a saúde. Na quarta-feira (19), o Governo de São Paulo autorizou que todas as atividades permitidas na fase amarela do Plano São Paulo possam funcionar por oito horas diárias em estabelecimentos comerciais e de serviço. Até então, eram permitidas seis horas diárias. Essa medida começou a valer desde o dia (21/8) e abrange os setores, como: shoppings, comércio, serviço, salões de beleza e barbearia, restaurantes e similares, academias, convenções e atividades culturais. Os empresários poderão escolher se adotam uma jornada contínua ou fracionada, respeitando o limite de oito horas diárias. Fabiane acredita que essas duas horas a mais ajudam a não acumular alunas nos horários e que irá conseguir atender quem sai mais tarde do serviço, "Essas 2 horas a mais no dia já deram uma animada, vemos novamente a luz no fim do túnel, pois estamos trabalhando em dois períodos, de 3 e 3 horas. Agora com essa nova regra, esperamos que seja mais confortável/rentável para atender mais pessoas", conclui a empresária.

**Casa de David AJUDE A CASA DOANDO:**

- Sabonete · Shampoos · Condicionadores · Esponjas de Banho
- Barbeadores descartáveis · Fraldas geriátricas e outros itens de higiene básica.

ENTREGUE SUAS DOAÇÕES, DURANTE O HORÁRIO COMERCIAL, NO SETOR DO DOAÇÃO.

**Casa de David - Sede**  
Rod. Fernão Dias, KM 82 - São Paulo/SP

**Casa de David - Unid. Atibaia**  
Estr. Mun. Juca Sanches, 1000 - Boa Vista (próx. à FAAT)

Informações: [www.casadedavid.net.br](http://www.casadedavid.net.br)



Cena de Totalmente Pastelão