

Por Naíá Giannocaro

# HORÓSCOPO



**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  
9/10 a  
15/10
**Áries - 21 mar a 20 abr**

Saber liderar suas escolhas chegará ao equilíbrio profissional. Momento de resolver o lado afetivo. Sensibilidade nos pés.


**Câncer - 21 jun a 20 jul**

Manter a calma para tomada de decisão no trabalho. Construir o que ama resultará bons resultados. Sensibilidade nos olhos.


**Libra - 23 set a 22 out**

Realização no trabalho com muito êxito. Não tenha pressa da chegada de um amor. Boa saúde.


**Capricórnio - 22 dez a 21 jan**

Não tenha receio de argumentar seus projetos. Um bom diálogo amenizará os conflitos no amor. Sensibilidade na garganta.


**Touro - 21 abr a 20 mai**

A parceria no trabalho facilitará o desempenho. Fique atento nas mudanças no amor. Zelar pela saúde física.


**Leão - 21 jul a 22 ago**

Muita cobrança no trabalho poderá ter queda. Cuide de seu amor sem exigência. Dores de cabeça.


**Escorpião - 23 out a 21 nov**

Mudança rápida na atividade profissional. Evite prolongar os objetivos no campo afetivo. Estado de ânimo alterado.


**Aquário - 22 jan a 19 fev**

Necessário um estudo nas atividades no trabalho. Momento de reflexão para assuntos amorosos. Cuidar da saúde.


**Gêmeos - 21 mai a 20 jun**

Pequenos aborrecimentos poderão surgir na área profissional. Notícias de uma amizade ou amor do passado surgirá. Descansar a mente.


**Virgem - 23 ago a 22 set**

Transformações no trabalho proporcionando melhoras. Deixar de lado o passado para fluir o presente. Verificar o aparelho circulatório.


**Sagitário - 22 nov a 21 dez**

Cuidado com intrigas no trabalho. Riqueza no amor com satisfação amorosa. Problemas espirituais.


**Peixes - 20 fev a 20 mar**

A caminho proposta de trabalho com realização financeira. Cuidado com argumentação no namoro ou na união. Problemas cármicos.

## A magia das plantas

Segundo alguns pesquisadores afirmam, as plantas têm sentimentos, captam energias do ambiente, apreciam uma bela música e possuem faculdades extra-sensoriais, tendo a capacidade de transmitir energias que levam ao equilíbrio do ambiente e proporcionam o bem-estar do nosso espírito e do nosso corpo.

Podemos usufruir dessa boa influência mantendo um tipo de planta no ambiente que tenha uma boa sintonia como seu cuidador. Vejamos alguns bons exemplos:

Alfazema - Para pessoas que sofrem de insônia.

Boldo - Traz paz e serenidade.

Chicória - Fortifica as amizades e atrai dinheiro.

Cravo da Índia - Conserva os amores.

Hortelã - Refresca o espírito e nos liberta de preocupações.

Louro - Atrai alegria e sucesso.

Arruda, Alecrim, Carqueja, Guiné, Manjerição - Indicadas para ambientes carregados. Nos servem de escudo para energia negativas.

Você já plantou a sua? *Tenham uma abençoada semana!*

## Falta de exercício físico causa sedentarismo e, conseqüentemente aumenta fadiga

Por conta da quarentena, pandemia, falta de atividade, retomada, estresse, restrição, não saber até onde se pode ou não ir, o número de sedentários cresceu mais. E, o grande problema de tudo isso é que quanto menos o corpo se mexe, mais fadigado fica e isso é um problema enorme que pode aumentar ainda mais o aparecimento das doenças.

Se os dias de preguiça parecem ser ideais para deixar a academia de lado e descansar, saiba que quanto menos o corpo se mexe, menos energia ele produz. Os efeitos, que parecem ser benéficos, acabam sendo exatamente contrários. Altino Andrade, profissional de Educação Física da rede Just Fit de Academias explica porque isso acontece.

“Muitas vezes, o cansaço pode ser proveniente de uma exaustão mental, que pode levar a quadros de crises de ansiedade e até depressão, é aí que a atividade física vai ajudar, já que quando o corpo está em repouso e começa a praticar os exercícios, o cérebro manda um sinal para o coração para que comece a bater em frequência maior e assim bombeie sangue



Exercícios ajudam a melhorar a saúde e combate o sedentarismo

e oxigênio o suficiente - por isso aumenta o fluxo sanguíneo e a pressão arterial, então fica mais fácil ter uma noite reparadora ao final dos treinos”, diz.

Além disso, a liberação de dopamina provocada age no sistema nervoso, bem na região cerebral do prazer. É isso que causa a sensação de satisfação

depois de alguma atividade. Por isso, nos dias em que a preguiça bater a melhor saída não é cair na tentação do sofá. “O corpo humano não foi feito para ficar parado. Sem dúvida a melhor opção para recuperar energia é o repouso, desde que seja depois de uma atividade física”, completa.

## Informática & Tecnologia

**Jovens de Etec criam app para combater assédio e violência**

Um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) de alunos da Escola Técnica Estadual (Etec) Prof. Horácio Augusto da Silveira, da Zona Norte da Capital, pode se transformar em um forte aliado na proteção de mulheres contra o assédio e a violência. O aplicativo Todas por Uma envia um SMS com a localização da vítima em tempo real para um contato capaz de socorrê-la. Lançado há menos de duas semanas, o app já soma mais de 4 mil downloads no Google Play Store: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.todasporuma&hl=pt\\_BR&showAllReviews=true](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.todasporuma&hl=pt_BR&showAllReviews=true)

Criado pelos estudantes do curso técnico de Desenvolvimento de Sistemas, Bianca Santos, Carlos Andrade Rocha, Juan Freire, Mateus de Lima Diniz e Tiago Reis, o projeto foi desenvolvido sob orientação dos professores: Quitéria Danno e Valter Costa Júnior, com auxílio de Guilherme Carvalho, Khalil Ayache,

Lucas Charlegre e Rogério de Moraes.

A proposta foi idealizada por Mateus, que vislumbrou na tecnologia um caminho para aumentar a segurança de pessoas em vulnerabilidade. “Além de funcionar como um botão de emergência, a ferramenta compartilha áreas de risco onde houve outros registros de assédio, dicas sobre prevenção e informações sobre delegacias próximas”, explica. Ele ressalta que o app pode ser

utilizado ainda por crianças, pessoas da comunidade LGBT e demais vítimas potenciais de abuso. Acesse o site: <https://todasporuma.com/>

### Unidos por uma causa

A iniciativa tem chamado a atenção de indivíduos e grupos engajados no combate ao assédio. “Pessoas de diversos lugares do Brasil e do mundo estão nos enviando fotos para demonstrar apoio pela causa. Pretendemos em breve disponibilizar versões para que o sistema funcione internacionalmente”, conta Carlos, aluno responsável pelo desenvolvimento do aplicativo. As imagens estão disponíveis no perfil do projeto no Instagram.

Os jovens receberam apoio do Instituto Cia dos Sonhos e da Escola de Samba Unidos de Vila Maria. O aplicativo foi aprovado nesta semana para participar do programa de aceleração de startups da Incubadora de Projetos para Negócios Inovadores do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de São Paulo (Sebrae-SP) e ficará incubado até fevereiro de 2021.

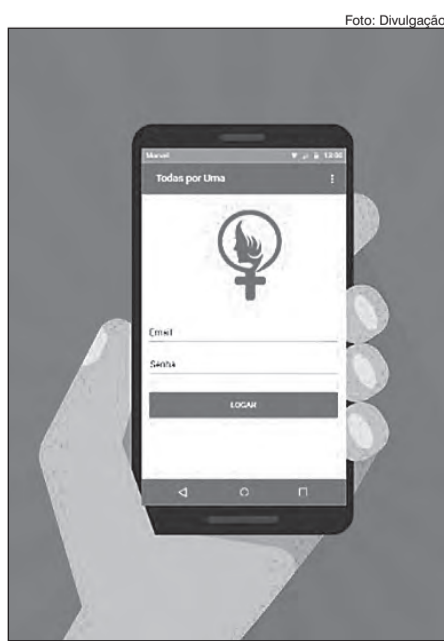


Foto: Divulgação

## Moda & Beleza

**Manicure fenômeno das redes sociais, Ana Paula Villar lista os cinco hits nas mãos das mulheres**

Entre tantas questões que permearam a sociedade, pelo menos alguns meses de salões de beleza fechados marcaram um ponto positivo: um tempo para a criatividade e o autocuidado aflorarem. De acordo com Ana Paula Villar, manicure com mais de um milhão de seguidores no Youtube e mais 440 mil no Instagram, o período serviu para que as profissionais pudessem fazer cursos e aprimorar suas técnicas, registrando um aumento expressivo nas vendas de seu curso on-line e com isso, novas técnicas vêm surgindo no mercado.

Com tudo se readaptando, Ana Paula conta quais são as tendências nas unhas e garante que, normalmente é interessante procurar uma profissional por ter as ferramentas necessárias, mas que dá para estar na moda fazendo as unhas em casa.

Veja as tendências listadas por Ana Paula Villar:

**Cores:** De acordo com Ana Paula, as tendências do Brasil são fortemente influenciadas pelo que está bombando na Europa e, em matéria de cores, quem dita as regras é a Pantone. Os clássicos como vermelhos abertos, nudes, tons escuros e tons terrosos são os queridinhos e nunca saem de moda, mas agora também é o momento de apostar nos laranjas, azuis e verde água.

**Formatos:** Aqui a regra é deixar a criatividade fluir mesmo. As unhas quadradas sempre caem bem, mas podem dar lugar às stiletto, unhas bailarinas, amendoadas e para quem quer ousar ainda mais, as super diferentes unhas em formato pipe.

**Nail Arts:** Não é só nas roupas que o tie dye é uma super tendência. Ana Paula conta que a moda vem forte nas unhas também, “traz um ar de descontração totalmente colorido e sem regras”. Além disso, as pontas reversas também estão em alta. São como as antigas “francesinhas”, porém muito mais modernas e com uma infinidade de combinação de cores.

**Esmaltação em gel:** Unhas brilhantes e duradouras. A esmaltação em gel vai bem em vários estilos diferentes, do básico ao degradê e, é a tecnologia mais interessante para quem não quer precisar esmaltar as unhas com tanta frequência.

**É só colar:** Uma tendência



Foto: Divulgação

excelente para quem quer ficar na moda sem sair de casa, as películas artesanais são criadas por profissionais que são verdadeiros artistas e vendidas para aplicação. Em sua maioria, são aplicadas com facilidade.

**Bônus:** Para quem quer ousar de verdade, as joias nas unhas e as encapsuladas também estão em alta, “chamamos artes fixas de encapsuladas. Ou seja, unhas que já são construídas com a decoração dentro de sua estrutura”, explica Ana Paula.

## Falsas terapias na pandemia: saiba como identificar

As terapias complementares estão em alta durante a pandemia por serem ferramentas que podem equilibrar as emoções afloradas no cenário de medo, angústia e incertezas em relação ao futuro. Em busca desse equilíbrio, infelizmente, muitas pessoas não se informam da maneira adequada e acabam fazendo uso de falsas terapias que estão circulando no mercado.

A terapeuta floral, Márcia Rizzato, formada pelo Instituto Bach do Brasil e Bach Foundation da Inglaterra separou algumas dicas, por exemplo, de como saber se o óleo essencial de lavanda - muito procurado por acalmar e equilibrar as emoções - é original. “Desconfie do preço, não existe óleo essencial de lavanda por R\$20. Em casos de preços baixos, não compre.”

Outra dica para identificar os óleos originais é ler o que está escrito na composição do produto. O óleo verdadeiro terá apenas o nome científico da planta seguido da palavra oil. Por exemplo: óleo



Foto: Divulgação

Veja dicas de como identificar os óleos originais

essencial de Lavanda - composição: *Lavandula officinalis flower oil*.

É comum algumas pessoas confundirem óleos essenciais com essências. A diferença é que os óleos essenciais são totalmente naturais, extraídos da natureza (frutas, plantas, flores, entre outros), já as essências são artificiais, aromas sintéticos, por isso só tem a função de perfumar o ambiente, sem ativos terapêuticos.

Márcia explica que na Aromaterapia, as moléculas olfativas, através do olfato, atingem as emoções. “Inspira, manda

para o sistema límbico e resulta em bem-estar. Muitas moléculas olfativas trazem a química natural dessas plantas que geram essa boa sensação, abaixam o hormônio do estresse imediatamente e fazem com que a pessoa fique mais relaxada e mais alegre se ela estiver desanimada.”

Quer saber mais sobre o assunto? Márcia Rizzato atende gratuitamente no Instagram @fratuitaromas ou na página de facebook Monas Flower, com ferramentas naturais que podem ser poderosas para esse momento que precisa de fortalecimento interno