

Por Naia Giannocaro



Atendimento Personalizado (pessoal e empresarial)
Interpretação das cartas do Tarô, Runas, Numerologia,
Mapa Astral e Mapa Vocacional.
Atendimento e cursos de Tarô – on-line, através de vídeo
(whatsApp, Skype, Zoom)
Instagram: @naia.terapeuta / **Contato:** 11 - 96515-0414

De
16/7 a
22/7

HORÓSCOPO

Áries - 21 mar a 20 abr

Ciclo positivo para a chegada de empreendimentos. O calor humano faz bem para as amizades sinceras.

Touro - 21 abr a 20 mai

Cuidado com polêmicas nas atitudes profissionais. Aceitar alguns pontos de vista evitará conflitos.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

A tolerância no trabalho ajudará a expandir ideias. Clima favorável para bem-estar da família.

Câncer - 21 jun a 20 jul

Boa fase para investir em negócios financeiros. Período de descanso fará bem para a mente.

Leão - 21 jul a 22 ago

A perfeição poderá atrapalhar no desempenho profissional. Não deixe a tristeza invadir seu coração.

Virgem - 23 ago a 22 set

O ciclo profissional necessita de dinâmicas. Bom momento para exercitar o desapego de ideias.

Libra - 23 set a 22 out

O reconhecimento profissional virá no momento certo. A energia vital será necessária para o sucesso.

Escorpião - 23 out a 21 nov

A conscientização das atividades mostrará o triunfo. Continue firme em novas conquistas.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

Não fique refém de notícias desagradáveis no trabalho. A desorganização afetará nos negócios.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

A dispersão poderá causar algumas falhas no trabalho. A perseverança deverá fazer parte do triunfo.

Aquário - 22 jan a 19 fev

Aproveite o momento para organizar seus planejamentos. Um encontro poderá alegrar o coração.

Peixes - 20 fev a 20 mar

Usar conhecimentos ajudará nos empreendimentos. Boa notícia chegará com satisfação e alegria.

Terapia Holística

O objetivo consiste em ajudar o paciente a ter condições de vida melhor aperfeiçoando o seu bem-estar, proporcionando o equilíbrio físico, emocional, energético, ou seja, trabalhar as energias do ser humano como num todo.

As doenças do corpo físico estão relacionadas com a ma-

neira de pensar e agir que, são os reflexos das desarmonias existentes nos corpos energéticos.

Para um bom tratamento, o paciente deverá interagir juntamente com o terapeuta para que possa ser identificado o tratamento e técnica a ser utilizada.

Cuidar da saúde traz o equilíbrio mental, espiritual e emocional. O tratamento complementar ajudará o paciente a ter um bom convívio social, despertando sua autoestima facilitando a eficácia no tratamento.

Tenham uma abençoada semana!

Paraoficina Móvel realizará manutenção e reparos em cadeira de rodas no Centro Especializado em Reabilitação Tucuruvi

Na terça-feira (6), das 9 às 17 horas, a Paraoficina Móvel realizou manutenção e reparos em cadeiras de rodas, órteses, próteses, muletas, bengalas e andadores, no Centro Especializado em Reabilitação (CER) Tucuruvi, localizado na Avenida Zaki Narchi, 357 - Zona Norte da Capital. E durante o mês de julho, os moradores atendidos pelo CER Tucuruvi poderão contar com os serviços nas terças-feiras, 20 e 27.

Sobre a Paraoficina Móvel

A Paraoficina Móvel é uma iniciativa da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência (SMPED), desenvolvida em parceria com a Secretaria Municipal da Saúde (SMS) e com a Associação de Assistência à Criança Deficiente (AACD), referência na reabilitação e habilitações físicas e necessidades neuro-ortopédicas.

Os atendimentos são realizados prioritariamente nos CERs



Foto: Prefeitura da Cidade de São Paulo

Iniciativa oferece reparos em cadeiras de rodas, órteses e próteses para pessoas carentes de todas as regiões da capital

da rede municipal de Saúde e os trabalhos são feitos em uma van customizada com equipamentos, máquinas, ferramentas, peças de reposição e material para os reparos, que são executados por dois técnicos especializados. Reparos que não forem possíveis de realização na Paraoficina

Móvel serão encaminhados para a Oficina Ortopédica da AACD Ibirapuera.

Os reparos também podem ser agendados pelo telefone (11) 3913-4071. No dia marcado, o município deve apresentar o cartão do SUS e um documento com foto.



Novelas

Capítulo 121 - Segunda-feira
Ana tenta tranquilizar Sofia antes de sua partida de tênis. Sofia vence o jogo, e Cecília sai da quadra vaiada por sua atitude contra a rival. Rodrigo ouve Wilson falar com Laudelino sobre o casamento de Ana. Renato pede para conversar com Suzana sobre a relação dos dois. Francisco cuida de Nanda. Alice ouve a conversa de Renato e Suzana.

Capítulo 122 - Terça-feira
Júlia fala para Ana que Manuela não irá a seu casamento. Lúcio aconselha Ana a procurar Manuela. Lourenço chama Rodrigo para visitar Tiago. Alice questiona Suzana sobre sua conversa com Renato. Olívia pega o anel que Sofia ganhou de Miguel para ir a uma festa. Ana procura Manuela, e as duas irmãs acabam discutindo.

Capítulo 123 - Quarta-feira
Ana e Manuela discutem. Nanda conversa com Manuela. Suzana avisa a Renato que tentará salvar seu casamento com Cícero. Nanda conta para Rodrigo sobre a discussão entre Manuela e Ana. Manuela afirma a Iná que Ana a odeia. Olívia conta para Dora que pegou o anel de Sofia e o perdeu. Rodrigo implora que Ana desista de se casar com Lúcio.

Capítulo 124 - Quinta-feira
Ana pede para Rodrigo ir embora de sua casa. Ana observa Lúcio em um café com Celina. Sofia flagra Olívia devolvendo o seu anel, e Marcos e Dora acabam entrando em uma grande discussão. Eva fica impactada ao ver o vestido de noiva da filha jogado no chão. Ana revela para Alice que decidiu não se casar com Lúcio. Ana procura Lúcio.

Capítulo 125 - Sexta-feira
Ana diz a Lúcio que não pode mais casar com ele. Eva se descontrola ao saber que Ana não vai mais se casar. Ana vai para a casa de Iná e pede para passar uns dias com a avó. Jonas avisa a Nanda que não irá mais sustentá-la, já que decidiu depor a favor de Lourenço no processo. Suzana conta para Cícero que estava começando a se sentir envolvida por Renato. Rodrigo procura Ana na casa de Iná.

Capítulo 126 - Sábado
Ana afirma a Rodrigo que não ficará com ele. Cícero decide deixar Suzana. Jonas, Cris e Lourenço depõem para o Juiz sobre a vida de Tiago. Sofia visita Ana na casa de Iná, e Ana diz que não pode mais treinar a amiga. Lúcio diz a Celina que não quer saber notícias de Ana. Marcos avisa a Dora e Sofia que fechou sua agência.

Capítulo 01 - Segunda-feira
Nelito e Júlio ouvem Pedrinho dizer ao advogado que venderá o Carioca Palace para Eric. Pedrinho avisa a Nelito que promoverá uma festa no aniversário de Luiza. Júlio fica sabendo que ele e as tias serão despejados. Maria Pia nota que Eric ficou encantado com Luiza. Márcio encontra Bebeth perdida na mata. Eric e Luiza se beijam. Malagueta conversa com Sandra Helena, Júlio e Agnaldo sobre seu plano para roubar o dinheiro da venda do hotel.

Capítulo 02 - Terça-feira
Malagueta ajuda Sandra Helena a fazer o teste de gravidez e mente para a colega dizendo que o resultado foi positivo. Chega o dia da festa de Luiza no Carioca Palace. Malagueta, Júlio, Sandra Helena e Agnaldo fazem suas partes no roubo do cofre. Eric diz a Luiza que se hospedou no hotel para ficar com ela depois da festa. Bebeth furta os brincos de uma convidada da festa de Luiza. Luiza não gosta de saber que Pedrinho vendeu o hotel para Eric.



Capítulo 03 - Quarta-feira
Eric briga com Maria Pia depois de sua discussão com Luiza. Maria Pia observa pessoas carregando as malas de Pedrinho com os dólares da venda do hotel e registra o rosto de Malagueta. Bebeth diz a Flor que furtou para satisfazê-la, incluindo os óculos que Malagueta usou no roubo. Maria Pia afirma a Luiza que ama Eric. Sandra Helena conta a Júlio que está grávida. Agnaldo e Malagueta pensam no que fazer com a van usada no roubo e onde vão esconder o dinheiro.

Capítulo 04 - Quinta-feira
Antônia analisa as câmeras do hotel e nota um risco na haste dos óculos do ladrão. Antônia revela a Luiza que Pedrinho pensava em deixar o país levando o dinheiro. A médica avisa a Sandra Helena que ela não está grávida. Eric decide ficar com o hotel. Antônia

observa a foto de Eric no jornal e percebe que ele está usando os óculos do ladrão do hotel. Pedrinho se recorda do roubo ao ver Eric e passa mal novamente. Eric é preso.

Capítulo 05 - Sexta-feira
Eric garante ao delegado Siqueira que não roubou o hotel. Júlio decide enviar sua mala com o dinheiro do roubo por correio. Sandra Helena alerta Agnaldo para não falar do roubo com Wanderley. Malagueta comunica a Maria Pia que Eric foi preso. Siqueira conta a Antônia que encontraram outro mandado de prisão contra Eric. Elza e Prazeres pensam em abrir a encomenda que Júlio recebeu.

Capítulo 06 - Sábado
Elza e Prazeres decidem abrir a mala de Júlio. Domênico avisa a Eric que ele será transferido para uma casa de custódia. Júlio consegue impedir que suas tias abram a mala. Antônia conhece as tias de Júlio, Prazeres e Elza, que se esforçam para marcar um encontro entre os dois. Eric afirma a Maria Pia que ama Luiza. Antônia consegue parar o ônibus em que Bebeth estava. Malagueta sugere que Agnaldo use Wanderley para montar seu alibi. Pedrinho se recusa a deixar o hotel. Malagueta procura Maria Pia.

Capítulo 85 - Segunda-feira
Reginaldo leva José Alfredo a casa. Cristina recebe uma notícia ruim sobre Fernando. Jairo descobre o endereço de Cardoso. Jurema encontra seu quarto revirado e avisa a Reginaldo que eles foram roubados. Manoel convida Enrico para cozinhar em seu bar. João Lucas pensa em abrir um garimpo no Monte Roraima. Érika aconselha Danielle a contar o que fez para José Pedro. Magnólia e Severo vão à casa de Maria Isis. José Alfredo descobre que Jairo está envolvido com Cora.

Capítulo 86 - Terça-feira
José Alfredo manda Josué levá-lo à casa de Cora. Tuane sugere que Elivaldo se aproxime de José Alfredo. Maria Isis expulsa os pais do restaurante de Vicente, e Magnólia promete acabar com o romance da filha com José Alfredo. Robertão é aprovado para fazer a campanha com Giancarlo. José Pedro afirma a Maria Marta que Cristina não descobrirá nenhum detalhe na empresa. Téo pensa em publicar a gravação que Danielle fez de José Pedro. José Alfredo conversa com Cristina sobre a empresa. Maria Marta arma um escândalo ao ver Maria Isis na joalheria Império.

Capítulo 87 - Quarta-feira
Maria Marta não aceita que João Lucas se case com Du. Danielle conta para Érika que Du caiu da escada e Téo divulga a informação em seu blog. Jairo leva o diamante para Cora e tenta forçá-la a cumprir sua parte no acordo. Naná revela para Xana que tem visitado Luciano no orfanato. Robertão assina o contrato com Giancarlo sem ler seu conteúdo. Maurílio espera Téo no bar do hotel. Danielle inventa para José Pedro que colocaram uma escuta em seu quarto e mostra a transcrição da conversa que tiveram sobre a empresa. José Alfredo vê Téo e Maurílio juntos.

Capítulo 88 - Quinta-feira
José Alfredo ouve uma conversa de Maurílio e Téo. Espinoza entrega o vidro com o líquido especial para o Comendador. Reginaldo tenta conversar com Jairo sobre os roubos, mas Jurema não deixa. Cláudio e Beatriz flagram Enrico em sua casa. Leonardo dorme na rua. Maria Marta conclui que Danielle fez a gravação de José Pedro para se vingar e conta para José Alfredo.

Capítulo 89 - Sexta-feira
José Alfredo exige que Maria Marta justifique sua certeza sobre a vingança de Danielle. Téo tenta organizar o dossiê sobre o Comendador. Cláudio afirma a Beatriz que não quer mais saber de Leonardo. Um mendigo rouba a mochila de Leonardo. João Lucas se declara para Du. Cora diz a Cristina que tem uma reunião com José Alfredo na joalheria Império e leva Jairo como seu segurança. José Alfredo interroga José Pedro e Danielle.

Capítulo 90 - Sábado
José Alfredo exige que Maria Marta justifique sua certeza sobre a vingança de Danielle. Téo tenta organizar o dossiê sobre o Comendador. Cláudio afirma a Beatriz que não quer mais saber de Leonardo. Um mendigo rouba a mochila de Leonardo. João Lucas se declara para Du. Cora diz a Cristina que tem uma reunião com José Alfredo na joalheria Império e leva Jairo como seu segurança. José Alfredo interroga José Pedro e Danielle.

Atenção: os resumos dos capítulos estão sujeitos a mudanças em função da edição das novelas e podem não ser enviados pela emissora.

Guloseimas para Você

Receitas saudáveis para preparar com as crianças em casa

Sabe-se que uma alimentação adequada é fundamental para o desenvolvimento saudável das crianças. Mas com a correria do dia a dia, o cardápio nem sempre atende às expectativas e os pais recorrem a alternativas pouco saudáveis e industrializadas. De acordo com Ana Regina Bonifácio, Personal Chef de São Paulo que atende pelo GetNinjas e criadora do “Tempeiro de Mãe”, a atenção ao que as crianças consomem é importante. Para ajudar os responsáveis a terem mais opções de lanches saudáveis em casa, a profissional separou duas receitas práticas. Veja a seguir:

Muffin salgado

Ingredientes: 1 lata de milho cozido, 3 ovos, 3 colheres sopa azeite de oliva, 1 colher de chá de sal, 1 xícara de farinha integral e ou amêndoas e ou arroz (para os intolerantes ao glúten), 1 colher de sopa de fermento em pó.

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes acima no liquidificador, depois misture



Foto: Divulgação

o recheio (de sua preferência) na massa e adicione o fermento. Na sequência, leve ao forno (180° por 30 minutos) em forminhas de muffin (silicone) untadas com manteiga.

#DicaNinja: Você pode escolher o recheio de sua preferência, mas opte sempre por verduras, legumes ou proteína animal. Espinafre, cenoura, brócolis, frango desfiado e abobrinha são boas opções.

Muffin de banana

Ingredientes: 1 banana, 1 ovo, 2 colheres de sobremesa de manteiga, 1 colher de sopa mel

ou melado, 1 xícara mix de castanhas e aveia (uma boa opção é utilizar 1/2 xícara de aveia tritura e 1/2 xícara de aveia), 1 xícara farinha de arroz, cacau em pó e canela, 1 colher de chá fermento em pó.

Modo de preparo: Bata os ovos, farinha, banana, mel e depois misture as castanhas e os demais ingredientes. Leve ao forno (180°) por 30 minutos. Verifique a massa após 15 minutos.

Para saber mais informações sobre como contratar esse e outros serviços, acesse o site ou aplicativo do GetNinjas.

58 anos de Tradição sempre vigilante, sempre na primeira linha de combate, com independência e com lealdade.