

HORÓSCOPO



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
1º/10 a
7/10

Áries - 21 mar a 20 abr

Cuidado com julgamento e rigidez no campo profissional. Pensar antes de falar com assuntos familiares.

Touro - 21 abr a 20 mai

Evitar conflitos no ambiente de trabalho. Intervenções positivas para assuntos amorosos.

Gêmeos - 21 mai a 20 jun

O silêncio será a chave para conquistas de negócios. Instabilidade emocional na vida familiar.

Câncer - 21 jun a 20 jul

Interesses surgindo na área profissional com sucesso. A comunicação será necessária para empreendimentos.

Leão - 21 jul a 22 ago

Momento especial para argumentar assuntos financeiros. Rever amigos ajudará no equilíbrio emocional.

Virgem - 23 ago a 22 set

Capacidade de liderar será o grande desafio. Possibilidade de parceria no trabalho com alegria.

Libra - 23 set a 22 out

Decisões a serem tomadas na área profissional. Projetos a serem conquistados com alegria.

Escorpião - 23 out a 21 nov

Usará a sensibilidade para obter bons resultados. A responsabilidade lhe fará chegar a conquista.

Sagitário - 22 nov a 21 dez

O trabalho exigirá mais flexibilidade. Procure mais envolvimento no campo afetivo.

Capricórnio - 22 dez a 21 jan

Excelente momento para lidar com dinheiro. Aceitar críticas facilitará suas metas.

Aquário - 22 jan a 19 fev

Investimento em estudos será necessário. Evite gastos desnecessários. Tenha cautela.

Peixes - 20 fev a 20 mar

Procure priorizar os negócios a serem conquistados. Um bom diálogo facilitará o convívio amoroso.

Santiago de Compostela

Muitos peregrinos, místicos e 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, de 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 faça os peregrinos desistirem do caminho, não é à toa que falamos, "a fé move montanhas". Você já ouviu falar desse lugar?

Tenham uma abençoada semana!

Plano de Desenvolvimento Turístico do Polo de Ecoturismo da Cantareira é lançado

Foto: Prefeitura da Cidade de São Paulo



Prefeitura da Cidade de São Paulo lança Plano de Desenvolvimento Turístico do Polo de Ecoturismo da Cantareira na Zona Norte

O material começou a ser elaborado entre os meses de outubro e dezembro de 2020. A partir da coleta de dados e análise, a publicação propõe estratégias e ações que devem direcionar as políticas públicas e investimentos para ampliar o acesso às atividades realizadas no Polo, aos espaços de lazer, alimentação, investimentos e hospedagem do perímetro, além da estruturação de serviços turísticos.

Uma das principais neces-

sidades identificadas é a capacitação relacionada à hospitalidade para formação de mão de obra qualificada local. Com o apoio da Agência São Paulo de Desenvolvimento - Ade Sampa, uma das prioridades do Plano é promover programas de capacitação de monitores e guias de turismo para a condução de grupos para dentro do Parque Estadual da Cantareira.

O secretário estadual de Infraestrutura e Meio Ambiente,

Marcos Penido, destacou a importância do Ecoturismo para a geração de empregos e preservação da natureza.

Os atrativos do Polo são utilizados por moradores da Zona Norte, seguido por habitantes de municípios vizinhos, o que mostra um enorme potencial a ser desenvolvido alcançando todas as regiões da cidade. Assista ao lançamento do plano: <https://www.facebook.com/spsmdet/videos/1134718700389340>

Sala de Levantamento de Peso Olímpico foi inaugurada pela Secretaria de Esportes

Foto: SME

Na última terça-feira (28), a Secretaria de Esportes e Lazer (Seme) inaugurou a sala de Levantamento de Peso Olímpico (LPO), no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP) para a formação de atletas. O espaço é o primeiro centro de treinamento da modalidade, totalmente público dedicado ao esporte e leva o nome de Edmilson Dantas da Silva, precursor do levantamento de peso no Brasil.

Trata-se da 11ª modalidade do Centro Olímpico, que já conta com: o Futebol feminino, Vôlei, Basquete, Judô, Natação, Atletismo, Boxe, Handebol, Ginástica Artística e Luta Olímpica. Mais de 800 atletas treinam no COTP, equipamento da Prefeitura de São Paulo.

O ex-atleta Edmilson da Silva Dantas, que dá nome à sala de LPO do Centro Olímpico, é precursor do levantamento de peso olímpico no Brasil, com participações nas Olimpíadas de Seul, em 1988, Barcelona, em 1992, e Atlanta, em 1996. Foi medalhista nos Jogos Pan-Americanos de Havana e Mar del Plata e teve muitas outras conquistas na carreira.

Emocionado com a homenagem, Edmilson Dantas disse estar confiante no trabalho que será realizado para a formação de novos atletas. "Tive uma longa carreira, e quando comecei havia muito preconceito, foi



Prefeitura de São Paulo é a primeira e única do País a oferecer estrutura para a formação de atletas de alto rendimento. Área foi implementada nas dependências do Centro Olímpico

uma luta enorme. E hoje ser homenageado com um espaço que leva meu nome, que será usado para a formação de atletas, é um orgulho muito grande".

Edmilson Dantas também destacou a capacidade do treinador escolhido para comandar a modalidade. Luís Lopes, o cubano, tem no currículo quatro participações em olimpíadas, seis medalhas de ouro em Jogos Pan-Americanos e 17 medalhas em mundiais defendendo Cuba.

"Temos muitos anos atuando como treinador. Vamos formar nossa seleção masculina e

feminina e passar por todas as etapas de treinamento. Estou muito confiante que vamos formar grandes atletas, já tivemos resultados no último fim de semana com apenas nove semanas de trabalho. Nossa expectativa é muito boa", explicou o treinador.

As primeiras peneiras para a escolha de atletas de LPO serão realizadas nesta quarta-feira (29) e quinta-feira (30), para nascidos entre 2001 e 2010, das 13h30 às 17h30. Os selecionados na primeira fase vão passar por mais uma etapa nos dias 1º e 2 de outubro.

Capacitação digital para população acima de 60 anos é oferecida nos Telecentros

No período de 4 a 8 de outubro; e entre os dias 13 a 19 do mesmo mês, a Secretaria Municipal de Inovação e Tecnologia promove, respectivamente os cursos "Principais apps de celular" e "Alfabetização Digital" em seus 127 telecentros. As aulas, gratuitas, poderão ser assistidas de forma presencial, respeitando todos os protocolos, ou on-line. São destinadas para quem tem mais de 60 anos ou aqueles que ainda não estão familiarizados com a tecnologia.

Ambos terão cinco horas-aula, divididas em cinco dias da semana, sempre das 13h30 às 14h30. Informações e inscrições

podem ser realizadas nas unidades do Telecentro. É possível fazer a inscrição para os cursos de forma eletrônica. Para comparecer a uma unidade do Telecentro, basta agendar pelo telefone 156 ou na própria unidade.

Noções básicas

No curso Alfabetização Digital o aluno vai aprender as noções básicas da internet como: navegar com segurança, a forma de usar os principais sites de busca, como reconhecer fake news, criar um e-mail e utilizar ferramentas de texto.

O aluno será capacitado para

utilizar algumas das mais conhecidas ferramentas disponíveis nos smartphones como: Whatsapp, Google Maps, aplicativos de correio eletrônico e ferramentas de saúde, bem estar e lazer nas aulas do curso Principais Apps de Celular.

Serviço:
Curso 60+ 4 a 8/10
Principais Apps de Celular: <https://bit.ly/Curso60MaisAppsCelular>

13 a 19/10
Informática Básica - <https://bit.ly/Curso60MaisInfoBasica>

Guloseimas para Você

Receitas de Primavera:
Glauber Britto, do canal "Champagne com Dendê", vai até Pipa e prepara delícias inspiradas na culinária do Rio Grande do Norte

Depois do estrondoso sucesso da série "Receitas de Verão", Glauber Britto, criador do canal "Champagne com Dendê" vai até Pipa, litoral do Rio Grande do Norte, e traz o "Receitas de Primavera". Sabor, cenário deslumbrante e muito requinte ilustram a nova temporada que promete surpreender a todos com receitas deliciosas e inovadoras.

"A ideia veio depois que recebi um convite do resort Kilombo Vilas para passar quatro dias curtindo. Como achei o lugar lindo, quis compartilhar receitas com produtos locais para as pessoas verem o que o Rio Grande do Norte tem."

Estação das flores, temperaturas amenas e aquele sol brando que aquece a alma, a Primavera inspira o nosso lado mais leve, colorido e refrescante. O youtuber conta que as receitas terão essa mesma pegada.

"Sabemos que a primavera é o prenúncio do verão, então



Foto: Arthur Bellini / Divulgação

Ceviche de Melancia

vou mostrar no canal receitas super refrescantes. Vamos iniciar com um Ceviche de Melancia que à primeira vista parece estranho, mas é uma delícia", adianta Glauber sem esconder o orgulho da receita que abre a temporada:

"É a mais inspiradora de todas. Essa ideia veio de um dia bem quente em Angola e a vontade de inovar em um almoço que eu estava oferecendo na minha casa, então sempre via Ceviche de banana com camarão, foi quando resolvi usar a melancia e com ela combinei o sabor do tomate. Espero que as pessoas gostem", relata o influenciador que divide com a gente essa receita cheia de mistérios.

Ingredientes: 400 gramas de melancia em cubos, 2 tomates em cubos pequenos, 1 cebola roxa em tiras, caldo de 2 limões, caldo de 1 laranja, 1 pimenta dedo-de-moça, 2 colheres (sopa) de gengibre ralado, coentro picado a gosto, sal a gosto.

Modo de preparo: Corte os tomates em cubos pequenos, corte a cebola em tiras finas, pegue a pimenta e corte pedaços bem pequenos. Coloque tudo em um recipiente, depois espreme uma laranja e os limões. Acrescente o gengibre ralado e por último corte a melancia em cubos pequenos. Tempere com sal, pimenta preta e regue com azeite de oliva

Livros Novos



EU SOU N RELATOS DE CRISTÃOS QUE ENFRENTAM O EXTREMISMO ISLÂMICO, organizado por: A voz dos mártires (Compilador) (de Editora Mundo Cristão; 1ª edição (12 abril 2021)). Os relatos aqui compilados descrevem os requintes de crueldade a que tantos de nossos irmãos e irmãs na fé são submetidos, comparáveis apenas aos que os primeiros cristãos sofreram há dois mil anos. Em Eu sou n, acompanharemos histórias impressionantes e inspiradoras, como a de Yousef, ameaçado de morte pela própria

mãe, por possuir uma Bíblia e que agora contrabandear Bíblias da mesma forma que sua família antes contrabandeara drogas, ou a de Parveen, cujo empregador a espancava por frequentar uma igreja e que agora ajuda outras mulheres a conhecer o evangelho. Eu sou n nos lembra que cada um de nós é "n", símbolo com o qual muçulmanos radicais identificam os seguidores de Jesus, o Nazareno. Portanto, onde quer que vivamos, devemos ser solidários com os que são perseguidos. <https://amzn.to/3cUqjV1>