

HORÓSCOPO

Por Naia Giannocaro



Naia Giannocaro
Terapeuta Integrativa/Consteladora
Atendimentos e Cursos
Instagram: @naia.terapeuta
WhatsApp: 011 96515-0414

De 9/2
a 15/2

Áries - 21 março a 20 abril

Novidades a caminho na área profissional. Mudanças na vida financeira.

Touro - 21 abril a 20 maio

Obstáculos servem para chegar ao sucesso. Momentos de escolha nas amizades.

Gêmeos - 21 maio a 20 junho

Início de projetos com triunfo e lealdade. Transformações benéficas na vida familiar.

Câncer - 21 junho a 20 julho

Parceria nos empreendimentos com sucesso. Início de ciclo nas amizades.

Leão - 21 julho a 22 agosto

Manter o otimismo para chegada do sucesso. Chegará no equilíbrio emocional familiar.

Virgem - 23 agosto a 22 setembro

Equilíbrio na vida profissional com alegria. A resignificação lhe fará bem.

Libra - 23 setembro a 22 outubro

Momento da colheita na área profissional. O planejamento familiar lhe fará bem.

Escorpião - 23 outubro a 21 novembro

Fase de grandes desafios no campo profissional. Cuidado com a autossabotagem na vida pessoal.

Sagitário - 22 novembro a 21 dezembro

Ideias a serem expostas com sucesso. Agir com entusiasmo nos assuntos familiares.

Capricórnio - 22 dezembro a 21 janeiro

A reciclagem no trabalho lhe fará bem. Momento de reflexões na vida pessoal.

Aquário - 22 janeiro a 19 fevereiro

Momento de escolhas na atividade profissional. Estudos triunfantes na vida pessoal.

Peixes - 20 fevereiro a 20 março

Prosperidade na vida profissional com parceria. Alegria na vida afetiva com surpresas.

Diga não ao desânimo!

Não permita que o desânimo bata a sua porta, e que você se sinta conformado com isso por algo não realizado, isso dificultará a sua vida.

Ouvir alguém com sabedoria e que saiba discernir suas escolhas, reavaliando seus pensamentos e utilizando suas energias, é importante para que você possa colocar em prática.

Em uma crise, tire a letra "S" da palavra "crise", a fim de formar um novo significado "crie", e use sua sabedoria e conhecimento para sair do marasmo.

Acredite em seu coração, você é especial e tem o seu lugar de destaque no mundo!

Tenha uma abençoada semana!

Dias quentes pedem mais cuidados com a hidratação

Foto: Divulgação

O Carnaval está chegando, e junto com a festa, o calor intenso exige atenção redobrada com a hidratação. O ano de 2023 foi marcado como o mais quente da história, conforme dados da Organização Meteorológica Mundial (OMM), com o Brasil registrando uma média de 24,92°C, 0,69°C acima da média histórica.

O Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet) destacou que o país sofreu nove ondas de calor, em grande parte impulsionadas pelas características do El Niño, com nove meses superando a história média. Nesse contexto, a biomédica Valéria Avanzi, doutora em Medicina Interna, alerta para os cuidados com a saúde, especialmente no verão e durante as festividades carnavalescas.

"Beba água, mesmo sem sede", ressalta o especialista, enfatizando que a hidratação é essencial para repor os líquidos perdidos por meio do suor, urina e respiração. A recomendação é ingerir água em pequenas quantidades ao longo do dia, evitando esperar pela sensação de sede, que indica desidratação em curso.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), homens de 70 kg devem consumir 2,5 litros de



A água desempenha funções específicas no organismo, incluindo o transporte de nutrientes, regulação da temperatura e eliminação de toxinas

água diariamente, enquanto mulheres de 58 kg precisam de 2,2 litros. Crianças e idosos, mais suscetíveis à desidratação, atenção especial, conforme alerta do Ministério da Saúde.

A água desempenha funções específicas no organismo, incluindo o transporte de nutrientes, regulação da temperatura e eliminação de toxinas.

Valéria Avanzi destaca que a hidratação adequada contribui para o aumento do volume sanguíneo, melhorando a circulação, fortalecendo os músculos e melhorando a saúde da pele.

Sintomas de desidratação, como boca seca, pele ressecada, fraqueza e tontura,

merecem atenção especial em dias quentes. Praticantes de esportes devem se hidratar antes, durante e após o exercício.

Idosos, por sua vez, precisam de cuidado extra, pois a redução da sensibilidade à sede pode levar à ingestão de líquidos.

Valéria também alerta sobre o uso inadequado de garrafas plásticas, especialmente em momentos de calor intenso. "A reutilização pode comprometer a qualidade da água e expor a liberação de substâncias químicas nocivas à saúde", explica. A biomédica recomenda a substituição de garrafas de vidro para garantir uma higiene adequada.

Castração de animais domésticos pode ser feita gratuitamente pela Prefeitura de São Paulo

Desde 2001, o município de São Paulo oferece o serviço gratuito de castração de animais, através do Programa Permanente de Controle Reprodutivo de Cães e Gatos (PPCRG). O animal deve ter entre 3 meses e 10 anos, com tutores residentes na capital. Além de mutirões realizados periodicamente, o serviço pode ser realizado nas clínicas contratadas pela Prefeitura.

A solicitação pode ser feita de forma on-line pelo Portal SP156, ou

presencialmente nas praças de atendimento para esse objetivo. Na Zona Norte, as solicitações podem ser feitas na Divisão de Vigilância de Zoonoses: Rua Santa Eulália, 86, de 2ª a 6ª, das 9 às 17 horas, UVIS Freguesia/Brasilândia: Rua Chico de Paula, 238, de 2ª a 6ª, das 9 às 13 horas ou UVIS Jaçanã/Tremembé: Rua Maria Amália Lopes de Azevedo, 3.676, de 2ª a 6ª, das 9 às 16 horas.

Para realizar a solicitação, são necessários os seguintes documentos: do-

cumento oficial do responsável pelo animal com foto, constando RG e CPF, comprovante de residência atualizado (emitido nos últimos 90 dias) em nome do responsável pelo animal, comprovante de vacinação do animal contra raiva, quando houver e foto do animal (que constará na carteirinha do RGA). Maiores informações na página da Cosap: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/saude_e_protecao Ao animal domestico/index.php

