

HORÓSCOPO

Por Naia Giannocaró



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

De 15/3
a 21/3

Áries - 21 março a 20 abril

As qualidades estarão em destaque no trabalho. Oportunidades de união na vida afetiva.

Touro - 21 abril a 20 maio

Controlar o temperamento no trabalho. Obstáculos a serem superados na vida pessoal.

Gêmeos - 21 maio a 20 junho

Mostrar o bom senso na atividade profissional. Ter jogo de cintura na vida afetiva.

Câncer - 21 junho a 20 julho

Mudanças necessárias na vida profissional. Coragem para enfrentar desafios.

Leão - 21 julho a 22 agosto

Período positivo na área profissional. Cautela para chegar na vitória com leveza.

Virgem - 23 agosto a 22 setembro

Oportunidades de trabalho sólido. Mudanças necessárias no ambiente de trabalho.

Libra - 23 setembro a 22 outubro

Renovar o poder interior para a conquista. Aproveite os bons pensamentos na vida afetiva.

Escorpião - 23 outubro a 21 novembro

Parceria no trabalho com lealdade. Aproveitar bons momentos com familiares.

Sagitário - 22 novembro a 21 dezembro

Boas energias no campo profissional. Evitar preocupações na vida afetiva.

Capricórnio - 22 dezembro a 21 janeiro

Falha de comunicação poderá atrapalhar o sucesso. Desafio faz parte da vida social.

Aquário - 22 janeiro a 19 fevereiro

A colheita virá no tempo certo com harmonia. Descansar do stress lhe fará bem.

Peixes - 20 fevereiro a 20 março

Um bom desempenho mostrará o triunfo. Momento de reflexão na vida familiar.

Oração dos Namorados

Senhor, como é belo saber amar. Obrigado por esta potência colocada em nosso coração jovem. Apesar disso, Senhor, às vezes, nosso amor fica chato e a gente não se entende.

Porque cada um tem um ponto de vista e gostaríamos que tudo desse certo. Mas amar de verdade não é tão fácil como se pensa. Exige muita compre-

ensão, paciência, diálogo, para juntos entender-nos e construir nossa felicidade.

E como tu, Senhor, nos conheces de perto e sabes de nossa vontade louca de amar, faze que este amor cresça cada dia mais.

Dai-nos, Senhor, coragem para lutar e vencer no teu amor.

Tenha uma abençoada semana!

LBV intensifica atendimento psicológico gratuito e on-line através do Programa Ser Mulher

Foto: Divulgação

A violência contra a mulher continua a ser uma triste realidade no Brasil, como evidenciado pelos dados da 10ª edição da Pesquisa Nacional contra a Mulher, divulgada pelo Instituto DataSenado em parceria com o Observatório da Mulher contra a Violência (OMV). Em 2023, aproximadamente, 25,4 milhões de brasileiras já foram vítimas de violência em algum momento de suas vidas, sendo a violência psicológica a mais comum, seguida pela moral e física.

Diante desse cenário alarmante, a Legião da Boa Vontade (LBV) intensifica seus esforços no atendimento psicológico, através do Programa Ser Mulher. O programa oferece apoio emocional, melhora da autoestima, autoconhecimento e empoderamento para mulheres, a partir dos 12 anos, priorizando aquelas em situação de vulnerabilidade econômica.

O atendimento é totalmente on-line e gratuito, alcançando todo o território brasileiro.

As inscrições para participar do programa podem ser realizadas de forma simples e acessível pelo WhatsApp (11) 99996-6557. Após o contato, as participantes aguardam a primeira sessão, conforme a disponibilidade dos

Programa SER MULHER

Iniciativa humanitária da Legião da Boa Vontade

Se você passa ou já passou por alguma violência ou conhece alguém que precise ressignificar sua vida, peça ajuda!

A LBV oferece atendimento psicológico on-line e gratuito para todo o Brasil a meninas (a partir de 12 anos) e mulheres com vivências de violência.

Entre em contato com a gente: (11) 99996-6557

Você é psicóloga? Seja uma voluntária.
Informações: www.lbv.org/programa-ser-mulher

@LBVBrasil LBV

O programa oferece apoio emocional, melhora da autoestima, autoconhecimento e empoderamento para mulheres a partir dos 12 anos

profissionais. Para contribuir com essa nobre causa, a LBV convida psicólogas de todo o Brasil a se tornarem voluntárias no Programa Ser Mulher. As profissionais interessadas em oferecer seu suporte devem possuir formação em Psicologia,

registro ativo no Conselho Regional de Psicologia (CRP) e disponibilidade mínima de duas horas semanais.

As inscrições para se tornar uma voluntária podem ser feitas através do link: www.lbv.org/contato/seja-um-voluntario.



Guloseimas para Você



Foto: Divulgação

A versatilidade da carne moída é bem apreciada por quem precisa fazer uma refeição fácil, saudável e saborosa. Com a abóbora, então, fica deliciosa. Anote a receita e bom apetite!

Carne moída com abóbora

Ingredientes: 300 g de carne moída, 700 g de abóbora (cabótia ou japonesa) cortada em cubos, 1 cebola picada, 1 tomate picado, salsinha a gosto, ½ copo de água, ½ xícara de chá de molho de tomate, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo: Leve uma panela ao fogo médio e sem óleo, refogue a carne e a cebola. Adicione o tomate, a abóbora, o molho de tomate,



tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, ou até a abóbora ficar macia. Se precisar, acrescente um pouco de água para que os ingredientes não grudem na panela. Tempere com salsinha, sal e pimenta. Fique à vontade para acrescentar outros temperos à receita, como: tempero sírio, cebolinha, páprica doce, entre

outros. Sirva sua carne moída com abóbora junto de salada de folhas, em refeições, ou como recheio de sanduíches. Capriche e aproveite!

Rendimento: 6 porções.

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para: pauta@gazetazn.com.br.

SEJA MANEIRO, ECONOMIZE

ÁGUA

UM DIA PODE ACABAR

A Gazeta da Zona Norte apoia essa ideia