

**Áries**  
21/03 a 20/04

Excesso de trabalho pode causar dificuldade para se concentrar nos detalhes, portanto, redobre a atenção. Assuntos domésticos têm tudo para exigir mais do seu tempo. Astral favorável para mudanças em casa, seja início de reforma ou mesmo troca de endereço. Cor: preto

**Leão**  
22/07 a 22/08

Hoje, vale a pena ter cuidado ao lidar com dinheiro -- não é um bom momento para gastar com bobagens. Vai ser mais fácil cuidar das suas tarefas se fugir dos holofotes. Priorize os trabalhos que podem ser feitos a sós e confie em sua intuição. Cor: vinho

**Sagitário**  
22/11 a 21/12

Você não vai se contentar com pouco na carreira, mas fique de olho nos exageros para evitar que sua reputação sofra danos. O astral é favorável para fazer mudanças em casa, inclusive na decoração. Cor: cinza

**Touro**  
21/04 a 20/05

Com facilidade para se comunicar, você tem tudo para se sair bem ao lidar com público ou com os colegas. Renove o contato com os amigos e aproveite para espalhar e se divertir na companhia deles! Se pensa em iniciar uma sociedade, vá em frente. Na vida amorosa, melhor resolver as diferenças para não guardar rancor mais tarde. Cor: azul-claro

**Virgem**  
23/08 a 22/09

Sua autoconfiança anda em evidência, mas isso pode provocar alguns atritos em família se não controlar sua impaciência. Seu lado sonhador está em evidência e você não vai se contentar com pouco. Cor: Vermelho

**Capricórnio**  
22/12 a 22/01

Com diplomacia e facilidade para atrair as pessoas, você tem tudo para se destacar em serviços que podem ser executados em equipe. Aproveite para juntar os colegas em torno de um objetivo comum. Cor: amarelo

**Gêmeos**  
21/05 a 20/06

No trabalho, talvez tenha que redobrar o empenho pra atingir o que deseja. Mas os astros garantem que valerá a pena e você vai notar a melhoria nas finanças rapidinho. Há chance de conquistar algo valioso que deseja há tempos. No ambiente familiar, busque uma convivência tranquila e invista no diálogo. Cor: lilás

**Libra**  
23/09 a 22/10

Hoje, a Lua traz à tona seu lado ambicioso e você pode traçar estratégias importantes no trabalho. É hora de colocar as mãos na massa e batalhar para ver seu esforço reconhecido! Cor: prata

**Aquário**  
21/01 a 19/02

Se precisar mexer com dinheiro hoje, seu ou de outras pessoas, melhor tomar muito cuidado, pois há risco de perdas financeiras. Se quer se destacar no trabalho, vai ter que dar duro para isso. Cor: rosa

**Câncer**  
21/06 a 21/07

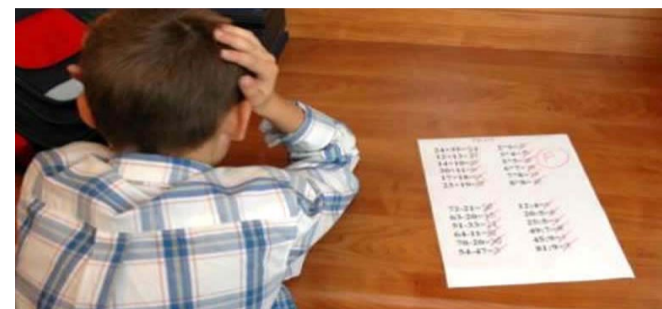
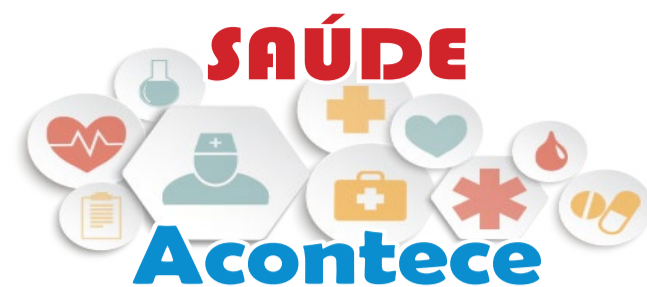
Pensamentos e atitudes impulsivos podem gerar arrependimento e estresse no trabalho. Melhor evitar conversas paralelas e redobrar a atenção para prevenir um mal-entendido. Um bom dia para exercitar sua fé, seja ela qual for. Cor: marrom

**Escorpião**  
23/10 a 21/11

O desejo de passar mais tempo com os amigos tem tudo para crescer, porém, pegue leve com a possessividade. Imaginação e criatividade devem ser usadas a seu favor no trabalho e nas relações pessoais. Cor: dourado

**Peixe**  
20/02 a 20/03

Os trabalhos em equipe estão super-favorecidos: quanto mais cooperarem entre si, mais vai render o trabalho. Só precisa ser mais flexível em algumas coisas para manter a harmonia ao lidar com os colegas, ok? Cor: branco



### QUE FAZER COM AS NOTAS BAIIXAS NO FIM DO ANO ESCOLAR

Começou o último bimestre do período escolar e muitos pais estão se perguntando o que fazer com as notas baixas dos filhos que, nessa altura do campeonato, podem levá-los à reprovação.

A primeira observação da pediatra Maria Isa Pereira de Souza, vice-presidente do Departamento Científico de Saúde Escolar da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP), é que, para esses casos, não se deve deixar tudo para a última hora. "É preciso acompanhar a vida escolar da criança, principalmente no ensino fundamental, desde fevereiro, quando as aulas têm início, pois a vida escolar não começa em outubro", adverte.

A médica entende a dificuldade dos pais para fazer esse acompanhamento, mas ressalta que, mesmo que pai e mãe trabalhem fora, devem encontrar uma forma de ajudar as crianças com as tarefas escolares. "Atualmente vemos que muitos pais delegam toda a responsabilidade para a escola e não acompanham o dia a dia dos filhos, talvez por falta de tempo, mas é preciso estipular uma rotina para a criança, pois a pressão de final de ano ocorre porque deixaram tudo para a última hora."

Para Maria Isa, tentar recuperar tudo em outubro é quase inviável, pois não há tempo hábil para rever toda a matéria vista nos meses anteriores. Mas ela indica algumas atitudes para ajudar a criança nesse momento. "Tem de ter rotina, estipular horário para estudar. Limitar em duas horas o acesso ao computador, videogame, celular e televisão, que é orientação da Organização Mundial da Saúde, e procurar aulas de reforço certamente podem ajudar", explica.

A médica lembra que todas as escolas oferecem aulas de reforço desde o início do ano. O lazer e o esporte também são importantes. "Se a criança passa muito tempo no computador, faça com que ela pesquise sobre as matérias da escola, pois podemos usar a internet em prol do estudo", recomenda a pediatra.

Em alguns casos, é preciso ir mais fundo na avaliação para descobrir se existe algum problema que esteja atrapalhando o desenvolvimento da criança. "É muito difícil para os filhos e para os pais aceitarem que existe realmente um problema de saúde que explique o mau desempenho na escola. Mas o pediatra tem de ter sensibilidade para descobrir se o aluno é apenas relapso ou se existe motivos mais complicados para as notas ruins", ressalta.

Se o professor ou o médico percebem que há algo errado com a criança, deve indicar tratamentos com psicólogos, psicopedagogos, fonoaudiólogos ou outros profissionais que possam ajudar nesse momento. Se a criança apresentar alguma alteração, poderá ser atendida pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no próprio município onde reside.

Para finalizar, Maria Isa conta uma experiência em uma escola no interior de São Paulo. "A escola convidou pais analfabetos de 30 alunos com dificuldades para que participassem do EJA (Educação de Jovens e Adultos). Desses, 20 aceitaram. Em um ano, 100% das crianças que os pais foram à escola tiveram melhora no aprendizado. Portanto, a família é muito importante para o bom desempenho escolar dos filhos", confirma a pediatra.

### NOTÍCIAS DA ENFERMAGEM



**CONGRESO DE DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL EM ENFERMAGEM**  
— CONDEPE 2018 —  
Desafios e perspectivas para o milênio.

#### CONDEPE 2018 recebe chancela da Secretária da Saúde do Estado de São Paulo

Em 3 e 4 de abril de 2018, o Transamerica Expo Center, em São Paulo, referência em promoção de eventos no Brasil e no mundo, será palco do Congresso de Desenvolvimento Profissional em Enfermagem, o CONDEPE 2018. A meta é atualizar os conhecimentos científicos e a prática desse importante campo de atuação da saúde, visando a racionalização de processos em instituições públicas e hospitais privados e a qualificação da assistência. A Secretária de Saúde do Estado de São Paulo chancela oficialmente o CONDEPE, apoiando institucionalmente. Com um programa de nível internacional, o Congresso é uma oportunidade imperdível para aprendizado e atualização, contemplando diversas questões fundamentais ao adequado cuidado no dia a dia na Enfermagem. "Uma parceria com a Secretária da Saúde é extremamente relevante porque há grande contingente de profissionais da área no Estado. Ampliar conhecimentos, produzir habilidades e promover atitudes na Enfermagem traz segurança e uma intervenção diferenciada", pondera Renata Pietro, presidente científica do CONDEPE. Com foco nas principais necessidades de enfermeiros, técnicos, auxiliares, o Congresso terá talk shows, palestras, workshops, simulações, além de outros painéis pensados inteiramente para estimular a criatividade e capacitar congressistas.

## RECEITAS fáceis

### Macarrão aromático



#### INGREDIENTES

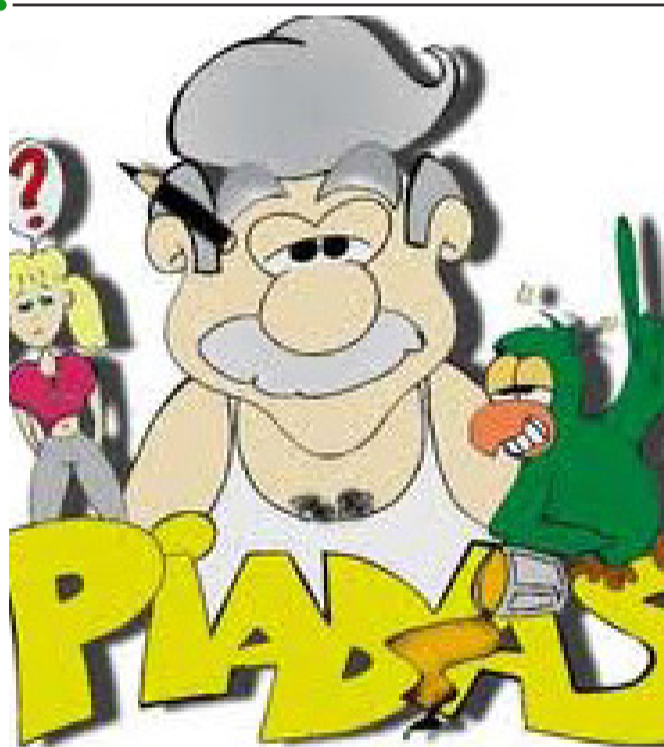
##### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 100 gramas de Bacon picado em tiras
- 1/2 xícara (chá) de salsa (ou salsinha) picada
- 1/2 xícara (chá) de manjericão picado
- 100 caldo de legumes
- 400 gramas de macarrão talharim • sal a gosto • pimenta-do-reino a gosto • queijo ralado a gosto

#### MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, aqueça o azeite, doure a cebola e o bacon. Junte as ervas e o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por 4 minutos no fogo brando (160 °C). Cozinhe o macarrão em água com sal abundante e fervente. Escorra, sirva com o molho e com o queijo ralado.

Dica: os caldos prontos já possuem sal. Só salgue mais se achar necessário.



#### PIADA I:

O médico perguntou:

- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?

O paciente responde:

- Era pra ver se eu conseguia pegar as bactérias de surpresa doutor.

#### PIADA II

A esposa estava lavando a louça, enquanto seu marido tomava uma cerveja sentado no sofá.

De repente o marido se vira para esposa e pergunta:

- Amor, o que você fazia antes de casar comigo?

E a mulher, sem pensar duas vezes, responde:

- Eu vivia!