

SEMANA ASTROLÓGICA

17 a 23 de julho de 2010
redacao@boqnews.com

Valéria Holzmänn Nader

ÁRIES (21/3 a 20/4)

Um conjunto especial reúne emoção, percepção, e uma energia positiva para você nessa semana. Fruto de sua eficiência, o trabalho flui sem percalços. Aproveite essa situação favorável e procure espalhar um pouco. Mais atenção com a saúde.

TOURO (21/4 a 20/5)

Procure partilhar das reuniões que vão ser programadas por seus amigos mais chegados. As baladas servem para manter o estresse no controle. A seara profissional nada deixa a desejar. Caso venha a se concretizar, aproveite viagem de negócios. **GÊMEOS (21/5 a 20/6)** Aproveite o astral elevado que paira a sua volta e fique ligado em surpresas que podem render novas amizades ou mesmo um romance. Ciente de sua agilidade mental, às vezes o geminiano pega mais tarefas do que pode. Vigie de perto a balança.

CÂNCER (21/6 a 21/7)

A semana promete muita agitação tanto no que diz respeito à vida pessoal quanto ao recinto de trabalho. Por mais que se organize, você às vezes é surpreendido com tarefas extras. Alguns eventos familiares devem ser prestigiados com carinho. **LEÃO (22/7 a 22/8)** Pense que o mundo é muito grande e merece uma incursão livre de preocupações, de preferência na companhia de pessoas queridas. O leonino se dedica intensamente ao trabalho e isso o leva a um desgaste contínuo. No conjunto, tudo está ótimo.

VIRGEM (23/8 a 22/9)

A preocupação em fazer várias coisas ao mesmo tempo faz com que você tenha a sensação de que alguma coisa está faltando. Na verdade tudo é apenas impressão. Sua dedicação à família é vista como seu grande trunfo. Dias tranquilos pela frente. **LIBRA (23/9 a 22/10)** Com um pouco de boa vontade,

pense em se dedicar ao convívio de uma pessoa querida. A preocupação em tudo que faz propicia um descuido na seara do amor. No setor comercial, o cuidado que o libriano tem com prazos o faz admirado pela chefia.

ESCORPIÃO (23/10 a 21/11)

O modo com que procura se inteirar da vida dos amigos e familiares faz com que sempre esteja rodeado de pessoas alegres. Com o trabalho sob controle, há uma possibilidade de pequena viagem se apresentar, aproveite. Exercícios são benéficos.

SAGITÁRIO (22/11 a 21/12)

Exercícios ao ar livre contribuem para o bem estar físico e conseqüentemente estimulam a criatividade no setor comercial. Sacuda a poeira e vá em frente. Família cobra mais participação em passeios e reuniões, não se mantenha tão distante.

CAPRICÓRNIO (22/12 a 20/1)

Sua natural disposição para a harmonia encanta a todos que o cercam. Apaziguador por natureza, o capricorniano leva a vida com disposição e leveza. Os problemas se apequenam e parecem de fácil solução. Seus negócios seguem em alta. Sucesso.

AQUÁRIO (21/1 a 19/2)

Procure aproveitar o período para passeios e até uma possível viagem com pessoas amigas. Ficar muito centrado trás um desgaste desnecessário, tendo em vista que seus negócios seguem dentro do previsto. Exercícios são benéficos, não descuide.

PEIXES (20/2 a 20/3)

Dono de forte intuição, você em geral se esquivava de confusões e aborrecimentos. Procure ser um pouco econômico, o que vai ajudar a reforçar seu pé de meia. Por conta do seu modo de agir, seu ibope está cada vez mais alto no meio em que atua.

Valéria H. Nader é professora universitária e estudiosa em Astrologia

SELEÇÃO

Projeto seleciona jovens carentes

O FSS (Fundo Social de Solidariedade) vai selecionar jovens carentes para o curso preparatório de ingresso no mercado de trabalho, previsto na 3ª edição do projeto social Escola Unimed.

As inscrições para as 24 vagas devem ser feitas nesta segunda (19) e na terça-feira (20), em horário comercial - das 9 às 12 horas e das 14 às 17 horas - na sede do FSS, à Av. Conselheiro Nébias, 388.

Para se inscrever, é preciso ter de 15 a 18 anos, morar em Santos, renda familiar de até dois salários mínimos, cursar ou ter concluído o ensino médio. O interessado deve entregar cópias do RG, CPF e comprovante de residência.

O curso, com 11 semanas de duração, começa em 4 de agosto, com aulas às quartas-feiras, das 8 às 12 horas.

Os jovens que se inscreverem e forem selecionados terão a oportunidade de estudar com profissionais qualificados. O objetivo é prepará-los para o mercado de trabalho, que está a cada ano mais competitivo e exigente.

Neste sentido, oito disciplinas serão desenvolvidas durante o curso, como Mercado de Trabalho, Desenvolvimento de competências, Português e Redação,

Educação Financeira, Orientações para entrevista, Orientação vocacional, Informática avançada e Telemarketing.

Formatura

Dezenove alunos da segunda turma foram diplomados na última quinta (15) na Associação dos Médicos. Eles receberam os certificados dos funcionários da empresa, que atuaram como professores voluntários, dos representantes da associação, da Unimed e do FSS.

“Projetos sociais como esse têm nosso apoio. Hoje, os formandos dão o primeiro passo para suas carreiras”, disse a presidente do Fundo Social, Sílvia Papa.

Sucesso

Alan Furtado dos Santos, de 16 anos, que concluiu o curso, acredita que agora será mais fácil conseguir o primeiro emprego. “Gostei muito e melhorei em tudo”, disse ele, que pretende trabalhar para ajudar a mãe no orçamento doméstico.

Oradora da turma, Sthefany Marjorie, de 19 anos, também sente diferença com as aulas. “Eu era muito tímida e estou mais extrovertida. As matérias de telemarketing e informática avançada estão ajudando bastante”.

HIGIENIZAÇÃO

Prevenindo a intimidade

Ter uma boa higiene íntima pode evitar problemas nas mulheres, como infecção urinária e inflamações

CARINA SELES
DAREDAÇÃO

Há mais de 50 anos, as mulheres deixaram de usar somente saias e começaram a mudar sua forma de vestir. Assim, obtiveram muitos direitos como a inserção no mercado de trabalho e o direito ao divórcio, entre outros benefícios. Com isso, a vida das mulheres virou uma correria.

Muitas delas possuem tripla e até quarta jornada, tendo que cuidar dos filhos, do marido, de si mesmas, da casa e, além disso, ter que trabalhar. Todas essas atividades ao longo do dia fazem com que haja sintomas de cansaço e estresse, que desregulam os hormônios e até o Ph vaginal. Com isso, é importante que a higiene íntima seja realizada corretamente para que não aconteça surpresas desagradáveis, como inflamações e doenças.

O ginecologista e obstetra Luiz Carlos Yamaki Chinen indica os principais cuidados que a mulher deve tomar. Em primeiro lugar, é importante uma higienização diária, porém apenas na parte externa da vagina.

Segundo o médico, antigamente se usava a ducha higiênica, uma espécie de *bombinha* onde se colocava água e aplicava internamente. O médico não aconselha. “Não é recomendado fazer a lavagem profunda”. No caso de chuveirinhos, o mesmo procedimento deve ser realizado, mas “apenas na parte externa”, ressalta.

Outro fator é a correta higiene no banheiro e no período menstrual. O médico recomenda que, se possível, seja feita a lavagem após utilizar o banheiro para as necessidades fisiológicas. “Deve-se tomar cuidado com a marca do papel higiênico e do absorvente para não ocorrerem irritações”, afirma Chinen.

Se no trabalho não houver essa possibilidade, a mulher deve utilizar lenço umedecido com Ph neutro, sem perfume. “No banheiro, a

CURTAS

Unifesp recruta voluntários

O Departamento de Ciências da Saúde do campus Baixada Santista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) procura voluntários para avaliar a capacidade e intensidade ideais de caminhada em pessoas de ambos os sexos com idades entre 40 e 80 anos. O agendamento das avaliações pode ser feito pelo telefone 3878-3731, ou no endereço Av. Ana Costa, 95, na Vila Mathias, em Santos.

Programa Cidadão-Bebê

O Programa da Legião da Boa Vontade (LBV) está com inscrições abertas para o grupo de gestantes. Os encontros do grupo contam com acompanhamento social, psicológico e fisioterápico; palestras; oficinas artesanais e dinâmicas de convivência e cooperação, além de oferecer apoio alimentar para a família e enxoval para o bebê. Tel. 3202-0080. As vagas são limitadas.

GRUPE A

A Secretaria de Estado da Saúde liberou a vacinação contra a gripe A (H1N1) de quatro novos grupos. Podem procurar uma das 30 unidades básicas e de saúde da família os cirurgiões-dentistas, servidores de escolas particulares, integrantes da polícia técnico-científica e profissionais de saúde que atuam em perfícias médicas. A vacinação é dirigida aos profissionais entre 40 e 59 anos, pois as demais faixas já foram contempladas anteriormente.



Francisco Arrais/Divulgação PMS



Carina Seles

Cautela e Prevenção

Disponíveis em farmácias, sabonetes íntimos devem ser utilizados com cautela para manter a prevenção de doenças nas partes íntimas

tampa do sanitário deve estar sempre abaixada para evitar o contato com o vapor cheio de bactérias que moram na parte do intestino. Nunca dar descarga sentada no vaso sanitário”, recomenda o ginecologista.

Caso esses cuidados não sejam realizados, a mulher pode desenvolver sintomas como corrimento de doença, diferente do corrimento fisiológico, comum na mulher, além de inflamação e dor.

Segundo o médico, a mulher pode ainda desenvolver uma infecção urinária, pois a vagina fica muito próxima da bexiga, e se um estiver infectado, o outro conseqüentemente também estará.

Sabonetes Íntimos

Os sabonetes íntimos surgiram há aproximadamente dez anos. É aconselhável procurar um ginecologista para saber qual fórmula é mais segura, pois algumas marcas não dão acesso a informações técnicas, podendo causar problemas como coceira, o que indica alergia à fórmula. Os produtos indicados pelos médicos são testados para oferecer o mínimo possível de alergia.

De acordo com o *Guia Prático de Condutas da Febrasgo*, (Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia), “em geral, os produtos utilizados na higiene genital são testados dermatologicamente; portanto, só terão capacidade irritativa se usados inadequadamente (excessivamente) ou se existirem fatores inerentes à paciente que tor-

Casos especiais merecem atenção

No caso de meninas que ainda não menstruaram, o médico ginecologista Carlos Yamaki Chinen recomenda que se utilize o produto com cautela e prescrição médica, pelo fato de as bactérias fisiológicas ainda estarem imaturas.

Após o ato sexual, o *Guia Prático de Condutas* recomenda a lavagem da área genital externa com água e produto de higiene íntima. Não se deve fazer uso de duchas vaginais sem indicação médica.

No período menstrual, a higiene deve ser maior, pois o

sangue pode ser um fator agravante da irritação da vulva.

Na pós-menopausa, a recomendação é realizar a higiene com sabonetes íntimos para evitar maior ressecamento e prurido.

Tal procedimento é importante após a realização de atividades físicas, pois o suor pode irritar a pele genital. Assim como após a depilação é indicada a aplicação na área externa de antiinflamatórios naturais, como chá de camomila, para evitar o ressecamento e irritação da pele externa.

nem sua pele muito sensível (...) Quando a paciente tem alergia a qualquer substância - conservante, perfume - pode desenvolver reação inflamatória local, se essa substância estiver na composição do produto utilizado na sua higiene genital”, informa o documento.

Segundo Chinen, caso alguma irritação aconteça, a mulher deve ser examinada por um ginecologista e levar o produto para a consulta para serem verificadas todas as substâncias que o compõem.

O médico explica que nem sempre a alergia é ao produto, mas ao

tipo de calcinha, roupa apertada e uso de meia calça. “O ideal são as calcinhas de algodão. Tudo o que aberta ou abafa a região deve ser utilizado com cautela”, afirma Chinen.

O médico afirma que os sabonetes, tanto os vendidos em farmácia como os manipulados sob prescrição médica, servem justamente para prevenir os incômodos, pois auxiliam na manutenção imunológica.

Os produtos são indicados também para mulheres com doenças crônicas que abaixam a imunidade, como diabetes e câncer, por exemplo.

Clínica Santista de Fisioterapia e Podologia
Dr. Alvaro Caruso
- Palmilhas funcionais com análise da Baropodometria
- Palmilhas para diabéticos, má circulação, Artrose e dor postural.
Exame com termodinâmica para mensurar inflamações e insuficiência circulatória
Novo end.: Pátio Iporanga - Av. Ana Costa, 471 CJ.: 605 - Gonzaga - Santos
Tels.: 3284 7179 / 32892375

Veridiana
Cirurgia Vasoscler e Estética
Cirurgia de varizes
Escleroterapia (aplicação de vasinhos)
Tratamento corporal e facial
Av. Conselheiro Nébias, 730, cj. 54
Tel.: 3221.2531

Promoção de Inverno
10 Sessões de Drenagem
10 Sessões de Ultrassom
Limpeza de pele
R\$ 280,00
R\$ 40,00
Tel.: (13) 3221.1098
Av. Conselheiro Nébias, 726 - Conj. 111

Dr. Denis Gibertoni
CRO 64.101
Cirurgião Dentista
www.dgibertoni.odo.br
Tel. (13) 3225.6241
Av. Bernadino de campos, nº 562, cj 103 - Santos/SP

KOKAM **PODOLOGIA**
O MELHOR CAMINHO PARA SEUS PÉS. MANICURE E DEPILAÇÃO
PROFISSIONAIS EXPERIENTES E CAPACITADOS
ESTERILIZAÇÃO - AUTO-CLAVE (100% SEGURO)
AMBIENTE CLIMATIZADO
UNHA ENCRAVADA - INFECCIONADA - CALOSIDADE - ORTESE FISSURAS - OLHO DE PEIXE (CALO) - REFLEXOLOGIA
AV. WASHINGTON LUIZ Nº 135 - FONES: 3234-1070* 3222-2208
VALE 10%

GRÁTIS
Na compra de 1 Gás 1 Água mineral de 20L
Seg. a Sáb. e Feriados das 7h às 20h Domingos até às 14h
SEM TAXA DE ENTREGA
Distribuidora de Água e Gás
MINA D'ÁGUA
PREÇOS VÁLIDOS DE SEGUNDA A SEXTA DAS 8 ÀS 19 HORAS
PROMOÇÃO
SOMENTE R\$ 5,99 Galões de 20L Serra Negra
SOMENTE R\$ 6,99 Galões de 20L Bioleve
Fazemos FRETES com Caminhão Baú p/ distribuidoras de água Bioleve
3232.5917 / 3224.3246

Anúncio veiculado em 1959 Desde 1921
NÃO JOGUE COM SEUS OLHOS
G A B O S
Tradição não se compra, se conquista!
R. Riachuelo, 95 - Centro Histórico - Santos/SP Tel.: (13) 3219.2306

