



HORÓSCOPO

Áries
21 de março / 20 de abril

O ano nem acaba nem tampouco outro novo começa, há uma continuidade e é nela que sua alma precisa se focar neste momento. A continuidade é o que faz a vida valer a pena, uma coisa se concatenando com a outra.

Touro
21 de abril / 20 de maio

Agora é um momento em que as pessoas, inadvertidamente, tocam em assuntos que sua alma preferiria deixar de lado. Porém, uma vez que as palavras são ditas, é impossível as recolher, há de se lidar com elas de alguma forma.

Gêmeos
21 de maio / 20 de junho

Não é novidade que o cenário pelo qual você transita seja bastante complexo, a novidade consiste em que sua alma adquire boa vontade e presença de espírito suficientes para fazer uso da inteligência e resolver.

Câncer
21 de junho / 22 de julho

Faça o que estiver ao seu alcance para evitar conflitos desnecessários, porque ainda que sua alma se depare com questões que em outros momentos seriam inaceitáveis, neste em particular seria mais sábio aceitar.

Leão
23 de julho / 22 de agosto

As correções de rumo são imediatas, não vão poder esperar pelo ano novo, são necessárias desde já. Ainda que a tomada de algumas atitudes provoque certos distúrbios, mesmo assim é melhor fazer do que se abster de fazer.

Virgem
23 de agosto / 22 de setembro

Tudo que você for adquirir, contratar ou combinar há de ser negociado à exaustão, porque neste momento a negociação é onde sua alma encontrará motivo de alegria e esperança. Tudo pode e deve ser negociado então.

Libra
23 de setembro / 22 de outubro

Reflexões realistas e honestas se fazem necessárias nesta parte do caminho, porque, aproveitando que se avizinha um ano novo, seria sábio de sua parte ingressar nele sem carregar peso desnecessário do passado.

Escorpião
23 de outubro / 22 de novembro

Coloque em marcha seus planos, e quem quiser e puder acompanhar você, que entre em seu jogo. Tenha, porém, uma margem de manobra generosa para ir se adaptando às vicissitudes que acontecerem. Acontecerão.

Sagitário
23 de novembro / 21 de dezembro

Procure não exigir das pessoas com que você se relaciona que elas acompanhem seus raciocínios e entendam direito o que você quer lhes dizer, porque muitas coisas que são óbvias para você, para elas são enigmas.

Capricórnio
22 de dezembro / 20 de janeiro

A vantagem deste momento é que você está transcendendo a cápsula existencial de proteção, e se lançando à vida. Se vai dar certo ou não, isso é indiferente, porque só pelo fato de você se mexer, já é vitória.

Aquário
21 de janeiro / 19 de fevereiro

As vulnerabilidades que sua alma experimenta não estão necessariamente expostas nem muito menos são evidentes para as pessoas com que você se relaciona. São aspectos que só sua alma consegue perceber.

Peixes
20 de fevereiro / 20 de março

Algumas verdades precisam ser ditas, mas algumas outras têm de ser silenciadas, porque cortar o ar de forma destrutiva e não seria interessante fazer isso neste momento. Silenciada, porém, não é ser oculta.

CULTURAL

Petrobras lança chamada pública PARA MÚLTIPLAS EXPRESSÕES

TRANSFORMAÇÃO - Companhia patrocinará iniciativas que valorizem a cultura e história brasileira. Inscrições até 17 de janeiro.

A Petrobras, por meio do programa Petrobras Cultural, lança uma chamada pública para patrocínios a projetos em museus, instituições e centros culturais de todo o país e que destaquem a cultura brasileira. No total, a companhia vai investir R\$ 10 milhões na iniciativa. Essa é a quarta chamada cultural promovida pela Petrobras desde 2020, mantendo a companhia como incentivadora contínua da cultura brasileira. O projeto precisa seguir os temas: arte, cultura brasileira, cultura popular, regionalidades, folclore brasileiro e história do Brasil.

Os projetos podem ser inscritos de qualquer cidade do Brasil, seguindo de forma presencial, híbrida ou digital. Podem ser incluídas mostras, exposições, oficinas, seminários, encontros temáticos ou qualquer encontro alusivo aos espaços culturais existentes no país. Os projetos devem já estar aprovados para uso de recursos de lei federal ou estadual de incentivo à cultura. As inscrições podem ser realizadas pelo site www.petrobras.com.br/cultura até o dia 17 de janeiro de 2022. O resultado tem previsão de ser divulgado em maio, com os projetos começando a ocorrer em julho de 2022.



ENERGIA

Por meio do incentivo a diversos projetos, a Petrobras busca enfatizar que a cultura é uma importante energia que transforma a sociedade. A companhia acredita que, com

criatividade e inspiração, haverá crescimento e mudanças. A Petrobras Cultural apoia a cultura brasileira como força transformadora e impulsora deste desenvolvimento, nas áreas de artes cênicas, música, audiovisual e múltiplas

expressões. A seleção dos projetos que compõem a carteira se dá preferencialmente por chamadas de projetos, periodicamente disponibilizadas no site. Outra possibilidade é a escolha direta de projetos especiais.

DESCOBERTAS

Livro mostra como a ciência ajuda NO CONTROLE DAS EMOÇÕES

BENEFÍCIOS - Claudia Feitosa-Santana lança "Eu controlo como me sinto", em que explica o funcionamento da mente

ENIZE VIDIGAL
DA REDAÇÃO

Pós-doutora em neurociência, Claudia Feitosa-Santana lança o novo livro sobre como a ciência pode ajudar no controle das emoções para atingir o bem-estar e, consequentemente, a construção de uma vida mais equilibrada e feliz a longo prazo. Em "Eu controlo como me sinto" (Ed. Planeta), a professora e pesquisadora explica o funcionamento da mente e como usar esse conhecimento.

Mestre em Psicologia Experimental e doutora em Neurociência e Comportamento pela Universidade de São Paulo (USP), com pós-doutorado em Neurociências Integradas pela Universidade de Chicago, Claudia Feitosa-Santana estuda o funcionamento da mente há 20 anos.

Ela afirma que a ciência pode ser uma grande aliada para quem busca controlar os próprios sentimentos. Em "Eu controlo como me sinto", a autora conduz o leitor por descobertas surpreendentes sobre o cérebro e os benefícios desse conhecimento para a vida cotidiana, tais como identificar o que são emoções e sentimentos, como lidar com situações e pessoas que são potencialmente desestabilizadoras e como ter empatia



Claudia Feitosa-Santana: "Nossos estados são sempre temporários e, por isso, somos o verbo 'estar'"

e liderança.

O primeiro passo é a compreensão dos próprios sentimentos, o segundo, é identificar como mudar comportamentos negativos e, finalmente, se libertar de sentimentos que limitam cada um a atingir seu melhor desempenho.

"Nossos estados são sempre temporários e, por isso, somos o verbo 'estar'. O conjunto dos es-

tados temporários forma quem nós somos", explica a neurocientista. Portanto, segundo ela, se nós estamos e não somos, isso quer dizer que é possível modificar nosso estado, já que ninguém nasce com circuitos neurais prontos. Essa compreensão é o pontapé inicial para obter um controle maior sobre si mesmo. O livro está disponível na plataforma Amazon.

METAS E FRUSTRAÇÕES

"Agir sem saber gerenciar os sentimentos, pode provocar escolhas equivocadas e sem muitas expectativas de sucesso", destaca a psicanalista Andréa Ladislau. Em momentos de tensão, ela aconselha a manter o foco, o equilíbrio e cuidar da sua saúde mental para encarar, de forma equilibrada e assertiva, um novo ano que chega com novos desafios.

Andréa observa que a cada ano se renovam as expectativas de vida. As pessoas costumam ser inspiradas a recomeçar. Quem nunca traçou metas para o ano novo, idealizando atingir objetivos pessoais, financeiros, profissionais e familiares...que atire a primeira pedra! Em recente artigo, ela alertou sobre o quanto é importante planejar, ter estratégia para atingir realizações, sob pena de transformar os próprios objetivos em frustrações.

"A definição de propósitos e a busca por conquistar objetivos são ações benéficas que contribuem para o aumento da autoestima, o fortalecimento do ego, a renovação do ânimo, a diminuição do estresse, além de propiciar saudáveis mudanças comportamentais e promoverem o autocuidado do indivíduo".