

POR AMANDA BERNARDO



Cristais e astros

São muitos os sentimentos que se atribuem aos cristais. Com significados para a astrologia, cada signo se beneficia de opções específicas. Jaspe equilibra a impulsividade de Áries. Citrino, que abre caminhos, é a de Leão. Sagitário combina com Sodalita, que emana positividade. Amazonita é a recomendação de Virgem e Quartzo Rosa é a de Touro, pois acalmam. Ônix é a de Capricórnio, trazendo foco. Gêmeos combina com a Ágata, que materializa ideias. Quartzo Verde é a de Libra e atrai sorte. Aquárioorna com Água Marinha, por baixar o estresse. Granada é a de Escorpião e Pedra da Lua é a de Câncer, pois acalentam. Ametista traz luz a Peixes.

Menos telas, mais brincadeiras

A exposição às telas pode ser prejudicial para o desenvolvimento cognitivo e emocional de crianças, explica o psicólogo Filipe Colombini. A Organização Mundial da Saúde (OMS) indica que até os dois anos não deve haver uso. Entre dois e cinco anos, o tempo máximo é de uma hora por dia, com supervisão de um adulto. Atualmente, pesquisas científicas enxergam relação entre o uso excessivo na infância e dificuldades de processar informações. “É importante que os pequenos tenham acesso a um repertório vasto de brincadeiras. A questão não é proibir, mas oferecer aos filhos outras atividades, diversificando estímulos”, comenta.



drops



EMPREENDEDOR E TRANSFORMAR

POR ESPAÇO Q | CENTRO DE BEM-ESTAR
@espacoq.nh

Empreendedorismo COLABORATIVO



FOTO: DANI VERDEJO

Empreender sozinho pode ser uma jornada cheia de desafios e obstáculos. Muitas vezes, o empreendedor se vê diante de escolhas difíceis, tarefas complexas e um sentimento de solidão na tomada de decisões. A falta de suporte e a sobrecarga de responsabilidades podem ser esmagadoras, afetando não só o negócio, mas também a saúde emocional.

É aí que o empreendedorismo colaborativo entra em cena como um verdadeiro aliado. Ao se unir a outros empreendedores, o empresário passa a ter uma rede de apoio, em que pode compartilhar ideias, trocar experiências e receber suporte mútuo. A colaboração traz consigo um senso de comunidade e pertencimento, aliviando a sensação de solidão e oferecendo novas perspectivas.

Além disso, amplia as possibilidades de crescimento ao abrir portas para parcerias estratégicas, com acesso a novos recursos e tecnologias. Compartilhar conhecimento e recurso pode resultar em soluções inovadoras, economia de custos e ganho de eficiência operacional.

É assim que o empreendedorismo colaborativo faz a diferença na vida do empreendedor: oferece suporte emocional e prático e potencializa as chances de sucesso do negócio ao criar um ambiente propício para o crescimento e a realização de metas comuns.

Não estamos sozinhos e juntos somos imparáveis! Venha conhecer este modelo de negócio revolucionário da nossa região, que une 20 negócios e 24 mulheres!

Por Juliana Reis, idealizadora do projeto e sócia

Espaço Q | Centro de bem-estar

Avenida Francisco Manuel da Silva, 90, Jardim Mauá, Novo Hamburgo
Telefone/WhatsApp (51) 99128-6493 | Saiba mais em [@espacoq.nh](https://www.instagram.com/espacoq.nh)