

trends

pelo seu olhar

Johnson & Johnson diz  
que talco não causa câncer

/// Kids// pág. 10

Óbito de paciente  
reacende alerta de  
riscos de cirurgia plástica

///Beleza// pág. 08

Cinomose se espalha  
mais fácil em clima seco e frio

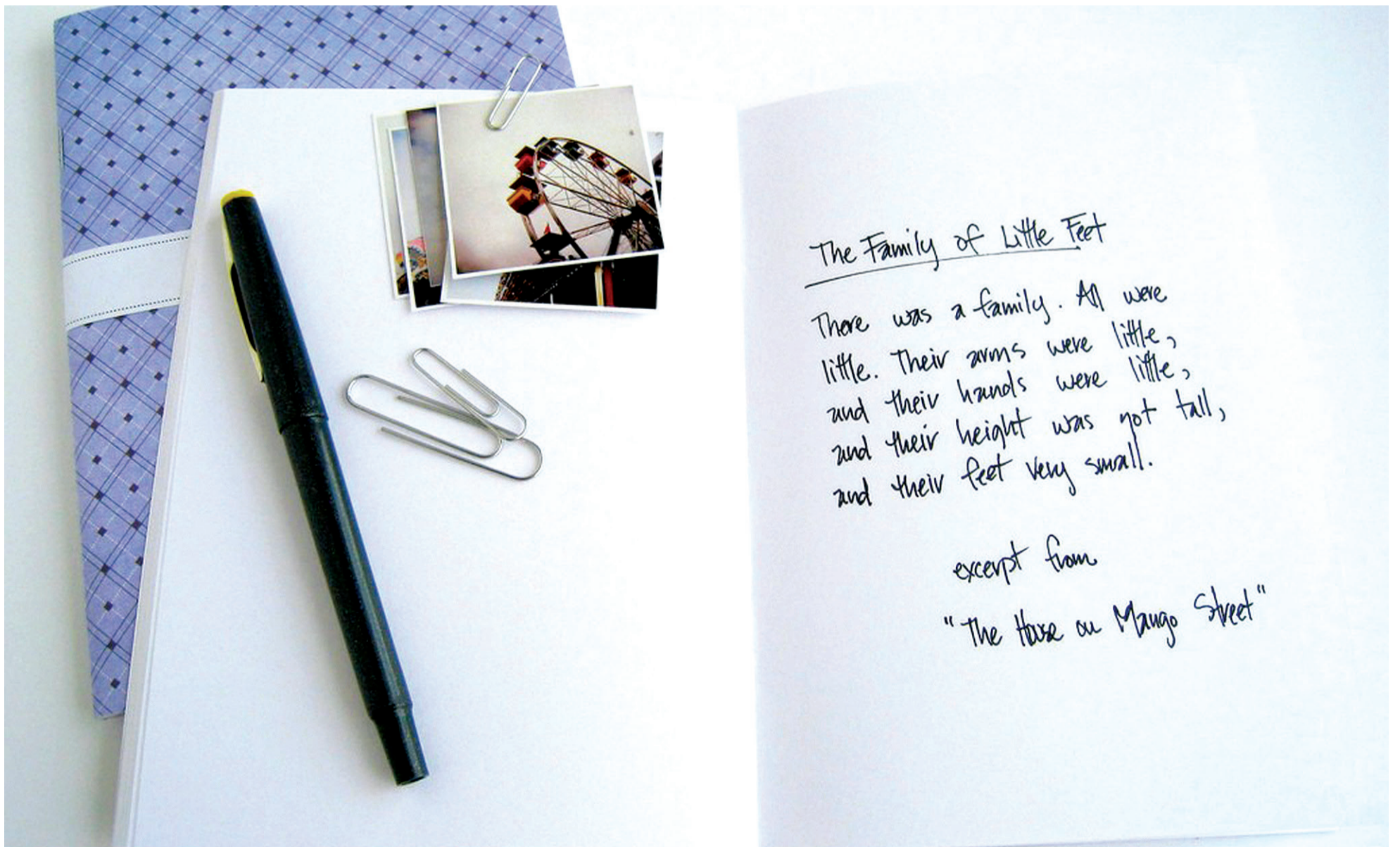
///Pet/ pág. 11

Aplicativo para celular  
imita Tamagotchi

///Tecnologia/// pág.06

## Prática da escrita reduz ansiedade, diz pesquisa

Em um estudo publicado no British Journal of Health Psychology, pesquisadores da Sociedade Britânica de Psicologia recrutaram 71 participantes saudáveis, com idades entre 19 e 77 anos, e os dividiram em dois grupos para fazer a pesquisa . Páginas 08 e 09



## Novelas

### SEGUNDO SOL

Rosa escapa de Galdino e volta para o casarão. Ícaro e Luzia/Ariella procuram Manuela, que sofre uma crise de abstinência. Karola pensa em cobrar direitos autorais para Clóvis e Gorete. Ionan troca agressões com Remy, e Beto/Miguel fica intrigado. Todos no casarão estranham o sumiço de Rosa. Galdino conta para Laureta sobre a conversa que teve com Rosa. Rosa procura Januária. Laureta fala com Karola, que se desespera. Maura tenta convencer a irmã a denunciar Galdino. Dodô mente para Beto/Miguel. Laureta decide ajudar Karola e faz uma proposta para Rosa. Beto/Miguel estranha o comportamento de Karola. Valentim se encontra com Rosa.

### DEUS SALVE O REI

Afonso enfrenta Otávio, que acaba fugindo com Aires. Augusto afirma a Afonso que não testemunhará contra Catarina. Catarina fica surpresa ao ver Augusto, que avisa à filha que ela será punida pelos seus crimes. Tiago briga com Selena por causa de Ulisses. Brumela comunica a Afonso sua suspeita de que Naná leve informações de Montemor para Lastrilha. Diana promete a Amália que investigará sobre o filho de Catarina.

### ORGULHO E PAIXÃO

Jane vê Elisabeta e Venâncio serem levados por Kléber e se desespera. Camilo avisa a Darcy sobre a prisão de Elisabeta e Jane fala com Jorge. Vestida como Mário, Mariana vai à casa de Brandão. Olegário se culpa pela prisão de Elisabeta, e Charlotte o consola. Josephine critica Cecília para Fani e Edmundo. Mário/Mariana e Brandão vencem Xavier na corrida. Lady Margareth avisa que Darcy terá que se casar com Susana para que Elisabeta seja libertada da prisão.

### AS AVENTURAS DE POLIANA

Letícia insiste em querer falar e saber apenas coisas de Filipa, quando na verdade deveria saber mais sobre Yasmin. A professora de música diz que isso é falta de respeito e para ele o deixar em paz. João consegue andar pelos corredores da escola por estar vestido de uniforme. Marcelo chega com Débora na exposição e se deparam com Luísa e Afonso. Dural não aceita que Lorena fique com o gato e Poliana decide levar o animal para casa. Roger elogia Claudia para Sr. Pendleton que não compreende nada. Vini e Jeferson convidam Guilherme para voltar ao grupo de samba e ele aceita. Vini leva pães para presentear Dona Branca e para ver se Mirela está bem. Mirela decide dançar para Vini. Vini assiste a tudo de forma encantada e começa ver Mirela de outra maneira. Poliana e João chamam Luísa para apresentar uma surpresa para a tia.

## Empresa é condenada a pagar R\$ 20 mil por usar imagem de Giovanna Antonelli

A atriz Giovanna Antonelli, que está no ar na novela das 21h, Segundo Sol, ganhou um processo contra a empresa Kaiser Intermediações, que usou sua imagem indevidamente. De acordo com a sentença da 1ª Vara Cível da Barra da Tijuca, publicada na segunda-feira (16), a global deve receber R\$ 20 mil em indenização, embora ainda caiba recurso da parte ré.

Segundo o processo, a imagem e o nome de Giovanna foram veiculados em jornais fictícios e sites como [www.turboslim.com.br](http://www.turboslim.com.br) e [www.slimpower.com.br](http://www.slimpower.com.br), por meio de matérias comerciais falsas, “visando atrair clientes, nas quais (a atriz) declarava ter consumido produtos para emagrecimento, após sua gravidez, sendo certo que, em momento algum, ingeriu tais produtos ou não autorizou o uso de sua imagem para comercialização dos produtos”.

A atriz argumentou que o medicamento pode influenciar diretamente na saúde dos consumidores e por isso procurou a Delegacia de Repressão a Crimes de Informática do Rio de Janeiro para insaturar inquérito policial para apurar o fato. A empresa Kaiser Intermediações foi condenada ainda ao pagamento das despesas processuais e honorários advocatícios que fixo em 10% (dez por cento) sobre o valor da condenação.



Atriz ingressou na justiça para ter seu nome desligado de produto que promete emagrecer

## Horóscopo

### AQUÁRIO

21 de jan. a 19 de fev.

Será mais fácil encarar mudanças nesta semana. Astral favorável para investir nos estudos ou aprender mais com os colegas de trabalho. Pode cair de amores por uma pessoa mais velha. Novidades devem animar a relação amorosa. Bom momento para iniciar um curso ou aprender mais com os colegas. Se tem planos para viajar, revise os detalhes com cuidado. Se está só, há chance de se encontrar com uma pessoa que mora em outra cidade. Aproxime-se dos companheiros no trabalho se quiser alcançar suas metas e sonhos. Cuide da saúde e não dê espaço para os exageros. Surpresa agradável pode animar o romance.

### GÊMEOS

21 de mai. a 20 de jun.

No trabalho, encontrará soluções criativas. Cuide melhor do seu corpo e da sua saúde. Familiar mais velho pode dar conselhos valiosos. Astral favorável para investir nos estudos. A vida a dois terá proteção extra. No namoro, evite brigar. No trabalho, confie em suas ideias e tente algumas soluções criativas para deixar tudo em dia. O astral é favorável para investir nos estudos. Melhor ir com calma para evitar uma briga no namoro. Vai ser preciso um pouco mais de cautela com os gastos. Explore sua criatividade e a habilidade para lidar com as pessoas no trabalho e na vida pessoal. A dois, faça o possível para apoiar o seu amor.

### LIBRA

23 de set. a 22 de out.

Em família, não queira impor suas ideias. Astral favorável para aumentar seus ganhos. No trabalho, cuidado com pessoas falsas: evite falar dos seus planos. Seu magnetismo vai esquentar a vida a dois. Na conquista, não faça cobranças. Aproveite qualquer chance para correr atrás de novas oportunidades para lucrar. A imposição de ideias e atitudes podem causar tensão em família. Seu magnetismo vai esquentar a relação amorosa. Se quiser que tudo seja feito do seu jeito, pode ter problemas ao lidar com colegas no trabalho. Em família, tente ser mais flexível. Na vida afetiva, você vai sonhar com estabilidade e segurança.

### PEIXES

20 de fev. a 20 de mar.

No trabalho, pode conquistar outras responsabilidades e até receber novas chances. Valorize o serviço em equipe. O desejo tem tudo para crescer e esquentar o sexo. A vida amorosa está protegida: invisita no romantismo. É hora de se desapegar do que não tem mais espaço em sua vida. Concentre-se em seu sexto sentido, que pode ajudar você a descobrir um segredo. O desejo tem tudo para crescer e esquentar o sexo. Você pode conquistar outras responsabilidades e até receber novas chances profissionais. Há sinal de desentendimento com amigo(a). Pode rolar discussão também na vida amorosa, por isso, não perca a calma.

### CÂNCER

21 de jun. a 21 de jul.

Hora de colocar em prática suas ideias. Confie mais no seu taco para correr atrás dos seus interesses. Parente pode ajudar se estiver com alguma dificuldade. Afaste o ciúme da relação. Declaração de amor vai esquentar seu coração. Concentre-se nas tarefas rotineiras para dar conta de tudo o que precisa fazer. Você pode contar com um empurrãozinho de um parente se estiver com dificuldades. Lembranças de um ex podem atrapalhar a paquera. Talvez não seja tão fácil manter a paz com os familiares e será preciso jojo de cintura para evitar atritos. Diminua um pouco as cobranças e verá como o clima se torna mais leve. Afaste o ciúme da relação.

### ESCORPIÃO

23 de out. a 21 de nov.

No serviço, tenha cautela com o que diz para evitar mal-entendidos. Amigos podem ajudar nos seus planos. As diferenças com um familiar podem se acentuar. Sabe-rá deixar o par encantado. Vai arrasar na conquista com seu charme. Tenha cautela com o que diz para evitar problemas com mal-entendidos, inclusive no trabalho. Priorize as tarefas que podem ser realizadas a sós. Um clima de desconfiança pode se tornar um desafio na paquera. Seu sexto sentido está afiado e tem tudo para ajudar na vida profissional. Mantenha seus planos em segredo por enquanto. À noite, a Lua entra em seu signo e melhora o astral, inclusive no romance.

### ÁRIES

21 de mar. a 20 de abr.

Pode assumir novos afazeres no serviço. Boa semana também para quem está pensando em trocar de emprego. Alguém da família pode precisar de ajuda. A sensualidade deve marcar tanto a paquera como a vida a dois. Hoje, ainda que tenha algumas dificuldades com colegas no serviço, terá energia para dar a volta por cima. Siga com suas estratégias profissionais sem muito alarde. Os amigos podem dar uma mãozinha na conquista. Se pensa em iniciar uma sociedade, o astral é favorável. Porém, será preciso diminuir um pouco as expectativas ao lidar com colegas. Se exagerar nas cobranças, há risco de pintar brigas no romance.

### LEÃO

22 de jul. a 22 de ago.

No serviço, muita atenção com informações ou documentos importantes. Pode ter boas novas com dinheiro e fará o possível para garantir sua estabilidade financeira. Bons momentos ao lado da pessoa amada. No serviço, redobre a atenção ao lidar com informações ou documentos importantes. Um bom papo tem tudo para agitar as coisas na paquera. Aproveite para esclarecer qualquer assunto com quem ama. Você vai se expressar com facilidade. Só tenha cautela para não falar mais do que deve, já que há risco de se envolver em fofocas. Falta de diálogo pode atrapalhar o romance. Reforce os laços e evite o ciúme.

### SAGITÁRIO

22 de nov. a 21 de dez.

Bom astral para trabalhar em equipe. Assuntos misteriosos podem despertar seu interesse. No amor, pode se decepcionar com alguém que conheceu há pouco tempo. A sedução deve esquentar os momentos a dois. Bom astral para trabalhar em equipe. Assuntos financeiros podem trazer tensão a uma amizade. Novos projetos a dois fortalecem o romance: converse com o par! Na paquera, alguém da turma pode ganhar seu interesse. Você fará o possível para viver novas experiências. Assuntos misteriosos podem despertar o seu interesse. A vida amorosa só tem a ganhar se vocês compartilharem suas fantasias sexuais!

### TOURO

21 de abr. a 20 de mai.

Terá habilidade para mostrar suas ideias e diplomacia para lidar com colegas de trabalho mais difíceis. Na saúde, evite qualquer tipo de excesso. Tudo vai ficar bem no relacionamento amoroso. Vai fazer sucesso na conquista. Será preciso cuidado na hora de cuidar das suas tarefas: se você se distrair, pode perder prazos ou uma grande oportunidade. Na saúde, evite qualquer tipo de excesso. Romance à distância pede mais atenção. Os astros sugerem que ajude mais a família, mesmo que seja preciso fazer sacrifícios. Tenha cautela com mal-entendido no trabalho. Se está saindo com alguém, vai querer compromisso.

### VIRGEM

23 de ago. a 22 de set.

Astral favorável para colocar as contas em ordem. Pode se dar bem ao lidar com imóveis. No serviço, concentre-se mais nas suas tarefas. Na paquera, tome iniciativa para se aproximar. Cobranças devem desgastar a relação amorosa. O astral é favorável para se concentrar nas finanças, colocar as contas em ordem e programar os próximos gastos. No amor, o excesso de cobranças pode trazer tensão na vida a dois ou no namoro. Hoje, você pode se sair bem ao lidar com imóveis ou dar o primeiro passo em busca da casa própria. Evite pedir ou emprestar grana a um amigo. Excesso de ciúme pode desgastar o relacionamento amoroso.

### CAPRICÓRNIO

22 de dez a 20 de jan

É hora de se concentrar no serviço e batalhar para conseguir o que deseja. Em casa, a cooperação será importante. Se estiver só, dê uma chance a alguém próximo. Valorize o que você e o par têm em comum. Esforce-se para cumprir suas tarefas e causar boa impressão. Mas não exija que tudo seja feito do seu jeito -- há risco de se desentender com alguém. Se está só, dê uma chance a pessoa próxima. É hora de se concentrar na carreira e batalhar para conseguir o que deseja. Trabalhe duro e verá como as coisas vão melhorar. Valorize o que você e o par têm em comum para fortalecer ainda mais o romance.

# Torneio de Wimbledon movimentou fashionistas com presença da realeza e da editora da Vogue

Na última semana o famoso torneio de tênis de Wimbledon movimentou os fashionistas de plantão ao ter a presença de Emma Watson, da editora da Vogue norte-americana, Anna Wintour, e das duquesas Kate Middleton e Meghan Markle.

A esposa de William escolheu um vestido envelope Jenny Packham, super leve para a

atual estação europeia: o verão. Já a esposa de Harry optou por um look de calça e camisa Ralph Lauren, com o cabelo preso em coque.

No domingo (15), Kate voltou ao torneio para a final masculina, desta vez ao lado do príncipe e esbanjou a boa forma em um vestido amarelo da marca italiana Dolce & Gabbana.



Megan usou look total Ralph Lauren e Kate, Jenny Packham



Vestido amarelo da Dolce & Gabbana foi a escolha de Kate para a final masculina



Emma Watson também usou Ralph Lauren em um dos dias do campeonato

## Lei regulamenta a profissão de corretor de moda

Foi sancionada nesta semana a Lei 13.695, que regulamenta a profissão de corretor de moda. A nova atividade consiste em facilitar as compras de lojistas, consumidores e revendedores do setor de confecções, acessórios, calçados e bolsas. A lei é decorrente do PLC 200/2015, de autoria do deputado Adail Carneiro (Pode-CE).

De acordo com o texto, o corretor de moda deverá cumprir dois requisitos para o exercício da profissão: ter concluído o ensino médio e o curso de corretor de moda. Também fica garantido o exercício da profissão aos que já estiverem nesse mercado um ano antes da publicação da nova lei.

# ANJOSUL

MÓVEIS

Preços de fábrica



f Anjo Sul Móveis  
i @anjosulmoveis

## Vendas

direto de fábrica [www.anjosulmoveis.com.br](http://www.anjosulmoveis.com.br)  
email [anjosul@anjosulmoveis.com.br](mailto:anjosul@anjosulmoveis.com.br)  
whatsapp (54) 99613-1900

## Vai fazer cirurgia estética? Pondere os riscos na escolha do profissional

### Morte de bancária após aplicação de silicone reacende alerta para cuidados na hora da cirurgia

A bancária Lilian Calixto de Lima Jamberci, de 46 anos, saiu de Cuiabá, no Mato Grosso, para fazer um procedimento na Barra da Tijuca, bairro nobre do Rio de Janeiro. No sábado (14), ela foi submetida à aplicação de prótese de silicones nas nádegas em um apartamento de um médico chamado Denis Cesar Barros Furtado, conhecido como Dr. Bumbum.

Após a intervenção, a paciente teve complicações e foi encaminhada pelo próprio médico para um hospital particular, onde chegou ainda lúcida, mas com taquicardia, sudorese intensa e hipotensão. Horas depois, Lilian estaria morta.

De acordo com o boletim médico, a morte da mulher foi decorrente de quatro paradas cardíacas, causadas por uma embolia pulmonar. O que teria dado errado?

#### Chip para menopausa

Para o marido, Lilian disse que ia ao Rio de Janeiro para colocar

um chip por causa da menopausa. Ele foi comunicado da morte por Furtado no domingo (15).

#### PMMA em grande quantidade

“Dr. Bumbum” teria usado a substância PMMA (polimetilmetacrilato) na bancária. O material é parecido com plástico, composto por microesferas e utilizado para fazer preenchimentos corporais e faciais. O produto é aprovado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), mas indicado para situações pontuais e em pequenas quantidades.

#### Sem registro no RJ

Além de usar a substância além do permitido, Furtado possui registro para atuar apenas em Goiás e no Distrito Federal, não podendo atuar sem a autorização do Conselho Regional de Medicina do Rio de Janeiro (Cremerj). A entidade encaminhou na quinta-feira (17) uma comunicação à Polícia

Federal sobre o caso do médico, que violou Código de Ética Médica.

A mãe do médico, Maria de Fátima Barros Furtado, que o ajudava no procedimento, teve o registro cassado pelo Conselho Regional de Medicina do Rio em 2015, mas continuou atuando ilegalmente. As prisões do Dr. Bumbum e de Maria foram decretadas, e eles acabaram presos na tarde de quinta-feira (19), no escritório de sua advogada. A prisão temporária foi pedida pelos crimes de homicídio doloso duplamente qualificado e associação criminosa. Se for condenado, o médico poderá pegar até 36 anos de prisão.

#### Alerta

No comunicado, o Cremerj fez um alerta à população sobre

os procedimentos estéticos, principalmente os cirúrgicos. “Essas intervenções só devem ser feitas por médicos qualificados e em ambiente em conformidade com as resoluções do Cremerj e do CFM, para que, caso haja algum problema, o socorro possa ser imediato”, disse a entidade.

A Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPC) também lamentou o óbito de Lilian e destacou que ela fez o procedimento estético com um não especialista e em local inadequado. “Além de não ter formação em cirurgia plástica, o médico realizou o procedimento em sua residência, o que é proibido”, disse o comunicado. A entidade também reforçou sobre os riscos dos procedimentos que envolvem PMMA.

‘A SBPC disponibiliza em seu site, Facebook, e-mail ou telefoniação



“Doutor Bumbum” fazia os procedimentos em casa e atuava sem autorização

ne, uma consulta para saber se o médico é ou não credenciado pela Sociedade para realizar uma cirurgia plástica. A formação do cirurgião plástico é diferenciada, uma vez que ele deve obrigatoriamente, após os 6 anos da graduação em medicina, passar pela formação de cirurgião geral (2 anos) antes de cumprir mais 3 anos em cirurgia plástica, somando no mínimo 11 anos de formação”, acrescenta a nota.

#### Andressa Urach

A ex-modelo Andressa Urach teve complicações depois de injetar PMMA e outra substância, o hidrogel, nos glúteos e coxas e quase morreu em 2014. Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica – Regional São Paulo (SBPC-SP), o material, também conhecido como metacril, já causou deformidades e complicações em cerca de 17 mil pacientes no Brasil.

#### Outros cuidados

As orientações da SBPC acenam sobre outros procedimentos da moda, tais como a bichectomia e a aplicação de toxina botulínica, conhecida como botox. Sobre a primeira, a entidade reitera que a operação envolve riscos e tem indicações específicas. “Acima de tudo, está longe de ser uma técnica para todos”.

Já sobre a segunda, a SBPC destaca a decisão de abril da desembargadora Ângela Catão, que acatou pedido da classe médica e declarou ilegal a Resolução 573/2013 do Conselho Federal de Farmácia – CFF, que autorizava o farmacêutico a realizar procedimentos dermatológicos estéticos. “Os dermatologistas e cirurgiões plásticos são os profissionais habilitados na medicina para atuar em tratamentos estéticos ou médicos da pele, por meios considerados invasivos e caracterizados como atos médicos”, pontuou a entidade.

CÍLIOS LINDOS

marque  
ainda hoje  
permanente  
de cílios

54 99987 7886

Maria Bernadete  
esteticista e massoterapeuta



Lilian tinha 46 anos e morava em Cuiabá

## Luciane

espaço de beleza

- corte de cabelos
- mechas
- escova progressiva
- manicuri e pedicure
- design de sombrancelhas
- pigmentação fio a fio
- maquiagem
- depilação
- massagem relaxante
- drenagem linfática
- massagem modeladora
- massagem estética

Rua Fiorello Bertuol 253, Progresso  
aceitamos cartões  
Ligue e agende seu horário  
54 992 630 398

antes

depois

Mais de 20 anos  
de experiência

## Móveis sob medida

# HOMA

Racks • Cozinhas • Balcões  
Comercial e Residencial

📞 Elso Tonato  
54 9 8119.9936

📞 Alberi Silva  
54 9 9951.7719

📍 homaplanejados    ✉ homamoveiplanejados@hotmail.com

📍 Rua Cavalheiro José Farina, nº 18 - Licorsul | Bento Gonçalves - 95703-006

## Jantar no CTG Laço Velho beneficiará sete entidades

A primeira edição do Jantar Beneficente Juntos pelo Bem acontece na noite de sábado (21), no CTG Laço Velho. O objetivo do evento é arrecadar fundos e toda a renda dos ingressos, da copa, do rifão e do leilão serão divididos entre sete entidades de Bento Gonçalves. Toda a equipe que trabalhará no jantar será de forma voluntária, inclusive o ex-goleiro do Grêmio, Danrlei, que é presença confirmada para a noite.

Durante o jantar, serão sorteados brindes para todos que estiverem presentes no evento. Além disso, para a criançada, haverá espaço kids e personagens

infantis, tais como Transformers Optimus Prime. (2,5 metros de altura), Bambubi o camaro amarelo, o Homem de Ferro, o Sally dos Monstros S/A, o Bob Esponja, o Minions gigantes, o Duende Alegre e a Chapeuzinho Vermelho.

Ainda nas atrações, terá apresentação das crianças das entidades, música ao vivo (MPB e típicas gaúchas), show artístico gaúcho, show de mágicas, intérprete de libras e jantar típico gaúcho. O rifão terá sorteio de camisetas do Grêmio e do Inter autografadas por todos os jogadores e camiseta do Esportivo. Ainda, leilão com tortas perso-

nalizadas do Grêmio, Inter e Esportivo.

As entidades a serem beneficiadas são: Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN); Associação de Integração de Pessoas com Deficiência de Bento Gonçalves Anjos Unidos; Associação dos Deficientes Físicos de Bento Gonçalves (ADEF); Associação dos Deficientes Visuais de Bento Gonçalves (ADVBG); Associação dos Surdos de Bento Gonçalves (ASBG); Associação Integrada do Desenvolvimento do Down (AIDD) e Associação Pró Autistas Conquistar.

## Café com memória debate história dos moinhos de Bento Gonçalves

Neste sábado (21), às 9h30, ocorre a sétima edição do Café com Memória. A temática do encontro será as histórias dos moinhos de Bento Gonçalves. Para compartilhar memórias sobre os

moinhos, o evento contará com a presença de Ailor Bertarello, um dos proprietários do moinho Bertarello, e de Firmino Splendor, que já trabalhou em um moinho de Bento Gonçalves.



Historicamente, os moinhos desempenharam um papel importante na construção cultural e econômica da cidade

## Fóruns setoriais de cultura tem programação na segunda-feira

Os Fóruns Setoriais de Cultura ocorre em dois dias este ano: 17 e 23 de julho, com palestra sobre formação de públicos, com diferentes profissionais. O propósito é fortalecer os laços entre o Poder Público e Sociedade Civil e formular políticas públicas para os diversos segmentos artísticos que compõem o cenário de Bento Gonçalves.

No dia 17, o encontro foi com a produtora cultural, Luciana Ibarra dos Santos Sperb, que vem desde 2015 trabalhando na área coordenando e produzindo espetáculos nacionais e internacionais como Phil Collins, Elton John, Foo Fighters, entre outros.

Já na próxima segunda-feira

(23), a palestra será ministrada pelo doutor e mestre de Ciências da Linguagem pela Universidade Federal de Santa Catarina, Leonardo Amarin Roat, que abordará a relação entre agentes e projetos culturais e a formação de público.

As atividades são destinadas à comunidade, artistas, produtores e agentes culturais, conselheiros, gestores, investidores, simpatizantes e demais protagonistas da cultura de ordem pública, privada, sociedade civil, entidades jurídicas com ou sem fins lucrativos.

Programação  
Segunda-feira (23)a

19h - Abertura na Sala pública

### SERVIÇO

O que: Café Com Memória  
Quando: 21 de julho  
Horário: 9h30  
Onde: Fundação Casa das Artes  
Evento gratuito e aberto ao público.

Historicamente, os moinhos desempenharam um papel importante na construção cultural e econômica da cidade. Atualmente, o conjunto arquitetônico em diálogo com as histórias das pessoas que se envolviam e, se envolvem, com esses espaços configura um importante patrimônio material, imaterial e paisagístico da região.

O Café com Memória é uma atividade promovida pela Associação Amigos Museu do Imigrante - AMI e Museu do Imigrante em parceria com a Fundação Casa das Artes. Os encontros são registrados e se tornam documentos orais e visuais disponibilizados ao público no acervo do Museu.

de Cinema

19h15 - Palestra com Leonardo Amarin Roat - Doutor e Mestre em Ciências da Linguagem - Tema: Formação de Platéia

20h - Reuniões por segmentos culturais:

- Dança;
- Artesanato;
- Cultura Afro-Brasileira;
- Artes Visuais ou Plásticas;
- Empresas, Produtores, Empreendedores, Agentes e Trabalhadores da Cultura;

- Sistema Municipal de Patrimônio Cultural;
- Sistema Municipal de Arquivo Público e Histórico.

21h - Retorno à Sala Pública

Cinema para considerações finais

## Arraia arrecada fundos para causa animal

Está marcado para o próximo sábado (21) um arraia que arrecadará fundos para uma ONG relacionada à causa animal. O evento acontece entre às 14h e às 19h, na Rua Coberta, no bairro

Planalto. O arraia terá barraca de comida, quentão, lambeijo, pescaria, caixa surpresa e concurso de boneca viva. Todo o valor arrecadado será destinado a causa animal.



O evento acontece entre às 14h e às 19h, na Rua Coberta, no bairro Planalto



Fazer o seu jardim custa menos do que você imagina!

Solicite um orçamento sem compromisso 3452 7002

Rua Assis Brasil, 281 - Centro | 99102.1508 | 99662.7060

**autoral**  
Clínica de Reabilitação e Treinamento

📞 54 99652.7081

🏠 Rua Giovani Girardi,  
número 166 - Sala 4  
(Em frente ao Grepar do Progresso)

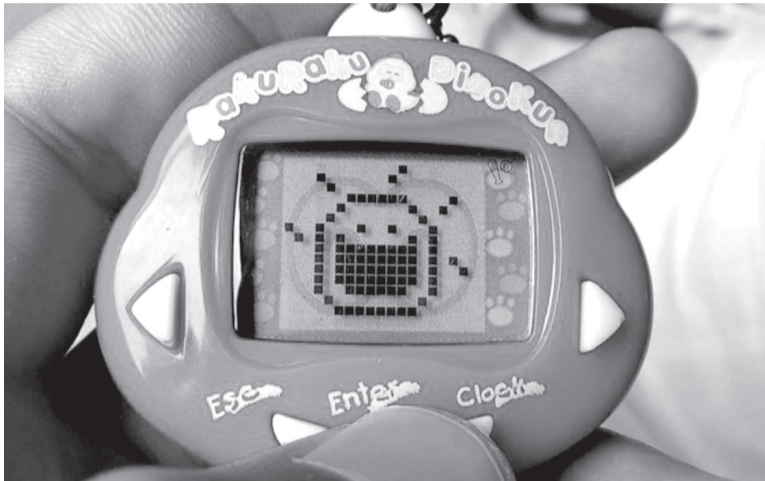
Terapia Desportiva  
Terapia Manual  
Quiropraxia  
Pilates clínico  
Pilates funcional  
Treinamento funcional  
Personal trainer

## Tamagotchi, o “bichinho virtual” dos anos 90, ganhará aplicativo para celular

Considerado um dos brinquedos mais famosos entre as crianças dos anos 1990, o Tamagotchi, ganhará uma versão para smartphones. De acordo com vídeo divulgado pela Bandai Namco, desenvolvedora responsável pela criação do brinquedo, o aplicativo “My Tamagotchi Forever” poderá ser baixado em dispositivos Android e iOS. Segundo a empresa, o game tem previsão de lançamento para 2018.

O aplicativo é uma reformulação do “bichinho virtual” que se tornou febre até o início dos anos 2000. No jogo, as criaturas precisavam ser monitoradas pelos seus donos para comer, dormir, brincar e tomar banho. O Tamagotchi funcionava, basicamente, como um simulador de animais de estimação. De acordo com a Bandai Namco, o projeto que está em desenvolvimento deverá manter a estrutura original do jogo.

No entanto, o novo aplicativo aproveitará os recursos que podem ser usados com a ajuda de avanços da tecnologia para oferecer uma interação maior com outros personagens. O “bichinho virtual” já conta com um aplicativo para Android e iOS que simula o visual do antigo brinquedo, mas



O aplicativo é uma reformulação do “bichinho virtual” que se tornou febre até o início dos anos 2000

seu funcionamento parece não ser totalmente adaptado para dispositivos móveis. O jogo atual conta com menos de 50 mil downloads.

O vídeo divulgado pela empresa, porém, indica que o novo aplicativo deverá oferecer uma experiência totalmente voltada para os dispositivos móveis. A diferença mais significativa está na aparência dos personagens, que deixaram de lado o visual 2D e “pixelado” para uma versão mais colorida e tridimensional. O jogo também deverá contar com uma cidade virtual que permitirá a interação

dos personagens, o que daria um aspecto mais social para o game.

Ainda de acordo com o vídeo, o game poderá aproveitar a realidade virtual para os jogadores interagirem com o seu Tamagotchi, seguindo uma tendência iniciada com o Pokémon Go, que se tornou popular em 2016 ao permitir que os personagens do anime pudessem ser “caçados” pelo smartphone. Os fãs dos “bichinhos virtuais” podem se registrar no site da Bandai Namco para receber novidades e um alerta quando o aplicativo for lançado.

## Modelos 3D prometem facilitar estudos de anatomia

Nunca existiu uma oferta muito grande de cadáveres para estudo em universidades. Após um processo de espera, corpos não reconhecidos são encaminhados para esse fim, mas a facilidade de comunicação atual diminuiu bastante a frequência dessas situações. Isso, aliado ao pequeno número de doações e a questões éticas e religiosas, fez com que eles ficassem cada vez mais raros.

Agora, através do uso de scanners 3D, pesquisadores estão criando cadáveres virtuais com o objetivo de tentar resolver esse problema. O projeto está sendo desenvolvido na Universidade de Montpellier, na França, liderado pelo cirurgião e professor

Guillaume Captier. Ele espera que o modelo sirva como uma forma de apresentar conhecimentos básicos, uma vez que pode ser manuseado livremente sem o risco de danos. Posteriormente, os alunos teriam contato com um corpo real, para fixar o que já conheceram nos figurinos.

Na primeira etapa, a equipe criou dois protótipos de regiões específicas, um da nuca e outro da pelve. Para a elaboração de cada um deles, foi necessário escanear oito camadas individuais cuidadosamente e depois juntar os dados obtidos.

Cada área precisou de um dia inteiro para ser digitalizada, pois algumas membranas não

eram reconhecidas pelo aparelho. Benjamin Moreno, que trabalha na IMA Solutions, empresa responsável pelo scanner, disse que “essa dificuldade existe porque essas membranas e até a própria carne são translúcidas no corpo dissecado. Por isso, no futuro procuraremos formas de facilitar o processo”.

Os dados ainda passaram por uma revisão, feita por Captier e Moreno, para corrigir pequenas imperfeições, fazendo com que o modelo ficasse o mais fiel possível. As próximas áreas escaneadas serão mãos e coxas; o plano é possuir cinco regiões prontas para utilização dos alunos até o fim de 2018.

data server/Medical/Dissection\_Cou\_09062016/SCAN\_3D/Phase\_06/Phase\_06\_sprej - Artec Studio 12 Professional



Cada área precisou de um dia inteiro para ser digitalizada, pois algumas membranas não eram reconhecidas pelo aparelho

## Photoshop para Ipad será lançado pela Adobe, diz site

Ferramenta pode chegar aos consumidores em 2019, mas não há data exata. Tecnologia pode se estender para outros programas da empresa

Como parte da nova estratégia de deixar todos os seus produtos compatíveis em vários dispositivos, a Adobe deve lançar a versão completa do aplicativo do Photoshop para o iPad, segundo o site da Bloomberg.

A medida visa impulsionar também o número de assinaturas digitais e está prevista para ser lançada em sua conferência em outubro.

Recentemente a empresa começou a lançar seus produtos em versões para dispositivos móveis, mas ainda não fez a transição total das versões completas para as telas menores.

Segundo a Bloomberg, o lançamento para iPad permitirá que as pessoas executem a versão completa do programa e continue editando em diferen-

tes dispositivos. A expectativa é que esteja disponível para o público em 2019, mas não há data exata de lançamento.

A aproximação com dispositivos móveis tem a ver com os hábitos dos seus usuários e agora a corrida é por conseguir mais assinaturas. Lançado em 2012, o Creative Cloud, serviço que dá acesso a todos os softwares na nuvem, virou o principal produto da empresa.

Além de atender profissionais que trabalham com seus produtos, a Adobe quer atingir pessoas que casualmente possam usar a ferramenta.

A empresa já vinha dando pistas que ia investir nesse caminho quando lançou o Projeto Rush, aplicativo leve de edição de vídeo que funciona em iPads e computadores.



Segundo a Bloomberg, o lançamento para iPad permitirá que as pessoas executem a versão completa do programa e continue editando em diferentes dispositivos

## Motorola anuncia versão Android Go do Moto E5 Play

A Motorola anunciou oficialmente uma nova versão do Moto E5 Play. O novo dispositivo, contudo, é um aparelho um tanto diferente no que diz respeito ao hardware, e, no departamento do software, deve trazer o Android Oreo edição Go.

Esse novo aparelho está sendo chamado de “Moto E5 Play Android Go” (porque aparentemente Moto E5 Go não era o suficiente) e terá um visual mais moderno que o modelo tradicional. Isso porque ele terá um display de 5,3” no formato 18:9, também conhecido como 2:1. Contudo, a empresa ainda não revelou a resolução dessa tela, mas podemos apostar que ela seja HD+ ou algo do tipo. Isso porque E5 Play comum tem um display de 5,2” com resolução HD, sendo a única diferença o aspecto da tela, que fica no mais tradicional 16:9.

A Motorola não revelou qual será o processador desse modelo, mas podemos apostar no Snapdragon 425, o mesmo do E5 Play comum, ou talvez no mais recente Snapdragon 430. Mas como se trata de um celular com Android Go, essa nova edição do

E5 Play deve trazer apenas 1 GB de RAM, que é o limite máximo estabelecido pela Google para manter os preços dos smartphones Go baixos. Mas como o software é bastante otimizado para rodar em aparelhos básicos, isso não deve ser exatamente um problema.

Outras especificações reveladas pela Motorola têm a ver com o conjunto de câmeras, que trará um sensor de 5 MP na frente e outro de 8 MP na traseira, ambos acompanhados de um flash LED. A exemplo do Moto E5 Play comum, a versão Android Go também terá um leitor de digitais embutido diretamente no logo da Motorola na traseira do celular.

### Preço e disponibilidade

A fabricante anunciou que o produto foi desenvolvido para o mercado latino-americano e europeu e deve começar a ser vendido a partir de amanhã (14) em vários países. No velho mundo, ele vai custar €109, o equivalente a R\$ 490. O TecMundo entrou em contato com a Motorola, e a empresa revelou que ainda não sabe se vai trazer o modelo para cá.

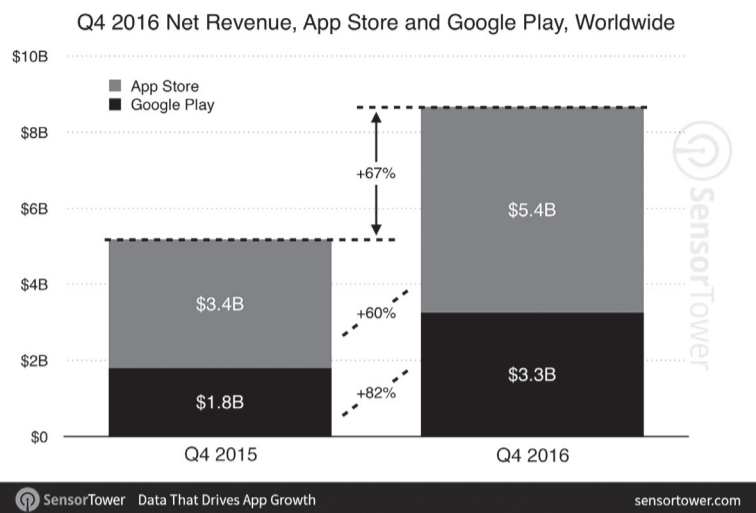
# App Store faturou quase o dobro que a Play Store no primeiro semestre

Isso não é exatamente uma novidade, mas aconteceu novamente: a App Store conquistou mais uma vez uma receita global equivalente a quase o dobro que sua rival, a Play Store – que, por outro lado, segue na frente quando falamos em volume de downloads. As duas juntas movimentaram US\$ 34,4 bilhões no primeiro semestre e lideram a reação do setor em relação a 2017, de acordo com o levantamento feito pelo Sensor Tower.

A Apple registrou US\$ 22,6 bilhões de vendas com apps, um crescimento de 26,8% sobre a temporada passada, quando obteve US\$ 17,8 bilhões no mesmo período. Já a Google conseguiu US\$ 11,8 bilhões, uma alta de 29,7% em relação aos US\$ 9,1 bilhões do ano anterior. Os softwares mais baixados foram os da Netflix, Tinder e Tencent Video.

Entre as razões para essa diferença estão vários fatores, especialmente o costume histórico que os usuários de Android têm de gastar menos – com tíquete médio superior dos clientes de iOS – e o fato de haver várias outras lojas em que os consumidores podem obter suas compras, a exemplo da Amazon Appstore ou da Samsung Store. Além disso, a Play Store não está presente no gigantesco mercado digital da China.

Já com relação ao número de downloads, o quadro se inverte. Do



A Apple registrou US\$ 22,6 bilhões de vendas com apps, um crescimento de 26,8% sobre a temporada passada, quando obteve US\$ 17,8 bilhões no mesmo período

total de 51 bilhões realizados no primeiro semestre deste ano – que representa um aumento de 11,3% em relação a 2017 –, a Apple foi a fonte para 15 bilhões desse bolo, enquanto 36 bilhões foram realizados junto à Google, que assim aponta um crescimento de 10,6%.

App Store também fatura mais com games no primeiro semestre

O setor mobile de games também pode comemorar, pois, de acordo com o Sensor Tower houve um alta de 19,1% em relação ao primeiro semestre do ano passado, com total de US\$ 26,6 bilhões de vendas em ambas as maiores plataformas de venda. A App Store ficou com US\$ 16,3 bilhões,

enquanto a Play Store abocanhou US\$ 10,3 bilhões.

Os três títulos que mais renderam grana foram Honor of Kings, da Tencent; Monster Strike, da Mixi; e Fate/Grand Order, da Sony Aniplex.

Com relação aos downloads, o volume da Google é muito superior, com 15 bilhões, diante de 4,5 bilhões da Apple, em um total de 19,5 bilhões, que representa crescimento de 11,2% sobre o mesmo período do ano passado. A companhia de Mountain View pode comemorar +10,3% em relação a 2017 e, ainda que esteja bem atrás nesse quesito, a App Store melhorou bastante, com +14,1%.

# Nintendo Switch é homologado pela Anatel e já pode ser vendido no Brasil

O Nintendo Switch recebeu no início de fevereiro uma homologação da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel). Com isso, o console lançado em março do ano passado pode começar a ser vendido no Brasil, o que marcaria o retorno de lançamentos da marca para o Brasil. No início de 2015, a empresa decidiu interromper a venda de produtos como 3DS e Wii U, além de games para os video games.

Com validade até dezembro de 2019, o certificado de homolo-

gação para o Nintendo Switch foi solicitado pela empresa M RS Digital, com endereço em Taubaté (SP). A empresa conseguiu a permissão para o console e os controles, ambos incluídos na categoria Transceptor de Radiação Restrita II, e indicou que os equipamentos serão fabricados na China pela Foxconn Electronics.

Em seu site, a M RS Digital se identifica como uma empresa que atua na comercialização de produtos da Nintendo em parceria com a JVLAT (Juegos de Video

Latinoamérica), distribuidora oficial e exclusiva da marca, que recentemente lançou a versão retrô do Super Nintendo, famoso video game lançado originalmente no Brasil em 1993.

O aparelho conta com um visual parecido ao modelo original, mas é um pouco menor e não conta com a entrada para cartucho. Em vez disso, os usuários precisam escolher um dos 21 jogos na memória, como Zelda, Final Fantasy e Super Mario World. Antes, a gigante japonesa já tinha lançado em uma versão retrô do NES, também conhecido como “Nintendinho”. O aparelho, no entanto, não chegou ao Brasil.

O Nintendo Switch ainda não possui um preço definido para o Brasil até porque, apesar de o aparelho ter sido homologado pela Anatel, não há garantias de que ele será realmente vendido no País. Alguns produtos recebem a autorização da agência, mas nunca chegam às lojas, como é o caso do Nexus, antigo smartphone desenvolvido pelo Google. Ainda assim, para se ter uma ideia, o video game foi lançado nos Estados Unidos por US\$ 300 (cerca de R\$ 951 na época).



O aparelho conta com um visual parecido ao modelo original, mas é um pouco menor e não conta com a entrada para cartucho

# Tornozelo protético inteligente é capaz de se adaptar a pisos irregulares

A evolução dos membros protéticos foi considerável nas últimas décadas, entretanto, eles ainda precisam evoluir muito para realmente replicar um membro humano, na maior parte, por conta de questões que imitam os muitos movimentos sutis e sensações naturais de um membro real. Porém, uma nova tecnologia de prótese do tornozelo está superando esses desafios.

Diferentemente dos tornozelos protéticos tradicionais, que trabalham para absorver o choque por meio de molas e estofamento, a nova tecnologia é capaz de se adaptar a diferentes superfícies do solo, de acordo com a maneira do usuário caminhar. Além disso, o protótipo se move sozinho - imitando um tornozelo real -, controlando a inclinação do pé, erguendo

o dedão do chão para administrar superfícies instáveis ou irregulares.

A prótese funciona de forma eficiente graças a um pequeno motor, atuador, sensores e chip que trabalham em conjunto. Essas pequenas peças, localizadas na parte interna do equipamento, são controladas por meio do chip, que é capaz de detectar o movimento e regular cada passo, se adaptando à superfície em que o pé está em contato ou permanece parado, dependendo do que o usuário precisa.

Apesar do dispositivo ainda estar em estágio inicial e funcionar por meio de uma energia cabeada, a equipe de pesquisadores planeja resolver isso para que a comercialização da prótese seja possível nos próximos dois anos.



A prótese funciona de forma eficiente graças a um pequeno motor, atuador, sensores e chip que trabalham em conjunto

# Emojis clássicos da Google estão de volta em forma de stickers do Gboard

A Google tinha um pacote de emojis bem característico composto pelos blobs. Eles eram criaturinhas com formas e feições bem específicas e faziam sucesso com o público, mas foram abandonados após a última grande reforma aplicada pela gigante da web em suas figurinhas customizadas quando o Android 8.0 Oreo foi lançado.

Agora, porém, os blobs estão de volta. A empresa anunciou na última terça-feira, dia 17, o lançamento de um novo pacote de stickers para o Gboard, o teclado oficial da Google, e também para o Android Mensagens. A novidade faz parte das celebrações do Dia Mundial do Emoji, comemorado todo dia 17 de julho desde 2014.

O novo pacote pode ser utilizado em qualquer app de mensagens quando você usa o teclado da Google e pressiona o ícone dos emojis localizado ao lado da barra de espaço. Lá, é só clicar no ícone das figurinhas, selecionar o novo pacote dos blobs e mandar uma animação “retrô” para os seus contatos.

O novo conjunto de stickers é o segundo do tipo criado pela Google – o primeiro pode ser encontrado da mesma maneira. Os mais saudosistas podem matar as saudades dos emojis antigos da Google no Allo, o app de mensagens da gigante da web que foi “pausado” e tem um futuro incerto.



O novo pacote pode ser utilizado em qualquer app de mensagens quando você usa o teclado da Google e pressiona o ícone dos emojis localizado ao lado da barra de espaço

# Escrever sobre emoções positivas pode reduzir

Em um estudo publicado no *British Journal of Health Psychology*, pesquisadores da Sociedade Britânica de Psicologia

Já houve um tempo em que a sensação entre os adolescentes era ter um diário para anotar tudo que acontecia ao longo do dia. A moda passou com a popularização das redes sociais, mas a ciência deu uma boa razão para voltarmos com ela: escrever sobre emoções positivas pode ajudar a reduzir o stress e a ansiedade, enquanto escrever sobre as negativas (ou seja, botar as frustrações para fora) melhora a saúde mental e física.

Em um estudo publicado no *British Journal of Health Psychology*, pesquisadores da Sociedade Britânica de Psicologia recrutaram 71 participantes saudáveis, com idades entre 19 e 77 anos, e os dividiram em dois grupos. O primeiro foi orientado a escrever sobre as experiências mais maravilhosas da vida, 20 minutos por dia, durante três dias consecutivos. O outro grupo deveria escrever a respeito de um tópico neutro, como os planos para o resto do dia, durante o mesmo período.

Os níveis de ansiedade dos participantes foram registrados antes e depois de completarem a tarefa do dia. Foi encontrada uma diminuição significativamente maior na ansiedade daqueles que escreveram suas experiências positivas, comparados aos que escreveram sobre coisas neutras. Até a saúde física melhorou consideravelmente.

“Uma vantagem de escrever sobre emoções positivas para combater o estresse e a ansiedade é a simplicidade. Ao contrário de muitas outras estratégias para melhorar o bem-estar psicológico, essa tarefa não precisa de treinamento ou tempo gasto com um terapeuta”, disse Michael Smith, um dos autores do estudo: “As pessoas podem fazer isso em um horário e lugar que seja conveniente para elas e é grátis”.

Já existe uma série de estudos que provam como escrever sobre experiências negativas traz os mesmos benefícios para a saúde. Mas, em ambos os casos, pessoas com condições psicológicas diagnosticadas não participaram dos



A leitura de um livro também é benéfico no combate da ansiedade

testes, o que significa que não sabemos se a técnica funcionaria em um ambiente clínico.

## Escrever por vinte minutos por dia

Na pesquisa, foi investigado se escrever sobre uma experiência positiva, que pode ser desde a leitura de um bom livro até se apaixonar, poderia reduzir o estresse, a ansiedade e outros sintomas como dores de cabeça, dor nas costas e gripes. Os pesquisadores também queriam descobrir se a prática seria útil para todas as pessoas, independente do nível de incômodo pelo qual estivessem passando.

Foram recrutados 71 participantes saudáveis com idades entre 19 e 77 anos e separados em dois grupos aleatórios. Foi perguntado para os 37 integrantes do primeiro grupo passarem 20 minutos, todos os dias, por três dias seguidos, escrevendo sobre as melhores experiências que já tiveram ao longo de suas vidas. Já

para o outro grupo, de 34 pessoas, foi pedido que fizessem o mesmo, mas escrevendo sobre um tópico aleatório e neutro, como seus planos para o fim de semana, por exemplo.

Os participantes também relataram seus níveis de estresse, ansiedade e reclamações de saúde física por quatro semanas após terem completado a primeira fase do experimento. Os participantes que escreveram sobre suas experiências positivas apresentaram uma diminuição em seus níveis de ansiedade e estresse em comparação a antes da tarefa. A escrita, no entanto, não resolveu os problemas de saúde física dessas pessoas.

Também foi descoberto que escrever sobre momentos felizes foi eficaz independentemente dos níveis de incômodos que as pessoas afirmaram ter no início de nossa experiência.

A equipe de pesquisadores contou também com relatos escritos dos participantes para verificar suas condições após o experimento em vez de exames objetivos de saúde mental e física.

Claro que a escrita emocional não é para todo mundo: traços de personalidade, problemas na expressão de emoções ou desinteresse na escrita podem significar que para algumas pessoas há outros métodos para lidar com essas sensações.

Uma vantagem em escrever sobre emoções positivas é lidar com a raiz do estresse e da ansiedade. Ao contrário de várias outras estratégias de melhoria do bem-estar mental, essa tarefa não precisa de treino ou terapia. As pessoas podem fazer isso quando e onde for melhor para elas e é gratuito.

## Os benefícios da leitura para a saúde

Além da escrita, a leitura também é benéfica para a saúde da mente. Aliar as duas práticas pode ser importante para driblar crises de medo e ansiedade. Abaixo segue algumas dicas sobre como ler fortalece e melhora o estado de ânimo.

### Sua empatia aumenta

Todos os tipos de narrativas, incluindo ficção, podem impulsionar nossa compreensão e empatia pelas pessoas: um estudo publicado no periódico *Trends in Cognitive Sciences* mostrou que a leitura nos ajuda a entender melhor o sentimento dos outros e também melhora a capacidade de mudarmos nós mesmos. Segundo a publicação, esse efeito é alcançado pelo envolvimento emocional durante uma leitura ao descobrir circunstâncias e personagens complexos.

### Você fortalece a criatividade

A leitura está diretamente relacionada à criatividade: um estudo do periódico *Creativity Research Journal* sugeriu que, após ler uma obra de ficção, as pessoas se sentem mais encorajadas a aceitar pensamentos ambíguos e passam a entender com mais clareza várias perspectivas sobre um mesmo assunto. Em outras palavras, fica mais fácil enxergar novas possibilidades em sua rotina.

### Os riscos de desenvolver Alzheimer ou demência após a vida adulta diminuem

Várias pesquisas indicaram

que o estímulo mental da leitura ajuda a “atrasar” sintomas de doenças como demência e Alzheimer. Um estudo do jornal *Neurology*, de 2013, descobriu que pessoas que sustentam o hábito de ler após a vida adulta também preservam por mais tempo suas habilidades mentais.

### Sua expectativa de vida aumenta

Um estudo publicado no periódico *Social Science and Medicine* revelou que quem lê livros regularmente consegue viver por muito mais tempo. Em testes com mais de três mil voluntários, aqueles que dedicaram cerca de três horas por semana à leitura viveram pelo menos dois anos a mais do que os participantes que não costumavam ler com frequência.

### A leitura também reduz alguns preconceitos

Aprender sobre o universo de outras pessoas pode ajudá-lo a ter menos preconceitos. Um estudo baseado na saga de livros de Harry Potter sugeriu que eles podem reduzir significativamente o preconceito contra homossexuais, refugiados e imigrantes.

### Os níveis de estresse

Uma pesquisa feita em 2009 pela Universidade de Sussex revelou que ler por apenas seis minutos já ajuda a reduzir em até 68% os níveis de estresse. Esse tempo foi suficiente para que os voluntários diminuíssem a frequência cardíaca e aliviassem a tensão dos músculos. “Perder-se em um livro é o maior estágio de relaxamento possível”, opinou o neuropsicólogo David Lewis, que conduziu o teste. “Não importa qual é o livro, apenas o processo de escapar das preocu-



Na pesquisa, foi investigado se escrever sobre uma experiência positiva, que pode ser desde a leitura de um bom livro até se apaixonar, poderia reduzir o estresse, a ansiedade e outros sintomas como dores de cabeça, dor nas costas e gripes



# sintomas de estresse e ansiedade, diz pesquisa

recrutaram 71 participantes saudáveis, com idades entre 19 e 77 anos, e os dividiram em dois grupos para fazer a pesquisa

pações do mundo cotidiano já é uma forma de relaxar.”

## Existe até um tipo de terapia feita com livros

A biblioterapia é um conceito antigo que envolve o uso de leituras terapêuticas para reduzir o estresse, sintomas de distúrbios como depressão ou alguma perturbação emocional. Seu uso clínico pode incluir a leitura de ficção e não-ficção e leva em consideração a relação do paciente com o conteúdo de cada livro.

Outras práticas que aliviam o estresse

## Pratique atividades físicas

A forma mais comum de controlar a ansiedade é a prática de exercícios. Praticar atividades físicas ajuda a lidar com estados de ansiedade porque eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer. Essa alternativa costuma funcionar dependendo da disposição da pessoa, uma vez que nem todo mundo gosta de praticar exercícios.

Caminhar três vezes por semana, por pelo menos meia hora,

já pode ajudar a lidar com a ansiedade. O momento da caminhada, além de ser um exercício para o corpo, também pode ser aproveitado para trabalhar a mente, sob a forma da meditação ativa. Quando você anda, pensa. A caminhada de meia hora é um movimento repetitivo e você acaba pensando nos pontos geradores de ansiedade que precisa trabalhar.

## Reduza seu estresse diário

Pessoas com tendência a ansiedade precisam reduzir o seu estresse diário e existem diversas formas de fazer isso. Para as que ficam estressadas com mais facilidade recomendo sessões de acupuntura regulares, além de meditação. Muitos pacientes com ansiedade se beneficiam também de tratamentos alternativos como a homeopatia e o uso de florais de Bach.

A ioga oferece ao praticante a possibilidade de aprender a controlar sua mente e seu corpo. Este controle, que é obtido através de uma combinação de técnicas respiratórias, corporais e de meditação. Tem como resultados o aumento da flexibilidade, fortaleci-

mento dos músculos, aumento de vitalidade e maior controle sobre o estresse. Além da ioga, outra alternativa de controle da ansiedade são as massagens. Se tiverem uma abordagem mais oriental, buscando o equilíbrio emocional, melhor.

## Experimente controlar a respiração

Para reduzir as reações do sistema nervoso autônomo, devemos fazer o controle da respiração. Isto pode ser feito compassando a respiração e inspirando lentamente pelo nariz, com a boca fechada. Ao inspirar deixar o abdome expandir-se, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois, expirar lentamente, expelindo o ar pela boca. Isto pode ser feito em qualquer lugar, a qualquer hora. Além disso, quando você estiver em um ambiente silencioso e com possibilidade de ficar deitado, use uma técnica de relaxamento. O relaxamento combinado com a respiração diafragmática, certamente, reduzirá a respiração ofegante, a taquicardia e o tremor.

## Evite pensamentos negativos

Em situações de ansiedade

que se estendem por longos períodos, recomenda-se que a pessoa evite os pensamentos negativos ou catastróficos. Deve-se tentar dimensionar a gravidade da situação, questionando a si mesmo se existe uma forma alternativa de análise, se estamos superestimando o grau de responsabilidade que temos nos fatos ou se estamos subestimando o grau de controle que podemos ter.

Uma vez avaliada a situação, devemos substituir os pensamen-

tos sobre o evento temido, principalmente os negativos. Sempre que um pensamento negativo se iniciar, devesse substituí-lo por outro pensamento qualquer, preferencialmente, agradável. Isto certamente não é fácil de ser feito, mas é possível e trata-se de um aspecto importante, pois os pensamentos e as falas negativas agravam a situação, intensificando as respostas autonômicas, como o mal-estar e o descontrole respiratório.



Todos os tipos de narrativas, incluindo ficção, podem impulsionar nossa compreensão e empatia pelas pessoas

## REFERÊNCIA EM ODONTOLOGIA ESTÉTICA

SORRISO DE PACIENTE FEITO NO INSTITUTO BORDIN EM APENAS UM DIA. RESULTADO EXTREMAMENTE ESTÉTICO E NATURAL COM FACETAS DE PORCELANA

**AGENDE UMA AVALIAÇÃO!**

Instituto  
**BORDIN**  
Odontologia estética, Nutrição e Coaching

**RUA 14 DE JULHO, 920, BAIRRO DO PARQUE, FARROUPILHA-RS 54 3268-1215**

## Álbum de Figurinhas visa a educação em direitos para pais e filhos

Em época de Copa do Mundo, o hábito de colecionar figurinhas e montar em álbuns torna-se uma tradição que circunda e integra diversas gerações. Foi com esse objetivo que a Defensoria Pública do Estado do Rio Grande do Sul (DPE/RS), em parceria com o Núcleo de Defesa da Criança e do Adolescente (Nudeca), criou e está distribuindo um álbum de figurinhas e uma cartilha que visam à educação em direitos tanto para pais, quanto para filhos.

Com o slogan “Criança feliz é criança com direitos respeitados”, a cartilha traz informações úteis para pais e responsáveis conhecerem os direitos de crianças e adolescentes e a atuação da Defensoria Pública na defesa destes direitos. Entre as demandas que a Instituição atende, na área da Infância e Juventude, estão matrícula em creche ou escola de educação infantil, pedidos de me-

dicamentos, leitos em hospitais, internações, defesa de adolescente em conflito com a lei, entre outras.

Para as crianças e adolescentes, o material inclui um álbum de figurinhas baseado em ações do dia a dia que contribuem para o exercício da cidadania. Sempre que uma delas for concluída (como arrumar os brinquedos, ajudar com tarefas domésticas, ler um livro, pedir desculpas, etc.), a respectiva figurinha pode ser colada no álbum. A ideia é que o material seja distribuído pelos Defensores(as) Públicos(as) em escolas e durante os atendimentos às famílias.

Para baixar a cartilha, é preciso entrar no endereço: <http://www.defensoria.rs.def.br/conteudo/31242/cartilha-nudeca>. Já para o álbum, o link é: <http://www.defensoria.rs.def.br/conteudo/31241/album-de-figurinhas-nudeca>.



Álbum está disponível gratuitamente na internet

## Mural da fofura



O charme da pequena de Emanuelle Menin, de 3 anos e 11 meses

## Johnson & Johnson alega que talco no Brasil não contém substância cancerígena

A empresa centenária Johnson & Johnson informou na última semana que os talcos produzidos no Brasil não contêm amianto, substância que está ligada ao câncer. A nota foi divulgada pela norte-americana para esclarecer um processo que perdeu nos Estados Unidos no qual foi condenada a pagar uma multa e US\$ 4,69 bilhões a 22 mulheres que alegaram que, após o uso de talco da empresa, desenvolveram câncer de ovário. Ainda segundo a publicação, não há nenhum processo na Justiça brasileira associado a este tema.

### Condenação

Da condenação de US\$ 4,69 bilhões que sofreu nos Estados Unidos, a maior parte (US\$ 4,14 bilhões) é de punição pela empresa não ter alertado sobre o risco da presença de amianto. Os US\$ 550 milhões restantes são a título de compensação pelos danos.

Segundo especialistas, as minas das quais é extraído o mineral do talco – a esteatita ou esteatite – costumam ter a presença associada de amianto, por isso o risco de contaminação. O amianto está proibido em vários países desde o fim dos anos 1990 por sua toxicidade e por ser potencialmente cancerígeno.

No ano passado, o Supremo



Empresa foi condenada a pagar US\$ 5 bilhões ao perder um processo nos Estados Unidos

Tribunal Federal (STF) decidiu proibir no país o uso do amianto do tipo crisotila, material usado na fabricação de telhas e caixas d'água. A decisão dos ministros foi tomada para resolver problemas que surgiram após a decisão da Corte que declarou a inconstitucionalidade de um artigo da Lei Federal 9.055/1995, que permitiu o uso controlado do material.

### Confira o posicionamento da Johnson & Johnson

A Johnson & Johnson informa que está profundamente desapontada com o recente veredito do jul-

gamento em St. Louis, no Missouri, Estados Unidos. Reafirmamos com confiança que nossos produtos de talco não contêm amianto e não causam câncer de ovário e pretendemos buscar todos os recursos de apelação disponíveis. Até hoje, as decisões sobre talco contrárias à Johnson & Johnson neste tribunal das quais recorremos foram revertidas. Em relação ao Brasil, informamos que não há processos judiciais associados a este assunto. O produto comercializado no país é produzido localmente e também não contém amianto nem causa câncer de ovário.

## Livro vai reunir a Turma da Mônica e o Menino Maluquinho

Dois clássicos da literatura infantil nacional, a Turma da Mônica e o Menino Maluquinho serão reunidos para uma história inédita. O livro, que deve se chamar “Mônica e o Menino Maluquinho na Montanha Mágica”, será lançado na próxima Bienal Internacional do Livro em São Paulo, no dia 4 de agosto.

Além dos criadores, Maurício de Souza, autor da Turma da Mônica, e Ziraldo, criador do Menino Maluquinho, a história, que promete ter o enredo inspirado na “Fantástica Fábrica de Chocolates”, contará ainda com a participação do autor Manuel Filho. A história começa quando o grupo acha cupons dourados em uma barra de chocolate para visitar a Montanha Mágica.

Do lado da Mônica, o grupo



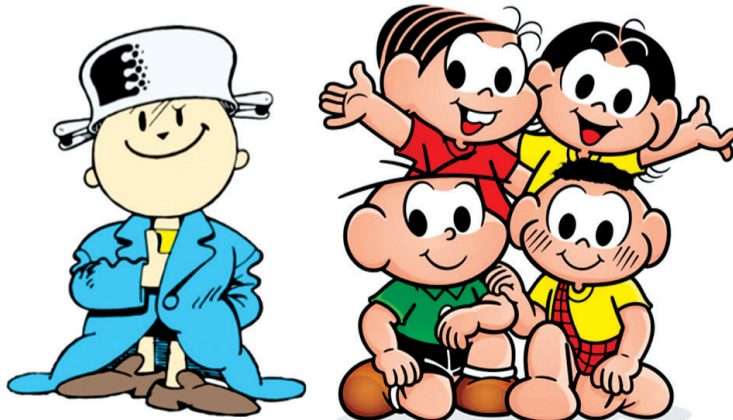
Mônica Izzi caracterizada como a mãe de Mônica no filme live-action que estreará em dezembro

reunirá, além da personagem principal, Cebolinha, Cascão, Magali, Franjinha e Bidu. Enquanto isso, com o Menino Maluquinho estarão Julieta, Bocão, Junim e Lúcio.

### Outras novidades

Além da novidade nos quadrinhos, a Turma da Mônica ainda está com um filme em live-action perto de ser lançado. Turma da Mônica: Laços é baseada em uma HQ de extremo sucesso da linha Graphic MSP, que é uma releitura de autores atuais para personagens clássicos feitos por Maurício de Souza.

O quarteto principal é formado pelos atores Giulia Barreto (Mônica), Laura Raseo (Magali), Kevin Vechiatto (Cascão) e Gabriel Moreira (Cebolinha). Daniel Rezende (Bingo: O Rei das Manhãs) vai dirigir o filme. Monica Izzi também está no elenco, como a mãe da protagonista Mônica. O filme será o primeiro de uma trilogia da Turma da Mônica, e deve estreiar no dia 6 de dezembro.



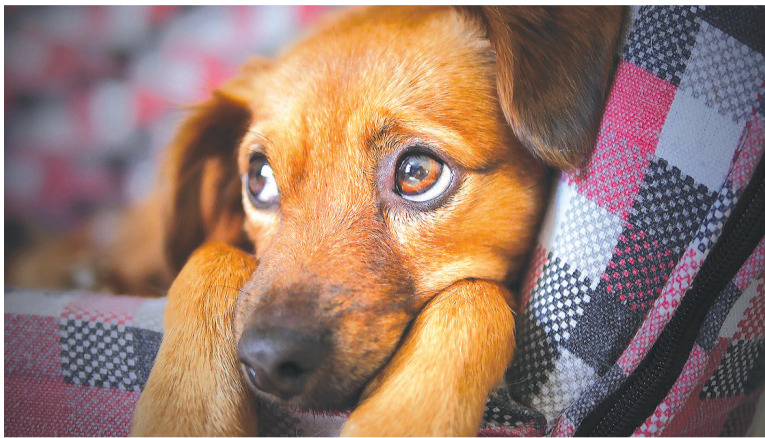
Menino Maluquinho e Mônica estarão em livro inspirado na “Fantástica Fábrica de Chocolate”

# Cinomose se espalha mais fácil em clima seco e frio

A cinomose costuma atingir filhotes caninos, antes do primeiro ano de vida, mas cães mais velhos também podem ter a doença, principalmente quando não estão vacinados.

O vírus, que pode contaminar todo o organismo, se espalha com mais facilidade em clima seco e frio, sendo transmitido através do contato direto com animais infectados ou por vias aéreas quando respiram o ar já contaminado. Podendo se dar também através do dono, caso esse tenha tido contato com um cão doente, pois levará em sua roupa o vírus de um animal à outro. Trata-se de uma doença preocupante que possui taxa de mortalidade de 85%, por isso a importância da vacinação, que para a cinomose só começa a valer depois da terceira dose.

Fique atento aos seguintes sintomas: febre, que pode chegar até os 41° C, perda de apetite, apatia, vômito e diarreia, corrimento ocular e nasal. Esta primeira fase pode durar até dois dias, seguida de uma melhora surpreendente do animal que leva o dono a crer que nada passou de um mal estar.



Cinomose possui taxa de mortalidade de 85%

Esta reabilitação repentina pode durar meses mas, logo depois surgem os sintomas específicos da doença, que são: vômito e diarreia, novamente o corrimento ocular e nasal e sinais de alteração do sistema nervoso (falta de coordenação motora, tiques nervosos, convulsões e paralisias). Os sintomas costumam piorar ao longo dos dias, variando de animal para animal.

A atenção aos sintomas deve ser redobrada devido ao fato de Bento Gonçalves estar passando

por um possível surto da cinomose, segundo informações de alguns veterinários, além da consulta regular ao profissional. Caso seu cão seja diagnosticado, é importante monitorar frequentemente o consumo de líquidos, para evitar a desidratação, buscar opções de alimentos que tenham mais nutrientes e sejam fáceis de digerir, assim como administrar com atenção vitaminas e antibióticos que podem ser receitados por seu veterinário, de acordo com o diagnóstico de seu cachorro.

## 5 animais 'diferentes' para ter em sua casa

A decisão de ter o bom e velho bichinho de estimação costuma vir acompanhada da ideia de procurar um cachorro, gato, pássaro ou alguns peixes. Mas e se essas não fossem as únicas opções? Eis aqui algumas sugestões para quem quer fugir um pouco do padrão na hora de procurar um novo amigo do reino animal.

### Chinchila

A Chinchila trata-se de um roedor de porte pequeno que adora rolar em areia com carbonato de cálcio, que além de ser um ótimo meio de diversão, garante a limpeza

da pele e do pelo deste animal. Costuma ter hábitos noturnos, preferindo dormir durante o dia.

### Jabuti

O Jabuti, animal exclusivamente terrestre, é ideal para quem gosta de passar um tempo ao ar livre com seu pet, pois se adapta a locais que possuem gramado, onde haja sol e um espaço com sombra para que possam controlar a temperatura corporal. Deixa ainda a preocupação com a fuga de lado, visto que todas as tarefas destes répteis são executadas com muita calma. Para percorrer

1,5 quilômetros, por exemplo, eles levam em torno de cinco horas.

### Tarântula

A Tarântula não é muito recomendada para aqueles que têm medo de aranhas. Já para os que gostam, trata-se de um animal muito fácil de cuidar, basta colocá-la em um aquário e servir alguns insetos para que se alimente. Diferente do que muitos acreditam, ela não é venenosa para humanos, mas é preciso ter cuidado caso tenha outro bichinho pela casa.

### Porco

Para aqueles com gostos mais excêntricos também há a possibilidade de ter um porco de estimação. Dócil e inteligente, pode ser facilmente adestrado e passear na rua tranquilamente com o auxílio de uma coleira e o cuidado com o protetor solar, para proteger sua pele sem pelos. Para limpar este animal o banho é bem vindo.

### Furão

O Furão também é uma possibilidade para aqueles que procuram um animal brincalhão e carinhoso. Este pet costuma ser agitado e curioso, se enfiando em diversos cantinhos da casa. Não podem viver em ambientes muito quentes, mas também não suportam temperaturas muito frias, por isso é preciso estar preparado para as oscilações de temperatura, além disso, o acompanhamento veterinário é extremamente necessário, pois costumam ser frágeis.



O porco é uma opção para quem procura animal dócil e adestrável

### COLUNISTA

**João Vicente Luiz Dias**  
Médico Veterinário  
Especialista em Clínica Médica e Cirurgia de Pequenos animais, aperfeiçoamento em Diagnóstico por Imagem, ênfase em Radiologia e Ultrassonografia



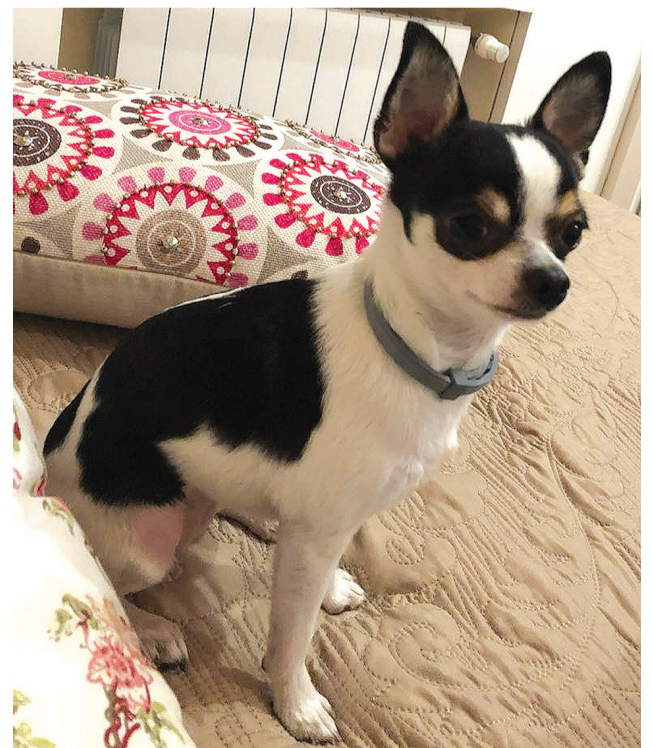
Você já levou seu pet no veterinário este ano? O acompanhamento do veterinário previne doenças e garante tranquilidade para o pet e para a família! Agende já o check up! Visite-nos, deixe uma mensagem ou ligue: (54) 3452-0655.



Clínica Veterinária | Exames de Imagem Estética | Pet Shop | hotel

54 3452 0655  
Rua Afílio Pompermayer, 21, Botafogo

## Hall da fama



Mila é a pet charmosa da família Tesser

## Papo Fashion da Pompéia fala sobre tendências de moda e imagem pessoal

Na última quinta-feira (12) aconteceu em Bento Gonçalves a 15ª edição do Papo Fashion, promovido pela rede de lojas Pompéia. O evento contou com um bate-papo animado entre as convidadas Aline Gregio e Fran Valentini, que falaram sobre um tema de muito interesse do público: Moda e Imagem Pessoal. A consultora de

moda da Pompéia, Suzane Favreto, conduziu a conversa que também abordou assuntos tais como as mudanças no mundo da moda, democratização, as diferentes silhuetas de cada mulher e colorimetria.

Durante o evento, as novidades da coleção de inverno da rede foram apresentadas em um flash

desfile, enquanto Aline e Fran comentavam os looks desfilados pelas modelos Patrícia Fleck e Laura Salvadori.

### Relação com autoestima

A consultora de moda Fran Valentini ressaltou a relação da moda com a autoestima. “A moda significa muito mais que simplesmente roupas, ela transmite a personalidade da pessoa”, declarou. Já a blogueira e influenciadora digital Aline Gregio comentou a importância das redes sociais no mundo da moda. “A internet foi um divisor de águas. Permitiu o alcance das pessoas com a moda. Elas veem os looks e sabem, através de uma influenciadora digital, que ele é possível”, acrescentou.

A Pompéia apresentou looks para todos os gostos, com destaques para as principais tendências da estação: mistura de texturas, couro vinil, vermelho nos acessórios e também outras roupas atemporais.

Cerca de 100 pessoas estive-



Durante o evento, as novidades da coleção de inverno da rede foram apresentadas em um flash desfile



O evento contou com um bate-papo animado entre as convidadas Aline Gregio e Fran Valentini

ram presentes e conferiram atentas às todas as dicas e truques de como usar a moda a seu favor. Após o Papo, o público aproveitou a consultoria de moda e um coquetel.

O evento é uma realização das Lojas Pompéia e tem apoio da vinícola Santa Colina. O projeto

itinerante já passou por diversas cidades do estado como Pelotas, Rio Grande, Caxias do Sul, Passo Fundo, Camaquã, Santa Maria, Canoas e Porto Alegre. O objetivo do evento é aproximar o público da marca e democratizar o acesso a informações de moda e consultoria.

**UM VINHO DE GRANDES HISTÓRIAS.**

O Aurora Reserva é feito das melhores uvas, fruto das videiras cultivadas por gerações. Por famílias que herdaram os cuidados com a terra, seus frutos e suas paixões.

Abra um Aurora Reserva e sinta o sabor dessas grandes histórias.

FACEBOOK.COM/VINICOLA AURORA  
VINICOLA AURORA.COM.BR

RESERVA  
**AURORA**  
Merlot  
SAFRA 2015

12,5% vol. 750 ml  
VINHO TINTO TÍPIDO SECO

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA.



A família Araújo: Andreza, Júlio César, Cláudia, Edla e Manuela, compartilham momento de união



A beleza e simpatia de Diva Marcolin Flâmia