

Gazeta

14 de setembro de 2018

trends

pelo seu olhar

Tertúlia do Mestre
acontece hoje

/// Agenda/// pág. 05

Decoração descolada
para garagem

///Decoração/// pág. 03

O que fazer se seu filho
é chamado de gay?

///Kids/// pág. 10

Carro constuído
com peças de Lego

///Tecnologia/// pág.06

Busca intensa pela felicidade pode ter efeito inverso

A pesquisa, publicada na revista Emotion, descobriu que a “superenfatisação” da felicidade, como uma pressão social, pode tornar as pessoas mais suscetíveis ao fracasso e muito mais frágeis a emoções negativas. Páginas 08 e 09



Novelas

SEGUNDO SOL

Luzia oferece tratamento médico a Galdino, em troca dos segredos que o capataz sabe sobre Laureta. Rosa fica estarelecida com o descaso de Laureta por Galdino. A mãe de Galdino morre, e ele decide procurar Luzia para se vingar de Laureta. Luzia e Roberval descobrem que Laureta está envolvida com o tráfico de drogas. Naná discute com Nestor e vai até a casa de Dodô cuidar da família. Ionan não resiste e beija Maura novamente. Rosa e Karola trocam ameaças. Manu implora para que Ícaro deixe a casa de Laureta. Rochelle desconfia das ligações recebidas por Roberval. Galdino volta para a casa de Laureta, que se surpreende.

O TEMPO NÃO PARA

Dom Sabino diz que foi traído por Samuca. Betina conta a Emílio que tem planos de preparar Lalá para seduzir Marocas. Emílio pede a Belém que investigue Lalá. Eli-seu deduz que Cecílio precisa de um psiquiatra. Bento aceita o emprego que Samuca lhe oferece na Samvita. Carmen fica surpresa ao ver Betina com Lalá. Agustina acusa Samuca de ter raptado Marocas. Na casa de Carmen, Dom Sabino e Agustina retiram a permissão para o casamento da filha. Marocas e Samuca viajam e têm a primeira noite de amor.

ORGULHO E PAIXÃO

Todos acusam Xavier, e o Juiz ordena a prisão do homem. Xavier ameaça a todos com uma arma dentro do tribunal. Ernesto consegue capturar Xavier, que é preso por Baltazar. Brandão é inocentado e todos comemoram. Elisabeta afirma a Cecília que ela já é mãe do bebê abandonado a sua porta. Julieta oferece seu apoio a Mariana, e as duas trocam confissões. Brandão confronta Xavier na delegacia. Elisabeta comemora o talento reconhecido de Ema. Mariana incentiva Otávio a assumir seu amor por Luccino.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Guilherme diz para Mirela que gosta dela apenas como amiga e que não vão poder ficar juntos. Mirela fica irritada. Filipa recupera sua popularidade na escola com o novo grupo, mas diz que para tudo ficar como ela quer precisam fazer algumas brincadeiras com pessoas que ela não gosta. Luca diz para Mirela que viu ela levando um fora de Guilherme e que deveria dar o troco no garoto com sua ajuda. O Comitê do Laço Azul realiza uma palestra com a psicóloga Dra. Suzy Camacho (participação especial da profissional) para falar sobre os perigos da mentira e como os pais devem lidar com as mentiras das crianças e os limites perigosos dessa atitude. Afonso entra na escola para cantar e se declarar para Luísa. Marcelo flagra Débora tomando o remédio para evitar a gravidez.

Anitta confirma fim do casamento

Após quase um ano de casamento, a cantora Anitta confirmou o fim do casamento com Thiago Magalhães. Em novembro do ano passado eles assinaram um contrato de união estável em uma cerimônia no meio da floresta amazônica, durante a gravação do clipe "Is This For Me" e aparentemente a união estava ótima. Ela apareceu sozinha em duas ocasiões nos últimos dias e foi assim que surgiram diversos boatos sobre o fim do casamento. No último sábado (08), a assessoria de imprensa da cantora confirmou o fim do relacionamento.

Em junho deste ano Anitta foi ao Instagram negar os rumores de que teria se separado. Na época, ela compartilhou uma foto com o empresário e escreveu na legenda: "Bom dia! Passando pra dizer que... existe vida fora das redes sociais".

A casa onde Anitta morava com Thiago era alugada no nome dele e todas as despesas eram divididas entre os dois. A "poderosa", no entanto, deixou o imóvel e voltou a morar com a mãe, Miriam Macedo.

"A decisão foi tomada de comum acordo. A amizade, a admiração e o carinho permanecem," declarou a assessoria da cantora.



No último sábado (08), a assessoria de imprensa da cantora confirmou o fim do relacionamento

Horóscopo

AQUÁRIO

21 de jan. a 19 de fev.

Nesta semana, são evidenciados projetos e envolvimento em equipe. Existem informações importantes que circulam os projetos e exige de todos envolvidos entendimento sobre os trâmites. Os investimentos, heranças e dinheiro guardado são tocados. Mas a experiência em si vai ser solucionado no tempo certo. É essencial aceitar que não está no controle e a ansiedade deve ser administrada. O cenário afetivo passa por grandes mudanças. Existe a necessidade de "discutir a relação" e problematizar questões sérias que mexem muito com vocês.

GÊMEOS

21 de mai. a 20 de jun.

Nesta semana, fica em destaque experiências com o cônjuge, sócios ou clientes. A pessoa tocada está amadurecendo as posturas e articulando documentos, ideias ou informações pertinentes para o alcance de metas importantes. Os objetivos tendem a dar certo, porém é necessário avaliar o cenário que indica competitividade e rivalidades. É desafiador para você entender a experiência. O relacionamento em si passa por crescimento e superação, porém a pessoa amada passa por desafios, e precisa amadurecer as suas decisões e escolhas no trabalho ou para estruturar situações pontuais em sua rotina.

LIBRA

23 de set. a 22 de out.

Nesta semana, está agindo em silêncio e experiências com parentes são tocadas. Uma informação é importante para examinar os movimentos que deve direcionar com as pessoas próximas. Está em crescimento e há progresso em sua vida profissional, mas, com certeza, os movimentos pedem de você reserva e descrição. Encontra dificuldade para se expressar, e não é tudo que pode ser dito. A pessoa amada está passando por grandes mudanças e necessidade de liberdade. Existem eventos financeiros que são prejudiciais para troca afetiva. É importante entender a experiência para identificar se realmente vale a pena manter certas posturas.

PEIXES

20 de fev. a 20 de mar.

Nesta semana, são ativadas experiências profissionais ou que articulem metas importantes. É essencial tratar com pessoas próximas sobre a elaboração de um planejamento. Podem ser tocados documentos e informações necessárias para promover acordos ou trâmites comerciais. Você está vibrando numa outra frequência, mas é importante não criar nenhum tipo de expectativa. O relacionamento passa por uma nova fase e isso mexe muito com o seu emocional. Existe a necessidade de conversar com a pessoa amada e ouvir que ela(e) tem a dizer. Cuide do seu emocional.

CÂNCER

21 de jun. a 21 de jul.

Nesta semana, a saúde e o trabalho ficam em evidência. É um cenário que pede de você maior organização e planejamento para dar conta das tarefas. Os hábitos devem ser revistos com responsabilidade. A sua expressão é tocada consideravelmente e precisa falar o que pensa com atenção e cuidado. Encare a experiência como um exercício para desenvolver a sua comunicação. Há superação no relacionamento. Mas o cenário ativa desafios e situações que podem ativar um triângulo afetivo (pode ser com cunhados, irmãos, sogros, filhos etc.). É importantíssimo identificar o que está ocorrendo, porque pode ser a sua própria autoestima que está bem baixa e precisa ser edificada.

ESCORPIÃO

23 de out. a 21 de nov.

Nesta semana, são ativados eventos com amigos ou projetos. O cenário indica autodesenvolvimento, porém, encontra dificuldade para articular ideias que promovam crescimento material e financeiro. Os projetos profissionais exigem de você uma comunicação mais objetiva e clara sobre dinheiro. Está desafiador para lidar com o campo afetivo. O céu indica que é urgente desenvolver a autoestima e se colocar na troca afetiva de uma forma diferente. A pessoa amada passa por uma fase desafiadora ao qual pode gerar cortes ou afastamentos, mas é notável que a fase também é sua e acaba participando do mesmo contexto.

ÁRIES

21 de mar. a 20 de abr.

A semana traz destaque para documentos que são importantes para conduzir o trabalho e a sua rotina. O cenário ainda não é harmônico, mas precisa manter a sua postura com foco, porque está passando por um teste de fogo. Me refiro ao fato de que precisa vencer os obstáculos com consciência do seu potencial e do quanto vai crescer quando esses contratemplos finalizarem. O cenário ainda é competitivo e o desafia. O seu foco está na carreira. A falta de tempo ou mesmo de fluidez pode trazer complicações na troca afetiva. Sua prioridade é outra e isso o desafia a sentar e relaxar.

LEÃO

22 de jul. a 22 de ago.

Nesta semana, é ativada a autoestima. Está em busca do reconhecimento em sua atuação profissional e há excelentes oportunidades. Mas deve dar atenção à forma que vem interagindo com o seu dinheiro. Caso tenha filho(s), ele(s) está(ão) amadurecendo a relação com o dinheiro ou em sua experiência profissional. Se não tiver filhos, a sua relação com o dinheiro passa por mudanças, e um planejamento financeiro deve ser prioritário. Mas o cenário é próspero. A pessoa amada passa por uma fase difícil e o cenário indica afastamentos. Se a relação estiver frágil o cenário pode indicar rompimentos.

SAGITÁRIO

22 de nov. a 21 de dez.

Nesta semana, você fica em evidência e destaque. Será exigido em suas posturas para tratar de situações profissionais ou experiências que edifiquem objetivos importantes. Sente-se vulnerável e precisa formar uma opinião sobre o que vem acontecendo. É importante entender que a experiência está exigindo de você maturidade e um julgamento justo. O cenário indica que pode discordar do que a pessoa amada deseja fazer. A experiência o deixa em desafio com o cônjuge que prefere conduzir os objetivos levando em consideração opiniões alheias. Está introspectivo e prefere manter em silêncio as suas decisões. Vá com calma.

TOURO

21 de abr. a 20 de mai.

Está em busca do seu espaço e de uma nova atuação profissional. Os caminhos estão abertos, porém, deve dar atenção a rivalidades ou a um cenário que acentua a ansiedade. Nesta semana, uma informação traz a você a necessidade de definir experiências com filhos ou no campo afetivo. É essencial tratar a experiência com sabedoria, porque, com paciência, encontrará bons resultados. O cenário afetivo é delicado e uma conversa franca se faz necessária. Pode haver afastamentos por conta de rivalidades, ciúmes e baixa autoestima.

VIRGEM

23 de ago. a 22 de set.

Nesta semana, são ativadas experiências familiares ou com o imóvel. É uma semana em que será levado a expressar o que pensa e abordar ideias de uma forma mais objetiva. Sente-se desafiado a manter o ritmo por conta das posturas, mas a situação em si proporciona crescimento e expansão. Dê atenção para a sensibilidade que está forte e pode gerar expectativas. O céu lhe proporciona concretização no relacionamento, mas vou lhe explicar os pormenores: o desafio maior está em lidar com informações ou interferências de pessoas próximas que se tornam nocivos para a troca afetiva.

CAPRICÓRNIO

22 de dez a 20 de jan

Nesta semana, são ativadas experiências que vêm em segredo ou que tocam o seu emocional. As informações tratam de documentos, regras, questões judiciais, estudos ou campo filosófico. É necessário analisar a experiência com entendimento e sabedoria. Você está em autodesenvolvimento e imerso numa nova fase. É desafiador retirar do nosso caminho tudo aquilo que não agrega nada. O setor afetivo segue ampliado, mas exige de você um desprendimento muito maior para deixar o novo entrar. O seu maior teste, nesta semana, é olhar para o setor financeiro que pode ser um impeditivo para seguir da forma que deseja, inclusive na troca afetiva.

Decoração diferenciada para a garagem

A garagem geralmente é cheia de pequenos objetos, que as pessoas guardam, para o caso de um dia precisar. Mas, isso pode simplesmente virar uma bagunça e a confusão só contribui para a que a garagem fique desorganizada, então reveja tudo o que você tem e deixe apenas o que realmente precisa.

Como Investir na decoração de garagem

O segredo para uma boa decoração de garagem está em deixar de lado a ideia de amontoar tudo no ambiente e aproveitar todos os espaços disponíveis. Como o carro vai ocupar boa parte do espaço, a melhor opção é trabalhar com uma decoração de garagem de maneira vertical, usando suportes na parede para bicicletas e escadas, prateleiras e armário para ferramentas, suprimentos automotivos, utensílios de jardinagem, artigos esportivos e todas as outras coisas que

antes ficavam espalhadas pelos cantos.

Outra coisa que você não deve esquecer na decoração de garagem é a escolha do piso certo. Na garagem os pisos devem ser antiderrapantes e não permeáveis, porque podem acontecer vazamentos de resíduos do carro que podem danificar o piso se ele não for adequado. Antes de pensar na decoração de garagem vale pensar sobre o tamanho de cada vaga caso mais de um carro fique no mesmo lugar, os carros populares precisam de em média 2,5 m x 4,5 m cada, enquanto carros maiores devem ter aproximadamente 2,5 m x 5 m (médios) e 2,5 m x 5,5m (grandes).

Dicas para decoração de garagem

Se você tiver bastante espaço disponível, vai ser fácil investir na decoração de garagem. Aproveite os espaços nas paredes e aposte em plantas, elas deixam o



Antes de pensar na decoração de garagem vale pensar sobre o tamanho de cada vaga caso mais de um carro fique no mesmo lugar



Se você tiver bastante espaço disponível, vai ser fácil investir na decoração de garagem



Na garagem os pisos devem ser antiderrapantes e não permeáveis, porque podem acontecer vazamentos de resíduos do carro que podem danificar o piso se ele não for adequado

lugar mais alegre e vão dar vida ao espaço, sendo uma bela decoração de garagem.

Uma outra dica para a decoração de garagem é colocar molduras nas paredes. Você pode usar para fotos de carros antigos, peças de família ou como simples

porta-retratos, mas que vai com certeza dar um charme a mais à sua decoração de garagem.

Para a decoração de garagem aposte também nas caixas para organizar objetos usados com frequência, assim fica mais prático.



O segredo para uma boa decoração de garagem está em deixar de lado a ideia de amontoar tudo no ambiente e aproveitar todos os espaços disponíveis

Mitos e verdades da pele oleosa

Por aí existem milhares de truques e conselhos pra lidar com a pele do rosto, mas nem todos mostram eficácia ou realmente

funcionam. Devemos cuidar muito da pele do rosto, pois é a parte do corpo que mais fica exposta, então é importante manter uma

higiene impecável.

Lavar muito a pele para diminuir a oleosidade

Mito! O efeito é completamente contrário. Lavar demais o rosto estimula o ressecamento da pele, mas o corpo acaba entendendo que deve produzir mais óleo para compensar o que perdeu. Lavar o rosto com água e sabonete duas ou três vezes por dia já é o suficiente. Você pode usar lenços próprios para reduzir a oleosidade sem prejudicar o ciclo de produção do corpo para proteção da pele.

O sol seca as espinhas

Verdade, porém dermatologistas não recomendam que você fique exposto por muito tempo aos raios solares. Isso porque a exposição ao sol age como um secativo, mas pode manchar a pele. Então, use protetor solar sempre que possível, para que a

pele não fique manchada pelos raios solares. A maioria dos protetores tem textura em sérum, gel ou gel-creme. E o melhor é esperar o corpo fazer o ciclo do que ficar com marcas para o resto da vida.

Qualquer pessoa pode tomar Roacutan

Mito. O medicamento que é famoso para tratamento de acne, é contraindicado para jovens com menos de 12 anos e gestantes, porque o medicamento é muito forte, são feitas diversas restrições após a prescrição médica do Roacutan e ele só é indicado após a tentativa de outros tratamentos.

Pele oleosa dispensa hidratação

Verdade. Os cuidados para a pele oleosa devem ser diferenciados. Substituir hidratantes por produtos seborreguladores, que fecham os poros e diminuem

a oleosidade, além de funcionar como primer. Opte por fórmulas sem óleo e use sabonete de enxofre pra ajudar.

Pílula anticoncepcional ameniza a acne

Verdade, mas apesar disso, ela não é a primeira opção de tratamento. A pílula ajuda na regulação da oleosidade, quando combinada com cosméticos próprios e outros medicamentos.

Espinhas e alimentação têm tudo a ver

Verdade. Alimentos com açúcar em excesso, leite e derivados podem influenciar no aumento das glândulas sebáceas e, consequentemente, na piora da acne. Quanto ao chocolate em específico, não há nada comprovado, mas uma coisa é fato: quando nos alimentamos de forma saudável, nossa pele responde.

Delineado asas de anjo é a nova tendência das maquiagens

Não só de delineado de gatinho se vive a maquiagem! A tendência agora é o “delineado asas de anjo” que está ganhando espaço no mundo das makes por ter um efeito intenso e marcante. O delineado foi repaginado e a intenção é deixar a make mais poderosa e expressiva do que nunca.

na diagonal. O delineado ficará no formato de um “A”.

Em seguida, passe o delineador na parte de baixo dos olhos e esfume o delineado com pincel, finalizando com uma sombra com cor que combine com sua maquiagem.

Passo a passo

Trace uma linha fina com o delineador o mais próximo possível aos cílios superiores e faça uma linha fina na diagonal dos olhos, assim você delimita a parte final da asa.

Faça uma linha reta da ponta até o meio da pálpebra. Com a pálpebra totalmente esticada, desenhe uma linha reta na horizontal partindo da ponta da asa até a metade da linha dos olhos.

Faça um traço mais grosso na parte interna da pálpebra para que pareça que a asa está afinando naturalmente enquanto vai entrando no olho, e o delineado asa de anjo está pronto.

Preparar a pele

Primeiramente você prepara a pele com os produtos da sua preferência, como o uso de base, corretivo e sombra, por exemplo. É importante manter dois tons de sombra para que seja possível dar um efeito degradê junto ao delineado.

Delineado marcado

A primeira coisa que você precisa saber: esse delineado parte do delineado “gatinho”. Então primeiramente você faz o delineado gatinho e puxa um triângulo da ponta do delineado gatinho em direção ao côncavo da pálpebra e desça



O delineado foi repaginado e a intenção é deixar a make mais poderosa e expressiva do que nunca



Agende ainda hoje sua

**limpeza
de pele**

54 99987 7886

Maria Bernadete
esteticista e massoterapeuta

Cabelo e barba: como melhor o crescimento?

Você sabia que os cabelos, pelos e barbas crescem apenas 1 centímetro por mês? Podemos mudar isso garantindo que nosso corpo está recebendo todos os nutrientes necessários para a formação dos fios, bem como, para a melhora da circulação sanguínea. Existem casos em que o cabelo não cresce devido a doenças ou ao acúmulo de toxinas no organismo. Caso você já tenha feito todos os exames que seu médico solicitou e não tenha visto melhora, é bom verificar as formas como você cuida deles e a sua alimentação. Algumas dicas podem ajudar nesses fatores.

Coma alimentos ricos em proteínas: Carne, peixe, leite, ovos e iogurte são necessários para formar a matriz capilar que dá origem ao cabelo e a barba, por isso, ao ingerir uma maior quantidade destes nutrientes os fios tendem a crescer mais rápido e ficarem mais bonitos.

Massageie seu couro cabeludo durante as lavagens: Quando lavamos o cabelo, devemos fazer massagens em todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos, pois isto aumenta a circulação sanguínea local e favorece o crescimento. Quem não tem o costume de lavar os cabelos com frequência, deve pelo menos pentear os cabelos por bons minutos e sem força, tendo este hábito você vai notar o crescimento dos fios.

Quando o assunto é barba, deve-se pentear da mesma forma, só que com um pente fino para aumentar a circulação sanguínea no local.

Use corretamente o condicionador: Muitos sabem mas poucos tomam este cuidado. Não se deve colocar condicionador na raiz pois isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. É importante

ressaltar que a aplicação do condicionador deve ser no mínimo 4 dedos após a raiz do cabelo.

Cigarro e boné dificultam o crescimento: Deixar de fumar e de ficar perto de quem fuma também é importante. O cigarro prejudica a saúde e danifica os cabelos, deixando ele mais fragilizado e quebradiço. O hábito de usar bonés pode abafar a raiz dos cabelos, e dificultar o crescimento, além de aumentar o risco de desenvolvimento de fungos.

Cabelo preso com muita força deve ser evitado: Prender o cabelo exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair. Não é recomendado prender o cabelo quando ele estiver molhado, pois isso também pode facilitar o

desenvolvimento de fungos, fragilizando o cabelo e deixando um cheiro desagradável.

Hidrate o cabelo uma vez por semana: Hidratar os fios semanalmente com uma máscara adequada para o seu tipo de cabelo é importante para que ele cresça bem e não fique danificado com facilidade. Após lavar os fios com shampoo e condicionador, enxague bem para que não fique nenhum vestígio de creme.

Pessoas com cabelos muito crespos ou afro podem achar que seus cabelos demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pelos do corpo, inclusive de cabelos crespos!



Quando o assunto é barba, deve-se pentear da mesma forma, só que com um pente fino para aumentar a circulação sanguínea no local

Tertúlia do Mestre acontece hoje

Acontece hoje a 10ª Tertúlia da Escola Estadual Mestre Santa Bárbara. O início do evento está marcado para às 19h no Ginásio Municipal de Esportes. Estão previstas apresentações artísticas das turmas da escola.

O valor do ingresso é R\$10 e 1kg de alimento não perecível, com preferência para: arroz, feijão, lentilha e massa. Crianças de até 5 anos não pagam. Os ingressos estão disponíveis na secretaria da escola e com alunos organizadores. O número é limitado.



O início do evento está marcado para às 19h no Ginásio Municipal de Esportes

Neste domingo Bento Gonçalves mergulha no universo do teatro com o Bento em Cena

De 16 a 22 de setembro, Bento Gonçalves receberá uma programação intensa das artes cênicas. A Casa das Artes, a Via del Vino, o Auditório da Praça CEU, a Praça Ismar Scussel e a Sala Pública de Cinema contarão com apresentações e workshops de fantasia, beleza, lirismo, risadas e surpresas para todas as idades no Bento em Cena e na Mostra Bienal de Teatro.

A entrada das apresentações e dos workshops é franca mediante a doação voluntária de 1 kg de ração para cães e gatos ou 1 kg de alimento não perecível, que serão destinados ao Conselho Municipal do Bem Estar Animal ou para a Secretaria de Habitação e Assistência Social.

Para inscrever-se nos Workshops, envie um e-mail para culturabento@gmail.com.

Bento em cena

Dia 16 de setembro

Workshop de Performance com Carolina Teixeira - 9h - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Performance Poética Protética com Carolina Teixeira - 15h - Via

Del Vino

Dia 19 de setembro

Espectáculo Alaranjado - Coletivo Errática - 20h - Anfiteatro Ivo A. Da Rold

Dia 20 de setembro

Workshop de Bufão com Nina Picoli - 09h - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Dia 21 de setembro

Teatro de Rua - Espectáculo Mãe Coragem e Sua Filha Muda: Uma Crônica da Guerra Tormenta, Treta Teatro - 15h - Via Del Vino

Dia 22 de setembro

Espectáculo Divertissement - Ballet Vera Bublitz - 20h - Anfiteatro Ivo A. Da Rold
Café Com Memória - A História da Dança em Bento Gonçalves - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Mostra Bienal de Teatro

Dia 18 de setembro

Espectáculo Conto de Terror e Miséria - 19h - Sala de Espelhos da

Fundação Casa das Artes

Espectáculo 7x1 - 7 Personagens Para 1 Ator - 20h - Sala Pública de Cinema

Espectáculo Ninguém É Perfeito - 14h - Anfiteatro Ivo A. Da Rold

Dia 19 de setembro

Espectáculo Cimbélino XXI: Um Ensaio, Artistas no Palco - 10h - Auditório da Praça CEU

Espectáculo Os 3 Reis, Artistas no Palco - 14h - Sala Pública de Cinema

Dia 20 de setembro

Espectáculo Pirueta Clown - 19h - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Espectáculo Amor por Anexis, Teatro X - 20h - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Espectáculo Estado de Sítio Parte I: A Instalação - Estado de Sítio Parte I: A Instalação - 17h30 - Praça Ismar Scussel

Dia 22 de setembro

Espectáculo Romeu e Julieta, Teatro X - 19h - Sala de Espelhos da Fundação Casa das Artes

Acontece amanhã jantar beneficente do Lar do Ancião

O jantar beneficente do Lar do Ancião acontece nesta sábado, dia 15, a partir das 19h30min na Casa DiPaolo, ao lado da Pipa Pórtico. O valor do ingresso é R\$100 por pessoa e R\$39,50 para crianças, com jantar e bebida incluso.

O cardápio contará com diversas opções de saladas, massas, molhos e sobremesas.

Alface americana, roxa e branca. Champignon, tomate seco e

rúcula. Galetto Ao Primo Canto, costela suína, polenta na chapa, polenta frita e queijo à dorê. Spaghetti com molho Bolognese, torté com molho tradicional, nhoque com molho de tomate seco, nero bianco com nocchie, talharini com melho quatro queijos. Sagu com creme, pudim de leite condensado e ambrosia.

Bebidas: Água de côco, refrigerante, suco e chopp.

ABCTG convida para festejos da semana Farroupilha

A Associação Bento-gonçalvese da Cultura Tradicionalista Gaúcha convida a comunidade para prestigiar os festejos da semana farroupilha que acontecem na ABCTG de Bento Gonçalves. Confira a agenda para o fim de semana:

Sexta-feira 14 de setembro - Fandango com Volnei Gomes e Grupo Cantando o Rio Grande. Ingressos por R\$15 e início à partir

das 20h;

Sábado 15 de setembro - Campeonato de Bocha Rolado em duplas e Bocha 48 para equipes de até cinco pessoas, a partir das 14h e Fandango com Paulo Costa e Grupo Tá Agarrado, ingressos por R\$15 e início a partir das 22h;

Domingo 16 de setembro - Fandango com Grupo Gurizada da Serra, ingressos por R\$15 e início a partir das 22h.

Bingo solidário em prol da causa animal

Acontece amanhã no salão do bairro Imigrante a partir das 20h o Bingo Solidário da Associação Bento-Gonçalvese de Proteção Animal - Grãozinho de areia. Cada cartela do bingo será vendida a R\$10 e o valor arrecadado será usado em prol da causa animal.



Donato
54 99688 0803
54 98411 3547
54 3452 0228

jardinagemtoretti@gmail.com
Rua Conrado D'arrigo, 111 - B. Santo Antônio

Banda tributo a Strokes faz show em Bento neste sábado

The Modernage se apresenta pela primeira vez na cidade trazendo um repertório vasto

Neste sábado, dia 15, a banda The Modernage (tributo aos norte-americanos do The Strokes) se apresenta pela primeira vez em Bento Gonçalves. Com um repertório vasto e repleto que permeia toda carreira da banda, a apresentação é marcada pela irreverência dos componentes. O show está marcado para às 22 horas, no Fervoria Live

A banda que já tem shows agendados para 2019 tem a expectativa de fazer uma grande apresentação. "Existe uma energia que emanamos e ela tenciona as boas vibrações. Temos shows agendados em várias regiões do estado, em 2019 devemos tocar ainda mais", afirma o grupo.

A banda

Formada em 2018 na cidade de Novo Hamburgo, a The Modern

Age - Strokes Tribute traz o melhor da banda.

Contando com músicos experientes para representar o grupo norte-americano. Nos vocais a performance de Bruno Kaffer e nas guitarras, Thiago Vitória com um vasto currículo entre bandas da região e Gabriel Lewandowski.

A Cozinha da banda é formada pelo baixo marcado de Diego Salles e a pegada de Bernardo Salles na bateria.

Esse é o time formado para representar o quinteto de Nova York, com uma sonoridade enérgica que reflete na performance da banda em cima do palco.



Da esquerda para direita- Bernardo Salles, Gabriel Levandowski, Bruno Kaffer, Thiago Vitória, Diego Salles

aqui
a gente quer
você
assim

Rua Pedro Maragno, 107
Bairro Progresso

(54) 37021385 | (54) 96527081

autoral.wellnesscenter@gmail.com

autoral
WELLNESS CENTER

Centro de Treinamento Personalizado
e Reabilitação Cardiovascular e Metabólica

Bugatti é construído com um milhão de peças de Lego

O processo de construção envolveu 16 profissionais, entre designers, engenheiros mecânicos e elétricos, e consumiu mais de 13 mil horas de trabalho

Não há limites para o que dá para construir com Lego. Prova disso é o LEGO Technic Bugatti Chiron, apresentado nesta quinta (30), uma réplica em tamanho real do carro mais rápido do mundo. O Bugatti Chiron de verdade acelera de zero a 400 km/h em 42 segundos (isso, zero a 400), e o preço começa em, US\$ 3 milhões. O de Lego, de qualquer forma, também tem suas excentricidades – foi feito com um milhão de peças de 339 tipos diferentes, e tem um motor de Lego. Isso mesmo.

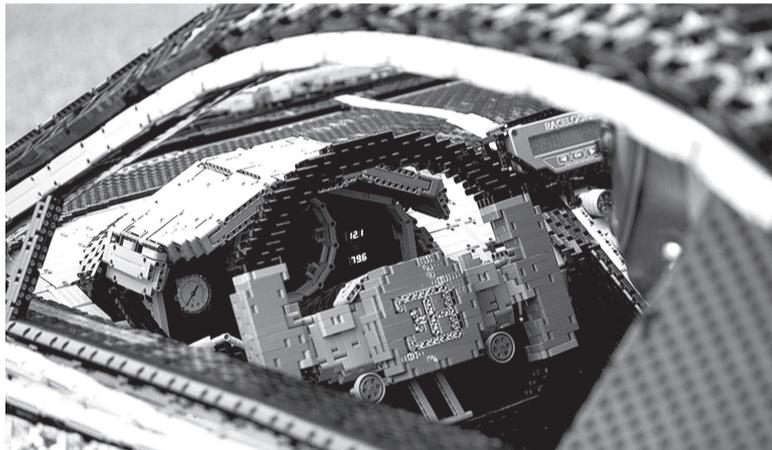
Não é um motor. São vários na verdade. É que alguns produtos mais da Lego, como guindastes, veem com minimotores elétricos. Para fazer o do Chiron, colocaram 2.304 desses traba-



Esse gigantesco carro de brinquedo usa um sistema de energia da Lego chamado de Power Function (peças que permitem a criação de aparelhos elétricos) e chega a 20 km/h

lhando em conjunto.

Esse gigantesco carro de



O processo de construção envolveu 16 profissionais, entre designers, engenheiros mecânicos e elétricos, e consumiu mais de 13 mil horas de trabalho

brinquedo usa um sistema de energia da Lego chamado de Power Function (peças que permitem a criação de aparelhos elétricos) e chega a 20 km/h. O processo de construção envolveu 16 profissionais, entre designers, engenheiros mecânicos e elétricos, e consumiu mais de 13 mil horas de trabalho.

A ideia veio de outro desafio, lançado em junho, no qual os construtores oficiais da empresa foram desafiados a criar uma réplica funcional do Chiron em escala reduzida (1:8). Eles usaram peças da linha Lego Technic, que permite construir robôs e sistemas mecânicos, como caixas de câmbio e sistemas de direção.

Celular com tela flexível está mais perto de se tornar realidade

Telefones dobráveis são apontados como a nova fronteira das fabricantes de smartphones

Celulares que possam ser enrolados ou dobrados como uma folha de papel não estão muito distantes de se tornarem realidade.

Os chamados telefones flexíveis estão sendo desenvolvidos por vários fabricantes, em busca de dispositivos com telas que se dobrem ao meio - ou de funções ainda mais radicais.

A Samsung, que abocanha a maior parte das vendas de celulares no mundo, talvez lance ainda neste ano seu primeiro aparelho flexível, segundo declarações do presidente-executivo do departamento de celulares da empresa sul-coreana, DJ Koh, em entrevista recente.

Ele insinuou que o novo dispositivo pode ser apresentado durante a Conferência de Desenvolvedores da Samsung, entre 7 e 8 de novembro em San Francisco, na Califórnia.

Outra fabricante nessa corrida é a chinesa Huawei, segunda maior vendedora de smartphones do mundo, que espera lançar produtos com essas habilidades a princípio do ano que vem, segundo um relatório da revista econômica

japonesa Nikkei Asian Review.

Fontes da empresa ouvidas em julho pelo Wall Street Journal afirmam que o protótipo do celular flexível pode ser “dobrado como uma carteira”, e seu exterior mostraria uma barra de funções de um

App brasileiro converte textos impressos em sons para deficientes visuais

O EyeFy é a grande novidade para ajudar as pessoas com deficiências visuais. O app, criado no Brasil, é gratuito e usa inteligência artificial e aprendizado de máquina para identificar as palavras e converter textos em sons, como uma leitura em voz alta. O software pode ajudar também as pessoas não alfabetizadas. As informações são do Canaltech.

A inspiração teria sido um sistema que faz a mesma coisa, a partir de uma câmera acoplada na armação dos óculos, mas que é muito caro – custa R\$ 19 mil para ser instalado. O criador do utilitário, Jonathan Santos, queria criar uma iniciativa mais ampla e aberta para todos, então lançou o aplicativo sem cobrança alguma ou

lado e a câmera do outro. O jornal afirma que essa nova tecnologia é vista como uma possível forma de rejuvenescer a indústria global de eletrônicos portáteis, em sua tentativa de continuar a “impressionar os consumidores”.

uso de publicidade. Nem mesmo é necessário conexão à web para utilizá-lo depois de baixado para o dispositivo móvel.

Para usar o app, é só baixá-lo na Play Store – por enquanto não há versão para iOS – e abri-lo com a câmera, mirando o texto com o dedo pressionado por alguns segundos. Em seguida, o aparelho deve reconhecer as frases e então “ler em voz alta”.

Vale lembrar também que há atualmente o projeto #PraCegoVer, que busca acessibilidade em redes sociais por meio da audiodescrição de imagens detalhar por meio de palavras. Ambas as iniciativas, juntas, com certeza podem melhorar muito o cotidiano de quem é cego.

Startup britânica desconhecida pode ter frota de táxis voadores até 2022

Grandes montadoras já consagradas na indústria automotiva participam de uma espécie de corrida simbólica em busca do futuro do transporte particular de pessoas. Essas empresas estão desenvolvendo tecnologias que vão permitir que carros andem de maneira autônoma fazendo uso de sistemas de inteligência artificial, que outras fontes de energia renováveis sejam exploradas para abastecer os veículos e, claro, que nossos automóveis sejam capazes de voar com precisão e segurança para passageiros e pedestres.

É aí que entra uma relativa desconhecida no cenário, mas que tem objetivos e promessas de gente grande. Trata-se da Vertical Aerospace, startup fundada em 2016 pelo CEO da OVO Energy Stephen Fitzpatrick e que agora já realiza seus primeiros voos de teste para que em 2018 já exista uma frota de táxi voadores capazes de levar passageiros entre cidades britânicas.

Tudo nos trilhos

O protótipo da Vertical Aerospace é uma aeronave de eVTOL, que significa, traduzindo para o português, decolagem e pouso vertical elétricos, ou seja, que utiliza eletricidade para realizar seus movimentos. Após ter conseguido permissão dos órgãos responsáveis pela fiscalização do espaço aéreo na Inglaterra, a startup começou a fase de testes no Aeroporto de Cotswold, em Gloucestershire.

“Aprendemos muito com a Fórmula 1, tanto em termos de tecnologia quanto em ritmo de desenvolvimento. Os materiais leves, aerodinâmica e sistemas elétricos desenvolvidos pela F1 são altamente aplicáveis às aeronaves – muito mais do que ao transporte rodoviário”, disse Fitzpatrick. Se tudo der certo, em quatro anos vamos poder voar de táxi sobre a Inglaterra e talvez antes do que as grandes empresas possam conseguir.



O protótipo da Vertical Aerospace é uma aeronave de eVTOL, que significa, traduzindo para o português, decolagem e pouso vertical elétricos, ou seja, que utiliza eletricidade para realizar seus movimentos

Ministério da Cultura vai investir R\$ 100 mi em política pública para games

No último domingo, durante a Game XP, o ministro da Cultura, Sérgio Sá Leitão, revelou que o MinC vai criar uma política pública para o setor de games que terá um investimento de R\$ 100 milhões – que serão distribuídos entre linhas estratégicas de desenvolvimento de jogos, desenvolvimento e produção de conteúdo em VR e AR, lançamento de novos títulos, aceleração de empresas do segmento, investimentos em mostras e festivais, infraestrutura e tecnologia, além de formação e capacitação.

Além do anúncio da proposta, Leitão também levou informações interessantes do 2o. Censo da Indústria Brasileira de Jogos Digitais. Entre os dados interessantes são de que o Brasil já produziu 946 jogos em 2018, sendo que 43% deles são para dispositivos móveis e vários são focados na parte de entretenimento e educação.

Isso, segundo o ministro, coloca o Brasil na 13ª posição dos maiores produtores de games do mundo e no topo entre os países da América Latina. No consumo, no entanto, o país ocupa o terceiro lugar, com 6 milhões de jogadores.

Leitão acredita que um desempenho tão bom sem uma política própria de incentivo é uma constatação de que o futuro para o segmento é promissor. “O Brasil está demonstrando grande vocação. Mesmo sem ter política pública, mesmo sem ter nenhum tipo de ajuda mais sistemática, o setor começou a se estruturar e aumentou muito nos últimos anos a sua maturidade”, afirmou o ministro.

Diversidade também é foco

Um aspecto que Leitão explicou que será incluído na política pública é o aumento da diversidade no mercado de games. O Censo revelou que apenas 20,7% das pessoas envolvidas com a indústria são mulheres.

Editais anteriores já estimulavam essa maior diversidade, com metade de projetos premiados sendo de mulheres e uma parcela um pouco menor sendo produzidos por negros e indígenas – além de cotas de iniciantes e recorte regional, que requerem que o desenvolvimento tenha sido feito no Norte, Nordeste e Centro-Oeste.

Países estão violando o direito a mensagens criptografadas, diz especialista da ONU

Houve um aumento nas restrições estatais à criptografia nos últimos três anos

Muitos governos estão negligenciando ou ignorando seu dever de proteger a criptografia online que ajuda a garantir a liberdade de expressão e privacidade, disse na última segunda-feira, dia 10, um especialista em direitos de privacidade digital da Organização das Nações Unidas (ONU).

Em muitos países, incluindo Rússia, China, Irã, Turquia, Paquistão e Reino Unido, os cidadãos não podem contar com privacidade em suas conversas online, segundo um relatório preparado para o Conselho de Direitos Humanos (CDH) da ONU pelo relator especial Joseph Cannataci.

Houve um aumento nas restrições estatais à criptografia nos últimos três anos, escreveu Cannataci em relatório apresentado a uma sessão de três semanas do CDH, iniciada na segunda-feira.

“Desde 2015, os países intensificaram seus esforços para enfraquecer a criptografia usada em produtos e serviços de comunicações amplamente disponíveis”, disse o relatório.

Segundo Cannataci, há pressão para que as empresas instalem “backdoors” em software para dar às autoridades policiais acesso a mensagens criptografadas ou dispositivos protegidos, o que também cria uma vulnerabilidade que pode ser explorada por hackers, embora os governos já tenham muitas outras ferramentas de investigação.

“As obrigações de um país de respeitar e garantir os direitos à liberdade de opinião e expressão e à privacidade incluem a responsabilidade de proteger a criptografia”, disse o relatório.

O documento também afirma que outras medidas que enfraquecem sistematicamente a

criptografia e a segurança digital, como os depósitos de chaves e os requisitos de dados de localização, também interferem nos direitos dos usuários.

Limites à criptografia devem ser necessários, legais, legítimos e proporcionais, diz o relatório. As proibições gerais simplesmente não atendem a essas condições.

Mas muitos países criminalizaram o uso de criptografia, segundo o relatório, que citou a proibição do Irã em 2010, as vagas proibições criminais do Paquistão, que poderiam ser interpretadas para reprimir ferramentas de criptografia, e a prisão de milhares de cidadãos na Turquia por usar um aplicativo de mensagens criptografadas.

Outros países, incluindo Rússia, Vietnã e Malauí, exigiram a aprovação pelo governo de ferramentas de criptografia. A Rússia e o Irã proibiram o aplicativo de mensagens Telegram, depois que a empresa se recusou a abrir mão das chaves de criptografia.

A lei de segurança cibernética de 2016 da China exige que as operadoras de redes “forneçam apoio técnico e assistência” à segurança pública e estadual para segurança nacional e aplicação da lei, enquanto Uganda e México usam malwares para monitorar os críticos do governo, segundo o relatório.

A Lei de Poderes Investigativos de 2016 do Reino Unido, conhecida pelos críticos como “Carta Snoopers”, deu ao governo poderes vagamente formulados que poderiam obrigar as operadoras de rede a incluir backdoors, remover criptografia de ponta a ponta e cooperar com uma ampla gama de medidas governamentais de hacking, disse o relatório.



O documento também afirma que outras medidas que enfraquecem sistematicamente a criptografia e a segurança digital, como os depósitos de chaves e os requisitos de dados de localização, também interferem nos direitos dos usuários.

Apple lança novos modelos de iPhone

A Apple lançou nesta quarta-feira, 12, a safra 2018 de seu iPhone com vários modelos novos de seu principal produto, com os quais espera impressionar os consumidores apesar dos altos preços e de um mercado global saturado.

A empresa lançou três modelos de iPhone, incluindo uma versão maior do caro iPhoneX, apresentado no ano passado, e que poderia ser ainda mais caro.

Esse modelo, desenhado para celebrar os dez anos do smartphone, chegou repleto de inovações tecnológicas (reconhecimento facial, tela de LED, entre outras coisas) e é vendido a partir de US\$ 999 nos Estados Unidos. A marca cofundada pelo falecido Steve Jobs também apresentou dois outros modelos, o 8 e o 8 Plus.

Embora as vendas do iPhone tenham caído entre abril e junho, a Apple vendeu 41,3 milhões de aparelhos. A estratégia de oferecer produtos de alta qualidade permitiu que a Apple aumentasse 20% de seu faturamento de

smartphones, graças a seus altos preços.

Apesar dessa forte dependência financeira dos smartphones, os investidores ainda confiam na marca Apple, que ultrapassou o limiar simbólico de um trilhão de dólares de capitalização de mercado no início de agosto.

Mas que tecnologias a Apple escolherá? Uma tela LCD mais barata em vez do LED, mas com a lente de câmera dupla na frente? Seria uma boa ideia, pensa Milanesi.

Sua concorrente sul-coreana Samsung, que acaba de apresentar seu Galaxy Note 9, começou a sofrer com essa saturação. A líder mundial registrou uma queda de 22% em seu volume de negócios relacionado a dispositivos móveis no segundo trimestre, algo atribuído às decepcionantes vendas de seu modelo Galaxy S9, lançado em março.

O aumento da concorrência por fabricantes chineses, liderados pela Huawei, também explica

essa desaceleração.

No segundo trimestre, pela primeira vez, a Huawei vendeu mais smartphones do que a Apple, subindo para o segundo lugar no pódio mundial.

A Samsung vendeu 71,5 milhões de telefones entre abril e junho, uma participação de mercado de 20,9%, seguida pela Huawei com 54,2 milhões de unidades vendidas e uma participação de mercado de 15,8%, agora à frente da Apple, que tem uma participação de mercado de 12,1%, de acordo com os cálculos da International Data Corporation (IDC).

O mercado global caiu 1,8% no segundo trimestre em relação ao mesmo período do ano passado, com 342 milhões de aparelhos vendidos, segundo a IDC.

Para a IDC, no entanto, o mercado recuperará seu crescimento - em torno de 3% ao ano - a partir de 2019, graças a um salto no mercado indiano, uma recuperação no mercado chinês ou a chegada da internet móvel ultrarrápida 5G.



iPhone 8 Plus, iPhone X e iPhone 8: os smartphones da Apple lançados no ano passado

Instagram deixará marcar amigos que aparecem em vídeos

O Instagram está testando um recurso que pode em breve virar função oficial do aplicativo. Trata-se da marcação de amigos que estão presentes nos vídeos postados no seu perfil, da mesma forma que já é possível fazer em fotos.

Segundo o site Techcrunch, um pequeno grupo de usuários recebeu a função e já conseguiu marcar amigos em clipes. Além disso, é possível ver também quem são as pessoas marcadas em cada publicação.

Antes desse recurso ser implementado, não era possível inserir perfis de amigos em publicações de vídeos. Como substituição, muita gente simplesmente citava os perfis na legenda - ou, no caso de Stories, escrevia os perfis na tela para identificá-los.

O Instagram enviou um comu-

nicado padrão ao site confirmando que o recurso existe e está em fase de testes, mas isso não significa que ele será efetivado. “Estamos

sempre testando formas de melhorar a experiência no Instagram e juntar pessoas e coisas que você ama”, disse o porta-voz.



Segundo o site Techcrunch, um pequeno grupo de usuários recebeu a função e já conseguiu marcar amigos em clipes

Busca intensa pela felicidade pode ter efeito inverso e

A pesquisa, publicada na revista *Emotion*, descobriu que a “superenfaturação” da felicidade, como uma pressão social, pode tornar

A felicidade é algo tão subjetivo quanto científico. Biologicamente, poderíamos falar em serotonina e ocitocina, ou outros nomes difíceis de neurotransmissores (mensageiros químicos) que estão relacionados com a existência dessa sensação. Mas psicologicamente a história é outra. Como a maioria dos sentimentos, substantivos abstratos, felicidade representa algo diferente para cada ser humano. De acordo com a “psicologia positiva”, não precisamos esperar que a felicidade dê as caras: ela está ao alcance das nossas mãos.

Mas até que ela virou uma ditadura não tão feliz assim. Essa obrigação de ser feliz não é novidade, mas ninguém realmente sabe quem primeiro cunhou essa regra – e como ela se tornou o objetivo de vida de quase todo mundo. O que se sabe é que ela vem machucando: “a depressão é o mal de uma sociedade que decidiu ser feliz a todo preço”, diz o escritor francês Pascal Bruckner no livro *A Euforia Perpétua*. E ele estava certo: um novo estudo da Universidade de Melbourne, Austrália, finalmente concluiu que a infelicidade de muita gente é causada pela tentativa incessante de ser feliz.

A pesquisa, publicada na revista *Emotion*, descobriu que a “superenfaturação” da felicidade, como uma pressão social, pode tornar as pessoas mais suscetíveis ao fracasso e muito mais frágeis a emoções negativas. A “regra” de procurar a todo custo emoções positivas e evitar ao máximo as negativas está aumentando significativamente o estresse a longo prazo.

Para chegar a essas conclusões, os cientistas fizeram um teste: separaram três grupos de estudantes de psicologia australianos, que precisavam realizar anagramas. O primeiro grupo, A,

precisava resolver 35 anagramas em 3 minutos. Os participantes não sabiam, mas, dentre os 35 anagramas, havia 15 que eram impossíveis de solucionar – ou seja, eles iriam fracassar. Os estudantes foram colocados em uma sala decorada com dezenas de cartazes motivacionais, notas coloridas, livros de auto-ajuda. O instrutor da sala falava alegremente e fez até discurso sobre a importância da felicidade antes da tarefa começar.

Enquanto isso, o grupo B precisava completar o mesmo teste, mas em uma sala absolutamente neutra. O instrutor também era neutro e não fez discursinho nenhum. Já o grupo C, diferente dos outros dois, precisava resolver apenas anagramas possíveis. A sala e o instrutor desses últimos eram como os do grupo A, felizes.

Após os grupos terminarem suas tarefas, os pesquisadores pediram que todos os alunos fizessem um exercício de respiração (quase uma meditação), durante o qual eles eram periodicamente questionados sobre seus pensamentos. Dentre todos, os estudantes do grupo A eram os mais arrasados com o fracasso. Os do grupo B, mesmo também tendo falhado, não apresentavam tanta tristeza assim. E, no grupo C, o único com possibilidade de sucesso na tarefa, também não se via desânimo.

“Quando as pessoas colocam uma grande pressão sobre si mesmas para se sentirem felizes, ou pensam que os outros ao seu redor fazem isso, elas estão mais propensas a ver suas emoções e experiências negativas como sinais de fracasso”, diz Brock Bastian, co-autor do estudo. “Isso só vai gerar mais infelicidade”.

Os cientistas concluíram que o grupo A, em um ambiente de “super felicidade”, lidou bem pior com o sentimento de fracasso que o grupo que também falhou, mas



A pesquisa, publicada na revista *Emotion*, descobriu que a “superenfaturação” da felicidade, como uma pressão social, pode tornar as pessoas mais suscetíveis ao fracasso e muito mais frágeis a emoções negativas

numa sala neutra. É como se eles não pudessem experimentar sentimentos negativos por estarem em um ambiente positivo. E a metáfora é levada para a vida real: a obsessão pela felicidade nos proíbe de experimentar sensações ruins. Caso aconteça, isso atesta, perante a todos, que somos infelizes.

Mas os pesquisadores não pararam por aí. Em um segundo experimento, eles perguntaram a 200 adultos americanos quantas vezes eles sentiram e pensaram em emoções negativas, bem como suas visões sobre como a sociedade percebe essas emoções. Resultado: os voluntários que disseram sentir uma pressão popular pela felicidade enfatizaram bem mais as consequências negativas. Eles alegaram ficarem estressados quando sentem emoções ruins, além de sentirem uma redução no

seu bem-estar e na sua satisfação com a vida.

“O perigo de achar que devemos evitar experiências negativas é que respondemos mal a elas quando surgem”, disse o co-autor. E, querendo ou não, elas sempre surgem. No fim, o que a pesquisa constatou é que a busca incessante pela felicidade e a não aceitação da tristeza/fracasso só traz mais infelicidade. Saber lidar com as bads inevitáveis da vida pode ser o segredo para o nirvana que tanto se busca.

Nos olhos de quem vê

Enxergar o mundo com “lentes positivas” faz com que o exterior não determine os seus níveis de felicidade. Uma vez feliz, seu cérebro se enche de dopamina e as más notícias não afetam mais tanto. No nosso jogo, quando Pacman está feliz, os fantasminhas não parecem tão assustado.

Exercícios felizes

Pequenas atitudes podem programar o cérebro para ser mais positivo.

Gratidão

Anote todos os dias aquilo pelo qual é grato.

Gentileza

Pratique pequenos atos aleatórios de gentileza.

Meditação

Ela aumenta seu foco e eficiência.

Relembra

Reviva na sua mente momentos felizes.

O fim é o caminho

Em vez de se preocupar com o sucesso futuro, foque no presente, como uma fase de Pacman eterna.

90% por cento da sua felicidade está na maneira como seu cérebro vê o mundo.

75% por cento do seu sucesso no trabalho é definido por suas atitudes positivas.

O segredo da felicidade

A busca da felicidade é uma epidemia mundial – em um estudo com mais de 10 mil participantes de 48 países, os psicólogos Ed Diener, da Universidade de Illinois, e Shigehiro Oishi, da Universidade de Virginia, descobriram que pessoas de todos os cantos do mundo consideram a felicidade mais importante do que outras realizações pessoais altamente desejáveis, tais como ter um objetivo na vida, ser rico ou ir para o céu. A febre da felicidade é estimulada em parte pelo crescente número de pesquisas que sugerem que, além de ser boa, a felicidade também faz bem – ela está ligada a muitos benefícios, desde maiores salários e um melhor sistema imunológico até estímulo à criatividade.

A maioria das pessoas entende que a felicidade verdadeira é mais do que um emaranhado de sentimentos intensos e positivos – ela é melhor descrita como uma sensação plena de “paz” e “contentamento”. Não importa como seja definida, a felicidade é parcialmente emocional – e por isso está ligada à máxima de que cada indivíduo tem um ponto de regulação, como um termostato, definido pela bagagem genética e a personalidade de cada um.

A felicidade verdadeira dura mais do que uma dose de dopamina, por isso é muito importante pensar nela como algo que vai além da emoção. A sensação de felicidade de cada um também inclui reflexões cognitivas, tais como quando você ri – ou não! – da piada do seu melhor amigo, ou quando



Em um segundo experimento, eles perguntaram a 200 adultos norte-americanos quantas vezes eles sentiram e pensaram em emoções negativas, bem como suas visões sobre como a sociedade percebe essas emoções

transmitir sentimento de tristeza profunda

as pessoas mais suscetíveis ao fracasso e muito mais frágeis a emoções negativas

analisa o formato do seu nariz ou a qualidade do seu casamento. Somente parte desta sensação tem a ver com o que você sente; o resto é produto de um cálculo mental, em que você computa suas expectativas, seus ideais, a aceitação daquilo que não pode mudar e inúmeros outros fatores. Assim, a felicidade é um estado mental e, como tal, pode ser intencional e estratégico.

Não importa qual seja o seu ponto de regulação emocional, seus hábitos diários e suas escolhas – da maneira como você lida com uma amizade até como reflete sobre decisões em sua vida – podem influenciar o seu bem-estar. Os hábitos de pessoas felizes foram documentados em estudos recentes e fornecem uma espécie de manual a ser seguido. Aparentemente (e paradoxalmente, é preciso dizer), atividades que causam incerteza, desconforto, e mesmo uma pitada de culpa estão associadas às experiências mais memoráveis e divertidas das vidas das pessoas. As pessoas mais felizes, ao que parece, têm vários hábitos não-intuitivos que poderiam ser considerados como infelizes. Ou seja, nem tudo aquilo que os livros de auto-ajuda defendem que pode te fazer feliz tem parcela

significativa na sua felicidade.

Encurtando a curtidão

Até a pessoa mais esforçada concorda que uma vida cheia de objetividade e sem prazeres é muito chata. Pessoas felizes sabem se permitir certas indulgências momentâneas que são gratificantes – tomar um banho longo, faltar na ginástica no sábado para assistir a uma partida de futebol na TV... Se você se concentra principalmente em atividades que te dão prazer instantâneo, você pode estar perdendo os benefícios de ter uma meta definida. Objetivos nos levam a correr riscos e fazer mudanças – mesmo face à privação e ao sacrifício da felicidade a curto prazo.

Ao tentar descobrir como as pessoas equilibram prazer e objetivo, Michael Steger e seus colegas da Colorado State mostraram que o ato de tentar compreender nosso mundo é o que geralmente nos desvia de nossa felicidade. Afinal, esta é uma missão carregada de tensão, incerteza, complexidade, momentos de intriga e agitação, e conflitos entre o desejo de se sentir bem e a vontade de progredir em direção ao que mais valoriza-



A "regra" de procurar a todo custo emoções positivas e evitar ao máximo as negativas está aumentando significativamente o estresse a longo prazo

mos. Ainda assim, no geral, as pessoas mais felizes tendem a sacrificar mais os prazeres a curto prazo quando existe uma boa oportunidade de progredir em direção ao que elas desejam ser na vida.

Uma pesquisa realizada pelo neurocientista Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, revelou que progredir em direção à realização de nossos objetivos nos faz sentir mais envolvidos e

nos ajuda a tolerar sentimentos negativos que podem surgir neste percurso.

Ninguém diz que ter um objetivo na vida é fácil ou que seja uma tarefa simples, mas pensar nas atividades gratificantes e significativas que você fez na semana passada, no que você é bom e nas experiências das quais você não abre mão pode ajudar. Observe também as situações em

que suas respostas refletem aquilo que você acha que devia dizer em vez daquilo em que realmente acredita. Por exemplo, ser pai não significa que o tempo que você passa com seus filhos é a parte mais energizante e significativa da sua vida – e é importante aceitar isso. As pessoas mais felizes conseguem combinar aquilo que mais gostam com uma vida de objetivos e satisfação.

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

Seu filho está na quarta série e foi chamado de gay: o que fazer?

Hoje trazemos um depoimento de uma mãe e educadora, Martie Sirois, que pode servir de baliza para as dúvidas de todas as mães

“Acho que era inevitável. Mas esperava que não acontecesse. Meu filho de 9 anos tem consciência de que a maioria da sociedade acha inadequado que um menino tenha “coisas de menina”.

Embora ele tenha escolhido corajosamente uma mochila que combina com sua personalidade (gatinhos, corações e cupcakes explodindo em forma de um arco-íris brilhante), ele é excluído pelos amigos da quarta série.

Quase do dia para a noite ele foi obrigado a aprender a verdade cruel dos estereótipos de gênero. Na nossa casa, não temos brinquedos “de menino” ou “de menina”. Na nossa família de cinco, o entendimento é que temos apenas “brinquedos”, e todo mundo pode brincar.

Meu filho não se parece nem age como os outros meninos da idade dele. Aos nove anos, ele se identifica como “gênero-criativo”.

Isso significa que ele não quer mudar sua anatomia ou ser menina; simplesmente prefere as coisas que são marqueteadas para elas (como roupas, pijamas, sapatos, jogos, brinquedos, filmes, decoração e acessórios, só para mencionar alguns exemplos). E prefere estar entre as meninas.

Embora tenhamos a sorte de que a maioria das pessoas da escola do meu filho sejam legais, e apesar de ele receber vários elogios por causa da mochila, ele também é isolado.

É alvo de palavras maldosas, olhares tortos e frieza. Não só por causa da mochila, mas pelo que ela representa: sua personalidade.

Ela está nas sutilezas - como ele se retrai quando aparece um inseto, como dá gritinhos agudos quando está empolgado, como prefere meias três-quartos coloridas para usar com shorts. De alguma maneira isso está no DNA dele e o torna quem ELE É.

No mês passado, a frase foi ouvida pela primeira vez. Na hora do almoço, outro menino da quarta série passou pelo meu filho no refeitório e disse: “Você é gay”. Meu filho não respondeu. Ele ficou chocado e não sabia o que fazer.

Mas, quando me contou a história depois, estava morrendo de vergonha, se segurando para não chorar. Fiz a única coisa que sei fazer - o abracei, o ouvi e disse:

1) Não há nada errado com “gay”;

2) As palavras dos outros não te definem;

3) Por favor, continue me contando as coisas. Sempre vou te apoiar. Conversamos sobre o que fazer se aquilo acontecesse de novo, mas é sempre mais fácil planejar do que executar no calor do momento.

Estava me preparando para este dia, admito. O dia em que meu filho, em vez de ser chamado de “esquisito”, seria chamado de



“gay”.

O dia em que associariam as tendências efeminadas do meu filho com homossexualidade, sendo que a sexualidade nem sequer está no radar dele. O dia em que usariam a palavra “gay” como o xingamento definitivo - um meio de intimidação, uma tentativa de emascular, humilhar, destruir outro ser humano que não se conforma a estereótipos de gênero; uma maneira de comunicar desgosto, nojo e intolerância.

Isso me irrita em vários níveis, mas principalmente porque meu filho sabe que a palavra “gay” não significa “burro”, como pensam várias outras crianças. Ele sabe o que a palavra significa porque temos vários amigos da comunidade LGBT em nossa vida familiar.

Ele já ouviu um deles falando do tormento que foram seus anos na escola. Ouviu histórias sobre as aulas de educação física, quando os meninos atléticos se impõem sobre os nerds, fracotes ou, especialmente, os efeminados. Também ouviu a história de outro amigo nosso que saiu do armário no ensino médio, nos anos 1980, quando a ameaça da Aids era combustível para a paranoia ignorante de nosso país e adolescentes gays eram expulsos de casa.

Ele sabe o tratamento terrível que essas pessoas enfrentaram, as agressões verbais e físicas que sofreram de parentes ou amigos da escola, às vezes de ambos.

E agora - agora --, ele sabe do massacre na boate Pulse, em Orlando. Pulse, um refúgio e santuário para a comunidade LGBT, no coração da Flórida. Orlando, a cidade da Disney World e dos sonhos, o “lugar mais feliz da Terra”.

Agora Orlando é conhecida como a cidade onde ocorreu o ata-

que com mais mortos na história dos Estados Unidos, o lugar onde ocorreu o pior crime de ódio contra a população LGBT americana na memória recente.

Meu filho sabe que nossa família é liberal e que não temos visões ultrapassadas e preconceituosas em relação aos gays.

Ele sabe que, quando começar a explorar sua sexualidade, nossa família tem apenas um pedido: seja feliz e bem tratado. Ele sabe que somos aliados da comunidade LGBT. Ele sabe, mas infelizmente saber não é suficiente.

Fui inocente ao achar que amá-lo o bastante e mostrar aceitação seria suficiente. Estou descobrindo que não é. Porque não importa o que eu o pai dele digamos, não importa o quanto o irmão e irmã mais velha digam que “vai melhorar”, ele ainda recebe uma mensagem clara de políticos, radicais religiosos, pares, adultos, mídia e mais: você não está protegido.

Agora, por causa de algumas palavras ditas negligentemente e que serão repetidas no futuro, meu filho é forçado a se perguntar se ele é gay, porque os outros meninos estão dizendo isso. Apesar de ele não saber o que é uma profecia autorrealizável, nunca o vi tão confuso ou ansioso.

É claro que a adolescência e a puberdade estão logo ali. Mas, além dos anos tumultuados da adolescência, meu filho vai ter a preocupação adicional do: “sou gay?” Ele sabe que nossa família não está nem aí e que vamos continuar lhe dando amor e apoio. Mas estou descobrindo que não vai ser uma fase fácil para ele, apesar de ser tudo OK para mim.

Ele não está protegido; ele estará sujeito a discriminação le-

gal. Ele estará sujeito a crimes de ódio. Ele estará sujeito até mesmo à sutil (mas repetitiva e cansativa) discriminação do dia-a-dia. A maioria de nós não compreende os atos de discriminação mais sutis. Mas, quando você vê acontecendo com seu filho, é extremamente doloroso, porque você percebe que as pessoas nem sabem o mal que estão causando.

Para piorar as coisas, justamente quando acreditamos ter dado passos importantes em relação à aceitação da comunidade LGBT, andamos 40 anos para trás. Meu Estado natal da Carolina do Norte aprovou há três meses uma lei que impede pessoas transexuais a usar os banheiros do sexo com que se identificam.

É a pior lei anti-LGBT da história dos Estados Unidos. Estou fazendo tudo o que posso para combatê-la, ligando e escrevendo para meus deputados, criando um grupo de apoio para pais de filhos LGBT.

Mas sou só uma. Sinto-me sem forças contra a enorme onda conservadora atual - que não se abate e é cega à discriminação aberta (ou sutil) que nossos irmãos e irmãs LGBT enfrentam todos os dias.

O que é discriminação sutil? Ano passado, durante um leilão anual que acontece durante a reunião de pais e professores, meu filho e eu estávamos espiando as cestas que seriam leiloadas.

Ele parou para admirar uma delas: a da boneca American Girl. A cesta incluía uma boneca loira de olhos azuis, duas roupinhas e uma cama, cheia de laços e frufus. O queixo do meu filho caiu. Ele nunca tinha visto essa boneca antes, e sempre fiz questão de esconder os malditos catálogos que chegavam

em casa sem eu pedir. Tinha certeza de que ele iria querer uma, e não posso justificar o preço da boneca, muito menos dos acessórios. Mas lá estava ela, em toda sua glória americana.

Meu filho acariciou o cabelo da boneca, dizendo: “Você é tão linda. Queria que você fosse minha, para eu escovar seu cabelo”. Logo depois, uma mulher passou por nós, sorriu casualmente e disse:

“Oh! Essa vai deixar alguma menininha muito feliz!” Enquanto ela se afastava, meu filho sussurrou: “... ou um menininho...” Um comentário inocente, de uma pessoa bem intencionada, mas mesmo assim destrutivo porque até aquele momento meu filho ignorava o fato de que a maioria das pessoas acha que boneca é brinquedo de menina.

Igualmente, desde o primeiro dia em que ele usou sua mochila brilhante, várias crianças o olham torto. Os adultos também. Um adulto nos abordou no caminho da escola e comentou: “Você ficou com a mochila que era da sua irmã?”, dando risada com a esper-teza da sua própria piada.

Meu filho olhou para o chão, envergonhado, enquanto eu dizia para o homem que “na verdade, foi meu filho que escolheu”. O constrangimento foi imediato, e demos de ombro. Depois do 18º ou 20º comentário do tipo, meu filho poderia simplesmente ter decidido esconder a mochila no armário.

Ele poderia ter voltado a usar a mochila antiga - um modelo azul pastel que ele não escolheu -, para passar despercebido entre os outros meninos.

Mas ele decidiu, com coragem e independência, não fazer isso. Todos os dias vejo meu menino da quarta série colocar nas costas uma mochila “de menininha”, como se fosse o escudo de um guerreiro. Esse nobre ato diário de rebeldia me convence de que talvez eu tenha feito algo certo.

Não queria que fosse assim, mas tenho de entender que não posso poupá-lo das acusações de “gay”. Não tenho como impedir que os outros meninos o ignorem, tirem sarro da cara dele ou digam: “Você não pode brincar com a gente”.

Não tenho como impedir que olhem torto. Não posso impedir que ele seja julgado. Não posso garantir a dignidade dele. Como mãe, corta o coração saber que seu filho tem de ser corajoso só para ser ele mesmo. Não tenho como impedir a discriminação sutil que mina a fundação dele, dia após dia.

Não tenho bem como oferecer proteção ou recursos legais contra essa discriminação. Apesar de tudo isso, apesar de conhecer os riscos de permitir que ele seja ele mesmo, não poderia ser de outra forma. Ele é exatamente o tipo de ser humano que quero criar.

Biscoito canino seis receitas de biscoitos para o seu melhor amigo

Já pensou em fazer um biscoito canino caseiro para seu pet?

Cada dia estamos lendo e ouvindo que dar somente rações para nossos bebês não é a melhor opção para a saúde deles. Afinal não sabemos como são preparados, eles contêm conservantes, corantes e isso tudo não é exatamente bacana para a saúde deles. Nossos animais de estimação merecem comer alimentos saudáveis. Então por que você não faz biscoitos caseiros para ele? Você saberá exatamente qual tipo de ingrediente foi utilizado na fórmula, fará com carinho e higiene isso tudo é muito importante, você não acha?

Então, confira abaixo seis receitas deliciosas de biscoitos caninos caseiros para seu peludo.

Receita de biscoito canino caseiro integral

300 gramas de farinha de trigo integral
170 g de farinha de aveia
1 colher de sopa de salsa
70 gramas de leite em pó
250 g de manteiga de amendoim
2 ovos

Esta é uma receita para biscoitos caninos feitos com farinha de trigo integral. Misture em uma tigela todos os ingredientes listados, até obter uma mistura homogênea. Estenda a massa utilizando um rolo, corte os biscoitos com os moldes e leve ao forno a 180 ° C por 25 minutos, até dourar.

Receita de biscoito canino caseiro de farinha de milho

150 gramas de farinha de trigo de grano duro
150 gramas de farinha de trigo integral
150 gramas de farinha de milho
70 g de germen de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó para bolos
125 gramas de manteiga

240 ml de água
1 ovo e 1 colher de sopa de água
2 colheres de sopa de salsa picada
2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas

Esta é uma receita para biscoitos caninos utilizando no preparo tanto farinha de trigo quanto de milho. Juntos em uma tigela adicione todos os ingredientes, exceto os ovos. Misture bem até obter uma mistura homogênea. Divida-os em duas partes e enrole cada uma com um rolo. Corte os biscoitos com formas e coloque em duas assadeiras cobertas com papel manteiga. Bata o ovo com uma colher de sopa de água e pincele a superfície dos biscoitos. Asse durante 35 minutos a 180 ° C, inverta a posição das bandejas no meio do tempo de assar.

Receita de biscoito canino caseiro de queijo

300 g de farinha de trigo
40 g de farinha de aveia
70 g de queijo Emmental ou queijo Cheddar picado
25 gramas de queijo parmesão ralado
80 gramas de purê de maçã
2 colheres de sopa de azeite de oliva

3 colheres de sopa de água
Esta receita de biscoitos prevê a utilização de queijo Cheddar, o que pode eventualmente ser substituído por queijo Emmental. Misture todos os ingredientes em uma tigela e amasse até obter uma mistura homogênea. Se precisar, adicione um pouco de água ou de farinha para ajustar a consistência. Abra a massa, e modele os biscoitos. Coloque em uma assadeira e mantenha uma espessura de cerca de ½ centímetro. Asse a 180 ° C durante 30 minutos. Estes biscoitos caninos caseiros podem durar até 2 semanas em um recipiente hermeticamente fechado.

Receita de biscoito canino caseiro com linhaça

340 gramas de farinha de trigo integral
340 gramas de farinha de trigo de grano duro
55 g de germen de trigo
1 g de sal
3 ovos
240 ml de azeite de oliva
85 gramas de leite em pó
240 ml de água
porção de semente de linho (opcional)

Esta receita de biscoito canino caseiro sugere o uso de semente de linho como um ingrediente opcional no preparo dos biscoitos caninos. Dissolva o leite em pó na água. Bata os ovos juntamente com o azeite e despeje na tigela em que você irá misturar os ingredientes secos. Também adicione o leite em pó já dissolvido em água. Se você não tiver leite em pó disponível, adicione aos poucos o leite fresco. Amasse até obter uma mistura homogênea. Deixe a massa descansar à temperatura ambiente durante 15-20 minutos. Em seguida, enrole a massa no formato desejado e leve ao forno a 190 ° C por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Receita de biscoito canino caseiro de banana

1 banana prata
150 gramas de farinha de aveia
70 gramas de aveia em flocos
4 colheres de sopa de salsa seca
3 colheres de sopa de pasta de amendoim (sem chocolate)
1 ovo batido

Amasse a banana com um garfo ou bata até formar um purê. Junte ao purê os outros ingredientes e misture bem. Deixe a mistura repousar durante 5 minutos à temperatura ambiente. Divida-os em bolinhas e organize-as lado a lado, esmagando para ficar no formato de bolachinhas, repita o processo em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse os biscoitos de banana a 150 ° C por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.

Receita de biscoito canino caseiro de batata

300 gramas de farinha de trigo integral
100 gramas de purê de batatas
Adicione a farinha ao purê de batatas. Misture os dois ingredientes com as mãos. Se necessário, adicione um pouco de água ou um pouco de farinha, para equilibrar a consistência da massa. Abra a massa e corte os biscoitos utilizando forminhas, leve ao forno a 180 ° C por 20 minutos. Mantenha os biscoitos caninos já prontos, fechados em um saco de pão.



Nossos animais de estimação merecem comer alimentos saudáveis

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 sabe por que não devemos dar ossos de galinha para os cães?!

Uma vez que ingeridos pelo cão, os ossos podem soltar lascas, causando perfurações no intestino. Essas perfurações podem fazer com que as bactérias presentes no interior do intestino sejam levadas para dentro da cavidade abdominal.

Cuidado! O perigo das lesões podem levar a hemorragias e infecções generalizadas.

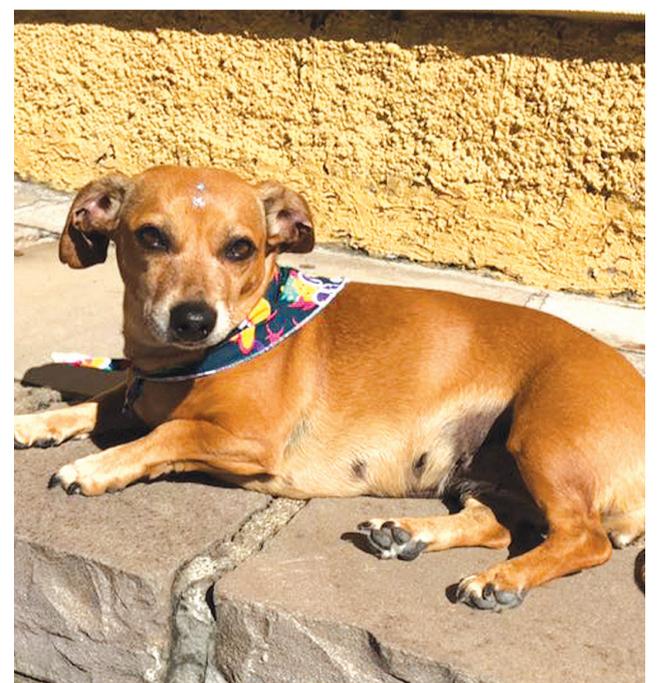
Ame seu pet! Cuide deles!



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

54 3452 0655
Rua Afílio Pompermayer, 21, Botafogo

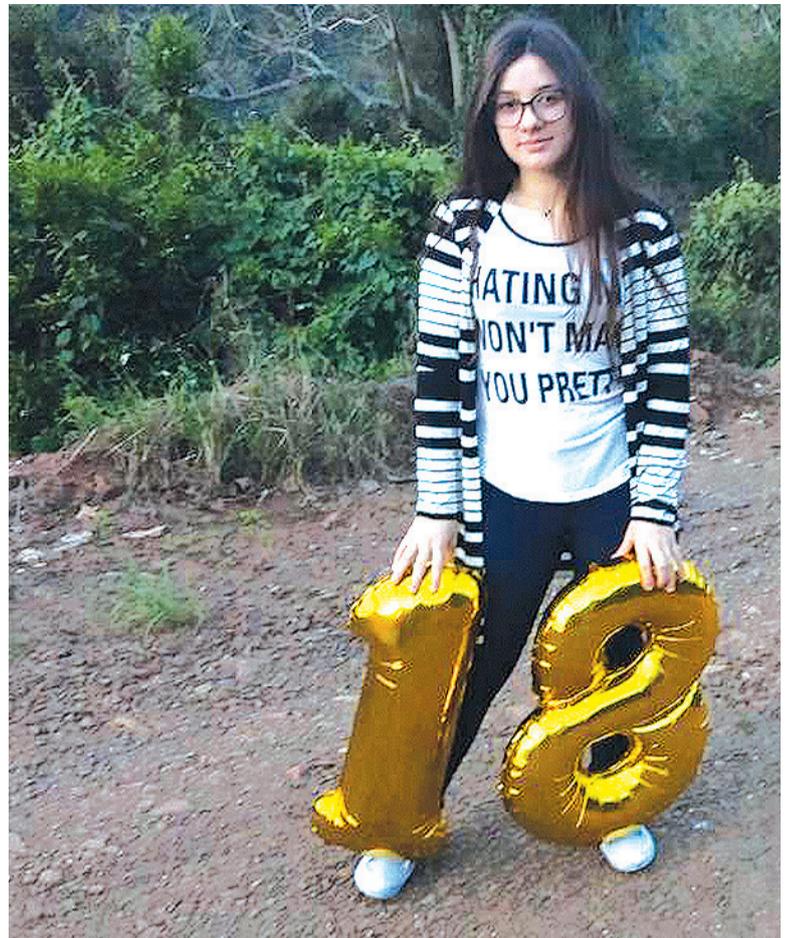
Hall da fama



Belinha posando para o click de sua mamãe Kiara Piletti



A bela psicóloga Leticia Schossler recebeu o carinho do marido Jones Todescatto e de amigos pela passagem de seu aniversário, ontem (13)



Fabiana comemorou a chegada dos 18 anos na última terça-feira (11), recebendo o carinho dos pais Rosane e Cedenir Postal

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

paím

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.

RESERVA AURORA Merlot SAFRA 2015

12,5% vol. 750 ml VINHO TINTO TÍPICO

VINÍCOLA AURORA

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA



A advogada Gabrielle Chella aniversaria na próxima segunda-feira (17)

Restaurante **DARTORA**

SEXTA-FEIRA - Jantar a partir das 20h

Cardápio
Valor R\$ 30,00 por pessoa
 Sopa de caqueleti, pien, leso, polenta, galinha ao molho, coelho e codorna al menarosto, galeto, cupim, churrasco de gado e ovelha, macarrão, maionese, saladas e abacaxi no espeto

SÁBADO - Jantar a partir das 20h

Cardápio
Valor R\$ 30,00 por pessoa
 Sopa de caqueleti, pien, leso, codorna recheada, queijo frito, galeto, coelho, churrasco de gado, porco e ovelha, tortei, maionese, saladas e abacaxi no espeto

DOMINGO - Almoço a partir das 11h30

Cardápio
Valor R\$ 35,00 por pessoa
 Sopa de caqueleti, pien, leso, salsichão, galeto, churrasco de gado, porco e ovelha, macarrão, maionese, saladas e abacaxi no espeto

RESERVAS (54) 3261-9292 | 99965-4888
SÃO MARCOS | FARROUPILHA