

Gazeta

19 de outubro de 2018

trends

pelo seu olhar

Como colorir o cabelo de forma correta

/// Beleza// pág. 04

Como ensinar os cachorros nas necessidades básicas

///Pets/// pág. 11

Dicas para seu filho largar o celular

///Kids/// pág. 10

Falha no WhatsApp permite invasão de hackers

///Tecnologia/// pág.07

Artistas têm mais chances de terem problemas psicológicos

Para chegar à conclusão, os pesquisadores separaram as pessoas que estudavam artes na universidade, teatro, música, artes plásticas, do restante da população. Aqueles com graus artísticos eram 90% mais propensos a serem hospitalizados por esquizofrenia. Páginas 08 e 09



Novelas

SEGUNDO SOL

Karola implora o perdão de Valentim, que expulsa a mãe de sua casa. Beto e a família Falcão amparam Valentim. Karola vaga pelas ruas e acaba se embriagando junto a pessoas em situação de rua, observada por Robinho. Laureta tenta resgatar Karola das ruas, mas ela consegue fugir. Maura desabafa com Rosa sobre seus sentimentos por Ionan e Selma. Vicente convida Nice para sair, e os dois são interrompidos por Agenor. Roberval confessa sua admiração por Rochelle. Edgar diz a Roberval que aprendeu a dar valor a sua família. A pedido de Laureta, Katiandrea sonda Rosa sobre Ícaro. Karola pede abrigo a Irmã Felipa. Valentim decide ir ao encontro de Luzia.

O TEMPO NÃO PARA

Marocas recusa o pedido de casamento de Emílio. Dom Sabino convida Cecílio para morar na mansão. Teófilo diz a Dom Sabino que Agustina quer obrigá-lo a se casar com Coronela. Emílio chantageia Marocas para que ela se case com ele, ameaçando mostrar os documentos que comprovam que Dom Sabino cometeu crimes hediondos durante a Guerra do Paraguai. Elza afirma a Emílio que deseja romper o acordo entre os dois. Emílio ameaça Elza, que acaba entregando os documentos assinados por Carmen ao vilão.

ESPELHO DA VIDA

Edméia/Grace percebe que Isabel furtou seu livro de magia e alerta a filha sobre o perigo. Isabel tenta invadir a casa de Julia, mas é ameaçada pelo cão da guardiã. Seduzido, Marcelo promete guiar Isabel ao casarão de Julia. Cris confessa a Margot que teme ir à casa de Julia com Alain. Isabel descobre que Cris mentiu para Alain. A pedido de Cris, Alain tenta ser simpático com Priscila. Alain recebe fotos de Cris entrando sozinha na casa de Julia.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Jeferson falta na aula e é repreendido por Ciro. João e feijão fazem a maior bagunça na casa de Débora. Waldisney chantageia Joana. Débora não deixa Kessya dançar balé. Nadine desconfia que Sérgio e Joana são casados. Roger critica Otto para o Sr. Pendleton. Éric fala com Débora sobre as aulas de dança. Débora fica furiosa porque feijão rasgou sua sapatilha favorita. Poliana sugere que João e Feijão fiquem na casa de dona Branca. Marcelo e Poliana conversam com dona Branca. Durval vai conversar com Gabriel. Gleyce leva vida para sua casa. Mirela e Gabi ajudam dona Branca a fazer o site do Comitê do Laço Pink. Marcelo diz para João que vai procurar seus pais no Ceará. Gabriel conta para sua mãe Cláudia que Durval foi visitá-lo. Poliana resolve voltar a morar com Luísa. Guilherme vai à casa de Raquel. Durval chega e vê os dois juntos. Luísa se emociona ao ver Poliana de volta.

Irmão de Giovanna Ewbank é apontado como novo affair de Bruna Marquezine

Bruna estaria conhecendo melhor o artista plástico Gian Luca Ewbank, irmão de Giovanna e ex da atriz Giovanna Lancellotti. Os dois passaram os últimos dias bem próximos.

Depois a bonita passar uma semana em Fernando de Noronha Gravando um especial para o canal do youtube de Giovana, acabou virando alvo do interesse do irmão da apresentadora.

A crise no casal bruna e Neimar teria começado quando a atriz teria voltado ao Brasil, já sem a aliança de noivado. O Lindo, talentoso artista plástico e querido Gian Luca foi visto e fotografado em restaurante de Fernando de Noronha com a bela.

Então Bruna, qual é a boa de hoje?



Horóscopo

AQUÁRIO

21 de jan. a 19 de fev.

É uma semana que acentua diversas questões emocionais e sentimentos que vêm bloqueando o seu desenvolvimento. O autoconhecimento e movimentos terapêuticos é um ato de amor. A experiência que vem passando, pode ativar a necessidade de ocultar o que sente, principalmente informações que o deixam vulnerável. A boa notícia é que você está amparado e protegido para expor suas decisões. Entretanto examine a ansiedade que pode prejudicar a sua imagem. É importante examinar as mudanças que são necessárias no relacionamento.

GÊMEOS

21 de mai. a 20 de jun.

É um mês importante para definir situações ou realizar mudanças. O cenário pede que examine a forma que vem direcionando o campo afetivo ou as relações com os filhos. A autoestima deve ser reavaliada com entendimento para encaixar com a sua essência. Mas o céu lhe traz confiança para aproveitar as oportunidades. Nesta semana, terá a necessidade de expressar os sentimentos com a pessoa amada. A autoestima é fundamental para receber o melhor da vida e seguir mais inteiro no relacionamento. Atenção com desafios que podem prejudicar o fluxo da troca afetiva. O amadurecimento emocional é fundamental para o comprometimento a dois.

LIBRA

23 de set. a 22 de out.

É uma semana que exige de você entendimento sobre as responsabilidades e compromissos que deve depositar em si mesmo e na família. Há favorecimento para resoluções domésticas e para injetar mais confiança em sua atuação profissional. O autodesenvolvimento é fundamental. A autoestima é um fator essencial para garantir uma troca saudável. Atenção com a impulsividade para expressar o que pensa. O cenário indica que questões materiais podem se envolver com o afeto e uma postura madura é fundamental para obter resoluções a dois. Se estiver sozinho, identifique o seu real valor.

PEIXES

20 de fev. a 20 de mar.

É uma semana para injetar crescimento em sua atuação com amigos ou projetos. Você está muito sensível, o que pede uma clareza dos sentimentos e expectativas. Está propenso a divulgar informações ou interagir com parentes ou pessoas próximas. Os estudos também são evidenciados. Está confiante, mas é necessário averiguar as relações com algumas pessoas que atuam em seu grupo de amigos. É uma semana excelente para expressar os sentimentos com a pessoa amada. Se estiver sintonizado com a pessoa, tudo caminha para o melhor.

CÂNCER

21 de jun. a 21 de jul.

É uma semana muito significativa para o relacionamento. A pessoa amada passa por desafios para se relacionar na família ou para assumir laços com pessoas importantes. Independentemente dos desafios, há oportunidades para o lazer e o entretenimento. Fortaleça suas crenças e a sua fé. O relacionamento passa por crescimento e fortalecimento do vínculo. A semana favorece o lazer e o entretenimento. A comunicação na relação é essencial para transpor os desafios e vencer as diferenças existentes na relação. Assuntos familiares misturam-se com os objetivos do casal, o que acentua os obstáculos.

ESCORPIÃO

23 de out. a 21 de nov.

Existem tantas situações acontecendo, vou explicar uma por uma. Primeiro, a experiência que vem passando de uma forma geral, indica o quanto precisa desenvolver a autoestima e confiar em suas posturas e decisões. Segundo, a comunicação segue desafiada e emprega bloqueios emocionais. Atenção com brigas ou conflitos que afetam as relações próximas. O cenário afetivo passa por curas e você é capaz de entender as próprias expectativas que vem nutrindo no relacionamento. A conexão e a entrega são fatores importantes para desenvolver um vínculo saudável. Entretanto é importante saber que a pessoa amada não está bem e passa por grandes mudanças no âmbito pessoal.

ÁRIES

21 de mar. a 20 de abr.

Semana significativa para impulsionar as metas e os objetivos. Aproveite a semana para iniciar relações que contribuem para o seu crescimento. Não entre conflito com pessoas que não compactuam com os seus ideais. Seja sábio e siga em frente dentro dos seus propósitos. Sentirá a necessidade de expressar o que pensa com parentes e pessoas próximas. Ainda está muito ansioso. O cenário afetivo segue com conflitos e desafios para integrar os planos traçados. Entender o momento do outro é fundamental para transpor os desafios.

LEÃO

22 de jul. a 22 de ago.

É uma semana importante para o trabalho. Deve dar atenção às relações com pessoas próximas ou parentes. É testado na interação com pessoas que interferem em sua rotina. O céu favorece o seu crescimento, principalmente para resolver situações domésticas ou em família. Está sendo levado a mudar o seu campo de visão e a experiência lhe deixa expressivo. Existem interferências de pessoas próximas ou parentes que dificultam o relacionamento. A pessoa amada está irritada e ansiosa com situações isoladas na família. Apesar dos desafios, o céu colabora com o lazer e atividades que acentuam a sua autoestima.

SAGITÁRIO

22 de nov. a 21 de dez.

Nesta semana, é necessário dar um passo ousado para ancorar os projetos com foco para os resultados financeiros. Está consciente e confiante para atuar de uma forma estratégica. Atenção com comentários ou informações que geram ansiedade, brigas e irritação. Independentemente do tumulto na interação com pessoas, o céu lhe propicia seguir a experiência com leveza e entendimento. A semana lhe possibilita transpor os obstáculos no campo afetivo, através de uma conversa curativa. É importante evoluir os sentimentos e expressá-los com qualidade. Não tenha medo de aprofundar a troca a dois.

TOURO

21 de abr. a 20 de mai.

É uma semana importante para colocar em movimento suas ideias e estudos. O cenário ativa viagens e divulgação de experiências importantes no trabalho. Colocar as ideias em movimento é fundamental para obter o êxito que almeja. O planeta Júpiter auxilia movimentos com documentos, questões judiciais e esclarecimentos com sócios, clientes ou o cônjuge. A fé é fortalecida. Nesta semana, terá a possibilidade de ouvir os sentimentos da pessoa amada e você terá oportunidade para se expressar também. Uma conversa é fundamental.

VIRGEM

23 de ago. a 22 de set.

Nesta semana, é favorável usar suas habilidades e competências profissionais. Há oportunidades para ancorar os estudos e a comunicação. O céu favorece a circulação de informações. Modere os impulsos emocionais para identificar o seu real valor neste momento evolutivo. Nesta semana, encontra uma fresta de luz para elaborar as ideias e expor o que pensa com a pessoa amada. O desafio maior é entender o que o cônjuge vem sentindo, principalmente as expectativas depositadas. Mas tenho certeza que a semana vem com bons resultados na interação a dois. Se estiver sozinho, é uma semana que as oportunidades afetivas são acesas.

CAPRICÓRNIO

22 de dez a 20 de jan

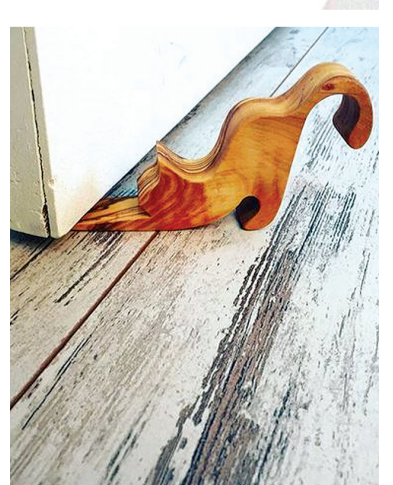
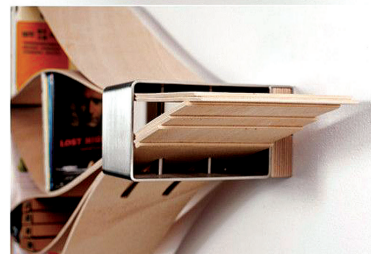
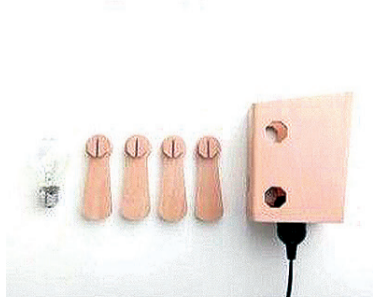
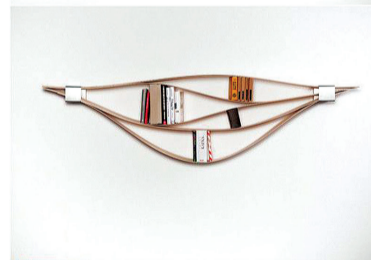
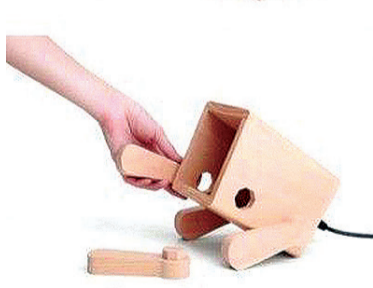
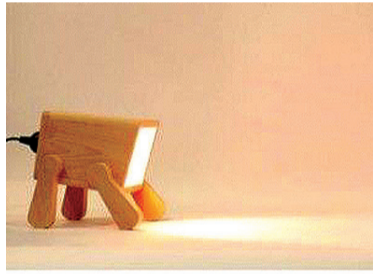
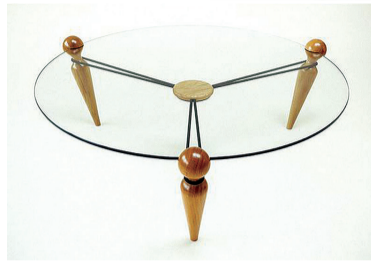
Inicia a semana com a Lua Crescente atuante em seu signo, o que o deixa em destaque para se posicionar. O setor profissional e as metas vêm exigindo de você uma nova forma de atuar com autoridades e chefia. O planeta Júpiter amplia o seu campo de visão e favorece o seu crescimento. Busque identificar quem é você nesse novo cenário. Não é uma semana boa para o relacionamento, isso porque o cenário astrológico aponta uma semana que precisa avaliar os sentimentos e desenvolver a autopercepção. Isso não impede de você interagir com amigos ou pessoas próximas. A sua mudança pessoal é evidente e necessária.

Sabe aquele pedaço de madeira esquecido lá no canto?

Pois é! Pode se transformar numa peça de destaque na sua cozinha. Com um pouco de habilidade (bem pouco) e juntando com outras coisas (cintos de couro, pregos antigos, alças diversas,

etc) que você guarda e nem sabe o porquê, surgem peças graciosas.

Apresentamos aqui uma seleção para você se inspirar e botar mãos à obra.



Dicas de ouro para quem quer ter o cabelo colorido perfeito

Os cabelos coloridos são tendência há tempos, mas atingir o tom perfeito vai muito além de descolorir e passar uma tinta de caixinha.

Descoloração

Procure sempre um profissional para fazer essa etapa para você, pois apesar de termos a nossa disposição uma enorme gama de descolorantes águas oxigenadas, o processo exige muita técnica e experiência profissional. O cabeleireiro vai saber avaliar se o seu cabelo vai abrir a quantidade de tons desejados, se fio vai resistir ao processo sem ficar danificado etc. Quanto mais escuro o seu tom natural for, mais descolorações você vai precisar fazer, e não se assuste se depois da primeira você se olhar no espelho e estiver com um tom bem alaranjado, é normal. Se você optar por fazer esse processo em casa, estude bem antes, pois é bem comum o correr o temido corte químico quando se erra nas proporções ou no tempo de uso dos produtos envolvidos. E jamais use descolorantes e águas oxigenadas vendidas em farmácia se quiser um resultado ótimo.

Matizador

Após descolorir os fios será necessário tirar o tom amarelado, para isso usamos o matizador. Um matizador super eficiente é o Magic color, ele é tão potente que você pode diluir em um pouco de creme branco antes de usar, já aproveite e faça uma hidratação ao mesmo tempo! Shampoos e condicionadores desamareladores são indicados para manter o tom frio do loiro ao longo das lavagens no dia a dia.



sobre a mistura de creme com tonalizante, você pode colocá-la no seu condicionador, isso vai ajudar a manter a cor durante as lavagens.

Tratamentos

Um cabelo descolorido demanda muito mais cuidados do que um cabelo virgem, mas saiba que não é só de hidratação que estamos falando. Existe um método que se chama Cronograma capilar, e é muito eficiente para ajudar na manutenção dos fios fracos e quebradiços. Esse cronograma é composto por 3 tipos de tratamento:

Hidratação: Glicerina vegetal, glicerina (glicol, glycerin, gly-

eryD) bepanto, proteína elastina e colágeno (hydrolized collagen protein), extratos de plantas, panthenol, aloe vera, vitaminas, cetyl alcohol, cetearyl alcohol, sacarose, proteína de aveia, proteína de arroz, proteína da seda, proteína hidrolisada da soja, proteína hidrolisada do milho, mel, chocolate, entre outras

Nutrição: Ceramidas, manteiga de karité (shea butter), manteiga de cacau (theobroma cacao butter), manteiga de murumuru (astrocaryum murumuru seed butter), manteiga de cupuaçu (cocoa butter), manteiga de macadâmia, manteiga de tutano (marrow butter), óleo de argan, óleo de tutano, óleo de abacate, óleo de oliva, óleo de coco.

Reconstrução: queratina, arginina, colágeno, cisteína, proteínas e aminoácidos de trigo etc.

Procure produtos com pelo menos um componente de cada etapa citada acima, ou seja um para nutrir, um para hidratar e um para reconstruir. Você pode seguir esse cronograma, e ir adaptando conforme a necessidade do seu cabelo.



Cuidados extras

O uso de chapinha, secador e babyliss pode ressecar ou mesmo queimar os fios, sele-os com um produto que tenha proteção térmica para reduzir os danos. Se quiser manter o fio saudável evite usar fontes de calor em excesso, isso inclui a água do chuveiro.

Cronograma Capilar

(para cabelos com muita química)

Faça o intervalo de 48h entre cada etapa

Semana 1	Hidratação	Hidratação	Nutrição
Semana 2	Hidratação	Hidratação	Reconstrução
Semana 3	Hidratação	Hidratação	Nutrição
Semana 4	Hidratação	Hidratação	Reconstrução



Coloração

Nessa etapa você pode usar um tonalizante, que terá um efeito temporário de aproximadamente 2 ou 3 semanas, ou uma tinta que é permanente mas sempre dá uma desbotada com o tempo. No caso de tonalizar existem varias marcas no mercado brasileiro que oferecem desde cores mais clássicas até as fantasias. Para adotar um tom pastel, por exemplo você precisa se certificar que a sua base esteja bem platinada, o mais claro possível. Se o seu cabelo estiver um pouco amarelado aquele rosinha bebê que você viu no Pinterest vai ficar um laranja. E quando comprar o tonalizante, misture ele em uma quantia generosa de creme branco (pode ser uma máscara ou um condicionador) para diluir. Como saber a proporção? somente fazendo testes de mecha, pode aplicar na mecha seca ou molhada, deixe agir por 30 minutos e enxágue. Seja criativo, misture tonalizantes para obter uma coloração única, só não esqueça de fazer uma mistura suficiente para cobrir todo o seu cabelo. Caso



Festival da Música começa neste domingo

Consolidada como o maior encontro musical da América Latina, a Festa Nacional da Música chega a sua 14ª edição neste domingo, 21. Um evento sem rótulos, que congrega todos os gêneros da música para discutir temas ligados à música e ao mercado fonográfico. Serão quatro dias para prestigiar as ações que serão realizadas no Hotel Dall'Onder, Rua Coberta e Casa das Artes.

A programação inicia com o show do Pe. Ezequiel Dal Pozzo, no dia 21, às 10h, na Casa das Artes. Às 14h, o Festival Promessas, maior evento gospel do Brasil, promete invadir a Rua Coberta trazendo renomados nomes do gênero. Já às 19h, a Casa das Artes recebe o Ninho da Criação, que reúne compositores da música brasileira como Sá, Michael Sullivan, Nando Cordel, Paulo Massadas, Carlos Colla e Peninha.

As canções que celebram o tradicionalismo gaúcho também marcarão presença na Festa. Na segunda-feira, 22, está reservado um show especial com todas as gerações da música tradicionalista. A Casa das Artes será palco do evento, a partir das 19h. Já estão confirmados nomes como Tchê Guri, Cristiano Quevedo, Délcio Tavares, Daniel Torres, Berenice Azambuja, Tatiéle Bueno, Paloma e Miqüí e Thomas Machado, vencedor do The Voice Kids.

Por fim, no dia 23, das 14h às 16h, o The Fevers e convidados em ritmo de jovem guarda, como Marcos Sabino, Sérgio Loroza, Daniel Del Sarto e Falcão, se apresentam na Casa das Artes.



Serão quatro dias para prestigiar as ações que serão realizadas no Hotel Dall'Onder, Rua Coberta e Casa das Artes

A programação reserva ainda workshops – interessados podem realizar o cadastramento na Secretaria de Turismo –, bem como noites de shows e premiações e Jam Sessions, estes fechados ao público.

A entrada em todos os shows é a doação de 1 kg de alimento não-perecível, que será destinado às entidades socioassistenciais do Município.

Shows

21/10 - Pe. Ezequiel Dal Pozzo

Horário: 10h

Local: Casa das Artes

Ingresso: Retirar no CAT Via

Del Vino (anexo a Prefeitura) + 1 kg de alimento não-perecível

Festival Promessas

Horário: 14h

Local: Rua Coberta (R. Dr. Rolando Gude – Planalto)

Ingresso: 1 kg de alimento não-perecível

Ninho da Criação

Horário: 19h

Local: Casa das Artes

Ingresso: Retirar na Secretaria de Turismo (Rua 10 de Novembro, Complexo Administrativo) + 1 kg de alimento não-perecível

22/10 - Show Gaúcho

Horário: 19h

Local: Casa das Artes

Ingresso: Retirar no CTG Laço Velho + 1 kg de alimento não-perecível

23/10 - The Fevers

Horário: das 14h às 16h

Local: Casa das Artes

Ingressos: esgotados

Espetáculo de ilusionismo acontece neste sábado na Casa das Artes

Neste sábado, 20, acontece o Bento in Magic, na Casa das Artes, espetáculo de ilusionismo que envolve grandes nomes da Arte Mágica do Brasil. Pela primeira vez se reúnem em Bento para mostrar o que há de melhor no mundo do Ilusionismo. Com direção de Ademar Urnau e Ellis Pereira o espetáculo reúne nomes como Alex Meyer, Bianconi, Cláudia Nunes, Jaque Ciz, Juan Araújo, Luana Santos,

Luana Urnau, Lucio Alves, Sabrina Urnau e Sílvio Nunes.

Segundo Ellis, “a maioria dos mágicos que se apresentarão fazem parte do seletor time que integra o Mágicos do Sul, uma programação do Porto Verão Alegre. Como somos os anfitriões e, seguidamente os amigos nos cobram para que tenham mais espetáculos de mágicas aqui, pensamos em trazer grandes feras do cenário

brasileiro para que nosso povo tivesse o grande prazer em conhecê-los”.

O evento conta com a participação especial de Juan Araújo, como mestre de cerimônias (da dupla Os Charlatães - Ganhadores do maior prêmio de Mágica da América Latina, O Grand Prix de mágica de palco durante o Festival Latino Americano de Mágica.



Com direção de Ademar Urnau e Ellis Pereira o espetáculo reúne nomes como Alex Meyer, Bianconi, Cláudia Nunes, Jaque Ciz, Juan Araújo, Luana Santos, Luana Urnau, Lucio Alves, Sabrina Urnau e Sílvio Nunes

Serviço

O que: Bento in Magic

Quando: 20 de outubro

Horário: 21h

Onde: Fundação Casa das Artes – Rua Herny Hugo Dreher, 127, bairro Planalto

Ficha Técnica

Direção: Ademar Urnau e Ellis Pereira

Elenco: Ademar Urnau, Alex Meyer, Bianconi, Cláudia Nunes, Ellis Pereira, Jaque Ciz, Juan Araújo, Luana Santos, Luana Urnau, Lucio Alves, Sabrina Urnau e Sílvio Nunes.

Duração do Espetáculo: 75 minutos

Classificação Etária: Livre

Show especial com clássicos dos Beatles acontece neste domingo, no campus da UCS, em Caxias

Orquestra Sinfônica da UCS apresenta alguns dos maiores sucessos dos Beatles, na manhã deste domingo, dia 21, em concerto ao ar livre, no estacionamento do CETEL, no Campus-Sede

Com início às 10h30min, esta edição do Concerto da Primavera fará uma homenagem aos Beatles, apresentando alguns dos sucessos da banda inglesa, entre eles Yellow Submarine, que está comemorando 50 anos. Com regência do maestro Manfredo Schmiedt e entrada franca, o evento está na sua 12ª edição e consolida a parceria entre a Universidade de Caxias do Sul e a Unimed Nordeste-RS, com o financiamento da Lei Municipal de Incentivo à Cultura.

Além da Orquestra Sinfônica da UCS, o Concerto da Primavera terá a participação do Coro da UCS e de ex-cantores do Coro, sob a regência de Anita Bergamnn Campagnolo, e dos solistas Rafa Schüller, Beto Vianna e Fran Duarte.

All You Need Is Love, Can't Buy Me Love, Come Together, Don't Let Me Down, Eleanor Rigby, Help, Helter Skelter, Hey Jude, Let it be, Revolution, Twist and Shout,

We Can Work It Out, Yellow Submarine e Yesterday são alguns dos sucessos que serão apresentados ao público. Quem preferir assistir ao concerto no gramado em frente ao palco, pode trazer cadeiras, toalhas e almofadas para melhor se acomodar. A Ilomate oferecerá água quente e erva-mate para o chimarrão. Em caso de chuva, o concerto será transferido para o UCS Teatro com entrada limitada a sua capacidade.

Programa

All You Need Is Love; Blackbird; Can't Buy Me Love; Come Together; Day Tripper; Don't Let Me Down; Eleanor Rigby; Get Back; Got to get you into my life; Help; Helter Skelter; Here Comes The Sun; Hey Jude; If I Fell; Lady Madonna; Let it be; Michelle; Ob-La-Di, Ob-La-Da; Revolution; Something; Twist and Shout; We Can Work It Out; When I'm Sixty-four; Yellow Submarine e Yesterday.



Concerto faz homenagem aos 50 anos do álbum Yellow Submarine, dos Beatles



Agende ainda hoje sua

limpeza de pele

54 99987 7886

Maria Bernadete
esteticista e massoterapeuta

Abusar das telas afeta a inteligência das crianças

Estudo define como limite máximo duas horas diárias de lazer com tablets e celulares

O efeito do abuso de tela entre os mais jovens ainda é um campo de pesquisa muito novo e controverso. Mas os primeiros estudos que estão sendo feitos para analisar as consequências da exposição devem ser encarados como um alerta. Há sinais indicando que o desenvolvimento cognitivo de crianças está comprometido. O mais recente trabalho, realizado por pesquisadores canadenses, encontrou uma correlação muito direta entre o uso desses dispositivos e a inteligência das crianças, em um momento fundamental para seu desenvolvimento.

Este estudo compara o desempenho intelectual de 4.500 crianças dos Estados Unidos entre 8 e 11 anos com base nas recomendações dadas por um plano canadense chamado Movimento 24 horas: entre 9 e 11 horas de sono, pelo menos uma hora de exercício todos os dias e menos de duas horas de entretenimento com telas. As conclusões, publicadas na *The Lancet Child & Adolescent Health*, são muito claras: quanto mais recomendações individuais meninos e meninas cumprirem, melhores serão suas habilidades. Mas há um tema que se destaca dos demais: o tempo gasto em dispositivos é aquele que tem uma relação mais forte com a maturação intelectual. “Descobrimos que mais de duas horas de tempo recreativo com telas estão associadas a um pior desenvolvimento cognitivo em crianças”, concluem os pesquisadores da Universidade de Ottawa. Além disso, em razão desse achado, eles recomendam que pediatras, pais, educadores e políticos promovam uma “limitação do tempo de tela recreativa e priorizem rotinas de sono saudáveis durante a infância e a adolescência”.

As crianças estudadas (escolhidas conforme a renda, educação



Uma pesquisa realizada pela revista *Crescer* com pais e mães de crianças entre 0 e 8 anos alertou para o aumento do tempo de tela desta faixa etária no Brasil. Segundo a análise, 47% das crianças gastam mais de três horas em frente algum tipo de tela - de televisores a smartphones

dos pais e outras variáveis) completaram um teste que avaliava as habilidades de linguagem, memória episódica, função executiva, atenção, memória de trabalho e velocidade de processamento. E quanto mais recomendações cumprissem, melhor era sua pontuação nesse teste. Mas, acima de tudo, limitava-se seu sedentarismo tecnológico abaixo das duas horas marcadas na diretriz. “Para as famílias é muito importante porque, se quiserem otimizar a saúde cognitiva de seus filhos, precisam prestar atenção a esses comportamentos”, explica Jeremy Walsh, líder do estudo, em entrevista a *Matéria*. O pesquisador lembra que quando se fala em “tempo de telas” (screentime, em inglês) a referência é a todos os tipos de aparelho, como telefones, tablets, computadores, videogames e também televisões.

Uma pesquisa realizada pela revista *Crescer* com pais e mães de crianças entre 0 e 8 anos alertou para o aumento do tempo de tela desta faixa etária no Brasil. Segundo a análise, 47% das crianças gas-

tam mais de três horas em frente algum tipo de tela - de televisores a smartphones.

Outro aspecto muito importante, especialmente quando combinado com o tempo de lazer tecnológico, é a falta de sono entre as crianças. Numerosos estudos já indicaram que o sono desempenha um papel importante no desenvolvimento e plasticidade do cérebro, e uma boa qualidade e quantidade de sono está positivamente associada à cognição e desempenho acadêmico em crianças e adolescentes. O que eles descobriram neste estudo, no qual apenas metade das crianças dorme como recomendado, é uma conexão entre a falta de sono e o uso de dispositivos. Segundo os pesquisadores, o sono “precisava estar combinado com o cumprimento da recomendação de tempo de tela para ter um efeito positivo”. Este achado levanta a possibilidade de que o uso diário de mais de duas horas de telas recreativas atenuem os benefícios do sono para a inteligência geral das crianças.

Motorola One chega ao Brasil por R\$ 1.499

Smartphone tem tela de 5,9 polegadas e armazenamento de 64 GB. Com sistema Android, o modelo tem câmera dupla de 13 megapixels na traseira

O Motorola One foi lançado no último dia 4 no Brasil por R\$ 1.499. Com tela de 5,9 polegadas e armazenamento de 64 GB, o modelo tem sistema operacional Android.

Seu visual lembra bastante o do iPhone X, além dos sucessores Xs, Xs Max e Xr, com recorte na tela na parte superior do aparelho.

Seu sistema para fazer fotos e vídeos, em 4K, conta com sistema câmera dupla na traseira de 13 megapixels. Para selfies, o smartphone conta com câmera de 8 MP.

Para o processador, o escolhido foi o Qualcomm Snapdragon 625, de 2,0 GHz, que trabalha em conjunto com os 4 GB de memória RAM.



O Motorola One foi lançado no último dia 4 no Brasil por R\$ 1.499. Com tela de 5,9 polegadas e armazenamento de 64 GB, o modelo tem sistema operacional Android

Por que fechar os apps que usamos não ajuda a economizar bateria do celular

Encerrar abruptamente as janelas abertas não poupa bateria do telefone - pelo contrário, pode até fazer com que o aparelho consuma mais energia

Encerrar simultaneamente os aplicativos abertos no celular pode ser, para alguns, até divertido. Como num passe de mágica, fazemos sumir tudo. Ao contrário do que muita gente pensa, porém, isso não ajuda a economizar bateria nem deixa o aparelho mais rápido.

Na maioria dos iPhones, basta clicar duas vezes no botão home, até que as janelas dos aplicativos apareçam empilhadas, e depois deslizar com o dedo para cima para fechar cada app. No Android, você clica no botão “multitarefas”, geralmente o terceiro dos botões virtuais no pé da tela, em forma de quadradinho - e também pode deslizar em cada um para os lados para fechar.

Mas, segundo engenheiros da Apple e da Android, fechar os aplicativos abertos em segundo plano de uma vez só pode até ajudar a consumir mais energia.

O vice-presidente de engenharia da Android - um dos membros fundadores da equipe do Android no Google -, Hiroshi Lockheimer, disse no Twitter há algum tempo que isso “pode até piorar as coisas”.

Isso porque tentar enganar o algoritmo que gerencia o aparelho, desenhado para otimizar o uso de energia, pode desacelerar o sistema. É, segundo ele, melhor deixá-lo agir por conta própria.

O diretor-executivo da Apple, Tim Cook, afirmou que aplicativos que estão em segundo plano não comprometem de nenhuma maneira a bateria do iPhone. Por isso, não faz sentido encerrá-los repentinamente.

Mas qual é a lógica dessa afirmação?

Diferentemente do muita gente pensa, esses aplicativos não consomem a bateria.

Manter suspenso o sistema operacional, seja iOS ou Android, permite que você os mantenha exatamente como os deixou quando os estava usando. Se o aplicativo é encerrado à força, vai obrigar o sistema a reiniciar o processo caso o app seja aberto outra vez, consumindo o dobro de energia sem necessidade.

Para especialistas o que justifica encerrar um aplicativo de repente é em caso de falha inesperada no sistema ou vírus.

Se não for o caso, é melhor deixar o software do celular atuar por conta própria. Os algoritmos dos celulares são criados para gerir de forma eficiente a memória do aparelho.

Os cinco estados de um aplicativo

O funcionamento dos aparelhos tem a ver com as funções multitarefa. No caso do iOS, há

cinco possíveis estados para um aplicativo, escreveu o jornalista especialista em tecnologia David Pierce na revista *Wired*. O Android funciona de maneira muito parecida.

Sem funcionamento (o app não está aberto)

Ativo (está aberto na tela e em uso)

Inativo (fase de transição: está aberto na tela, enquanto se faz outra coisa)

Background (pode ficar ativo, realizando operações em segundo plano por até 10 minutos)

Suspensão (fica em segundo plano sem fazer absolutamente nada)

“Alguns aplicativos, como os que reproduzem música, os que exigem uso de microfone ou que acionam a localização do usuário são identificados pelo sistema e não são suspensos quando vão para o modo background”, explica em seu blog a empresa de software Solid Gear.

Isso acontece graças aos algoritmos, explica o jornalista David Pierce. Segundo ele, o sistema sabe quais aplicativos que precisam ser fechados, geralmente são aqueles que não foram usados por um tempo ou estão usando mais bateria ou memória do que deveriam.

Esses algoritmos “sabem muito bem quando você vai precisar de mais dados ou quando é necessário reiniciar um aplicativo”.

“É melhor deixar o sistema funcionar para você em vez de forçá-lo a reiniciar e abrir os aplicativos o tempo todo. Além da questão da bateria, ela pode tornar o telefone mais lento”, acrescenta o jornalista.

Como economizar bateria?

Especialistas orientam que reduzir o brilho da tela ou desativar os sinais de wi-fi e o bluetooth são maneiras mais eficientes de poupar bateria e otimizar o uso do aparelho.

Outra estratégia é desativar o uso de dados ou usar o modo de pouca energia. Desativar a geolocalização de aplicativos também ajuda - este último também ajuda a manter a privacidade.



Se o aplicativo é encerrado à força, vai obrigar o sistema a reiniciar o processo caso o app seja aberto outra vez, consumindo o dobro de energia sem necessidade

Falha no WhatsApp permitiu invasão de hackers a contas por chamada de vídeo, diz mídia

De acordo com os sites de tecnologia ZDnet e The Register, os invasores poderiam assumir os aplicativos dos usuários assim que eles atendessem a chamadas de vídeo. Falha afetou sistemas Android e iOS

Uma falha no WhatsApp, serviço de mensagens que pertence ao Facebook, permitiu que hackers assumissem os aplicativos de usuários quando eles atendessem a uma chamada de vídeo, informaram os websites de tecnologia ZDnet e The Register na quarta-feira (10).

A vulnerabilidade, que afetou os aplicativos do WhatsApp em smartphones Apple e Android, foi descoberta no fim de agosto e corrigida pelo Facebook no início de outubro, de acordo com nota técnica publicada online.

O Facebook não respondeu imediatamente a pedidos por comentários. Não está claro se a falha foi usada alguma vez em qualquer ataque antes de ser corrigida.

“Isso é uma grande coisa”, disse no Twitter Travis Ormandy, um pesquisador do Google Project Zero que descobriu a falha. “Apenas responder a uma chamada de um ataque poderia comprometer completamente o WhatsApp.”

O Facebook sofreu com uma série de problemas relacionados à segurança no ano passado. A empresa divulgou na semana passada sua maior falha de segurança que afetou quase 50 milhões de contas.



Instagram anuncia ferramenta para coibir bullying em fotos e legendas

Rede social também terá filtro de comentários em transmissões ao vivo e novo efeito de câmera para “espalhar gentileza”

O Instagram anunciou na terça-feira, 9, mais uma ferramenta para combater o bullying no ambiente da rede social. Agora, além de filtros em comentários, as fotos também passarão por análises.

De acordo com a empresa, que busca um ambiente virtual agradável e o bem-estar de seus usuários, um novo filtro automático passará a funcionar em fotos e suas respectivas legendas para detectar possíveis ataques de bullying.

O sistema funcionará de forma proativa, identificando imagens e legendas ofensivas e encaminhando ao departamento responsável para análise. Caso seja constatada a violação de alguma diretriz, o Instagram poderá remover a postagem.

A rede social também passará a monitorar os comentários feitos

em transmissões ao vivo, da mesma forma como já é feito em recados deixados em fotos publicadas no feed.

‘Efeito da bondade’

Na onda da bondade, o Instagram anunciou ainda um novo efeito de câmera para “inspirar a gentileza” no Story.

Na câmera frontal, com corações aparecendo pela tela, o filtro sugere que o usuário faça a menção de um amigo para que ele se sinta confortado. Já na traseira, comentários gentis aparecerão pela tela em diversas línguas diferentes.

Para ter o efeito, é necessário que o usuário siga a dançarina estadunidense Maddie Ziegler (o filtro passará a funcionar automaticamente) ou clique em “experimentar” caso um amigo seu já esteja o utilizando.



O sistema funcionará de forma proativa, identificando imagens e legendas ofensivas e encaminhando ao departamento responsável para análise. Caso seja constatada a violação de alguma diretriz, o Instagram poderá remover a postagem

Facebook lança ‘botão de contexto’ no Brasil

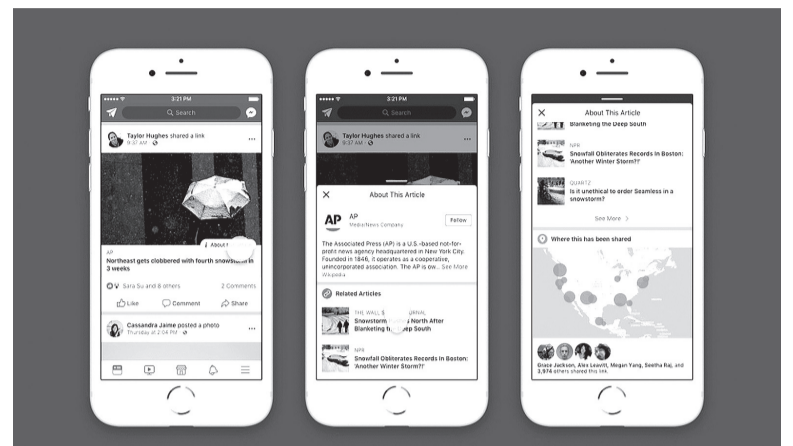
Ferramenta quer dar mais informações para que usuários possam saber o que ler, confiar e compartilhar. Recurso passa a ser disponível também no México, Argentina e Colômbia

O Facebook lançou na terça-feira uma nova ferramenta que permitirá que usuários no Brasil, México, Argentina e Colômbia chequem mais informações quando um artigo é compartilhado na rede social.

Segundo a empresa, em artigo oficial, a ideia por trás da ferramenta é “proporcionar mais contexto às pessoas, para que elas possam decidir por si mesmas o que ler, confiar e compartilhar.”

Chamado de “botão de contexto”, o novo recurso permite que os usuários do Facebook possam checar mais informações sobre um artigo compartilhado, como descrição do veículo na Wikipedia, artigos relacionados sobre o mesmo tópico e informações de dados de compartilhamento daquele artigo específico.

Recentemente o Facebook passou por forte escrutínio de legisladores nos Estados Unidos e na Europa, depois que a rede social foi usada para influenciar resultados em eleições americanas. O escrutínio é resultado do escândalo da empresa Cambridge Analytica, que acessou indevidamente os dados de 87 milhões de usuários. Com essas informações em mãos, a firma, que trabalhava



A nova ferramenta já estava em teste nos EUA desde o ano passado e agora foi expandida para os países da América Latina

para a campanha de Donald Trump à presidência dos EUA em 2016, criou mecanismos para rastrear o posicionamento político dessas pessoas e conseguir mudá-lo.

Desde então, o Facebook tem investido em ferramentas que aumentem a segurança na rede e ajudem a diminuir a difusão de boatos.

A nova ferramenta já estava em teste nos EUA desde o ano passado e agora foi expandida para os países da América Latina.

Além dos recursos testados originalmente, o Facebook está disponibilizando duas novas in-

formações: “compartilhado por amigos”, que mostrará quais amigos compartilharam o artigo; e “mais sobre este link”, que dará uma amostra de outras histórias publicadas pelo mesmo veículo.

“Também iniciamos um pequeno teste nos EUA para ver se é mais fácil avaliar a credibilidade de um artigo quando fornecemos mais informações sobre o autor dele”, dizia o artigo, que foi assinado por Taylor Hughes, engenheiro de software, Jeff Smith, designer de produto, e Alex Leavitt, pesquisador de experiência de usuário.

Tesla divulga produção recorde, de 80 mil carros, no terceiro trimestre

Segundo empresa, no terceiro trimestre, entregas de carros chegaram a 83,5 mil carros no período, mais de 80% das entregas de todo o ano passado

A montadora Tesla anunciou no último dia 2 que produziu 80.412 carros no terceiro trimestre deste ano, um volume quase 50% maior do que no segundo trimestre.

No Model 3, famoso sedã popular da Tesla, a produção chegou a 53.239 carros, muito mais do que os 220 veículos produzidos no mesmo trimestre em 2017. Entre julho e setembro, a produção chegou a cerca de 4.095 carros por semana (esse período teve 13 semanas). A produção ficou abaixo da meta de 5 mil veículos por semana prometida por Elon Musk, presidente da Tesla.

Os valores estão também abaixo da meta de 6 mil Model 3 por semana, prometida em agosto. “Na última semana do trimestre nós produzimos mais de 5.300 Modelo 3”, afirmou a Tesla em comunicado. A montadora também diz que, levando em conta todos os carros – Model 3, Model S e Model X –, produziu mais de 10 mil unidades por semana no final do trimestre.

Análise

De acordo com os analistas Gene Munster e Will Thompson, da Loup Ventures, empresa especializada em investimentos em com-

panhias de tecnologia, embora os números estavam de acordo com o esperado, a melhora é significativa, já que os investidores da Tesla estavam acostumados a notícias ruins. “Hoje é um bom dia para a Tesla. O foco agora se volta para o resultado financeiro, que deve sair no final do mês”, escreveram.

Segundo a Tesla anunciou em comunicado, as entregas para os clientes (que pagaram para estar na fila de espera pelos carros) chegaram a 83,5 mil carros no período, mais de 80% das entregas de todo o ano passado.

A notícia de produção vem em meio a um período conturbado para a Tesla. Entre julho e setembro deste ano, Musk acusou de pedófilo um dos resgatadores das crianças que estavam presas em uma caverna na Tailândia e postou nas redes sociais sobre ter “financiamento assegurado” para tornar a empresa privada novamente.

Por causa de suas afirmações ele foi acusado de fraude teve que fechar um acordo com a SEC, instituição que regula os mercados nos Estados Unidos, e foi obrigado a pagar US\$ 20 milhões e a deixar a presidência do conselho da Tesla por 3 anos.

As ações da montadora fecharam o dia em queda de 3,12%.



A montadora Tesla anunciou no último dia 2 que produziu 80.412 carros no terceiro trimestre deste ano, um volume quase 50% maior do que no segundo trimestre

Profissionais criativos têm mais chances de

Para chegar à conclusão, os pesquisadores separaram as pessoas que estudavam artes na universidade, teatro, música, artes plásticas, pela menos criativa do povo

Recentemente, nas redes sociais, a relação entre saúde mental e inteligência voltou a ser alvo de debate. A bola da vez foi um tuíte viral afirmando que Van Gogh comia tinta amarela para ficar feliz. O post dizia que a tal tinta era tóxica, o que teria envenenado o pintor.

No fim, a história era mentira, ou seja, não, Van Gogh não comia tinta amarela. Mas parece que há, sim, uma relação científica entre criatividade e transtornos psicológicos.

E é exatamente isso que fala um novo estudo feito por cientistas suecos, publicado no *British Journal of Psychiatry*. O estudo é gigantesco: enquanto outras pesquisas nessa linha utilizava pequenos grupos, este analisou os registros de saúde de toda a Suécia, ou seja, cerca de 4,5 milhões de pessoas.

Para chegar à conclusão, os pesquisadores separaram as pessoas que estudavam artes na universidade, teatro, música, artes plásticas, do restante da população. Depois, analisaram os casos de internação por problemas mentais no país e os relacionaram com os perfis dos indivíduos, levando em conta a separação feita anteriormente. Os resultados foram claros: aqueles com graus artísticos eram 90% mais propensos a serem hospitalizados por esquizofrenia do que a parcela menos criativa do povo.

Outros distúrbios também apareceram: os artistas possuem 62% mais chances de serem internados por transtorno bipolar e são 39% mais propensos a buscar o hospital por causa de depressão. Os pesquisadores também asseguraram que o fato de ir para a faculdade não estava diretamente relacionado com os casos, já que muitos outros universitários não

apresentavam essas taxas de internação. A questão crucial era a veia artística.

E isso não é algo novo. Van Gogh é apenas um exemplo, mas diferentes gênios como Beethoven, Darwin e Sylvia Plath também sofreram com problemas relacionados à saúde mental. Em 2010, um estudo que analisava imagens cerebrais mostrou que os caminhos do pensamento esquizofrênico são muito semelhantes aos de pessoas criativas.

Mas tudo isso ainda não está claro. O autor dessa nova pesquisa, James McCabe, disse à *New Scientist*: "A criatividade muitas vezes envolve a associação de ideias ou conceitos de maneiras que outras pessoas não pensariam. Mas essa também é a maneira como os delírios funcionam – como, por exemplo, imaginar que a cor das roupas de alguém possa indicar que essa pessoa trabalhe no serviço secreto".

Apesar das descobertas, o estudo não é conclusivo, já que escolheu um critério bem simples para selecionar pessoas criativas (fazer faculdade de artes) – e há gente inovadora em todas as áreas. Os novos dados podem guiar muitas novas pesquisas importantes, mas você, criativo, ainda não precisa se desesperar.

Estudo de 2005

Em 2005 um outro estudo publicado no jornal *Nature Neuroscience* sobre o tema havia concluído que profissionais criativos têm 25% mais chance de terem esquizofrenia ou transtorno bipolar.

Os cientistas concluíram que fatores genéticos aumentam substancialmente a chance de uma pessoa desenvolver transtorno bipolar ou esquizofrenia são encontrados mais frequentemente



Um estudo de 2011 na Suécia descobriu que pessoas com transtorno bipolar tinham 1,35 mais chances de trabalharem em áreas mais "criativas", como as artes, a fotografia, o design e a ciência

em pessoas consideradas "profissionais criativos". Essa categoria abrangia pintores, músicos, escritores e dançarinos, que teriam 25% mais chance de carregar essas variáveis genéticas do que as pessoas que os cientistas julgaram como "profissionais menos criativos" (profissionais de vendas, fazendeiros e operários).

Kari Stefansson, fundador e CEO da deCODE, empresa especializada em genética com sede na Islândia, afirmou ao *The Guardian* que as novas descobertas apontam fatores biológicos que levam a um link direto entre a criatividade e alguns transtornos mentais. "Para ser criativo você tem que pensar diferente. E quando nós somos diferentes, nós temos uma tendência a ser rotulado de estra-

nho, louco e até insano", disse.

Para chegar a essa conexão, os cientistas analisaram a genética e informações médicas de 86 mil islandeses para encontrar se existiam variáveis genéticas em comum que dobravam o risco de esquizofrenia e triplicavam o de desenvolver transtorno bipolar. Quando eles analisaram como essas variáveis estavam presente em membros que pertenciam ao meio artístico, perceberam um aumento de 17% delas em relação ao restante do grupo analisado. Os pesquisadores passaram então a verificar suas descobertas em grandes bases de dados médicas da Holanda e da Suécia. Entre essas 'novas' 35 mil pessoas, aqueles considerados como criativos (devido à sua profissão ou a um resultado de um questionário previamente preenchido) foram quase 25% mais propensos a ter genes que potencializavam o risco de transtornos mentais.

Segundo Stefansson, dezenas de genes aumentam o risco de esquizofrenia e transtorno bipolar. Estes podem alterar as formas em que muitas pessoas pensam, mas na maioria das pessoas, não fazem nada de muito prejudicial. Mas para 1% da população, fatores genéticos, experiências de vida e outras influências podem culminar em problemas e um diagnóstico de doença mental. "Muitas vezes, quando as pessoas estão criando algo novo, eles acabam transitando entre a sanidade e uma certa insanidade", disse Stefansson.

"Eu acho que estes resultados dão razão ao velho conceito do 'gênio louco'. A criatividade é uma qualidade que nos deu Mozart, Bach, Van Gogh. É uma qualidade que é muito importante para a nossa sociedade. Mas ela vem com um risco

para o indivíduo - 1% da população paga o preço caro por ela".

Há quem, no entanto, que acredita que o estudo é insuficiente para provar uma conexão direta entre criatividade e doenças mentais. O professor de psiquiatria de Harvard foi um dos que não se convenceu. "É ir em direção àquela romântica noção do século 19 que o artista é uma aberração da sociedade, que sua arte é uma expressão de seus demônios internos. Para mim, é justamente o contrário do que o estudo mostra: pessoas criativas são desse modo não porque tem doenças mentais, mas porque usam os processos de uma forma criativa e diferente", disse ao *The Guardian*.

Transtornos mentais e a arte

Um estudo de 2011 na Suécia descobriu que pessoas com transtorno bipolar tinham 1,35 mais chances de trabalharem em áreas mais "criativas", como as artes, a fotografia, o design e a ciência. Mas a mesma pesquisa indicou que não havia diferenças quando se tratava de casos de ansiedade, depressão ou esquizofrenia.

Como a gama de profissões incluída no estudo era bastante restrita, a realidade é que suas conclusões não nos revelam se profissionais das áreas mais criativas têm mais chances ou não de desenvolver o transtorno bipolar do que aqueles que atuam em campos mais exatos.

Entre as pesquisas mais citadas quando se tenta estabelecer uma relação entre criatividade e distúrbios mentais está uma realizada pela Universidade de Iowa, nos anos 80. O estudo comparou 30 escritores com o mesmo número de profissionais que não es-



Os artistas possuem 62% mais chances de serem internados por transtorno bipolar e são 39% mais propensos a buscar o hospital por causa de depressão

desenvolverem problemas mentais, diz estudo

do restante da população. Aqueles com graus artísticos eram 90% mais propensos a serem hospitalizados por esquizofrenia do que a par-

creviam, durante um período de 15 anos. O primeiro grupo apresentou mais propensão ao transtorno bipolar do que o segundo. Mas, apesar de popular, essa análise sempre foi bastante criticada no meio científico.

Mas mesmo que os resultados não sejam precisos, há um importante elemento de causalidade. Será que os supostos benefícios criativos do transtorno bipolar tornaram os escritores mais propensos a escolher essa profissão, ou será que os sintomas os impediram de seguir carreiras mais "convencionais"? É difícil saber a resposta.

Estudar pessoas famosas ou personalidades de destaque em suas áreas de atuação é um recurso muito usado por pesquisadores que tentam encontrar a relação entre transtornos mentais e a criatividade. Há registros de análises feitas no início do século 20, e que não conseguiram estabelecer essa ligação.

Então, se os indícios são tão duvidosos ou sequer existem, por que temos a percepção de que a genialidade está atrelada a algum distúrbio mental?

Um dos motivos é, na realidade, uma intuição de que pensar de maneira diferente ou vivenciar a energia e a determinação durante um episódio de mania podem ajudar a aumentar a criatividade.

Alguns cientistas argumentam que essa relação é ainda mais complexa, e que esses transtornos permitem que os pacientes pensem de uma maneira mais criativa, mas que fases mais agudas de um distúrbio na realidade até inibem a criatividade. A depressão, por exemplo, é algo que pode "sugar" a motivação.

Muitos estudiosos, no entanto, argumentam que a ligação entre criatividade e doenças mentais é algo muito evidente quando ocorre. Histórias como a de Van Gogh decepando a própria orelha em um momento de loucura (e décadas de especulação sobre se isso realmente aconteceu) tornam o caso vívido em nossas mentes. Não somos alimentados com imagens de artistas criando obras geniais e sendo felizes ao mesmo tempo.

Artistas consagrados que sofreram com problemas mentais

Ludwig van Beethoven (1770 - 1827)

Um dos mais lendários compositores da História, Beethoven sofria de depressão e de transtorno bipolar. Ele ia de um extremo energético criativo à melancolia profunda, com tendências suicidas. Estudiosos dizem que essa condição piorou bastante a partir dos 26 anos, quando desenvolveu a surdez. Ele morreu de cirrose hepática, por ter se tornado alcoóla-

tra.

Machado de Assis (1839 - 1908)

Um dos maiores escritores em língua portuguesa, Machado de Assis era constantemente assolado pela tristeza e pela melancolia. A depressão aumentou com a morte da esposa, em 1904. O tema da depressão também é recorrente em sua obra.

Vincent Van Gogh (1853 - 1890)

Um dos maiores gênios do movimento pós-impressionista, Van Gogh teve uma vida miserável. A depressão, a bipolaridade, as alucinações e a epilepsia levaram o pintor holandês a cometer suicídio dois anos após cortar um pedaço da própria orelha direita. Especialistas acreditam que ele também sofria de xantopsia, por isso via os objetos mais amarelados e intensificava essa cor em seus quadros. Van Gogh ainda era viciado em absinto, a bebida mais famosa entre os boêmios franceses da época.

Edvard Munch (1863 - 1944)

Célebre pintor norueguês, Munch sofria de depressão e agorafobia, que é o medo de ficar em espaços abertos e com muitas pessoas. Munch também teve colapsos nervosos e sofria de alu-

ciacões. Supostamente, esses delírios teriam inspirado o pintor a produzir sua obra prima: "O Grito", em 1893.

Ernest Hemingway (1899 - 1961)

Um dos maiores escritores norte-americanos do século passado, Hemingway teve uma vida bastante conturbada. Seu pai se suicidou quando ele tinha 29 anos, fazendo com que o tema do suicídio fosse recorrente em sua obra. Sofrendo de depressão, perda de memória, diabetes e hipertensão, Hemingway se matou com a mesma pistola de seu pai, que sua mãe lhe enviara pelo correio alguns anos antes.

Clarice Lispector (1920 - 1977)

Ucraniana naturalizada brasileira, Clarice é uma escritora renomada e adorada até hoje. Suas obras incluíam muitas tramas psicológicas em temas cotidianos. Depois de sofrer queimaduras graves no braço e na mão, por ter dormido com um cigarro aceso, Clarice desenvolveu depressão. Ela também teve depressão pós-parto com o nascimento de seu filho Pedro, que viria a desenvolver esquizofrenia.

Sylvia Plath (1932 - 1963)

Uma das maiores poetisas nor-



Entre as pesquisas mais citadas quando se tenta estabelecer uma relação entre criatividade e distúrbios mentais está uma realizada pela Universidade de Iowa, nos anos 80

te-americanas do século passado, Sylvia Plath sofreu de depressão durante toda sua vida. Em 1962, ela escreveu "A Redoma de Vidro", livro em que detalha sua luta contra a doença. No ano seguinte, aos 30 anos, Sylvia cometeu suicídio por não suportar mais viver depri-

mida. Teve o cuidado de trancar os filhos pequenos no quarto e deixar a janela aberta, já que iria enfiar a cabeça no forno e ligar o gás. Tragicamente, em 2009, seu filho também cometeu suicídio por não suportar a depressão.

Para largar o celular: brincadeiras interativas para fins de semana

Como estimular as crianças a largarem o celular e a televisão? Com brincadeiras que você pode fazer com ele, gincana com os primos e amigos e sempre terminando com uma premiação divertida.: que tal fazer um bolo? As imagens que seleciona-

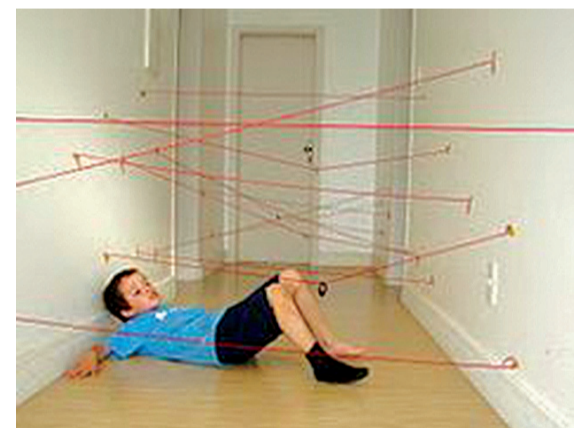
mos são autoexplicativas. Relembre de sua infância e participe das atividades com as crianças. Você vai se divertir mais do que eles!
O final de semana está aí e não precisa sair de casa para se divertir!



Mural da fofura



A linda bailarina Júlia Viel enfeitando nossa página kids



Como ensinar o cachorro a fazer as necessidades no jornal ou no tapete higiênico?

Nas primeiras semanas, seu cachorrinho não deve ficar solto pela casa toda. Tanto por causa das necessidades quanto por causa da segurança mesmo. Ele é um bebê. Imagine-o como uma criança, que precisa brincar em um local determinado e não pode ficar solta por todo o apartamento.

Agora que você já delimitou o local (área da cozinha, varanda, etc), forre TODO o chão com jornal, sem

deixar frestas. Ele tem que ter espaço para fazer as necessidades, além de brincar e dormir. Lembre-se de limpar SEMPRE o jornal, porque ele tem que sentir que as necessidades estão sendo absorvidas.

Deixe-o aí por uma semana (NÃO TIRE, nem com supervisão). Brinque bastante com ele nesse espaço e se ele fizer, estará fazendo no lugar certo. Elogie sempre que o vir fazendo no jornal. Faça festa, incen-

tive.

Na segunda semana, tire uma parte do jornal (onde ele escolheu para dormir) e troque por uma cama (ou paninho), tire o jornal de onde ele come, deixando apenas as tigelinhas. Continue com todo o resto forrado com o jornal.

Vá reduzindo TODO DIA UM POUQUINHO o resto do jornal. Se ele fizer no lugar certo, agrade-o. Se ele fizer no lugar errado, volte o treinamento em um dia. Mantenha ele nesse espaço na segunda semana também. Brinque com ele aí, leve as pessoas para vê-lo nesse espaço. Não se esqueça de deixar os brinquedos para ele.

Na terceira semana, espere que ele coma, faça as necessidades e só aí deixe-o sair. Se ele começar a rolar cheirando o chão, ou a cada duas horas (o que vier antes), leve-o para o espaço com jornal ou tapetinho higiênico. Só deixe-o sair depois de ter feito as necessidades, mesmo que pareça que ele perdeu a vontade.

Se ele começar a fazer no lugar errado, diga NÃO, pegue-o e leve-o para o espaço. Ele vai fazendo no caminho mesmo, porque ele não tem controle total sobre as necessidades. Se ele terminar no jornal ou no tapetinho higiênico, mesmo que seja uma gotinha, elogie-o como se tivesse acertado. Se não, deixe-o preso até que faça as necessidades no jornal ou tapetinho higiênico. Não brinque exaustivamente com ele... muitos cães, para não atrapalhar a brincadeira, seguram as necessidades até não aguentar mais e fazem onde estão mesmo. Por isso, brinque bastante, mas não se esqueça de parar de vez em quando e prendê-lo (é igual a criança, é você que tem que lembrá-la que ELA está com vontade de ir ao banheiro).

Também deixe-o preso quando não puder ficar olhando.

Dentro de pouco tempo você vai perceber que ele começa a procurar o jornal ou o tapetinho higiênico sozinho. Elogie MUITO toda vez que ele acertar.

Destruir o jornal ou tapete higiênico

O barulho do jornal sendo rasgado é tentador para um filhote e é muito comum que ele queira se divertir picotando o jornal todo com as unhas e os dentes. As bordas do tapetinho sendo levantadas pelo vento também podem contribuir para despertar o interesse no filhote em destruí-lo, por isso prenda com fita crepe no chão.

Para acabar com esse hábito, borriche um pouco de água no jornal e deixe-o úmido. Dessa forma, ele não vai fazer barulho quando for rasgado e seu bichinho não vai ficar tentado a destruí-lo.

Para não deixar os papéis soltos, prenda com uma fita adesiva no chão sempre que for trocar.

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 deve saber o quanto incomoda quando um cisco cai em seu olho, certo?

Imagine, então, que o seu olho sofra um ferimento, tornando a situação ainda mais grave e dolorosa. É justamente este evento que chamamos de úlcera de córnea em cães e gatos, que consiste em uma lesão na superfície ocular do animal.

Algumas raças tem mais predisposição, como as braquicefálicas - daqueles cachorrinhos e gatinhos de focinho curto e olhos muito saltados e proeminentes, como os cães Shi Tzu, Lhasa Apso, piquenes, Boxer e os gatos Persa, entre outros.

Esses pets, por apresentarem os olhos mais expostos, contam com uma predisposição maior para qualquer trauma ocular - seja causado por algum fator externo, como uma briga; ou por autotraumatismo, como quando o animal coça o próprio olho por estar irritado.

Sintomas: dor ocular (simples ato de o pet ficar piscando muito ou nem consegue abrir o olho machucado); lacrimejamento excessivo; coceira nos olhos; secreção ocular e vermelhidão em volta dos olhos.

A Simpatião está aqui para te ajudar!

Agende sua consulta pelos fones (54) 3452.0655 ou (54) 99173.9526.



saiba mais sobre

Úlcera de córnea

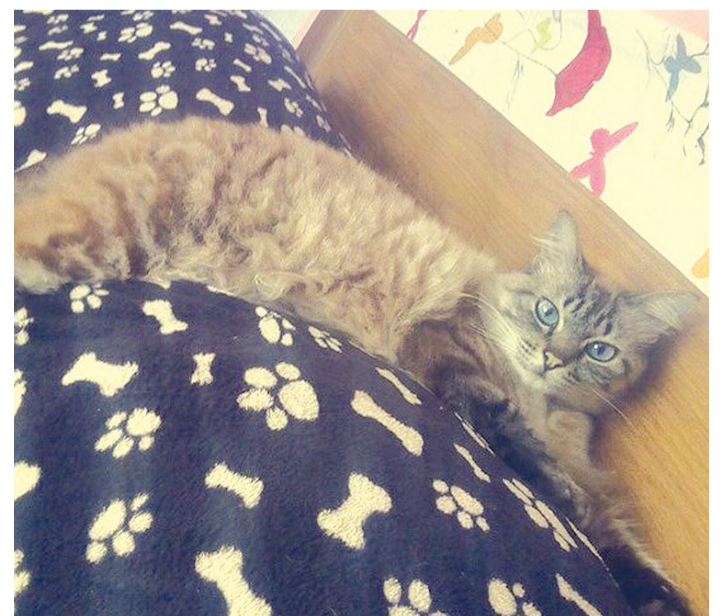
em cães e gatos

simpatião

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

54 3452 0655
Rua Afílio Pompermayer, 21, Botafogo

Hall da fama



Minina aproveitando momento de descanso

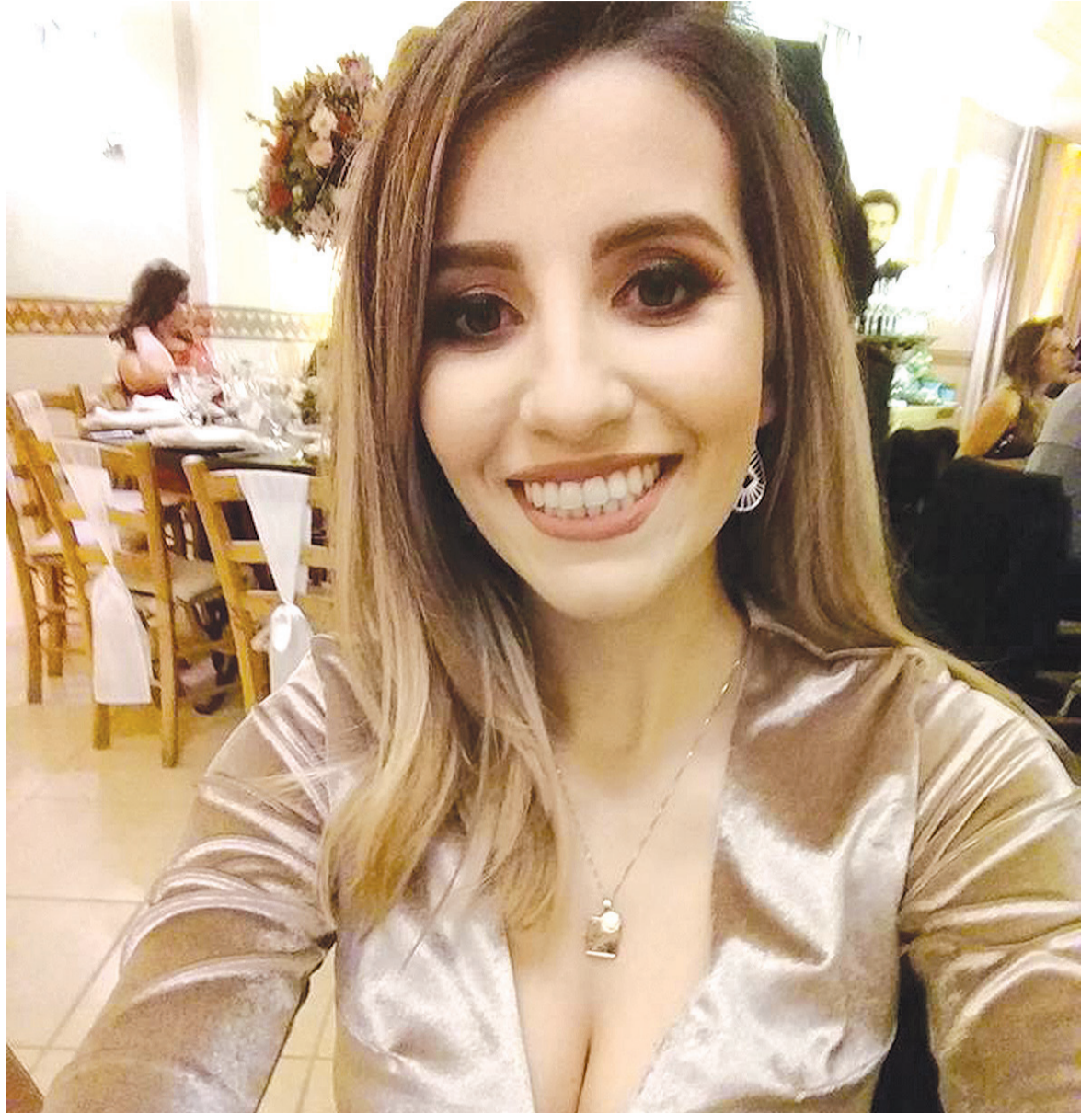
7 DICAS DE COMO ENSINAR SEU CAO A FAZER XIXI NO LUGAR CERTO

SEU CÃOZINHO FAZ AS NECESSIDADES POR TODOS OS LUGARES DA CASA? SE VOCÊ TEM ESTE PROBLEMA, CONFIRA ALGUMAS DICAS PARA TREINÁ-LO. COM UM POUCO DE PACIÊNCIA E DEDICAÇÃO, VOCÊ IRÁ ENSINÁ-LO, A USAR SEMPRE O LUGAR CORRETO! VEJA AS DICAS:

- 1** SEPARE UM LOCAL PARA ELE SEMPRE FAZER AS NECESSIDADES ALI. CUBRA COM JORNAL OU COM UM TAPETE HIGIÊNICO, QUE VOCÊ ENCONTRA NO PET SHOP.
- 2** O LOCAL DEVER SER LONGE DA COMIDA OU DE ONDE SEU ANIMAL DORME. ELES NATURALMENTE TÊM PREFERENCIA POR LOCAIS ASSIM.
- 3** QUANDO ELE COMEÇAR A FAZER XIXI OU COCO NO LUGAR CERTO, MOSTRE QUE FICOU FELIZ, FAZENDO UM CARINHO OU DANDO UM PETISCO. ESSE REFORÇO POSITIVO IRÁ LEMBRÁ-LO DE FAZER SEMPRE NO MESMO LOCAL.
- 4** JAMAIS DÊ BRONCA SEU ANIMAL CASO ELE FAÇA AS NECESSIDADES EM OUTRO LUGAR. ISSO IRÁ FAZER COM QUE ELE TENHA MEDO DE FAZER AS NECESSIDADES E NÃO APRENDA O CORRETO.
- 5** EVITE LIMPAR O XIXI NA FRENTE DO SEU CACHORRO. ISSO PODE FAZER COM QUE O SEU ANIMAL ENTENDA QUE ASSIM ELE CHAMA A SUA ATENÇÃO E, AO INVÉS DE MUDAR, ELE CONTINUARÁ FAZENDO NO LUGAR ERRADO.
- 6** SE VOCÊ VIR QUE ELE ESTÁ FAZENDO XIXI OU COCO NO LUGAR ERRADO, INTERROMPA E MOSTRE O LOCAL CORRETO CHAMANDO ELE. CASO ELE MUDE PARA O LOCAL QUE VOCÊ INDICOU, USE O REFORÇO POSITIVO, DANDO OS PARABÉNS, ELOGIANDO.
- 7** DÊ UM NOME PARA A ATIVIDADE, COMO "IR AO BANHEIRO", "FAZER XIXI", ISSO AJUDARÁ O SEU CÃO ASSIMILAR O COMANDO QUANDO LEVÁ-LO AO LUGAR CORRETO.



André De Marco aproveitando as férias em alto estilo



A competente jornalista Giana Milani recebeu os cumprimentos dos colegas e amigos pela passagem de seu aniversário, nesta quinta-feira (18)



Restaurante DARTORA

SEXTA-FEIRA - Jantar a partir das 20h	
Cardápio Valor R\$ 30,00 por pessoa	
Sopa de capeleti, pien, lesso, língua com ervilha, coelho e codorna al menarosto, peixe, galeto, churrasco de gado e ovelha, tortei, maionese, saladas e abacaxi no espeto	
SÁBADO - Jantar a partir das 20h	
Cardápio Valor R\$ 30,00 por pessoa	
Sopa de capeleti, pien, lesso, codorna recheada, queijo frito, coelho, galeto, churrasco de gado, porco e ovelha, macarrão, maionese, saladas e abacaxi no espeto	
DOMINGO - Almoço a partir das 11h30	
Cardápio Valor R\$ 35,00 por pessoa	
Sopa de capeleti, pien, lesso, salsichão, galeto, churrasco de gado, porco e ovelha, macarrão, maionese, saladas e abacaxi no espeto	

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



Micaela Di Julio aproveitando as férias no velho continente

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