



trends

pelo seu olhar

Truque de beleza está abalando a internet

/// Beleza /// pág. 04

Cultura pop na decoração

/// Decoração /// pág. 05

Por que a puberdade está iniciando aos oito anos?

/// Kids /// pág. 10

Festival de turismo de experiências em Monte Belo

/// Agenda /// pág.03

50% da população mundial sofre de distúrbio do sono

Os distúrbios do sono são aqueles que interferem na capacidade de dormir ou que causam sonolência durante o dia. Dormir menos pode afetar física e mentalmente, é o que alerta a Sociedade Brasileira do Sono. Páginas 08 e 09



Novelas

SEGUNDO SOL

Está difícil para Karola aceitar que Laureta e Severo são os seus pais. Decidida a tirar a história a limpo, ela surpreende a cafetina no esconderijo de Itaparica: “Então é aqui sua nova casa, mamãezinha?” Sem saída, Laureta acaba assumindo o parentesco e pede para se explicar. Mas a ex-perua explode: “Não. Não deixo. Você me botou pra trabalhar como prostituta sabendo que eu era filha de um dos homens mais ricos da Bahia... eu podia ter tido irmãos, morar numa bela mansão.” A cafetina debocha da reação da filha.

O TEMPO NÃO PARA

Emílio afirma a Marocas que ela salvou sua vida porque o ama. Samuca apresenta Dom Sabino como vice-presidente da SamVita. Emílio se surpreende quando Marocas lhe informa que seus pais são os novos acionistas da SamVita. Elmo desconfia das atitudes de Betina. Carmen sugere que Dom Sabino aja com cautela contra Emílio. Betina manda Igor investigar o exame de DNA do filho de Waleska. Marocas afirma a Dom Sabino que não pode desfazer o compromisso com Emílio.

ESPELHO DA VIDA

Margot ouve Vicente tocar violão e encontra a ficha de um livro de Danilo e Hildegard. Alain se irrita ao sentir o perfume de Isabel em seu travesseiro. Lenita se enfurece ao descobrir sobre o namoro de Marcelo e Isabel. Américo vê onde Gentil guarda seu dinheiro. Cris volta do passado e se culpa por ter deixado Piedade aflita com seus comentários.

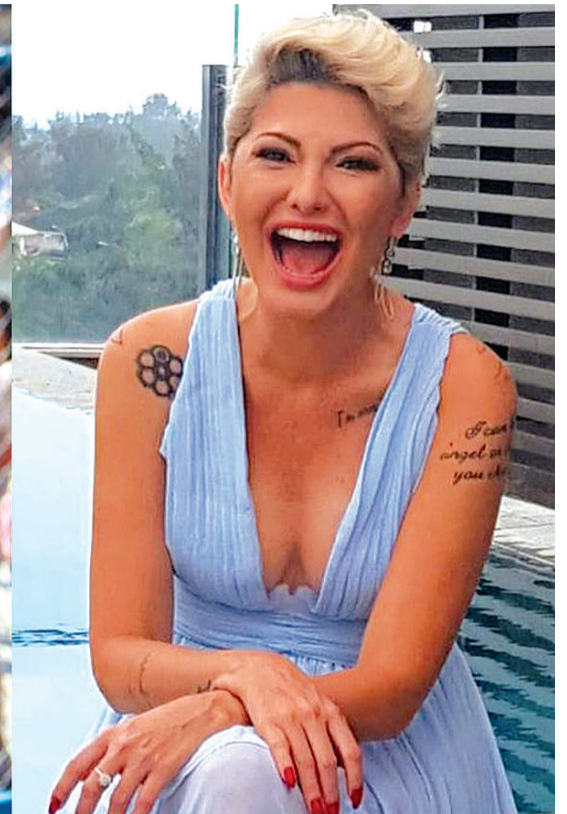
AS AVENTURAS DE POLIANA

Waldisney encontra com seus capangas. Mirela avisa para Jeferson e Vinícius que está cansada de trabalhar. Para chamar a atenção de Raquel, Guilherme vai cantar na padaria. Durval chama Raquel para ir falar com Guilherme. Poliana fala para Nanci que Luísa ficou brava por ela não ter contado que João apareceu. Raquel conversa com Guilherme e conta que esteve na casa dele e foi humilhada por Roger. Poliana pede desculpa a Luísa por não ter avisado que João esteve na sua casa. Nanci pede para Luísa preparar uma festa para comemorar o aniversário de Poliana. Ciro dá bronca em Jeferson por ter pichado o carro de Débora. Waldisney aborda Jeferson na rua e revela que ele é o Rato. Guilherme tira satisfação com Roger por ele ter humilhado Raquel e o menino é expulso de casa. Waldisney ameaça a família de Jeferson caso ele não faça um serviço sujo para ele. Verônica tenta convencer Roger a não colocar Guilherme pra fora de casa. Nanci e Poliana pensam nos preparativos para a festa. Luísa liga para o Conselho Tutelar para avisar que João apareceu, mas fugiu de novo.

Antônia Fontelle detona ex-affair: “No dia em que se assumir gay ele vai ser muito mais feliz”

Depois de ser exposta nas redes sociais pelo jogador de futebol Emerson Sheik com quem teve um relacionamento amoroso de quatro meses, em entrevista para um canal no YouTube Antônia Fontelle descascou o ex-affair. A apresentadora rebateu o atacante, dizendo que ele será muito feliz quando se assumir gay.

“Com o passar do tempo, eu consegui ver quem era esse rapaz. Ele se relacionava com várias mulheres ao mesmo tempo. Mas no dia que o Emerson Sheik se assumir gay, ele vai ser muito mais feliz. Acho que tá faltando isso, que daí ele vai se entender melhor como pessoa”, completou.



Horóscopo

AQUÁRIO

21 de jan. a 19 de fev.

É uma semana importante para assumir objetivos profissionais. As metas estão sendo colocadas em destaque e você deve exercer sua força e seu autoconhecimento para entender o momento atual. Está disposto a retomar o convívio com parentes ou com pessoas próximas. Inicia uma fase ótima para lidar com projetos e com desenvolvimento em equipe. É uma semana de desprendimento e de decisões. Deseja uma troca saudável e para isso toma decisões que favorecem esse comportamento. Os planos a dois são viagens e estudos.

GÊMEOS

21 de mai. a 20 de jun.

A Lua Nova o ajuda a impulsionar situações no trabalho. Com entendimento você assume uma postura forte para organizar a rotina, assim como o ambiente e os funcionários. O planeta Urano o ajuda a realinhar projetos importantes, assim como a relação com amigos. Inicia uma fase ótima no relacionamento. Precisa dar atenção especial ao acúmulo de atividades ao qual vem se submetendo. É uma semana maravilhosa para o amor e para a troca a dois. Inicia uma fase que durará até o final de dois mil e dezenove, então esteja aberto para conhecer uma pessoa importante em sua vida.

LIBRA

23 de set. a 22 de out.

É uma semana importante para o setor financeiro. Com foco e determinação você consegue encontrar soluções viáveis para iniciar investimentos. É favorável retomar projetos ou posturas de sócios, com parceiros ou com o cônjuge. Inicia uma fase ótima para viajar, estudar e se relacionar com os parentes. É uma semana ótima para o lazer e para o entretenimento. O namoro e a troca com a pessoa amada são os destaques da semana. Vocês estão dispostos a retomar projetos que estavam suspensos. O trabalho é significativo nesta semana. Você toma decisões importantes para obter maior autonomia e controle financeiro.

PEIXES

20 de fev. a 20 de mar.

É uma semana importante para lidar com a fé e com seus valores. A Lua Nova lhe permite fortalecer os vínculos com pessoas que partilham das mesmas crenças. Os estudos e o caminho filosófico ficam mais intensos e lhe proporcionam superação e força. É uma semana para retomar projetos financeiros. Inicia uma fase excelente profissional. A pessoa amada atua em seus objetivos, principalmente nos futuros. Mas é importante avaliar os conflitos existentes em pontos de vista sobre o rumo da vida. Precisam lidar com entendimento e sabedoria.

CÂNCER

21 de jun. a 21 de jul.

A Lua Nova o ajuda a superar desafios no campo afetivo, principalmente para o desenvolvimento de sua autoestima. Os sentimentos são levados para o afeto no namoro ou na relação com filhos. É favorável retomar decisões para inovar a carreira, pois você inicia uma excelente fase no trabalho com oportunidades de crescimento. Deixe para trás as cicatrizes afetivas e reconstrua novas pontes. A semana lhe traz entendimento sobre o passado afetivo e como pode transformar o que está em suas mãos agora. O amor está de mãos dadas com a cura transformadora.

ESCORPIÃO

23 de out. a 21 de nov.

É uma semana significativa para você. Está ultrapassando obstáculos e superando a si mesmo para conduzir sua vida com sua própria força. É favorável retomar posturas profissionais que possam lhe dar autonomia. Inicia uma fase próspera com excelentes oportunidades de crescimento. Examine com atenção as expectativas que vêm nutrido na troca afetiva, desta forma, será capaz de enxergar o seu melhor e tomar decisões viáveis no relacionamento. A mudança de posturas depende exclusivamente de você. É uma semana interessante para se abrir a novas oportunidades e retomar projetos profissionais. O trabalho exige abertura, flexibilidade e adaptação.

ÁRIES

21 de mar. a 20 de abr.

É uma semana para alinhar as mudanças e restabelecer o foco a fim de transformar as metas futuras. Com a volta de Urano em seu signo, você terá a oportunidade de reformular suas posturas, principalmente as que agregam empreendedorismo e liberdade. Nesta semana se inicia uma fase excelente para estudos e viagens. Vocês estão em sintonia e a semana é ótima para a pessoa amada retomar decisões até então paradas. O vínculo é fortalecido e vocês conseguem perceber o quanto podem fazer a diferença juntos.

LEÃO

22 de jul. a 22 de ago.

A Lua Nova traz superação em família. É uma semana para focar em assuntos domésticos ou de imóvel(s). Está determinado a manter uma postura, o que viabiliza mudanças. É favorável retomar cursos e contatos importantes. Inicia uma fase excelente para o namoro, para o lazer e para o desenvolvimento de seus talentos. Ainda existem divergências de pontos de vista, porém é uma semana em que estão dispostos a tomar decisões boas para a relação. Você está passando por uma semana transformadora, principalmente para encarar situações familiares.

SAGITÁRIO

22 de nov. a 21 de dez.

É uma semana para identificar sua força emocional, superar os medos e qualquer tipo de bloqueio que o impede de crescer e de prosperar. Um “olhar para dentro” será necessário para identificar sua verdadeira força. Ser forte é curar e transformar os ressentimentos e expectativas. É favorável retomar projetos que injetam autoestima e realização pessoal. Com o ingresso de Júpiter em seu signo, você inicia uma fase excelente de crescimento e de progresso. A semana traz pessoas interessantes para se relacionar. É indicado retomar posturas no namoro. A entrada de alguém depende do seu desprendimento e desenvoltura.

TOURO

21 de abr. a 20 de mai.

A Lua Nova da semana traz força e superação ao relacionamento. O mesmo ocorre em relações comerciais e parcerias. Está sendo levado a concluir estudos, documentos ou viagens importantes de negócios. Terá a oportunidade de reavaliar padrões emocionais que o prendem a situações e pessoas. Inicia uma fase excelente para pagamento de contas, investimentos e patrocinadores. É uma semana ótima para o relacionamento. Com novas intenções, você e a pessoa amada estão superando grandes obstáculos e curando sentimentos do passado.

VIRGEM

23 de ago. a 22 de set.

É um mês importante para expressar ideias e a convivência com parentes é ativada. A Lua Nova ativa cursos, viagens e deslocamentos. Os estudos devem ser fortalecidos e desenvolvidos para integrar pessoas e informações. É positivo retomar mudanças que estavam suspensas. Inicia uma fase boa em família, na qual as relações e a casa são o foco. Você está em processo de cura no relacionamento. É uma semana importante para expressar o que sente, seja com a pessoa amada, seja com pessoas de sua confiança. O cenário pode se apresentar confuso, porque a pessoa amada está numa imersão emocional.

CAPRICÓRNO

22 de dez a 20 de jan

É uma semana importantíssima para lidar com projetos. Está sendo testado em suas posturas e decisões. Sentirá a força vibrar em seu íntimo para tomar decisões que podem impactar as pessoas que participam dos mesmos ideais. Será levado a retomar posturas de mudanças e de desprendimentos com a família ou com a moradia. Inicia uma fase de aprimoramento emocional e de autoconhecimento. Para a entrada de uma pessoa especial, primeiramente você terá que transformar a si mesmo. É exatamente o que acontece com você. Não é possível preencher um pote cheio.

Programação de filmes da Net para o sábado

FOX- 131

Jurassic Park- O Parque dos Dinossauros

Sábado- dia 10 , 21h

Um parque construído por um milionário (Richard Attenborough) tem como habitantes dinossauros diversos, extintos a sessenta e cinco milhões de anos. Isto é possível por ter sido encontrado um inseto fossilizado, que tinha sugado sangue destes dinossauros, de onde pôde-se isolar o DNA, o código químico da vida, e, a partir deste ponto, recriá-los em laboratório. Mas, o que parecia ser um

sonho se torna um pesadelo, quando a experiência sai do controle de seus criadores.

Warner Bros- 132

Terremoto: a falha de San Andreas

Sábado- dia 10, 22h45

Um forte terremoto atinge a Califórnia e faz com que Ray (Dwayne Johnson), um bombeiro especializado em resgates com helicópteros, tenha que percorrer o estado ao lado da ex-esposa (Carla Gugino) para resgatar a sua filha Blake (Alexandra Daddario).



Jurassic Park começa no canal Fox às 21h

Fotógrafa lança livro sobre hip hop neste sábado

Neste sábado, a partir das 15h, na Casa das Artes, a fotógrafa Bruna Ferreira lança sua primeira obra “Nossa casa - Cypher Vico”. O livro traz um registro fotográfico de como a Praça Vico Barbieiri se tornou o local de integração da Cultura Urbana. A cena urbana, neste local, começou em 2011 e mostra a vibrante trajetória de seus personagens. “Esse espaço público tornou-se nossa vitrina, nosso lar, nosso point, onde podemos expressar nossa cultura”, destaca.

O livro é inspirado na produção artística fotográfica de Hip Hop da década de 70, buscando ângulos diferentes, ângulos mais amplos e arredondados, inclusive distorção das formas e uma edição carregada combinam bastante com o seu estilo de fotografia Breaking.

Em relação à Praça Vico Barbieiri, Bruna diz que “foi um obstáculo do bem, pois eu estava lá todos os dias no mesmo lugar, não podia fazer sempre as mesmas fotos. Então o fato de estar sempre no mesmo local dificulta um pouco, porém instiga a sempre buscar



Para a produção do livro foram tiradas mais 5 mil fotos, sendo 250 selecionadas para o livro

mais, por isso a dificuldade acaba se tornando o diferencial”.

Para a produção do livro foram tiradas mais 5 mil fotos, sendo 250 selecionadas para o livro. Mas atenta às convergências das mídias, Bruna, partindo do produ-

to livro, expandiu o conteúdo para outras plataformas: “no decorrer da obra coloquei QR Codes. Cada entrevista possui um código na página, onde além de ler a história do dançarino, a pessoa pode pesquisar outras imagens”.

Turismo de experiências acontece no próximo dia 17, em Monte Belo do Sul

“Vieni Viver la Vita” apresenta uma ampla programação cultural

No próximo dia 17, acontece o festival “Vieni Vivere la Vita”, em Monte Belo do Sul. A programação acontece num sábado, com atrações que começam às 11h e seguem até às 23h. A programação reúne na praça central da cidade experiências sensoriais diversas, à disposição para que o visitante realmente vivencie os atrativos de Monte Belo do Sul. São mais de 20 empreendedores apresentando suas produções artesanais, artísticas e culturais. Haverá tendas com produtos coloniais (pães, queijos, cucas, biscoitos, queijos, salames, geleias, vinhos), pratos típicos e lanches para degustação.

Também será possível conhecer e adquirir expoentes do artesanato local - de bordados a confecções, passando por artigos em palha, até móveis rústicos e facas - sem esquecer de joias e esculturas que revelam um pouco da cultura local em cada detalhe. Embalando a visitação a essas tendas ricas em atrações, o palco abrigará apresentações artísticas de hora em hora (veja grade completa abaixo), valorizando o talento do povo da região.

Do italiano - venha viver a vida - o projeto ‘Vieni Vivere La Vita’ convida para uma série de vivências ao melhor estilo do turismo de experiências. “Queremos que o visitante realmente conheça e partilhe do que Monte Belo do Sul tem a oferecer. Mais do que valorizar o talento e potencial dos empreendedores locais, fomentando a economia com a geração

de oportunidades de negócios, esse festival é uma forma de resgatarmos hábitos e valores típicos do interior que se traduzem, hoje, em um conceito de qualidade de vida especial. É isso que queremos compartilhar com o público”, diz Álvaro Manzoni, Secretário de Cultura e Turismo de Monte Belo do Sul e um dos idealizadores do projeto.

O festival Vieni Vivere La Vita tem entrada franca e espera receber cerca de três mil pessoas em sua primeira edição.

Programação cultural do ‘Vieni Vivere la Vita Festival’

- 11h - Abertura
- 11h30 - Show Cris Marques e Ferrugem e Grupo Acordes
- 12h45 - Show Pianista Rodrigo Soltton
- 14h15 - Show Banda Real Envido
- 15h30 - Show Acustic Rock Maicon & Pontel
- 16h45 - Show Danças Italianas “Ballo D’Italia”
- 17h30 - Show Italiano Juliano Oli
- 19h - Show Italiano Ragazzi

Dei Monti

20h - Lançamento do Produto Turístico ‘Vieni Vivere la Vita’ e apresentação do Coral Infante Juvenil Alegria de Cantar

21h - Show Renato Borghetti

22h30 - Show Garotos da Rua
Durante o dia também estarão disponíveis brinquedos infláveis para as crianças

Mais de 20 anos de experiência

Móveis sob medida

HOMA

Racks • Cozinhas • Balcões
Comercial e Residencial

Elso Tonato
54 9 8119.9936

Alberi Silva
54 9 9951.7719

homaplanejados | homamoveisplanejados@hotmail.com

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

Invernada adulta do CTG LAÇO VELHO convida:

Almoço da família

ENART 2018

11 de novembro de 2018

12h

Casa Velha do CTG Laço Velho

Rua Quinze de Novembro, 125 - Planalto | Bento Gonçalves

Almoço muy especial com massa, galetto, salada verde e maionese por R\$ 25,00!

PARTILHE CONOSCO DE SUA TORCIDA E SUAS BOAS ENERGIAS NA VÉSPERA DESSE ENART 2018

INGRESSOS COM OS INTEGRANTES DA INVERNADA ADULTA OU PELO FONE: (54) 9 9930.4832

CABELO ONDULADO

Truque simples e barato faz sucesso na internet

A internet está cheia de dicas de beleza inusitadas. Algumas que funcionam e outras que são até meio perigosas. Nesta semana, um tipo de vídeo bem inusitado tem feito muito sucesso em várias timelines: nele, meninas e mulheres aparecem ondulando seus cabelos com uma simples garrafa de plástico e secador de cabelo.

A ideia é transformar o objeto em uma espécie de tubo no qual os fios são colocados. O primeiro passo é cortar a parte de cima da garrafa. Em seguida, é feito um buraco na lateral (para que um bico do secador seja encaixado).

E então, mãos à obra! É só inserir pequenas mechas na garrafinha e posicionar o secador no lugar certo, ligá-lo e... a mágica está feita!

O efeito não é assim tão intenso, já que deixa ondas leves, mas aparentemente funciona. Assim como a blogueira Huda, várias outras garotas testaram o truque - inclusive a brasileira Niina Secrets. Buscando no Instagram pela hashtag #blowthebottlechallenge você encontra vários vídeos.



A ideia é transformar o objeto em uma espécie de tubo no qual os fios são colocados

Nos comentários, algumas pessoas dizem que a garrafa começou a esquentar e derreter por causa do calor, por isso, se for testar a técnica em casa, muito cuidado, certo? A Huda, por exemplo, recomenda o uso de luvas.

Outras dicas de quem já fez o teste: escolha garrafas grandes e

feitas com plásticos mais grossos. Para um melhor resultado, prefira fazer no cabelo seco, separe mechas não tão grossas e espere elas esfriarem para retirá-las do objeto. Além disso, encontrar o ângulo certo do secador também é importante. Assim, você garante que os fios girem direitinho dentro do re-

PALETA DE CORRETIVOS

Para que serve cada cor de corretivo?

Já ouviu falar da paleta de corretivos mas não sabe para o que serve cada cor? Muito utilizadas no mundo das maquiagens, a paleta de corretivos é um produto que ganha cada vez mais popularidade no mercado.


O corretivo é o fiel escudeiro de muitas mulheres - seja para disfarçar olheiras de noite mal dormidas, aquela espinha que pipocou antes da festa ou para fazer o famoso contorno. Mas, antes de aplicar na pele a versão convencional que todo mundo conhece, muita gente gosta de usar por baixo o corretivo colorido.

Qual é a função do corretivo colorido?

Assim como o tradicional, o corretivo colorido ajuda a esconder imperfeições que incomodam. A diferença é que o segundo possui uma gama de cores (verde, amarelo, lilás, entre outros) que neutralizam probleminhas mais específicos, como manchas muito evidentes, olheiras profundas e outros tipos de marcas que peçam reforço extra.











Como usar o corretivo colorido?

Quando for fazer a pele, o primeiro passo é aplicar o corretivo colorido com leves batidinhas na região que quiser cobrir. Siga com a base ou o BB cream de sua preferência e aplique a segunda camada de corretivo - desta vez, um do tom de sua pele - também com batidinhas, sem espalhar para não fazer mistureba. Sele tudo com pó e prontinho!



Corretivo Colorido

CORES E SUAS FUNÇÕES

 <p>Neutros</p> <p>Encontrados nos tons de pele, servem para uniformizar e fazer contornos.</p>	 <p>Salmão</p> <p>Ameniza o tom acinzentado ou azulado abaixo dos olhos ou em outra parte do rosto.</p>
 <p>Amarelo</p> <p>Ameniza olheiras roxas e hematomas.</p>	 <p>Rosa</p> <p>Ajuda a neutralizar as partes mais claras da pele, como manchas de sol. Ameniza também manchas esverdeadas.</p>
 <p>Verde</p> <p>Camufla pontos vermelhos no rosto, como vasinhos e espinhas.</p>	 <p>Branco</p> <p>Serve como base para a aplicação de outros produtos de maquiagem, como sombras.</p>
 <p>Azul</p> <p>Disfarça olheiras rosadas e cobre pontos amarelados e alaranjados na pele.</p>	 <p>Marrom</p> <p>Utilizado para fazer contornos e definir as partes mais marcantes do rosto.</p>
 <p>Lilás</p> <p>Disfarça manchas amareladas ou tons de marrom, como melasma e sardas.</p>	 <p>Vermelho</p> <p>Ideal para quem sofre de vitiligo, ajudando a cobrir as manchas brancas.</p>

PELE LINDA

O que você precisa saber ao lavar o rosto

Para ter aquela pele do rosto aveludada como pêssego e um rosto livre de acne, manchas, oleosidade ou ressecamento, não são necessárias grandes mágicas, muito menos produtos caríssimos. Basta aprender a lavar o rosto da maneira certa. Sabendo como e

quando fazer a lavagem, é possível se livrar de todos esses problemas, inclusive do envelhecimento precoce.

Essas dicas são básicas, então o mais indicado é procurar um dermatologista na hora de escolher produtos.

COMO LAVAR O ROSTO E TER UMA PELE LINDA

USE O DEMAQUILANTE ANTES DA LAVAGEM

Só ele é capaz de tirar certas impurezas provenientes das maquiagens, que podem causar dermatites e inflamações. Só depois inicie a lavagem.

LAVE COM ÁGUA FRIA

Evite ao máximo a água quente. Ela provoca ressecamento e deixa a pele mais sensível. A água fria, pelo contrário, fecha os poros, evita oleosidade e ameniza a vermelhidão.

USE O SABONETE IDEAL PARA A SUA PELE

Seja a ajuda do dermatologista na hora da escolha!

Se sua pele é oleosa use o gel de limpeza do tipo desincrustante sem sabão. Se é mista, o leite de limpeza. Se é seca, sabonete hidratante com óleos.

FINALIZE COM UM TÔNICO

Ele limpa os poros de forma definitiva após a lavagem comum e equilibra o pH da pele, prevenindo acne, sensibilidade, inflamações e envelhecimento precoce.

SEQUE COM UMA TOALHA LIMPA

Tenha uma toalha só sua e troque-a a cada 3 dias. Uma toalha úmida e com oleosidade da sua pele ou pior, de pele alheia, pode sujar os poros recém limpos.

LAVE O ROSTO APENAS 2X AO DIA

É o ideal para qualquer tipo de pele, principalmente as oleosas. O excesso de lavagem estimula as glândulas sebáceas, que produzirão mais sebo. Lave pela manhã e ao ir deitar-se.

APOSTE NA ÁGUA TERMAL

Aposte na água termal ao longo do dia, borrifando-a no rosto. Ela refresca, ameniza vermelhidões, retira coceiras, e até fixa a maquiagem.

NÃO ESFOLIE EM TODA LAVAGEM

A esfoliação é ótima, tira manchas, limpa os poros, renova e hidrata a pele. Porém, o indicado é fazer de forma quinzenal, evitando afetar a produção normal das glândulas sebáceas.

FINALIZE COM UM PROTETOR OU HIDRATANTE

O protetor solar para o rosto é indispensável todos os dias e em qualquer época do ano. Ele evita manchas, envelhecimento precoce e futuros problemas de pele.

A decoração inspirada na cultura pop

A decoração geek é um estilo formado justamente por itens repletos de referências da cultura pop e do chamado “universo nerd”. Quadros, adesivos de parede, bonecos de super-heróis e tapetes que remetem ao mundo tecnológico são alguns dos elementos que ganham destaque neste estilo.

Montar uma composição com pôsteres de filmes clássicos ou quadros com frases de episódios de séries favoritas, por exemplo, são boas opções.

Almofadas temáticas, com ilustrações criativas, também são parte da decoração geek. Modelos que relembram fitas cassetes ou símbolos de redes sociais são alternativas divertidas e despojadas.

Lembre-se também que os

ambientes com este tipo de decoração geralmente remetem a modernidade, ao futuro. Por isso, evite móveis antigos, quanto mais clean for o espaço, melhor.

Uma boa dica para o quarto é que a cama não precisa ter cabeceira. Uma cama box, por exemplo, coberta com edredom branco e almofadas temáticas, é uma boa opção. Fotografias de personagens favoritas emolduradas darão o complemento na decoração do dormitório. Aposte também em persianas em vez de cortinas, já que quanto mais high-tech for o espaço, mais geek ficará.

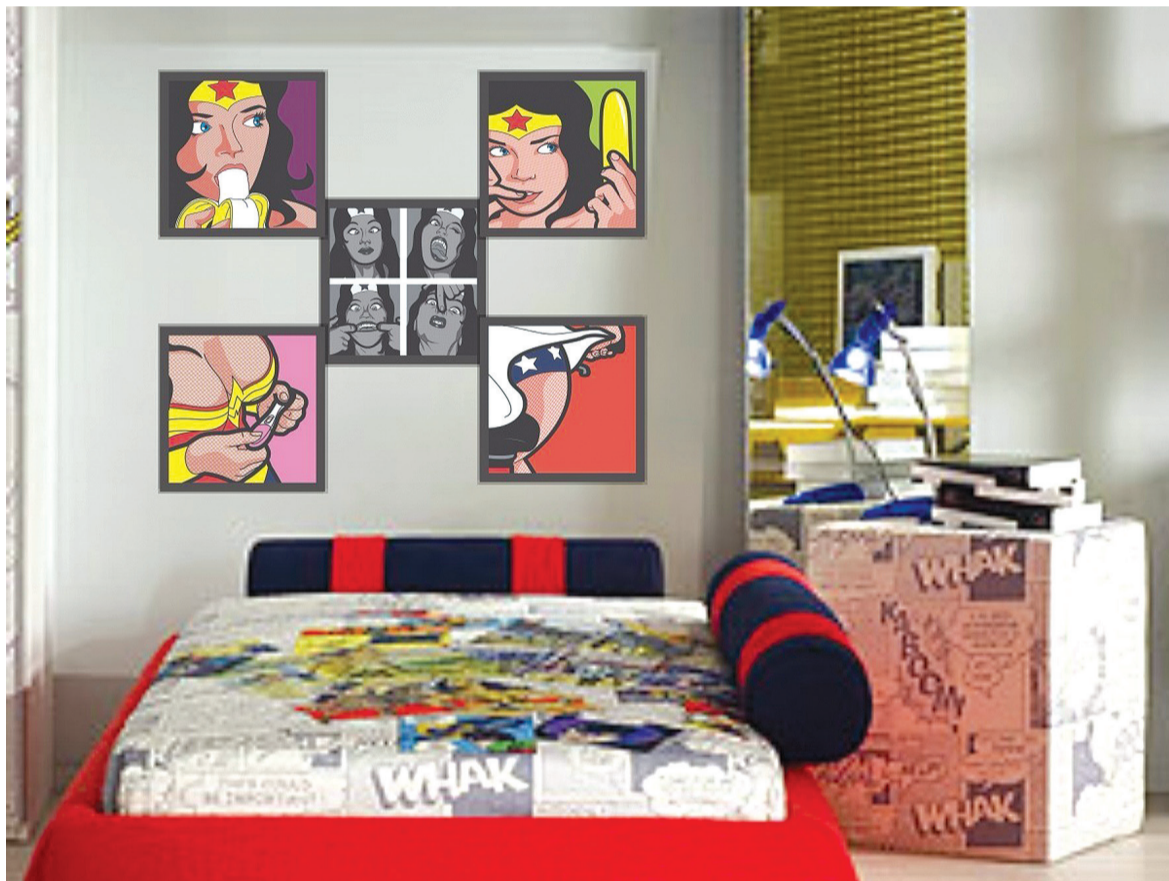
Outro elemento fundamental neste estilo são os bonecos geeks, que representam personagens de séries e filmes e podem ser dispostos em um canto da bancada na cozinha, em prateleiras

na sala de estar ou mesmo em cima do armário do banheiro.

As referências da cultura pop também podem estar presentes no design de móveis e objetos como luminárias, sofás, prateleiras e diversos outros elementos. Aposte em itens que fujam do padrão. Geladeiras coloridas, nichos em círculo e pufs são boas opções.

Utilize também objetos e itens decorativos que tenham a ver com tecnologia. Um relógio que faça alusão a algum filme ou uma porta retrato digital, por exemplo.

Investir em revistas com capas históricas para decorar caixotes de feira, que podem ser colocados em todos os cômodos da casa, é outra dica para complementar a decoração geek e levar originalidade aos ambientes.



Redes de Wi-Fi públicas podem acessar localização de usuários desconectados

Redes de Wi-Fi abertas podem usar seus dados pessoais e de equipamento para mapear sua localização e hábitos

Empresas especializadas em serviços de Wi-Fi podem estar usando dados de login e identificadores dos dispositivos para mapear a localização e hábitos individuais dos usuários que acessam redes abertas. Segundo o site PCWorld, essas informações podem ser visualizadas por hackers mesmo quando as redes não estão em uso.

Muito comuns em lugares públicos, como aeroportos, restaurantes, shoppings e diversos estabelecimentos comerciais, redes de Wi-Fi abertas oferecem acesso gratuito à Internet, mas estão associadas a problemas de privacidade e diversas vulnerabilidades de segurança – embora seja possível diminuir esses riscos com boas práticas para proteção das suas informações.

A partir do momento em que o usuário compartilha seus dados para garantir acesso à rede aberta, como número de telefone, perfil em rede social ou e-mail, o provedor também pode ver o endereço MAC do seu dispositivo. Esse código é alfanumérico, único para cada aparelho e classifica o dispositivo quanto ao nome, modelo e marca –

uma espécie de CPF digital.

Separadas, essas duas informações não permitem que o provedor do Wi-Fi aberto tenha ideia da sua localização, ou hábitos. No entanto, segundo o PCWorld, empresas especializadas nesse tipo de serviço estão combinando as duas coisas: os seus dados de login usados para acesso à rede aberta com o endereço MAC do seu dispositivo. Essa união permite a criação de um mecanismo que pode identificar os lugares que você visita a partir das redes abertas às quais acessa.

Provedores que usam esses dados podem detectar, por exemplo, quando você usa o Wi-Fi aberto do aeroporto e, dias depois, faz login numa rede aberta de um restaurante. O problema é que essas informações permitem que o responsável pelo serviço tenha acesso a seus hábitos, rotinas e lugares que frequenta. Esse tipo de informação é sensível e pode ser usada para fins de publicidade altamente direcionada, mas também por criminosos, caso caia nas mãos erradas.

As empresas consultadas pela PCWorld se defenderam quanto ao

último risco, alegando o uso de mecanismos que tornam as informações individuais anônimas perante o sistema de controle. Dessa forma, nem mesmo um eventual anunciante que adquira o direito aos dados para a realização de ações de publicidade terá acesso ao conteúdo mais pessoal.

O problema para quem deseja garantir mais privacidade é que não existe uma forma de impedir que o endereço MAC do seu dispositivo seja lido e combinado aos seus dados. A única alternativa para evitar que suas informações sejam usadas pelos provedores das redes abertas, muito comuns nos Estados Unidos, é simplesmente não usar o serviço.

Especialistas consultados pelo site indicam ainda que é possível antecipar se uma rede Wi-Fi tira proveito dessas informações lendo com atenção os termos de uso apresentados ao usuário no primeiro login. Em geral, a documentação citará o uso de informações de localização, o que já é o suficiente para que a pessoa saiba que o serviço vai mapear seus logins em redes abertas dali para frente.

Counter-Strike e Mortal Kombat já foram proibidos no Brasil

Famosos no competitivo, ambos os jogos se envolveram em polêmicas no passado

Mortal Kombat e Counter-Strike estão entre as franquias mais famosas da história do vídeo game. Além do sucesso entre os players casuais, os jogos também têm tradição no cenário competitivo. Mas as franquias já passaram por polêmicas e foram até proibidas em alguns países, como no Brasil. Relembre, a seguir, os casos de banimento dos jogos de luta e tiro.

Mortal Kombat

A franquia Mortal Kombat foi iniciada em 1992 pela Midway. A proposta do jogo, como o próprio nome sugere, é reproduzir lutas violentas e mortais. O game foi sucesso na época do seu lançamento, lotou os fliperamas e locadoras, e logo ganhou as suas primeiras competições.

Apesar do sucesso, o game causou muita controvérsia pelo seu teor violento. Na década de 1990, Mortal Kombat teve a sua venda proibida no Brasil, foi banido na Alemanha e foi o primeiro jogo de vídeo game a ter classificação indicativa para maiores de 17 anos. As polêmicas em torno da franquia continuaram com o decorrer dos anos. Mortal Kombat de 2011, por exemplo, também chegou a ser banido na Austrália.

Mesmo com tantas polêmicas e proibições, o jogo conseguiu se firmar no cenário competitivo.

Embora Mortal Kombat 3, Ultimate Mortal Kombat 3 e Mortal Kombat Trilogy tenham propiciado campeonatos, foi com Mortal Kombat, de 2011, que a franquia ganhou espaço nos maiores eventos de jogos de luta do mundo. Mortal Kombat X, lançado em 2015, também impulsionou a cena.

Counter-Strike

Diferente do Mortal Kombat, que não teve um cenário competitivo forte de imediato, Counter-Strike foi febre absoluta nas Lan Houses dos anos 2000 e logo marcou presença nas maiores competições do mundo. Equipes brasileiras, como MIBR (Made In Brazil) e g3nerationX, se destacaram e levaram o nome do país ao cenário internacional.



Counter strike foi um dos jogos que foram proibidos

Apesar do sucesso, a franquia Counter-Strike também causou controvérsia. Em 2008, Counter Strike Source teve suas vendas proibidas no Brasil por ser considerado, segundo os especialistas, violento e nocivo à saúde dos jogadores. Por conta disso, as lojas de games foram obrigadas a retirar o título das prateleiras até uma possível revogação da decisão.

Foi apenas em 2009 que o jogo voltou a ser vendido em território brasileiro. Apesar disso, como aqueles que já haviam adquirido o game não estavam proibidos de jogar, a febre foi praticamente ininterrupta nesse período. No competitivo, a franquia segue forte até hoje com os torneios milionários de Counter-Strike:Global Offensive (CS:GO).

Samsung tem lucro recorde no 3º trimestre

Apesar do lucro acima do esperado, empresa reduz investimentos de capital com demanda por chips em queda e vendas de smartphones estagnadas

A Samsung teve um lucro trimestral de US\$ 11,4 bilhões acima do esperado por analistas. A receita subiu 5,5%, para US\$ 65,5 bilhões, ligeiramente acima do projetado pela empresa.

Apesar disso, a empresa coreana irá cortar investimentos em 27% até o final do ano, com uma previsão de lucros menores até o início do ano que vem.

Há uma previsão pessimista da fabricante de chips de memórias e smartphones pelo fim de um boom de dois anos na demanda de chips, que alimentou o lucro recorde do terceiro trimestre. A preocupação é acompanhada da estagnação das vendas de smartphones nos próximos meses.

A temporada de final de ano também irá requerer gastos maiores com o marketing de smartphones.

“Olhando adiante para 2019, os lucros deverão ser fracos no primeiro trimestre devido à sazonalidade, mas depois se fortalecerão conforme as condições de negócios, particularmente no mercado de memória, melhorarem”, disse a Samsung em um comunicado.

Analistas disseram que o corte nos investimentos deve aliviar as preocupações com o crescimento da oferta e queda nos preços, após os preços de alguns chips de memória terem caído para as mínimas em dois anos e com expectativa de que os rivais devem iniciar novas linhas de produção no ano que vem.

A Samsung, um dos maiores compradores do setor de ferramentas de fabricação de chips, disse que seus investimentos no ano vão cair para US\$ 28 bilhão, de um recorde de US\$ 38 bilhões no ano passado.



A Samsung teve um lucro trimestral de US\$ 11,4 bilhões acima do esperado por analistas. A receita subiu 5,5%, para US\$ 65,5 bilhões, ligeiramente acima do projetado pela empresa

Paranoid, jogo de terror dos criadores de Agony, é anunciado para PC

Ainda sem data de lançamento, game ficará disponível pela plataforma Steam para PC

Paranoid, novo jogo de terror do estúdio Madmind, responsável por Agony, foi anunciado no último dia 5. O novo game, que também segue os moldes do gênero de terror em primeira pessoa, ainda não tem uma data de lançamento agendada, mas estará disponível para computadores por meio da plataforma Steam. Já é possível adicioná-lo à lista de desejos e acompanhar informações na página oficial.

Segundo a desenvolvedora, Paranoid será um jogo de survival-horror que combina uma história profunda e psicológica com um sistema de jogabilidade dinâmico e brutal. A trama é protagonizada por Patrick Calman, um homem de 31 anos que perdeu sua família inteira sob circunstâncias misteriosas. Esta infelicidade provocou traumas psicológicos em Patrick, que passou a viver trancado em seu apartamento.

Todavia, 13 anos após o desaparecimento da sua irmã, Patrick recebeu um telefonema misterioso cujo falante tinha a voz dela e anunciava seu retorno. Para entender o que está acontecendo, o protagonista é obrigado a deixar sua vida de reclusão e se deparar com experiências horríveis que o deixarão à margem da loucura.

O vídeo oficial de gameplay, que ainda é um protótipo, destaca momentos de susto, um pouco da exploração de cenário e o sistema de combate – que permitirá o uso de armas brancas e execuções furtivas.

Paranoid também promete inimigos aterrorizantes, um enredo que combina terror psicológico com ação e sobrevivência, uma atmosfera que mescla psicose e surrealismo, três finais dependendo do estilo de gameplay do jogador e cenas cinematográficas.

Apple suspende aumento de produção do iPhone XR

Empresa já havia informado na semana passada que esperava uma demanda menor pelos aparelhos nas vendas de final de ano

Apple disse às montadoras de smartphones Foxconn e Pegatron para suspender os planos de produção adicionais do modelo iPhone XR, que chegou às prateleiras em outubro, informou o serviço de notícias da Nikkei na segunda-feira, dia 5.

Outra fabricante dos aparelhos, a Wistron, de menor porte, foi informada que deve ficar atenta para pedidos urgentes. Mas fontes internas da empresa, disseram que a Wistron não receberá pedidos para o iPhone XR durante a temporada de feriados de final de ano.

“A Foxconn preparou cerca de 60 linhas de montagem para o modelo Xr da Apple, mas está usando cerca de 45 linhas de produção, depois que a Apple informou que

não precisa fabricar um volume maior de aparelhos agora”, disse uma fonte do Nikkei. A Apple é considerada a maior cliente da Foxconn.

Em setembro, a Apple lançou o iPhone Xr de baixo custo, juntamente com dois outros modelos, o Xs e o Xs Max.

A Apple não respondeu imediatamente ao pedido para comentários da Reuters, enquanto a Foxconn e a Pegatron disseram que não comentam sobre clientes ou produtos específicos.

A empresa com sede em Cupertino, na Califórnia, alertou na semana passada que as vendas para o crucial trimestre de final de ano provavelmente não atenderão às expectativas de Wall Street.



Apple disse às montadoras de smartphones Foxconn e Pegatron para suspender os planos de produção adicionais do modelo iPhone XR, que chegou às prateleiras em outubro, informou o serviço de notícias da Nikkei na segunda-feira, dia 5

WhatsApp anuncia figurinhas para conversas

Nova forma de interação estará disponível nas próximas semanas para usuários brasileiros das plataformas Android e iOS

O WhatsApp anunciou uma nova forma de interação para seus usuários. Agora, além de emojis e gifs, o aplicativo passa a ter figurinhas - recurso semelhante ao de Facebook e Messenger. A funcionalidade estará disponível nas próximas semanas para Android e iOS.

Além de pacotes pré-carregados, será possível adicionar outros novos de acordo com o estilo desejado para, de acordo com o

aplicativo, “ajudar a compartilhar sentimentos que muitas vezes não podem ser expressados através de palavras”.

O WhatsApp também disponibilizará uma série de ferramentas, dicas e interfaces para que designers e desenvolvedores possam criar suas próprias séries de figurinhas e compartilhá-las com o mundo todo através de aplicativos para Android e iOS.



Google anuncia checagem ‘secreta’ de segurança durante o login

Google deve analisar informações não especificadas sobre o navegador web para determinar se um hacker está tentando acessar sua conta

O Google anunciou um novo recurso de proteção que vai realizar uma espécie de “check-up de segurança” sempre que você fizer login. A empresa não especificou o que é analisado durante essa checagem, mas é possível que o Google tente determinar algumas informações sobre o computador para saber se alguma pessoa diferente está fazendo o login.

Algumas informações, como a localização do usuário, já são analisadas pelo Google durante o login. Porém, isso nem sempre é suficiente para bloquear acessos de terceiros.

Não foi informado exatamente quais são os “sinais” que o Google vai analisar para determinar se um acesso é legítimo. Em outras palavras, os detalhes do funcionamento da função são “secretos”.

Porém, a empresa deixou claro que o recurso, quando ativo, vai bloquear o início de sessões a partir de navegadores web sem Javascript. O Javascript é usado em praticamente todas as páginas da web e vem ativado por padrão nos



O Google também recomenda a extensão Alerta de senha que informa quando você digitou a sua senha do Google em um site falso

navegadores. Segundo o Google, 0,1% dos usuários terão que atualizar o navegador ou modificar suas configurações.

Para quem perdeu a conta, o Google criou um novo processo passo a passo para realizar todas as etapas necessárias, desde uma revisão na própria conta Google como uma revisão de outras contas on-line que podem

ter sido impactadas pelo acesso ao Gmail, por exemplo.

O Google também recomenda a extensão Alerta de senha que informa quando você digitou a sua senha do Google em um site falso. A extensão só funciona corretamente caso você tenha configurado uma senha exclusiva para a sua conta Google, que é algo que você deve fazer.

Spotify registra modesta alta na base de assinantes no 3º trimestre

Com 87 milhões de assinantes mensais, as margens brutas e de receita ficaram praticamente em linha com expectativas do mercado

O Spotify, serviço de streaming de música mais popular do mundo, divulgou no último dia 1º um modesto aumento de 5% em sua base de assinantes premium no terceiro trimestre, enquanto as margens brutas e de receita ficaram praticamente em linha com expectativas do mercado.

Com uma forte venda nos mercados globais das principais ações de tecnologia no último mês, as ações do aplicativo anularam seu ganho de 30% depois da estreia da empresa sueca no mercado de ações dos Estados Unidos, em abril, na Bolsa de Valores de Nova York.

Os assinantes mensais, que entregam 90% da receita, subiram para 87 milhões, ante 83 milhões no trimestre encerrado em junho. Os resultados mais recentes corresponderam à previsão média em uma pesquisa da Thomson Reuters. Os usuários totais aumentaram para 191 milhões, incluindo ouvintes gratuitos com suporte de publicidade.

A empresa elevou suas expectativas para usuários ativos mensais no ano para entre 199 milhões e 206 milhões. Analistas, em média, previam 208 milhões de usuários até o final de 2018.

A receita do terceiro trimestre subiu 31%, para 1,352 bilhão de euros. Dezessete analistas con-

sultados pela Thomson Reuters previam, em média, 1,33 bilhão de euros.

As margens brutas aumentaram para 25,3%, ante 22,3% no terceiro trimestre de 2017. Os analistas esperavam margens em torno de 24,9%, de acordo com a pesquisa da Thomson Reuters.

O Spotify, que lançou seu

serviço de streaming de música há uma década, desfrutou de um aumento no crescimento de assinantes nos últimos anos. A crescente migração de ouvintes para os serviços de assinatura pagos ante música gratuita ou pirateada é um fator chave que impulsiona a melhoria da saúde financeira da indústria musical mais ampla.



Com 87 milhões de assinantes mensais, as margens brutas e de receita ficaram praticamente em linha com expectativas do mercado

Distúrbio do sono atinge quase 50% da população mundial

Segundo especialistas, a boa qualidade do sono é tão importante para a saúde do corpo quanto a alimentação e a prática de esportes

Alteração do sono, dificuldade para adormecer ou continuar dormindo. Adormecer em horários impróprios ou ficar longas horas a mais na cama. Esses são apenas alguns dos sintomas padrão relacionados aos distúrbios do sono. A dificuldade que nem sempre está associada a uma doença, segundo a Sociedade Brasileira do Sono, se é exagerada é o principal alerta para um problema crônico. As primeiras manifestações dos distúrbios do sono se dão através de alterações de humor e de memória e de capacidades mentais (cognitivas), como aprendizado, raciocínio e pensamento.

Segundo especialistas, a boa qualidade do sono é tão importante para a saúde do corpo quanto a alimentação e a prática de esportes. Dormir menos pode afetar o indivíduo física e mentalmente, é o que alerta a Sociedade Brasileira do Sono em seu site. Com efeitos cumulativos, pessoas que sofrem com os distúrbios durante à noite acabam se tornando grandes candidatas a desenvolver doenças como hipertensão e diabete.

Atualmente, especialidades como neurologia, pneumologia, otorrinolaringologia e psiquiatria são as que mais atendem a população com problemas ligados ao sono. Identificar as causas das perturbações do sono, conforme alertam os médicos, é o primeiro passo a dar para combater o problema. Centros especializados no tratamento dos transtornos do sono, em Porto Alegre, já oferecem exames como a polissonografia (estudo do sono) que acompanha a evolução do sono



Embora a paralisia do sono possa acontecer em qualquer idade, é mais frequente em adolescente e jovens adultos com idade entre os 20 e os 30 anos

do paciente. Este tipo de exame é normalmente indicado em caso de distúrbios respiratórios durante o sono, controle pós-tratamento da apneia obstrutiva do sono, alterações motoras e de comportamento durante o sono, síndrome das pernas inquietas e insônia.

Principais sintomas e trata-

mentos para os distúrbios do sono

Pernas inquietas

Característica: uma irresistível vontade de movimentar as pernas devido a sensações estranhas e desagradáveis que ocorrem principalmente à noite e quando o paciente se encontra em repouso.

Tratamento: Pode ser prescrito o uso de medicamentos de acordo com as particularidades de cada paciente, principalmente no que se refere à idade, severidade dos sintomas e frequência dos mesmos.

Sonambulismo

Característica: sentar na cama e falar durante o sono, caminhar pelo quarto ou pela casa, andar de olhos abertos, ter dificuldade em ser acordado, não lembrar o episódio ao ser acordado, reagir de forma brusca, andar de braços estendidos. Tratamento: varia conforme a gravidade do caso e consiste em orientação, medidas comportamentais e medicamentos, porém, quando começa na vida adulta é preciso fazer um diagnóstico diferencial com outras patologias neurológicas.

Insônia

Característica: é um sintoma e não uma doença. Existem vários fatores que podem causar a insônia. Como exemplo é possível citar: má higiene do sono (incorreta programação consistindo de sono diurno freqüente, selecionando altamente variável hora de dormir ou subindo vezes, gastos excessivos montantes de tempo na cama; uso rotineiro de produtos contendo álcool, nicotina, cafeína ou, especialmente no período que antecede a hora de deitar; contratação de estimulantes mentais, ativantes físicos, ou emocionalmente perturbadoras atividades muito perto da

hora de dormir; uso freqüente da cama para outras atividades para além do sono (como assistir televisão, ler, estudar, merendas, pensamento, planejamento); falta de manter um ambiente confortável na cama), medicamentos, depressão, etc. Tratamento: Pode ser medicamentoso (indutores do sono ou antidepressivos em pequenas doses) em alguns casos, porém, a associação de tratamentos tem apresentado melhores resultados. Os tratamentos alternativos ao medicamentoso incluem higiene adequada do sono, psicoterapia e técnicas de relaxamento.

Bruxismo

Característica: ranger ou apertar os dentes inconscientemente, por longos e contínuos períodos. Tratamento: consiste em proteção dentária com placa de acrílico e uso de ansiolíticos ou antidepressivos.

Sonolência excessiva

Característica: episódios irresistíveis de sono profundo a qualquer hora do dia. Tratamento: medicamentos estimulantes.

Apneia do sono

Característica: sonolência, dificuldade de concentração, irritabilidade, sintomas de depressão, diminuição da libido, ronco, sudorese. Tratamento: depende da gravidade da doença, ou seja, se a doença for leve, o tratamento é a orientação de medidas de higiene do sono, a perda de peso



Terror noturno é o súbito alerta acompanhado por manifestações autônomas e comportamentais de medo intenso durante o sono

e está associada ao estresse e transtorno de ansiedade

(em caso de peso excessivo) e a avaliação das vias aéreas superiores (garganta, nariz) pelo especialista. Nas formas da doença, de moderada à grave, é usado um aparelho chamado CPAP (Pressão Positiva Contínua de Ar) durante o sono. Este aparelho é utilizado por meio de uma máscara nasal, onde a pressão de ar positiva mantém as vias aéreas desobstruídas.

Terror noturno

Característica: súbito alerta acompanhado por manifestações autônomas e comportamentais de medo intenso durante o sono. O paciente geralmente se senta na cama, fica não-responsivo a estímulos exteriores e, se acordado, está confuso e desorientado. Ocorre amnésia para o episódio, embora algumas vezes haja relatos de fragmentos de imagens oníricas vívidas muito breves ou alucinações. O episódio pode ser acompanhado por vocalizações incoerentes ou micção. Tratamento: é feito em geral com tricíclicos e/ou benzodiazepínicos, resolvendo a maioria dos casos.

A paralisia do sono

A paralisia do sono é um transtorno que ocorre logo após acordar ou no momento em que se está tentando adormecer e que impede o corpo de mexer, mesmo quando a mente está acordada. Assim, a pessoa acorda mas não consegue se movimentar, causando angústia, medo e terror.

Isto acontece porque durante o sono o cérebro relaxa todos os músculos do corpo e mantém-nos imóveis para que se possa conservar energia e evitar movimentos bruscos durante os sonhos. No entanto, quando acontece um problema de comunicação entre o cérebro e o corpo durante o sono, o cérebro pode demorar para devolver o movimento ao corpo, originando um episódio de paralisia do sono.

Durante cada episódio é possível o surgimento de alucinações como ver alguém ao lado da cama ou ouvir barulhos estranhos, mas isso apenas acontece devido a excesso de ansiedade e medo provocada pela falta de controle do próprio corpo. Além disso, os sons ouvidos também podem ser justificados pelo movimento dos músculos do ouvido, que continuando acontecendo mesmo quando todos os outros músculos do corpo estão paralisados durante o sono.

Embora a paralisia do sono possa acontecer em qualquer idade, é mais frequente em adolescente e jovens adultos com idade entre os 20 e os 30 anos, estando relacionada com hábitos de sono pouco constantes e excesso de estresse.

O que fazer para sair da paralisia do sono

A paralisia do sono é um problema pouco conhecido que desaparece sozinho após alguns segundos ou minutos. No entanto, é possível sair mais rapidamente desse estado de paralisia quando alguém toca na pessoa que está tendo o episódio ou quando a pessoa consegue pensar de forma lógica no momento e foca toda sua energia para tentar movimentar os músculos.

Como evitar

A paralisia do sono tem sido mais frequente em pessoas com maus hábitos de sono e, por isso, para evitar que os episódios possam acontecer é recomendado melhorar a qualidade do sono, através de estratégias como:

Dormir entre 6 a 8 horas por noite;

Ir para a cama sempre na mesma hora;

Acordar todos os dias na mesma hora;

Evitar bebidas energéticas antes de dormir, como café ou refrigerantes.

Na maior parte dos casos, a paralisia do sono surge apenas uma ou duas vezes durante toda a vida. Mas, quando ela acontece mais do que 1 vez por mês, por exemplo, é aconselhado consultar um neurologista ou um médico especialista em distúrbios do sono, que pode incluir o uso de remédio antidepressivos como Clomipramina.



Insônia é um sintoma e não uma doença, sendo que existe vários fatores que podem causar a insônia

mina.

Sintomas de paralisia do sono

Os sintomas da paralisia do sono, que podem ajudar a identificar este problema são:

Não conseguir mover o corpo apesar de estar supostamente

acordado;

Sensação de falta de ar;
Sensação de angústia e medo;
Sensação de estar caindo ou flutuando sobre o corpo;

Alucinações auditivas como ouvir vozes e sons não característicos do local;

Sensação de afogamento.

Embora possam surgir sintomas preocupantes, como falta de ar ou sensação de estar flutuando, a paralisia do sono não é perigosa, nem coloca em risco a vida. Durante os episódios, os músculos da respiração e todos os órgãos vitais continuam funcionando normalmente.

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA.

**Se
ya
si**

AURORA
Espumantes
AURORA

AURORA
Moscatel
Espumante
750 ml

AURORA
Espumante
750 ml

AURORA
Espumante
750 ml

AURORA
Espumante
750 ml

poim

Por que a puberdade começa cada vez mais cedo

Exposição a produtos químicos está associada ao desenvolvimento mais precoce das mamas

No passado, o desenvolvimento da puberdade com sinais como o crescimento da mama ou dos pelos pubianos, era considerado anormal antes dos 8 anos de idade.

Mas, nos Estados Unidos, 15% das meninas estão iniciando o desenvolvimento das mamas aos 7 anos e, aos 8 anos, mais de 25% começam a passar por esse processo.

E isso não acontece apenas nos Estados Unidos: segundo o médico e especialista em puberdade Frank Biro, do Centro de Medicina Adolescente do Hospital Infantil de Cincinnati, estamos diante de um fenômeno global.

Mudanças começaram a ser percebidas no início do século 20

“Não há uma razão simples para explicar por que a puberdade tem ocorrido em uma idade mais precoce”. O médico estima que a puberdade tenha sido adiantada

pelo menos um ou dois anos desde o início do século 20, especialmente entre as meninas.

“No início do século passado, a alimentação começou a melhorar e a saúde pública também. É nesse ponto que o começo da puberdade ficou mais precoce”, explica.

“Mas especialmente nas últimas duas décadas, começamos a ver algo muito diferente”.

Os hábitos também importam

Frank Biro e colegas conduziram uma pesquisa há alguns anos sobre a puberdade precoce em meninas.

Estudos anteriores já haviam vinculado o Índice de Massa Corporal (IMC) a um início mais precoce da puberdade. Para Biro, sua pesquisa ratificou isto: o IMC talvez seja o fator mais importante na explicação deste fenômeno.

Isso ocorre porque as células de gordura participam da produ-

ção do estrogênio, um dos hormônios sexuais femininos. Assim, quanto mais tecido adiposo uma menina tiver, maior a probabilidade de que comece a puberdade mais cedo.

Os pesquisadores também apontam que a exposição a elementos químicos no ambiente pode estar alterando a idade em que a puberdade começa.

Os fenóis, os ftalatos e os fitoestrógenos são substâncias químicas conhecidas como desreguladores endócrinos, já que interferem no sistema hormonal do organismo.

Eles são encontrados em diversos produtos manufaturados, como esmaltes, perfumes e xampus.

“O que descobrimos é que a exposição a esses produtos químicos está associada ao desenvolvimento mais precoce das mamas”, explica Biro.

Novos riscos que também se apresentam

Uma puberdade mais precoce antecipa certos riscos.

Para começar, as crianças com maior Índice de Massa Corporal são mais propensas a ter obesidade e diabetes tipo 2.

Fatores ambientais, como o contato com componentes químicos, pode estar alterando o início da puberdade

E Biro aponta também que a menstruação precoce está associada a um risco aumentado de câncer de mama.

“Também temos que levar em conta os fatores sociais”, alerta o médico. “Sabemos que meninos e meninas que iniciam a puberdade mais cedo têm maior probabilidade de se engajar em comportamentos de risco, como fumar, beber ou usar drogas”.

Segundo um estudo realizado em janeiro nos Estados Unidos, a



A puberdade precoce em meninas também está relacionada a uma maior probabilidade de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão

puberdade precoce em meninas também está relacionada a uma maior probabilidade de problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão.

Para Biro, isto também é tributário de uma questão social.

“Como aparentam ser mais velhos, eles são tratados como se assim fossem”, explica o especialista. “Se uma menina de 12 anos parece ter 15 anos, é muito provável que a tratem como se tivesse 15 anos, o que pode causar muitos problemas.”

E quais são os alertas para os meninos que iniciam a puberdade

mais cedo?

“Os meninos passam por pressões diferentes das meninas”, explica o médico. “Os garotos que crescem antes tendem a ser vistos como líderes. Apesar de haver também a possibilidade que acabem adotando comportamentos mais arriscados, um início precoce da puberdade pode ser uma coisa positiva para alguns deles”.

A boa notícia é que é improvável que a idade em que a puberdade começa continue a diminuir.

“Há de existir um mínimo biológico”, diz Biro. “E no que diz respeito às garotas, não acho que (a idade) possa continuar caindo muito mais.”

Mural da fofura



Heloíse Piletti Franzolozo, esbanjando simpatia no Mural da Fofura!



Os pesquisadores também apontam que a exposição a elementos químicos no ambiente pode estar alterando a idade em que a puberdade começa

O hamster está entre os animais de estimação mais indicados para crianças

O hamster é um roedor que passou a ser domesticado em 1939 e se tornou uma das principais escolhas para aqueles que não querem um cão ou um gato. O pequeno espaço da casa que ocupam, os poucos cuidados que demandam, os baixos custos que representam e a forma como brincam e chamam atenção das crianças, por exemplo, são grandes motivos disso.

Com tantas “vantagens” em relação a outras espécies de animais domésticos, muitas pessoas compram um hamster sem pensar duas vezes, mas é preciso ter alguns cuidados antes dessa decisão. Separar um local da casa para o bichinho, comprar uma gaiola confortável e que atenda às necessidades dele, ter certeza de que ele está em boas condições de saúde e saber dos cuidados diários que ele vai precisar, são atitudes muito importantes.

Principais características

Esses animaizinhos são conhecidos principalmente pelos dentes grandes, bochechas inchadas e por serem comilões, atacando qualquer comida que veem pela frente. Existem explicações naturais para isso: os hamsters são roedores e seus dentes não param de crescer, por isso precisam desgastar eles constantemente. Mas toda essa quantidade de comida não pode ser ingerida de uma só vez e fica armazenada em bolsas na boca, deixando a comida livre de qualquer contato com a saliva e mantendo-a fresquinha.

Eles dormem durante todo o dia, tendo mais atividades nos períodos da manhã e fim da tarde, início da noite. Possuem a visão muito comprometida, compensada pela grande capacidade auditiva e olfativa. A média da expectativa de vida é muito bai-



xa, de 1 ano e meio à 2 anos, e talvez essa seja a pior característica desses bichinhos.

A escolha do hamster

Um hamster pode ser comprado ou adotado, mas antes de fazer isso é preciso ter certeza de que ele está com a saúde em dia. Verifique se a pelagem está completa e bonita, se os ouvidos estão limpos, os olhos normais e brilhantes (olhos esbugalhados podem representar alguma doença) e se o anus está seco. Para esse exame, segure o bichinho na mão. Caso ele te arranhe ou morda muito, escolha outro.

Principais raças

Anão chinês: o tamanho dele não condiz com o nome, chega a medir 13cm e ser maior do que outras raças. Acostumado com climas frios, seu pelo é denso e possui coloração cinza. Em habitat natural se alimenta de insetos e aranhas, mas nas residências costuma comer sementes. É muito sociável e costuma viver em torno de três anos.

Dourado da Síria: é o hamster mais comum nas casas e

o mais fácil de encontrar para comprar. Mede de 13 a 15cm e se alimentam de todos os tipos de grãos e sementes. Podem ser dourado, branco, cinza, marrom ou albino. Deve ser mantido sozinho na gaiola, caso contrário irá arranjar briga.

Anão de Roborowski: é o menor hamster existente, medindo entre 5 e 7 cm. Muito ativo, precisa de uma gaiola grande com bastantes distrações.

Russo: medindo apenas 10 cm, eles são os que menos dão trabalho, precisando apenas serem alimentados. Por esse motivo são bastante requisitados para animais de estimação.

Cuidados essenciais

Os hamsters são animais que se preocupam muito com a higiene, assim como os gatos. Eles passam horas se limpando, sem deixar que nenhum lugar fique sujo. Então, a única higiene que precisa ser feita é a da gaiola. Trocar as raspas de madeira da base e lavar todos os utensílios são tarefas essenciais para manter o bem estar do bichinho. Manter a água sempre fresquinha também é importante.

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



Garanta o dia da beleza do seu pet também! Estamos com a agenda do final do ano aberta para banho ou banho&tosa!
Não deixe para última hora, eles também merecem!
Rua Afílio Pompermayer, 21 - Bento Gonçalves/RS
54 3452.0655 - 54 99173.9526



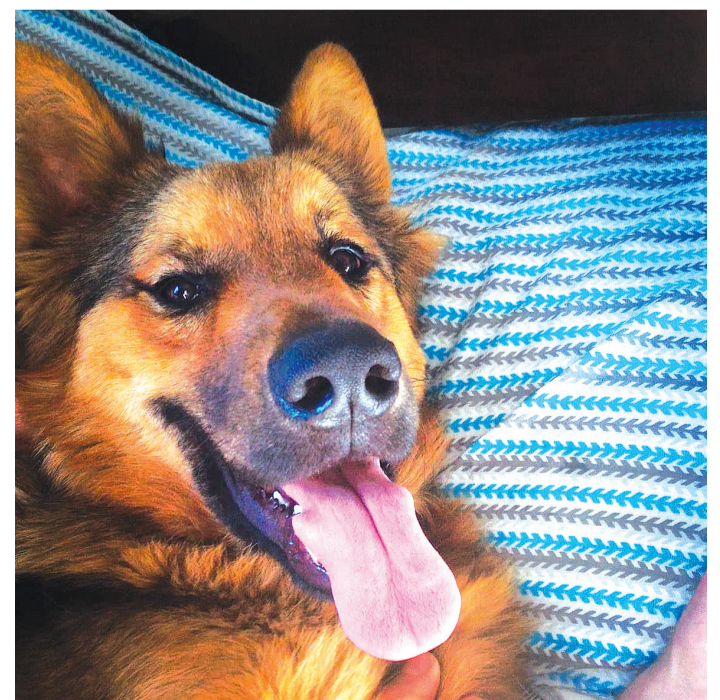
Clínica Veterinária | Exames de Imagem
Estética | Pet Shop | hotel

54 3452 0655

Rua Afílio Pompermayer, 21, Botafogo



Hall da fama



O fofu Nescau, do Alessandro Sosnoski, posa para o click



Bruna Maran, comemora seu aniversário neste domingo, 11



Joel De Nadal, comemorou seu aniversário nesta quinta-feira, 8, ao lado de sua amada Leticia Ataídes da Silva

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



Agustina Cossa aproveitando as férias em grande estilo

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



Belen Lopez confraternizando com os amigos Facundo Soares e Gisela Marina Faure