

trends

pelo seu olhar

Como fazer a make durar mais neste calor

/// Beleza /// pág. 04

Tenha um quarto de outra galáxia

/// Decoração /// pág. 04

Será que seu filho vai ser um coentista?

/// Kids /// pág. 10

Aprenda a fazer um comedouro suspenso para seus pets

/// Pets /// pág. 11

Pais devem interferir na amizade dos filhos?



Durante a infância, é importante que a criança seja estimulada a ter amigos. Os efeitos de uma amizade para a formação da identidade são extremamente positivos, pois cria-se o sentimento de pertencimento. Páginas 08 e 09



Novelas

O SÉTIMO GUARDIÃO

Valentina finge aceitar as exigências de Eurico. Gabriel lamenta ficar longe de Luz. Clotilde faz um convite para Luz. Mirtes se prontifica a ajudar Socorro com Lourdes Maria. Lourdes Maria pede ajuda a Geandro, que não lhe dá atenção. Sampaio faz intriga sobre Eurico e Valentina para Júnior. Marilda conta para Eurico sobre o trato que fez com a irmã. Valentina pede para Marcos Paulo confirmar a história que contou a Olavo. Gabriel pensa em Luz. Lourdes Maria é levada para um convento. Mirtes procura Olavo. Geandro reclama de Júnior para Eurico. Marcos Paulo entrega a Olavo o relatório com as propriedades da água da fonte. Laura fica perplexa ao saber que Lourdes Maria foi para um convento. Marilda pede um pouco da água da fonte para Valentina. Judith vê Robério entrar no carro de Sampaio. João Inácio tenta consolar Socorro.

O TEMPO NÃO PARA

Vanda avisa a Samuca que Betina vendeu as ações da SamVita. Marocas mostra a Samuca o local onde será aberta a loja da Kikinico. Lúcio revela a Dom Sabino, Samuca e Marocas que está se vingando deles por supostamente terem matado Emílio. Mateus leva Teófilo para a Criotec. A SamVita amanhece cercada por tapumes, avisando que a empresa está fechada e interdita por ordem judicial.

ESPELHO DA VIDA

Sheila coloca uma cópia de uma folha do diário de Julia nos pertences de Cris. Sérgio revela a Alain suas descobertas sobre Gustavo Bruno. Alain percebe o ar de censura de Cris na gravação da cena de Danilo e Julia. Alain afirma a Cris que ela está se confundindo com a personagem e aconselha a namorada a procurar um psiquiatra. Cris encontra uma página do diário da Julia em sua camisola e mostra a Alain.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Gleyce conversa com Ciro e pergunta se ele acha se Jefferson está envolvido com a vida criminosa. Os capangas de Rato vão até a padaria e o cobram sobre o desbloqueio dos celulares roubados. Luca Tuber grava um vídeo respondendo Mirela e revela pontos negativos sobre os integrantes da chapa concorrente. Mirela e Raquel assistem ao vídeo e ficam preocupadas. Poliana vai à casa de Kessya e a aconselha sobre Jefferson. Gael, Benício, Mário e Lorena conversam sobre um plano para recuperar o drone e Yasmin escuta tudo. João, Luigi, Kessya, Raquel, Mirela e Guilherme vão até a casa Poliana para uma reunião da chapa do grêmio. Claudia pergunta para os meninos onde está o drone e fica furiosa. Sr. Pendleton vai até a casa de Claudia. Poliana sugere que o nome da chapa seja "Contente". Sr. Pendleton devolve o drone e conta que os meninos estavam espionando a casa dele. Rato dá ordem para que os capangas deem um susto em Afonso. João desabafa no jantar com Marcelo e Débora sobre Poliana dar muita atenção para Bento.

Vídeo Show termina, após 35 anos, sem despedida

Na terça-feira (8), o novo diretor da área de entretenimento, Mariano Boni, pouco antes de a emissora anunciar a imprensa, comunicou à equipe do Vídeo Show, em um discurso de quatro minutos que o programa terá seu último episódio na sexta-feira (11).

A despedida, após 35 anos, não terá nada de especial. Será um programa normal, como o de qualquer outro dia.

Mas, se você se pergunta como ficará a programação da tarde da emissora, te damos a resposta! A partir de segunda-feira (14), a Sessão da Tarde, começará a ser exibida um pouco mais cedo que de costume, às 14h. Entre os dias 14 e 18 de janeiro, o Vale a Pena Ver de Novo também começará antes e será dobrado, exibindo os capítulos finais de Belíssima e o começo de Cordel Encantado.

A partir do dia 21 de janeiro, depois da Sessão da Tarde, estreia uma nova edição de Álbum da Grande Família, que exhibe alguns dos melhores momentos do seriado de mesmo nome.



Sophia Abrahão e Joaquim Lopes, apresentadores do Vídeo Show

Horóscopo

AQUÁRIO

21 de jan. a 19 de fev.

Existem diversas situações que vem elaborando no silêncio e que se relaciona com o setor material. É necessário manter a calma para interagir com a experiência com maturidade e consciência do seu verdadeiro potencial. É uma semana para elaborar os planos com reserva e de uma forma estratégica. O seu maior ganho neste momento é adquirir consciência das responsabilidades que cabe exclusivamente à você. O relacionamento vem exigindo de você comprometimento com os seus ideias e valores.

GÊMEOS

21 de mai. a 20 de jun.

Você está sendo levado a amadurecer as suas posturas e as ideias que circulam entre parentes e pessoas próximas. Isso tudo é necessário para o seu crescimento pessoal. Há fatores importantes que interferem em seus recursos guardados ou na forma de interagir com o dinheiro de outra(s) pessoa(s). É uma semana para agir com estratégia e executar planos elaborados com maior consciência. No domingo, você será levado a expressar o que pensa, mas é necessário elaborar argumentos viáveis. Com o ingresso de Vênus em Sagitário, fica aberto consideravelmente o setor afetivo. O amor está no ar e presente em sua vida.

LIBRA

23 de set. a 22 de out.

É uma semana para fincar os pés no chão e focar no seu trabalho e numa rotina mais produtiva. Você consegue perceber que a sua vida vem passando por transformações? A maturidade e os compromissos devem ser mantidos com sabedoria. O desapego deve ser um exercício diário para criar condições favoráveis sobre sua atuação familiar. O ingresso de Vênus em Sagitário favorece a troca afetiva, principalmente para compartilhar ideias a dois e executá-las. Mas é nítido que o cônjuge vem passando por desafios e precisa interagir com os assuntos familiares de outra forma.

PEIXES

20 de fev. a 20 de mar.

É uma semana boa para concretizar os planos com amigos ou projetos nos quais você esteja envolvido. É necessário saber sobre as responsabilidades, que são altas. Você precisa manter o ritmo com foco absoluto. Atenção com as expectativas que vem nutrindo. Encare a experiência com realidade e não camufle as suas intenções. Com o ingresso de Vênus em Sagitário, ficam mais evidentes os seus sentimentos e o campo dos afetos. Analise as negligências e possíveis exageros que podem trazer excessos na troca a dois.

CÂNCER

21 de jun. a 21 de jul.

A fé deve ser fortalecida para ancorar as relações em geral e também um relacionamento que seja significativo neste momento. Você está consciente e tomando consciência das experiências de troca. Além das parcerias e de um novo olhar para o relacionamento, deve-se manter o ritmo para concretizar os planos e suas metas. É importantíssimo identificar quem é você neste momento atual. A individualidade deve ser preservada. O relacionamento o leva ao amadurecimento. É importante pensar sobre a troca, sobre quem é você nesta relação e, da mesma forma, quem é o outro para você.

ESCORPIÃO

23 de out. a 21 de nov.

É uma semana para interagir com as pessoas do seu convívio de forma mais objetiva e clara. Uma mudança em sua forma de pensar aflora novas ideias. Os estudos são necessários para o seu desenvolvimento pessoal. Cure os ressentimentos do passado por meio de um novo estado de consciência. É necessário expressar o que sente com a pessoa amada. Acima de tudo, seja verdadeiro consigo. É uma semana de cura e entendimento na troca afetiva. Antes de se comunicar com o externo, tenha um papo íntimo consigo mesmo sobre as expectativas e sobre tudo aquilo que até mesmo você desconhecia em si.

ÁRIES

21 de mar. a 20 de abr.

Buscar equilíbrio emocional é essencial para garantir bons resultados profissionais. Com o trânsito do seu regente, Marte, em seu signo natural, fica mais visível a interação com a sua própria força. Há coragem para concretizar os planos traçados. O final de semana promete e exige de você tomada de decisões importantes para assumir a sua independência e a sua autonomia. As portas para o amor ficam escancaradas. O ingresso de Vênus no signo de Sagitário, no dia sete, favorece a troca afetiva e lhe proporciona uma consciência maior das suas necessidades afetivas.

LEÃO

22 de jul. a 22 de ago.

A aceitação é um fator importante para desenvolver o seu lado mais humano e desprendido em relação a coisas e situações superfúas da vida. Você está em condição de amadurecer suas ações e ideias em relação ao trabalho, sobretudo com funcionários e pessoas que participam de sua rotina. É uma semana para selecionar por meio de uma consciência mais pura. Busque interagir com desapego. É complexo falar sobre o amor nesta semana, mas vou abordá-lo de duas formas: se estiver numa relação, a sensação é de ir levando. Você não sabe ao certo o que fazer ou como interagir com os eventos a dois.

SAGITÁRIO

22 de nov. a 21 de dez.

No dia sete, o planeta Vênus ingressa em seu signo, lhe possibilitando perceber o seu valor. É uma semana positiva para o amor e para a troca afetiva. Mas o setor que o mobiliza é o financeiro, que deve ser revisito por meio de um planejamento mais consciente e maduro. Aceite os erros do passado e não se prenda a nenhuma experiência negativa do passado, porque essa ligação interfere em seus méritos atuais. É uma semana positiva para o campo afetivo. Existem fatores financeiros que interferem na troca, mas também existem aspectos harmoniosos que colaboram para que ambos superem os desafios com maior consciência.

TOURO

21 de abr. a 20 de mai.

Com o ingresso de Vênus em Sagitário, sua vida fica favorecida em relação aos bens materiais que estavam retidos ou em relação à concretização de investimentos e financiamentos. É uma semana importante para lidar com projetos, amizades, estudos e viagens. Você está consciente dos planos que deve executar ao longo do ano, mas tenha atenção com a ansiedade. A pessoa amada está passando por uma fase de desafios para lidar com responsabilidades e compromissos assumidos. É necessário entender o que a pessoa está sentindo, para que transitem juntos, com determinação e força.

VIRGEM

23 de ago. a 22 de set.

É uma semana para pensar sobre as mudanças que vêm impulsionando a sua percepção afetiva ou a relação com os filhos. Busque desenvolver um novo estado de consciência sobre as necessidades manifestadas, sobre os seus talentos e sobre a forma como está enxergando a felicidade. É importante não sabotar a sua essência. Existem processos intensos de curas e perdão. Não crie expectativas sobre a pessoa amada. Viva a experiência a dois com consciência de que podem haver falhas ou mesmo ilusões alimentadas por distorções. A partir do momento em que perceber o outro da forma como ele é, além de aceitá-lo integralmente, você estará trilhando um caminho mais promissor para um relacionamento saudável.

CAPRICÓRNIO

22 de dez a 20 de jan

O maior desafios é lidar com a ansiedade para tomar decisões mais assertivas no campo familiar ou em relação ao imóvel. Apesar da ansiedade, é uma semana boa para iniciar os planos futuros. Tome consciência de que as mudanças que vem se propondo levam tempo e exigem muita dedicação da sua parte. Você está preparado para o novo ciclo que se anuncia. O cenário é propício para concretizar planos que edificam viagens ou ideias a dois. É uma semana para expor ideias e qualquer tipo de informação que colabore com o relacionamento. Você está pronto para fazer o que for preciso para resolver o campo profissional.

Muitas inspirações para ter um quarto de outra galáxia

Estrelas, planetas e nuvens desta e de outras galáxias ajudam a compor um visual moderno e descolado e tem tudo a ver com repouso e contemplação

O quarto talvez seja o lugar mais íntimo da casa. Nele é onde se repõem as energias para enfrentar um cotidiano cada vez mais agitado. Quando o tema é decoração, fugir da mesmice não é muito

fácil. Que tal utilizar o sistema solar como fonte de inspiração? Para ajudar, a Gazeta selecionou inspirações, objetos e ideias que podem trazer um pedacinho do universo mais perto.



As luzes utilizadas para enfeitar as árvores em datas comemorativas - amarelas ou até mesmo coloridas - podem criar uma atmosfera cool no espaço



Para um efeito parecido e menos esforço, os decalques, também conhecidos como colagens de tecidos ou adesivos, são uma ótima opção



Parte essencial da composição de um quarto aconchegante, o jogo de cama não poderia ficar fora da decoração. As peças estampadas são curingas para quem quer ousadia, mas sem abrir mão do belo e do inusitado



Utilizar almofadas diferentes no ambiente é uma ótima opção para quem não quer mudanças muito bruscas. Estampadas, recortadas, bordadas e com tecidos diferentes, elas são alternativas inteligentes para uma dose extra de conforto.



Perfeitos para destacar o piso sob eles, os tapetes podem se tornar as estrelas solitárias do cenário



As pinturas, baseadas em imagens já existentes ou fruto das ideias de quem as executa precisam de habilidade, tempo e espaço para serem feitas - mas o resultado é surpreendente



Se não desejar causar impacto, dê preferência para a variação de forma



Inspirados nas tradicionais tapeçarias feitas à mão, os tecidos estampados são versões modernas e mais básicas utilizadas para dar charme ao décor. As imagens de galáxias e nuvens combinam bem com a decoração rústica e com as texturas naturais, criando uma composição equilibrada no ambiente

Nesse calorão, como fazer a make durar mais?

No verão, os poros dilatam, fazendo com que a aderência dos produtos diminua

Com a chegada das altas temperaturas a pele acaba produzindo mais suor e a durabilidade da maquiagem é afetada. Com os produtos certos e alguns truques é possível driblar os efeitos do verão e manter a make por mais tempo.

Pele

Antes de iniciar a make, o ideal é estar com a pele bem limpinha, passando um hidratante de textura leve. Depois, com a pele sequinha, aplicar uma camada fina de prime para fechar os poros. O hidratante e o prime aumentam a fixação da base e do corretivo, que podem ser usados em seguida. Para finalizar, o pó mineral sela a cobertura e ajuda a absorver a oleosidade.

Boca

Os batons mate são mais resistentes, mas os cremosos têm mais a cara do verão, optando



No verão, opte por um batom cremoso delonga duração

sempre pelas versões de longa duração. Para o batom não escorrer e a boca ficar bem finalizada use um lápis opaco da mesma cor para fazer o contorno e também o preenchimento.

Olhos

Para evitar borrar os olhos, o

prime para olhos é excelente. Ele deve ser usado em toda a extensão das pálpebras. As sombras cremosas tendem a durar mais que as versões em pó. Se optar por esfumar com lápis, escolha um a prova d'água, assim como a máscara de cílios. Para fixar melhor a máscara de cílios, a dica é passar pó translúcido nos fios.

ENTENDA

Qual a diferença entre maquiagem orgânica, vegana, natural e cruelty free

Todos esses conceitos parecem significar a mesma coisa, mas apesar de serem muito próximos, são bem diferentes. Nem todo cosmético orgânico é vegano, por exemplo. Assim como muitos considerados cruelty free não são 100% naturais. Uma coisa é certa: a maquiagem sustentável está em alta.

Orgânica

Pelo menos 95% de matérias-primas naturais e puras em relação a quantidade total de ingredientes naturais utilizados na composição. Pode conter componentes de origem animal, como cera de abelha. Usando maquiagem orgânica, a pele absorve apenas produtos naturais, ricos

em vitaminas, minerais e óleos, sem contato com agrotóxicos, hormônios ou conservantes. Ou seja, além do efeito estético, a maquiagem orgânica ainda agrega propriedades nutritivas e antioxidantes

Vegana

Não utiliza ingredientes de origem animal como mel, leite e gordura bovina e também não realiza testes em animais, mas pode conter componentes sintéticos.

Natural

Uma fórmula com 95% de ingredientes naturais e 5% de ingredientes orgânicos, livre de parabens, sulfatos e corantes. A maioria das marcas não testa em animais, mas algumas usam matéria-prima animal, como a cera de abelha.

Cruelty free

“Livre de crueldade”, significa que não foram testados em animais.

É sempre importante lembrar que não é porque o produto é sustentável que o corpo está livre de reações alérgicas.

Também não acredite nessa história de que pode dormir tranquilamente com a maquiagem natural/vegana. É verdade que essa maquiagem não vai fazer o mal que a maquiagem convencional faz, mas a maquiagem acaba absorvendo todo o suor e os resíduos de poluição e fará mal aos poros do mesmo jeito.



É sempre importante lembrar que não é porque o produto é sustentável que o corpo está livre de reações alérgicas



FIQUE LINDA
marque
ainda hoje

design de sobrancelha

Maria Bernadete
esteticista e massoterapeuta

Instagram: @mariabernadeteestetica | 54 99987 7886

Para 2019: tendências de unhas para exibir na ponta dos dedos

As mulheres, geralmente, escolhem a cor do esmalte pelo tom mais atraente, que mais combina com o tom de pele, pelo que harmoniza mais com o look ou então pelas tendências apontadas para a temporada.

Para as mulheres que gostam de sair exibindo as unhas com tons sincronizados com as tendências, a Gazeta separou as cores de esmaltes que prometem ser os tons que irão bombar agora em 2019.

Tons vibrantes

Chamativo e muito impactante, tons de laranja são opções para apostar neste ano. Para variar no dia a dia, vale também apostar em outros tons vibrantes como o ama-

relo e o pink.

Tons metálicos

Muito usado em 2017 nas maquiagens, em 2019 o metálico deve ser usado também nos esmaltes.

Tons pastel

Para as mulheres que gostam de mais discrição, os tons em pastel são uma ótima opção. O rosé, o nude e o azul bebê devem vir forte neste ano.

Vermelho

O queridinho de muitas mulheres, clássico, mas sempre atual, o vermelho continua como uma cor em alta para este ano.



Sem essa de achar que os esmaltes metálicos foram feitos para usar somente a noite! Esse brilho todo promete marcar 2019, principalmente em cores como rosa e azul



Na última estação, cores em tons pastéis fizeram sucesso em roupas, sapatos e makes. Agora chegou a hora dos esmaltes aproveitarem essa tendência muito meiga e colorida



O vermelho já é um clássico no mundo do esmalte e ele segue firme e forte como uma cor ideal de esmalte. Para 2019, os tons vibrantes de vermelho são os que mais se destacam.

Filmes na programação Net para o seu fim de semana

Que tal curtir o fim de semana de muitas risadas e com um balde de pipoca? A Gazeta selecionou um filme para sua sexta e seu sábado e domingo.

Sexta

Hoje à noite (11), às 20h58, tem Minha Mãe é Uma Peça – O Filme, no canal TNT.

Sinopse: Dona Hermínia (Paulo Gustavo) é uma mulher de meia idade, divorciada do marido (Herson Capri), que a trocou por uma mais jovem (Ingrid Guimarães). Hipertensiva, ela não larga o pé de seus filhos Marcelina e Juliano (Mariana Xavier e Rodrigo Pandolfo), sem se dar conta que eles já estão bem grandinhos. Um dia, após descobrir que eles consideram ela uma chata, resolve sair de casa sem avisar para ninguém, deixando todos, de alguma forma, preocupados com o que teria acontecido. Mal sabem eles que a mãe foi visitar a querida tia Zélia (Sueli Franco) para desabafar com ela suas tristezas do presente e recordar os bons tempos do passado.

Sábado

Para a sua noite de sábado (12), a TCM vai exibir, às 18h05, o romance Diário de Uma Paixão.

Sinopse: Numa clínica geriátrica, Duke, um dos internos que relativamente está bem, lê para uma interna (com um quadro mais grave) a história de Allie Hamilton (Rachel McAdams) e Noah Calhoun (Ryan Gosling), dois jovens enamorados que em 1940 se conheceram num parque de diversões. Eles foram separados pelos pais dela, que nunca aprovaram o namoro, pois Noah era um trabalhador braçal e oriundo de uma família sem recursos financeiros. Para evitar qualquer aproximação, os pais de Allie a mandam para longe. Por um ano Noah escreveu para Allie todos os dias, mas não obteve resposta, pois a mãe (Joan Allen) dela interceptava as cartas de Noah para a filha. Credo que Allie não estava mais interessada nele, Noah escreveu uma carta de despedida e tentou se conformar. Allie esperava notícias de Noah, mas após 7 anos desistiu de esperar ao conhecer um charmoso oficial, Lon Hammond Jr. (James Marsden), que serviu na 2ª Grande Guerra (assim como Noah) e pertencia a uma família muito rica. Ele pede a mão de Allie, que aceita, mas o destino a faria se reencontrar com Noah. Como seu amor por ele ainda existia e era recíproco, ela precisa escolher entre o noivo e seu primeiro amor.

Domingo

Para o seu domingo (13) de noite, a TNT traz o filme de ação Gigantes de Aço, às 19h42.

Sinopse: Num futuro não muito distante, as lutas de boxe já não são mais travadas entre seres humanos e sim através de robôs enormes, capazes de desferir golpes trapo-



tentes e impactantes no oponente e para o espectador. Neste ambiente, Charlie (Hugh Jackman) é um ex-boxeador falido, que se vira com máquinas obsoletas e, quase sempre, perdedoras. Morando de favor com Bailey (Evangeline Lilly), filha de seu falecido treinador, ele acaba sendo chamado pela Justiça por causa da morte da ex-mulher e a futura guarda do filho deles. O problema é que Max (Dakota Goyo) tem 11 anos, Charlie nunca teve o menor contato com ele e, por isso, prefere que ele fique com a cunhada, mediante o pagamento de uma polpuda “recompensa”. Mas o garoto é muito esperto e aos poucos vai conquistando o coração do lutador. Para completar, o menino é uma fera nos vídeos games e tem chances reais de ajudá-lo a treinar uma nova máquina de combate e mudar para sempre o destino deles. Agora, tudo que eles precisam é começar do zero e ir subindo no ranking para enfrentar o campeão dos campeões.

Brique da Praça acontece neste sábado em Bento Gonçalves

A primeira edição do Brique da Praça de 2019 que reúne expositores de áreas como vestuário, artesanato, alimentação, entre outros ocorrerá neste sábado (12), a partir das 8h na Praça Centenário em Bento Gonçalves.

O evento é realizado pela Instituição Pequeno Grande Campeão e teve início em 2012.

O intuito do evento é fazer uma interação das instituições assistenciais e pessoas físicas de Bento Gonçalves com a popu-

lação para comercialização de produtos de todas as naturezas, produzidos ou doados, para a captação de recursos necessários à manutenção dos projetos sociais. Ao todo serão 15 edições neste ano.



SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA.

Se você

AURORA Moscátel

Espumantes AURORA

AURORA Moscátel

AURORA Moscátel

AURORA Moscátel

AURORA Moscátel

pólm

IBM quer usar o seu celular para fazer previsões do tempo mais precisas

A IBM comprou a The Weather Company em 2015 e, desde então, busca aprimorar cada vez mais as medições meteorológicas para levar as informações mais precisas para as pessoas. Agora, durante a CES 2019, a CEO Ginni Rometty revelou que a empresa vai usar informações dos smartphones das pessoas para poder adquirir mais dados sobre o clima.

O sistema vai se chamar GRAF, sigla em inglês para Sistema Global de Previsão Atmosférica de Alta Resolução e vai ter como base de dados as já existentes estações de meteorologia, sensores de aeronaves e dos smartphones capazes de medir a pressão atmosférica. Toda essa informação vai ser analisada pela tecnologia da IBM que já está presente nos supercomputadores Summit e Sierra, usados pelo Departamento de Energia dos Estados Unidos.

“Hoje, as previsões do tempo em todo o mundo não são iguais, então vamos mudar isso”, disse Cameron Clayton, gerente geral da Watson Media and Weather para a IBM. “O clima influencia o que as pessoas fazem no dia a dia



O sistema vai ter como base de dados as já existentes estações de meteorologia, sensores de aeronaves e dos smartphones capazes de medir a pressão atmosférica

e é, sem dúvida, o fator externo mais importante no desempenho dos negócios. À medida que o clima extremo se torna mais comum, nosso novo sistema climático garante que todas as pessoas e organizações tenham acesso a informações mais precisas previsões meteorológicas mais afinadas”.

Com as informações de smartphones adquiridas pela IBM, as previsões vão se tornar muito

mais certas, com uma precisão de até três quilômetros nos locais com maior quantidade de dados, além de ser possível obter atualizações de hora em hora. O GRAF também vai permitir que locais com menor precisão de previsão consigam melhorar a afinação de seus sistemas meteorológicos, visto que qualquer pessoa com um smartphone – que permitir compartilhar dados com a IBM – pode ser um potencial sensor.

Primeiros renders do próximo iPhone mostram câmera tripla em cor Jet Black

Os iPhones da temporada não andam muito bem de vendas, e a própria Apple vem sentindo um grande abalo nas ações ultimamente. A expectativa por mudanças e inovações aumentou para a nova fornada e fontes quentes da indústria já ventilam a possibilidade do aumento do número de câmeras, seguindo uma tendência do mercado chinês.

O vazador Steve Hemmerstoffer se uniu ao site indiano Digit para criar algumas renderizações, a partir das informações que ele garimpou por aí com fornecedores da Maçã nas últimas semanas. O destaque fica por conta de um painel quadrado na traseira para comportar três câmeras, um flash



O destaque fica por conta de um painel quadrado na traseira para comportar três câmeras, um flash LED e microfone

LED e microfone – em um aparelho na cor Jet Black.



As informações são bastante preliminares e pode ser que as coisas mudem bastante até os lançamentos previstos para setembro

Aí começam as especulações sobre esses sensores. Alguns dizem que eles poderiam oferecer zoom óptico de 5x – algo que os Huawei Mate 20 Pro já possuem. Outros projetam a inclusão de um sistema mais poderoso para interações com realidade aumentada a uma distância maior, possivelmente com os conjuntos 3D fabricados pela Sony.

Essa configuração que aparece nas imagens estaria na versão que pode substituir o iPhone Xs Max, já que a intenção da Gigante da Cupertino para este ano seria manter o iPhone Xr e mudar os iPhone Xs – atualizados com chipsets A13 de 7nm. Embora existam vários indícios que apontem para isso tudo, vale lembrar que se tratam de informações bastante preliminares e pode ser que as coisas mudem bastante até os lançamentos previstos para setembro.

Modo intérprete do Google Assistente chega ao Google Home e smart displays

A Google anunciou uma grande novidade relacionada ao seu assistente virtual na CES 2019: nas próximas semanas, o Google Assistente levará o Modo Intérprete ao Google Home e a smart displays compatíveis. Como destaca a companhia, o novo recurso ajuda você a “ter conversas em dezenas de idiomas” e deve ser especialmente útil para estabelecimentos comerciais que recebem turistas de outros países.

A novidade estará disponível inicialmente apenas em inglês e não tem previsão para chegar ao Brasil e ganhar um similar em português brasileiro. Usá-la, porém, é simples, e basta enviar o comando “Ei, Google, seja meu intérprete

de francês” para que o dispositivo com o Assistente comece a traduzir tudo o que ouvir em francês

Os primeiros testes públicos com o Modo Intérprete em um smart display acontecem durante a própria CES 2019: o famoso hotel Caesars Palace terá uma área especial chamada Google Assistant Playground na qual os visitantes contarão com uma tela inteligente equipada com o Google Assistente como intérprete virtual.

Vale lembrar que funções semelhantes já estavam disponíveis nos Pixel Buds, os fones de ouvido oficiais dos smartphones Pixel, e em fones compatíveis com o Assistente. Agora, a Google reforça a técnica e amplia o alcance desse recurso inteligente.



Google Assistente será intérprete em tempo real no Google Home e em smart displays

Aparelho de barbear com lâminas que se aquecem até a 50°C?

A Gillette vem usando a tecnologia para encontrar novas formas de inovar seus produtos e agora a GilletteLabs parece ter encontrado um best seller, antes mesmo de seu lançamento oficial: a Heated Razor oferece aquecimento de 45 a 50 graus Celsius – temperatura semelhante à de uma toalha quente, que, para muitos consumidores, de acordo com a própria empresa, é um dos pontos mais agradáveis durante a experiência de fazer a barba.

A partir daí a companhia criou um sistema com uma barra de metal interna no aparelho, que em menos de um segundo chega ao calor de uma toalha quente. Esse aquecimento é mantido por quatro sensores e distribuído igualmente, com a ajuda dos discos

flexíveis que já ajudam as lâminas a manter um corte uniforme e suave.

A Gillette Heat Razor é à prova d'água e vem com um dock para recarga sem fio. A bateria aguenta até seis sessões, segundo a campanha no financiamento coletivo Indie Go Go – que, aliás, ultrapassou sua meta com 429% e 1.232 apoiadores. As cotas iam dos cartuchos de US\$ 20 (R\$ 74,68), passando pela unidade de US\$ 109 (R\$ 407), até os pacotes “premium” de US\$ 144 (R\$ 537) e acabaram rapidamente.

A expectativa é de que as primeiras unidades sejam distribuídas em fevereiro e o produto deve chegar às prateleiras a US\$ 160 (R\$ 597) em uma data que ainda não está confirmada.



A Gillette Heat Razor é à prova d'água e vem com um dock para recarga sem fio

SEGURANÇA

Desbloqueio facial de quase metade dos smartphones é burlado por foto



42 dos 110 telefones testados foram desbloqueados por foto em alta resolução do dono do aparelho

Muita gente questiona até que ponto o reconhecimento facial pode ser usado como proteção desde que ele passou a ser usado para o desbloqueio de dispositivos. Com o aumento de aparelhos oferecendo essa opção esse assunto se torna ainda mais relevante. Por este motivo a Associação de Consumidores Holandeses resolveu fazer um estudo para testar o quão eficiente os sistemas são para evitar que qualquer um tenha acesso ao smartphone.

110 smartphones foram testados pelos pesquisadores, com variantes de um mesmo produto, simplesmente utilizando uma foto em alta resolução dos donos das contas. 42 dos telefones testados foram desbloqueados.

Smartphones que falharam no teste

- Alcatel 1X
- Asus Zenfone 5 Lite (64 GB)
- Asus Zenfone 5 (ZE620KL) (64 GB)
- BlackBerry Key2
- BlackBerry Key2 (Estados Unidos)
- BQ Aquaris X2
- BQ Aquaris X2 Pro
- General Mobile GM8
- HTC U11+
- Huawei P20 (EML - L29)
- Huawei P20 Lite
- Huawei P20 Pro (CLT - L29)
- Lenovo Motorola Moto E5
- Lenovo Motorola Moto E5 Plus (Brasil)
- Lenovo Motorola Moto G6 Play
- LG K9 (LM-X210EMW)
- LG Q6 Alpha (LG-M700n)
- Motorola Moto G6 Play (Brasil)
- Motorola One
- Nokia 3.1
- Nokia 3.1 (Estados Unidos)
- Nokia 7.1
- Oukitel VU
- Samsung Galaxy A7 (2018)
- Samsung Galaxy A8 (32GB) (SM-A530F/DS)
- Samsung Galaxy A8 (64 GB)

- Samsung Galaxy A8+ (SM-A730F)
- Samsung Galaxy J8 (Brasil)
- Sony Xperia L2 (H3311)
- Sony Xperia L2 (H3321)
- Sony Xperia XZ2 (H8216)
- Sony Xperia XZ2 (Estados Unidos)
- Sony Xperia XZ2 Compact (H8314)
- Sony Xperia XZ2 Compact (Estados Unidos)
- Sony Xperia XZ2 Compact Dual SIM (H8324)
- Sony Xperia XZ2 Dual SIM (H8266)
- Sony Xperia XZ2 Premium (Estados Unidos)
- Sony Xperia XZ3
- Vodafone Smart N9
- Xiaomi Mi A2
- Xiaomi Mi A2 (32GB)

Os que conseguiram resistir à foto em alta resolução e negaram acesso

- Alcatel 3V (5099D)
- Alcatel 5
- Apple iPhone Xr (128 GB)
- Apple iPhone Xr (256 GB)
- Apple iPhone Xr (64 GB)
- Apple iPhone Xs (256GB)
- Apple iPhone Xs (512GB)
- Apple iPhone Xs (64GB)
- Apple iPhone Xs Max (256GB)
- Apple iPhone Xs Max (512GB)
- Apple iPhone Xs Max (64GB)
- Asus Zenfone Max Plus (ZB570TL)
- Honor 10
- Honor 7C
- Honor 8X
- Honor View 10
- HTC U12+ (União Europeia)
- HTC U12+ (Estados Unidos)
- Huawei P Smart+
- Huawei Y6 (2018) (ATU-L21)
- Huawei Y7 (2018)
- Huawei Mate 20
- Huawei Mate 20 Lite
- Huawei Mate 20 Pro
- Lenovo Motorola Moto G6 (32GB)
- Lenovo Motorola Moto G6 (64GB)
- Lenovo Motorola Moto G6 (Estados Unidos)
- Lenovo Motorola Moto G6 Plus
- Lenovo Motorola Moto Z3 (Estados Unidos)

- Lenovo Motorola Moto Z3 Play
- Lenovo Motorola Moto Z3 Play (Estados Unidos)
- Motorola Moto G6 (Brasil)
- Motorola Moto G6 Plus (Brasil)
- One Plus 5T
- OnePlus 6 (128GB)
- OnePlus 6 (256GB)
- OnePlus 6 (64GB)
- OnePlus 6 (64 GB) (Estados Unidos)
- Oppo Find X
- Samsung Galaxy A6 (32GB)
- Samsung Galaxy A6 + (32GB)
- Samsung Galaxy A6 + (64 GB)
- Samsung Galaxy A9 (2018)
- Samsung Galaxy J6 (2018)
- Samsung Galaxy Note 9 (128 GB) (Estados Unidos)
- Samsung Galaxy Note 9 (128 GB) Dual SIM (Brasil)
- Samsung Galaxy Note 9 (128 GB) Single SIM (Estados Unidos)
- Samsung Galaxy Note 9 (SM-N960U1) (Estados Unidos)
- Samsung Galaxy S9 (SM-G960F/DS)
- Samsung Galaxy S9 (SM-G960U1) (Estados Unidos)
- Samsung Galaxy S9 (256 GB)
- Samsung Galaxy S9 dual (128GB)
- Samsung Galaxy S9+ (SM-G965F/DS)
- Samsung Galaxy S9+ (256 GB)
- Samsung Galaxy S9+ dual SIM (128GB)
- Samsung Galaxy S9+ single SIM
- Samsung Galaxy S9+ (SM-G965U1) (Estados Unidos)
- WIKO View 2

Embora a maioria das fabricantes alertem sobre a imprecisão de seus sistemas de identificação e avisem que ativá-los talvez não seja a melhor forma de manter seu aparelho protegido, grande parte das pessoas veem esse recurso como uma linha de defesa contra o acesso de pessoas desconhecidas. Ou seja, tanto as políticas de uso quanto as campanhas de marketing, os softwares e hardwares precisam ser aprimorados para que esses produtos sejam vistos como mais confiáveis.

Inteligência artificial burla 90% dos casos do Google reCaptcha

O sistema de inteligência artificial batizado de unCaptcha tem até 90% de sucesso em burlar o sistema reCaptcha, da Google. Os testes foram desenvolvidos e alcançados por pesquisadores da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos.

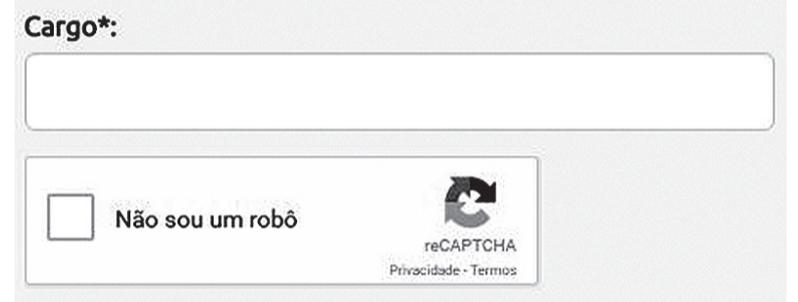
O reCaptcha é aquela caixa de diálogo para checar se você é um robô ou não na internet. Além de selecionar quadrados ou pontos específicos em imagens, o reCaptcha também funciona com áudio – voltado para pessoas com deficiências visuais.

Segundo o ThreatPost, foi ano passado que a equipe da universidade conseguiu burlar o mecanismo de áudio para “passar” robôs pelo mecanismo de validação. “O sistema faz o download do desafio de áudio, divide-o em

vários cliques de áudio digital e os executa em vários sistemas de conversão de texto em fala para determinar os microfones exatos e homófonos próximos, pondera os resultados agregados por nível de confiança e envia a resposta mais provável de volta para o Google”, explica o funcionamento.

Mesmo com atualizações no reCAPTCHA, o sistema desenvolvido pela universidade continua funcionando bem e com 90% de precisão de acerto.

“Estamos em contato com a equipe da reCAPTCHA há mais de seis meses e eles estão totalmente cientes desse ataque”, escreveram os pesquisadores. “A equipe nos permitiu liberar o código, apesar de seu sucesso atual”. A Google não comentou o caso.



Além de selecionar quadrados ou pontos específicos em imagens, o reCaptcha também funciona com áudio – voltado para pessoas com deficiências visuais

Quase uma hora por dia é o tempo que os brasileiros gastam nas redes sociais enquanto estão no trabalho

Um grande desafio para as empresas é manter seus funcionários concentrados, já que a rotina de muitos funcionários exige ficar em frente à tela do computador na maior parte do tempo e com uma série de distrações online disponíveis. Para auxiliar esses negócios a avaliar a produtividade de suas equipes e de que maneira podem estimular mais a criatividade, o ProdutivoApp oferece um software que calcula o rendimento das atividades exercidas ao longo do dia.

É levado em consideração uma rotina diária de oito horas de trabalho, onde o colaborador desempenha atividades online relacionadas à sua função por 5h12 min, fica fora do computador por 1h57min e passa 51 min em redes sociais, plataformas de streaming e sites

de compras, segundo o levantamento da companhia. WhatsApp, YouTube e email pessoal são os acessos que mais distraem o funcionário das suas tarefas relacionadas a sua atuação profissional. O primeiro ocupa 44% desse tempo, o seguinte soma 20% e o último, 18%. O Facebook fica com 11% e o Mercado livre com 7%.

De acordo com o levantamento, os dias mais produtivos são segunda e quinta-feira, com índice que chegam a 89% e 82%, contra 72% das sextas-feiras. A pesquisa levou em consideração a rotina de aproximadamente 20 mil trabalhadores em 2018.

Avaliar esses dados por meio da plataforma fornece dados para que tanto gestores quanto equipes possam rever sua atuação e analisar o que pode ser melhorado.



WhatsApp, YouTube e email pessoal são os acessos que mais distraem o funcionário das suas tarefas no horário de trabalho

Devem ou não os pais interferir na escolha

A forma de educar os filhos pode fazer com que eles tenham dificuldades em manter amizades duradouras



Durante a infância, é importante que a criança seja estimulada a ter amigos. Os efeitos de uma amizade para a formação da identidade são extremamente positivos, pois cria-se o sentimento de pertencimento. E é durante essa fase, que os pequenos iniciam o processo de identificação com os demais, além de construírem suas primeiras noções acerca do convívio social. Porém, um estudo da Florida Atlantic University, EUA, em parceria com a Universidade de Jyväskylä, Finlândia e publicado pelo periódico Family Psychology, mostra que os pais podem estar sendo responsáveis pelo término das amizades entre as crianças, e isto dependerá da postura que eles assumem em casa. A conclusão do estudo aponta que os pais podem ter influência no término das amizades dos filhos

Estudos anteriores já demonstraram que o status que a criança ocupa na sua classe, ou seja, como ela é vista pelos colegas (se gostam dela ou não), exerce papel importante na duração das amizades. Mas essa é a primeira vez que a relação das crianças com seus pais também é avaliada nesse contexto.

Os pesquisadores avaliaram três características da parentalidade: como eles controlavam o comportamento dos filhos, como eles controlavam os filhos psicologicamente e quanto de carinho davam aos filhos. Eles também examinaram relatos de mãe e pai sobre seus próprios sintomas depressivos e estilos de educação dadas aos filhos, além, é claro, de analisarem os status das crian-

Há três formas de educar os filhos que são comumente utilizadas pelos adultos

Controladora comportamental, vigiando constantemente as crianças e reprimindo-as

Controladora psicológica,

que provoca a vergonha e a culpa nas crianças para que elas ajam de acordo com o esperado

Afetiva, que usa o carinho e a afeição para obter os melho-

res resultados dos pequenos

Também se notou que a existência de sintomas depressivos nos pais afetava a forma que eles percebiam a própria

forma de educar. Esta falta de senso crítico, agregada ao status social dos pequenos na escola, interferiu na qualidade do convívio entre as crianças.



das amizades dos filhos?

ças em suas classes escolares. Os pesquisadores queriam saber se características negativas dos pais, como comportamentos manipulativos e coercitivos, perturbavam as amizades dos filhos.

No total, foram analisadas 1.523 crianças, de 1º a 6º ano das escolas finlandesas – os mais novos tinham, em média, 7 anos. Os resultados comprovaram a hipótese: características negativas da parentalidade, como depressão e controle psicológico, aumentam o risco de rompimento dos filhos com seus amigos. Crianças com pais clinicamente deprimidos têm 104% mais chances de desfazer amizade

O estudo também confirmou que a maioria dos amigos nessa faixa etária são transitórios: menos de 10% das amizades sobreviveram do primeiro ao sexto ano, com aproximadamente metade (48%) delas se dissolvendo logo nos primeiros 12 meses. Mas uma descoberta surpreendeu os pesquisadores – mais amor não afeta na estabilidade das amizades: “Carinho e afeição não parecem fazer muita diferença. São as características negativas dos pais que são fundamentais para determinar se e quando essas amizades de infância terminam.”, disse Brett Laursen, uma das autoras do estudo.

Os pesquisadores afirmam que pais deprimidos e psicologicamente controladores criam um clima afetivo prejudicial ao bem-estar de uma criança, com problemas que se espalham para suas amizades. “Acreditamos que as crianças com pais deprimidos e psicologicamente controladores não estão aprendendo estratégias saudáveis para se envolver com outras pessoas, o que pode ter consequências a longo prazo para seus relacionamentos futuros”, diz Laursen.

Conclusões

O estudo é o primeiro a incluir e relacionar não apenas as características dos pais, como o status social da criança na formação da estabilidade nas amizades. Ao criar as crianças de maneiras controladoras, os pais fazem com que as crianças absorvam essas características para si. Sem perceber, os pequenos reproduzem certos comportamentos negativos dentro de suas amizades, o que pode ocasionar no fim delas. Para crianças com pais diagnosticados com depressão, o risco do fim das amizades sobe para 104%.

Os dados também explicitam que a maioria das amizades que acontecem da primeira a sexta série são transitórias. Menos de 10% das amizades que ocorreram neste período foram mantidas. Na verdade, 48% dos laços entre amigos foram dissolvidos em apenas um ano.



O que fazer se você não gosta dos amigos dos seus filhos

Aquela criança que o seu filho chama de amigo não deixa você muito feliz. O que fazer?

Ao conversar com diversos pais sempre ouço alguma história sobre uma criança na classe do seu filho que tem um comportamento muito negativo: é agressivo, brigão manipulador ou desobediente. Essas crianças são muito mal vistas pelos pais que acabam pedindo aos filhos que não se juntem a elas.

As amizades das crianças são um dos motivos de preocupação dos pais, sobretudo quando não gostamos de alguns dos seus amigos ou achamos que são más influências.

Quando os pais não gostam das amizades dos seus filhos

É importante conhecer as amizades dos filhos e, sobretudo avaliar se são positivas para eles. Os amigos são influência muito grande na vida dos filhos. Por isso é preciso estar atento com quem eles estão se relacionando.

No entanto, alguns pais levam essa atitude tão ao extremo que não aceitam a nenhum amiguinho do filho. Alguns pais que vêm como uma ameaça, um perigo potencial e acabam isolando os filhos de quaisquer amizades.

Por outro lado, há meninos e meninas que desde cedo apresentam tendências agressivas e violenta para com os outros e tudo isso diante da indiferença dos seus pais. Essa atitude provoca



que não se queira esta criança não se junte com o filho pelo temor de que lhe possa causar algum dano moral ou físico.

Como fazê-lo

O primeiro passo é perguntar se realmente é uma má influência para o filho. Pode convidá-lo para casa e passar um tempo com a criança ou com os seus pais para comprovar se seus valores, se são parecidos com os que estão sendo praticados na casa, se é uma criança travessa ou se poderia levar por um caminho não desejado. Não proibir sem dialogar. Essa

pode ser a primeira recomendação dos psicólogos. Se houver uma proibição expressa contra a criança é provável que filho ou filha se rebelde contra ela e continue brincando com o amiguinho não desejado. No entanto, se houver um trabalho constante em fazer com que o filho veja, com exemplos de coisas que já ocorreram, que esse amigo não é bom para ele, essa mensagem será entendida.

Se o suposto ‘amigo’ agredir o filho de forma repetida é necessário intervir e falar com a escola ou com os pais para que fiquem cientes do que acontece e possam dar

um fim a essa situação.

Seja como for, deve-se explicar às crianças o que é amizade para que entendam e compreendam quando um amigo é bom ou ruim. A criança deve entender que os amigos de verdade são aqueles que não tentam prejudicar, que apóiam, gostam e respeitam.

Sabendo que todos somos influenciáveis, é importante notar o comportamento do filho quando começa a se relacionar com algum amiguinho novo. O diálogo e a confiança ajudarão aos pais a interferirem, em algum momento, nas amizades dos filhos.

BRINCADEIRA DE CIÊNCIAS

Será que você vai ter um filho cientista?

Geralmente, a maioria dos pais, praticamente exige que as crianças pratiquem algum esporte ou então se interesse por alguma atividade musical ou artística e acaba se esquecendo de estimular o gosto por matemática ou ciências. É possível criar coisas incríveis e surpreender as crianças com brincadeiras de ciências. Que tal criar uma erupção colorida?

Apesar de muito simples, é uma brincadeira que surpreende os pequenos. Os materiais necessários são: bicarbonato de sódio (encontrado facilmente em mercados), corante de alimentos, vi-

nagre, detergente, recipientes de vidro e colheres de sopa.

O primeiro passo é colocar o vinagre nos recipientes. Em seguida, adicionar o corante de alimentos. Logo depois, vem o detergente. Por último, é só colocar uma colher de bicarbonato de sódio e ver o resultado.

Como a brincadeira gera uma pequena bagunça gostosa, o ideal é fazer a atividade em uma área externa, onde ninguém ficara chateado com a bagunça, ou então, fazer no box do banheiro, antes do banho, aí fica fácil de limpar também.



É possível criar coisas incríveis e surpreender as crianças com brincadeiras de ciências. Que tal criar uma erupção colorida?

Mural da fofura



Toda a fofurice da Sabrina, com seus seis anos, ilustrando o nosso mural, para o orgulho dos papais Elisandra Matos e Ademar Urnau

Colocando em ordem o sono dos pequenos

A hora do soninho deve ser tranquila para os pais e também para os filhos

Acordar cedo é chato, mas, com as orientações certas e com uma grande dose de paciência, é possível sim, acertar o sono das crianças. Se o período fim- de férias-carnaval-fim do horário de verão parece causar muito transtorno, com os macetes abaixo é possível que os pequenos tenham uma boa noite de sono sem ir para escola parecendo um zumbi.

Controlar as sonecas

Cada um tem seu ritmo, e com as crianças não é diferente! Elas gostam de aproveitar o dia ao máximo, se deixar, ficam até tarde da noite brincando e só dormem quando os pais mandam ou quando as piscadinhas demoradas vão pesando até virar um sono profundo e totalmente sem intenção. Mas não adianta, para um bom sono, tem que ter rotina e até mesmo os cochilos devem ser moderados, principalmente, para não acabar trocando o dia pela noite. O soninho da tarde é sim muito importante para o desenvolvimento das crianças, mas, como tudo na vida, deve haver um equilíbrio. Especialistas em sono sugerem de 30 minutos a uma hora de descanso durante a tarde.

Estabelecer uma rotina

“Eu não tô com vontade de dormir, mamãe” ou então “Só mais dez minutinhos, por favooooor”. Criança é igual em qualquer lugar do mundo, não adianta. Elas adoram brincar e aprontar, principalmente antes de ir para cama. Sem reclamações ou negociações, na hora de dormir é preciso ter pulso firme e muita organização. A psicóloga e especialista em sono Renata Soifer Kraiser, mãe de Nicole e Laura diz que a rotina é o que dá ritmo ao relógio biológico e quando a estimulamos com horários para comer e dormir fornecemos um andamento ao organismo. Essas escolhas é que ajudam no processo de adormecer, já que o corpo está sendo condicionado a fazer os hormônios do sono atuarem naquele determinado horário.

Alimentação certa

Alimentos com açúcar costumam deixar a criança agitada. O



Travar uma guerra com os filhos durante a semana, e aos sábados e domingo ignorar as regras estipuladas, não adianta

ideal é oferecer comidas mais leves e de fácil digestão na hora do jantar. Lembrando que cada criança tem um organismo e cabe aos pais observar quais as melhores opções.

Dormir cedo

Travar uma guerra com os filhos durante a semana, e aos sábados e domingo ignorar as regras estipuladas, não adianta. O relógio biológico funciona em um ciclo circadiano (cerca de um dia, 24 horas). “Todos os dias fazemos pequenos ajustes para que o nosso organismo funcione bem durante as 24 horas. Quando quebramos a rotina, pulamos refeições ou atrasamos demais os horários do sono, nosso corpo tem que fazer um esforço para se adaptar novamente”, explica Renata.

Dar o exemplo sempre funciona

Não são só as crianças que precisam adequar o horário depois das férias e feriados, os adultos também! Para facilitar as coisas, os pais podem dar o exemplo e participar da rotina dos filhos. Não custa nada e ajuda muito com as crianças nesse período de adaptação.

Desacelerando

A história de que, quanto mais atividades os filhos fizerem durante o dia, mais cansados ficarão e, portanto, dormirão mais rápido, é mentira pura. Quanto mais cansa-

dos eles ficam, maior a quantidade de cortisol – hormônio do estresse – presente no sangue, e maior será a sua dificuldade em relaxar ou manter o sono tranquilo.

A medida que a hora de dormir vai se aproximando é preciso mandar para o corpo todos os sinais de que o corpo vai sair do estado de vigília e entrar no estado de sono.

Sem tecnologia a noite

Usar a tecnologia como forma de diversão não tem problema nenhum (principalmente nas férias), mas tudo tem o seu horário. “Esses aparelhos são estimulantes, ou seja, informam ao cérebro que a glândula pineal deve diminuir a produção de melatonina, que é o hormônio responsável para induzir o sono. O oposto do que precisamos”, explica a especialista em sono Renata.

Deixando a hora do sono divertida

Para tornar esse momento mais prazeroso e divertido, os pais podem incluir objetos lúdicos. Que tal levar os pequenos para comprar itens relacionados a esse momento? Vale tudo: pijamas divertidos, pantufas (no inverno) ou roupas de cama inspiradas em heróis. Ou mesmo fazer atividades conjuntas que lidem com o imaginário das crianças, como jogo de sombras, histórias de ninar, músicas relaxantes.

Luz ideal

A luz é essencial nesse processo. Na hora de dormir, deixe uma luz azulada bem fraca, como a luz do luar. Isso pode servir de apoio, caso a criança precise ir ao banheiro ou se localizar durante a noite.

Sem gritaria

Finalmente: sem gritaria. Não adianta gritar ou discutir com os filhos para que eles durmam mais cedo. Esse tipo de situação só dificulta e cria uma atmosfera nada saudável para o desenvolvimento emocional das crianças. O melhor a fazer é respirar fundo, colocar todas as dicas em prática e entrar na rotina. Boa sorte!



Para tornar a hora de dormir mais gostosa que tal levar os pequenos para comprar itens relacionados a esse momento?

FAÇA VOCÊ MESMO

Comedouro suspenso para seus pets



Além de útil, é um belo item na decoração. Você vai precisar de tigelas com bordinhas, para encaixar melhor, parafusos, cola para madeira e madeiras quadradinhas nas medidas: quatro unidades de 5 cm cada, quatro unidades de 18,75 cm cada e seis unidades de 5,25

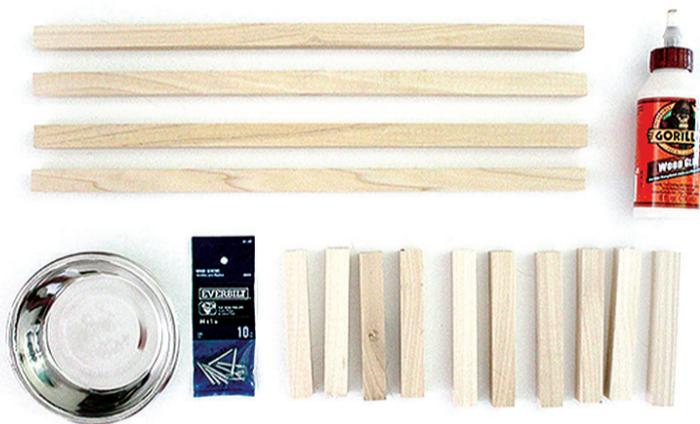
cm cada.

Monte primeiro a parte de baixo, juntando as peças da largura x altura x profundidade, use cola para fixar melhor e depois aparafuse nas extremidades.

Depois que as partes de baixo estiverem fixas e já coladas (espe-

re secar), fixe as partes de cima, cole e aparafuze.

Agora é só colocar as tigelas e pronto! Você pode ainda adaptar para a quantidade de gatos que você tiver, fazendo mais ou menos espaços para encaixar as tigelas. É só usar a imaginação!



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



Os exames de rotina são essenciais para o doutor se inteirar sobre as condições gerais de saúde do seu peludo.

Eles são muito importantes porque, da mesma forma como ocorre nos humanos, há doenças que aparecem de forma silenciosa e que podem, se não forem detectadas a tempo, trazer riscos de vida.

Traga ele aqui que a gente cuida!

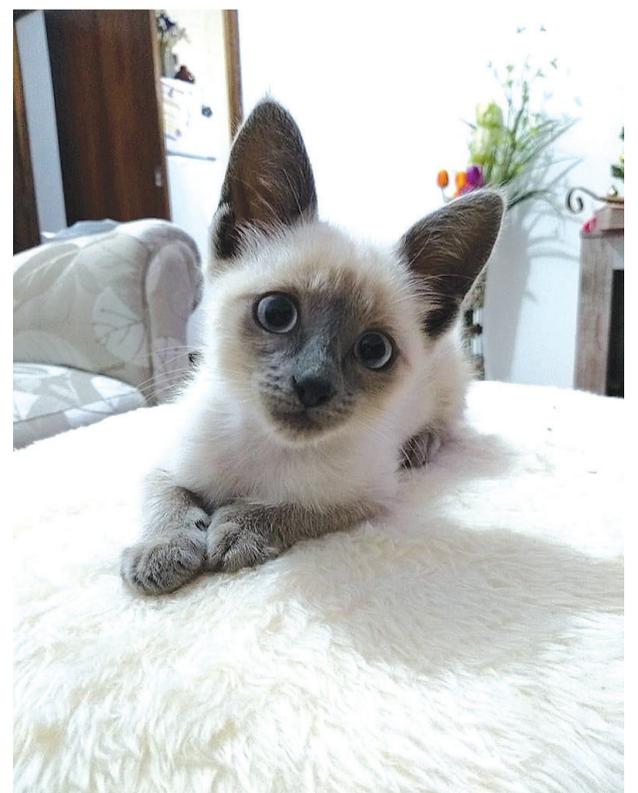


Clínica Veterinária | Exames de Imagem
Estética | Pet Shop | hotel

54 3452 0655

Rua Afílio Pompermayer, 21, Botafogo

Hall da fama



Apolo esbanjado sensualidade e atraindo boas energias para a família Stello



Alexandre Beal está de aniversário hoje, sexta-feira, recebe os cumprimentos dos amigos e da amada Bruna Menezes



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



O Cantor e compositor Wladimir da Costa está de aniversário no sábado (12), recebendo o carinho da família e da esposa Paula Dalla Costa Siqueira

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



O conselheiro tutelar Leonides Lavinicki está recebendo os cumprimentos pelo seu aniversário hoje sexta-feira