trends

pelo seu olhar

Gazeta

01 de novembro de 2019

Uber anuncia sistema de pagamentos e cartões de crédito e débito

///tecnologia//// pág. 06

Pinhas para uma decoração natalina sustentável

///decora/// págs. 08 e 09

Saiba como cuidar do seu pet da melhor forma nos dias de muito calor

///pets// pág. 12

Forma com que os adultos falam com as crianças pode afetá-las quando crescem

///kids/ pág. 10

COMPORTAMENTO

Xô negatividade! Elimine esse sentimento da sua vida

Se você está constantemente pensando de uma forma negativa, as pessoas não vão querer estar perto de você, porque elas vão sentir sua energia carregada de sentimentos ruins. Mude e transforme toda a energia negativa em sentimentos bons que te farão ser cada vez mais feliz

págs. 04 e 05

Novelas

A DONA DO PEDAÇO

Camilo e Chiclete se enfrentam, e o ex-justiceiro decide deixar a festa. Todos comemoram o encontro de família. Rock e Joana ficam juntos. Jô planeja pedir ajuda a Chiclete. Camilo decide prender Vivi no quarto novamente e repreende o comportamento de Berta. Yohana monitora Téo. Evelina garante a Jô que Chiclete a levará para Rio Vermelho. Kim trai Paixão com Márcio. Sílvia pede que a coordenadora não expulse Merlin da escola. Britney discute com Abel. Maria da Paz vai ao encontro de Fabiana e faz uma proposta. Téo é transferido para um quarto. Maria da Paz agradece Régis por investir em sua confeitaria. Téo revela a Yohana que Jô tentou matá-lo.

Téo conta a Yohana que tem a prova de que Jô assassinou Jardel. Maria da Paz afirma que ajudará Régis a se reerguer. Com a ajuda de Kim, Yohana encontra o celular de Téo no estúdio.

BOM SUCESSO

Todos ficam apavorados com o acidente. Gisele acusa Diogo de assassino. Diogo sente remorso ao saber que provocou a morte de Felipe. William acusa Gisele de tentar matá-lo, e a moça revela que foi Diogo quem mandou a mensagem de seu celular. Alberto diz a Marcos que deseja homenagear Felipe. Gisele pede ajuda a William. Paloma comemora ao ver Gabriela e Waguinho no projeto de Ramon. William avisa a Diogo que está com o resultado do exame de fertilidade e ameaça mostrar a Nana, caso algo aconteça com Gisele. Francisca confessa a Elomar que está apaixonada por Ramon. Alice conta a Paloma que está brigada com Luan por causa de Waguinho. Yuri aceita trabalhar na Editora. Esther vê Francisca beijando Ramon. Francisca se declara para Ramon. Ramon pede a Esther que não conte a Paloma sobre o beijo de Francisca. Marcos convida Paloma para passar o fim de semana em Búzios.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Enciumado com a relação entre Benício e seu pai, Gael se desentende com o irmão. Arlete pensa em comprar a antiga casa de Luisa. Afonso pede para Hugo entregar Feijão a OTTO. Sem querer, João se atrapalha e acaba quebrando o porta-retrato com a foto do sobrinho de Ruth. Pendleton vai até a casa de Marcelo para devolver o cachorro de João a Luisa, Feijão o empurra e os dois acabam se abraçando. De longe, Débora registra o encontro. Waldisney questiona Falcão sobre o roubo de seu carro. Claudia avisa os filhos que está pensando em mudar-se para a casa de Durval. Pendleton localiza seu carro roubado e envia um comando para que ele pare de funcionar imediatamente.

Ludmilla é o grande destaque do Prêmio Multishow, vencendo como cantora do ano

A funkeira, que sofreu boicote no Prêmio Multishow do ano passado, ficando de fora das apresentações no palco e sendo indicada em apenas uma categoria, saiu da premiação deste ano como a grande vencedora da noite, e não só por ter levado os prêmios de 'Cantora do Ano' e 'Chiclete do Ano', pela música 'Onda Diferente'.

A vibração e felicidade dos artistas presentes no momento em que Ludmilla foi anunciada como melhor cantora, entre eles Ivete Sangalo, Iza e Preta Gil, foi um prêmio a mais para a funkeira, e nem mesmo a ausência de Anitta no recebimento da estatueta de 'música mais grudenta' ou as vaias que recebeu de fãs da 'poderosa' ofuscou o brilho da funkeira.

A apresentação de Ludmilla foi outro momento de destaque, assim como as palavras de Paulo Gustavo, apresentador da premiação junto à Anitta, destinadas a ela.

Ele exaltou a força da cantora e falou rapidamente sobre o quão difícil é para uma pessoa com as mesmas condições de Ludmilla conquistar tudo o que ela tem conquistado. “Você é uma mulher negra, gay, periférica. Não é fácil chegar aonde você chegou. Você inspira milhares de pessoas.”, disse ele, ratificando o discurso feito pela artista momentos antes.

“Desculpa a emoção. É um choro de uma luta muito grande e longa, que estava preso dentro de mim.”, disse Ludmilla assim que subiu ao palco para receber o prêmio de ‘Cantora do Ano’. Em seguida, mandou um recado inspirador para as mulheres. “Nunca deixem ninguém falar o que você é. Se você tem um sonho, lute como uma garota, que vai conseguir.”, disse a cantora, que soube sair

por cima diante das vaias. Ludmilla as agradeceu e disse que elas a faziam pensar sobre o que fazer ou não com as pessoas, silenciando as vozes de quem, pouco antes, bradava contra ela.

Horóscopo

AQUÁRIO 21 de jan. a 19 de fev.

Você vai perceber as mudanças baterem à porta, então você é levado a se posicionar com abertura e permissão para que as mudanças se estruturem ao seu tempo. As mudanças vêm para inovar as relações familiares e também a estrutura física da casa, portanto esteja aberto a mudanças de residência ou a decisões que podem ativar afastamentos dos pais e dos sogros. O desejo de mudança é forte e a sua liberdade é uma condição nesta fase. Busque entender esses fatores que geram acontecimentos como afastamentos, cortes e imprevistos.

PEIXES 20 de fev. a 20 de mar.

A Lua Nova atua diretamente com as suas crenças e com a parte religiosa, filosófica e cultural. Tenha atenção com cortes e imprevistos que afetam estudos, viagens e relações com pessoas que de alguma forma se afastam neste período. É importante pensar sobre as possibilidades e ampliar o seu campo de visão sobre as coisas da vida. Os aspectos acentuam mudanças religiosas e filosóficas também. É momento de reciclar as ideias e de ampliar o seu campo de visão. É preciso dar atenção a informações que de alguma forma afetam as relações próximas e as relações com parentes.

ÁRIES 21 de mar. a 20 de abr.

A Lua Nova traz inovações na forma de atuar com recursos compartilhados, investimentos, heranças, pensões, aposentadoria e qualquer tipo de movimento financeiro que não dependa exclusivamente de sua atuação. É claro que você está passando por uma fase de mudanças profundas, em que o desapego é essencial para interagir com um novo formato de vida. O céu pede inovações relacionadas a investimentos, mas também pode trazer imprevistos e cortes comerciais. Pense sobre a sua liberdade financeira. É preciso agir com maturidade e comprometimento total.

TOURO 21 de abr. a 20 de mai.

O momento deixa claro que a sua liberdade e a sua individualidade devem ser analisadas e preservadas de alguma forma. A experiência aponta inovações que podem ser causadas por afastamentos, cortes ou imprevistos que ocorrem com a intenção de mudar o contexto atual. Busque entender como isso afeta a sua vida e as relações importantes neste momento. Você não é o signo da mudança, então vai buscar de todas as formas manter as estruturas que estão estáveis e pode, com isso, sofrer e resistir, mas é importante entender que as mudanças fazem parte.

GÊMEOS 21 de mai. a 20 de jun.

O céu pede de você uma postura mais empreendedora e que favoreça uma nova atuação. Se você não trabalha, será levado a olhar para a rotina e a mudar hábitos prejudiciais; se você não gosta do seu trabalho, é bem provável que tome a decisão de sair ou pode ser demitido; se você está em busca de novas oportunidades, inicia a semana com uma nova vibração que pode ser causada por convites ou simplesmente porque novas oportunidades vêm sendo criadas. O que é recomendado para você, geminiano: criar novas oportunidades para desenvolver a sua capacidade de trabalho.

CÂNCER 21 de jun. a 21 de jul.

A Lua Nova pede inovações na forma de lidar com o lazer, o entretenimento e o desenvolvimento de seus talentos. O setor que é tocado retrata a autoestima e o quanto você está disposto a inovar a forma como interage com experiências que evidenciam o sentido de felicidade. Com certeza você está sentindo uma necessidade vital de ser feliz e talvez tenha entendido que precisa renovar as relações com amigos, permitindo a entrada do novo. Tudo isso é ótimo para o seu desenvolvimento pessoal. É preciso analisar as mudanças no campo amoroso.

LEÃO 22 de jul. a 22 de ago.

Você está transitando uma fase nova, e isso mexe consideravelmente com a estrutura e a dinâmica da sua vida familiar e doméstica. A experiência fala da necessidade de ter liberdade e atuação com objetivos futuros e com maior autenticidade e criatividade. A vida pede de você maior desenvoltura e flexibilidade para lidar com as mudanças. Uma coisa importante para ser tratada neste período: as pessoas que moram com você; busque entender que todos que fazem parte da família estão também sendo impactados, então é momento de renovar as atitudes e as relações entre todos.

VIRGEM 23 de ago. a 22 de set.

A Lua Nova ativa consideravelmente a comunicação com uma pessoa próxima. Pode ser que a comunicação estenda-se a outras pessoas, como se fosse um grupo de pessoas e de ideias que precisam ser circuladas com inteligência e desenvoltura. O céu pede de você novas elaborações de ideias: projetos, estudos, viagens e principalmente mudanças de crenças que estão bloqueando o seu progresso e a sua evolução. Expressar o que pensa e ouvir o que as pessoas têm a dizer são duas condições essenciais para que seja possível desenvolver a sua linha de pensamento.

LIBRA 23 de set. a 22 de out.

O céu aponta imprevistos financeiros e a necessidade de renovar a forma de trabalhar e desenvolver todo o seu potencial vocacional. É imprescindível estar aberto e conectado a novas fontes de renda e a uma ação empreendedora. Essa atitude traz a você uma dinâmica próspera, criativa e nova em sua atuação profissional, entretanto o céu fala de responsabilidades altas que afetam a sua postura, mas para isso será preciso priorizar as necessidades com estratégia comercial. Encare os desafios como uma oportunidade de aprimorar habilidades que estão latentes e presentes no seu desenvolvimento.

ESCORPIÃO 23 de out a 21 de nov.

Você está transitando uma nova fase, o que pede de você desprendimento e um novo olhar para o que a vida vem lhe oferecendo. A experiência também afeta a estrutura da relação, o cônjuge, os sócios ou uma pessoa importante nesta fase. Com certeza a forma de se relacionar deve mudar, principalmente os velhos comportamentos e padrões que bloqueiam uma troca autêntica e criativa. A experiência pode envolver cortes e afastamento de uma pessoa importante. Tenha atenção com a pressão que vem enfrentando e com o modo como isso afeta o seu emocional.

SAGITÁRIO 22 de nov. a 21 de dez.

A Lua Nova afeta consideravelmente o campo emocional e acentua os medos, os bloqueios e tudo o que o impede de evoluir e de progredir no trabalho. Quero dizer com isso que já no início da semana você vai passar por um impacto profundo em suas percepções e precisará pensar sobre como deve atuar com a dinâmica de trabalho. Isso pode acentuar experiências com funcionários, colegas de trabalho, prestadores de serviço, horário de trabalho, hábitos e, consequentemente, a saúde. É momento de inovar e de mudar o seu campo de visão.

CAPRICÓRNIO 22 de dez. a 20 de jan.

Você vem passando por uma nova fase na forma de atuar em grupo, e isso pode vir primeiramente por meio de imprevistos, cortes e afastamentos de pessoas. O céu pede uma renovação no campo das ideias, e para isso é preciso permitir a entrada de mudanças. Um novo olhar e uma nova atitude vão possibilitar uma postura mais empreendedora e, consequentemente, a reciclagem de amizades e projetos. A experiência também afeta a relação com os filhos e tudo aquilo que mexe com a autoestima e com o seu potencial criativo.

Monte Belo do Sul promove Festival que valoriza a cultura do bem viver

O Vieni Vivere la Vita Festival acontecerá nos dias 15 e 16 e promete reunir atrações gastronômicas, vinícolas e artísticas que preservam o estilo de vida típico do interior

Uma programação diferente, carregada de histórias, boa música, comidas especiais e muita alegria, é o que os visitantes do Vieni Vivere la Vita Vita Festival podem esperar do evento que acontecerá em Monte Belo do Sul, no feriadão, entre os dias 15 e 16 de novembro.

A charmosa Monte Belo, cidade que fica a aproximadamente 20 quilômetros de Bento Gonçalves e tem pouco mais de 2,6 mil habitantes, parece ser retirada das páginas de um livro de história que conta a saga da imigração italiana no Rio Grande do Sul.

Emoldurada pelas belas paisagens naturais da região, Monte Belo do Sul preserva em cada detalhe a essência do legado cultural deixado pelos colonizadores europeus.

Tudo parece ser convidativo em Monte Belo, desde a arquitetura, que tem a Praça da igreja como coração da cidade, passando pelo traçado das construções e moradias, até os costumes dos moradores, que preservam a convivência comunitária, com longas conversas em talian, regadas a vinho colonial e pratos de massa feita em casa, entre outras receitas típicas.

Evento

Essa é a proposta para a qual convida a segunda edição do 'Vieni Vivere la Vita Festival': viver a vida como se faz em Monte Belo do Sul.

O encontro exibirá o trabalho de mais de 20 expositores locais – com tendas de produtos coloniais (pães, queijos, cucas, biscoitos, salames, geleias, vinhos), pratos típicos e lanches para degustação em grandes espaços de convívio coletivo. Também ocorrerão diversas apresentações artísticas no local (programação abaixo).

No melhor estilo do turismo de experiências, a programação do Vieni Vivere la Vita Festival ocorre nos dias 15 e 16 de novembro, das 10h às 22h, na Praça Padre José Ferlin, em Monte Belo do Sul – RS. O acesso ao festival é gratuito (alimentação e bebida por conta do visitante). Confira alguns dos atrativos do Vieni Vivere la Vita Festival.

Farta gastronomia

Durante o festival, haverão seis estabelecimentos especializados em gastronomia, com opções que vão desde o bom e tradicional café, acompanhado de quitutes como pão de queijo ou empada, passando por hambúrgueres, pizzas, além de pratos de conceito da culinária afetiva e opções típicas italianas.

Vinícola locais

O município que é o maior produtor de uvas per capta da América Latina, carrega procedência e qualidade em seus sucos, vinhos e espumantes, que serão ofertados em taças ou garrafas, por 10 vinícolas durante o Festival.

Autenticidade no artesanato

As expressões da arte artesã, cultivada e transmitida através das gerações, são encontradas em Monte Belo do Sul na confecção de artefatos típicos da cultura italiana, herdada dos imigrantes.

Os visitantes do Festival poderão encontrar diversas opções de artesanato como: barris, tonéis, tinas, baldes e ofurôs artesanais; além de chapéus, cestas, outros produtos feitos à base de palha de trigo e produtos naturais de alfazema (sabonete natural, aromatizador, escalda pés, infusão, camomila e buquês).

Agroindústria local

Pães, geleias, biscoitos, massas, salame, temperos, especiarias e queijo estão entre os produtos ofertados nas tendas que ficarão na Praça Padre José Ferlin durante o evento.

Programação para toda a família

Junto do artesanato, agroindústria familiar, vinhos, espumantes e gastronomia típica, uma programação composta por atrações artísticas locais e regionais preenche os dois dias de evento.

Desde grupos infantis e adultos do próprio município até artistas conhecidos no Estado, a ideia é abranger todos os públicos.

O Secretário de Cultura e Turismo de Monte Belo do Sul, Alvaro Manzoni reforça o convite : "O festival é a vitrine de todo o trabalho realizado pelos nossos empreendedores e secretaria com o intuito de valorizarmos o quê é de Monte Belo e mostrarmos nossas potencialidades turísticas e culturais. Estão todos convidados a prestigiar".

Confira a programação cultural do 'Vieni Vivere la Vita Festival':

Dia 15 (sexta-feira)

11h30 – Show com Joce Sampaio

13h30 – Apresentação do Coral Municipal Musicando Melodias, Coral Infanto Juvenil Alegria de Cantar e Grupo Acordes

15h30 – Espetáculo Cênico-Musical Terra Nostra

17h30 – Show com Beto Valduga Quinteto

19h30 – Show com Jonny Grace, cover de Elvis Presley

21h30 – Show com Acústicos Band

Dia 16 (sábado)

11h30 – Apresentação do Grupo Vicentino

12h30 – Show com a banda JESSE47

14h30 – Show com Acustic Rock Maicon & Pontel

16h30 – Apresentação com o Grupo de Danças Ballo D'Italia e Dança Infantil Picolli Balerini

17h30 – Show com Ragazzi Dei Monti

19h30 – Show com Tenor Dirceu Pastori

21h30 – Show com Credenciados – Creedence Cover

Serviço

O quê: 'Vieni Vivere la Vita Festival'

Quando: 15 e 16 de novembro, das 10h às 22h

Onde: Praça Padre José Ferlin, em Monte Belo do Sul – RS

Mais informações: fanpage ou perfil de Instragram do 'Visite Monte Belo'

Como deixar de ser negativo: adote hábitos

É importante parar de viver com negatividade, isso pode afetar a saúde geral e até mesmo a saúde das pessoas ao seu redor.

Além disso, se você está constantemente pensando de uma forma negativa, as pessoas não vão querer estar perto de você, porque elas vão sentir sua energia carregada de sentimentos ruins.

Se você eliminar da sua vida a alegria e felicidade, estará perdendo as melhores coisas que a vida tem a oferecer. Se você estiver se perguntando como deixar de ser negativo, veja as etapas abaixo para começar a fazer uma alteração na sua vida!

Crie distância

Você quer se cercar da maior positividade possível, isso exigirá que você fique longe de influências negativas. Você tem o poder de escolher com quem você gasta seu tempo. Você deve considerar suas opções com sabedoria, a fim de obter o melhor resultado.

Identifique as pessoas negativas em sua vida que podem estar derrubando você. Pense em como as pessoas com quem você passa tempo fazem você se sentir.

Mantenha distância você mesmo

Coloque alguma distância entre você e quaisquer amigos, familiares ou colegas de trabalho que você acha que pode estar contribuindo para sua negatividade. Limite a quantidade de tempo que você gasta com eles e se certifique de monitorar seus sentimentos quando estiver perto deles, para saber quando é hora de ir embora.

Se eles são da família, você pode simplesmente diminuir o tempo que você gasta perto deles

Talvez limitar o seu tempo com alguns membros da família para apenas feriados e aniversários, se você achar que eles te derrubam em uma base regular. É provável que, se você se sentir assim em relação a um membro da família, haja outras pessoas na família que se sinta da mesma maneira.

Não se sinta culpado por tirar as pessoas negativas da sua vida

Você tem que fazer o que é melhor para você. Os efeitos positivos que isso terá em sua vida superam os negativos.

Como atrair a positividade?

Se você quer ser positivo, se envolva com pessoas positivas. Eles ajudarão você a manter sua felicidade. Faça alguns novos amigos mais positivos.

Lembre-se, você é a soma das cinco pessoas com quem passa mais tempo, portanto, tenha a certeza de que essas pessoas são positivas.

Quando você age positivo por tempo suficiente, você começa a se tornar positivo.

Faça um novo hobby

Encontre um hobby que outras pessoas positivas gostem. Dessa forma, você pode conhecer pessoas que pensam como você e que gostam de fazer as mesmas coisas que você.

Reprograme sua mente

Aqui estão alguns exemplos de afirmações que você pode usar:

Eu posso conseguir tudo o que eu quiser.

Eu sempre tenho sorte.

Vou começar a olhar para o copo como estando meio cheio.

Eu estou no controle.

Eu substituirei as críticas por elogios.

Adote um hábito de afirmação

Tire algum tempo todos os dias para repetir 5-10 afirmações positivas. Você pode fazer isso sempre que quiser, mas faça questão de parar pelo menos duas vezes por dia para fazer isso. Substitua pensamentos negativos por pensamentos positivos

Quais são alguns dos pensamentos negativos que você costuma ter? Pense em como você poderia substituir esses pensamentos por positivos. Crie um giro positivo sempre que puder.

Vamos dizer que você sempre teme acordar de manhã e sair da cama. Transforme isso em algo maravilhoso para acordar e começar um novo dia.

Reconheça quando você está caindo em pensamentos negativos

Alguns sinais de que você está caindo em um padrão de pensamento negativo incluem limitar seus pensamentos a crenças em preto e branco sem considerar nada no meio, tentando prever o futuro, fazendo generalizações excessivas e tornando uma catástrofe pequenos acontecimentos. Isso é semelhante a substituir crenças antigas que não beneficiam você com as que o fazem.

Praticar Gratidão

Praticar gratidão é um fator imenso na satisfação geral da vida. É importante perceber o quanto você é grato pelas coisas ao seu redor e parar para apreciar as pequenas coisas da vida.

Pratique a gratidão todos os dias

As pessoas que praticam gratidão regularmente, parando para refletir sobre as coisas pelas quais são gratas, têm sentimentos mais positivos, dormem melhor, têm mais compaixão e têm um sistema imunológico mais forte.

Lembre-se do que é bom em sua vida

Estas podem ser pequenas coisas que alguém normalmente não notaria, como as bonitas flores que você passa no seu trajeto para o trabalho ou os alimentos frescos que você tem disponível para comer. Lembre-se de quão privilegiado você é, mesmo que nem sempre se sinta assim.

Pare de reclamar

É necessário reclamar? O que é tão ruim assim que precisa ser reclamado? Então pare com isso!

Diga a alguém que você ama

Se é alguém que você diz isso o tempo todo ou alguém que você nunca disse antes, vá em frente e diga às pessoas como você se sente.

PEQUENOS ATOS DE BONDADE QUE PODEM TORNAR O MUNDO UM LUGAR MELHOR

Estamos errados se dissermos que o mundo moderno esqueceu o que é a bondade real? Provavelmente não.

Parece que vivemos em uma sociedade cruel em que todos cuidam de suas próprias necessidades sempre se esforçando para ser melhor do que todos os outros.

Portanto, não é uma surpresa que todos nós nos concentremos apenas em nós mesmos, em vez de estarmos lá para os outros que precisam de nossa ajuda.

Se você concorda com isso e acha que há espaço para melhorias, dê uma olhada na seguinte lista de conselhos sobre como ser gentil. Juntos podemos construir um mundo melhor.

AJUDE UM ESTRANHO NA RUA

Quantas vezes você viu uma pessoa deitada no chão enquanto centenas de pessoas passavam como se nada estivesse acontecendo?

Mesmo que entendamos que todos devem estar pensando: “É melhor deixar lá, ele deve estar bêbado”, já que na maioria das vezes é esse o caso, não podemos nos permitir ser tão egoístas e fechar os olhos aos problemas de outras pessoas.

Imaginem que a pessoa deitada no chão não é um homem bêbado, mas o avô de alguém que acabou de sofrer um derrame?

Um pensamento horrível, não é? É verdade, mas talvez nos faça pensar e agir de maneira diferente da próxima vez que testemunharmos algo assim.

Perguntar a essa pessoa se está tudo bem é um pequeno ato de bondade que levará um minuto ou dois, mas certamente pode tornar o mundo um lugar melhor e até mesmo salvar a vida de alguém.

DOE SUAS ROUPAS VELHAS

Você não precisa ser rico para participar de trabalhos de caridade – se você quer ser gentil com os outros, sempre há um caminho.

Por exemplo, em vez de acumular todas as suas roupas velhas, ofereça-as de presente para um abrigo em sua vizinhança.Ou, se você tem centenas de livros antigos que você realmente não precisa mais, você sempre pode doar para a biblioteca ou qualquer outra instituição, como hospitais e lares de terceira idade.

Finalmente, é bom saber que seu pequeno ato de gentileza colocará um sorriso no rosto de alguém.

SE TORNE UM TUTOR

Ser gentil com os outros e ajudar não está necessariamente relacionado apenas às coisas materiais, já que os melhores presentes de todos são geralmente espirituais. Então, se você não tem um monte de roupas velhas ou livros, talvez você possa compartilhar algo com os outros – o seu conhecimento.

Existem muitos cursos incríveis financiados pelo governo, concebidos com o objetivo de ensinar as pessoas sobre cuidados infantis e outros tópicos semelhantes.

E mesmo que você não seja professor de profissão, não se preocupe, quando há vontade, existe um jeito.

ENSINE SEUS FILHOS BONDADE

Uma vez que você tenha percebido a importância da bondade no mundo, você deve passar esse conhecimento para seus filhos e ensiná-los a ser generosos.

A maneira mais fácil de fazer isso é ser um bom modelo. Deixe-os ver que você está coletando roupas para um abrigo no seu bairro e você pode inspirá-los a fazer o mesmo.

Dessa forma, eles perceberão que as coisas materiais não são as mais importantes e aprendem a apreciar os pequenos atos de bondade.

Lembre-se de que, se quisermos que o mundo se torne um lugar melhor, temos que incutir os valores corretos em nossos filhos desde o início.

Como você pode ver, ser gentil não é tão difícil assim.

Você só precisa parar de pensar em suas próprias necessidades por um momento e considerar o que você pode fazer pelos outros. Levará um pouco de esforço, mas significará um mundo para alguém.

para acabar com a negatividade

Quatro dicas para interromper pensamentos negativos

Ao invés de mascarar ideias nocivas, aprenda o que significam e a lidar com elas

Quem nunca foi assombrado por um pensamento negativo? Seja porque você foi impactado por alguma notícia devastadora ou pelo fato de ter vivido uma experiência traumática ou difícil, o fato é que a maioria das pessoas

já foi vítima dos terrenos sombrios da mente. Mas, então, como calar o burburinho de ideias nocivas?

Pensamentos negativos em geral estão ligados à incapacidade e falta de treino da pessoa permanecer no presente. Ou estamos ruminando acontecimentos negativos do passado ou antecipando acontecimentos negativos de um futuro inexistente e que, muito provavelmente, nunca existirá. Antes de tudo, é necessário que a pessoa se perceba com pensamentos negativos.

Ter a capacidade de observá-los e reconhecê-los como eventos mentais, e não como a realidade, é fundamental. Esta simples atitude já começa a nos libertar das garras destes pensamentos menos saudáveis.

É importante aprender a lidar com os padrões nocivos da mente.

Questione os pensamentos

"Eles não gostam de mim", "vai ser muito difícil", "isso não deveria estar acontecendo", etc. Quem nunca teve pensamentos do tipo? O maior problema das pessoas é acreditar em tudo que pensam. O segredo é passar a questionar o que a mente oferece.

Todo sofrimento vem de um pensamento não questionado. Aqueles que causam estresse não podem ser reais, pois não são da nossa natureza. Na verdade, eles são uma benção, um alarme – sentido pelo corpo – que diz: você está acreditando em algo que não é verdade.

Basta pensar que só o amor é real. Logo, quando estamos nutrindo pensamentos de medo, que é oposto do amor, na verdade estamos criando ilusões. E é por acreditar nelas que sofremos.

Respire e medite para mudar padrões de pensamentos

Você já percebeu que uma das primeiras coisas que faz quando percebe que sente alguma coisa "negativa" é tentar mascará-la ou resistir a ela? É justamente por isso que as emoções dolorosas permanecem dentro das pessoas e influenciam suas vidas.

Tudo que a dor quer é ser ouvida. Pense: se ela está aqui presente é porque está pronta para ir embora!

Para começar a dissolver os pensamentos negativos, você deve usar a respiração a seu favor. Como as emoções ficam no corpo, uma forma ótima de dissolvê-las é respirar por elas.

Primeiro localize a emoção que deseja dissolver. Depois, sente-se e entre em contato com ela, sem reprimi-la, apenas sinta e respire profundamente. Inspire pelo nariz e solte pela sua boca. Sinta a emoção vir à tona e deixe vir o que for: lágrimas, todo o peso do passado... Deixe-os ir.

A tendência, enquanto faz este exercício, é querer contrair o corpo, percebeu? Se nos permitirmos respirar por 60 segundos (no mínimo) estaremos possibilitando que o nosso circuito energético se refaça e, assim, permitindo que essa emoção se dissolva dentro de nós. Isso vai fazer com que a nossa vibração mude. Dedique-se a esta prática diariamente, até que sinta que está em paz com esta emoção.

A Meditação da Atenção Plena é de grande auxílio para interromper os pensamentos negativos. Abaixo, como colocar em prática:

Reconheça que seus pensamentos não são a realidade. Eles vêm e vão. Deixe-os vir e ir.

Tente observá-los com distanciamento, como quem observa nuvens passando no céu. Não se identifique com eles.

Calmamente, foque sua atenção em sua respiração, em todas as sensações da entrada e da saída do ar.

Ao perceber que a mente está mais tranquila, encerre a Meditação.

Sempre esteja atento aos seus pensamentos e à natureza subjetiva e impermanente deles: eles não são a realidade e certamente passarão.

Use truques para interromper pensamentos

Existem alguns truques fáceis para sair da hipnose, que surtem efeito praticamente imediatos. Abaixo 3 táticas para interromper burburinho da mente:

Saia do lugar. Sim, saia geograficamente do lugar. Se você está na sala, vá para a cozinha prestando atenção no caminho que está fazendo. Olhe para os objetos com interesse, tome um copo de água e tente se ocupar com alguma coisa. Sair do lugar em que está nos força a levar nossa atenção para onde estamos indo. Naturalmente, aquele pensamento indesejado vira fumacinha em nossa mente.

Choque térmico também funciona. Lavar o rosto com água gelada, deixar os pulsos receberem água fria da torneira. Além de ter tirado você do lugar, seu corpo vai reagir ao frio e você se desconcentra do pensamento indesejado.

Bater palmas vigorosamente é outro truque! Você terá o som das mãos e a circulação ativada nessa região, dispensando a sensação ruim.

Como se estivesse espantando os maus pensamentos. Pode falar, também, enquanto bate palmas, pode xingar seus pensamentos e suas sensações: "Xô, coisa chata!", "Vai atrapalhar outra pessoa!" ou, mais delicadamente, mande um recado a esses pensamentos: "Sou amor, sou vida, sou alegria!". Não importa o que disser, desde que a intenção seja se livrar desta sensação ou da falação da mente.

Se essas dicas não funcionarem de imediato, repita a operação. E repita mais uma vez, até começar a achar graça de suas atitudes e se perder numa sonora gargalhada! O riso desipnotiza sempre

Recrie novos modelos para sua mente

Os pensamentos negativos são frutos de um modelo mental viciado num padrão adoecido. E para você conseguir recriar um novo modelo mental e se desfazer desse tipo de pensamento, a especialista sugere abaixo algumas dicas:

Deixe de lado tudo aquilo que deixa você para baixo, se afaste de situações, coisas, lugares ou pessoas "tóxicas" (que lhe fazem mal). Invista no que lhe traz bem-estar.

Avalie as suas redes sociais e os sites que costuma acessar e faça uma limpa em tudo aquilo que não lhe traz bem-estar. Isso se aplica a filmes e programas de TV. Assista somente o que é bom e joga você para cima.

Faça atividade física regularmente. Além de melhorar seu humor, os exercícios ainda levantam a autoestima, pois você se sentirá mais bonito.

Descubra uma atividade ou um hobbie e seja mais feliz fazendo algo que gosta. Caso esteja difícil mudar sozinho, procure ajuda profissional, não hesite e nem sinta vergonha em fazer isso.

Sendo assim, mude seu padrão de pensamento para que você tenha um destino próspero e feliz. Como disse Mahatma Gandhi, "mantenha seus pensamentos positivos, porque seus pensamentos tornam-se suas palavras, suas palavras tornam-se suas atitudes, suas atitudes tornam-se seus hábitos, seus hábitos tornam-se seus valores e seus valores tornam-se seu destino".

Estudo revela que redes sociais geram ansiedade e depressão em jovens

Para 41% dos jovens brasileiros, as redes sociais causam sintomas como tristeza, ansiedade ou depressão. Os números são da edição de 2019 do Indicador de Confiança Digital (ICD), levantamento contínuo conduzido pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) que avalia as perspectivas dos brasileiros em relação à tecnologia. O estudo apontou também que os jovens são os que menos confiam no digital.

Os adolescentes de 13 a 17 anos têm o ICD mais baixo entre o público analisado, com três pontos em uma escala cuja pontuação máxima é cinco. O valor cai, ainda, para 2,78 entre aqueles com Ensino Fundamental completo, que coincide com o público dessa faixa etária. Em contrapartida, os mais velhos confiam mais na tecnologia pela oportunidade de se conectar com pessoas distantes.

"Os jovens estão cada vez mais nervosos com a possibilidade de perder alguma coisa que está acontecendo no mundo ou no seu ciclo mais próximo de amizades. Todos ficam querendo consultar o celular muitas vezes por dia", explica o professor André Miceli, que está à frente do estudo da FGV. Para ele, esses comportamentos são sintomas claros da síndrome FoMO, sigla para "fear of missing out".

Ainda segundo o pesquisador, os jovens foram um dos mais impactados pelos escândalos de vazamento e uso indevido de dados que ocorreram em 2018, como o caso da Cambridge Analytica. Após esses episódios, 64% dos adolescentes deram uma pausa nas redes sociais, enquanto 34% as abandonaram por completo. "Muitos fazem isso para preservar sua saúde mental, no entanto, boa parte que diz deixar as redes sociais acaba voltando por causa do sentimento de aumento do convívio social", diz Miceli.

O estudo mostrou também que apenas 27% dos jovens esperam o melhor da tecnologia. Para Micelli, a redução do otimismo ocorre porque boa parte deles tem mais entendimento sobre o assunto e percebeu o desafio que é viver conectado.

"Percebemos que as meninas estão cada vez mais preocupadas com a sua privacidade, principalmente com medo de expor fotos.

Entre os meninos, 85% já relataram sofrer algum tipo de ameaça por meio de ambientes digitais, seja no WhatsApp ou nas redes sociais", aponta o professor da FGV.

Uber anuncia sistema de pagamentos e cartões de crédito e débito

Cartão de crédito Uber Credit oferece cashback de 5% para usuários da Uber

A Uber anunciou nesta segunda-feira (28) três novas soluções na área de finanças. Duas delas são voltadas para motoristas e parceiros da empresa: uma conta digital e um cartão de débito, para acelerar o recebimento de pagamentos por corridas com carro particular e entregas no Uber Eats. Já o cartão de crédito Uber Credit é destinado aos clientes finais e oferece cashback de 5% e outros benefícios decorrentes de gastos em serviços da companhia. Os três produtos poderão ser geridos por meio do celular na carteira digital Uber Wallet, que foi reformulada.

Desenvolvidos na nova divisão Uber Money, os produtos começam a ser oferecidos primeiro nos Estados Unidos e serão expandidos em breve para outros países. Por enquanto, não há previsão de lançamento das novidades no Brasil.

Conta digital e cartão de débito Uber

Motoristas terão acesso a uma conta digital sem taxas na qual são depositados os pagamentos com saldo atualizado em tempo real.

Segundo a empresa, o trabalhador terá acesso ao valor pago logo após uma corrida e os valores poderão ser gastos com o Uber Debit, um cartão de débito que oferece cashback de 3% em postos de gasolina nos EUA, ou 6% para quem é Uber Pro.

Os valores poderão ser geridos na Uber Wallet, uma carteira digital que foi reformulada e que passa a ser integrada ao app Uber Driver, destinado a motoristas. Ela permite acompanhar o histórico de transações e saldos depositados, fazer transferências e acessar demais produtos financeiros da Uber. No futuro, ela também aparecerá nos apps convencionais do Uber e Uber Eats.

Ainda não se sabe quais seriam os moldes de eventuais versões brasileiras do cartão e da conta digital da Uber.Segundo a empresa, motoristas têm solicitado a possibilidade de negar corridas com pagamento em dinheiro e só aceitar cartão. Testes nesse sentido já acontecem Campo Grande, Cuiabá, João Pessoa, São José dos Campos (SP), São Luís, Sorocaba (SP) e Ribeirão Preto (SP). Nas próximas semanas, o experimento será expandido para Mogi Guaçu, Bragança Paulista e Marília.

Apesar disso, a oferta de uma solução de pagamentos com depósito mais rápido não chega a ser nova no país. A rival 99 já tem o Cartão99, um cartão de débito com o qual motoristas que trabalham para a empresa podem fazer compras ou sacar valores provenientes de viagens realizadas no mesmo dia.

Cartão de crédito Uber

Voltado unicamente para usuários finais, o cartão de crédito Uber Credit não tem anuidade e oferece devolução de 5% dos gastos em todos os serviços da empresa, como corridas, Eats, patinetes, motos e bicicletas elétricas, além do Uber Copter. É possível obter também 3% de reembolso em hotéis, companhias aéreas e restaurantes credenciados, e mais 1% em todas as compras em que não se aplicam as devoluções de 5% e 3%. Ao gastar US$ 500 nos primeiros três meses, o cartão também rende US$ 100 de volta.

Segundo a companhia, o usuário pode resgatar qualquer valor do cartão para a conta da Uber e gerir tudo pela carteira digital. A cada US$ 50 acumulados, o valor é transferido automaticamente para a conta Uber.

A Uber já havia anunciado um cartão de crédito em 2017, mas o projeto não decolou. Assim como da última vez, o novo plástico é emitido pelo banco britânico Barclays, que não tem operação no Brasil desde 2016. Ainda não se sabe se a empresa irá lançar o cartão no país.

Accordi
Advogados
OAB/RS 7.017
54 3453 6614
accordiadvogados@yahoo.com.br
www.facebook.com/accordiadvogados
Rua 10 de Novembro, 697 - Sala 14
Cidade Alta - Bento Gonçalves

Instagram começa a banir emojis com conotação sexual

O Instagram começou a banir emojis com conotação sexual, como os ícones de pêssego e beringela. A medida faz parte de uma série de novas regras incorporadas aos termos de uso do Facebook, empresa proprietária da rede social, para diminuir "propostas implícitas ou indiretas de solicitação sexual" entre os membros da comunidade. A informação foi divulgada na última quarta-feira (23) pelo XBiz, portal de notícias sobre a indústria de conteúdo adulto.

A nova política das empresas de Zuckerberg, ajustada pela última vez em agosto, afirma que "emojis ou cadeias de emojis de caráter normalmente sexual e contextualmente específicos" não serão permitidos na rede social. Isso significa que legendas e comentários que combinem emojis como pêssego, beringela e gotas d'água a textos de cunho sexual poderão ser removidos.

Os padrões da comunidade também proíbem o uso de emojis para censurar partes íntimas em fotos e o compartilhamento de links para sites pornográficos externos.

Segundo o Facebook, as medidas têm o objetivo de impor limites a conteúdos que "facilitam, incentivam ou coordenam encontros sexuais entre adultos". Usuários que violarem as regras sucessivas vezes podem ter a conta suspensa.

As novas diretrizes de comportamento foram criticadas por alguns usuários, que acusaram as empresas de censura. Ao jornal The Independent, porém, um representante do Facebook disse que a plataforma não estava tomando medidas simplesmente contra os emojis. "O conteúdo só será removido do Facebook e Instagram se contiver um emoji sexual junto a solicitações implícitas ou indiretas por imagens contendo nudez, sexo ou parceiros sexuais ou bate-papos de sexo", explicou o porta-voz da empresa.

Seis maneiras de liberar espaço no HD do seu computador

Utilizar todo o espaço de armazenamento disponível em um computador com Windows não é uma boa ideia. Isso porque a prática limita algumas funções da máquina, como baixar atualizações, por exemplo, algo importante para manter o dispositivo seguro, assim como seus dados. Dessa forma, é interessante liberar espaço no HD para evitar problemas.

A seguir estão seis práticas simples e funcionais para manter algum espaço vazio no computador equipado com Windows. As dicas são interessantes mesmo para usuários menos experientes, e a limpeza do HD pode ser feita a qualquer momento.

1. Apagar arquivos duplicados

Quem possui um HD muito cheio pode ter um volume grande de arquivos duplicados. Isso também acontece com usuários que baixam conteúdos por meio de torrent, já que a prática compromete bastante espaço para concluir os downloads. Para acabar com o problema, a maneira mais simples de localizar e excluir os duplicados é optar por um software de localização. Com ele, o usuário pode encontrar todos os arquivos "gemeos" salvos no HD e apagar as cópias, mantendo apenas o original.

2. Limpar arquivos de atualizações

Conforme o Windows baixa novas atualizações, fragmentos das versões passadas continuam ocupando espaço em disco. Apesar disso, é possível apagar esse conteúdo sem prejudicar o funcionamento da máquina. Para acessar a ferramenta de limpeza de disco, o usuário pode pressionar as teclas Windows + R e inserir o comando "cleanmgr", sem as aspas. Em seguida, basta selecionar a unidade em que o sistema está instalado e marcar a opção "Instalações anteriores do Windows". Ao lado direito de cada item, o sistema exibe o volume de dados que será apagado ao final do procedimento.

3. Desinstalar programas não utilizados

Ao comprar um computador ou notebook novo, o aparelho pode vir equipado de fábrica com uma série de softwares que, por vezes, não fazem parte do uso diário do comprador. Para evitar o problema, o usuário pode acessar o "Painel de Controle" e escolher na guia "Programas e Recursos" aqueles que não são necessários e podem ser apagados. Dessa forma, é possível conseguir mais espaço no HD, evitando ainda a execução dos programas em segundo plano.

4. Realizar backup para serviços de nuvem

Fazer backup dos arquivos é outra maneira de manter o sistema limpo. O backup também permite ao usuário guardar seus arquivos de forma mais segura, já que os discos físicos podem ter seu funcionamento comprometido em algum momento.

Existem diversas opções de armazenamento em nuvem – inclusive uma opção integrada aos sistemas da Microsoft, o OneDrive. Ao enviar arquivos para servidores online, o usuário pode liberar bastante espaço no HD sem se preocupar.

5. Fazer limpeza de disco

A limpeza de disco é outra funcionalidade nativa do sistema Windows, mas também pode ser realizada por meio de softwares dedicados. Essa prática elimina arquivos desnecessários ou obsoletos em seu sistema, sem comprometer o funcionamento do mesmo. Diversos programas deixam para trás alguns fragmentos, sendo importante fazer a limpeza tanto para conseguir espaço quanto para melhorar o funcionamento do sistema como um todo.

6. Desativar modo hibernação

O modo hibernação do Windows requer bastante espaço de seu disco rígido, já que a ferramenta do sistema salva o estado que está sendo executado e garante que o usuário tenha um acesso mais rápido ao retomar o uso do computador.

Para quem não faz uso dessa ferramenta, desativar a função pode ser uma forma interessante de liberar espaço no HD. Para realizar o procedimento, é preciso acessar o "Prompt de Comando" e, em seguida, inserir "powercfg /hibernate off", sem aspas.

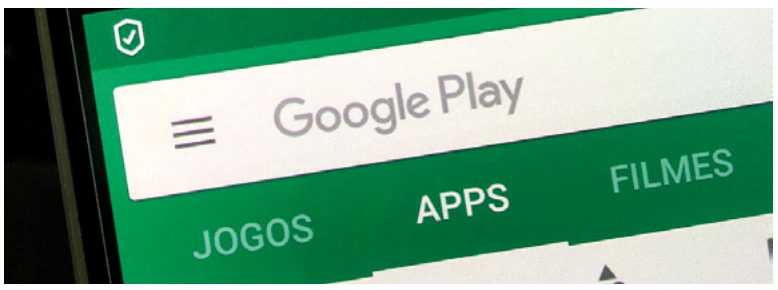
iPhone 5 pode parar de funcionar

A Apple está alertando usuários de que o iPhone 5 pode parar de funcionar por completo em 3 de novembro. O problema tem a ver com um recurso do GPS que informa a localização precisa do aparelho. A recomendação da empresa é de que os proprietários instalem a atualização de sistema iOS 10.3.4 para evitar futuras panes no smartphone. Caso contrário, serviços como App Store, iCloud, e-mail e até navegadores web podem entrar em colapso.

Consumidores receberam a recomendação com surpresa, já que o iPhone 5 saiu de linha há muitos anos. O iPhone 5 foi o primeiro telefone da maçã compatível com 4G. Ele chegou ao Brasil em dezembro de 2012 pelo preço sugerido a partir de R$ 2.399 e contava com câmera de 8 MP, gravação de vídeos em Full HD e armazenamento de 16 GB, 32 GB ou 64 GB. Seu sucessor, o iPhone 5S, foi o primeiro da marca com sensor de impressão digital.

A exigência de atualização também afeta o iPad 4. No caso do tablet, se o usuário não baixar o iOS 10.3.4 até de 3 de novembro, apenas o GPS deixará de funcionar. Entretanto, a Apple sempre evidencia a importância de manter os dispositivos atualizados, até porque alguns aplicativos deixam de enviar correções e aprimoramentos para versões mais antigas.

Cinco apps úteis e pouco conhecidos para baixar no seu celular



Aplicativos para Android e iPhone (iOS) podem oferecer funções muito úteis mesmo que não sejam tão conhecidos. Segundo a ferramenta de monitoramento Statista, a Google Play Store acumula, até setembro de 2019, mais de 2,4 milhões de apps disponíveis para download, enquanto a App Store oferece 1,8 milhão de softwares para baixar.

Na lista a seguir, reunimos cinco programas grátis para celular que têm design agradável, funcionam bem e trazem recursos benéficos, mas que não são muito populares entre usuários dos sistemas de Google e Apple.

Transcrição Instantânea

O Transcrição Instantânea é um aplicativo do Google que transcreve áudio em tempo real, enquanto o smartphone está gravando. O app é desenvolvido pelo laboratório Google Research e funciona como uma espécie de versão experimental do Google Recorder, gravador que estreou no Pixel 4 e que funciona de modo similar. Ele pode ajudar estudantes que precisam anotar aulas sem tirar a atenção da explicação, ou jornalistas que desejam poupar tempo na decupagem de entrevistas.

Ao abrir o app, ele começa a gravar imediatamente e passa a transcrever o áudio na tela. O texto pode ser armazenado por até três dias e é possível configurar diversos idiomas de escuta. Em relação ao app presente no celular do Google, fica faltando o armazenamento do áudio em conjunto com a transcrição. Para iPhone, há o Transcribe - Speech to Text.

Shake-it

Os dorminhocos de plantão podem lançar mão do despertador inteligente Shake-it para acordar na hora certa. O aplicativo para Android e iPhone funciona de maneira curiosa: ao começar a tocar no horário programado, ele só para se o usuário, por exemplo, sacudir o celular inúmeras vezes ou gritar para o telefone por um certo período. É possível também configurar uma ação surpresa, o que força a pessoa ter que ler os comandos e pensar o que fazer antes de agir. A promessa é de que, com esses truques, o usuário seja obrigado a acordar para silenciar o alarme.

Transcriber e Audio to Text for WhatsApp

O Transcriber for WhatsApp, para Android, e o Audio to Text for WhatsApp, para iPhone, são aplicativos que podem poupar tempo de quem costuma receber muitos recados de voz no WhatsApp. Ambos ouvem o áudio em silêncio e transformam o conteúdo em texto que pode ser lido em poucos segundos. A função evita ouvir áudios longos demais em momentos inoportunos e permite anotar informações importantes que são ditas. Além disso, a transcrição é uma das maneiras de driblar o check azul em áudios.

Nos dois sistemas, basta configurar o idioma e compartilhar um áudio recebido com o aplicativo para ver a transcrição na tela. No Android, basta selecionar "Transcrever" na tela de envio. No iOS, é preciso se certificar de que a opção "Audio to text" aparece no menu de compartilhamento antes de mandar.

PicsArt Animator

O PicsArt Animator é um editor de animações com funções avançadas para celular. Disponível para Android e iPhone (iOS), o app tem comandos simples para ajustar o movimento de personagens no cenário e adicionar efeitos aos elementos. É possível também editar em modo de linha do tempo com suporte a várias faixas, todas compatíveis com animações quadro a quadro e ferramentas de edição, desenho e gravação de dublagens pelo microfone do telefone.

Ao final da edição, o usuário tem a opção de salvar em diversos formatos de vídeo e em GIF para enviar pelo WhatsApp. O aplicativo tem muitas funções para um app gratuito, embora insira uma marca d'água na animação uma vez que o conteúdo é exportado.

New Habit

O New Habit é um aplicativo para Android que tem a proposta de ajudar o usuário a desenvolver um novo hábito, seja ele praticar mais exercícios, estudar mais, tomar mais água ou acordar mais cedo. O app permite configurar objetivos diários e uma meta final e, dia a dia, acompanha a evolução à medida que pequenas tarefas são completadas. Ao criar uma rotina de caminhadas, por exemplo, é possível configurar um formulário simples que pergunta se o objetivo do dia foi ou não cumprido. Há também várias sugestões prontas para escolher.

Existem diversos apps de monitoramento de hábitos, mas o New Habit se destaca na Google Play Store por ser fácil de usar no dia a dia e, por isso, ser mais difícil de abandonar.

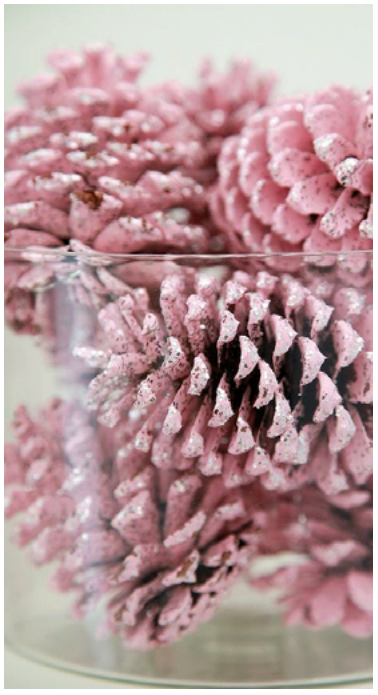
Pinhas para uma decoração

Ao utilizar as pinhas de Pinus elliottii para artesanato e decoração de Natal, você estará utilizando de produtos naturais, respeitando a natureza - já que as pinhas caem quando "maduras" - utilizando recursos que estão abundantes na natureza.

Com pequenas intervenções, depois de lavar e secar ao forno elétrico a 180º por poucos minutos, você terá um elemento extremamente durável. Quanto à decoração, é possível utilizar desde cera de vela colorida derretida para impermeabilizar e transformar a peça, pintar com tintas comuns e dar o seu toque especial do "seu" Natal, passar cola e despejar gliter, farinha ou o que sua imaginação sonhar.

Guirlandas, árvores de Natal, enfeites de árvores, e arranjos diversos que sua criatividade quiser. Agora é a hora: vá em busca de suas pinhas e cada dia crie uma decoração diferente para seu natal, e até para presentear.

natalina sustentável



Estudos comprovam que forma com que os adultos falam

A comunicação com os bebês pode ser algo bem difícil principalmente nos primeiros meses, já que eles não reagem muito ao que lhes é dito. Neste sentido, a agência de notícias BBC, divulgou um apanhado de pesquisas que comprovam a influência das conversas da infância na vida adulta.

No início dos anos 90, os pesquisadores Betty Hart e Todd Risley passaram cerca de dois anos gravando uma hora por mês, da vivência de famílias de diversos grupos socioeconômicos, em suas residências.

Em análise aos dados coletados na pesquisa, os cientistas descobriram que as crianças das famílias com o poder aquisitivo mais baixo, ouviam, por hora, um terço da quantidade de palavras em comparação às crianças das classes mais altas.

De acordo com a projeção deles, aos 4 anos de idade haveria uma diferença de 30 milhões de palavras entre o que as crianças de origem pobre e as de origem rica aprenderam.

Entretanto o estudo estava longe de ser ideal, já que a amostra pesquisada era pequena, não ficando claro se a diferença de palavras é tão grande quanto os pesquisadores sugeriram pela primeira vez.

Desde este primeiro estudo, foram feitos outros, que mostraram, que crianças de baixa renda ouvem muito mais palavras do que Hart e Risley relataram inicialmente. Em resposta a esses críticos, outro grupo destacou que "as crianças pequenas não ganham muito com o que escutam sobre tópicos de interesse para adultos".

Estudiosos afirmam que caso esse "déficit de palavras" realmente existe, isso é problemático porque a linguagem é conhecida por ser um dos indicadores mais importantes de como será sua vida, desde seus primeiros anos de escola até a universidade e a carreira. Para ler, aprender números e até articular suas memórias, você precisa da linguagem.

De acordo com a diretora do Laboratório de Linguagem Infantil da Temple University, na Filadélfia, Kathy Hirsh-Pasek, "Na corrida, você já começa ficando para trás". Essa defasagem também afeta o cérebro.

Agora, os neurocientistas são capazes de mostrar como o cérebro responde à exposição precoce à linguagem. Um grupo liderado por Rachel Romeo, neurocientista e especialista em patologia da fala e linguagem do Hospital Infantil de Boston, mostrou que as interações conversacionais podem ter um benefício perceptível no desenvolvimento do cérebro.

O estudo foi feito a partir da gravação de conversas em casas de famílias, onde foi monitorada a quantidade de idiomas a que foram expostas as crianças e o número de turnos de conversa, ficando evidente no resultado, que as crianças que tiveram mais conversas demonstraram melhor desempenho nas tarefas de compreensão da linguagem.

De acordo com os pesquisadores, essas crianças também apresentaram conexões mais fortes na substância branca no cérebro, em duas áreas importantes para a linguagem — um aumento que pode acelerar o processamento nessas áreas. A chamada substância branca é

Por mais novos que sejam, o estímulo à linguagem é muito importante para o processo de amadurecimento dos bebês e crianças

responsável pela transmissão de informações no sistema nervoso.

O que de acordo com Romeo, mostra como as conversas contribuem para o desenvolvimento do cérebro. "Descobrimos que mais conversas se correlacionavam com conexões mais fortes nesse caminho, que por sua vez estavam relacionadas às habilidades de linguagem das crianças", afirma o neurocientista.

Sendo assim, o grande conjunto de evidências mostra que não é a audição passiva, ou mesmo a quantidade de palavras a que uma criança é exposta que mais importa, é a qualidade da conversa que é determinante.

Ou seja, a natureza de troca, que requer ouvir e responder. É o que Hirsh-Pasek e Roberta Golinkoff chamam de "dueto de conversação", porque "você não pode cantar sozinho".

Outro estudo aponta, que se uma conversa é interrompida por uma ligação de telefone, por exemplo, a criança não aprende uma palavra recém-apresentada a ela, mas aprenderá se a conversa não for interrompida.

Os pesquisadores da equipe de Romeo deram um passo além em um estudo de acompanhamento que ajudou os pais a entenderem a importância de conversas com "turnos". Nesse grupo, eles descobriram aumentos na substância cinzenta nas regiões social e de linguagem do cérebro das crianças.

"Isso não é coincidência", diz ela. Faz sentido que as áreas sociais e de linguagem do cérebro estejam "andando juntas" nessas relações pais e filhos, pois a linguagem está na base de nossas relações sociais e ambas são fundamentais para a maneira como aprendemos.

"Temos esse desejo humano de nos comunicarmos", diz ela. "Além disso, desenvolvemos nossas habilidades de linguagem e essas habilidades de linguagem constroem uma base para um nível superior de cognição."

Enquanto isso, outro grupo, este no Laboratório de Bebês de Princeton, monitorava os cérebros de bebês para descobrir que, quando eles se envolviam em brincadeiras interativas, como cantar ou ler, seus padrões de ativação cerebral começavam a convergir. Em outras palavras, seus cérebros "se unem", explica Elise Piazza, do Instituto de Neurociências da Universidade de Princeton, a principal autora do trabalho. Outras vezes, quando participam de atividades separadas, a "sincronia neural" entre seus cérebros desaparece, diz ela.

"É como se você estivesse tão sintonizado que não está operando como duas pessoas, mas como uma. É aí que acreditamos que o aprendizado se intensifica

Mural da fofura

Essa fofura é a Giovanna Luíza, filha da leitora Maiara Carvalho

O estudo que monitorou a quantidade de idiomas a que foram expostas as crianças, evidenciou no resultado, que as que tiveram mais conversas demonstraram melhor desempenho nas tarefas de compreensão da linguagem

com as crianças pode afetá-las quando crescem

e ocorre, e é isso que a conversa traz", diz Hirsh-Pasek.

Status socioeconômico

Ficando evidente a importância das conversas desde a infância, quão preocupados deveríamos estar com o "déficit de palavras" — e de onde ele vem?

Mesmo que o estudo de Hart e Risley não tenha sido perfeito, a ideia de que existe uma lacuna socioeconômica significativa foi replicada por dezenas de estudos.

Meredith Rowe, da Universidade de Harvard, descobriu em 2008, que os tipos de conversas diferem significativamente entre famílias de baixa e alta renda, em parte, devido aos diferentes níveis de educação alcançados pelos pais nesses grupos.

Isso significa dizer que, o "conhecimento dos pais" contribui positivamente para o desenvolvimento do vocabulário, diz Rowe. Neste estudo, os pais de maior renda usaram frases mais longas e mais vocabulário do que os pais de menor renda. "A principal descoberta aqui foi que a influência da pobreza na maneira como os pais se comunicavam com os filhos era explicada pelo quanto os pais sabiam sobre desenvolvimento infantil", diz ela.

Se existe alguma associação entre status socioeconômico e habilidades verbais, pode ser porque a pobreza esteja ligada tanto aos níveis mais baixos de educação quanto a um maior estresse. Ambos os fatores significam que a qualidade das conversas pode ser afetada. Mas o status socioeconômico não é o determinante. Em um estudo de 2015, Hirsh-Pasek e outros analisaram o discurso de 60 crianças, todas de famílias de baixa renda, aos dois anos de idade. Eles voltaram um ano depois para ver como essas crianças haviam se desenvolvido.

Como previsto, as crianças que estavam participando de mais conversas aos dois anos demonstraram um domínio do idioma mais avançado um ano depois. Aqueles que tiveram menos conversas tiveram pior desempenho na linguagem.

Como essas crianças eram todas de famílias de baixa renda, os resultados mostram que a pobreza por si só não é o que predispõe uma criança a uma pior habilidade de linguagem."Não é apenas se você nasceu em um ambiente com poucos recursos, mas é como você interage com seu filho nesse ambiente que parece fazer a diferença", diz Hirsh-Pasek.

Mesmo que um déficit de palavras possa ter consequências duradouras, a boa notícia é que todos os pais conversam com os filhos pelo menos uma parte do tempo. Se os pais entenderem que as interações de qualidade são mais importantes que a quantidade, todas as crianças podem se beneficiar. Quanto mais experiências sociais eles tiverem, seja com os pais ou com outros cuidadores ao seu redor, mais eles aprenderão, diz ela.

Existem outras maneiras de ajudar a acelerar esse processo também. O treinamento dos pais é eficaz, mas é demorado e caro. Felizmente, existem outros modos simples e testados, que ajudam a incentivar mais conversas de qualidade.

Hirsh-Pasek e colegas mostraram que, em comunidades com poucos recursos em alguns dos bairros mais pobres da Filadélfia, colocar avisos nos supermercados aumentou as conversas significativas em até 33%. Podem ser tão simples quanto pôsteres coloridos, com perguntas como "De onde vem o leite?" e "Qual é o seu vegetal favorito?".

Visitei vários locais na Filadélfia — inclusive um ponto de ônibus, um playground em uma biblioteca e jogos de tabuleiro em tamanho humano no museu infantil Please Touch da Filadélfia, onde Hirsh-Pasek e sua equipe estão tentando outra abordagem. Aqui eles usam jogos para incentivar vários aspectos importantes da aprendizagem, do social ao cognitivo, do controle de impulsos à função executiva (jogos de solução de problemas). Eles foram cuidadosamente colocados em áreas onde as pessoas já se reúnem em grupos. E, embora os jogos sejam voltados para crianças, eles também foram extremamente divertidos para nós, adultos.

O projeto, chamado "Playful Learning Landscapes" (Paisagens de Aprendizagem Lúdica, em tradução livre), envolveu a colaboração com prefeituras e arquitetos para "transformar locais do cotidiano em oportunidades de aprendizagem". Além disso, o monitoramento cuidadoso de pesquisadores mostrou que alguns desses projetos ajudaram a aumentar as conversas em 30% a 55%.

"Quando você torna esses ambientes interessantes, é mais provável que os pais larguem os celulares, olhem nos olhos dos filhos e tenham uma conversa significativa", diz Hirsh-Pasek. "Imagine o que poderíamos fazer se tornássemos o mundo um pouco mais divertido". Com vontade suficiente, os pesquisadores dizem que seria fácil recriar espaços semelhantes em muitas outras cidades.

No Reino Unido, o governo lançou um projeto online, em que simples alertas incentivam os pais a conversar mais com seus filhos. "Hungry Little Minds" é uma campanha de três anos com o objetivo de "incentivar os pais a se envolverem em atividades que apoiam a aprendizagem precoce de seus filhos e ajudam a prepará-los para a escola e além".

Para muitos pais, o estresse do dia a dia pode deixar menos tempo para conversar e brincar com as crianças. Mas agora está claro que ajustes sutis na maneira como falamos com crianças — e como ouvimos — podem estimular o cérebro delas.

Um dos estudos demonstrou que as crianças das famílias com o poder aquisitivo mais baixo, ouviam, por hora, um terço da quantidade de palavras em comparação às crianças das classes mais altas, o que acaba influenciando muito no vocabulário

FASES DO DESENVOLVIMENTO DA LINGUAGEM EM CRIANÇAS DE 0 A 6 ANOS

0 A 12 MESES

Esta é fase é conhecida por “pré-linguística”, a criança ainda não usa palavras, ainda está em uma etapa de preparação para a linguagem da forma que conhecemos.

Mesmo não havendo palavras, a criança se comunica através de choros quando algo está a incomodando, de gritos para chamar atenção e de sorrisos.

É um período de choros e gritos, e a mãe é capaz de entender cada uma das mensagens passadas pelas diferentes nuances de choro do bebê.

Ao final dessa fase, a criança passa a testar o seu aparelho vocal. Ela balbucia, aprende a pronunciar vogais e algumas consoantes. Começam a aparecer sons como “ma” e “pa” que não estão relacionados com as palavras “mamãe” e “papai”. São os testes de sons diferentes.

Aos poucos os processos continuam, e terminando esse período, a criança compreende que existe uma relação entre seu nome e ela mesma, ela passa a empregar palavras simples e começa a entender alguns vocábulos que designam ações importantes para ela. “Dá” e “pega” são, geralmente, as primeiras palavras que a criança entende.

12 A 24 MESES

Nesse período, a criança compreende ordens e as obedece. Ela é capaz de usar palavras simples. Geralmente substantivos que se referem a objetos conhecidos.

Ela comunica o que deseja com palavras: “upa”, “no”, “esse” ou “mais” são alguns exemplos. Nesta fase ela já consegue combinar duas palavras, um substantivo e um verbo, por exemplo: “mamãe leite”. Acompanha a linguagem com gestos, especialmente para mostrar o que quer.

À medida que progride, consegue repetir algumas músicas simples.

Existem crianças que chegam ao final desse período com um bom domínio de vocabulário e de estruturas linguísticas. Essa evolução depende, em grande medida, da estimulação que ela recebe por parte das pessoas com quem convive.

2 A 6 ANOS

Se o desenvolvimento da criança foi o considerado mais comum, até o momento, ela chega aos dois anos com um desenvolvimento completo das habilidades linguísticas. Ela se expressa naturalmente, com fluidez e consegue comunicar com exatidão o que quer.

Mas ainda pode apresentar alguns problemas na pronúncia de grupos consonantais. Esses problemas provavelmente vão desaparecer com a prática. Caso persistirem, é aconselhável consultar um especialista. Ele poderá sugerir estratégias para ajudar a criança a se corrigir desde cedo.

Aos quatro anos de idade, o repertório linguístico básico está completo. A criança combina as palavras em frases simples. Os enunciados se tornam cada vez mais complexos e estruturados.

O nível de compreensão também foi desenvolvido.

Se, durante essa evolução, o contato com os livros for estimulado, a criança já vai começar a se interessar pela linguagem escrita. Ela reconhece que as letras compõem mensagens. É o momento para ensinar com qual letra o nome da criança começa e palavras significativas para ela, como “mamãe” e “papai”. Essa tarefa pode ser tratada como uma brincadeira e vai ser uma boa iniciação para o caminho da leitura e da escrita.

É frequente que, ao ter um livro de contos nas mãos, a criança pergunte: “o que fala aqui?”. Essa pergunta indica que ela reconhece que os contos são formados por palavras.

Saiba como cuidar do seu pet da melhor forma nos dias de muito calor

O verão se aproxima e com ele, a vontade de curtir uma praia e aproveitar o calor, mas, é muito importante saber que o calor excessivo pode não fazer nada bem ao seu pet, por isso é muito importante observar os sinais e estar atento aos cuidados com o seu bichinho.

Os animais sofrem mais que os humanos com o calor, já que além da pelagem, eles não possuem as importantes glândulas sudoríparas pelo corpo, ou seja, os pets eliminam calor apenas por entre os dedos, pela boca e pelo nariz. "Todo o cuidado é pouco no verão", alerta a veterinária Luana Sartori, especialista da Nutrire. "Quadros graves de desidratação, queimaduras e problemas no coração são apenas alguns dos transtornos que o calor provoca nos animais", diz.

Confira as dicas da especialistapara manter seu bichinho protegido

Água, muita água fresca - Uma das coisas mais importantes na vida de um animal é a ingestão de água, mais ainda nos climas quentes. A veterinária revela: "A desidratação é o problema mais comum no verão, mas que poderia facilmente ser evitada se o pet bebesse a quantidade certa de líquidos diariamente".

A quantidade ideal de água que o pet deve beber por dia fica entre 80 e 100 ml por quilo de peso. Felinos costumam beber menos, o que exige ainda mais atenção, visto que desenvolvem problemas nos rins com a deficiência de líquidos no organismo. A água pode ser filtrada ou corrente, mas precisa ser limpa, fresca e, claro, potável.

"Uma dica para incentivar os pets a beberem mais água, especialmente os gatinhos, é distribuir mais de um recipiente pela casa. Os felinos, por exemplo, ingerem mais líquidos se mais de uma opção de potinho for oferecido", acrescenta Luana. Além disso, pedras de gelo podem ser colocados junto da água, pois alguns animais (não são todos) preferem bebê-la mais gelada nesses dias de calor.

Desidratação é grave - A desidratação é mais frequente entre raças de focinho curto, como bulldog, pug e boxer, mas podem ocorrer em qualquer animal. "Leve uma garrafinha com água toda vez que sair para passear com seu animalzinho e ofereça aos poucos durante a caminhada. Além disso, claro, fique atento aos sinais de desidratação: gengiva e língua secas, olhos saltados, diarreia, respiração ofegante, batimentos cardíacos alterados e falta de elasticidade na pele. Ah, e se o pet não quiser sair, não insista", explica Luana.

Ao sinal de qualquer um desses sintomas, leve o cão ou gato ao médico veterinário imediatamente.

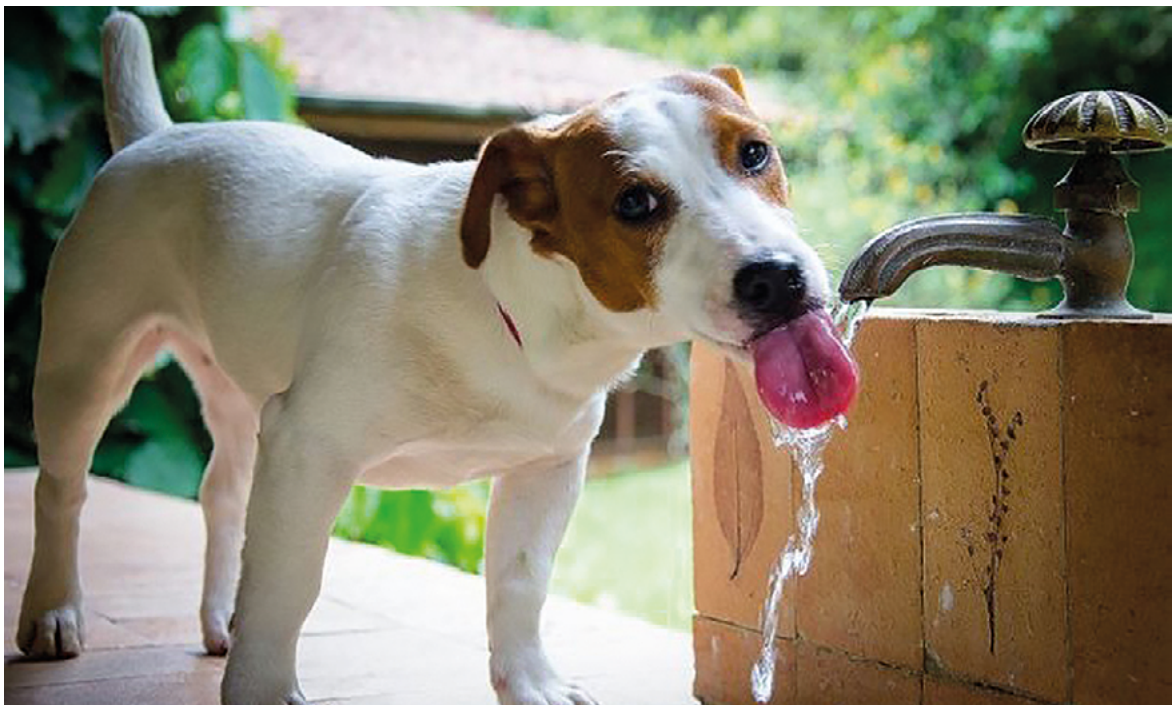
Não esqueça: redobre a quantidade de água oferecida aos animais nesses períodos. Além disso, evite passeios nos horários mais quentes, opte sempre pelos finais de tarde. Nunca deixe seu cão ou gatinho preso num ambiente quente, sem nenhuma ventilação.

Pulgas e carrapatos - Não tem jeito, esses parasitas são mesmo insistentes nos períodos quentes. "Se no frio eles já incomodam, imagine com a temperatura ideal para que se desenvolvam? Os tutores devem se empenhar ainda mais no calor para que não haja infestação, ou seja, utilizar rigorosamente os medicamentos recomendados pelo veterinário ainda é a melhor forma de combater as pulgas", conta Luana.

Carrapatos exigem um pouco mais de atenção, já que são ainda mais difíceis de exterminar. "Além do remédio indicado pelo especialista, também é recomendada avaliação minuciosa do quadro em que se encontra o pet, visto que as doenças ocasionadas por esses parasitas podem ser letais.

Hemogramas e outros exames podem dizer se há algum problema e que tipo de tratamento é o mais indicado", alerta.

Queimaduras acontecem, sim! - Muitas pessoas não acreditam que os pets queimam as patinhas se expostos às caminhadas em horários inadequados. "Eles sofrem queimaduras graves e extremamente dolorosas nas "almofadinhas" dos pés. As lesões podem ser evitadas se o animal passear somente nas primeiras horas da manhã ou no final do dia", aconselha.



A hidratação é um dos cuidados essenciais para que o seu bichinho não sinta os impactos do calor excessivo

Além disso, cães e gatos com pelagem branca podem sofrer queimaduras nas orelhas, pálpebras e focinho. É muito comum que os felinos brancos tenham câncer por causa do sol em excesso.

A especialista alerta ainda que estão enganados os tutores que pensam que os gatos sabem o tempo certo que podem ficar ao sol. "Eles não fazem ideia de que estão se queimando, a responsabilidade é exclusiva do dono do animal", acrescenta. Luana indica o uso de protetor solar nesses casos. "15 ou 30 FPS já protegem o bichinho, mas quem deve indicar o tipo de produto a ser utilizado é o veterinário", conta.

Se a preocupação com os pets já era grande no frio do inverno, agora precisa ser ainda maior. Lembre-se que ter um animal requer mais do que amor e criatividades nas brincadeiras, mas cuidados com sua saúde também. "É como ter um filho pequeno para sempre, vai exigir proteção e responsabilidade.

Mas, quem ama seu bichinho sabe que cuidar faz parte e vê-lo saudável é a melhor coisa do mundo", conclui Luana.

Hall da fama

A Emma, cachorrinha da Carol Telles e Tayara Machado, já está em clima de Halloween