

VillaUP

O que carregamos sem perceber?

Como as influências do passado ainda moldam nosso presente sem percebermos.

Pág 38

21 MODA 2026
OUTONO/INVERNO

32 CARROS ELÉTRICOS
EM CONDOMÍNIOS

54 DECISÕES DISTANTES,
IMPACTOS NO BOLSO





03

AGENDA SEMANAL

Datas Comemorativas

04

LEGADO ARABE

Rua 25 de Março, Esfirra, Kibe e Muito Mais

09

SINAIS INVISÍVEIS

Nem toda dor faz barulho

15

IMPOSTO DE RENDA 2026

Quem Deve Declarar e Quais Documentos Separar

18

MOEDA: NEM PIX NEM DREX

Moedas Criadas por Escolas

21

MODA 2026: OUTONO/INVERNO

O Que Vai Bombar nas Ruas e nas Vitrines

25

VIVER PERTO OU JUNTO

Viver perto não é o mesmo que viver junto

32

CARROS ELÉTRICOS

adaptação de garagens de condomínios

30

EDITORIAL

38

O QUE CARREGAMOS SEM PERCEBER?

influências do passado moldam nosso presente

43

POR QUE PRECISAMOS NOS ENCONTRAR

A importância de interações no mundo real

48

CONECTANDO VIZINHOS

Eventos culturais e atividades podem unir a comunidade

54

DECISÕES DISTANTES

Eventos globais afetam diretamente o custo de vida local.

59

O QUE VOCÊ SALVARIA?

A segurança digital não é apenas sobre armazenamento

O
D
I
A
E
T
N
C
O

Agenda COMEMORATIVA

MARÇO/2026

25
QUA

Dia da Constituição
Dia Internacional do Waffle
Dia Internacional da Solidariedade da Pessoa Detenta ou Desaparecida
Dia de Ler Tolkien
Dia Nacional do Oficial de Justiça
Dia do Especialista de Aeronáutica
Dia Internacional em Memória das Vítimas da Escravidão e do Comércio Transatlântico de Escravos
Dia Nacional da Comunidade Árabe

26
QUI

Dia Nacional do Cacau
Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia
Dia de criar seu proprio feriado
Dia do Mercosul

27
SEX

Dia nacional do Circo
Dia Mundial do Teatro

28
SÁB

Dia do Diagramador
Hora do Planeta
Dia do Revisor

29
DOM

Dia do Piano

30
SEG

Dia Internacional do Lixo Zero
Dia Mundial do Transtorno Bipolar

31
TER

Dia da Saúde e Nutrição
Dia da Integração Nacional
Dia Mundial do Backup

[Índice →](#)

O LEGADO DA IMIGRAÇÃO ÁRABE NO BRASIL

**25 DE MARÇO,
ESFIRRA, KIBE E
MUITO MAIS:**

[Índice →](#)

A imigração árabe para o Brasil, especialmente entre o final do século e início do século XX, trouxe uma rica herança cultural que se misturou com a diversidade brasileira. A maior parte dessa imigração veio de países como Líbano, Síria e outros, e suas contribuições se espalharam por várias regiões, moldando nossa identidade. A data comemorativa, Dia Nacional da Comunidade Árabe é celebrada em 25 de março.

Na culinária, a presença árabe é inconfundível. Pratos como esfirra, kibe, tabule, homus e babaganoush se tornaram tão comuns que nem associamos mais sua origem. O café árabe, servido com especiarias, é uma tradição apreciada por muitos brasileiros, assim como o chá de hortelã, que tem raízes árabes.

Além da comida, a língua árabe também deixou sua marca em palavras cotidianas. Termos como “xadrez” (do árabe "ash-shatranj"), “alface” (do árabe "al-ḵass") e

e “arroz” (do árabe "ar-ruzz") têm origem árabe, refletindo a profunda fusão linguística entre as culturas.

A comunidade árabe também influenciou profundamente os costumes sociais, especialmente o conceito de hospitalidade. A recepção calorosa e generosa dos árabes se reflete na cultura de acolhimento do Brasil, visível em momentos simples, como oferecer uma refeição ao visitante. Essa hospitalidade se mistura com influências de outros povos, como os italianos, portugueses e africanos, criando uma cultura única de acolhimento. São Paulo, especialmente **a famosa Rua 25 de Março**, é um excelente exemplo dessa herança árabe. A rua carrega a memória da imigração árabe no Brasil, não só pelo comércio, mas pelo espírito de união que muitos imigrantes árabes trouxeram. Sua movimentação contínua reflete o dinamismo dessa comunidade e sua contribuição ao desenvolvimento econômico e social do Brasil.



Embora as contribuições da comunidade árabe no Brasil sejam vastas, muitas vezes elas passam despercebidas ou são relegadas ao plano da memória histórica. Ao olhar mais de perto, podemos perceber como a cultura árabe ajudou a construir a sociedade plural que somos hoje.

Por isso, é fundamental reconhecer a importância da comunidade árabe, que não só contribuiu com sua comida e costumes, mas com uma visão de vida que ainda está presente no nosso dia a dia.

8º Encontro de Rádio Operadores GRENO e Região

DIVULGAÇÃO



DATA: 31/05/2026
Horário: 8h às 13h

Local: Barracão da Feira Livre
Rua Anchieta, 458 - Centro
Nova Odessa - SP

WhatsApp GRENO: 19 99286-1107 

2026

AGENDA CULTURAL SANTA BÁRBARA D'OESTE

CARNAVAL DE SBO

14, 15, 16 E 17
FEVEREIRO

SEMANA DO ARTESÃO

16, 17, 18, 19, 20,
21 E 22 - MARÇO

ESPETÁCULO VIA CRUCIS

31 - MARÇO
1, 2, 3, 4 E 5 - ABRIL

FESTIVAL GASTRONÔMICO

COMIDA DE RUA
11 E 12 - ABRIL

ENCONTRA CONTO

23 A 26 - ABRIL

RECITAR

A PALAVRA
EM VERSO VIVO

5, 6 E 7 - MAIO

FESTIVAL RAÍZES

DESFILE DE CAVALEIROS
E MULADEIROS

30 E 31 - MAIO

FESTIVAL DAS ORQUÍDEAS

13 E 14 - JUNHO

ENCONTRO DE CORAIS

20 - JUNHO

FESTA DA NEGADINHA

DA USINA SANTA
BÁRBARA

28 - JUNHO

FESTIVAL LITERÁRIO

FLISB

PERÍODO DE FÉRIAS

FESTIVAL GASTRONÔMICO DE INVERNO

6 E 7 - JULHO

FESTIVAL TRADIÇÕES

FESTA DA CULTURA
NORDESTINA

25 E 26 - JULHO

CIRCUITO HIP HOP

02 - AGOSTO

SANTA BÁRBARA ROCK FEST

21, 22 E 23 - AGOSTO

DESFILE CÍVICO

07 - SETEMBRO

ENCONTRO DE VEÍCULOS ANTIGOS

12 E 13 - SETEMBRO

MOSTRA DE TEATRO CENA BÁRBARA

19 A 27 - SETEMBRO

ENCONTRO ORQUESTRAS DE VIOLAS

3 - OUTUBRO

FÉSTIVAL

17 - OUTUBRO

FEIRA DAS NAÇÕES

7 E 8 - NOVEMBRO

CIRCUITO HIP HOP

15 - NOVEMBRO

FEIRA AFRO BÁRBARA

NOVEMBRO NEGRO

20 - NOVEMBRO

NATAL DAS ÁRVORES

04 - DEZEMBRO

CASA DO PAPAI NOEL

05 - DEZEMBRO

DIVULGAÇÃO

SINAIS INVISÍVEIS



[Índice →](#)

Nem toda dor faz barulho. Em muitos casos, ela é silenciosa, discreta, quase imperceptível. Não aparece em exames simples, não está estampada no rosto o tempo todo e, muitas vezes, é confundida com “fase”, “cansaço” ou “jeito da pessoa”. Por isso, a saúde mental ainda é uma das áreas mais negligenciadas da vida cotidiana, não por falta de importância, mas por falta de percepção.

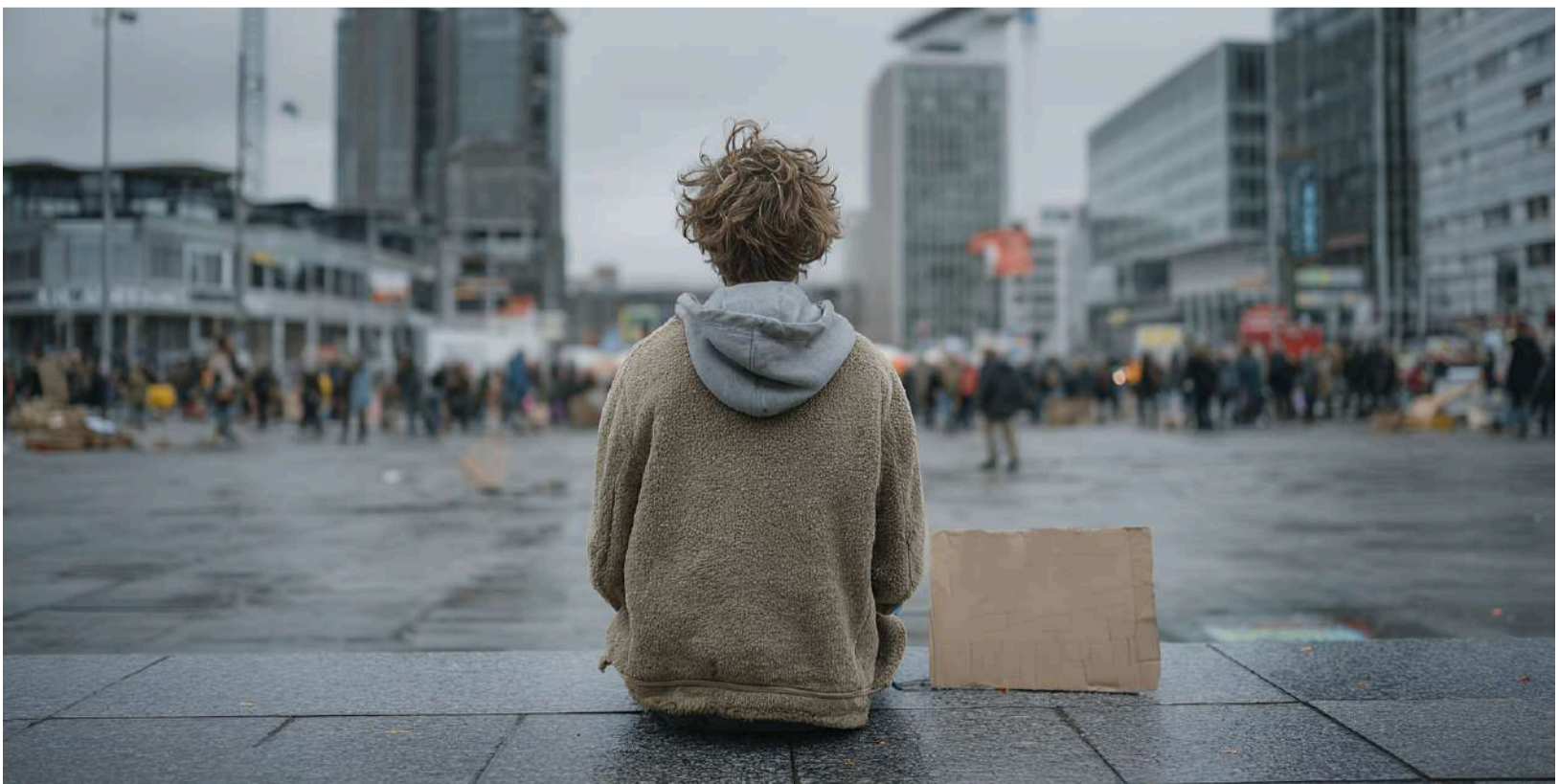
A convivência diária tem o poder de revelar — e esconder. Quando estamos próximos das pessoas, nos acostumamos com comportamentos. O que antes chamava atenção, com o tempo parece normal. Mudanças sutis deixam de ser questionadas. O silêncio vira rotina, o isolamento passa a ser “preferência”, e a irritação constante se torna parte da personalidade.

Mas nem sempre é assim. Alterações no comportamento são sinais importantes. A pessoa que se afasta sem motivo aparente, quem perde interesse por atividades

que antes gostava, mudanças de humor frequentes, cansaço constante, dificuldade de concentração e reações desproporcionais a situações simples são alertas que não devem ser ignorados, especialmente quando se repetem.

Não se trata de diagnosticar, mas de perceber. Vivemos em um tempo de excesso de estímulos, cobranças e comparação. Há uma pressão para estar sempre bem, produtivo e disponível, e, quando isso não acontece, muitas pessoas preferem esconder.

Ainda existe a ideia equivocada de que falar sobre o que se sente é sinal de fraqueza. Não é. O que fragiliza é o silêncio prolongado, a falta de escuta e o apoio.



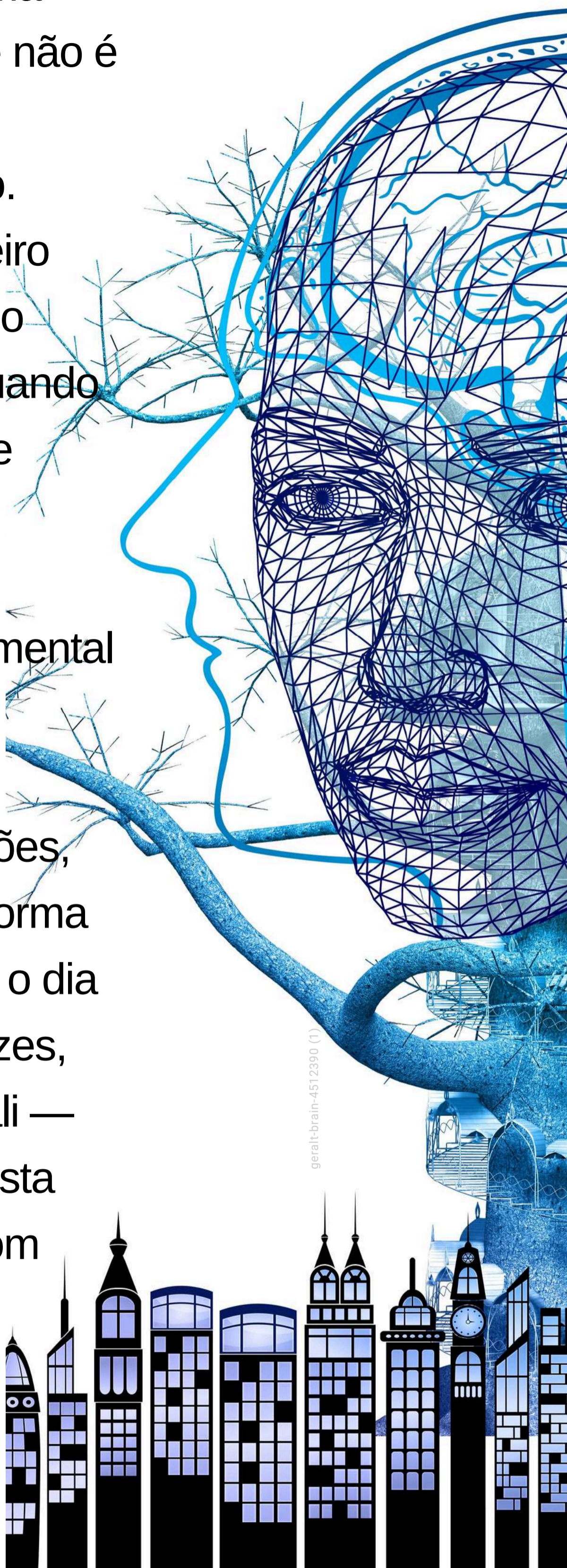
E é aí que a convivência faz toda a diferença. Dentro de casa, entre familiares ou pessoas que compartilham o mesmo espaço, há uma oportunidade real de cuidado. Não com grandes intervenções, mas com atitudes simples e consistentes: observar sem julgamento, perguntar com respeito, ouvir com atenção, evitar respostas prontas e estar presente de verdade. Às vezes, uma pergunta sincera é mais importante que um conselho imediato. O que muitas vezes a pessoa precisa não é de solução, mas de acolhimento.

Reconhecer que ninguém precisa carregar tudo sozinho também é essencial. Buscar apoio profissional é um passo de responsabilidade, não de fragilidade. Cuidar da mente é tão necessário quanto cuidar do corpo.



Ignorar esse tema não resolve. O que não é observado tende a crescer em silêncio. Perceber é o primeiro cuidado, acolher é o segundo, e agir, quando necessário, é o que completa.

Porque saúde mental não é um assunto distante. Ela está presente nas relações, nas reações e na forma como enfrentamos o dia a dia. E, muitas vezes, os sinais já estão ali — dentro de casa. Basta começar a olhar com mais atenção.



ENTRADA 1kg DE ALIMENTO NÃO PERECÍVEL

MOSTRA
JAPÃO
FESTIVAL JAPONÊS

SANTOS
17 a 19
ABRIL DE 2026

Local: **PARQUE VALONGO**
AVENIDA ANTONIO PRADO - VALONGO, SANTOS- SP
SEXTA - FEIRA, DAS 18H AS 22H
SÁBADO E DOMINGO, DAS 11H AS 22H

Canal Whatsapp

Para não perder nenhuma novidade, vá até o espaço 'Atualizações' clique, pesquise por REVISTA VILLA UP. Clique em 'Seguir', e participe do nosso CANAL.

Receba gratuitamente nosso conteúdo exclusivo e fique sempre por dentro de tudo!



A close-up photograph of a lion's face, showing its eyes, nose, and mouth. The lion's fur is a mix of golden-brown and light tan. A blue rounded rectangle is overlaid on the upper part of the image, containing white text.

IMPOSTO DE RENDA 2026:

**Quem Deve
Declarar
e Quais
Documentos
Separar**

[Índice →](#)

A declaração do Imposto de Renda 2026 (ano-calendário 2025) já começou, no dia 23 de março, e vai até 29 de maio. Mesmo com o início do prazo, os contribuintes ainda têm tempo para reunir os documentos necessários, e quanto antes isso for feito, melhor.

A obrigatoriedade de declarar se aplica a quem recebeu R\$ 35.584,00 em 2025, ou seja, R\$ 2.965,33 por mês. É fundamental ter em mãos todos os informes de rendimentos, recibos médicos, comprovantes de compra e venda de bens, entre outros, pois a Receita Federal usará essas informações para cruzar dados e verificar a veracidade das declarações.

Os documentos essenciais incluem informações gerais como CPF, dados bancários e a última declaração de IR. Também é necessário reunir os informes de rendimentos, como salários, aposentadoria, aluguéis, previdência privada, além de comprovantes de pagamentos como assistência médica, educação e seguro saúde.

Caso faltem documentos, é importante solicitar segundas vias ou os informes de fontes pagadoras. Quem fez a declaração no ano passado pode importar os dados ou usar a declaração pré-preenchida, o que facilita o preenchimento.

Esses documentos devem ser guardados por pelo menos cinco anos, caso a Receita Federal solicite comprovação.



MOEDAS CRIADAS POR ESCOLAS PARA ENSINAR JOVENS A LIDAR COM O DINHEIRO



fundo canva



[Índice →](#)

Em um Brasil onde o contato com o dinheiro chega tarde e de forma desigual, algumas escolas públicas têm adiantado a educação financeira. Em Brasília e Igarassu (PE), iniciativas criaram moedas próprias, bancos escolares e sistemas de recompensas para ensinar alunos do ensino fundamental a lidarem com o próprio dinheiro.

Na Escola Municipal Miguel Gomes de Lima, em Igarassu, alunos do 6º ao 9º ano utilizam a moeda virtual "Miguéis". Eles acumulam a moeda com atividades como coleta de recicláveis e bons resultados escolares. Os estudantes podem trocar Miguéis por alimentos e material escolar, aprendendo conceitos de educação financeira. O projeto é gerido pelos próprios alunos, com uma estrutura semelhante ao Banco Central.

Já no Centro de Ensino Fundamental 03 de Planaltina, alunos de 12 a 15 anos usam a moeda "Xef", ganhando ao atingir metas acadêmicas. O sistema também prevê

perdas para quem está em recuperação, estimulando o desempenho escolar. Com feiras bimestrais e simulações de inflação e consumo consciente, os alunos aprendem a planejar gastos e economizar para metas maiores.

Esses projetos não só incentivam o aprendizado financeiro, como promovem a liderança e a responsabilidade entre os alunos. Além disso, iniciativas como a Olimpíada do Tesouro Direto de Educação Financeira (OLITEF) buscam engajar jovens e professores em debates sobre o uso do dinheiro.

Essas experiências criam uma geração mais consciente financeiramente, preparando jovens para o futuro do mercado financeiro e contribuindo para uma economia mais sólida.



pexels-cottonbro-3943716 (1)

moda Outono Inverno 2026



O Que Vai Bombar nas Ruas e nas Vitrines

Índice →

Prepare-se para a temporada de outono/inverno 2026 com as principais tendências de roupas, acessórios e cores que vão invadir as ruas e vitrines.

O outono/inverno 2026 traz tendências marcantes que vão dominar as vitrines e as ruas, com uma mistura de texturas, estampas e cores que prometem agradar todos os estilos. Tecidos como tule, renda, chifon, couro e veludo estarão em alta, trazendo opções sofisticadas para blusas, vestidos, saias e casacos. As peças de couro, especialmente saias e vestidos, serão destaque, assim como as propostas em veludo cotelê, com cores como verde oliva, bordô e tons terrosos. O xadrez será uma das estampas mais populares, com variações como tartã, Ped Poley e príncipe de Gales, dominando casacos, calças e saias. Além disso, as estampas de animal print, como onça, leopardo e cobra, estarão presentes em diversas peças, incluindo botas, bolsas e camisas. As botas de cano alto, por sua vez,

continuarão sendo essenciais para o inverno, combinadas com saias e vestidos, enquanto as calças slim entram no lugar das skinnys, oferecendo um ajuste mais confortável.

A moda maximalista estará em alta, com acessórios grandiosos como brincos, colares e cintos largos, criando looks mais ousados e chamativos. Casacos oversized, inspirados nos anos 80, com ombreiras e golas altas, também são uma grande tendência.

As cores que dominarão a temporada incluem bordô, marrom, verde oliva, azul clarinho e tons terrosos, que estarão presentes em peças tanto luxuosas quanto mais casuais, proporcionando looks sofisticados e quentinhos para os dias frios.



cocoparisienne-autumn-437769 (1)

REVISTA VILLA UP

@revistavillaup

Leitura digital e interativa

desfrute ao máximo da sua experiência!



Índice →

**VIVER PERTO
NÃO É O
MESMO QUE
VIVER JUNTO**



pexels-timur-weber-8560724 (1)

[Índice →](#)

Muitas vezes, pensamos que a proximidade física é suficiente para uma boa convivência, mas a verdade é que viver perto não é sinônimo de viver junto. Em ambientes como condomínios, onde as pessoas compartilham espaços, responsabilidades e até momentos do dia a dia, a convivência vai muito além de simplesmente estar presente no mesmo lugar.

Em um condomínio, por exemplo, as interações podem ser superficiais se não houver um esforço consciente para fortalecer os laços. Cumprimentos rápidos no elevador ou breves conversas nos corredores não são suficientes para construir um ambiente harmônico e respeitoso. O que realmente faz a diferença é o cuidado e a empatia nas pequenas ações do cotidiano: se interessar pelos outros, respeitar o espaço e as necessidades de cada um, e buscar soluções que beneficiem a todos.

A comunidade não é formada apenas pelas pessoas que vivem em um mesmo espaço, mas pelos laços de confiança e respeito que se constroem ao longo do tempo.

E esses laços não surgem automaticamente.

É preciso cultivar o respeito mútuo, praticar a solidariedade e ser flexível diante das diferenças.

Nos condomínios, as reuniões de moradores, as conversas informais e até eventos coletivos têm um grande poder de transformar a convivência. São essas oportunidades de interação que permitem que as pessoas se conheçam,



compartilhem ideias e encontrem soluções conjuntas para os desafios do dia a dia. Quando todos se sentem parte de uma mesma comunidade, o ambiente se torna mais acolhedor e seguro, com maior disposição para resolver conflitos e cooperar.

Viver junto é, portanto, um esforço contínuo. Exige comunicação aberta, compreensão das necessidades do outro e disposição para fazer a diferença no coletivo. Em um ambiente compartilhado, como um condomínio, cada gesto de respeito e consideração conta e constrói a atmosfera de convivência.

No final das contas, quando nos empenhamos para realmente viver juntos, as recompensas são claras: mais harmonia, mais colaboração e, claro, mais qualidade de vida. E esse é o verdadeiro sentido de comunidade.

**A VERDADEIRA CONVIVÊNCIA
DEPENDE DO ESFORÇO DE
INTERAÇÃO E ENTENDIMENTO.**



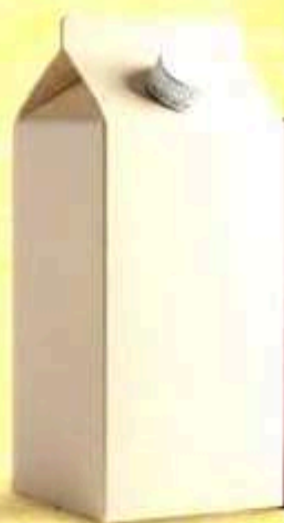
Café & Viola

AMERICANA

DOMINGO
29. MARÇO

— das 10h30 às 14h —

LOCAL:
PRAÇA VINICIUS DE MORAES
ANTÔNIO ZANAGA



**ENTRADA
SOLIDÁRIA**

Doe 1 litro de
leite para o
Fundo Social

REALIZAÇÃO:

PREFEITURA DE
AMERICANA
INTELIGENTE E HUMANA

PRODUÇÃO:

Bokme!
MKT & EVENTOS

Bem-vindo à Revista Villa UP!

Enviamos a Edição 69 da Villa UP, com conteúdos incríveis! Preparamos matérias para inspirar, informar e engajar, compartilhando temas que tocam o cotidiano e as conexões humanas, com sabedoria e bem-estar. Este número traz um olhar sobre "O que carregamos sem perceber?", um tema sobre influências invisíveis, como expectativas sociais e pressões externas que moldam nosso comportamento. Mas isso é só o começo! Explore também as moedas educacionais, uma iniciativa que ensina jovens a lidarem com o dinheiro de forma prática e divertida, preparando-os para o futuro financeiro. Para os amantes da gastronomia, temos a matéria sobre o legado cultural da imigração árabe no Brasil — da esfirra ao kibe, e a hospitalidade calorosa que é nossa marca registrada.

E, para fechar, uma reflexão sobre como decisões distantes impactam diretamente o seu bolso. Em um mundo globalizado, entender a relação entre políticas econômicas globais e finanças pessoais nunca foi tão crucial.

Esses são apenas alguns temas que preparamos para você. Prepare-se para novas perspectivas, descobertas enriquecedoras e muito mais! Estamos aqui para conectar, informar e inspirar. Aproveite cada página e conecte-se com as histórias do nosso cotidiano.

E aguarde novidades em vantagens, eventos presenciais e vídeos. Vamos juntos nessa jornada!

[Índice →](#)



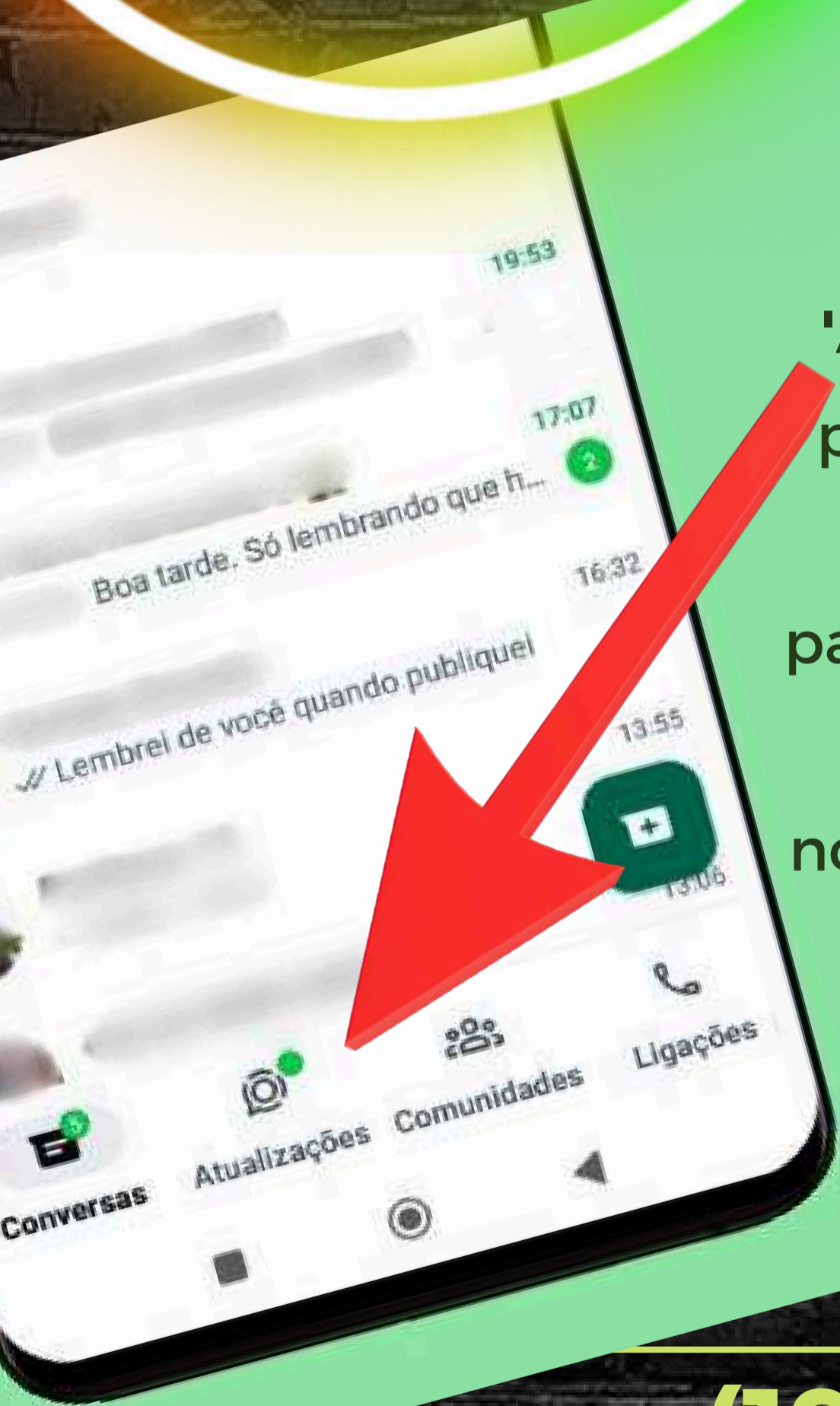
RECEBA
GRÁTIS

REVISTA
DIGITAL
INTERATIVA
+ INFORMAÇÕES

VillaUP

Para não perder nenhuma novidade, vá até o espaço 'Atualizações', pesquise por **REVISTA VILLA UP** e clique em '**Seguir**', e participe do nosso **CANAL**.

Receba gratuitamente nosso **conteúdo exclusivo** e fique sempre por dentro de tudo!



(19)
9 9917 8937

Índice →

CARROS ELÉTRICOS EM CONDOMÍNIOS

pexels-daniel-andraski - 97681005-11554746 (1)

Infraestrutura e regulamentos para a adaptação de garagens de condomínios para carros elétricos estão em alta.

[Índice →](#)

Carros elétricos em garagens de condomínios estão se tornando cada vez mais relevantes à medida que a mobilidade sustentável cresce. Aqui estão os principais pontos a serem considerados:

1. Infraestrutura para Carregamento

A instalação de pontos de carregamento é um dos maiores desafios. Condomínios estão adaptando suas garagens para incluir tomadas específicas para veículos elétricos (EVSE) ou criando áreas comuns de recarga. Isso exige planejamento para garantir que o sistema elétrico suporte a carga adicional.



2. Divisão de Custos

A instalação de pontos de recarga gera custos adicionais, como a adequação do sistema elétrico e a manutenção dos equipamentos. Esses custos podem ser rateados entre os moradores que utilizam os pontos ou distribuídos igualmente, dependendo das regras do condomínio.

3. Uso de Estacionamento

Regras sobre o uso das vagas para carros elétricos podem ser estabelecidas, como vagas preferenciais para os proprietários de veículos elétricos ou a criação de áreas específicas para recarga.

4. Regulamentação e Legislação

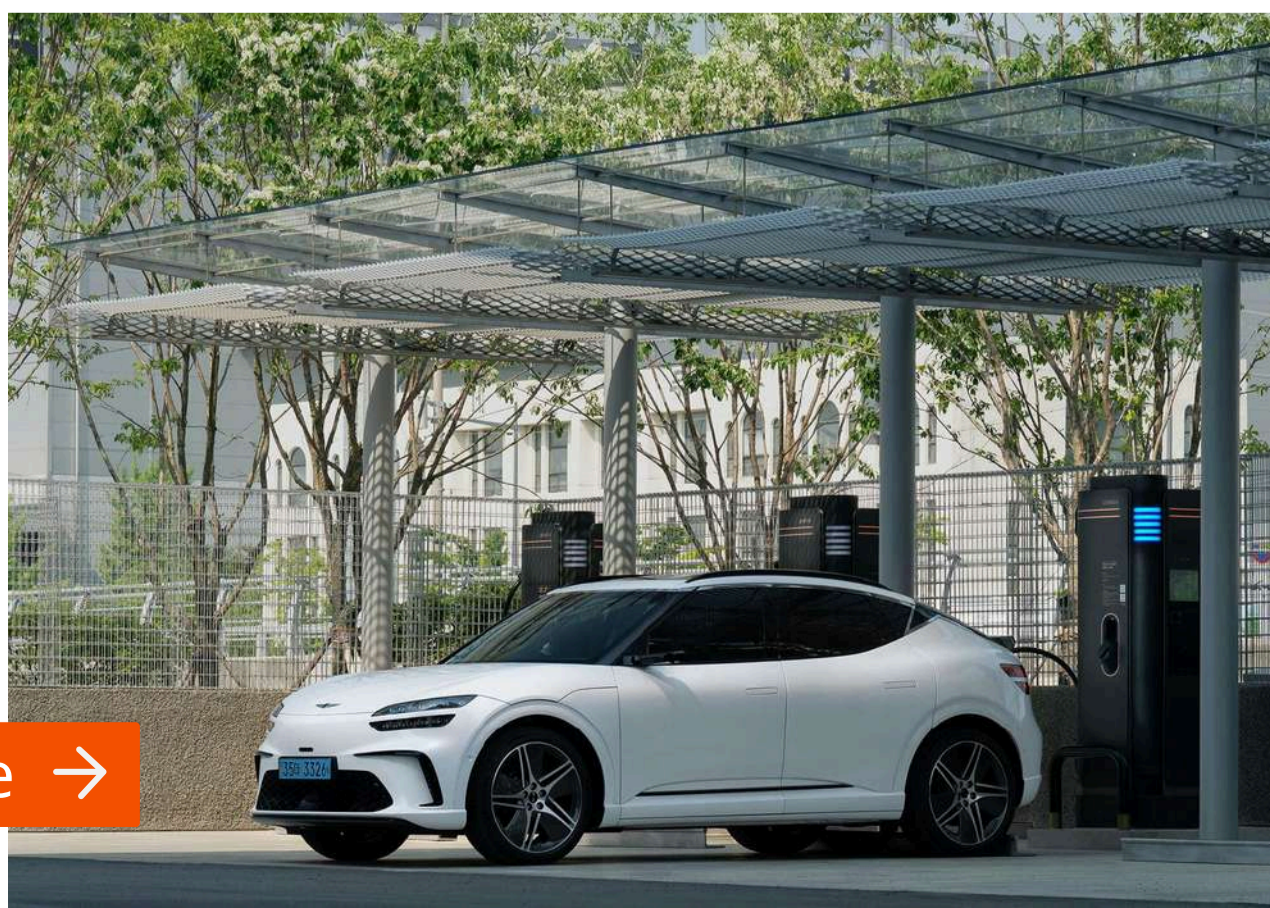
Embora não existam normas nacionais específicas, a Lei dos Condomínios em alguns estados brasileiros já exige a instalação de carregadores, desde que o morador arque

com os custos. O Código Civil Brasileiro permite a instalação de carregadores, desde que sigam as regras para as áreas comuns.

5. Sustentabilidade e Valorização

Oferecer infraestrutura para carros elétricos pode aumentar a valorização do imóvel e ser um atrativo sustentável, alinhado às tendências de preservação ambiental.

Em resumo, a instalação de pontos de recarga em condomínios requer planejamento, diálogo entre moradores e gestão responsável para garantir uma infraestrutura acessível e regras claras, promovendo a sustentabilidade e a harmonia entre os condôminos.



pexels-hyundaimotorgroup-32716427 (1)

SANCA

SOFISTI CAÇÃO

DRYWALL
(FORRO, DIVISÓRIAS, PAREDE)
BOISERIE
PISO VINÍLICO E LAMINADO,
PAPEL DE PAREDE,
ELÉTRICA E PINTURA.

DE UM NOVO AR
PARA SUA CASA
OU NEGOCIO



ESSATO
HOME DECOR —



19- **99144-2421**

Matéria de Capa

pexels-cliff-1840442

O QUE CARREGAMOS SEM PERCEBER?

**Como as influências do
passado ainda moldam
nosso presente sem
percebermos.**



Índice →

A história não ficou no passado; ela apenas mudou de forma. Ao longo do tempo, a liberdade foi negada de maneira explícita. Pessoas foram controladas, exploradas e privadas de escolhas. Hoje, vivemos em uma sociedade que valoriza direitos e autonomia, mas isso não significa que todas as formas de controle desapareceram. Muitas apenas se tornaram mais sutis e difíceis de perceber.

Nem toda limitação vem de fora de maneira óbvia. Muitas vezes, ela se instala no cotidiano, disfarçada de hábito, tendência, leis ou normalidade. Quantas vezes nós mesmos repetimos algo sem questionar? Aceitamos padrões sem refletir se fazem sentido? Repostamos nas redes sociais frases não ditas por pessoas de quem não gostamos? Nos sentimos pressionados a agir, consumir, pensar ou nos posicionar de determinada forma para não sermos “cancelados”?

Hoje, novas formas de influência moldam comportamentos constantemente. A repetição transforma ideias em verdades aparentes. Quando não há reflexão, o hábito pode substituir a consciência.

Outro ponto sensível é a normalização de pequenas distorções. Quando algo é repetido muitas vezes, passa a soar aceitável. Quando atitudes questionáveis se tornam frequentes, deixam de causar estranhamento. Aos poucos, o que deveria ser analisado com cuidado passa a ser parte do cotidiano.



Isso acontece aos poucos, no detalhe, no automático, no “todo mundo faz”. O maior risco é não perceber. A liberdade não se perde só em grandes acontecimentos; ela pode ser reduzida em pequenas concessões diárias — quando deixamos de questionar, quando abrimos mão do pensamento próprio e seguimos padrões sem consciência.

Mas essa lógica também aponta o caminho da mudança. Se esses processos começam no cotidiano, é nele que eles podem ser transformados. Refletir antes de repetir. Questionar antes de aceitar. Observar antes de julgar. Escolher com consciência, até nas decisões mais simples.

Essas atitudes parecem pequenas, mas são poderosas. Nos ambientes em que vivemos, isso é ainda mais evidente. A convivência próxima revela comportamentos, fortalece influências e

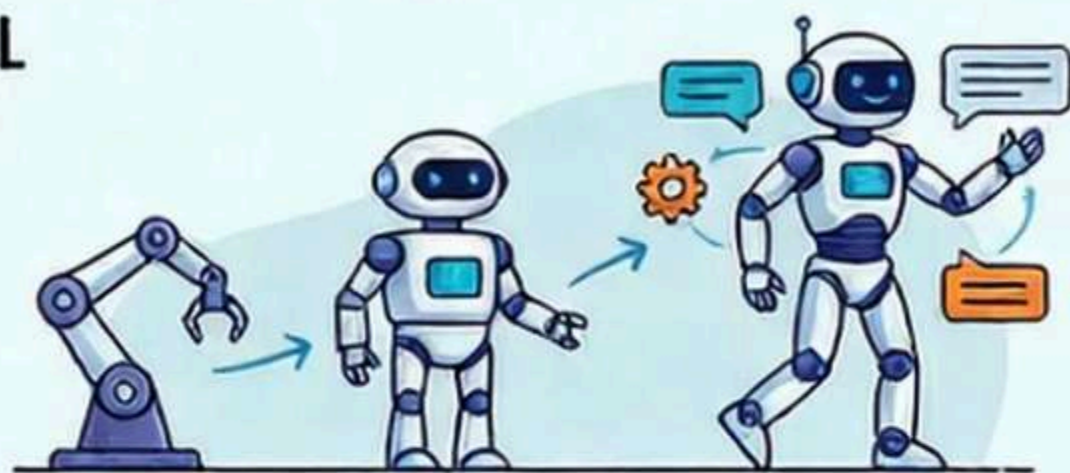
abre espaço para transformação. O respeito, o diálogo e a escuta ativa criam ambientes mais equilibrados e conscientes.

Não se trata de rejeitar tudo, nem de viver em constante desconfiança. Trata-se de não viver no automático. A história nos mostrou o quanto a falta de consciência pode custar caro. Hoje, o desafio é diferente: perceber onde, como e quando nossa liberdade pode ser reduzida — mesmo que de forma invisível.

No fim, a pergunta é simples, mas profunda: Estamos realmente escolhendo... ou apenas seguindo? Porque aquilo que carregamos só continua existindo quando não é questionado. E toda mudança começa exatamente onde estamos — mais perto do que imaginamos.

O Estado da IA em 2026: Tendências e Impacto no Trabalho

O PANORAMA DO MERCADO GLOBAL



ASCENSÃO DOS AGENTES AUTÔNOMOS

OpenAI domina o ecossistema de desenvolvedores, enquanto Anthropic foca em soluções corporativas.

US\$ 690

BILHÕES EM
EM INFRAESTRUTURA

Big Techs destinam 75% desse investimento exclusivamente para o avanço da IA.



 Gasto em Datacenters

US\$ 650B - 690B

2026 Projectão

 Velocidade (Mercury 2)

5x a 10x mais rápido que LLMs tradicionais

2026 Projection

 Adoção do Comet Browser

70% das tarefas dos clientes Perplexity

2026 Projection

GUIA PRÁTICO PARA O TRABALHO



ESPECIALIZAÇÃO DAS GIGANTES

OpenAI domina o ecossistema de desenvolvedores, enquanto Anthropic foca em soluções corporativas.

FOCO EM DECISÕES ESTRATÉGICAS

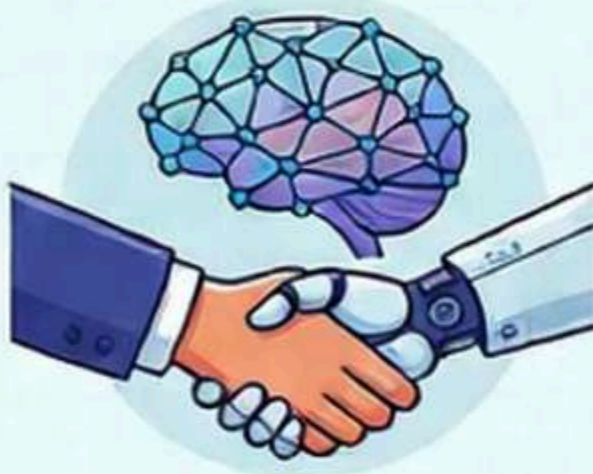
Delegue tarefas repetitivas e relatórios para agentes de IA para priorizar a estratégia.

COLABORAÇÃO COMO NOVA HABILIDADE

Saber colaborar com IAs de raciocínio complexo torna-se tão essencial quanto usar Excel.

O DIFERENCIAL HUMANO

Criatividade, empatia e pensamento crítico permanecem como as principais vantagens competitivas humanas.



POR QUE PRECISAMOS NOS ENCONTRAR PESSOALMENTE?

dimhou-young:people-3575167 (1)



[Índice →](#)

A importância de interações reais em um mundo digitalmente conectado.

A tecnologia aproximou pessoas, encurtou distâncias e facilitou o acesso à informação. Hoje, é possível conversar, assistir, aprender e se entreter sem sair do lugar. Tudo está a poucos toques de distância. Mas, junto com essa facilidade, surgiu uma mudança silenciosa na forma como nos relacionamos.

A experiência presencial passou a ser, muitas vezes, substituída pela conveniência.

Assistir a um espetáculo deixou de ser um programa comum para muitos. Reunir-se para uma atividade cultural, esportiva, compartilhar um momento coletivo ou simplesmente sair da rotina passou a exigir mais esforço do que permanecer diante de uma tela. E, aos poucos, o hábito de “estar junto” foi sendo trocado pelo hábito de “estar conectado”.

Mas existe uma diferença importante entre essas duas coisas.

**Estar conectado é acessar.
Estar presente é viver.**

Atividades culturais como o teatro, o circo, o Fresh Back e eventos esportivos oferecem algo que nenhuma tela consegue reproduzir completamente: a experiência. O ambiente, a energia, a reação das pessoas ao redor, o silêncio compartilhado, o riso coletivo — tudo isso faz parte de algo que vai além do conteúdo em si.

São momentos que não podem ser pausados, repetidos ou ignorados. Eles acontecem ali, ao vivo, e envolvem todos que estão presentes.



Além do entretenimento, esse tipo de experiência fortalece algo essencial: o senso de convivência. Estar em um mesmo espaço, com diferentes pessoas, compartilhando um mesmo momento, cria conexões reais — mesmo que breves.

Em um mundo cada vez mais acelerado, esses momentos funcionam como pausas necessárias.

Pausas para sair do automático.

Pausas para observar.

Pausas para sentir.

E isso não exige grandes produções ou eventos complexos. Muitas vezes, oportunidades estão mais próximas do que imaginamos — em atividades locais, apresentações culturais, espaços comunitários ou iniciativas da própria região. Valorizar essas experiências é também valorizar a convivência.

Porque, no fim, a tecnologia deve ser uma ferramenta — não um substituto das relações reais.

Equilibrar o digital com o presencial é um desafio atual, mas também uma escolha possível. E ela começa com decisões simples: sair, participar, prestigiar, viver o momento.

Talvez a pergunta mais importante não seja o quanto estamos conectados, mas o quanto estamos realmente presentes.

Porque algumas experiências não podem ser transmitidas.

Elas precisam ser vividas.



27_07_friends-609640 (1)

Conectando vizinhos dentro e fora do condomínio

Como eventos culturais e atividades podem unir a comunidade, tanto dentro quanto fora do prédio.

[Índice →](#)

Viver em um condomínio vai muito além de dividir o mesmo espaço — trata-se de construir uma comunidade sólida, onde a convivência é marcada por respeito, diversão e pertencimento. Para isso, é necessário promover atividades que envolvam os moradores e fortaleçam os laços entre eles.

Dentro do condomínio, existem várias formas de promover a interação. Jogos de tabuleiro são uma excelente maneira de exercitar a mente, criar momentos de lazer e desenvolver habilidades de cooperação.

Pequenas peças de Teatro amador, esquetes e outras atividades culturais também desempenham um papel importante na integração dos moradores. Esses eventos permitem que compartilhem suas histórias, talentos e experiências, fortalecendo o sentimento de comunidade e criando um espaço onde todos se sintam valorizados.

Além disso, essas atividades ajudam a melhorar o equilíbrio emocional dos participantes, promovendo um ambiente mais saudável e colaborativo. Quando as pessoas se reúnem para eventos culturais, elas não apenas se divertem, mas também criam uma rede de apoio mútuo, essencial para o bem-estar de todos.

Fora do condomínio, as atividades culturais e recreativas desempenham um papel fundamental na integração com a comunidade externa. Participar de eventos culturais, como feiras de arte, festivais de teatro ou apresentações musicais e esportivas, permite que os moradores se conectem com o bairro e as outras pessoas ao seu redor, criando uma comunidade mais unida.

Os flash dances, por exemplo, são uma forma divertida de praticar atividades físicas e fortalecer os laços de amizade. Esses eventos não apenas promovem o bem-estar físico, mas também criam um espaço para que as pessoas se divirtam e se conectem com seus vizinhos de forma espontânea dividindo caronas e mesas. Eles ajudam a aliviar o estresse e criam um ambiente leve e acolhedor.



No final, as atividades culturais, dentro ou fora do condomínio, têm um poder transformador. Elas ajudam a criar um ambiente de respeito, amizade e colaboração, promovendo o bem-estar de todos os moradores.

Ao incentivar essas atividades, estamos investindo em uma comunidade mais saudável e engajada, o que contribui para a qualidade de vida de todos.

Índice →



O COLÁGENO NÃO SERVE SÓ PARA DEIXAR A PELE BONITA

ele está presente no tecido conjuntivo, que é muito importante para o funcionamento do organismo

E QUANDO TEM UMA DEFICIÊNCIA NESSA ESTRUTURA, AFETA MUITO A VIDA DA PESSOA

A SÍNDROME DE EHLERS DANLOS É RARA MAS EXISTE

ALGUNS DOS SINTOMAS

- FADIGA E DOR CRÔNICA
- POUCA FORÇA MUSCULAR
- PELE ELÁSTICA E SENSÍVEL
- MOVIMENTO AMPLO DOS MEMBRO

PARA SABER MAIS



@zbrarara



Decisões distantes, impactos no bolso

pexels-ahsanjaya-8719576 (1).jpg

[Índice →](#)

Como eventos globais afetam diretamente o custo de vida local.

A guerra entre a Ucrânia e a Rússia, os conflitos envolvendo o Irã e a falta de planejamento governamental em relação ao combustível estão influenciando diretamente a economia global — com reflexos claros no nosso dia a dia. Esses acontecimentos parecem distantes, mas impactam o preço do combustível, o supermercado e o custo de vida de forma concreta.

Quando o preço do combustível sobe, não são apenas os motoristas que sentem o impacto. O combustível é essencial para o sistema de transporte e logística. Ele movimenta a carga que chega aos supermercados e distribui produtos nas prateleiras. Portanto, quando há falta de planejamento no setor energético ou quando os conflitos internacionais pressionam os preços, isso afeta diretamente o preço de muitos produtos, incluindo alimentos e bens essenciais.

Essa relação pode parecer técnica, mas o efeito é simples: até quem não tem carro paga essa conta. O aumento nos custos de produção e distribuição é repassado ao consumidor, tornando decisões econômicas distantes parte do nosso cotidiano.

Blocos econômicos como o Mercosul também desempenham um papel importante. O Mercosul — sigla para Mercado Comum do Sul — busca facilitar o comércio entre seus membros desde 1991, e atualmente inclui países como Brasil, Argentina, Paraguai, Uruguai e Bolívia, além de vários países da região como associados. O objetivo do bloco é reduzir barreiras ao comércio, o que pode abrir mercados e gerar oportunidades de exportação. Acordos com parceiros externos, como a União Europeia, podem trazer vantagens competitivas, mas a complexidade do processo exige coordenação cuidadosa para que os benefícios favoreçam tanto os grandes setores exportadores quanto a economia interna.



Moradores de condomínios, por exemplo, também sentem esses impactos no bolso. O custo de produtos essenciais, taxas de serviços compartilhados, manutenção predial, energia e transportes estão todos impactados por uma cadeia que começa bem antes de chegar à nossa rua. A falta de planejamento, aumento de impostos e taxas pelo governo federal em setores como energia e gás pode pressionar os custos dos serviços do condomínio e reduzir o poder de compra das famílias.

Quando entendemos que decisões tomadas na esfera governamental, seja ela Municipal, Estadual ou Federal reverberam na nossa vida diária, fica mais claro que a economia global não é distante. Ela está diretamente ligada à rotina de quem vive em comunidade — seja no supermercado ou nos custos que afetam a convivência no condomínio.

Assim, da próxima vez que os preços subirem ou o combustível pesar no bolso, lembre-se: Todos pagamos, até mesmo quem não dirige. As escolhas políticas e econômicas afetam todos — e refletir sobre isso pode ser o primeiro passo para entender nossa realidade



stux-coins-400252 (1).jpg

O que você conseguiria salvar?



A segurança digital não é apenas sobre armazenamento, mas também sobre proteção contra vírus, falhas e outros danos

[Índice →](#)

Imagine que o álbum de fotografias da sua vida, com todas as memórias mais preciosas, desaparecesse da noite para o dia. Antes, isso só acontecia em situações extremas — incêndios, enchentes ou até alguém destruindo uma foto querida. Mas, e se hoje essas memórias estivessem armazenadas digitalmente em um computador ou pen drive? O risco de perda agora vem de falhas tecnológicas, vírus ou uma simples queda de energia.

Antigamente, as fotos estavam em álbuns, e mesmo que fossem danificadas por água ou fogo, ainda havia a possibilidade de recuperação através dos negativos. Hoje, nossas memórias estão em dispositivos digitais: no celular, computador ou pendrive. Mas, ao contrário de um álbum impresso, danos digitais podem ser irreparáveis. Se uma carga elétrica ou vírus danificar seu dispositivo, seus arquivos podem desaparecer para sempre, sem possibilidade de recuperação. No passado, podíamos recorrer a outras cópias, mas agora, a única cópia está no dispositivo.

Aqui entra o conceito de backup, uma estratégia essencial para garantir que seus dados não desapareçam. A solução mais segura é a nuvem, onde seus arquivos ficam armazenados em servidores externos, protegidos contra falhas físicas que afetam dispositivos locais. Com o backup na nuvem, seus dados estão seguros e acessíveis de qualquer lugar, mesmo que seu dispositivo falhe.

Embora existam outras opções de backup, como HDs externos, elas não oferecem a segurança da nuvem. Se uma carga de energia danificar seu HD ou pen drive, você perderá tudo. Na nuvem, seus arquivos permanecem seguros, podendo ser recuperados facilmente de qualquer dispositivo. Serviços como Google Drive, OneDrive e Dropbox oferecem soluções práticas para manter tudo organizado e acessível, reduzindo o risco de perda.

A segurança digital não é apenas sobre armazenamento, mas também sobre proteção contra vírus, falhas e outros danos.

Adotar o hábito de fazer backup regularmente, seja na nuvem ou outros meios, é essencial para garantir que suas memórias digitais estejam seguras.

Muitas vezes, subestimamos o valor dos dados acumulados, de fotos de infância a documentos importantes. O que armazenamos digitalmente hoje pode ser irrecuperável se não tomarmos as precauções necessárias. Por isso, fazer backup não é apenas uma medida de segurança, mas uma forma de proteger o que mais importa: nossas memórias e informações.



VillaUP

FAÇA DOS SEUS

Sonhos

UM OBJETIVO

