

REVISTA DIGITAL INTERATIVA

VillaUP

Edição 72 | 15/21 Abril 2026

susan-lu4esm-moon-5454358

VOCÊ ESTÁ DOMINADO?

Como a distração digital está tomando conta da sua atenção e afetando sua saúde mental, cognitiva e emocional.

Disco de vinil **19**

Filme: Michael Jackson **36**

Fim do mundo **48**





03 AGENDA SEMANAL

Datas Comemorativas

04 A CONVIVÊNCIA ENTRE GERAÇÕES

Vizinhos de Condomínios Realmente Pensam Uns nos Outros

09 DIA DO LIVRO INFANTIL

Celebrando o Imaginário e o Aprendizado

14 DIA MUNDIAL DA ARTES

Celebrando as Sete Artes

19 DIA DO DISCO DE VINIL

A Nostalgia e a Resistência de um Ícone Musical

23 A CONSPIRAÇÃO 432 HERTZ:

verdade ou mito?

29 OS ELEVADORES A NOSSA DISPOSIÇÃO

Uma questão de facilidade

34 EDITORIAL

36 FILME: MICHAEL JACKSON

Uma Imersão no Rei do Pop

43 VOCÊ ESTÁ DOMINADO?

afetando sua saúde mental, cognitiva e emocional

48 FUTURO INCERTO

O Fim do Mundo em 2026?

51 EVENTO: 7º OABRIL AZUL

movimento de conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Revista Villa UP | Edição 72 | 15/21 de Abril de 2026

Expediente : Direção e Redação: Davison J. Rossatto – MTB n.º 72116

A Villa UP é uma publicação digital semanal e gratuita, focada em promover a reflexão sobre a convivência humana e o autoconhecimento, incentivando o desenvolvimento pessoal. Comprometida com valores de ética e transparência, a revista busca oferecer conteúdo relevante e enriquecedor, estimulando o pensamento crítico e o engajamento da comunidade.

As matérias assinadas são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Todos os direitos são reservados, sendo proibidas as alterações e a reprodução total ou parcial sem a devida autorização do responsável pela revista.

Agenda Semanal COMEMORATIVA

15
QUA

Dia Mundial do Desenhista
Dia Nacional da Conservação do Solo
Dia do Desarmamento Infantil
Dia Mundial da Arte

16
QUI

Dia Mundial da Voz

17
SEX

Dia Mundial do Hemofílico
Dia Mundial da Hemofilia
Dia Nacional de Luta pela Reforma Agrária
Dia Nacional da Botânica

18
SÁB

Dia de Monteiro Lobato
Dia Nacional do Livro Infantil
Dia Mundial do Radioamador

19
DOM

Dia dos povos indígenas (Dia do Índio)
Dia do Exército Brasileiro

20
SEG

Dia do Diplomata
Dia do Disco

21
TER

Tiradentes
Dia do Metalúrgico
Dia da Latinidade
Dia da Indústria Têxtil
Dia Mundial da Criatividade e Inovação

Índice →

CONVIVÊNCIA ENTRE GERAÇÕES

**VIZINHOS DE
CONDÔMINIOS
REALMENTE PENSAM
UNS NOS OUTROS?**

Em muitos condomínios, os moradores de diferentes gerações convivem lado a lado, mas será que há uma real preocupação entre eles? A convivência intergeracional no ambiente condominial pode ser cheia de desafios, especialmente em áreas urbanas, onde as distâncias emocionais parecem aumentar.

Vizinhos mais velhos frequentemente preferem tranquilidade e respeito ao espaço pessoal, enquanto jovens podem valorizar a interação social e o uso de tecnologias. Essas diferenças podem gerar mal-entendidos ou falta de empatia, mas, quando há uma atitude positiva e respeito mútuo, os benefícios dessa convivência podem ser surpreendentes.

Uma grande vantagem dessa convivência é a **troca de conhecimentos** entre as gerações. **Jovens ensinam** os mais velhos a usar novas **tecnologias**, como smartphones e aplicativos, enquanto os **mais maduros** compartilham suas **experiências de vida**

e **ensinamentos valiosos**, ajudando os mais novos a lidar com desafios emocionais e a tomar decisões importantes. Essa troca não apenas **enriquece a vida de ambos**, mas também promove um sentimento de **solidariedade e colaboração**.

Eventos coletivos, como tardes de jogos, encontros culturais e até oficinas de tecnologia podem ajudar a integrar diferentes faixas etárias. Espaços comuns como jardins, salas de convivência e áreas de lazer são ótimos locais para que vizinhos de todas as idades se conheçam e troquem ideias.

Para que a convivência entre gerações realmente funcione, é necessário que **todos** – jovens e mais velhos – pratiquem **tolerância** e estejam dispostos a **entender as necessidades** uns dos outros, criando um ambiente mais **acolhedor e solidário**.

ANOTE NA AGENDA

12^a festa

LIGÃO

6 DE JUNHO
2026

Divulgação
@divulgacao



2^ª Festa da
MANDIOCA
E DO
MILHO
2026

11 A 19
abril

A festa mais saborosa de Americana!

MANDIOCA • COXINHA • PRODUTOS DE MILHO • MUITO MAIS

- Show Ao Vivo
- Praça de Alimentação
- Espaço Kids



11/04
HENRIQUE &
GUILHERME

12/04
PAGODE DO LILÃO

18/04
Gabriel
Mattos

19/04
Sambamigos

11, 12, 18 & 19 de ABRIL

SÁBADOS, À PARTIR DAS 18H30
DOMINGOS, DAS 12H ÀS 17H

APOIO:



CÂMARA MUNICIPAL DE
AMERICANA
CENTENÁRIO

REALIZAÇÃO:



RUA MARANHÃO, 1215, BALNEÁRIO SALTO GRANDE
AMERICANA/SP

Divulgação

ENTRADA 1kg DE ALIMENTO NÃO PERECÍVEL



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

Divulgação



[culturasbo e prefeitura.sbo](http://culturasbo.e prefeitura.sbo)
Santa Bárbara d'Oeste



culturasbo.com
[@culturasbo](https://www.facebook.com/culturasbo)

Divulgação

DIA DO LIVRO INFANTIL

**Celebrando o
Imaginário e o Aprendizado**

Em 18 de abril, celebramos o Dia do Livro Infantil, uma data dedicada a uma das formas mais poderosas de estimular a imaginação, criatividade e o aprendizado das crianças. O livro infantil tem o papel de abrir portas para o conhecimento, para outros mundos e para novas perspectivas, além de ser uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento emocional e cognitivo dos pequenos.

O livro infantil não é apenas uma fonte de diversão, mas também um meio de ensinar valores, promover a empatia e despertar a curiosidade. Através das histórias, as crianças aprendem sobre si mesmas, sobre os outros e sobre o mundo ao seu redor. Além disso, a leitura desde cedo auxilia no desenvolvimento da linguagem, amplia o vocabulário e fortalece a compreensão de textos, habilidades essenciais para o futuro acadêmico e pessoal das crianças.



Autores e autoras consagrados da literatura infantil brasileira marcaram gerações com suas histórias que encantam e ensinam. As obras infantis brasileiras refletem a cultura do país e a riqueza de sua tradição oral e literária, oferecendo um vasto repertório de aprendizado e diversão.

Neste Dia do Livro Infantil, é importante refletirmos sobre o papel da leitura na formação de cidadãos conscientes e críticos. Incentivar as crianças a ler desde cedo é investir no futuro delas, oferecendo-lhes ferramentas para entender e transformar o mundo.

Atitudes que te prejudica

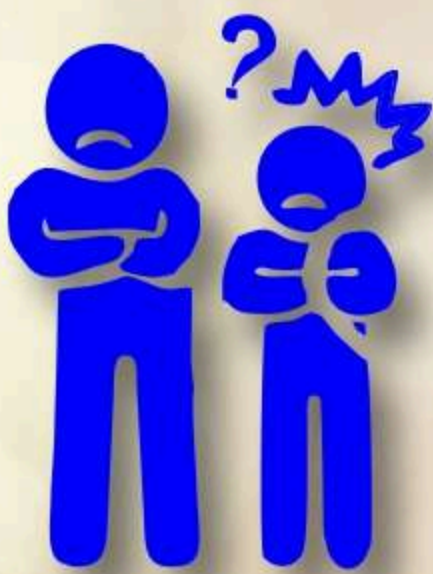
Não se engane, mais cedo ou mais tarde o retorno cobra da vida



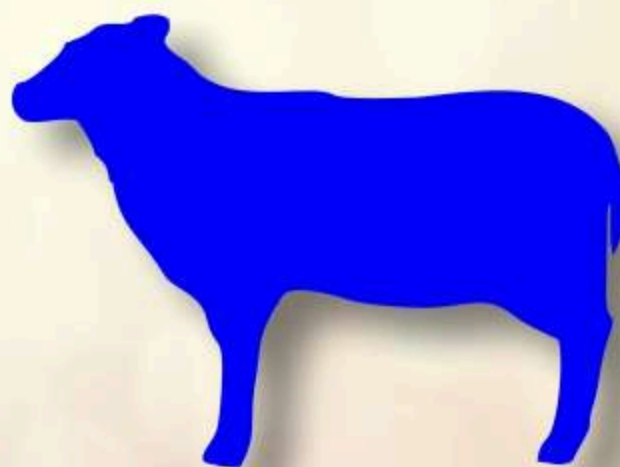
Seu ego



Má companhia



Negativismo



Seguir a multidão



Ser materialista



Dependência



acia_americana e jamespe...



PALESTRANTES
**ERNESTO TARO
E ELEZET NISIBARA**
MASTERS TERAPEUTAS
DO B.E.H

7
MAI
19h30
Primo Picoli, 232
Americana-SP

PALESTRA GRATUITA

MÃES QUE DESPERTAM

CRIANDO FILHOS PARA UM MUNDO
EM TRANSFORMAÇÃO

INSCREVA-SE AGORA



prefeituradenovaodessa



FEIRÃO DE EMPREGO

A grande chance de conquistar seu
espaço no mercado de trabalho!

+ DE 160 VAGAS

+ DE 20 EMPRESAS

DIA 25 DE ABRIL
DAS 8H ÀS 12H

PAÇO MUNICIPAL
AV. JOÃO PESSOA, 777 – CENTRO



Divulgação

Divulgação

Dia Mundial da Arte

pexels-valen-menna-177083948-17890332 (1).jpg

Celebrando as Sete Artes

[Índice →](#)

Em 15 de abril, celebra-se o Dia Mundial da Arte, uma data que reconhece o impacto profundo das expressões artísticas na sociedade. A arte, em suas diversas formas, tem o poder de transformar, provocar e inspirar. Mas o que compõe o universo artístico? Tradicionalmente, sete pilares definem as principais manifestações da arte, que ao longo dos séculos vêm moldando a cultura e a história humana.

Os 6 pilares iniciais e clássicos da arte incluem:

a Pintura, a Escultura, a Música, a Literatura, a Dança e a Arquitetura.

Cada uma dessas formas tem sua própria história e importância, representando diferentes formas de expressão, comunicação e emoção. A Pintura e a Escultura são talvez as mais antigas, registrando desde as primeiras pinturas rupestres até as obras-primas dos grandes mestres. A Música, por

sua vez, toca diretamente as emoções humanas, enquanto a Literatura é o veículo que nos permite viajar sem sair do lugar, explorando o infinito mundo das palavras.

A Dança é uma forma de arte viva, em movimento, que tem o poder de comunicar sem necessidade de palavras. A Arquitetura, com sua combinação de estética e funcionalidade, molda o ambiente em que vivemos.

Em 1911, o intelectual italiano Ricciotto Canudo expandiu o conceito de arte ao incluir o **Cinema** como a sétima arte. A partir de seu "Manifesto das Sete Artes", publicado em 1923, o Cinema foi reconhecido como uma expressão única que combina todas as outras formas de arte – imagem, som, movimento e narrativa.

O Dia Mundial da Arte é um convite para refletirmos sobre o poder transformador da arte e sua capacidade de conectar gerações e culturas.

OS 7 PILARES DA ARTE

As formas fundamentais da expressão artística humana



Pintura – “A Arte da Cor e da Forma”



Escultura – “A Arte do Volume e do Espaço”



Música – “A Arte do Som e do Tempo”



Literatura – “A Arte da Palavra e da Imaginação”



Dança – “A Arte do Movimento e do Corpo”



Arquitetura – “A Arte do Espaço e da Função”

A arte transforma o invisível em visível

ATITUDES SIMPLES

que deixam a casa e vida mais leves



Resultado: Mais tempo para você !

DIA DO DISCO DE VINIL

A Nostalgia
e a Resistência
de um Ícone
Musical

Em 20 de abril, o Brasil celebra o Dia do Disco de Vinil, uma data que remonta à história da música e reverencia um formato que, apesar das transformações tecnológicas, continua a conquistar o coração de muitos. Instituída em 1978, a data foi escolhida para homenagear o compositor Ataulfo Alves, que faleceu neste dia, em 1968. A figura de Ataulfo Alves, com suas contribuições à música brasileira, também está simbolicamente ligada ao vinil, um dos maiores meios de difusão musical de sua época.

O disco de vinil, que chegou a ser superado por formatos digitais como o CD e, mais tarde, o streaming, nunca perdeu seu charme. O LP (Long Play), com sua capa grande, o ritual de virar o disco e a qualidade de som única, passou a ser um item cultuado por colecionadores e entusiastas da música. O som quente e característico do vinil, aliado à nostalgia das décadas passadas, mantém vivo o amor pelo formato.



Nos últimos anos, o vinil teve um renascimento surpreendente. Com a popularização do conceito de "vintage", muitos jovens começaram a se interessar pelo disco, que antes parecia destinado ao esquecimento. Feiras de vinil, lojas especializadas e até artistas contemporâneos têm lançado álbuns em vinil, reforçando a ideia de que esse formato nunca deixou de ter valor para os amantes da música.

O Dia do Disco de Vinil é uma celebração da resistência de um ícone musical. Mais do que um objeto de coleção, o vinil representa a história da música e a conexão emocional que ela proporciona aos ouvintes. É uma data para visitar e reviver o prazer de ouvir música em sua forma mais analógica e rica.

SEUS HORMÔNIOS DO SONO PODEM ESTAR DESREGULADOS

VillaUP

Esses 9 hormônios determinam quando você
acorda, adormece e permanece dormindo

Descubra como cada um atua

IA GROK



MELATONINA - O Relógio.

Regula o ritmo do sono



CORTISOL - O Alarme do corpo.

Hormônio do estresse - Nos mantém alertas



SEROTONINA - O Regulador do humor.

Neurotransmissor do bem-estar



GABA - O Calmante. Neurotransmissor
que prepara o cérebro para o sono



do CRESCIMENTO - O Construtor.

Liberado durante o sono para reparar o corpo.



da TIREOÍDE - O Regulador.

Regula o metabolismo e a energia



ESTRÓGENO - O Equilibrador.

Regula a temperatura corporal



PROGESTERONA - O Calmante.

Calmante que aumenta o GABA



INSULINA - O Policial.

Regula o açúcar no sangue



A Conspiração 432 Hertz: Verdade ou Mito?

Nos últimos anos, a frequência 432 Hz tem gerado polêmica como alternativa à afinação padrão de 440 Hz, amplamente utilizada em instrumentos musicais. Defensores da teoria da conspiração alegam que 432 Hz é superior, mais natural e benéfica para os seres humanos. Mas o que realmente há por trás dessa teoria?

O Que é a Frequência 432 Hz?

A frequência 432 Hz é uma proposta de afinação alternativa, que defende que o tom musical, quando ajustado para essa frequência, está em maior sintonia com a natureza e o universo. Para os defensores dessa teoria, 432 Hz promove uma sensação de bem-estar, relaxamento e cura, ao contrário da afinação de 440 Hz, considerada por eles como artificial e prejudicial.

Principais Pontos da Teoria da Conspiração:

1. *A Origem Nazista:* Alguns acreditam que 440 Hz foi imposto por Joseph Goebbels,

ministro da propaganda nazista, na década de 1930, com o objetivo de induzir ansiedade e comportamento agressivo nas pessoas. Essa afirmação, no entanto, não tem fundamento histórico comprovado.

2. *Conexão Universal:* A teoria sugere que 432 Hz ressoa de forma harmônica com o corpo humano e o cosmos, promovendo uma sensação de equilíbrio e harmonia com a natureza e o universo. Para seus defensores, essa frequência está alinhada com as vibrações naturais do planeta.

3. *O Padrão de 440 Hz:* A afinação de 440 Hz é vista por alguns como uma imposição artificial, que bloqueia a energia espiritual e dificulta uma conexão mais profunda com o universo.

O Que Diz a Ciência e a Música?

1. *Sem Base Científica:* Não há evidências científicas sólidas que comprovem que 432 Hz tenha benefícios superiores em relação ao 440 Hz.

Estudos não encontraram uma diferença significativa entre as duas frequências em termos de benefícios para a saúde ou bem-estar.

2. *Conforto Psicológico:* A preferência por 432 Hz pode ser psicofisiológica. Sons mais baixos e mais graves geralmente são percebidos como mais relaxantes e agradáveis, o que pode explicar o apelo de 432 Hz em algumas pessoas.

3. *Diferença Sutil:* A diferença de 8 Hz entre 440 Hz e 432 Hz é praticamente imperceptível para a maioria das pessoas, o que sugere que a experiência musical é mais influenciada pela subjetividade do ouvinte do que pela frequência em si.

4. *Efeito Placebo:* Muitos relatos positivos sobre 432 Hz podem ser atribuídos ao efeito placebo, em que a crença nos benefícios da frequência leva as pessoas a experimentarem uma sensação de bem-estar, mesmo que não haja uma base objetiva para tal experiência.

Em resumo, a teoria da conspiração sobre a frequência 432 Hz é mais uma questão de percepção e crença do que de ciência comprovada. A música, em qualquer frequência, tem o poder de afetar profundamente nossos sentimentos, mas a escolha de afinação parece ser mais uma questão de gosto pessoal do que de um impacto universal.



AGENDA 2026

Feira de Artesanato

Programa-se para prestigiar a arte e o talento dos nossos expositores.

ABRIL

Dias

11 e 18

Horário: Das 9h às 13h

Local: Praça Manoel de Vasconcellos
(atrás da Igreja Matriz)



OS ELEVADORES A NOSSA DISPOSIÇÃO

Uma questão de facilidade

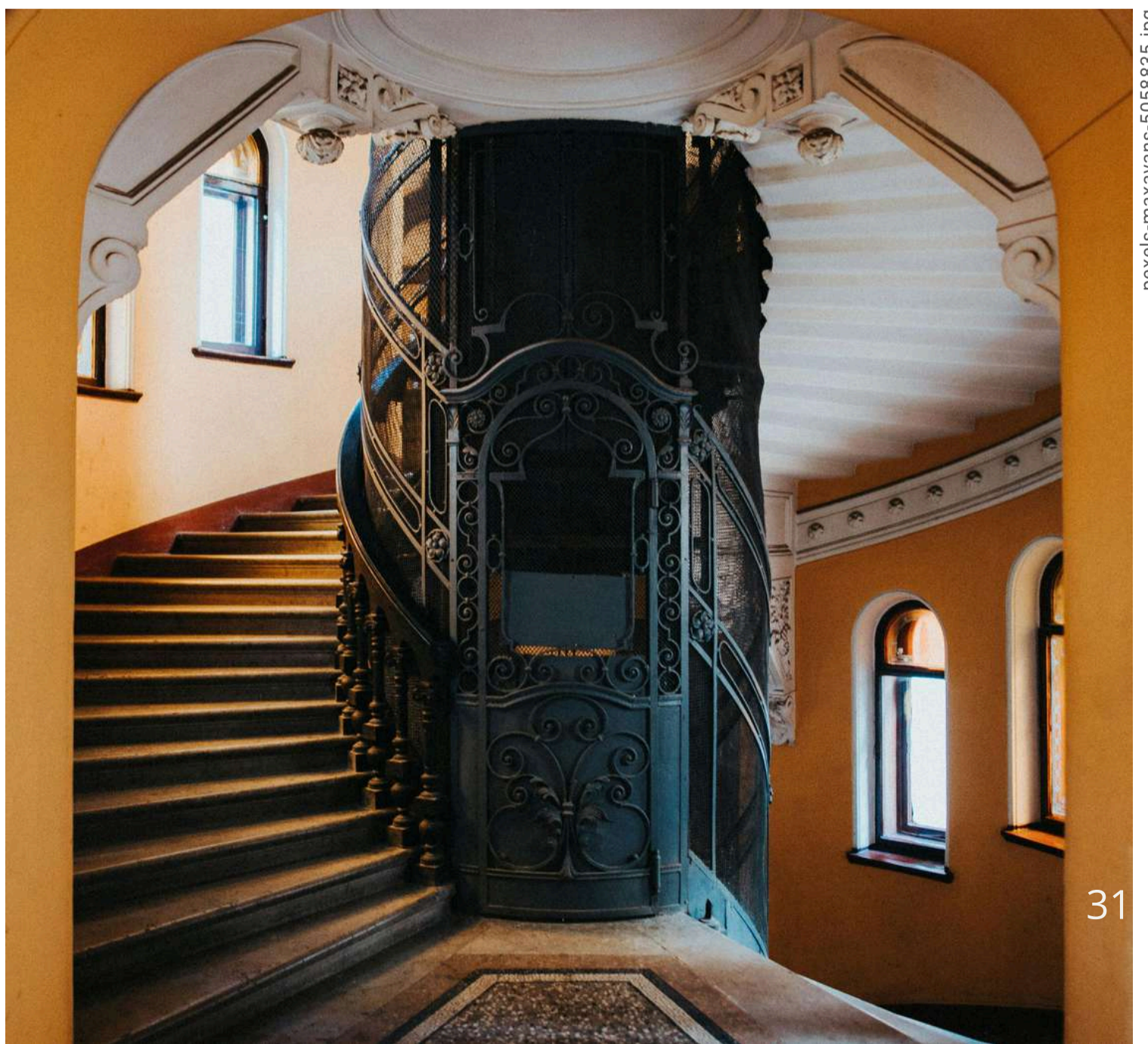
Elevadores são essenciais no cotidiano, mas alguns se destacam por sua tecnologia inovadora e design único, tornando a simples tarefa de subir andares uma experiência extraordinária. Vamos explorar alguns dos elevadores mais curiosos ao redor do mundo, que misturam engenharia, arte e história.

Um exemplo interessante é o Elevador Multi, utilizado no Japão, em sistemas de estacionamento vertical para veículos. Esse tipo de elevador otimiza espaços urbanos densos, permitindo que carros sejam armazenados em plataformas móveis que se movem verticalmente. Originalmente usado em garagens automáticas, ele facilita o estacionamento em áreas compactas e é uma solução inovadora para grandes cidades.



Em Dubai, o elevador do Burj Khalifa, um dos mais rápidos do mundo, atinge 10 metros por segundo. Com pontos de transferência nos andares 43, 76 e 123, facilita o acesso aos andares mais altos, mostrando como a engenharia pode otimizar a experiência em edifícios imponentes.

A história dos elevadores remonta ao século XIX, quando as primeiras plataformas elevatórias começaram a ser usadas em prédios de luxo. A invenção do elevador hidráulico e a introdução do elevador elétrico revolucionaram a arquitetura. O primeiro edifício residencial com elevador elétrico foi o "Home Insurance Building", em Chicago, em 1885.



O Elevador do Sky Tower, em Auckland, Nova Zelândia, oferece uma experiência única, com um elevador panorâmico que sobe a 4 metros por segundo, proporcionando uma vista de 360 graus da cidade. O design moderno e os vidros de alta tecnologia fazem desse elevador uma atração turística.

Elevadores do futuro, como os baseados em tecnologia de levitação magnética (maglev), prometem eficiência, velocidade e silêncio absoluto, transformando ainda mais a experiência de transporte vertical.



VillaUP

REVISTA DIGITAL

SEMANAL E GRATUITA



Estamos só começando!

VillaUP
VillaUP
VillaUP

VillaUP
VillaUP
VillaUP

VillaUP
VillaUP
VillaUP

VillaUP
VillaUP
VillaUP

Bem vindo!

Na edição 72 da nossa revista, exploramos uma diversidade de temas que provocam reflexão e celebram a cultura. Abordamos desde a convivência entre gerações até a teoria dos 432 Hz, passando por homenagens como o Dia do Livro Infantil e o Dia Mundial da Arte. Também celebramos a nostalgia com o Dia do Disco de Vinil e desvendamos os elevadores mais curiosos do mundo.

Nosso destaque vai para a matéria principal: *Estamos Dominados? Pelos Apps*, que traz uma análise profunda sobre como a tecnologia tem moldado nossa vida cotidiana. E, claro, não poderíamos deixar de tocar em questões que geram questionamento, como a previsão sobre o fim do mundo em 2026.

Agradecemos imensamente a todos os nossos leitores e os incentivamos a seguir conosco nesta jornada de conhecimento e reflexão. Estamos preparando novidades!

Boa leitura!

VOCÊ SABIA?



TONTURA AO LEVANTAR



CURIOSIDADE

Pode **não** ser algo “normal”



FATO

É comum em
pessoas com **SED/TEH**



POR QUÊ ACONTECE

O corpo pode ter dificuldade
em regular o **fluxo sanguíneo**
ao mudar de posição.



— SED / TEH —

@zbrarara



O FILME DE MICHAEL JACKSON

Uma Imersão no Rei do Pop

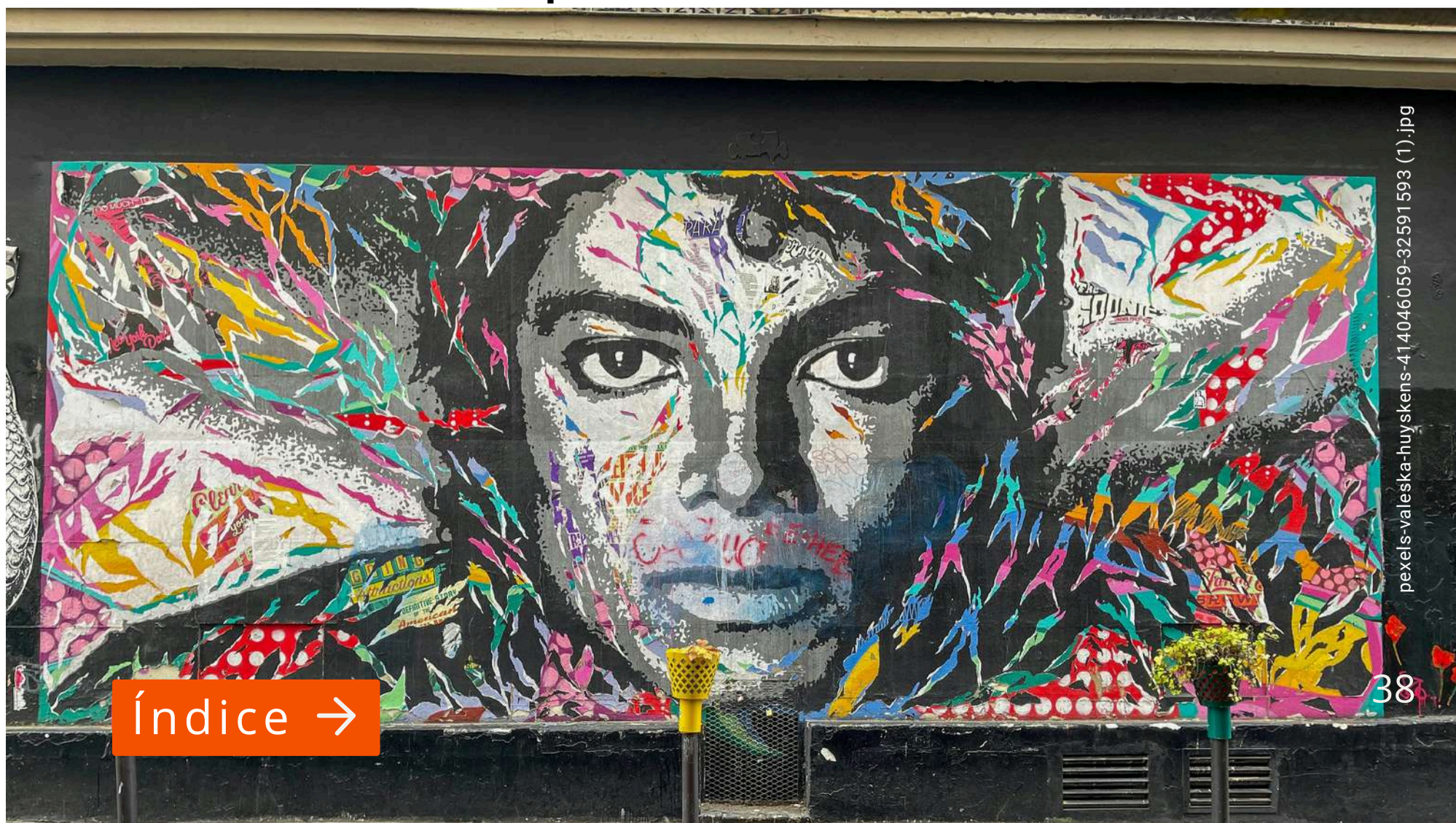
Em abril de 2026, os cinemas serão palco para a estreia de um filme biográfico sobre a lenda da música pop, Michael Jackson. Considerado um dos maiores ícones da música mundial, Michael Jackson deixou um legado que atravessa gerações. Estrelado por seu sobrinho, Jaafar Jackson, no papel principal, o filme promete ser uma imersão profunda em sua vida, sua carreira e em sua transformação artística.

Sob a direção de Antoine Fuqua, conhecido por filmes como "Training Day", a produção promete capturar a essência de Michael Jackson, abordando desde sua ascensão meteórica à fama até os desafios pessoais que enfrentou. A música será um dos pontos altos da produção, com clássicos como "Billie Jean", "Thriller" e "Beat It" ganhando destaque, enquanto cenas poderosas celebram sua contribuição para a indústria musical.

O filme também foca em momentos icônicos da carreira de Michael, como sua apresentação histórica no Motown 25, quando ele revelou o moonwalk pela primeira vez. A relação com sua família e seus desafios pessoais também serão explorados de forma sensível e realista.

Com exhibições em IMAX, o filme promete não só reviver a magia de Michael Jackson, mas também proporcionar uma experiência sonora e visual de tirar o fôlego, aproveitando ao máximo a tecnologia para destacar sua música e performances.

Prepare-se para reviver a história do Rei do Pop de uma maneira única, emocionante e visualmente espetacular!



Convite para Oficina: Como Contratar de Forma Eficiente

Contratar a pessoa certa é essencial, mas com recursos limitados, a margem para erro é pequena. Participe da nossa oficina e aprenda a otimizar o processo de seleção, mesmo com orçamento apertado.

Você vai:

- Compreender os processos de recrutamento.
- Aprender a estruturar entrevistas eficazes.
- Avaliar candidatos de forma precisa.

Desenvolva habilidades práticas para garantir contratações assertivas e atender às necessidades do seu negócio. Inscreva-se agora e transforme sua forma de recrutar!



Faça a contratação de uma equipe vencedora

29/04
08:30 às 12:30

Local: ACINO
R. XV de Novembro,
685 Centro - Nova
Odessa/SP

Divulgação

Apoio



SINCOMERCIO
AMERICANA, NOVA ODESSA E S. BÁRBARA D'ESTE



Realização



CAMPEONATO BRASILEIRO



ARNOLD

★ SPORTS ★

FESTIVAL 2026



24 A 26 ABRIL

EXPO CENTER NORTE

São Paulo/SP

INFORMAÇÕES: 19.9.9243-0502



**O MAIOR EVENTO MULTIESPORTIVO,
DE NUTRIÇÃO, SAÚDE,
BEM-ESTAR, FITNESS, EDUCAÇÃO E
NEGÓCIOS DA AMÉRICA LATINA.**

Durante três dias, o Arnold Sports Festival South America reúne as principais marcas e nomes do mercado esportivo em um ambiente de negócios, conhecimento e entretenimento. Com quatro feiras: Nutrição Esportiva, Fitness, Health e Saúde Pet e Congressos com conteúdo exclusivo, o evento promove networking de alto nível e atualização profissional.

Além de lançar tendências e inovações, amplia o olhar do público ao valorizar o universo dos esportes, celebrando a diversidade esportiva. É um encontro que conecta pessoas, marcas e ideias para transformar carreiras, negócios e estilos de vida.

24 A 26 DE ABRIL DE 2026

EXPO CENTER NORTE - SP

<https://arnold.savagetgroup.com.br/>



NOVA ODESSA

Arquivo pessoal Equipe Viper



ATLETAS PARTICIPANTES DA EQUIPE VIPER

GETER DAS FLORES

LUIS CARLOS SABINO

RODRIGO CAETANO PINTO

ALEX ADRIANO OLIVEIRA FIGUEIREDO

LUCAS ALGERI DEMÉTRIO

CASSIUS MONRIE DE OLIVEIRA

WELITON ROCHA DE AZEVEDO

EDVANDO ROCHA RIBEIRO

VITOR FERNANDO LINO DE MELLO

GABRIEL FELIPE DA SILVA

Matéria de Capa

VOCÊ ESTÁ DOMINADO?



Como a distração digital está tomando conta da sua atenção e afetando sua saúde mental, cognitiva e emocional.

Nos dias de hoje, a atenção é um bem cada vez mais escasso. A cada notificação, um pedaço da nossa capacidade cognitiva é absorvido. Com o avanço das redes sociais e os joguinhos, muitos de nós estamos sendo dominados por esses estímulos constantes, sem perceber o impacto negativo na nossa vida.

A Distração pelas Redes Sociais e os Vícios Digitais

As redes sociais e os jogos digitais têm um objetivo claro: prender nossa atenção. Com algoritmos desenhados para nos manter imersos, passamos horas rolando feeds e participando de joguinhos, sem perceber que estamos deixando de aprender coisas novas, de crescer como pessoas e de prosperar em áreas importantes da vida. O que poderia ser tempo dedicado ao desenvolvimento pessoal, à leitura de um livro, ao aprendizado de novas habilidades ou à construção de relacionamentos reais, está sendo desperdiçado em uma imersão digital que, no fim, nos deixa vazios e sem foco.

O Perigo dos Vícios e a Perda da Saúde Física e Mental

Esse vício digital não afeta apenas a mente, mas também o corpo. O tempo excessivo diante das telas aumenta o sedentarismo, sobrecarrega os olhos e afeta o sono. Além disso, a constante exposição a estímulos virtuais gera ansiedade, estresse e depressão. O que estamos perdendo ao não desconectar do mundo digital? A capacidade de nos conectarmos realmente com as pessoas e com o mundo ao nosso redor, algo essencial para o bem-estar emocional.

A Bolha de Filtros: Estamos Compartilhando Fake News Sem Saber

Outro problema das redes sociais é a criação de uma bolha de filtros, onde só consumimos conteúdo que reforça nossas crenças. Isso nos torna mais confiantes e, por consequência, mais propensos a compartilhar fake news sem saber. Nos isolamos em

nossas próprias opiniões, afastando-nos da verdade e, muitas vezes, contribuindo para a desinformação sem perceber.

O Impacto Cognitivo: Como a Distração Prejudica o Seu Cérebro

A distração digital afeta profundamente nosso cérebro. O consumo de informações rápidas e superficiais dificulta a concentração em tarefas mais profundas e importantes. Um estudo da *Psychological Science* (2018) revelou que a presença de um smartphone já reduz nossa capacidade cognitiva. Estamos, literalmente, perdendo a capacidade de pensar profundamente.

O Caminho para a Recuperação: Como Retomar o Controle

A boa notícia é que podemos mudar. Um detox digital, desconectando-se das redes por um tempo, pode nos ajudar a retomar a concentração e a saúde mental. Além disso, é

essencial combater o sedentarismo.

Caminhadas diárias, exercícios simples ou até participar de momentos reais de convivência com amigos e vizinhos ajudam a fortalecer o corpo e a mente. A leitura (seja de livros físicos ou e-books) também pode ser uma forma poderosa de reverter os danos da distração digital.

Você já parou para pensar quanto tempo você está realmente vivendo fora das telas? O que está sendo deixado de lado enquanto você se perde em joguinhos e redes sociais?



Futuro Incerto

**O Fim do Mundo
em 2026?**

Em 1960, um estudo realizado por cientistas da Universidade de Illinois previu uma data alarmante para o possível colapso global: 13 de novembro de 2026. Os pesquisadores Heinz von Foerster, Patricia Mora e Lawrence Amiot usaram modelos matemáticos para analisar o impacto do crescimento populacional descontrolado, destacando a escassez de alimentos como uma ameaça real à sustentabilidade do planeta.

Na época, a população mundial era de cerca de três bilhões de pessoas. Hoje, com mais de oito bilhões, o cenário de superpopulação, que antes parecia distante, se aproxima cada vez mais da realidade. A medicina e as melhorias na qualidade de vida contribuíram para um crescimento populacional acelerado, mas os recursos naturais não acompanharam esse aumento.

O estudo de Illinois indicava que, se as taxas de crescimento populacional da época se mantivessem,

, a Terra não seria capaz de sustentar tantas vidas. Esse desequilíbrio poderia gerar uma ruptura social e ambiental irreversível. Embora previsões apocalípticas, como as de Nostradamus, tenham surgido ao longo da história, o estudo de 1960 se diferencia por ser baseado em dados científicos, o que lhe confere um peso significativo.

Apesar de o estudo ter sido realizado há mais de 60 anos, ele ainda é relevante?

Mas e você, acredita que o estudo foi alarmista ou há algo mais por trás? Quantos alertas ambientais foram feitos e não se concretizaram? Estamos realmente sendo orientados ou manipulados?



7º O A B b r i l Azul

Todas as fotos/imagens foram cedidas gentilmente pela organização do evento



7º OABril Azul reúne grande público em Sumaré e reforça conscientização, inclusão e cidadania.

Realizada no último dia 12 de abril, na Praça Rosa Maluf (Praça do Canon), em Sumaré, foi um verdadeiro sucesso, superando expectativas e reafirmando a força do movimento de conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Com um público expressivo e engajado — seguindo a marca da edição anterior, que reuniu cerca de 1.000 pessoas — o evento transformou a praça em um espaço de acolhimento, inclusão e celebração da diversidade, reunindo famílias, crianças e toda a comunidade em uma manhã marcada por informação, cuidado e alegria.

Toda a programação prevista foi realizada com grande adesão do público. Para as crianças, houve distribuição de balões e livros de colorir, pintura facial, presença de

personagens — entre heróis e princesas cosplayers — além de teatro, fantoches, contação de histórias, espaço para desenho e diversas brincadeiras interativas.

O evento também contou com atrações como apresentação circense, brinquedos infláveis, espaço games, distribuição de sorvetes e feira de artesanato, garantindo entretenimento para todas as idades.

Na área da saúde e bem-estar, a população teve acesso gratuito à aferição de pressão arterial, auriculoterapia, reflexologia nas mãos e orientações sobre saúde bucal, além de serviços de cuidado pessoal, como corte de cabelo, design de sobrancelhas e cuidados com as unhas, ampliando o impacto social da iniciativa.



Outro destaque foi a feira de adoção de pets, que atraiu grande interesse do público, além da distribuição gratuita de 870 camisetas personalizadas do evento, esgotadas rapidamente, e a entrega de cordões de identificação para pessoas com autismo e deficiência oculta — um importante instrumento de inclusão e visibilidade.

O evento também teve um papel relevante na promoção da empregabilidade: mais de 15 currículos de pessoas com deficiência (PCDs) foram recebidos pelo Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT), com encaminhamento para oportunidades no mercado de trabalho, reforçando o compromisso com a inclusão além da conscientização.



A participação de entidades locais, como a Pestalozzi e a APAE de Sumaré, com a venda de alimentos, também contribuiu para fortalecer o vínculo comunitário e apoiar importantes causas sociais.

A realização do evento contou com o importante apoio institucional da OAB Sumaré, sob a presidência do Dr. Kleber de Oliveira, e com a organização da Comissão dos Direitos da Pessoa com Deficiência, presidida pela Dra. Solange Fazon Costa, que desempenhou papel fundamental na estruturação e execução de todas as atividades.



Com entrada gratuita e aberto ao público, o **OABril Azul** consolidou-se mais uma vez como um dos principais eventos de conscientização da região, promovendo não apenas informação, mas experiências que geram empatia, respeito e transformação social.

A organização celebra o sucesso da edição e agradece a todos os parceiros, voluntários, participantes e à imprensa, fundamentais para ampliar o alcance dessa causa tão necessária.



[Índice →](#)



Acredite no
seu **potencial**
antes mesmo do
primeiro café.

Boa Semana!

Villa**UP**