

# VillaUP

FELICIDADE  
ONDE ESTA A SUA?

Pág 57



## 3 AGENDA SEMANAL

*Datas Comemorativas*

## 6 IMPOSTO DE RENDA

*O que há de novo para os contribuintes brasileiros?*

## 10 GOLPE

*Gatilhos psicológicos que golpistas estão usando.*

## 16 DORAMA

*séries de TV produzidas em países asiáticos*

## 21 MANCHA DE GORDURA

*Dicas de como remove-las*

## 26 SESI SUMARÉ

*abre editais para selecionar ATIVIDADES CULTURAIS*

## 32 RECEBA GRÁTIS

*Lista VIP para receber a Revista Villa UP!*

## 34 VAR - O QUE É?

*Segredos por Trás do Árbitro de Vídeo no Futebol*

## 40 PREMIAÇÃO DO OSCAR 2024

*"Oppenheimer"*

## 47 EDITORIAL

*Em busca da felicidade*

## 49 POESIA

*Hoje eu sei - por Cícero Edno*

## 52 NARCISISTA

*Uma Reflexão sobre a Vaidade e o Amor Próprio*

## 57 FELICIDADE

*Encontre a sua!*

## 69 VIVER

*As 15 Lições Essenciais da Vida*

## 76 FALE CONOSCO

*Sua opinião é importante para nós*

## 77 MENSAGEM DA SEMANA

*Motivacional*

# Agenda COMEMORATIVA

**18**  
**SEG**

Dia do DeMolay  
Dia Nacional da Imigração Judaica

**19**  
**TER**

Dia do Carpinteiro e do Marceneiro  
Dia Nacional do Artesão  
Dia do Consertador

**20**  
**QUA**

Dia Internacional da Felicidade  
Dia Mundial da Saúde Bucal  
Dia Nacional do Teatro para a Infância e Juventude  
Dia Nacional da Aquicultura  
Dia Mundial sem Carne  
Dia Nacional de Atenção à Disfagia

**21**  
**QUI**

Dia Universal do Teatro  
Dia do Pão Francês  
Dia Intern. Contra a Discriminação Racial  
Dia Intern. da Síndrome de Down  
Dia Intern. das Florestas e da Árvore  
Dia Mundial da Infância  
Dia Mundial da Poesia

**22**  
**SEX**

Dia Mundial da Água

**23**  
**SÁB**

Dia Mundial da Meteorologia  
Dia do Optometrista  
Dia Mundial da Acupunturista  
Dia Nacional do Piso Salarial dos Professores

**24**  
**DOM**

Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas de Graves Violações dos Direitos Humanos  
Dia Mundial de Combate à Tuberculose

# Ipimax Pro!

**PARA MOTORES DE  
ALTA PERFORMANCE!**



**ALTA  
OCTANAGEM!**

**GASOLINA**  
PREMIUM  
ADITIVADA



📍 Av. de Cillo, 752 Americana / SP

☎ (19) 9 8286-9899





**RESERVE  
AGORA!**

**SAIBA MAIS**

# PASSEIO

**MONTE SIÃO MG**  
CAPITAL NACIONAL DA MODA EM TRICÊ

**20 / 04**



AGENDA ABERTA  
PARA DECLARAÇÃO DE

# IMPOSTO DE RENDA

2024

O que há de novo  
para os  
contribuintes  
brasileiros?

Chegou a hora de acertar as contas com o Leão! A partir do dia 15/03, os brasileiros começaram a prestar contas com o Imposto de Renda Pessoa Física 2024, e este ano não será igual aos anteriores. Prepare-se para algumas mudanças significativas que podem afetar a sua declaração.

Uma das principais novidades é o aumento da faixa de isenção, agora fixada em R\$ 2.640. Além disso, o limite de rendimentos tributáveis subiu para R\$ 30.639,90, limite de rendimentos isentos e não tributáveis: subiu de R\$ 40 mil para R\$ 200 mil; posse ou propriedade de bens e direitos: patrimônio mínimo subiu de R\$ 300 mil para R\$ 800 mil, entre outras.

Estima-se que cerca de 4 milhões de contribuintes deixarão de declarar em 2024, mas espera-se um total de 43 milhões de declarações. Para facilitar o processo, a declaração pré-preenchida agora incluirá informações sobre embarcações aéreas, e os formulários para criptoativos serão mais detalhados.

Enquanto os limites de deduções permanecem os mesmos, uma boa notícia é que a isenção para maiores de 65 anos continua valendo. No entanto, algumas mudanças merecem destaque, como a identificação específica do tipo de criptoativo e o preenchimento obrigatório do CPF de alimentandos no exterior. Além disso, houve um aumento na dedução de doações para projetos esportivos e paraesportivos, trazendo incentivos para a prática esportiva no país. Retornam as doações para o Pronon (Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica) e o Pronas (Programa Nacional de Apoio à Atenção da Saúde da Pessoa com Deficiência), demonstrando o compromisso do governo com áreas importantes da saúde.

Diante dessas mudanças, é crucial que os contribuintes estejam atentos às novas regras e prazos para evitar complicações

**23.03**

**A PARTIR  
DAS 20H30**

# **GALETERIA APAE 2024**

Divulgação

**BUFFET DE MASSAS**

**COSTELINHA DE PORCO**

**FRANGO NA BRASA**

**CONVITES COM VOLUNTÁRIOS OU  
DIRETO NA APAE DE NOVA ODESSA.**

**ADULTO: R\$ 90**

**CRIANÇAS DE 08 A 12 ANOS: R\$ 45**



**APAE**  
Nova Odessa -SP

**RUA JOSÉ DE CAMARGO, 26  
PQ.RESIDENCIAL KLAVIN - NOVA ODESSA**

**(19) 3466-1391**



# ATENÇÃO! O GOLPE TA AÍ.

Conheça os  
**gatilhos**  
**psicológicos**  
que golpistas estão  
usando.

listamos cinco deles e  
estratégias para se proteger  
contra suas influências.




Os **gatilhos psicológicos** são estímulos que influenciam diretamente nossas decisões, sendo usados por empresas e golpistas para manipular o comportamento dos consumidores. Eles levam a ações automáticas e inconscientes, tornando as pessoas vulneráveis a sugestões maliciosas.

Esses gatilhos exploram aspectos emocionais, comportamentais e cognitivos, permitindo que golpistas obtenham acesso a informações sensíveis, como dados bancários e corporativos, através de técnicas avançadas de comunicação e persuasão.

**Abaixo, listamos cinco deles e estratégias para se proteger contra suas influências.**

O **gatilho psicológico da urgência** visa criar pressão para decisões rápidas, induzindo a vítima a agir imediatamente. Criminosos utilizam esse método através de situações falsas, como alegações de



clonagem de cartão ou ofertas de desconto com prazo limitado. Ao construir um cenário de risco ou oportunidade única, o golpista busca evitar análises lógicas e induz a vítima a ceder devido ao medo ou à pressão do tempo.

O **gatilho psicológico do compromisso** é utilizado pelo criminoso para estabelecer um relacionamento com a vítima, exigindo maior persuasão. Ele prolonga a conversa para cansar a vítima, facilitando a tomada de decisão. Um exemplo é o golpe do falso empréstimo, onde o golpista usa a suposta necessidade da vítima e seus argumentos para convencê-la a aceitar a oferta.

O **gatilho psicológico da reciprocidade** é explorado pelo criminoso ao ajudar a vítima a resolver um problema, como desbloquear acesso a um sistema.

Ao criar esse vínculo emocional, o golpista busca obter algo da vítima posteriormente, aproveitando-se do sentimento de dívida social.

Por exemplo, ele pode solicitar informações confidenciais da empresa da vítima, argumentando que já a ajudou anteriormente. Assim, a vítima, impulsionada pelo desejo de retribuir o favor, cede às demandas do golpista.

Criminosos  **fingem ser autoridades, como gerentes bancários ou funcionários do governo**, para aproveitar a tendência das pessoas em obedecer a essas figuras. Usando deepfakes de voz e ameaças de multas da Receita Federal, persuadem vítimas a realizar operações financeiras, como transferências bancárias. Essas táticas exploram a confiança e obediência das pessoas para objetivos fraudulentos.

O **vishing** é um golpe por chamadas telefônicas que explora a confiança das vítimas. Ao contrário do phishing, que usa e-mails e sites maliciosos, o vishing usa ligações de VoIP. Os criminosos se fazem passar por empresas legítimas, como

bancos, alertando sobre cobranças ou atividades suspeitas. O objetivo é obter informações pessoais, como senhas e números de cartão de crédito, mostrando-se como uma fonte confiável para resolver o problema.

## **PARA EVITAR GOLPE**

Mantenha-se consciente e cauteloso com contatos desconhecidos. Verifique a identidade das pessoas e evite decisões precipitadas. Não forneça informações pessoais nem efetue pagamentos durante chamadas suspeitas. Desconfie de ofertas tentadoras e busque ajuda de alguém de confiança em caso de dúvida.

Assumir o controle da situação e verificar a veracidade das informações com a empresa são medidas essenciais para proteger-se contra fraudes.

Ministério da Cultura e  
Prefeitura Municipal de Santa Bárbara d'Oeste,  
apresentam

E S P E T Á C U L O

# VIA CRUCIS

ENTRADA FRANCA

Otávio Delaneza  
*Direção*

Gabriel Mazon  
*Jesus de Nazaré*




25ª Edição

2024

26 A 31 DE MARÇO • 20H



Complexo Usina Santa Bárbara • Santa Bárbara d'Oeste  
Rua Aristeo Carlos Pereira - Residencial Dona Margarida • [culturasbo.com](http://culturasbo.com)

   [espeticuloviacrucis](https://www.facebook.com/espeticuloviacrucis)

A 25ª edição do Espetáculo Via Crucis de Santa Bárbara d'Oeste é uma realização do Ministério da Cultura, por meio da Lei Federal de Incentivo à Cultura, e da Prefeitura de Santa Bárbara d'Oeste, por meio da Secretaria de Cultura e Turismo, com patrocínio da TRBR e apoio da Indústrias Romi, Supermercados Pague Menos, Tivoli Shopping e Unimed Santa Bárbara Americana, media partner EPTV e Todo Dia.

Índice →

SAIBA O QUE É

# DORAMA

*séries de TV  
produzidas  
em países  
asiáticos*



[Índice →](#)



Você já ouviu falar em doramas?

Essas intrigantes séries de TV originárias dos países asiáticos têm conquistado fãs ao redor do mundo. Mas afinal, o que são doramas e por que eles têm ganhado tanta popularidade? Descubra neste artigo!

Doramas são **séries de televisão produzidas em países como Japão, China, Coreia do Sul, Tailândia e Taiwan.**

Embora o termo "dorama" tenha sido inicialmente associado apenas às produções japonesas, hoje ele engloba uma ampla variedade de séries de TV asiáticas. Seu nome deriva da palavra "drama", refletindo a natureza frequentemente emocional e envolvente dessas produções.

Uma característica marcante dos doramas é sua tendência a ter uma quantidade **menor de episódios** em comparação com as novelas brasileiras.

Enquanto as novelas podem estender-se por centenas de capítulos, os doramas geralmente têm uma duração mais curta, tornando-os mais acessíveis para os espectadores que procuram uma experiência de visualização mais concisa.

Além disso, ao contrário das novelas brasileiras, que frequentemente apresentam múltiplos enredos e uma grande variedade de personagens, os doramas tendem a focar em um único núcleo narrativo. Isso permite uma imersão mais profunda na história principal, proporcionando aos espectadores uma conexão mais íntima com os personagens e suas jornadas.

Os doramas abrangem uma ampla gama de gêneros, desde romances emocionantes até dramas médicos intensos, passando por comédias leves e suspense eletrizante. Não importa qual seja o seu gosto, há sempre um dorama que irá

cativar sua atenção e emocionar seu coração.

Foi criado um nome para cada tipo de dorama de acordo com a sua nacionalidade:

- **J-drama:** dorama japonês
- **K-drama:** dorama sul-coreano
- **C-drama:** dorama chinês
- **Thai-drama:** dorama tailandês  
(também chamado de lakorn)
- **T-drama:** dorama taiwanês

E então, caro leitor, em qual gênero de dorama você prefere se aventurar? Romance, drama médico, comédia romântica, suspense ou talvez algo completamente diferente?





culturasbo 14h

...  
DIVULGAÇÃO

# Semana Municipal do Artesão

Santa Bárbara d'Oeste • 2024

 PROGRAMAÇÃO COMPLETA

## 17 A 24 MARÇO

OFICINAS • FEIRA DE ARTESANATO • CAPACITAÇÃO



[Índice →](#)



**Mancha de**  
**GORDURA**  
**NA ROUPA**  
**e agora?**

## Desvende o Mistério das **Manchas de Gordura:**

Você já se viu diante da temida mancha de gordura em suas roupas, sem saber por onde começar para se livrar dela? Não se preocupe mais! Revelaremos dicas infalíveis para remover essas manchas de forma rápida e fácil, sem precisar de muito esforço. Prepare-se para aprender métodos simples, porém eficazes, que restaurarão suas roupas à sua glória original.

As manchas de gordura podem ser um desafio, mas com as estratégias certas, você pode enfrentá-las sem medo. Aqui está o passo a passo para devolver suas roupas ao seu estado impecável:

### **Mancha de gordura FRESCA da roupa**

Ao lidar com uma mancha de gordura fresca, comece absorvendo o excesso com papel toalha ou guardanapo, pressionando

suavemente para extrair o máximo possível. Em seguida, polvilhe talco ou amido de milho sobre a mancha e deixe agir por 15 minutos para ajudar na absorção da gordura. Enxágue a área com água fria, evitando água quente que pode fixar a gordura, e repita até que a água saia limpa. Aplique detergente de louça diretamente sobre a mancha para quebrar a gordura, e esfregue delicadamente com um pano limpo ou escova de cerdas macias. Deixe a roupa de molho em água fria com um pouco de detergente por pelo menos 30 minutos para soltar a gordura restante da fibra do tecido. Lave a roupa normalmente na máquina, verificando a etiqueta para garantir que seja adequada para lavagem na máquina. Antes de secar na secadora, certifique-se de que a mancha foi completamente removida, pois o calor da secadora pode fixá-la permanentemente no tecido.

**Mancha de gordura  
SECA da roupa**

Depende da roupa, do tipo e cor, mas, no geral, você só precisa misturar uma colher de bicarbonato de sódio com uma colher de detergente neutro. Depois de feita a mistura, coloque a pasta em cima da mancha e deixe agir de 20 a 30 minutos. Depois é só esfregar um pouco e lavar a roupa normalmente. Agora, atenção, se a peça for da cor branca, a mancha pode continuar impregnada, então uma dica é você lavar com um tira-manchas ou um sabão específico para roupas brancas depois de deixar de molho.

Com essas dicas simples, você poderá dizer adeus às manchas de gordura e dar às suas roupas uma nova vida. Não deixe que as manchas estraguem seu dia, siga esses passos e restaure suas roupas ao seu estado original de impecabilidade.

Experimente e surpreenda-se com os resultados!

**SAX**

 (19) 99271-2997

CASAMENTOS  
E EVENTOS

# EVANNDRO BATISTA



Índice →





SESI Sumaré  
abre editais  
para selecionar  
**ATIVIDADES  
CULTURAIS**  
que irão se  
apresentar nas  
unidades do  
interior do estado.

Entre 04 de março a 12 de abril de 2024, será possível inscrever projetos de Artes Cênicas, Literatura, Música e Artes Visuais para reforçar a cena artística nos polos regionais

Com objetivo de descentralizar e fortalecer a produção artística em todo o estado, o Sesi-SP lança uma nova edição do Edital Território e do edital de Ocupação Artística. Com inscrições disponíveis a partir de 04 de março a 12 de abril de 2024, os editais se destacam como uma oportunidade para artistas explorarem e destacarem suas criações em linguagens artísticas.

Neste edital, serão contemplados sete polos; confira abaixo a lista de polos e suas respectivas cidades. Em cada polo, os artistas podem se inscrever nas seguintes áreas: Artes Cênicas, Literatura e Música.

A seleção será de acordo com a produção cultural do proponente no polo de inscrição de seu projeto.

O Edital Território tem como premissa valorizar a diversidade cultural e as peculiaridades regionais, democratizando o acesso à cultura e fomentando a produção artística em municípios do interior e da capital paulista.

Desde seu início em 2018, mais de 19.000 projetos foram recebidos. O último edital foi lançado em 2020, e agora, após o período desafiador da pandemia, o SESI-SP está animado em retomar esse importante projeto.

Ocupação Artística é uma iniciativa para buscar e captar projetos/mostras para ocupação de diversos espaços nos Centros de Atividades e Centros Educacionais do Sesi-SP, transformando esses locais em plataformas expositivas para diferentes técnicas e materiais.

O foco do projeto está nos artistas regionais, mas artistas do país inteiro podem se inscrever para participar.

Desde sua criação em 2013, o programa Ocupação Artística tem promovido o contato do público com novas linguagens e artistas, através das obras, palestras, oficinas e demonstrações do processo de criação e trabalho. Até 2023, foram realizadas 65 ocupações em todo o estado, exceto no Centro Cultural Fiesp.

## **Confira os Polos Regionais**

O Edital Território SESI-SP contará com sete polos estrategicamente distribuídos, abrangendo diferentes regiões do estado de São Paulo:

**Polo Regional 01:** Osasco, Diadema, São Caetano do Sul, São Bernardo do Campo, Santo André, Mauá, Cotia, Santana de Parnaíba, São Paulo - Capital, Santos e Cubatão, e municípios jurisdicionados.,

**Polo Regional 02:** Osasco, Diadema, São Caetano do Sul, São Bernardo do Campo, Santo André, Mauá, Cotia, Santana de Parnaíba, São Paulo - Capital, Santos e Cubatão, e municípios jurisdicionados. Campinas, Indaiatuba, Itu, Jundiaí, Atibaia, e municípios jurisdicionados.

**Polo Regional 03:** Botucatu, Jaú, Sorocaba, Tatuí, Itapetininga, Bauru, Votorantim e municípios jurisdicionados.

**Polo Regional 04:** Araraquara, São Carlos, Matão, Franca, Sertãozinho, Ribeirão Preto, Barretos, Santa Rita do Passa Quatro e municípios jurisdicionados.

Divulgação

**Polo Regional 05:** São José do Rio Preto, Araçatuba, Birigui, Marília, Ourinhos, Presidente Prudente, Presidente Epitácio e municípios jurisdicionados.

**Polo Regional 06:** Piracicaba, Limeira, Mogi Guaçu, Araras, Americana, Sumaré, Rio Claro, Santa Bárbara D' oeste, Sumaré, Cosmópolis e municípios jurisdicionados.

**Polo Regional 07:** Guarulhos, Jacareí, São José dos Campos, Mogi das Cruzes, Taubaté, Cruzeiro, Suzano e municípios jurisdicionados.

## **Comprometido com a Cultura e a Arte**

O Sesi-SP reafirma seu compromisso com a cultura e a arte, impulsionando a produção artística e proporcionando oportunidades para artistas de todas as regiões do estado. Os editais Território e Ocupação Artística são reflexo desse comprometimento, contribuindo para o enriquecimento da cena cultural paulista e o fortalecimento da identidade artística de cada localidade. Artistas de todas as áreas são convidados a participar e fazer parte desse movimento que valoriza e celebra a diversidade cultural do estado de São Paulo.

Fonte: <https://sumare.sesisp.org.br/noticia/sesi-sumare-abre-editais-para-selecionar-atividades-culturais-que-irao-se-apresentar-nas-unidades-do-interior-do-estado>



RECEBA  
GRÁTIS

A nossa EDIÇÃO semanal!!!

Salve em seu celular o número do WhatsApp da revista VILLA UP e envie sua mensagem solicitando inclusão na lista de transmissão.

(19)  
9 9917 8937

clique para ser direcionado ao whatsapp

LISTA VIP

VillaUP

Índice →

Vem aí  
palestra com

**LEANDRO  
KARNAL**

**09/05  
ÀS 19H**

**NO CLUBE RECREATIVO  
SUMARÉ**

**ACIAS**

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL INDUSTRIAL  
E AGROPECUÁRIA DE SUMARÉ



# ÁRBITRO ASSISTENTE DE VIDEO

Imagem: Pixabay



# VAR

REVELANDO OS SEGREDOS POR TRÁS DO  
ÁRBITRO DE VIDEO NO FUTEBOL

[Índice →](#)

Você já se perguntou como certas decisões controversas são resolvidas no campo de futebol? Quando a velocidade do jogo e os ângulos de visão limitados podem obscurecer até mesmo os eventos mais cruciais, a introdução do VAR (Árbitro Assistente de Vídeo) se tornou um divisor de águas no mundo do esporte.

Imagine ter um árbitro adicional, dotado de tecnologia de ponta e capaz de revisar instantaneamente as jogadas mais contestadas. Vamos explorar esse universo fascinante do VAR e descobrir como ele revolucionou a forma como o futebol é arbitrado.

Desde a sua concepção até a sua implementação em algumas das maiores competições de futebol do mundo, como a Copa do Mundo, o VAR tem sido uma fonte de discussão e debate entre jogadores, técnicos e fãs. Mas como exatamente funciona esse sistema que promete trazer mais precisão e justiça ao jogo?



O VAR é muito mais do que apenas uma ferramenta de replay de vídeo. É um sistema complexo composto por uma equipe de especialistas que trabalham em conjunto para revisar as decisões tomadas pelo árbitro principal. Equipados com uma série de monitores exibindo múltiplos ângulos de câmera, esses operadores de VAR têm a capacidade de revisar uma variedade de incidentes, desde gols controversos até possíveis infrações graves.

Mas como o VAR influencia o jogo em tempo real? Através de uma rede de fibra ótica, os árbitros de vídeo recebem imagens das câmeras de transmissão, permitindo-lhes analisar cada lance em detalhes

impressionantes. Além disso, câmeras especiais de impedimento são utilizadas para determinar com precisão a posição dos jogadores em relação à linha de defesa adversária.

Mas a tecnologia por trás do VAR não para por aí. Com a incorporação de sistemas avançados de linha de gol e sensores de precisão, os árbitros têm agora os recursos necessários para decidir rapidamente se a bola cruzou completamente a linha ou não, eliminando assim as dúvidas e controvérsias que antes assolavam o esporte.

Ao nos aprofundarmos no funcionamento intrincado do VAR, é evidente que essa tecnologia representa um passo significativo em direção a um jogo mais justo e transparente. No entanto, seu impacto contínuo e suas implicações para o futuro do futebol são temas que continuam a gerar interesse e reflexão.



À medida que nos despedimos desta jornada pelo mundo do VAR, convidamos você, caro leitor, a compartilhar suas opiniões e experiências sobre o uso dessa tecnologia. Seja através de elogios, críticas ou sugestões, valorizamos sua contribuição para a evolução contínua do futebol.

Afinal, é através do diálogo e do engajamento que podemos moldar o futuro deste esporte apaixonante. Não deixe de enviar seus comentários através do nosso botão de interação de sugestões na penúltima página.

Estamos aguardando para ouvir sua opinião!

[Índice →](#)



Mês de Conscientização sobre a importância de se prevenir contra o câncer do colo do útero.



Ontracedsgn

A ACINO APOIA ESSA CAUSA.



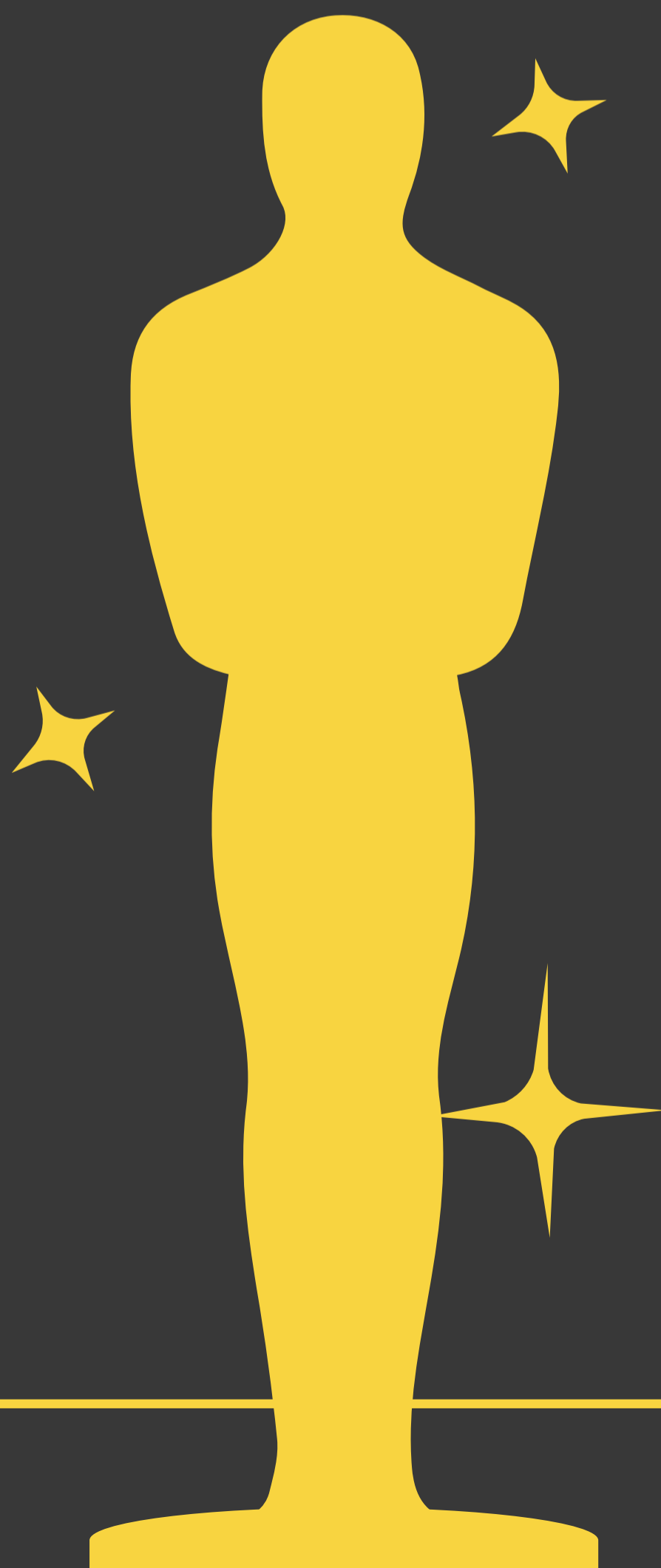
Quem é daqui, compra aqui!

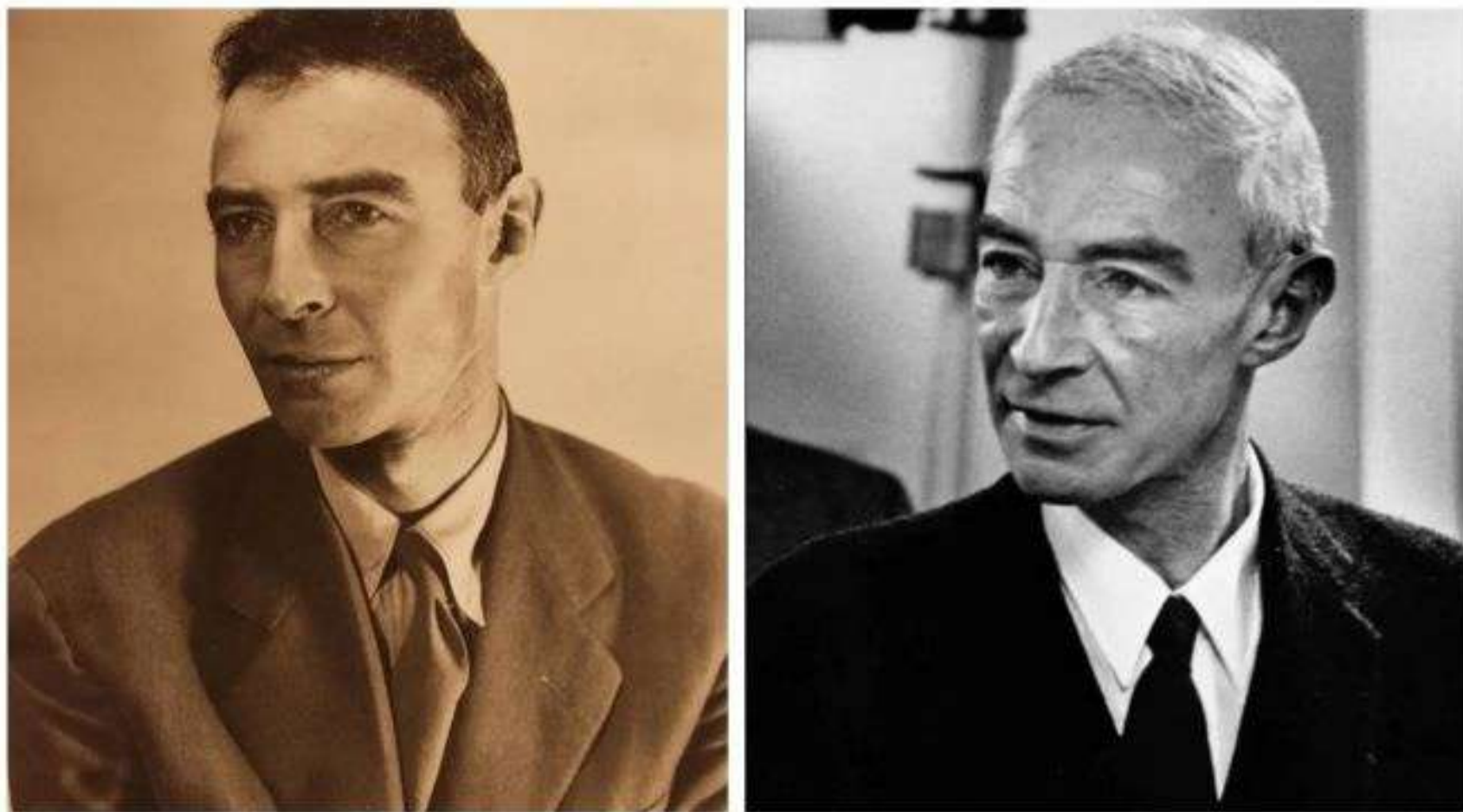
*linha do tempo da*

# PREMIAÇÃO DO OSCAR

*Vencedor do Oscar 2024*

## "OPPENHEIMER"





Com uma trajetória marcada por sete estatuetas, "[Oppenheimer](#)" ascendeu ao topo da glória cinematográfica no Oscar 2024, cativando o público com sua narrativa envolvente e performances magníficas.

O filme, que retrata os desafios éticos enfrentados pelo físico J. Robert Oppenheimer no desenvolvimento da bomba atômica durante a Segunda Guerra Mundial, revela muito mais do que apenas uma história histórica; ele também nos brinda com curiosidades fascinantes que permeiam sua produção.

Aqui estão cinco detalhes intrigantes sobre os bastidores dessa obra-prima:

## **Roteiro em Primeira Pessoa:**

Com uma escolha peculiar, Christopher Nolan escreveu o roteiro de "Oppenheimer" em primeira pessoa, proporcionando uma imersão profunda na mente do protagonista. Cada ação de Oppenheimer é descrita como se fosse retirada de seu próprio diário, estabelecendo uma conexão íntima entre o público e o personagem. Nolan explicou que essa abordagem tinha como objetivo levar os espectadores para dentro da jornada emocional de Oppenheimer, acompanhando-o em cada passo de sua trajetória.

## **Inspiração Pulitzeriana:**

Inspirado no livro premiado "American Prometheus: The Triumph and Tragedy of J. Robert Oppenheimer", de Kai Bird e Martin J. Sherwin, o filme se baseia em uma narrativa rica e detalhada. Vencedor do Prêmio Pulitzer de melhor biografia em 2006, o livro serviu de base histórica e inspiração para a visão cinematográfica de Nolan, enriquecendo a produção com profundidade e autenticidade.



## Filmagem Especial em IMAX:

Para alcançar uma qualidade visual excepcional, a equipe de produção de "Oppenheimer" optou por gravar o filme em rolos de filme IMAX em preto e branco. Enfrentando desafios técnicos, eles colaboraram com a Kodak para criar rolos IMAX específicos em preto e branco,

Enfrentando desafios técnicos, eles colaboraram com a Kodak para criar rolos IMAX específicos em preto e branco, resultando em uma obra com qualidade estética superior e uma experiência única para o público.

### **Exclusividade em 70mm:**

Filmado em rolos de 70mm, "Oppenheimer" enfrentou desafios logísticos que limitaram sua exibição a apenas 30 salas de cinema globalmente. Notavelmente, nenhuma delas está no Brasil, devido a questões técnicas e complexidades no transporte dos rolos. Essa exclusividade ofereceu uma experiência cinematográfica única para os sortudos espectadores que testemunharam o filme em sua forma ideal, destacando sua grandiosidade.



## Efeitos Práticos Marcantes:

Em contraste com a predominância da computação gráfica, "Oppenheimer" se destaca pela abordagem prática e autêntica aos efeitos visuais. A cena emblemática da explosão da bomba atômica foi executada sem o uso de CGI, em linha com a filosofia de Nolan de priorizar recursos tangíveis para criar uma experiência emocionalmente poderosa e autêntica, resultando em uma sequência de tirar o fôlego.

**"Oppenheimer" não é apenas um filme,** mas uma jornada cinematográfica repleta de inovação, paixão e compromisso com a excelência. À medida que nos maravilhamos com suas realizações, somos lembrados do poder transformador do cinema e da capacidade infinita da arte de nos inspirar e provocar reflexão.



## PAREDES DE DRYWALL

Economia em espaço  
Economia em tempo  
Praticidade e flexibilidade  
para todo tipo de ambiente.

DE UM NOVO AR PARA  
SUA CASA OU NEGÓCIO



*Clique para Falar conosco.*

Na era moderna, a busca pela felicidade tornou-se uma jornada fundamental em nossas vidas. Na VILLA UP, defendemos que a verdadeira felicidade reside dentro de cada um de nós.

É crucial entender que a felicidade não é um destino final, mas sim uma jornada contínua. Devemos cultivá-la diariamente, procurando gratidão nas pequenas coisas e celebrando nossas conquistas, por menores que sejam.

Além disso, é essencial reconhecer que a felicidade está intrinsecamente ligada ao respeito pelo próximo e que cada indivíduo tem sua própria definição de felicidade.

A VILLA UP é mais do que uma revista digital interativa; é uma comunidade dedicada a promover o bem-estar e a inspirar uma vida plena de significado. Convidamos vocês a participar dessa jornada conosco, interagindo através dos botões de ação na penúltima página.

Sem medo de ter a felicidade real!

Com carinho,

Revista Villa UP!

# SEBRAE Aqui

Seja uma líder  
plena e  
inspiradora!

28/03 - 08h  
ACINO NOVA  
ODESSA

Fortalecendo o  
empreendedorismo local

Apoio



ACINO



CIESP



SINCOMERCIO

Realização



# SEBRAE Aqui

Serviços gratuitos oferecidos ao  
Microempreendedor Individual:

- ✓ Abertura e fechamento de MEI
- ✓ Declaração anual
- ✓ Emissão do boleto DAS
- ✓ Alteração de dados
- ✓ Encaminhamento para consultorias
- ✓ Cursos e capacitações

Rua Duque de Caxias, 600  
Novo WhatsApp: (19) 99759-8167



ACINO

CIESP  
AMERICANA

SINCOMERCIO

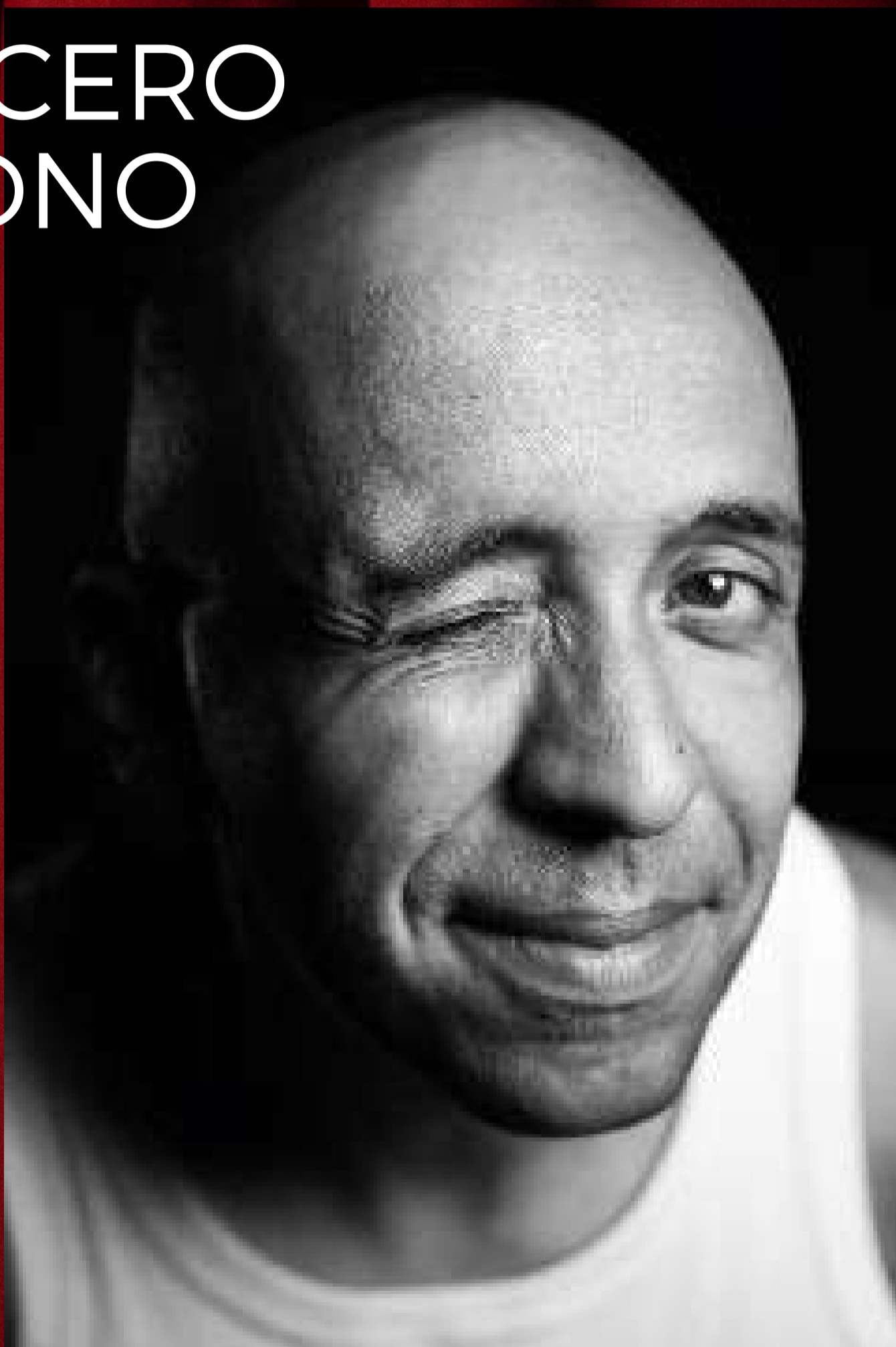


SEBRAE

21/03

# DIA MUNDIAL DA POESIA

CÍCERO  
EDNO



NOS BRINDA COM  
SUA POESIA

[Índice →](#)

# Hoje eu sei

Não sabia que é possível sentir saudades de ontem.  
Nem que todas as músicas falavam de mim,  
Que a presença de alguém poderia importar tanto,  
Que amar doía assim.

Não sabia que podia sentir alguém tão longe,  
Que cheiros sabem nos seguir,  
Que ensaiamos frases que não falamos,  
Que é possível ouvir, só o que se quer ouvir.

Mas isso era antes,  
Hoje de tudo isso eu sei.

Eu senti.  
Eu provei.

Como prova  
Da minha  
Alegria  
Eu até chorei

Não sabia que um sorriso pode iluminar um dia,  
Que um olhar pode dar sentido a uma vida,  
Que se pode ser feliz em minutos,  
Em chegada, partida.

Não sabia que as novelas nos provocam,  
Beijos, brigas, bobagens.  
E que na vida, só nos filmes,  
Não há pausas para as imagens.

# AULAS DE TEATRO

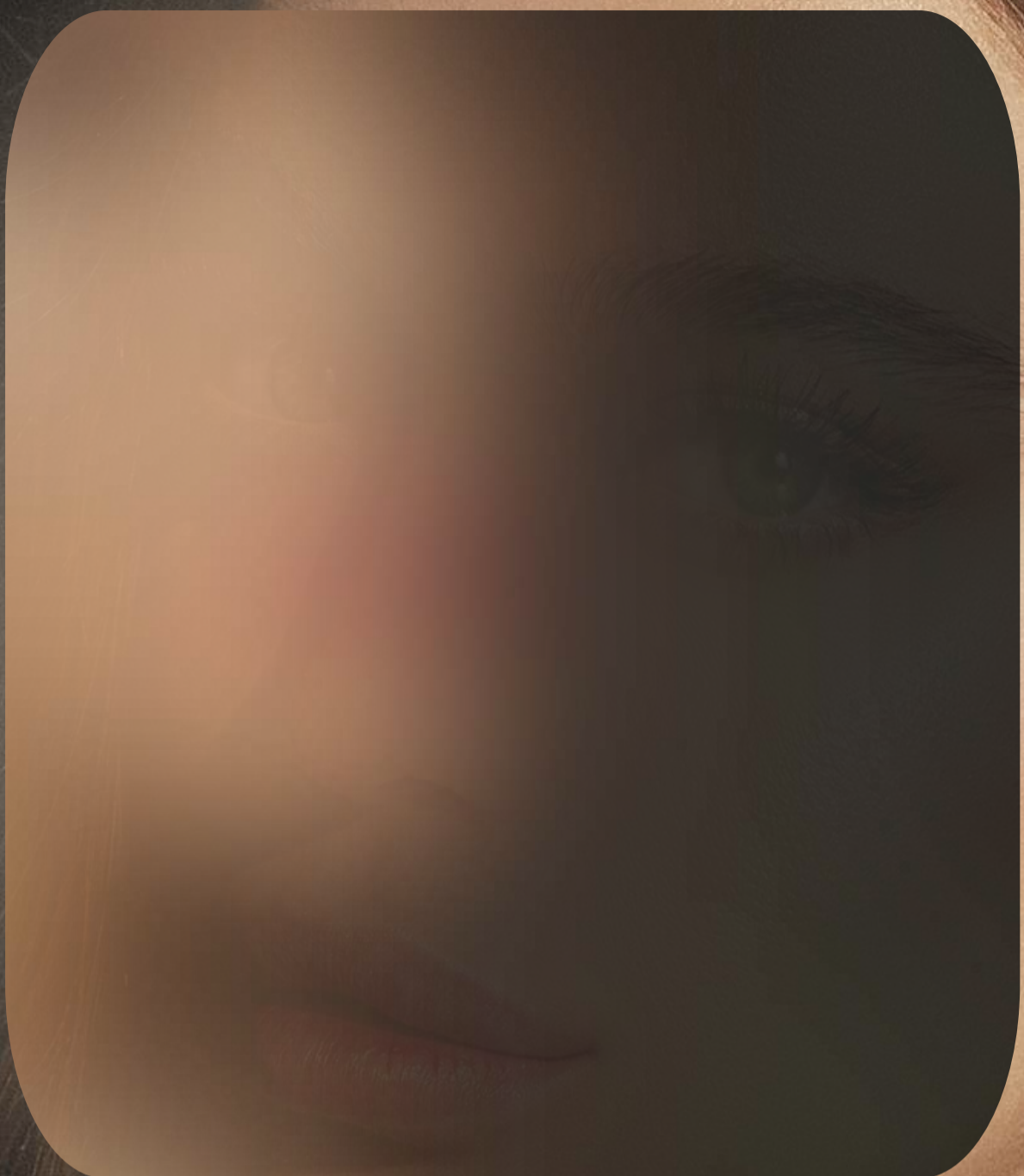
COM **CÍCERO EDNO**

ATOR PROFISSIONAL - DRT 3539/SP



LEVE O CÍCERO PRA SUA CASA

VOCÊ PODE PAGAR OU NÃO,  
VOCÊ PODE SAIR DE CASA OU NÃO



# NARCI SISTA

Uma Reflexão  
sobre a Vaidade  
e o Amor Próprio

[Índice →](#)

Siga conosco nesta mitologia grega e desvende o enigma de Narciso, uma história tão cativante quanto intrigante.

Imagine um jovem de beleza inigualável, cujo amor-próprio se torna sua própria armadilha. Narciso, envolto em sua própria perfeição, rejeita todos os que se aproximam, até mesmo aqueles que poderiam verdadeiramente amá-lo. Mas sua jornada rumo à autoconsciência e à aceitação é repleta de reviravoltas e lições profundas sobre os limites do egoísmo e da vaidade desmedida.

A versão mais consagrada do mito de **Narciso** é aquela narrada pelo poeta romano Ovídio (43 a.C.-18 d.C.) em sua obra "Metamorfoses". Segundo a tradição, Narciso era filho da ninfa Liríope e de Céfiso, deus dos lagos. Em sua infância, uma consulta ao adivinho Tirésias revelou uma profecia inquietante para sua mãe:

"Ele só viverá muito se não se conhecer".

Desde os primeiros anos, Narciso destacava-se por sua extraordinária **beleza**, atraindo olhares e suspiros tanto de jovens moças como de rapazes. Contudo, ele mantinha-se indiferente a todas as tentativas de se aproxima de seu coração, desdenhando os pretendentes.

Em uma caçada solitária na floresta, Narciso cruza o caminho de Eco, uma ninfa condenada a repetir as palavras alheias, castigo imposto pela deusa Hera. O diálogo tenso entre os dois resulta em um afastamento abrupto por parte de Narciso, deixando Eco mergulhada em desolação e solidão, até a sua morte, cuja voz ressoa eternamente nos bosques.

Após esse episódio, Narciso persiste em sua atitude de rejeição, desafiando até mesmo os deuses. Como resposta, Nêmesis, a deusa da vingança, lança sua punição: durante uma caminhada no bosque, Narciso se depara com sua própria imagem refletida em uma fonte intocada até então. Hipnotizado por sua própria beleza,

ele se apaixona irremediavelmente pelo próprio reflexo, incapaz de consumir esse amor impossível.

Desamparado pela não correspondência de seu amor narcisista, Narciso definha à beira da fonte, negando-se a abandonar o objeto de seu desejo até seu derradeiro suspiro. No local de sua morte, brota uma flor amarela e branca, que hoje é conhecida como narciso, **símbolo da beleza efêmera e da vaidade desmedida.**

Nesse relato, vemos o retrato vívido da tragédia humana, onde a busca desenfreada pela própria imagem perfeita leva à alienação e ao vazio existencial.

O mito de Narciso vai além das eras, lembrando-nos dos perigos da auto-absorção e da necessidade de uma conexão genuína com o mundo ao nosso redor.



50 54 - 2024

# TODA SE CUN DA *tem!*

EDIÇÃO NOVA

**REVISTA**  
DIGITAL E  
INTERATIVA

**GRATUITA**  
VIA  
WHATSAPP

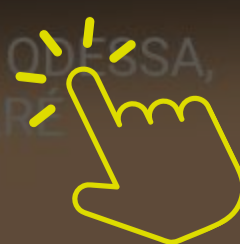
**ACORDANDO ÀS 3H DA MANHÃ**  
QUAIS OS

**19**  
garanta sua edição gratuita,  
clique no botão abaixo e faça parte da  
comunidade Villa UP

**ELVIS P**  
RETORNA AOS

**26**

**LISTA VIP**



Índice →

# FELICIDADE ENCONTRE A SUA!

[Índice →](#)

# **Em Busca da Verdadeira Felicidade:**

Na correria do dia a dia, muitas vezes nos pegamos questionando: o que é realmente a felicidade? Será que ser feliz é o mesmo que estar feliz? E como podemos buscar essa sensação tão desejada sem nos tornarmos narcisistas ou ignorar o bem-estar dos outros?

## **Descobrimo a Diferença entre Ser Feliz e Estar Feliz**

A felicidade é um conceito amplo e multifacetado, que vai além da simples sensação de contentamento momentâneo. Ser feliz implica em um estado de satisfação e plenitude duradouro, enquanto estar feliz refere-se a momentos pontuais de alegria e prazer. Por exemplo, ser feliz pode significar sentir-se realizado com sua carreira e relacionamentos, enquanto estar feliz pode ser desfrutar de um passeio no parque em um dia ensolarado.

## **Os Componentes da Felicidade**

A verdadeira felicidade não é apenas um

estado de espírito, mas uma combinação de diversos elementos que contribuem para o nosso bem-estar global. Além de momentos de prazer, ela envolve a busca por propósito, o cultivo de relacionamentos significativos, o desenvolvimento pessoal e a prática da gratidão. Por exemplo, encontrar propósito pode significar se envolver em voluntariado ou trabalhar em um projeto pessoal que o apaixona, enquanto cultivar relacionamentos significativos pode incluir dedicar tempo de qualidade com amigos e familiares.

## **Benefícios da Felicidade para a Saúde**

Estudos científicos têm demonstrado que a felicidade não apenas melhora o nosso estado emocional, mas também traz uma série de benefícios para a saúde mental e física. Pessoas felizes tendem a ter níveis mais baixos de estresse, uma melhor capacidade de enfrentar desafios, um sistema imunológico mais forte e uma maior longevidade. Por exemplo, praticar atividades que trazem alegria, como exercícios físicos ou hobbies criativos, pode ajudar a reduzir o estresse e fortalecer a saúde mental.

# Sorrir!

○ seu sorriso pode mudar  
o dia de alguém

## **Relacionamento Espiritual e Felicidade**

Além dos aspectos físicos e emocionais, o relacionamento espiritual também desempenha um papel importante na busca pela felicidade. Encontrar paz interior e um sentido de conexão com algo maior pode proporcionar uma profunda sensação de contentamento e plenitude. Por exemplo, a prática da meditação, o contato com a natureza ou a participação em rituais religiosos podem nutrir esse relacionamento espiritual e contribuir para uma vida mais feliz e significativa.

## **Buscando a Felicidade de Forma Altruísta**

Buscar a felicidade não significa ignorar as necessidades e o bem-estar dos outros. Pelo contrário, é possível encontrar verdadeira satisfação ao contribuir para o bem-estar da comunidade e praticar a empatia e a compaixão. Ser verdadeiramente feliz envolve respeitar e valorizar os sentimentos e necessidades dos outros, sem cair na armadilha do narcisismo ou do egoísmo. Por exemplo, fazer uma doação para uma instituição de caridade ou ajudar um vizinho em necessidade pode trazer uma sensação de realização e conexão comunitária.

## **Respeitando a Diversidade na Busca pela Felicidade**

Cada indivíduo tem sua própria visão e experiência da felicidade, e é importante reconhecer e respeitar essa diversidade. O que traz alegria e satisfação para uma pessoa pode ser completamente diferente para outra

e não cabe a nós julgar ou comparar as escolhas de felicidade dos outros. Ao invés disso, devemos valorizar a singularidade de cada jornada e oferecer apoio e compreensão mútuos na busca pela felicidade. Esse respeito pela diversidade de perspectivas e experiências contribui para um ambiente mais acolhedor e inclusivo, onde todos têm espaço para serem autênticos e buscar a felicidade à sua maneira.

## **Encontrando a Verdadeira Felicidade Dentro de Si Mesmo**

A verdadeira felicidade reside dentro de cada um de nós e não deve ser condicionada pela pressão externa ou pelas expectativas das redes sociais. É importante reconhecer que as imagens de felicidade e sucesso frequentemente retratadas nas redes sociais nem sempre refletem a realidade, e comparar nossas vidas com essas representações idealizadas pode levar a uma sensação de inadequação e insatisfação. Em vez disso, devemos nos concentrar em cultivar uma conexão profunda com nós mesmos, honrar nossos valores e aspirações pessoais, e encontrar alegria nas pequenas coisas da

da vida. Ao reconhecer e valorizar nossa própria jornada de felicidade, podemos nos libertar das armadilhas da comparação e nos permitir viver autenticamente e plenamente.

## **Encontrando o Sentido da Felicidade em Nossas Vidas**

Em última análise, a busca pela felicidade é uma jornada pessoal e única para cada indivíduo. Encontrar o sentido da felicidade requer autoconhecimento, autocompaixão e uma conexão com nossos valores e propósitos mais profundos. Ao cultivarmos um estilo de vida baseado na gratidão, na generosidade e no amor, podemos verdadeiramente experimentar a plenitude e a alegria que a felicidade proporciona. Por exemplo, reservar um tempo diário para a prática da meditação ou da reflexão pode ajudar a promover o autoconhecimento e a conexão espiritual.

## **Cultivando Relacionamentos Significativos**

Relacionamentos saudáveis e significativos

desempenham um papel fundamental na busca pela felicidade. Investir tempo e energia em conexões genuínas com amigos, familiares e comunidade pode trazer uma sensação de pertencimento, apoio emocional e alegria compartilhada.

## **Praticando a Gratidão**

A prática da gratidão envolve reconhecer e apreciar as bênçãos e as coisas positivas em nossas vidas, mesmo nas situações mais desafiadoras. Cultivar uma visão de mundo de gratidão pode aumentar os níveis de felicidade, promover o otimismo e reduzir o estresse.

## **Vivendo no Presente**

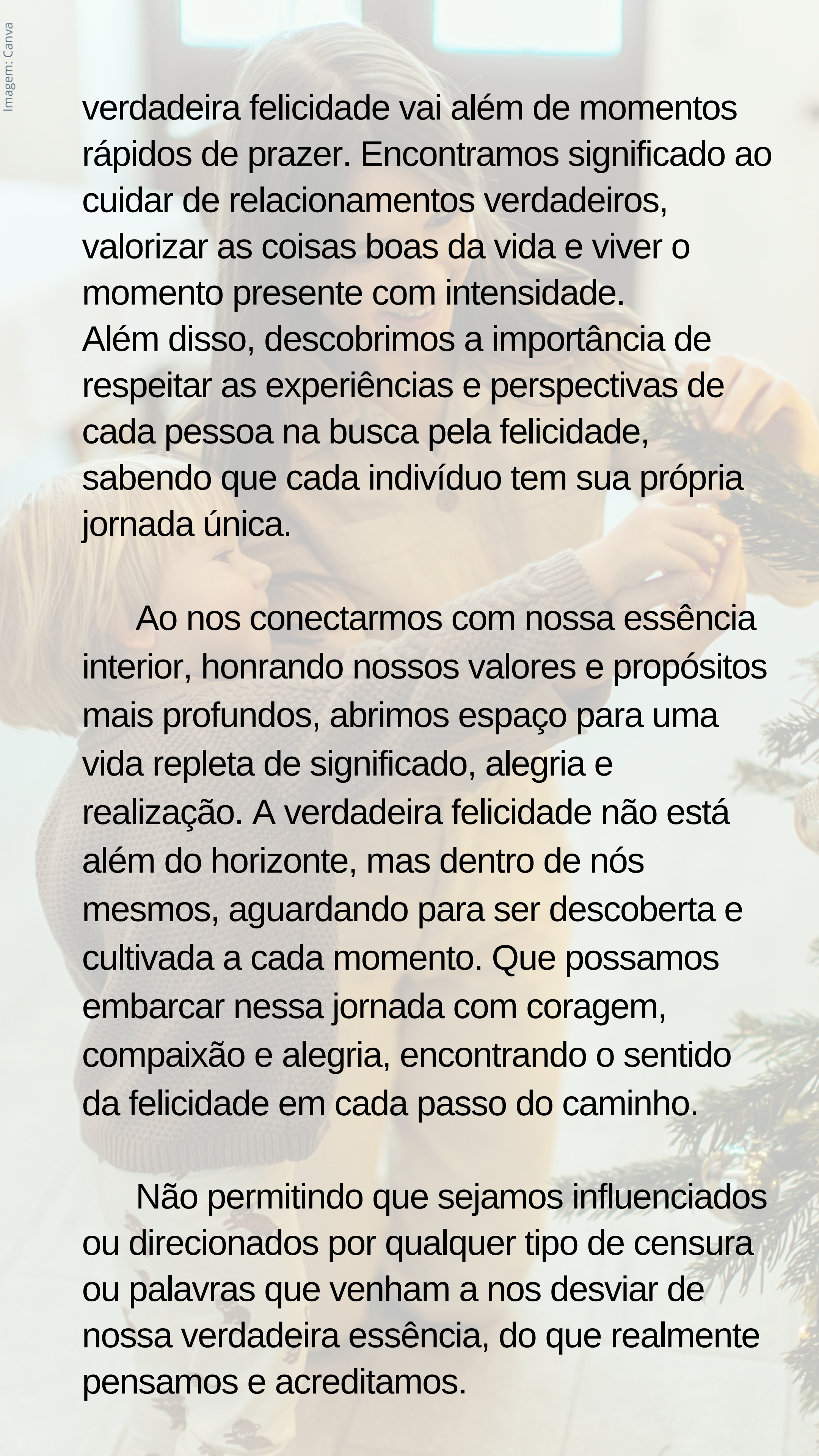
Muitas vezes, preocupamo-nos com o passado ou ansiamos pelo futuro, esquecendo-nos de apreciar o momento presente. Aprender a viver plenamente no presente, praticando mindfulness (Mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é a prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com

passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente ) e aceitando as experiências momentâneas, pode aumentar nossa capacidade de experimentar alegria e contentamento aqui e agora.

## **Buscando Significado e Propósito**

Encontrar um propósito significativo em nossas vidas está intrinsecamente ligado à felicidade e ao bem-estar. Identificar nossos valores, paixões e objetivos pessoais e buscar maneiras de contribuir para algo maior do que nós mesmos pode trazer um profundo sentido de realização e felicidade duradoura.

À medida que exploramos as diferentes facetas e caminhos para a felicidade, torna-se evidente que não existe uma fórmula única. A busca pela verdadeira felicidade é uma jornada contínua de autodescoberta, crescimento pessoal e conexão com o mundo ao nosso redor, totalmente individualizado. Nessa jornada, aprendemos a diferenciar entre alegria breve e satisfação que dura mais (felicidade), entendendo que a verdadeira

A woman with long blonde hair and a young child are shown from the chest up, smiling and decorating a Christmas tree. The woman is wearing a dark blue sweater and the child is wearing a grey sweater. They are in a brightly lit room with a white background. The Christmas tree is decorated with gold and silver ornaments and lights.

verdadeira felicidade vai além de momentos rápidos de prazer. Encontramos significado ao cuidar de relacionamentos verdadeiros, valorizar as coisas boas da vida e viver o momento presente com intensidade. Além disso, descobrimos a importância de respeitar as experiências e perspectivas de cada pessoa na busca pela felicidade, sabendo que cada indivíduo tem sua própria jornada única.

Ao nos conectarmos com nossa essência interior, honrando nossos valores e propósitos mais profundos, abrimos espaço para uma vida repleta de significado, alegria e realização. A verdadeira felicidade não está além do horizonte, mas dentro de nós mesmos, aguardando para ser descoberta e cultivada a cada momento. Que possamos embarcar nessa jornada com coragem, compaixão e alegria, encontrando o sentido da felicidade em cada passo do caminho.

Não permitindo que sejamos influenciados ou direcionados por qualquer tipo de censura ou palavras que venham a nos desviar de nossa verdadeira essência, do que realmente pensamos e acreditamos.

Em nossa reflexão, reconhecemos que nossa sobrevivência como seres humanos até o presente momento tem sido possível devido ao cuidado dos nossos filhos, que são incapazes de se alimentar sozinhos e totalmente indefesos, e ao viver em comunidade, onde ajudar e cuidar uns dos outros é essencial.

Um dos caminhos mais gratificantes para a felicidade é, sem dúvida, praticar atos de bondade e generosidade em relação aos outros. Contribuir para o bem-estar e a felicidade das pessoas ao nosso redor, seja por meio de pequenos gestos cotidianos ou do envolvimento em atividades voluntárias e comunitárias, pode proporcionar uma profunda sensação de realização e conexão com o próximo.

Quer ter felicidade plena?

Comece com você, olhando para dentro de seu coração, buscando o verdadeiro sentido de sua vida.



# **ALERTA**

**O PERIGO É PARA TODOS.  
O COMBATE TAMBÉM!**



**TROQUE A ÁGUA DO SEU PET. COLOQUE AREIA  
NOS VASOS DE PLANTA. Esvazie garrafas e  
potes. Amarre bem os sacos de lixo.**

# As 15 Lições Essenciais da Vida



A vida é uma jornada fascinante, repleta de altos e baixos, momentos de alegria e desafios. É uma escola contínua, onde estamos constantemente aprendendo lições valiosas.

**Aqui estão 15 verdades universais que todos nós enfrentamos ao longo dessa incrível jornada:**

## **1 A Aceitação das Limitações:**

Aprender a lidar com a rejeição e o fracasso é uma das lições mais difíceis. Entender que nem sempre podemos ter tudo o que queremos é crucial para evitar frustrações desnecessárias.

## **2 Persistência é a Chave:**

Fracassar não é o fim, é apenas um obstáculo. Devemos continuar tentando, pois o sucesso muitas vezes vem após várias tentativas. O importante é não desistir diante dos desafios.

### **3 O Tempo Cura:**

As feridas emocionais podem parecer incuráveis a princípio, mas com o tempo, a dor diminui e novas oportunidades surgem. O tempo é um aliado poderoso na cura das feridas do coração.

### **4 Respeito Acima de Tudo:**

Podemos discordar uns dos outros, mas sempre devemos respeitar a dignidade e os direitos de cada indivíduo. O respeito mútuo é a base de uma sociedade harmoniosa.

### **5 Autoaceitação:**

A verdadeira felicidade começa quando nos aceitamos como somos, com todas as nossas imperfeições e peculiaridades. Não precisamos da aprovação dos outros para sermos felizes; a chave está em nos amarmos incondicionalmente.

## **6 Não Podemos Agradar a Todos:**

Cada pessoa tem sua própria visão de mundo e seus próprios valores. Aceitar que nem todos concordarão conosco é essencial. O importante é permanecer fiel a si mesmo e aos seus princípios.

## **7 Responsabilidade pelas Ações:**

Somos responsáveis por nossas escolhas e ações. Devemos agir com consciência, pois cada decisão tem suas consequências, das quais somos responsáveis.

## **8 O Dinheiro Não é Tudo:**

Embora o dinheiro possa trazer conforto material, não pode comprar felicidade genuína. A verdadeira riqueza está nas experiências, relacionamentos e na paz interior.

## **A Montanha-Russa da Vida:**

A vida é cheia de altos e baixos. É uma jornada emocionante e imprevisível, onde devemos aprender a apreciar os altos e enfrentar os baixos com coragem e determinação.

## **Aprendizado Contínuo:**

A vida é uma eterna fonte de aprendizado. Não importa a idade, sempre haverá novas lições a serem aprendidas. Estar aberto ao aprendizado é fundamental para o crescimento pessoal e a realização.

.

## **Crescimento pessoal:**

Ter a humildade de reconhecer um erro não é sinal de fraqueza, mas sim de força interior e integridade. É um ato de autoconhecimento e crescimento pessoal, que nos permite aprender com nossas falhas e evoluir como seres humanos.

## **Cultive a Empatia e a Compaixão:**

A capacidade de se colocar no lugar do outro e compreender suas emoções é fundamental para construir relacionamentos saudáveis e uma sociedade mais solidária. Ao cultivar a empatia e a compaixão, promovemos a tolerância, o entendimento mútuo e o apoio mútuo.

## **Aprenda a Perdoar:**

O perdão liberta o coração do peso do ressentimento e abre caminho para a paz interior. Reconhecer a humanidade em nós mesmos e nos outros nos permite liberar mágoas passadas e seguir em frente com leveza e gratidão.

## **Valorize as Relações Interpessoais:**

O verdadeiro tesouro da vida reside nos relacionamentos significativos que cultivamos ao longo do caminho. Priorize o tempo e o

esforço dedicados à família, amigos e entes queridos, pois são eles que nos apoiam nos momentos difíceis e compartilham nossas alegrias nos momentos felizes.

## **1** **Pratique a Gratidão:**

**5** Cultivar uma atitude de gratidão em relação à vida e às pessoas ao nosso redor nos ajuda a reconhecer as bênçãos e as lições ocultas em cada experiência. Ao valorizar o que temos, encontramos contentamento e inspiração para enfrentar os desafios com coragem e determinação.

Em última análise, a **vida é uma oportunidade para crescer, amar, aprender e ser verdadeiramente feliz.** Entendendo essas 15 lições com sabedoria e coragem, podemos nos tornar versões melhores de nós mesmos e aproveitar ao máximo essa incrível jornada chamada vida.

# ENVIE SUA MENSAGEM

CLIQUE NO ITEM DE  
SUA ESCOLHA

Não quero mais receber gratuitamente  
a Revista Villa UP.

Minha sugestão para matérias e  
melhorias na Revista Villa UP

Esta é minha mensagem de apoio  
a equipe da revista Villa UP

Recebi a Revista por um amigo e  
peço que me incluam na lista de entrega  
semanal e gratuita da Revista Villa UP.

QUER ANUNCIAR?

**CLIQUE AQUI**



**ATENÇÃO**

# Ministério da Felicidade informa:

Reconhecer e celebrar  
pequenas conquistas também  
é importante!



**REVISTA DIGITAL E INTERATIVA**

**VillaUP**

@revistavillaup

Índice →