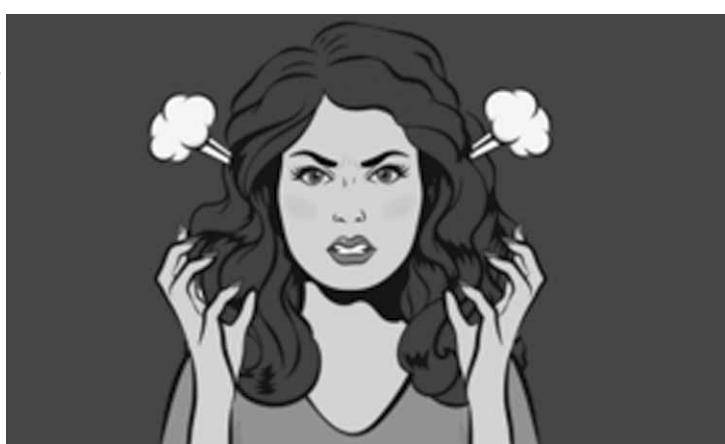


# Raiva em excesso faz mal ao corpo e à alma

O problema começa quando sentimos raiva demais, prejudicando o convívio social e a saúde, acarretando sintomas mentais, como depressão, e até físico

Há dias em que nada está ao seu favor. Os faróis no trânsito estão vermelhos. Todos esbarram em você. Tudo é mais lento e demorado. Você se atrasa. Leva bronca do chefe, da mãe, do pai e até do seu bichinho de estimação. Mesmo levantando da cama com o pé direito, o mundo desabou nas suas costas e é inevitável: a raiva aparece acompanhada de um turbilhão de emoções. Em pequenas doses é inofensiva, até nos ajuda a mobilizarmos para uma ação; em excesso, esse sentimento é prejudicial e pode colocar sua saúde em risco.



são o hipotálamo, amígdala e os lobos frontais. Estas áreas são ligadas à sobrevivência das espécies, responsáveis pelos comportamentos de defesa e ataque”, explica.

De acordo com a dra. Sonia Brucki, neurologista da Academia Brasileira de Neurologia (ABN), vários neurotransmissores são envolvidos, como noradrenalina, serotonina, acetilcolina e substância P, cuja ação em diferentes receptores cerebrais provocam ações distintas nos locais do circuito envolvido na geração e controle da raiva. “As estruturas

problemas gastrointestinais. “Em geral, as situações geram estresse crônico, afetando a imunidade e, em casos agudos, pode reativar herpes labial, por exemplo. Inclusive queda da imunidade pode ser secundária a alterações no corticoide endógeno do próprio organismo”, informa a especialista.

Aliás, a expressão popular “o sangue subiu” é verdadeira, como afirma a neurologista: “Temos uma vasodilatação periférica, deixando a pele mais rosada e quente. Ocorre, ainda,

descarga de adrenalina e aumento da frequência cardíaca, que dilatam as pupilas”.

O primeiro passo para lidar bem com esse sentimento é não o negar. Já que está raivoso, procure entender e avaliar claramente suas razões, prestando atenção aos pensamentos que o levam a desenvolver esta emoção. Identificar o que estamos sentindo e se o motivo é real é a chave para o sucesso – sobretudo, precisamos ser conscientes para enxergar quando demonstramos reações desproporcionais aos eventos.

Sabemos que é difícil, mas respire fundo e olhe o cenário de vários ângulos, não somente o seu. Se não conseguir sozinho, consulte um terapeuta, que ensinará a lidar melhor com a raiva e a reconhecer o que desencadeia essa animosidade em você. Agir impulsivamente, por exemplo, pode levar a excessos desnecessários e a diminuir a assertividade das ações da vida.

Fonte: Academia Brasileira de Neurologia (ABN).

## Seis dicas para desenvolver aplicativos e se destacar nas lojas

Ricardo Recchi (\*)

Segundo dados da Statista Consultancy, cerca de 200 bilhões de aplicativos móveis foram baixados durante o ano de 2017

Hoje existem mais de 5 milhões disponíveis nas lojas de mercados móveis. Este emaranhado de números prova que nossa maneira de realizar tarefas hoje está intimamente ligada à interação com nosso dispositivo móvel. Os aplicativos procuram resolver a necessidade humana de se conectar, conversar, compartilhar, verificar, orientar, descobrir, entender, resolver e comprar.

Por isso, eles devem oferecer algo novo, que agregue valor e seja funcional para os usuários, com uma interação fluida e marcada por uma excelente interface para a experiência do usuário. Vamos ao passo a passo para ter um desenvolvimento de sucesso?

1. Pense em resolver um problema. Em um mundo vertiginoso como o de hoje, a criação de um aplicativo deve ser pensada a partir das necessidades apresentadas no dia a dia, seja para facilitar o desenvolvimento de uma atividade ou para a resolução de um problema diário. Identifique momentos que respondam às necessidades e que ajude a melhorar a qualidade de vida de quem baixar o aplicativo;

2. Não se limite apenas a um sistema operacional. Desenvolva seu aplicativo multi-plataforma. Hoje os sistemas operacionais mais populares são os da Apple (iOS) e Google (Android), além disso você também precisa contemplar que o aplicativo funcione para a web;

3. Não pense apenas em mobilidade, mas também em IoT (Internet das Coisas), AI (Inteligência Artificial), Realidade Virtual e Blockchain. Lembre-se de que seu aplicativo também pode explorar o

potencial das tecnologias mais recentes, como por exemplo, conectar determinados objetos por meio da Internet das Coisas, permitir transações com Blockchain ou Bitcoins, aproveitar a Inteligência Artificial para iniciar conversas que respondam a perguntas de pessoas em bots de conversação, fazer aplicativos de entretenimento e lazer baseados na Realidade Virtual, etc;

4. Design é essencial. Use em seu projeto de aplicativo os princípios de UX (experiência do usuário) e interface do usuário (interação com a interface). Estes recursos permitem criar uma experiência atraente para o usuário cliente, simplificando e aperfeiçoando a tarefa de forma intuitiva;

5. Adotar um processo de desenvolvimento ágil, utilizando uma plataforma low-code, é fundamental para alcançar os perfis indicados para seu app com agilidade e flexibilidade, além de mitigar a obsolescência das tecnologias envolvidas e permitir a integração com sistemas e arquitetura multi-plataformas;

6. Tornar seu aplicativo conhecido é necessário. Além de criar o produto e a experiência do usuário, você precisa vendê-lo. Use as redes sociais para divulgar e recomendar seu aplicativo. Lembre-se que você tem que começar com uma boa base para tirar boas notas, pois as recomendações impactam na imagem do seu aplicativo, o que influencia na decisão de baixar.

Agora você já sabe como desenvolver as melhores aplicações da maneira mais simples possível. Seguindo essas dicas, é possível alcançar um mercado potencial maior, sem precisar fazer grandes investimentos em publicidade. Mãos à obra!

(\*) - É country manager da Genexus no Brasil, desenvolvedora global de produtos para software baseados em inteligência Artificial (www.genexus.com/pt/global).

### Reflexões

#### Poder

Neste dia da sua vida querido(a) amigo(a) acredito que Deus quer que você saiba... Que a verdade repousa dentro de você — assim como todo o poder que você precisará algum dia para mudar a direção de sua vida e o curso da história humana. Uau. Você pode imaginar isso? Todo o poder que você precisará algum dia para mudar a sua vida... e o curso da história humana. E você pode utilizar esse poder sempre que desejar. Hoje, se você escolher. Na verdade, você o usou neste exato momento no envio desta mensagem para você...

Amor, seu amigo,  
**Neale Donald Walsch**

## Empresa de terceirização: a tecnologia é sua aliada

Eduardo Pires (\*)

Imaginem: uma empresa de terceirização de mão de obra possui 100 colaboradores, que prestam serviços em diferentes regiões de uma cidade.

Não é possível acompanhar o deslocamento desses funcionários, por isso, quando o cliente liga dizendo que algum profissional não compareceu, é difícil justificar essa ausência ou até mesmo resolver a situação de forma rápida, enviando outro profissional. É essa é só uma das dores desse setor.

É claro que algumas mudanças já estão acontecendo, como a flexibilização da Lei da Terceirização que possibilitou que essas empresas respirassem mais aliviadas ao facilitar a contratação de terceiros, impulsionando o crescimento do setor. O desafio agora é acompanhar esse avanço, mas, para isso, é preciso superar as deficiências que ainda existem quando falamos sobre fornecer mão de obra.

O uso da tecnologia torna-se essencial nesse cenário e deve ser considerado como uma vantagem de mercado. Hoje, já existem diferentes ferramentas que podem ser aplicadas ao setor, como softwares que fazem a gestão e análises de

contratos e conseguem apontar a rentabilidade de cada um. O uso de planilhas tradicionais não permite uma visão 360° do negócio e muitas vezes informações importantes para o crescimento da empresa podem passar despercebidas.

Outra facilidade que a tecnologia entrega é o controle do deslocamento dos funcionários, por meio de aplicativo, evitando perdas de contrato por inadimplência e facilitando o gerenciamento e cobertura de faltas, além de direcionar, de forma estratégica, a alocação da mão de obra, com maior aproveitamento dos funcionários.

No Brasil, esse segmento tem crescido a cada ano e a retomada da economia significa avançar ainda mais pela procura de terceiros, pois grandes projetos precisam de mais pessoas envolvidas. É necessário, portanto, enxergar a tecnologia como uma aliada para impulsionar esse crescimento e melhorar a experiência e satisfação do cliente.

Com processos melhor definidos e uma gestão interna automatizada, é possível ter colaboradores mais motivados e novos contratos assinados.

(\*) - É diretor do Segmento de Serviços da TOTVS.

## Horóscopo

Cícero Augusto - http://ciceroaugusto.areavip.com.br

Esta quinta é o vigésimo nono dia da luação. A Lua em Sagitário traz mais positividade e esperança. A Lua se prepara para entrar na fase Nova e faz conjunção com Júpiter na parte da tarde. O astral ganha mais confiança, abertura e otimismo. Mercúrio retoma o movimento direto no signo de Escorpião e a comunicação volta a fluir melhor, mas ainda passaremos pela sombra da retrogradação que dificulta as palavras. Somente no Natal que as questões estarão mais claras e definidas. Podemos vivenciar algumas dificuldades ainda nos próximos dias.

<b>Aries</b> (21/3 a 19/4)	O momento leva a conversas agradáveis e a cooperação das pessoas dando a necessidade de começar projetos. Aumenta a ambição, a energia e a tensão na ação. Em breve haverá a chance de começar algo especial. Um sonho pode se realizar, por isso lute por isso. 56/356 - Vermelho.	<b>Touro</b> (20/4 a 20/5)	O dia começa bem com ordem e boa disciplina que aumenta a produtividade nas atividades profissionais e comerciais. As atitudes egoístas geram rompimentos e afastam amigos e até esfriam a relação íntima. Haverá solução rápida de assuntos importantes. 78/978 - Cinza.	<b>Gêmeos</b> (21/5 a 21/6)	O Sol no signo oposto, na casa sete leva a tratar de sociedades e parcerias, iniciando ou encerrando. O final do dia o fará mais próximo do amor e da afetividade que leva a bons relacionamentos. Rompimento tanto profissional como social poderá acontecer, tente evitá-lo. 19/919 - Amarelo.
<b>Câncer</b> (22/6 a 22/7)	Haverá definição dos rumos que sua vida irá tomar nos próximos meses. Evite a dualidade de pensamento, e cuidado com a falsidade que pode prejudicá-lo. Conte com a cooperação de amigos e familiares que estarão mais afetivos e próximos neste final de ano. 80/980 - Cinza.	<b>Leão</b> (23/7 a 22/8)	Dê um novo rumo a sua vida, fazendo as concessões necessárias para conseguir o que é mais importante neste momento. Porém pode aumentar durante toda a manhã a tendência a formar expectativas um tanto grandiosas e difíceis de serem cumpridas. 02/302 - Amarelo.	<b>Virgem</b> (23/8 a 22/9)	Com Sol na casa da família aumenta a afetividade e a sua sexualidade e leva a viverem bons momentos. O dia começa com ótimas revelações e facilidade para as relações. As viagens e contatos sociais aumentam a sua disposição para viver e divertir-se no final do dia nesta quinta. 07/807 - Branco.
<b>Libra</b> (23/9 a 23/10)	Aplicando uma maneira mais direta de agir, conseguir fazer a vida financeira melhorar. É hora de usar a capacidade de compreender as pessoas, seus dramas, ambições e sonhos. O período promete grande prazer, ativando sua vida sexual e atraindo a atenção de alguém. 79/479 - Branco.	<b>Escorpião</b> (23/10 a 21/11)	Conflito na relação com amigos ou com a pessoa amada pode ocorrer pela manhã. Um novo ciclo de vida se inicia dando uma maior motivação para ganhar dinheiro. O dia é propício à saúde e aos tratamentos. As respostas para suas dúvidas estão chegando. 96/596 - Vermelho.	<b>Sagitário</b> (22/11 a 21/12)	Depois do aniversário, aproveite para realizar viagens e se estiver completando seu natalício nesta semana comemore com seus amigos. A Lua se prepara para entrar na fase Nova e faz conjunção com Júpiter na parte da tarde. O astral ganha mais confiança, abertura e otimismo. 88/288 - Cinza.
<b>Capricórnio</b> (22/12 a 19/1)	Tudo tende a ser tratado de forma rude e com tensão. Cuidado com confusões devido ao seu modo de pensar, que tendem a provocar certo desequilíbrio no sexo. Nesta fase mais delicada do ano cuidado com as palavras. Dedique-se ao seu trabalho de forma constante e rotineira. 68/468 - Cinza.	<b>Aquário</b> (20/1 a 18/2)	No começo da noite reuniões e contatos sociais tendem a ser agradáveis e os relacionamentos gratificantes. Vida afetiva fica bastante favorecida na noite desta quinta-feira. Haverá um forte interesse pelo trabalho e atividades agradáveis, que tragam ganhos materiais no próximo ano. 67/367 - Azul.	<b>Peixes</b> (19/2 a 20/3)	O final do dia o torna mais próximo do amor e da afetividade que ajudará a permanecer junto de amigos e colegas. Valorize seu pensamento, e irá organizar melhor sua vida neste final de ano. Vida afetiva fica bastante favorecida na noite desta quinta-feira. 61/661 - Branco.

### Dicionário dos sonhos

**ELEIÇÃO** – Vencer uma eleição: cuidado com amizades falsas. Ajudar numa eleição: concretização de velhos planos. Amigos sendo eleitos: acontecimentos importantes no amor. Números de sorte: 04, 07, 09, 42, 47 e 00.

### Simpatias que funcionam

**Por um ponto final no relacionamento:** Se o seu relacionamento está desgastado e chegou na fase do “deu o que tinha que dar”, mas você não consegue sair dele, essa simpatia vai ajudar você a terminá-lo de vez. E sem mágoas. Coloque água em uma panela e leve ao fogo. Assim que ferver, desligue e coloque as três gotas de amoníaco. Tampe e deixe amornar. Ao jogar a água morna sobre o seu corpo, peça ao Universo que dê um fim “normal” a esse relacionamento, sem brigas ou traumas

### Comemorações e aniversariantes do dia

**QUINTA 06 de Dezembro de 2018.** Dia de São Nicolau, São Pedro Pascácio, Santa Leôncia, Santa Dionísia, e Dia do Anjo Veuahiah, cuja virtude é a integridade. Hoje aniversaria o ator Tom Hulce que nasceu em 1953, o ator Antonio Calloni que chega aos 56 anos, a atriz Dulce Maria nascida em 1985 e a atriz Cecília Dassi que completa 29 anos.

### O nativo do dia

O nativo de **Sagitário** deste dia e grau é ativo, otimista e jovial. Aprecia o novo e inexplorado, tudo que seja fora do comum. Preza a liberdade, não só de agir, mas também de pensar e não admite que lhe digam o que fazer. Conta com a simpatia das pessoas que o cercam e tem chance de prosperar em tudo que realize. Muito sincero e isso por trazer inimizadas. É também visionário, otimista e generoso, mas que precisa desenvolver meios realistas para não duvidar de suas potencialidades.

Adquira seu MAPA ASTRAL – Previsão Anual – SINASTRIA o mapa de relacionamento e o SEXO DO BEBÊ – fone (11) 5585-4000. Pedidos na Internet: http://areavip.com.br/ciceroaugusto.

## PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Condição do ar em altas altitudes (?) de Ouro, estádio do Guarani (fut.)		"Estrela (?)", música de João do Vale	(?)-tinteiro, objeto cuja tinta é recarregável Os voos feitos muito perto do solo	Defeito do megalomano
Profissão de Ana Botafogo Arrasar				
				"Nacional", em CNI Reservado
Tropa que faz o serviço a pé (Mil.)		Cedi Metal raro, abundante no Brasil		Acha graça "Renda", em IR
A tecla "apagar" em calculadoras		(?) Thorpe, nadador Pó perfumado		Sandro Dias, skatista brasileiro
			Espreme (roupa lavada) Normas	
(?) interrompido, método contraceptivo de eficácia incerta Mesa, em inglês				Qualidade que consagra um artista
Tecido sintético derivado do petróleo				
Varanda de apartamentos	Órgão máximo das Olimpíadas (sigla) Cidade que guarda o Santo Sudário (Itália)		Fruta-de-conde (Bot.) Rezar	
		Pai da Democracia Grega (Ant.)		
Erva para alimentar gado	Cada saída de gás do fogão		Cenário típico das músicas de Caymmi	"Essa (?) Felicidade", sucesso de Tim Maia
Profissional que consulta o tarô	Tipo de mídia impressa (Jorn.)			
Cor usual de antigas garrafas de guaraná				Coreografia de torcidas em estádios

3/12a, 5/12aBar — midula — table, 9/pohlester, 10/infantilar. BANCO 33

PASSATEMPOS COQUETEL: OS MAIS VARIADOS FORMATOS E NÍVEIS PARA VOCÊ

12 palavras cruzadas  
150 CRIFTOGRAMAS  
300 PASSATEMPOS INGLÊS

www.coquetel.com.br

### Solução

V	T	O	H	V	R	W	V		
Z	V	I	H	V	C	I	O		
E	L	N	Y	W	O	I	H	V	O
O	E	H	8	N	C				
N	O	T	O	S	O	I	S	V	d
V	I	V	I	O	C				
H	E	I	S	E	I	T	O	d	
G	H	E	T	R	V	I			
E	O	H	O	O	I	I	O	O	
O	S	N	V	I	E	O			
V	I	H	V	I	N	V	I	N	I
I	O	S	E	I	O	E	I		
N	H	V	N	I	N	H	V		
V	N	I	H	V	T	I	V	R	
W		C	W	H					