

À LA CARTE
Vera Ribeiro de Carvalho
(você poderá ver a explicação desse título clicando [aqui](#))

APRENDA A CALAR A BOCA EM POSTAGENS DO FACE!



Rindo até 2050! (ou seja... até depois da minha morte! rrsrs!).

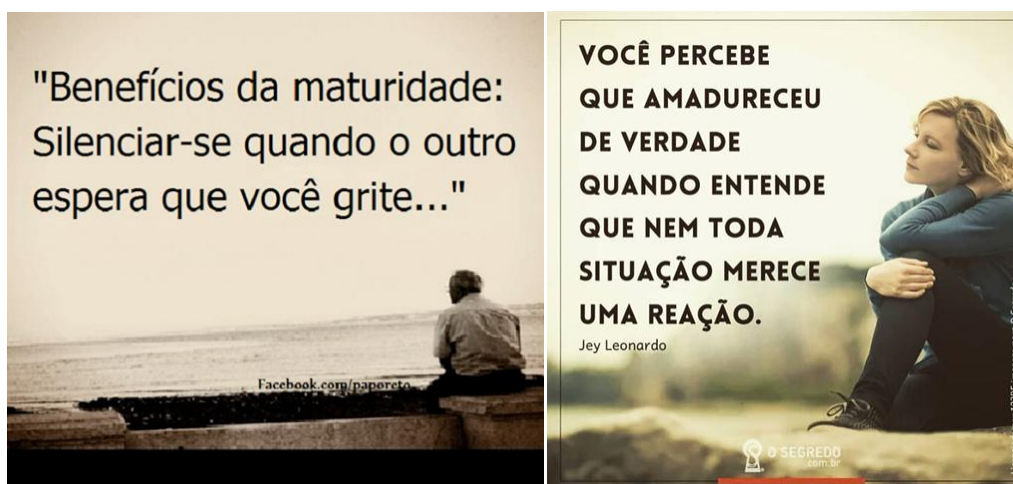
Por quê??

Ora! Pois estou vendo a sua “cara” de espanto, pensando: “Ué! Como ela pode dizer isso, se ela mesma se mete em tudo? Não pode ver uma postagem política e lá está ela, dando palpites!”.

Por isso mesmo o riso e esclareço: o título é endereçado a... MIM!!

Pois é!

Vocês não têm ideia de há quanto tempo venho tratando isso, com algumas terapias alternativas... Vocês mesmos devem ter lido algumas das minhas coluna, pregando paz... prometendo não fazer mais esse tipo de coisa... pedindo para pararem com isso... mas vira e mexe caio em contradição!

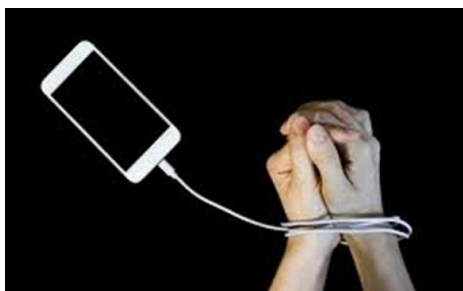


Eu juro que eu mesma acredito em tudo o que eu falo sobre esse assunto. Acho realmente que é uma perda de tempo... que a gente só se desgasta... que ninguém vai mudar a opinião de ninguém... mas... sabe aquela pessoa viciada em álcool... em drogas? Foi essa a conclusão a que cheguei... essa atitude “enxerida” é um VÍCIO!!!



Após isso, o que eu tinha que fazer era pesquisar. Encontrei coisas assim:

“A era da tecnologia criou um novo vício. Mais e mais pessoas tornam os aparelhos celulares, tablets, videogames, etc, extensões de seus corpos. (...) “A Universidade Estadual de São Francisco, na Califórnia (EUA), realizou um estudo no qual se constatou que o vício em smartphones, por exemplo, forma conexões neurológicas parecidas com as de viciados em opiáceos.”



(...) “O vício em internet e em redes sociais assusta. A empresa de marketing Digital Clarity fez um levantamento em que 16% admitem gastar mais de 15 horas por dia na internet.” (...) “a conexão às redes sociais permite uma satisfação pessoal com o ego.” (<https://www.telavita.com.br/blog/vicio/>)

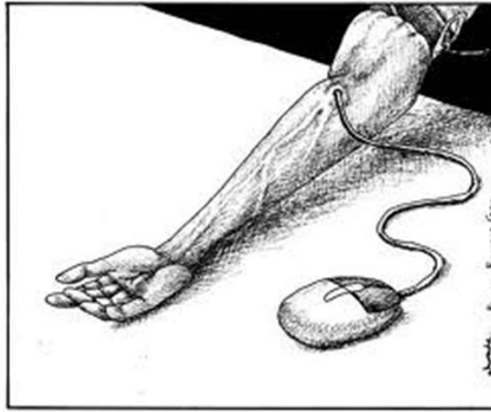
“Quando os acessos à internet passam a ser tão intensos que começam a comprometer o seu dia, quando interferem na produtividade do trabalho, no convívio com amigos e familiares e quando substituem atividades que antes eram prazerosas é melhor ficar alerta, pois o limite para o vício está iminente.” (<https://www.psicologosberrini.com.br/psicologia-e-psicologo/vicio-em-redes-sociais/>)

Quando encontrei isto que segue, fiquei realmente assustada: *“O despertador toca e, ao pegar o celular para desligar, você aproveita e acessa as redes sociais. Antes mesmo de sair da cama, já está checando os likes no facebook, verificando as mensagens recebidas nos grupos de whatsapp e dando uma espiadinha no instagram, não é mesmo?”* (<https://www.psicologosberrini.com.br/psicologia-e-psicologo/vicio-em-redes-sociais/>)

Não pude deixar de pensar: “Mas como é que eles me descrevem assim?!” (só duas coisas não “bateram com o que eu realmente faço: não vejo os likes no face... vejo as mensagens e notificações, e vejo as mensagens de amigos do whats, porque quase não tenho grupos). Nossa!! Estou pior do que eu pensava!!

Porém, de tudo isso, o que mais me incomoda, mesmo, é o que eu citei no início: essa coisa de ficar me metendo em discussões políticas ou dando palpites onde não sou chamada.

Que compulsão é essa? Por que não consigo me livrar dela?



Resolvi, então, perguntar para alguns amigos e amigas sensatos e comedidíssimos que vejo no face como é que eles faziam para ver tanta baboseira e ficarem quietos.

As respostas deles me trouxeram alguma luz... e vi que, se o importante é o “dependente” admitir para si mesmo e para os outros que tem um problema e que quer ser curado, estou no caminho!

Foi isso que me levou há tempos à busca de soluções nas terapias alternativas... esse “desconfiômetro” de que aquilo não era normal... Não vou especificar aqui qual ou quais terapias. Entendedores (que me conhecem) entenderão... E foi exatamente essa procura que acendeu a luz de vez. Um farol!



Demorou! MUITO! Mas me levou à certeza de que



Aos poucos, e muito mais devagar do que eu queria, fui absorvendo estas ideias:

**Nunca discuta, não convencerá
ninguém. As opiniões são como
os pregos; quanto mais se
martelam, mais se enterram.**

Alexandre Dumas (filho)

Poupe-se
Não discuta à toa
Não tente consertar o que
já está quebrado
Não sofra com a paranoia
alheia
Não dramatize o problema
Não entre em briga de
cabeça quente

Então... tomei a decisão final: se isso é um vício... então, assim será! Lembrei-me dos Alcoólicos Anônimos, que não fazem promessas: não prometem abster-se do álcool "para sempre". Em vez disso, tentam seguir o que em A.A. chamam "Plano das 24 horas". Fazem todo o empenho em manterem-se sóbrios por apenas as 24 horas atuais. Simplesmente tentam viver um dia de cada vez, evitando o primeiro gole. Se sentem vontade de beber, nem cedem nem resistem. Apenas adiam esse primeiro gole até amanhã.

(<http://www.aonline.com.br/ver.php?id=13&secao=1>)



Foi isso que decidi para a minha vida! Comecei prometendo o mesmo que eles: ficar “sóbria” por um dia. Dizia para mim mesma: “Posso lidar com isso por 24 horas. Não há necessidade de ir além desse tempo, mas por hoje vou conseguir”. – E não estava falando de não entrar em redes sociais, não, pois, afinal, estar por dentro das notícias, encontrar aquele amigo com quem não se tem contato há anos, assistir a algum vídeo engraçado, aprender uma receita nova não é prejudicial... tudo isso pode fazer parte do nosso dia a dia, desde que façamos com equilíbrio, nas horas apropriadas e momentos de folga. Eu falava da compulsão por me meter nas postagens alheias! E assim fui fazendo esta semana... dia a dia...

E hoje, sexta-feira, 22 de maio de 2020, 14:47, já posso dizer: estou há 134 horas, 48 minutos e 20 segundos sem interferir nas postagens políticas de ninguém!! Aleluia!

E, dentro de mim, uma certeza:

**EU QUERO
EU POSSO
EU VOU CONSEGUIR!**



♪♪ *Meu bem, você me dá...*



... água na boca!♪♪

Conheci esta minha amiga quando fui convidada por ela a dar aulas no Colégio Educacional Século XXI, onde fiquei por uns bons anos... até mesmo depois que ela saiu.

De lá para cá fomos nos encontrando pela vida... menos do que eu gostaria, mas sou mesmo muito “caseira”! rrsrs!

Dia desses ela postou a foto de um doce que me deixou com água na boca... no mesmo instante convidei-a a participar e ela, felizmente, topou!

Sabem quem é, né? rrsrs! Minha amiga...

Tania Faria Henrique



Sobre esse prato, ela afirma:

Peguei essa receita da Nice Defacio, e ela é a preferida das minha visitas, e faço sempre por vários motivos:

1-Nunca erro;

2- Todos gostam e elogiam;

3- Nunca sobra;

4- E o mais importante, não dá trabalho nenhum e você pode conciliar a realização dele com outros afazeres.

5- Também importante ressaltar que o custo é baixo, e serve várias pessoas! E sempre pedem a receita! Porém, tem que seguir os passos com muito rigor para não errar...

Vejam que delícia!

Pudim de leite Condensado



Ingredientes:

- 1- Lata de leite condensado;
- 1- Lata da mesma de leite;
- 4- ovos inteiros;
- 1- colher (sopa) de queijo ou coco ralado.

Modo de fazer

- Bata tudo no liquidificador, para sair o cheiro dos ovos;
 - Faça uma calda com bastante açúcar, mas não deixe passar do ponto para não ficar escura;
 - Coloque para assar em banho Maria, ou seja, uma assadeira com água e dentro a forma com o pudim;
 - Fogo médio por duas horas e meia;
 - Importante lembrar: esperar esfriar para desenformar.
- Levar à geladeira ou pode servir à temperatura ambiente de sua preferência

Observação: A foto acima foi feita com duas receitas! Só dobrar se quiser esse tamanho.



Bom
apetite!

Obrigada,
Tania!

CURIOSIDADES



Da série “As ruas mais encantadoras do mundo”

Rua das Pedras – Búzios (RJ)



A rua das Pedras é um importantíssimo ponto de Búzios e lá existem restaurantes, galerias de arte, bares, boates e aquela irresistível *vibe* de um ambiente com vários turistas. A mais badalada cidade da região dos lagos do Rio de Janeiro é internacional, portanto, na rua com cerca de 600 metros de extensão, você irá conhecer pessoas de muitos idiomas e sotaques, enquanto aproveita cada um dos atrativos.

NOVA FORMA DE AJUDAR JUJU!



Vamos ajudar?!

Se todos ajudarem um pouquinho, podemos fazer a diferença...

JUNTOS somos + fortes!

#amejuju

Alto Muzilar Espinal

#amejuju

Colabore, poderia ser sua filha!
Nossa cidade tem força para ajudar esta família!

Vocês se lembram, né?

Esse casal (ele, Ramsés, “ex-goioerense”, meu “ex-aluno”, filho do seu “Geraldo da Farmácia”, que foi vereador em Goioerê; ela, sua esposa Silviane) está numa ferrenha batalha para conseguir NOVE MILHÕES para o tratamento nos Estados Unidos de sua filha Julinha, que foi diagnosticada com a doença chamada Atrofia Muscular Espinhal (AME), que causa deterioração das células nervosas.

O problema sério é que esse tratamento precisa ser feito até os dois anos de idade. O tempo está passando (o prazo é até dezembro!) e, com essa pandemia, algumas ações grandes já planejadas tiveram que ser adiadas... sabe Deus para quando!

Talvez você não disponha de uma fortuna para ajudar nessa campanha... mas, além da forma que temos divulgado aqui (<https://www.vakinha.com.br/vaquinha/ame-juju>) para doar pela vaquinha online; ou depósito bancário: Banco do Brasil / Agência: 0180-5 / Conta: 112233-9 / CPF: 061.584.16), agora você também pode comprar produtos na lojinha on line que fizeram para a menina:

<https://www.lojinhadajuju.com.br/>

VAMOS TODOS AJUDAR!!



PROMOÇÃO em TODAS as PEÇAS (jaquetas, blazers, casacos, t shirts, calças, vestidos, calçados e acessórios..)! ♥ PAGUE 2 e LEVE 3 na LANÇA PERFUME, a prazoooo!!!
Corra pra CHARME! O setor da LANÇA PERFUME está repleto de NOVIDADES!!

Espaço Saúde

The advertisement is divided into three sections. On the left, the Salute logo is displayed, featuring a stylized human figure with arms raised, set against a circular background with green and orange segments. Below the logo, the text reads "SALUTE INSTITUTO DE TERAPIAS AVANÇADAS" and "Rodrigo Carvalho Microfisioterapia". The middle section features a portrait of Dr. Rodrigo Carvalho, a man with a beard and short hair, wearing a white lab coat. Above his portrait is a speech bubble that says "MARQUE UMA CONSULTA!". To the right of the portrait, the text asks "SABIA QUE EU POSSO TE AJUDAR EM SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL?". Below the portrait, there is a small social media icon and the text "rodrigocarvalhosalute". The right section shows a photograph of the Salute logo and name on a glowing sign at night, with the phone numbers "2438-1700 9906-1700" visible on the sign.

Clique no link abaixo para ler a coluna de hoje do Dr. Rodrigo:

<https://goio.news/noticias/375/10038/sofre-de-enxaqueca>

The advertisement features a portrait of Dr. Eduardo M. Otani, a man with a mustache wearing a white lab coat. Above the portrait, the text reads "Dr. Eduardo M. Otani" and "CRM: 7668". Below the portrait, the website "www.otani.med.br" is displayed. To the right of the portrait, the text lists the services: "Atendimento Geral", "Cirurgia Geral", and "Endoscopia Digestiva Alta". At the bottom, it states "HOSPITAL SANTA MARIA". A stylized ECG line is visible on the left side of the advertisement.

Se o nosso intestino funcionava sempre bem todos os dias e, gradativamente, começa a ter cólicas acompanhados de mudança de hábitos intestinais, procure o seu médico e faça exames, investigue!

Ótica e Relojoaria Orient



Relógios, Óculos de grau, Óculos solares, Joias, Semi-joias e uma infinidade de opções, com preços e prazos que combinam com o seu orçamento. Vá direto à ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, no endereço abaixo!

ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116



Flores





... flores e flores... É o que se espera de uma floricultura. Tanto, que aí estão alguns dos belos exemplos que a FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES pode oferecer: um belíssimo buquê... e, à direita, um que a floricultura enviou em meu nome pelo niver da minha grande amiga Maria Auxiliadora Ferreira. Lá é assim... inúmeras opções de flores... e, ainda, cestas de café da manhã, buquês de bombons, de noivas... entregas com carro de som... (fora as decorações!). E você não precisa, necessariamente, sair de casa... Pode pedir por telefone ou whats!

FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES - 44 3522 5265. Whats 999603098

Você tem certeza?



Assinale o único item correto.

- a) Vou consigo ao teatro hoje.
- b) Esta pesquisa é para mim fazer?
- c) Nada de sério houve entre eu e tu
- d) O diretor conversou com nós dois

<https://sitenotadez.net/portugues-gramatica/>

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

