



SAÚDE

Tomar café diariamente pode diminuir o risco de demência, diz pesquisa



Durante o acompanhamento, 11.033 participantes desenvolveram demência. Ao comparar os extremos de consumo de café com cafeína, pesquisadores observaram 330 casos por 100 mil pessoas ao ano entre os que consumiam pouco, contra 141 casos entre os maiores consumidores. Mesmo após considerar idade, tabagismo, ativida-

de física, dieta, índice de massa corporal, hipertensão e diabetes, a associação permaneceu. Os participantes que mais bebiam café apresentaram 18% menor risco de desenvolver demência. O mesmo padrão foi observado para o chá, enquanto o café descafeinado não mostrou associação consistente. O menor risco ocorreu entre pessoas que ingeriam cer-

ca de 2 a 3 xícaras por dia, aproximadamente 300 mg de cafeína. Quantidades maiores não trouxeram benefício adicional. Especialistas explicam que muitas substâncias possuem ponto de saturação: doses moderadas podem ajudar, mas o excesso não aumenta o efeito e pode até prejudicar o sono. A cafeína atua em receptores cerebrais ligados à inflamação e metabolismo, porém café e chá

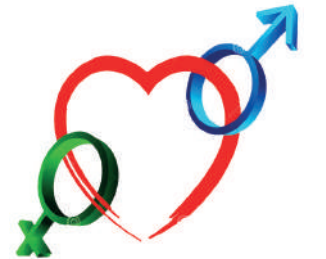
também contêm antioxidantes e polifenóis. Apesar dos resultados, o estudo é observacional e não comprova causa e efeito. Alterações cerebrais podem começar anos antes do diagnóstico e levar a mudanças de hábito, como reduzir o café, influenciando os dados. Fatores socioeconômicos e estilo de vida também podem interferir, além do fato de a pesquisa ter sido feita com

profissionais de saúde dos Estados Unidos, o que limita a generalização. Em testes cognitivos com mulheres acima de 70 anos, as maiores consumidoras tiveram 0,11 ponto a mais na pontuação, diferença pequena — equivalente a cerca de meio ano de envelhecimento cognitivo. Individualmente o efeito é modesto, mas pode ter relevância em escala populacional.

O consumo moderado de café parece seguro e associado a menor risco, porém não significa prevenção do Alzheimer. A proteção mais comprovada continua sendo controlar pressão e diabetes, praticar atividade física, manter estímulo intelectual, dormir bem e preservar a interação social. O estudo reforça uma hipótese plausível, mas não representa uma conclusão definitiva.vvv

Sexo & Sensualidade

Do dinheiro às tarefas domésticas: o que discutir antes de viver a dois



envolve organização financeira, partilha de responsabilidades e alinhamento de expectativas. Especialistas alertam que o diálogo prévio é fundamental para evitar conflitos futuros e fortalecer a convivência.

Finanças: transparência e planejamento

Decidir morar com o parceiro representa um passo importante na relação. Mais do que uma escolha afetiva, trata-se de uma mudança prática que

A gestão do dinheiro está entre os principais pontos de tensão na vida a dois. Antes de partilhar a mesma casa, é recomendável que o casal

converse abertamente sobre rendimentos, despesas fixas e eventuais dívidas. Definir como serão divididos gastos como renda, contas de serviços e alimentação pode prevenir ressentimentos. Alguns casais optam por dividir as despesas de forma igualitária; outros preferem uma divisão proporcional aos rendimentos de cada um. Independentemente do modelo escolhido, o mais importante é que haja clareza e consenso.

Hábitos de consumo e prioridades

Para além do valor que cada um ganha, é essencial compreender a forma como cada parceiro lida com o dinheiro.

Diferenças entre perfis mais poupadores e mais gastadores podem gerar fricções se não forem discutidas previamente. Conversar sobre objetivos financeiros — como poupança, viagens ou aquisição de bens — ajuda a alinhar expectativas e a construir metas em comum.

A divisão das tarefas domésticas

Outro ponto sensível diz respeito à organização da rotina da casa. A distribuição das tarefas domésticas deve ser debatida antes da mudança. Limpeza, preparação de refeições, lavagem de roupa e organização dos espaços são responsabilidades que exigem equilíbrio. A ausência de um acordo claro

pode levar à sobrecarga de um dos parceiros, criando tensões desnecessárias. Estabelecer combinados ou definir responsabilidades específicas contribui para uma convivência mais harmoniosa.

Rotinas e limites individuais

Viver sob o mesmo teto implica adaptação aos hábitos do outro. Horários de trabalho, necessidade de momentos individuais, frequência de visitas e organização dos espaços são aspetos que podem parecer pequenos, mas têm impacto direto no quotidiano. Reconhecer as diferenças e estabelecer limites saudáveis é essencial para preservar o bem-estar de ambos.

Expectativas a longo prazo

Por fim, morar junto pode significar etapas futuras diferentes para cada pessoa. Conversas sobre planos de casamento, filhos e projetos de vida devem ser feitas com maturidade. O alinhamento quanto ao futuro contribui para uma relação mais sólida e consciente. Partilhar a vida exige mais do que afinidade emocional. Comunicação aberta, transparência e responsabilidade são pilares que sustentam uma convivência equilibrada. Antes de dar o passo de viver a dois, falar sobre dinheiro, tarefas e expectativas pode fazer toda a diferença na construção de uma parceria estável.

Casos Bizarros



Hoje vamos falar sobre a bizarra seita conhecida como Meninos de Deus e sobre os acontecimentos perturbadores que marcaram a vida de um de seus integrantes. O que ocorria dentro do grupo era descrito como horrível e profundamente alarmante. Rick Rodriguez nasceu na Espanha e morava com a mãe e o padrasto. Eles eram David Berg e Karen Zerby. Quando Rick completou dois anos de idade, David fundou a seita chamada Children of God, que mais tarde ficaria conhecida internacionalmente por denúncias graves. Segundo relatos de ex-inte-

grantes, dentro da seita os membros eram incentivados a praticar abusos contra crianças e a adotar comportamentos sexuais sob justificativas religiosas. Mulheres também eram pressionadas a se relacionar com pessoas de fora do grupo para arrecadar dinheiro para o culto. Rick era considerado por David como um menino "especial", tratado como alguém escolhido. No entanto, de acordo com seus próprios relatos, ele foi abusado por

Abusado desde bebê em culto secreto, jovem se vinga e grava despedida chocante

diversos membros da seita, inclusive pelo padrasto, pela mãe e por uma babá. Em 1994, David Berg faleceu. Mesmo assim, a seita continuou ativa sob a liderança de Karen. Esperava-se que, na posição de liderança, ela protegesse o filho, mas, segundo os



relatos de Rick, os abusos continuaram e eram, principalmente, praticados por ela. Rick cresceu acreditando que tudo aquilo era normal. Ele acreditava que

era especial e que os atos cometidos contra ele faziam parte de algo legítimo. Já adulto, acabou conhecendo uma jovem, apaixonou-se e decidiu romper com a mãe e com a seita. Ele saiu de casa e tentou reconstruir a própria vida. Apesar da tentativa de viver como um adulto comum, o passado continuava a assombrá-lo. Sentimentos de revolta e sofrimento psicológico persistiam. Anos depois, Rick decidiu procurar a mãe e a ex-babá. Descobriu

que ambas estavam morando nos Estados Unidos. Determinando-se a responsabilizá-las pelo que afirmava ter sofrido, ele foi até a residência onde elas viviam. No momento em que chegou, apenas Susan, a ex-babá, estava em casa. Rick a atacou e a golpeou diversas vezes, causando sua morte. Em seguida, gravou um vídeo no qual relatou os abusos que disse ter sofrido durante a infância e adolescência. No final da gravação, confessou o crime

e tirou a própria vida diante das câmeras. O caso chamou atenção internacional e reacendeu discussões sobre os abusos atribuídos à seita, que, segundo relatos, permanece ativa em diversos países, inclusive no Brasil. A história de Rick tornou-se um dos episódios mais emblemáticos ligados ao grupo, evidenciando as profundas consequências psicológicas que ambientes coercitivos e abusivos podem causar.

Seus Direitos!



Dr. Epaminondas Nogueira
Dra. Carmen Cecilia Nogueira Beda
Sócia do Escritório Epaminondas Nogueira Sociedade de Advogados OAB/SP 111.878 contato@epaminondas.com.br WhastApp +55 11 998914848

Aposentadoria do PCD

de, se mulher 55 anos, e, se homem, 60 anos. Se a aposentadoria for por tempo de contribuição, o tempo irá variar de acordo com o grau de limitação, leve, moderado ou grave, conforme o entendimento do INSS. A aposentadoria na condição de PCD tem duas vantagens, bastante importantes, não há idade mínima, apesar do tempo mínimo de contribuição, que é variável entre homens e mulheres. E, o cálculo é muito mais favorável do que das demais aposentadorias. No caso de uma limitação adquirida, o tempo de contribuição, anterior será considerado com a incidência de um fator de conversão para se adequar ao tempo de contribuição na qualidade de PCD. O trabalhador não precisa necessariamente estar classificado como PCD em seu

trabalho ou em outras atividades cotidianas, mas precisa demonstrar por documentação médica a limitação, bem como há quanto tempo é portador da limitação, que ainda que seja mínima, retira o trabalhador da igualdade de condições como os demais trabalhadores. Se você tem alguma limitação que o acompanha no dia a dia, é bastante possível que você possa se enquadrar na aposentadoria do PCD, que é realmente vantajosa. Consultar advogado especializado na área, é a melhor forma de compreender, quais os direitos e como tê-los reconhecidos



Clique no QR Code para mais informações sobre esse e outros temas



De terça-feira à Sexta-feira
Das: 09:00 às 21:00
Sábado das: 08:00 às 19:00
Domingo das: 09:00 às 16:00



EM BREVE: BATATA RECHEADA DE CARNE COM BACON, STROGONOFF E CAMARÃO







MONTE O SEU PASTEL ESTAMOS NO **ifood** DIVINO PASTEIS e no **99**

Rua Nove de Julho, 1255 box: 8 - NO MERCADÃO MUNICIPAL DE SUZANO