



MARIANA CAMPOS
mari.vivabrasilia@gmail.com

Viva Brasília

MIGUEL JABOUR
miguel.vivabrasilia@gmail.com

Fotos: Mariana Campos/CB/D.A Press



Maria Eduarda Mendes, Guto Jabour e Luiza Melo, sócios-proprietários do Izzi Wine Garden



O espaço descontraído do restaurante Izzi Wine Garden é o local perfeito para uma boa feijoada pré-carnaval

Hora de esquentar para o carnaval com feijoada, samba e alegria

A coluna *Viva Brasília* já está pronta para celebrar o feriado favorito dos brasileiros e você é nosso convidado mais que especial. No próximo domingo, 23 de fevereiro, a partir das 13h, vamos reunir amigos, leitores e convidados no Izzi Wine Garden, no Pontão do Lago Sul, para uma tarde animada de confraternização, com entradinhas deliciosas, drinques e cervejas geladíssimas e, claro, o prato mais apropriado para um domingo, a tradicional feijoada. Tudo isso ao

som de música ao vivo e uma belíssima vista do lago para dar um toque especial à festa. “Vamos resgatar este evento que já fizemos outras vezes aqui no Izzi. Vai ser um domingo alegre com samba e pagode, em parceria com a coluna *Viva Brasília*, para todo mundo entrar no clima do carnaval”, animou-se Guto Jabour, sócio-proprietário do restaurante, junto a Luiza Melo e Maria Eduarda Mendes. Para garantir o seu ingresso, acesseympla.com.br. Te esperamos lá!

Divulgação



PRESTÍGIO

O ministro da Defesa, José Múcio, foi um dos integrantes da cúpula do governo Lula que prestigiaram José Cappelli, presidente da Agência Brasileira de Desenvolvimento (ABDI), no aniversário de seus 53 anos. A festa foi realizada em uma casa no Lago Sul, na terça-feira.

Agenda

Novidades na Casa de Chá

» O café-escola Senac Casa de Chá está com novidades: um novo cardápio e horários ampliados. Desde janeiro, o espaço está oferecendo almoço e uma seleção diversificada de bebidas, proporcionando uma experiência gastronômica ainda mais completa. Além disso, a área externa ganhou um ambiente charmoso na varanda, ideal para momentos especiais, e os visitantes podem desfrutar do local de quarta a domingo, das 10h30 às 19h30.

Artes visuais e anos 1980

» A efervescência cultural da década de 1980 ganha destaque na capital com a chegada da exposição *Fullgás – artes visuais e anos 1980 no Brasil*, no CCBB Brasília, a partir de 18 de fevereiro. Com mais de 700 itens, entre obras de arte, documentos, capas de discos e objetos icônicos, a mostra apresenta um panorama vibrante desse período marcante para a arte brasileira. Dividida em cinco núcleos temáticos inspirados em músicas da época, a exibição convida o público a uma imersão visual e histórica que transita entre a explosão de cores da Geração 80, os avanços tecnológicos e as transformações sociais do Brasil pós-ditadura. A mostra ficará em cartaz até 27 de abril. Entrada gratuita.



Laura Oliveira e Manuella Peixoto

Fotos: Mariana Campos/CB/D.A Press



Scheylla Lourenço, Rafael Siqueira e Roseli Siqueira

Roseli Siqueira inaugura clínica de estética natural

O clima foi de celebração na inauguração da nova unidade do Centro de Estética Integrada Roseli Siqueira, no Complexo Brasil 21, na tarde da última quinta-feira. Cercada por amigas, familiares e clientes, a cosmóloga recebeu os convidados em um evento intimista e elegante, onde brindes com espumante marcaram a nova fase de sua trajetória. O fim de tarde contou com música ao vivo e a apresentação de um violinista, que trouxe um toque sofisticado à recepção. Entre conversas descontraídas e visitas pelos ambientes, os convidados puderam conhecer de perto o conceito do espaço, que une tecnologia de ponta à filosofia da beleza natural.



Renata, Lais e Ana Clara Ciccarini



Wellk Bicalho, Margarida Calil, Glauca Benevides e Claudia Tolentino

Arquivo pessoal



VALE O REGISTRO

A deputada distrital Paula Belmonte e o marido, o advogado Luís Felipe Belmonte, receberam o casal Eros Biondini, deputado federal, e a esposa Adriana, para um jantar cujo principal assunto à mesa foi a paixão pela música.

Confira mais fotos e eventos no blog Viva Brasília. Acesse: newblogs.correio braziliense.com.br/vivabrasilia

SAÚDE / Cada vez mais conectadas, pessoas da terceira idade estão expostas a riscos, como a dependência digital, que pode afetar a saúde física e mental desse público que, na sua maioria, vive sozinho e com pouca vida social

Excesso de tela prejudica idosos

» CARLOS SILVA

O uso excessivo do celular tem sido amplamente debatido entre crianças e adolescentes, mas um grupo muitas vezes ignorado nessa discussão é o de idosos. Cada vez mais conectados, eles também podem enfrentar problemas decorrentes do tempo excessivo de tela, como impactos na saúde mental, dificuldades de sono e isolamento social.

Segundo especialistas, o dispositivo pode ser um aliado na terceira idade, permitindo comunicação com familiares, acesso a informações e estímulo cognitivo. No entanto, o uso sem moderação pode levar à redução de interações presenciais, sedentarismo e até vício digital. O especialista em Tecnologia e Inovação Arthur Igreja destaca que o design dos aplicativos é um fator determinante para o tempo prolongado de utilização. “Eles são desenhados para isso. Conforme diversos estudos, cada botão, cor e teste AB feito, é desenhado para estimular gatilhos do cérebro, ter liberação de dopamina, sensação de recompensa e estender o consumo”, afirma.

A funcionária pública Gerusa Freire, 69 anos, por exemplo, não abre mão dos jogos de

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Gerusa Freire gosta de jogar paciência, baralho e dominó

smartphone. “Eu gosto de paciência, baralho e dominó. Vou jogando no caminho ao trabalho”, explica. Como o trajeto dura cerca de uma hora, ela passa pelo menos duas horas por dia jogando. Para ela, o aparelho, por vezes, traz malefícios, pois distrai o usuário do ambiente ao redor. “Eu procuro ficar atenta ao movimento no ônibus, mas vejo gente que se perde. É muito perigoso”, diz.

Jogo da memória

O entretenimento digital, no entanto, pode ter um preço.

Priscilla Mussi, coordenadora de geriatria do Hospital Santa Lúcia, alerta aos impactos cognitivos nos mais velhos. O dependência do celular pode afetar a memória e a concentração, tornando-os suscetíveis à distração e à dependência digital. “As informações são consumidas de maneira superficial e sem conexões emocionais. Isso faz com que sejam esquecidas rapidamente”, pontua.

A aposentada Maria dos Santos, 73, moradora de São Sebastião, teve um episódio marcante que a fez repensar o manuseio do aparelho. “Uma vez fiquei tão

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Entretida com o celular, Maria Coutinho deixou a comida queimar

entretida e nem vi a comida queimar. Desde então, aprendi. Se não prestar atenção, vicia”. Ela não se considera uma usuária intensa, a ponto de passar horas em frente à tela, mas admite que confere o celular em vários momentos do dia. “Fico no máximo 1h, mas meu aparelho tá sempre por perto”, diz.

O perfil mais propenso ao uso excessivo na terceira idade inclui quem mora sozinho ou têm pouco suporte social. Esse comportamento interfere diretamente no sono e na socialização. “A luz azul emitida pelas

telas deve ser evitada pelo menos duas horas antes de dormir a fim que a melatonina possa atingir seu pico e garantir um sono de qualidade. Entretanto, muitos idosos passam a noite no celular ou na televisão, especialmente porque o sentimento de solidão se intensifica nesse horário”, observa a geriatra.

Cuidado!

Segundo Mussi, os reflexos de superutilização dos dispositivos podem trazer impactos no bem-estar, tanto física quanto

mental. “Na saúde física, o principal problema são as dores musculares e articulares por segurar o aparelho na posição errada por várias horas seguidas. Já no aspecto mental, vemos um aumento da ansiedade associado, além de uma piora cognitiva quando o telemóvel se torna a principal fonte de informação”, explica.

Mussi ainda recomenda algumas estratégias na redução da dependência digital, como manter o celular longe em momentos de socialização, ativar o modo ‘hora de dormir’ do aparelho e identificar gatilhos que levam a utilização excessiva. Em casos graves, terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e, se necessário, o administração de medicação podem ajudar no controle da compulsão digital. “Pequenas mudanças de hábito podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida”, conclui.

Além disso, Igreja destaca que a maior influência vem da convivência familiar. “Convivendo mais, conversando sobre isso. Muitas pessoas não têm nem consciência, mas estamos todos, em medida maior ou menor, desenvolvendo esse vício, essa hipervigilância e hiperconectividade”, afirma.