



LUCIANO POTTER

**TUDO MUNDO
SE ABRAÇANDO!
AGORA!**

**CLARO QUE
NÃO, GALERA!**



**25 ANOS E
5.000
ENTREVISTAS**



OUVIR O MUNDO









anberlin
NEVER WAS
FRIENDSHIP
PERSONAL



MICKLEMORE
AND RYAN LEWIS



ANGELS & AIRWAVES

LOVE



YELLOWCARD
Ocean Avenue



napster v2.0 BETA 3 © 1999 napster Inc.

File Settings Help

Want Your Ad Here?

Inquire Within

Chat Area Library Search Hot List Transfer Feedback

Online	Filename	Filesize	Bitrate	Frequency	Length
mathowie	MP3's\Huey Lewis & The News - The Power Of Love.m...	3,788,382	128	44100	3:56
Redstone	MP3's\Incense & Peppermints - Strawberry Alarm Clock...	2,702,106	128	44100	2:48
	MP3's\JAMES GANG - WALK AWAY.mp3	3,415,272	128	44100	3:33
	MP3's\Jamiraquoi - Virtual Insanity.mp3	3,607,822	128	44100	3:45
	MP3's\Jimi Hendrix - Castles Made Of Sand.mp3	2,679,799	128	44100	2:47
	MP3's\Jimi Hendrix - Midnight.mp3	5,312,248	128	44100	5:32
	MP3's\Jimi Hendrix - Sweet Angel.mp3	3,765,184	128	44100	3:55
	MP3's\Jimi Hendrix-The Wind Cries Mary.mp3	3,203,367	128	44100	3:20
	MP3's\Joe Cocker - With a Little Help From My Friends...	4,825,896	128	44100	5:01
	MP3's\Joe Walsh - Funk #49.mp3	3,766,648	128	44100	3:55
	MP3's\John Fogarty - Centerfield.mp3	3,688,199	128	44100	3:50
	MP3's\Journey - Any Way You Want It.mp3	4,080,957	160	44100	3:24
	MP3's\Journey - Open Arms.mp3	3,168,868	128	44100	3:18
	MP3's\Kingmen - Louis, Louis.mp3	2,658,059	128	44100	2:46
	MP3's\Kinks - Lola.mp3	3,932,840	128	44100	4:05
	MP3's\Kinks - You Really Got Me.mp3	2,156,435	128	44100	2:14
	MP3's\Kool and the Gang - Jungle Boogie.mp3	2,948,956	128	44100	3:04
	MP3's\Led ZeppIn - D'Yer Maker.mp3	4,206,759	128	44100	4:22
	MP3's\Led ZeppIn - Over The Hills And Far Away.mp3	4,633,496	128	44100	4:49
	MP3's\Led ZennIn - Ramble On.mp3	13,936	128	44100	0:00

Add Computer Number Shared: 337 Total Mega Shared: 1,178 Ping Time Average:

Remove Computer Download Selected Song(s) Refresh Visible List Refresh Ping Time

Online (mathowie): Sharing 141 Songs. Currently 125,008 songs (505 gigabytes) available in 864 libraries.









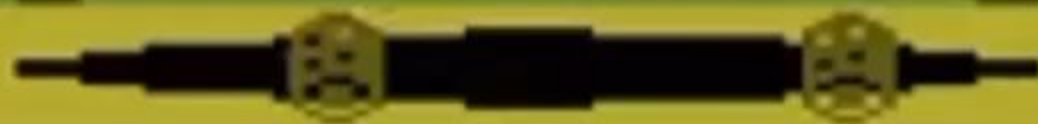
-0:22 / 0:22

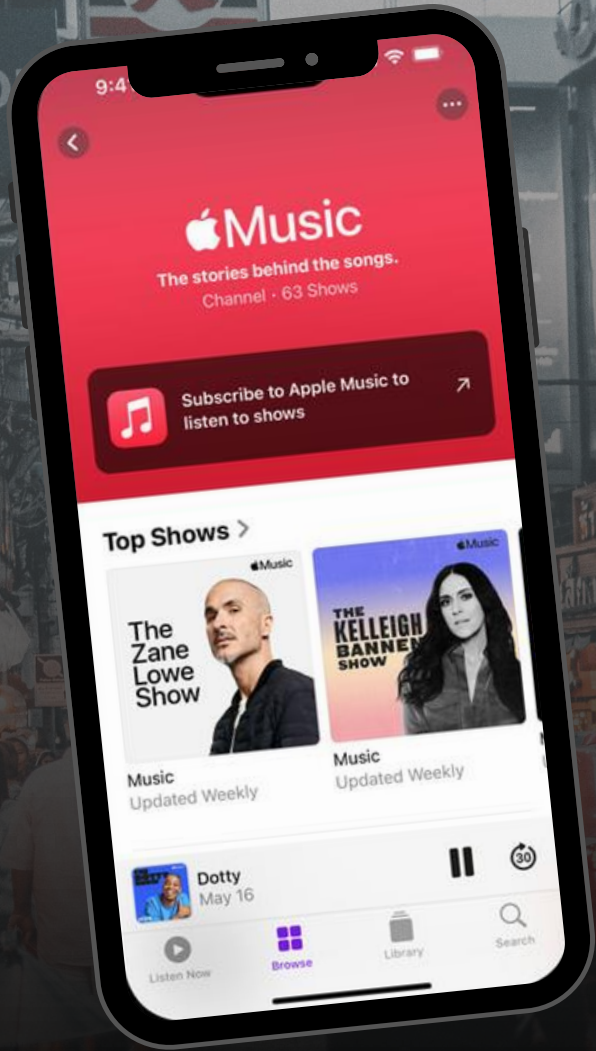
HBO ORIGINAL
THE LAST OF US
NEW SEASON COMING 2025



2000

|| 19:46





f X v i

veja ENTRAR ASSINE

VEJA NEGÓCIOS VEJA+ RADAR RADAR ECONÔMICO POLÍTICA SAÚDE MUNDO CULTURA AGENDA VERDE

Tecnologia

Mudou de fase: mercado de games já fatura mais que o de cinema

Calendário de grandes lançamentos e popularização dos smartphones aceleram ainda mais o crescimento do setor



TECNOLOGIA

Cerca de 40% da população mundial joga videogames, aponta estudo

Esqueça PlayStation e Nintendo: números reforçam que games mobile seguem sendo principal opção ao redor do mundo

meio&mensagem 79% da população online global se engaja com videogame ASSINAR

Marketing

79% da população online global se engaja com videogame

Global Gamer Study 2023, da Newzoo, também indica que 57% das pessoas que jogam gastaram dinheiro nos últimos seis meses

“ 73,9% dos brasileiros afirmam jogar jogos digitais. ”

“ 85,4% consideram os jogos digitais uma das suas principais formas de entretenimento. ”



HQ
HIGH QUALITY

VHS

2week 6programs Timer

REMOTE SENSOR

AUTO PLAY SYSTEM / ALL FREQUENCY SYNTHESIZED TUNER

POWER

EJECT

PLAY

STOP

REW

FF

PAUSE/STILL

REC/CLR

VIDEO CASSETTE RECORDER

LINE

DRCT

PROG

CHANNEL

Endereço: Rua Amaral Gurgel nº 184
(incluso: água e luz e net)

TELEFONE: 3222-7683 Fix.

CONSULTORA DE **NETFLIX**

Não sabe o que
assistir? Eu sei!

@dailypostefiscal



Chega de ficar revendo
F.R.I.E.N.D.S!

Mande uma msg e
descubra uma nova
série/filme:

 (11) 99364 - 1034

Daily
Poste





**CENTRO ESPÍRITA
PRAZERES DO ALEM**

**VIÚVAS, PASSEM
MOMENTOS DE PRAZER
COM SEUS**

FALECIDOS MARIDOS

**É IMPORTANTE TRAZER
UMA CUECA DO DEFUNTO**

2424-5633

É IMPORT

UMA CUE

242

OUVIR O OUTRO





Pesquisa mundial coloca brasileiros no topo da lista dos desconfiados

Levantamento mostra os povos que sempre partem do pressuposto de que vão ser enganados — só 11% dizem que confiam nas outras pessoas

Por Duda Monteiro de Barros

Atualizado em 1 abr 2022, 14h01 - Publicado em 1 abr 2022, 06h00

Apenas **1** em cada **10** brasileiros afirma confiar no próximo

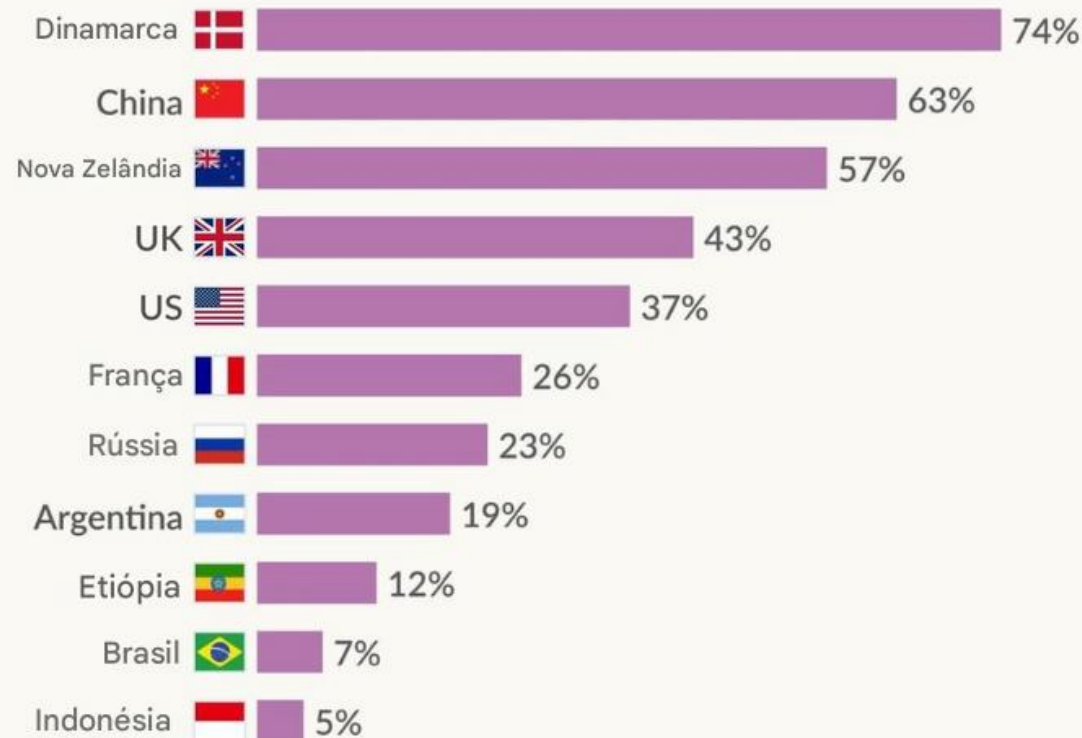


No mundo, são **3** pessoas em cada **10**



O quanto as pessoas confiam nos outros?

Proporção de pessoas em cada país concordando com a afirmação "a maioria das pessoas pode ser confiável". Mostrado para uma seleção de países.

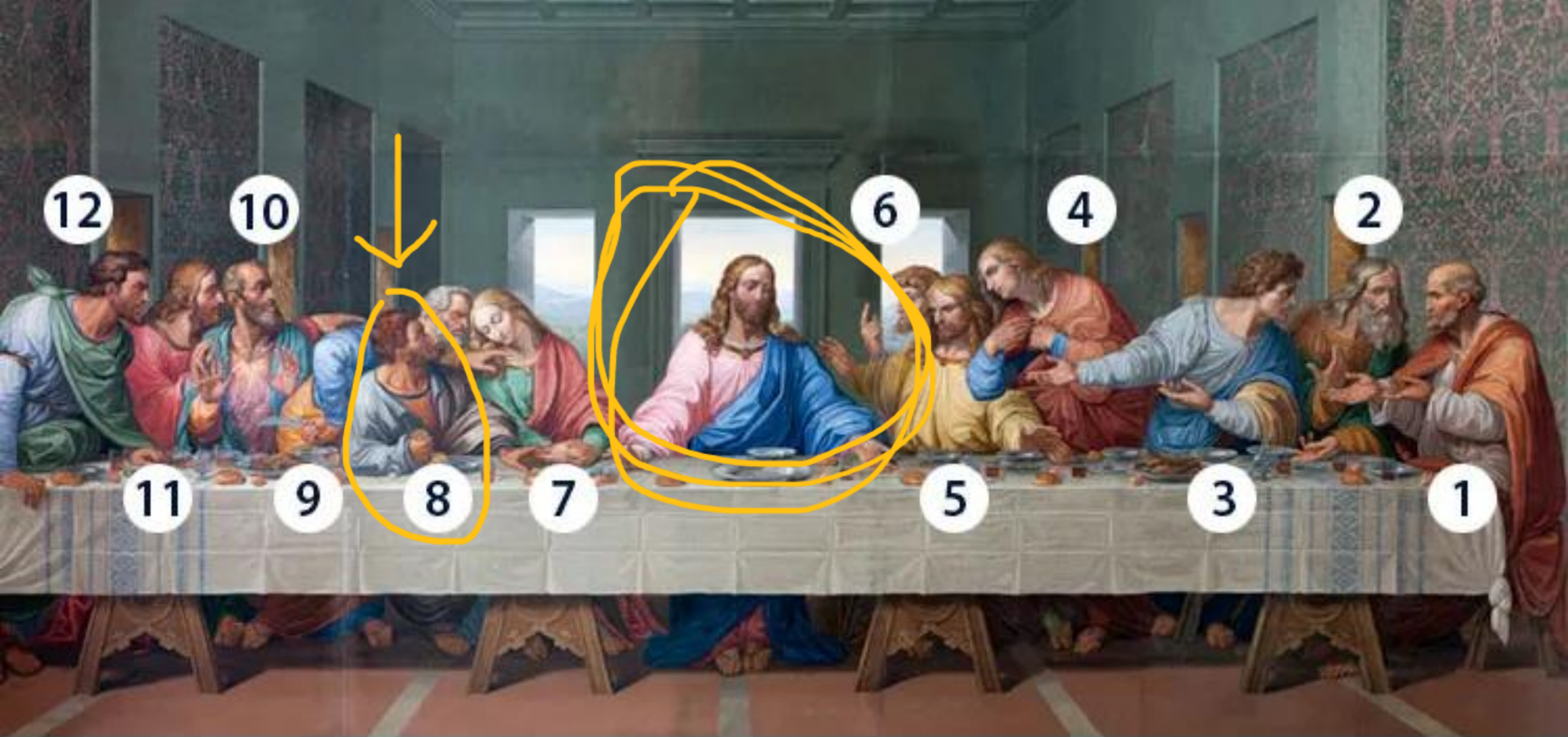


Fonte de dados: World Values Survey e European Values Survey (2022)

Nota: A pesquisa perguntou: "De modo geral, você diria que a maioria das pessoas é confiável ou que é preciso ter muito cuidado ao lidar com as pessoas?" | CC BY



1- Simão, 2- Judas Tadeu, 3- Mateus, 4- Felipe, 5- Tiago Menor, 6- Tomé, 7- João, 8- Judas Iscariotes, 9- Pedro, 10- André, 11- Tiago Maior, 12- Bartolomeu



1- Simão, 2- Judas Tadeu, 3- Mateus, 4- Felipe, 5- Tiago Menor, 6- Tomé, 7- João, 8- Judas Iscariotes, 9- Pedro, 10- André, 11- Tiago Maior, 12- Bartolomeu



DO AUTOR BEST-SELLER DE O PODER DO HÁBITO

S CHARLES
su DUHIGG
sup
supe
super
superc
superco
supercom
supercomu
supercomun
supercomuni
supercomunic
supercomunica
supercomunicad
supercomunicado
supercomunicador
supercomunicadore
supercomunicadores

Como
desbloquear
a linguagem
secreta da
comunicação

AS TRÊS
CONVERSAS:
A prática, a
emocional e a
social.

Conversa **prática** é o **tema**.

Conversa **emocional** é a **ferida**.

Conversa **social** é o **lugar**
que ocupamos **um no outro**.



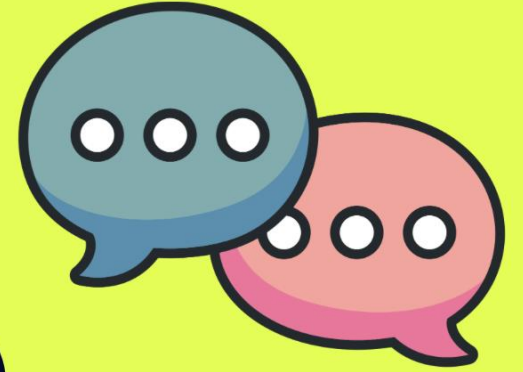
Disney · PIXAR

WALL·E

PLUSSING

**trocar "SIM,
MAS..." por "SIM,
E..."**

**"BOAS
CONVERSAS...
BONS
AMIGOS..."**





DEVERÍAMOS TIRAR MAIS FOTOS...

▼ DtMF
Bad Bunny

güiro
E seria incrível se você tocasse o güiro

Yo veo tu nombre y me salen suspiros
Eu vejo seu nome e me saem suspiros

No sé si son petardos o si son tiros
Não sei se são fogos de artifício ou se são tiros

Mi blanquita, perico, mi kilo
Minha branquinha, meu periquito, meu quilo

Yo estoy en PR tranquilo, pero
Eu estou em Porto Rico, tranquilo, mas

Debí tirar más fotos de cuando te tuve
Deveria ter tirado mais fotos quando te tive

Debí darte más besos y abrazos las veces que pude
Deveria ter te dado mais beijos e abraços sempre que podia

Ey, ojalá que los míos nunca se muden
Ei, tomara que os meus nunca se mudem

🇵🇷 📶 ...

1:22 -2:34

⏸



Amizade de Sobrevivência

Algumas amizades não nascem do afeto, mas da necessidade de continuar vivo. Aqui o exemplo da Segunda Guerra: **Roosevelt, Churchill e Stalin** - rivais ideológicos que se uniram para derrotar o **nazismo**.

Amizade de Cuidado

Anne Frank, uma jovem judia escrevendo em seu diário durante o Holocausto, criou uma amiga imaginária chamada **Kitty** para quem ela escrevia suas reflexões e sentimentos. Mesmo sozinha em seu esconderijo, Anne construiu um laço de cuidado e companheirismo por meio dessa amizade inventada.



MLB NETWORK

FOX WORLD SERIES



GAME 7

At Bat

MONTGOMERY
38

MARTINEZ

CHICAGO CUBS

MONTGOMERY	P: 1		
MARTINEZ	POST: 0 FOR 3		
CHI	8	10	◆◆
CLE	7	0-1	●●





Amizade que Cura

E cura porque nos lembra que não estamos sós. **Hachiko** (1923-1935) era um cão da raça Akita que pertencia ao professor **Hidesaburō Ueno**, da Universidade de Tóquio. Após a morte repentina de Ueno em 1925, Hachiko continuou indo todos os dias à estação de *Shibuya* esperar o retorno do dono – por aproximadamente **nove anos**, até sua própria morte em **8 de março de 1935**.



上野英三郎博士とハチ公

 **health**

life but better
Mindfulness

Amizades fortes e constantes podem ser um trunfo para sua saúde fisiológica, mostra estudo

Por Madeline Holcombe, CNN
Publicado às 19h12 EDT, segunda-feira, 27 de março de 2023

Amigos felizes podem ajudar adolescentes a combaterem depressão, de acordo com estudo

Pesquisa mostra que uma rede saudável pode reduzir pela metade a chance de desenvolver a doença

O Globo
20/08/2015 - 09:13 / Atualizado em 20/08/2015 - 09:43

KU Universidade do Kansas

Cardápio ▼ Procurar

APENAS UMA CONVERSA DE QUALIDADE COM UM AMIGO AUMENTA O BEM-ESTAR DIÁRIO. MOSTRA O ESTUDO

Quarta, 01/02/2023



 **Assista agora**

Estudo da Michigan State University revela o impacto das amizades na saúde geral



Foto por: Michigan State University
Michigan State University

Por: Bronson Christian
Postado às 16h15, 21 de janeiro de 2021
e última atualização às 18h15, 21 de janeiro de 2021



Loteria WI: Reivindicação de Bilhete de US\$ 22 Milhões; Aperto de mão em 1992 leva a uma grande vitória

10 de junho de 2020





SAÚDE

Pessoa que viverá até 150 anos já nasceu, diz especialista de longevidade de Harvard



Segundo referência em longevidade

Para David Sinclair, geneticista da Universidade Harvard, “a primeira pessoa que viverá até os 150 anos já nasceu”. A afirmação foi feita em entrevista ao podcast Moonshots.

A aposta de Sinclair está em um campo promissor da ciência: a reprogramação epigenética.

SAÚDE • MEDICINA • LONGEVIDADE

O novo investimento de Jeff Bezos: achar a fórmula da imortalidade

A Altos Labs, startup que desenvolve técnicas de regeneração celular para reverter o envelhecimento, tem Bezos como um dos fundadores

Giulia Vidale

08/02/2022 - 13:04 / Atualizado em 08/02/2022 - 13:15



Newsletters ✉



Jeff Bezos investe em empresa que quer combater o envelhecimento. Foto: MANDEL NGAN / AFP

@walterosasuldeminas



SEU JOÃO: 100 ANOS E FENÔMENO DA INTERNET



A person is seen from behind, sitting in a meditative pose on a grassy hill. They are wearing a light blue t-shirt and dark pants. The background features a vast landscape under a sunset sky, with a body of water and distant hills visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

**OUVIR
A SI MESMO**

FELICIDADE E CIÊNCIA —

O Segredo de uma Vida Feliz

Lições valiosas do maior estudo científico já realizado sobre o desenvolvimento humano.



Baseado no TED Talk de **Robert Waldinger**
Harvard Study of Adult Development



O que realmente queremos da vida?

A maioria das pessoas busca riqueza e fama, mas será que é isso que nos torna felizes?

80%

FICAR RICO

Principal objetivo de vida dos millennials

50%

SER FAMOSO

Outro grande desejo da geração jovem

"Recebemos a impressão constante de que essas são as coisas que precisamos perseguir para ter uma vida boa."

Mas o que as evidências científicas realmente mostram sobre o que nos faz bem?

📈 A cultura contemporânea nos pressiona a trabalhar mais e conquistar mais.



Lição 1: Conexões Sociais São Essenciais

A solidão mata: o isolamento é tóxico para o corpo e a mente.



Declínio Precoce

A saúde física e o funcionamento cerebral declinam mais cedo na meia-idade em pessoas isoladas.



Expectativa de Vida Reduzida

Pessoas solitárias vivem menos do que aquelas que mantêm conexões fortes.



Proteção Natural

Pessoas conectadas à família, amigos e comunidade são fisicamente mais saudáveis.



Solidão na Multidão

É possível sentir-se solitário mesmo em meio a uma multidão ou dentro de um casamento.

1 em cada 5

Americanos relatam sentir-se solitário a qualquer momento.

Lição 2: Qualidade, Não Quantidade

Não é o número de amigos que importa, mas a profundidade dos vínculos



Relacionamentos Conflituosos

Viver em meio a conflitos constantes é **tóxico** para a saúde.

Casamentos sem afeto podem ser piores para o bem-estar do que o divórcio.



Relacionamentos Seguros

Viver cercado de relações calorosas é **protetor** para o corpo e a mente.

A qualidade do afeto amortece as dificuldades do envelhecimento.

"Aos 50 anos, a **satisfação nos relacionamentos** foi um preditor de saúde aos 80 anos mais forte do que os níveis de colesterol."

Lição 3: Bons Relacionamentos Protegem o Cérebro

Vínculos seguros na velhice preservam a memória e a função cognitiva

Proteção Cognitiva

Pessoas em relacionamentos onde sentem que podem **contar com o outro** mantêm a memória mais aguçada por mais tempo.

O Custo da Insegurança

Aqueles em relacionamentos onde não sentem esse apoio experimentam um **declínio de memória mais precoce**.



Memória Mais Nítida

O apego seguro funciona como um escudo para o cérebro na velhice.

*"O que protege o cérebro não é a ausência de conflito, mas a **segurança do vínculo**. Casais que brigam, mas confiam um no outro, não sofrem prejuízo cognitivo."*

Por Que Ignoramos o Que Sabemos?

A natureza humana busca soluções rápidas, mas relacionamentos exigem tempo

O Que Gostaríamos

A Solução Rápida

Queremos algo que possamos conseguir agora e que resolva nossa vida para sempre.

O Caminho Fácil

Buscamos riqueza e fama porque parecem atalhos garantidos para a felicidade.

A Realidade

Complexidade

Relacionamentos são bagunçados, complicados e exigem esforço constante de manutenção.

Trabalho Contínuo

Cuidar da família e amigos não é glamouroso. É um trabalho para a vida toda. Nunca termina.

"As pessoas mais felizes na aposentadoria foram aquelas que trabalharam ativamente para substituir colegas de trabalho por novos companheiros."

Como Investir em Relacionamentos

Pequenas atitudes cotidianas podem transformar a qualidade dos seus vínculos



Presença Real

Troque o tempo de tela por tempo com pessoas.
Conversas presentes valem mais que curtidas.



Novas Experiências

Faça algo novo junto. Renove relacionamentos antigos com caminhadas, encontros ou hobbies compartilhados.



Reconexão

Procure aquele familiar com quem não fala há anos.
Rancores cobram um preço alto de quem os carrega.



Novos Círculos

Substitua colegas de trabalho por amigos de vida, especialmente em momentos de transição como a aposentadoria.

Não importa se você tem 25, 40 ou 60 anos: nunca é tarde para começar.

**A CONSTÂNCIA
VALE MAIS QUE A
INTENSIDADE**

WINDTUNNEL
SUNGLASSES

KOBE

HOUSTON ROCKETS

222
0 0
ROCKETS



**A GENEROSIDADE
APROXIMA**



**A ENERGIA
CONTAGIA**

Z.BORGES

RONALDO

Hey! Hey! Come kick, come kick. Come.

**A ESCUTA
CRIA LAÇOS**



Más Tenis

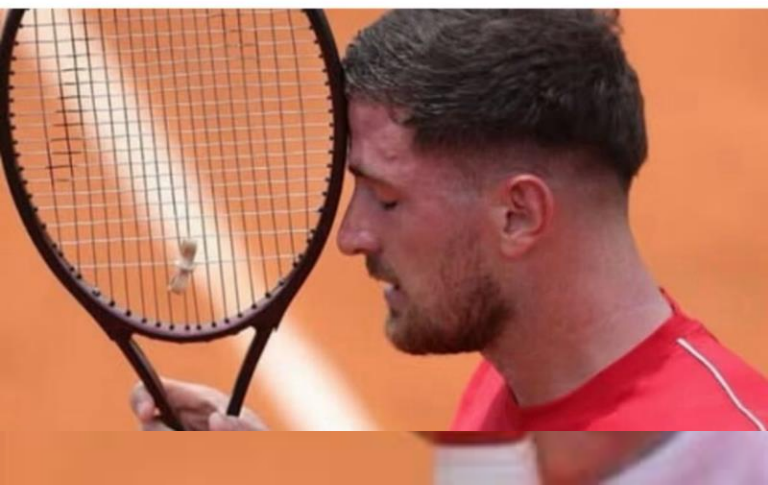
ATP Tour

WTA Tour

TENIS

Fede Gómez y la otra cara del tenis: "Los últimos 6 meses han sido los más duros que he vivido"

El argentino publicó una reflexión sobre los problemas de salud mental que tiene y recibió consejo de Paula Badosa, que también vivió algo similar.



fedegomez250 • Seguir



Querido tenis...El deporte que me lo ha dado todo y a la vez me ha quitado tantas otras cosas. Siento haber tocado fondo, pero a su vez quiero agarrarme de esta situación para agarrar impulso y empujarme hacia arriba para volver a salir a la superficie. No lo he podido hablar con nadie, así que busqué la mejor opción según mi parecer. Esto quizás tome por sorpresa a muchos pero el 2024 fue sin dudas el mejor año de mi carrera tenística, pero a su vez, el peor año en cuanto a lo personal, y este último tiempo no fue la excepción. Los últimos 6 meses han sido de los más duros que me han tocado vivir como ser humano. Convivir con pensamientos de dejar el tenis por completo, de realmente cuestionarme si todo esto realmente vale la pena y hasta incluso en reiteradas ocasiones pensamientos suicidas de no querer vivir más y dejar este mundo, los cuales se me hace muy difícil expresar pero quería que lo sepan para que puedan entender acciones o comportamientos que posiblemente tuve en este último tiempo y esto busca explicar un poco eso. Me cuesta mucho escribir todo esto sin llorar a más no poder, pero creo que es la mejor decisión que pude haber tomado en este momento para sacarme este gran peso que siento encima y me come la cabeza 24/7. Todo esto no lo escribo buscando algún minuto de fama, sino que lo hago para que sepan y entiendan que todos tenemos luchas internas que estamos viviendo a pesar de no ser demostradas u ocultadas en el día a día. . Espero que después de abrirme un poco (algo que tanto me cuesta) pueda sentirme un poco mejor conmigo mismo y poder vivir un poco más en paz haciendo lo que amo que es jugar al tenis. Estoy agradecido de tener la gente que me rodea y que busca sacar lo mejor de mí aunque esto sea una tarea muy difícil. Intentaré volver a tener esa alegría natural que me caracterizaba y principalmente volver a sentirme bien conmigo sabiendo que "its okay not to be okay". Como dije antes, me genera un dolor enorme abrirme de esta manera pero sentía la necesidad de contarles un poco mi situación. Sigo buscando mi mejor version. Trabajaré para buscar ese bienestar emocional que alguna vez sentí.
Atte, El gordo Gomez.

19 h



djokernole • 3 h



Fuerza amigo
Siempre hay luz al final del túnel



@fedegomez250



djokernole • 3 h



Fuerza amigo
Siempre hay luz al final del túnel



@fedegomez250



Open Court

...We've got balls

Roland Garros

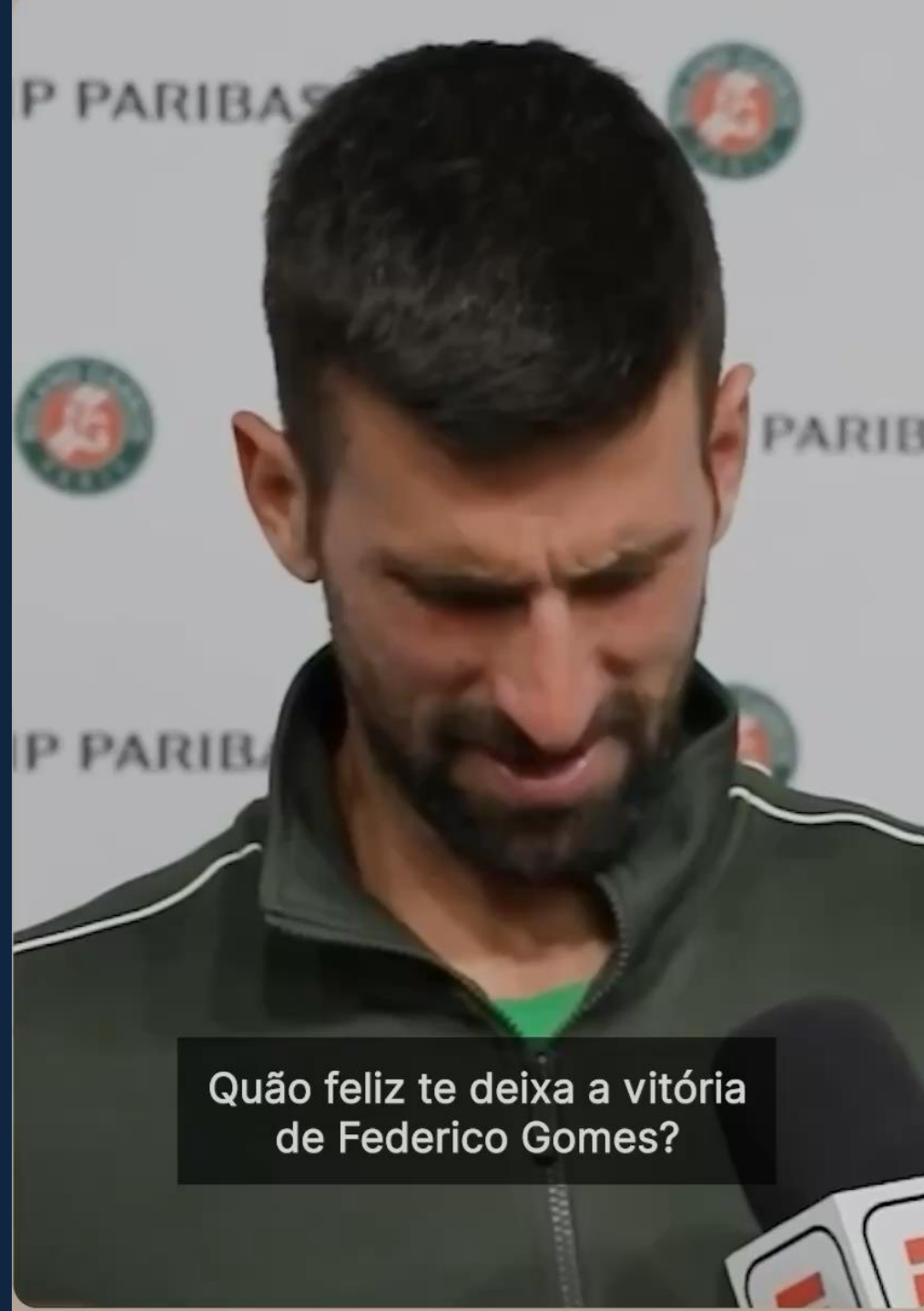
Federico Gómez logra su primera victoria de Grand Slam en París

El argentino, que entró como lucky loser, se estrenó en Roland Garros

May 27, 2025



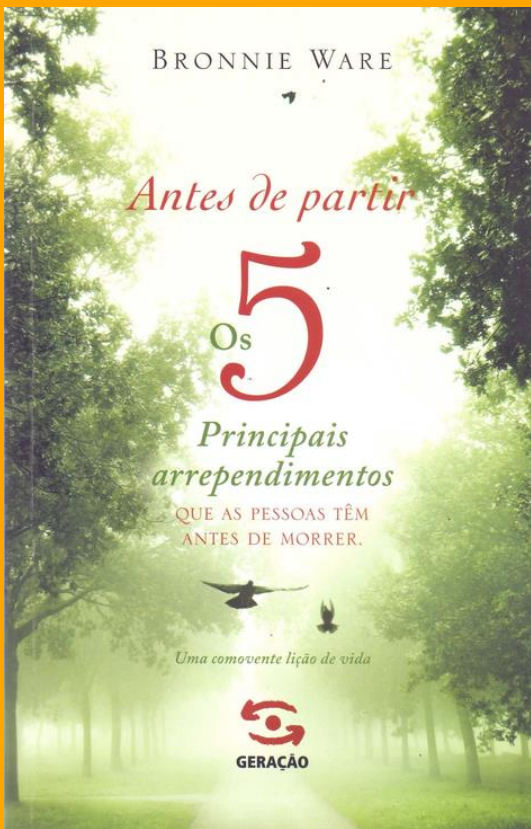
Clive Brunskill/Getty Images



Quão feliz te deixa a vitória de Federico Gomes?

A VULNERABILIDADE CONECTA





“As pessoas amadurecem muito quando precisam enfrentar a própria mortalidade.”

5



**Gostaria de ter
me permitido ser
mais feliz.**

Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer.

4

Gostaria de ter mantido contato com meus amigos.



Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer.

3

**Gostaria de ter tido
coragem de
expressar meus
sentimentos.**



Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer.

2



**Gostaria de não
ter trabalhado
tanto.**

Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer.

1

Gostaria de ter tido a coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo, e não a vida que os outros esperavam de mim.



Os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer.













"É só não morrer!"



**Seu João, 100 anos,
pensador e filósofo
brasileiro.**

