



@liegebarbalho



Liege Barbalho



D'Vera Podcast



[www.liegebarbalho.com](http://www.liegebarbalho.com)

Click e acesse

Natal/RN  
Terça-feira  
18 de fevereiro  
2025



Liege Barbalho  
liegebarbalho2@gmail.com.br

### Dádiva divina!!!

Inicialmente agradeço a Deus pelo privilégio de ter me abençoado para que eu pudesse me expressar através da escrita, e que esta atividade além de me realizar como pessoa, me completar principalmente como profissional da comunicação. Poder ouvir “você me representa”, me faz sentir a sensação tonificante de credibilidade e respeito. Fiquei superfeliz com os inúmeros elogios recebidos pelo texto publicado ontem na minha coluna.

\*\*\* Pago um preço muito alto por ser autêntica. Quem me conhece sabe que sou transparente e verdadeira, coisa que está ficando em extinção na atualidade, com as ostentações das redes sociais e com profissões que com elas apareceram, como influencers. De acordo com o dicionário, influenciar é “influir, suggestionar, manipular, induzir, levar, inspirar, instigar, persuadir, interferir, motivar, controlar, intervir, atuar, agir, dominar”.

\*\*\* Sou de uma geração que éramos influenciados pelos nossos pais e nossos professores. Uma época em que o respeito predominava, desde o sentar-se à mesa cumprindo os horários, a fazer a oração de agradecimento a Deus pelo alimento. E com a maturidade, hoje vejo também que era um privilégio estar com a família. São momentos que sinto muita falta, não por não ter tempo de ficar com eles, e sim, por não os ter mais ao meu lado na terra.

\*\*\* Ah!!! Voltando ao que se chama hoje de influencer digital, lógico que não são todos os conteúdos, mas, como banalizou a palavra e a função, é chocante o que acompanhamos diariamente através da internet, desde palavrões, exposição do corpo de forma discrepante e destoante, ostentação escancarada, que em muitas vezes sabemos pela lógica que são irrealis. Na real, não passa de fomentação ao ego!!!

### Consumo de cafeína

Um novo estudo publicado na revista Cerebral Cortex, conduzido por cientistas da Universidade de Basileia, na Suíça, traz conclusões surpreendentes sobre o consumo diário de cafeína. Os pesquisadores afirmam que beber o equivalente a uma xícara de café por dia pode alterar o volume da massa cinzenta no cérebro de uma pessoa por algum tempo. Também sugerem que o consumo da mesma quantidade da bebida não parece ter efeito na qualidade do sono, contradizendo a crença popular.

\*\*\* Beber uma ou mais xícaras de café puro por dia é associado a um risco reduzido de insuficiência cardíaca em longo prazo, de acordo com uma revisão de dados de dieta de três grandes estudos que usam ferramentas analíticas da American Heart Association. CNN Brasil



Elegância de Denise Pereira Gaspar, no registro da colunista



Desembargadora Sandra Elali posa para o registro da colunista



Charme de Luzia Mara Marinbo Alvares, no flash da colunista



A magistrada Lena Rocha, em pose para o click da colunista