

```
//article1
<!DOCTYPE html>
<html lang="en">
<head>
  <title>10 Rock & Metal motivacionais para escutar com café e stress</title>
  <meta charset="UTF-8">
  <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
  <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
  <link rel="stylesheet" href="./style.css">

</head>

<body>

  <header>

    <div class="pagetop" id= "pagetop" >
      <a href="index_home.html" class="button_home" title="home" >
        
      </a>
    </div>

    <nav>
      <li><a class="active" href="./index_home.html">Home</a></li>
      <li><a href="./index_novidades.html">Novidades</a></li>
      <li><a href="./index_galeria.html">Galeria</a></li>
      <li><a href="./index_sobre.html">Sobre</a></li>
      <li><a href="./index_contato.html">Contato</a></li>
    </nav>

  </header>

  <main>

    <h1 style="margin: 5vw 7vw 0vw 7vw ;
font-size: 5vw;
font-family: Calibri;
letter-spacing: -1px;">
10 Rock & Metal motivacionais para escutar com café e stress</h1>

    <div class="container">
      <div class="display-date" style="margin-left: 7vw; color: rgb(216,
216, 216);">
```

```
<p> Postado:
<span id="daynum">00</span> de
<span id="month">month</span>
<span id="year">0000</span> | Fonte: essentia.com.br
</p>
```

```
</div>
```

```
</div>
```

```
<div style="background-image: url(./img/listeningmusic.jpg);
margin: 5% 7% 0% 7%;
height: 40vw;
background-size: cover;
background-repeat: no-repeat;
background-position: top;">
```

```
</div>
```

```
<div class="texto" style="margin: 7vw 7vw 7vw 7vw;">
```

```
<p>
```

Uma música favorita pode despertar memórias positivas, melhorar o seu humor e criar um ambiente relaxante. E a música também pode ser uma ferramenta valiosa para apoiar a sua saúde, especialmente quando ouvida em situações específicas.

 “Se você precisa relaxar, aumentar a sua energia, melhorar o seu pensamento ou apenas se motivar para o dia, a música pode fornecer suporte extra quando você mais precisa”, afirma Marisabelle Diaz-Falcon, musicoterapeuta do Massachusetts General Hospital, afiliado à Harvard.

 Os cientistas descobriram que escutar música pode estimular várias regiões do cérebro que afetam a maneira como você pensa e se move. “Dependendo das suas necessidades, o tipo de música escolhida pode melhorar o seu estado emocional e a sua saúde geral”, complementa Diaz-Falcon.

 Aqui estão algumas músicas da playlist que adoro escutar em momentos que preciso de um "up" no humor.

```
</p>
```

```
</div>
```

```
<div class="row">
```

```
<div class="column">
  <p class="tipos" >Never Die</p>
  <h1 class="titulo">All Good Things</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Soldiers</p>
  <h1 class="titulo">Otherwise</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">The Pretender</p>
  <h1 class="titulo">Foo Fighters</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Feel Invinsible</p>
  <h1 class="titulo">Skillet</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos"> Why Worry</p>
  <h1 class="titulo">Set It Off</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Nobody's Gonna Save My Soul</p>
  <h1 class="titulo">Sin Shake Sin</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Stricken</p>
  <h1 class="titulo">Disturbed</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Take It Out On Me</p>
  <h1 class="titulo">Thousand Foot Krutch</h1>
</div>
<div class="column">
  <p class="tipos">Find Your One Way</p>
  <h1 class="titulo">NAOKI, Arc System Works</h1>
</div>
```

```

        <div class="column">
        <p class="tipos">The Come Up</p>
        <h1 class="titulo">Shaman's Harvest</h1>
        </div>

    </div>

    <div class="texto" style="margin: 3vw 3vw 0vw 7vw;">
        <p> Fique à vontade para explorar a minha playlist de música
motivacionais!</p>
    </div>

    <iframe style="border-radius:12px; margin-left: 7vw;"
        src="https://open.spotify.com/embed/playlist/2wgexntDAS2kPS2HQTNk
fc?utm_source=generator"
        width="85%" height="152" frameBorder="0"
        allowfullscreen=""
        allow="autoplay; clipboard-write; encrypted-media; fullscreen;
picture-in-picture" loading="lazy">
    </iframe>

</main>

<hr style="margin-top: 20%;">
<footer>
    <p>Criado por Lina Sakamoto</p>
</footer>

</body>

<script>

    // Date

    function modifiedDate() {
        let lastMod = new Date(document.lastModified);

        // return number
        let dayNum = lastMod.getDate(),
            month = lastMod.getMonth(),
            year = lastMod.getFullYear();

        const months = [

```

```

        "Janeiro",
        "Fevereiro",
        "Março",
        "Abril",
        "Maio",
        "Junho",
        "Julho",
        "Agosto",
        "Setembro",
        "Outubro",
        "Novembro",
        "Dezembro",
    ];

    // value -> ID of the html element
    const IDCollection = ["daynum", "month", "year"];
    // return value array with number as a index
    const val = [ dayNum, months[month], year];
    for (let i = 0; i < IDCollection.length; i++) {
        document.getElementById(IDCollection[i]).firstChild.nodeValue = val[i];
    }
}

modifiedDate();

```

</script>

<style>

```

    .display-date{
        font-family: calibri light;
    }

    .texto{
        font-family: calibri light;
        font-size: 1.7vw;
        margin: 5vw 7vw 0vw 7vw;
    }

    * {
        box-sizing: border-box;
    }

```

```
.column {
  float: left;
  width: 33.33%;
  height: 100%;
  padding: 1vw;
  object-fit: cover;
}

.row{
  margin: 3vw 7vw 0vw 7vw;
}

.row::after {
  content: "";
  clear: both;
  display: table;
}

.tipos{
  text-transform: uppercase;
  font-family: calibri light;
  color: rgb(188, 189, 190);
  margin-bottom: 0;
}

.titulo{
  font-family: ebrima;
  font-size: 2.5vw;
  margin-top: 0;
}

</style>

</html>
```