

# ORIBEL

CULTURA & INFORMAÇÃO

**Tudo pelo LIKE**  
**Como jovens põem a vida em**  
**risco por visibilidade na**  
**internet**

JUNHO

20  
24

A Importância das dietas sem glúten e sem caseína para Autistas

Quando o remédio se torna vilão

A Arte como Força Transformadora: A Jornada de André Barros Barata

Entendendo o que é Sustentabilidade:

A desvalorização da profissão "músico profissional"

Distribuição Gratuita



[oribel.org.br/revista](http://oribel.org.br/revista)

# CARTA AO *Leitor*



Suellen Cicotti  
Históriadora, Jornalista  
e Filantropa. Fundadora  
da Oribel ONG.

Caro leitor,

É com grande satisfação que lhe apresentamos a nossa revista gratuita **ORIBEL Cultura e Informação**, um espaço dedicado à cultura, arte, curiosidades, informação e atualidades. Nosso objetivo é estimular a leitura tornando o conhecimento acessível a todos. Acreditamos ser um direito de todos, e é com essa visão que trazemos conteúdos variados e interessantes para você.

Queremos inspirar você a explorar novos horizontes culturais e a apreciar as diferentes manifestações artísticas que enriquecem nossa vida.

Aqui, você encontrará fatos intrigantes, histórias surpreendentes e informações úteis para o seu dia a dia. Queremos despertar a sua curiosidade e incentivá-lo a aprender sempre mais.

Acompanhar as notícias nem sempre é fácil, especialmente quando os termos técnicos e políticos parecem complicados.

Por isso, nossa revista traduz as notícias da atualidade para uma linguagem mais simples, para que todos possam entender e se manter informados.

Nossa equipe trabalha com dedicação para trazer conteúdo relevante e confiável.

Gostaríamos de ser uma fonte de informação que você possa consultar com tranquilidade, sabendo que estamos comprometidos com a qualidade e a veracidade dos fatos.

Queremos que você se apaixone pelas palavras e descubra o prazer de ler.

Agradecemos por nos acompanhar e esperamos que nossa revista seja uma companhia agradável em seus momentos de leitura. Se tiver sugestões, críticas ou histórias para compartilhar, não hesite em nos escrever. Estamos aqui para você!

Com carinho,

*Suellen Cicotti*

## EDITORIAL



Associação Oribel  
Fundada em 2023  
Editora : Suellen Cicotti  
CNPJ :52.153.951/0001-02



**Diretora de Redação :**  
Suellen Cicotti **Editores**  
Diego Anástacio e Camila  
Guerrera. **Designers:** Otto  
Carvalho.

**Colaboração:** Nay Duarte  
(texto), Alexandra Baroli  
(texto), Larissa Fernandes  
(texto), Marcos Antonio da  
Silva Junior (texto),  
Emanuel Soares (texto)

### Redação e correspondência:

Rua Prof Ciridiao Buarque  
75,Bloco 1 sl 73A  
Vila Anglo Brasileira  
São Paulo-SP  
05028-000

### Contato e informações :

contato@oribel.org.br  
(21) 9 7286-0452  
(11) 9 1444-8440

# SINOPSE



**A Arte como Força Transformadora: A Jornada de André Barros Barata**

**Você sabia que o Oceano Pacífico é mais alto que o Oceano Atlântico?**

**A desvalorização da profissão “ músico profissional”**

**As mulheres na música**

**O sal rosa do Himalaia verdades e mitos**

**Entendendo a o que é Sustentabilidade:**

**A Violência Cibernética contra a mulher**

**A Importância das Dietas Sem Glúten e Sem Caseína para Autistas**

**Por que as Igrejas precisam de contabilidade?**

**Tudo pelo LIKE**

**Como jovens põem a vida em risco por visibilidade na internet**

**Quando o remédio se torna vilão**

**Óleo de Cannabis:**

**A origem do termo Gari**

**Transtorno de Personalidade Narcisista**

04

06

07

09

10

12

14

16

17

19

21

22

23

24



# A ARTE COMO FORÇA TRANSFORMADORA: A JORNADA DE ANDRÉ BARROS BARATA

A vida de André Barros Barata é uma história de superação, resiliência e paixão pela arte. Desde sua infância, ele enfrentou desafios médicos e pessoais que o moldaram e o levaram a descobrir sua verdadeira vocação. Vamos explorar essa trajetória marcante e inspiradora.

## A Luta Contra a Adversidade

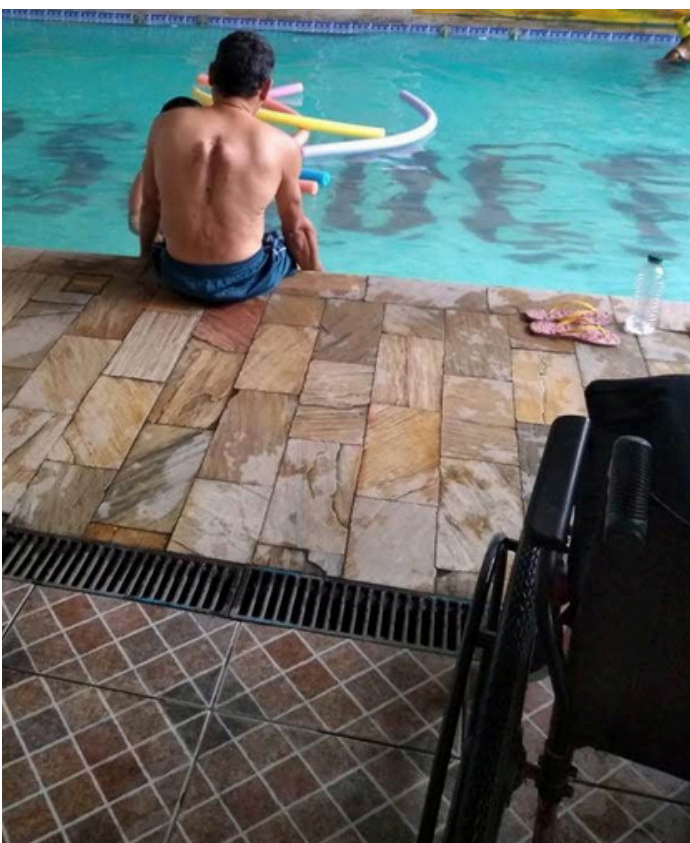
André tinha apenas 11 anos quando um simples corte no dedo desencadeou uma reação alérgica grave à anestesia. As crises convulsivas se seguiram, e ele foi submetido a tratamentos e até mesmo a uma cirurgia para investigar um possível tumor cerebral. Apesar dos esforços médicos, as crises de epilepsia persistiram ao longo dos anos.

## A Busca Pela Mobilidade

André continuou sua vida, estudando e convivendo com as limitações impostas pelas crises. Por volta dos 30 anos, suas pernas começaram a ficar dormentes, e ele perdeu gradualmente a força nelas. Os médicos inicialmente trataram o problema como algo simples na coluna, mas a realidade era mais grave do que imaginavam.

## A Descoberta e a Terceira Operação

Em 2006, André passou por uma operação na cabeça e, infelizmente, recebeu sangue contaminado com o vírus HIV. Dois anos depois, em 2008, ele enfrentou sérios problemas de saúde ao descobrir sua condição soropositiva. Em 2009, começou a perder a mobilidade nas pernas, e em 2010, passou pela primeira operação na coluna. A segunda operação ocorreu em 2013.



# A Arte como Refúgio e Complemento de Renda

Apesar de todas as adversidades, André encontrou na arte uma forma de expressão e transformação. Ele desenha, costura, produz artesanato e cria peças únicas. Seu trabalho não apenas o sustenta financeiramente, mas também o inspira a continuar lutando. A paixão pela criação e a busca constante pelo conhecimento são suas maiores motivações.

Hoje, aos 53 anos, André vive na cadeira de rodas, mas sua determinação é inquebrantável. Sua perseverança nos ensina que, mesmo diante das maiores adversidades, a criatividade e a paixão podem nos impulsionar a superar qualquer obstáculo



# VOCÊ SABIA QUE O OCEANO PACÍFICO É MAIS ALTO QUE O OCEANO ATLÂNTICO?



Quando pensamos em oceanos, geralmente imaginamos vastas extensões de água nivelada, estendendo-se até o horizonte. No entanto, você sabia que nem todos os oceanos são iguais? Surpreendentemente, o Oceano Pacífico é, na verdade, mais alto que o Oceano Atlântico. Mas como isso é possível ?

Antes de mais nada, é importante entender o que significa dizer que um oceano é “mais alto” que outro. Quando falamos sobre a altura dos oceanos, estamos nos referindo ao nível médio do mar, que é a média das alturas de todas as ondas do mar, medidas em relação a um ponto de referência fixo.

A gravidade desempenha um papel crucial na determinação da altura dos oceanos. A Terra não é uma esfera perfeita, mas sim um esferoide oblato, o que significa que é ligeiramente achatada nos polos e estufada no equador. Isso faz com que a força da gravidade seja ligeiramente mais forte nos polos do que no equador.

Além disso, a distribuição de massa na Terra não é uniforme. Montanhas, vales e até mesmo densidades variáveis no interior da Terra podem causar variações locais na gravidade. Essas variações na gravidade podem fazer com que a superfície do oceano se curve e se incline.

## O Pacífico e o Atlântico

O Oceano Pacífico é o maior e mais profundo dos oceanos da Terra. Ele se estende desde o Ártico no norte até a Antártica no sul, e entre a Ásia e a Austrália no oeste e as Américas no leste. Devido à sua vastidão e profundidade, o Pacífico contém uma quantidade significativamente maior de água do que o Atlântico. Isso, combinado com as variações na gravidade, faz com que o nível médio do mar no Pacífico seja mais alto do que no Atlântico.

No entanto, essa diferença de altura não é algo que possamos perceber a olho nu. Ela só pode ser medida com instrumentos precisos e técnicas sofisticadas de medição.

Então, da próxima vez que você olhar para o oceano, lembre-se de que há muito mais acontecendo sob a superfície do que aparenta. A Terra é um planeta incrivelmente dinâmico e complexo, e até mesmo algo tão aparentemente simples como a altura do oceano pode ser influenciado por uma variedade de fatores, desde a forma da Terra até a distribuição de sua massa. E quem diria que o Oceano Pacífico é, na verdade, mais alto que o Oceano Atlântico?

Agora você sabe!



# A desvalorização da profissão “músico profissional”



**Anastacius**  
Maestro e Músico  
[@anastacius.official](https://www.instagram.com/anastacius.official)

## Cultura e Percepção Social

- **Valorização do Entretenimento Gratuito:** Há uma percepção crescente de que a música, por ser amplamente acessível, deve ser gratuita ou barata. Isso desvaloriza o trabalho do músico.
- **Falta de Educação Musical:** Em muitos lugares, a educação musical nas escolas é insuficiente ou inexistente, o que leva a uma falta de compreensão e apreciação pelo esforço e habilidade necessários para criar música.

A desvalorização da profissão de músico é um fenômeno complexo que pode ser observado em várias sociedades ao redor do mundo. Essa questão envolve diversos fatores que contribuem para a diminuição do reconhecimento, da remuneração e das condições de trabalho dos músicos. Vamos explorar algumas das principais razões por trás desse fenômeno:

## Economia e Modelo de Negócios

- **Streaming** O advento das plataformas de streaming e a pirataria digital mudaram drasticamente a forma como a música é consumida e remunerada. Os músicos muitas vezes recebem muito pouco por cada reprodução em serviços de streaming, tornando difícil ganhar a vida apenas com a venda de música.
- **Mudança no Consumo:** O consumo de música mudou de álbuns para singles, e a monetização baseada em publicidade ou assinaturas em plataformas de streaming geralmente não compensa a perda de receita das vendas físicas.





## Indústria Musical

**Concentração de Poder:** Grandes gravadoras e plataformas de distribuição dominam a indústria, o que pode dificultar a visibilidade e a monetização justa para músicos independentes.

**Exploração e Intermediários:** Muitas vezes, músicos recebem apenas uma pequena fração do valor gerado por suas obras devido à presença de vários intermediários no processo de produção e distribuição.

## Impactos da Tecnologia

**Automação e IA:** A utilização de inteligência artificial e automação na criação de música pode reduzir a demanda por músicos humanos, já que é possível produzir música de forma mais barata e rápida com essas tecnologias.

O Musico, hoje em dia, não consegue enxergar a responsabilidade de fazer uma boa entrega devido alguns problemas: Falta de estudos; atrasos; perda de credibilidade entre os alunos e clientes; Medo entre outros motivos que infelizmente, fazem que a profissão de músico deixe a desejar no mercado de trabalho.

## Condições de Trabalho

- **Precariedade e Informalidade:** Muitos músicos trabalham de forma autônoma ou em contratos informais, sem garantias trabalhistas, o que os deixa vulneráveis a condições de trabalho precárias.
- **Instabilidade Financeira:** A renda de um músico pode ser extremamente instável, variando significativamente de mês para mês, o que torna difícil planejar a longo prazo e garantir segurança financeira.

Para mitigar a desvalorização da profissão de músico, algumas ações podem ser consideradas:

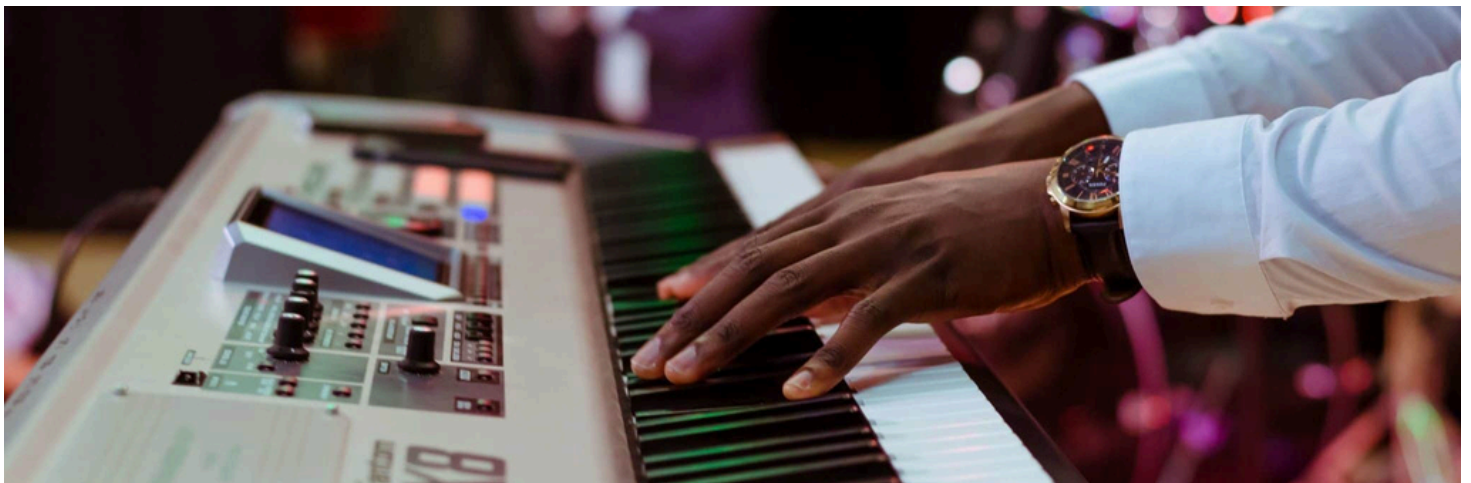
**Apoio Governamental e Políticas Públicas:** Subsídios, incentivos fiscais e programas de apoio à cultura podem ajudar a sustentar a carreira de músicos.

**Educação e Conscientização:** Melhorar a educação musical e promover campanhas de valorização da música e dos músicos.

**Modelos de Negócio Sustentáveis:** Desenvolver novos modelos de negócio que garantam uma remuneração justa para os músicos, como plataformas de distribuição mais equitativas ou sistemas de pagamento direto aos artistas.

**Estudo sobre a Música e empreendedorismo:** A Maior parte dos erros praticados pelos músicos profissionais é não saber entregar ao aluno ou ao cliente, um bom desempenho de sucesso por falta de conhecimento.

A valorização da profissão de músico depende de um esforço conjunto de sociedade, governo, indústria e dos próprios músicos para criar um ambiente onde a música e seus criadores possam prosperar de maneira justa e sustentável.





# AS MULHERES NA MÚSICA



NAY DUARTE  
CANTORA  
@NAYDUARTE

A história da mulher na música é uma jornada de resiliência, paixão e conquistas. Desde as pioneiras até as artistas contemporâneas, elas abriram caminhos e romperam barreiras do preconceito, deixando um legado inspirador. Neste artigo, exploraremos algumas dessas trajetórias marcantes.

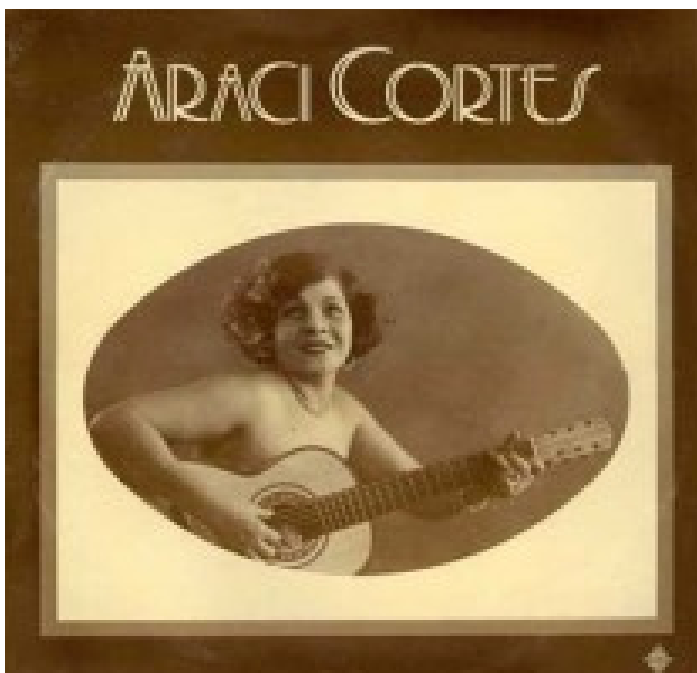
## As Pioneiras

### Carmen Miranda: A Brazilian Bombshell

Carmen Miranda, nascida em Portugal e criada no Brasil, foi a primeira mulher a assinar contrato com uma emissora de rádio no país. Sua voz e presença de palco a tornaram uma estrela do samba e do cinema. Com seu estilo exótico, chapéus de frutas e músicas como “Na Baixa do Sapateiro” e “O que é que a baiana tem?”, Carmen se consagrou internacionalmente e se tornou um ícone da arte brasileira.

### Aracy Côrtes: A Primeira Cantora

Aracy Côrtes, entre 1925 e 1935, foi a primeira cantora a ter uma carreira regular no Brasil. Ela abriu caminho para outras mulheres, mesmo em uma época em que ser cantora não era considerado uma profissão decente. Sua coragem e talento marcaram o início dessa trajetória.



## Ícones da Música Brasileira

### Elis Regina: A Voz Inesquecível:

Elis Regina, com sua potência vocal e interpretação emocional, é uma das vozes mais representativas do Brasil. Sucessos como “Como Nossos Pais” e “Só Danço Samba” a consagraram como uma das maiores cantoras da década de 1960 e além.

### Elza Soares: A Rainha Invencível

Elza Soares, com mais de 60 anos de carreira, flertou com diversos gêneros musicais, do samba ao rock. Sua voz rouca e interpretação única a tornaram um ícone da música brasileira. Elza foi eleita a cantora brasileira do milênio pela BBC de Londres e é lembrada como uma mulher revolucionária.

### Hebe Camargo: A Voz do Carnaval

Hebe Camargo, com sua interpretação marcante, foi uma das grandes vozes dos sambas de enredo. Ela se destacou nos desfiles das escolas de samba, levando a cultura popular para o coração do Carnaval brasileiro.

## Representatividade e Empoderamento

As vozes femininas são essenciais para que as mulheres se sintam representadas na música. Elas quebram padrões, inspiram e mostram que é possível ocupar espaços antes restritos. A luta pela igualdade de gênero continua, e as artistas seguem abrindo caminhos para as próximas gerações. Que suas vozes ecoem e inspirem a todos nós!

# O sal rosa do Himalaia

## VERDADES E MITOS.

O sal rosa do Himalaia tem ganhado popularidade nos últimos anos, sendo aclamado por suas supostas vantagens nutricionais e menor teor de sódio em comparação com o sal de cozinha comum. No entanto, é importante analisar os fatos e desmistificar algumas crenças em torno desse sal.

O que é o Sal Rosa do Himalaia?

O sal rosa do Himalaia é extraído manualmente das minas localizadas próximas à cordilheira do Himalaia, no Paquistão. Sua composição inclui predominantemente cloreto de sódio (NaCl), representando cerca de 98% de sua estrutura. Além disso, contém até 80 outros elementos, como cálcio, potássio, magnésio, ferro e zinco. Devido ao seu processo de produção menos refinado, ele mantém seus cristais e flocos em tamanhos maiores e possui um sabor mais suave em comparação ao sal tradicional.

Benefícios Alegados:

**Menor Teor de Sódio:** O sal rosa do Himalaia contém menos sódio do que o sal de mesa comum, tornando-o potencialmente benéfico para pessoas com pressão alta.

**Minerais Adicionais:** Sua composição inclui minerais essenciais, como cálcio, potássio e magnésio.



EDIÇÃO JUNHO 2024



## A Realidade Científica

No entanto, a suposta superioridade nutricional e os benefícios do sal rosa ainda carecem de comprovação científica consistente. Alguns pontos a considerar:

- **Quantidades Insignificantes:** Estudos mostram que o consumo diário de 1 colher de chá (5 g) de sal rosa do Himalaia não fornece quantidades significativas desses minerais, tornando seus benefícios questionáveis.
- **Comparação com Sal Comum:** O sal rosa do Himalaia contém menos sódio, mas ainda é recomendado consumi-lo com moderação. Um estudo não encontrou diferenças significativas na pressão arterial entre o consumo desse sal e o sal comum.



O Sal Rosa do Himalaia é Apenas Caro?

Sim, o sal rosa do Himalaia é mais caro do que o sal de mesa comum. Sua fama e alegações nutricionais podem levar ao consumo excessivo, o que não é benéfico para a saúde. Para evitar o uso excessivo, é recomendado misturá-lo com temperos naturais, como alho, cebola e ervas.

Em resumo, enquanto o sal rosa do Himalaia pode ser uma alternativa interessante, é importante não superestimar seus benefícios. Consuma-o com moderação e esteja ciente de que, no final das contas, ele é apenas sal.



Mina de Sal Rosa

# ENTENDENDO O QUE É SUSTENTABILIDADE:



Anderson Muller  
Engenheiro

Sustentabilidade é um conceito que aborda a maneira como podemos viver e prosperar como sociedade de uma maneira sem prejuízos ao meio ambiente ou esgote recursos naturais, garantindo assim, que futuras gerações possam obter as mesmas oportunidades através desses recursos. Trata-se de um plano de longo prazo que visa o equilíbrio entre alguns preceitos de cunho ambiental, social e econômico.

No que diz respeito ao pilar ambiental, a sustentabilidade está ligada a proteção da natureza por meio do combate a poluição, preservação da biodiversidade e uso consciente dos recursos naturais de maneira responsável. Iniciativas como o uso de energia renovável, reciclagem e economia de água são exemplos difundidos amplamente.

O pilar econômico se baseia na criação de um sistema financeiro que seja eficiente e que ao mesmo tempo esteja alinhado com os limites consumíveis de nosso planeta. De maneira geral, podemos dizer que se trata da promoção de negócios e indústrias que não apenas gerem lucro, mas que também tenham em suas operações práticas sustentáveis por meio da redução de desperdícios, uso de materiais reciclados dentre outras.

No aspecto social, relaciona-se com o bem-estar de pessoas e das comunidades. Temas como equidade, justiça e qualidade de vida são pontos focais neste pilar, buscando a garantia de que todos possuam acesso a educação, saúde, moradia digna e condições de trabalho que estejam aderentes aos direitos trabalhistas, direitos humanos e inclusão social.



# SUSTENTABILIDADE

*e sua função na sociedade?*

Sustentabilidade é um conceito que aborda a maneira como podemos viver e prosperar como sociedade de uma maneira sem prejuízos ao meio ambiente ou esgote recursos naturais, garantindo assim, que futuras gerações possam obter as mesmas oportunidades através desses recursos.



Trata-se de um plano de longo prazo que visa o equilíbrio entre alguns preceitos de cunho ambiental, social e econômico. No que diz respeito ao pilar ambiental, a sustentabilidade está ligada a proteção da natureza por meio do combate a poluição, preservação da biodiversidade e uso consciente dos recursos naturais de maneira responsável.

Iniciativas como o uso de energia renovável, reciclagem e economia de água são exemplos difundidos amplamente.

O pilar econômico se baseia na criação de um sistema financeiro que seja eficiente e que ao mesmo tempo esteja alinhado com os limites consumíveis de nosso planeta.

De maneira geral, podemos dizer que se trata da promoção de negócios e indústrias que não apenas gerem lucro, mas que também tenham em suas operações práticas sustentáveis por meio da redução de desperdícios, uso de materiais reciclados dentre outras.

No aspecto social, relaciona-se com o bem-estar de pessoas e das comunidades. Temas como equidade, justiça e qualidade de vida são pontos focais neste pilar, buscando a garantia de que todos possuam acesso a educação, saúde, moradia digna e condições de trabalho que estejam aderentes aos direitos trabalhistas, direitos humanos e inclusão social.





# A VIOLÊNCIA CIBERNÉTICA CONTRA A MULHER



**Larissa Fernandes Advogada**  
Especialista em violência doméstica

Primeiro precisamos entender o que é violência de gênero contra as mulheres.

Violência de gênero contra a mulher é qualquer ato ou conduta baseado no gênero, que cause morte ou sofrimento físico, sexual ou psicológico à mulher.

Porém, nos últimos anos, uma forma de violência contra a mulher vem crescendo bastante, que é a violência cibernética.

Esse tipo de violência não tem fronteiras, atinge as mulheres no mundo todo e de todos os tipos de classe social, mas alguns grupos de mulheres, devido à discriminação, sofrem ainda mais intensamente, como as mulheres lésbicas, bissexuais, transgêneros e etc.

## O Que é Violência Cibernética?

*É aquela violência praticada por meio das redes sociais e espaços virtuais. As mulheres são o alvo de maior incidência, que vão desde o assédio e ameaças até o compartilhamento não consensual de imagens íntimas.*

*Lembrando que qualquer tipo de violência que a mulher sofra na “vida real, pode surgir também no mundo virtual.*

Aqui estão alguns exemplos:

**Cyberbulling:**  
Intimidar e hostilizar.

**Stalking:**  
É a perseguição obsessiva por qualquer meio que ameace a integridade física e psicológica de alguém, interferindo na liberdade da vítima.

**Sextorsão:**  
Ameaça de divulgar imagens de conteúdo íntimos.



#### **Assédio virtual:**

São ações que se caracterizam com condutas abusivas por meio de palavras, comportamentos, atos, gestos e textos que podem causar danos à mulher, como: envio de fotos íntimas ; envio de mensagens com conotação sexual ; difusão de rumores que afetem a honra e etc.

#### **Estupro virtual:**

Constrangimento à prática de qualquer ato libidinoso que atente contra a dignidade sexual da vítima, mediante grave ameaça, coação, chantagem ou violência psicológica.

#### **Deepfakes:**

Produzir vídeos realistas em que pessoas aparecem fazendo e falando coisas que nunca fizeram ou disseram.

#### **Como ocorre a violência cibernética?**

A violência cibernética pode ocorrer por meio de e-mails ameaçadores ou de assédio, mensagens ou posts em rede social. Essa violência pode ser direcionada a uma pessoa diretamente ou não e isso gerar constrangimento e medo para a mulher.

O autor do crime cibernético, geralmente, utiliza fotos, informações e documentos privados para violentar a mulher e, na maioria das vezes, os agressores são ex companheiros motivados por sentimento de vingança.

#### **Enfrentando a Violência Cibernética:**

- Use senhas fortes e não compartilhe com ninguém.
- Mantenha seus posts privados para evitar o acesso de pessoas que não façam parte da sua rede de amigos.
- Use aplicativos de mensagens criptografados para se comunicar.

#### **Não clique em links suspeitos.**

- Não forneça seus dados pessoais para qualquer site ou pessoa na internet.
- Cuidado ao aceitar o termo de uso de um site ou aplicativo.

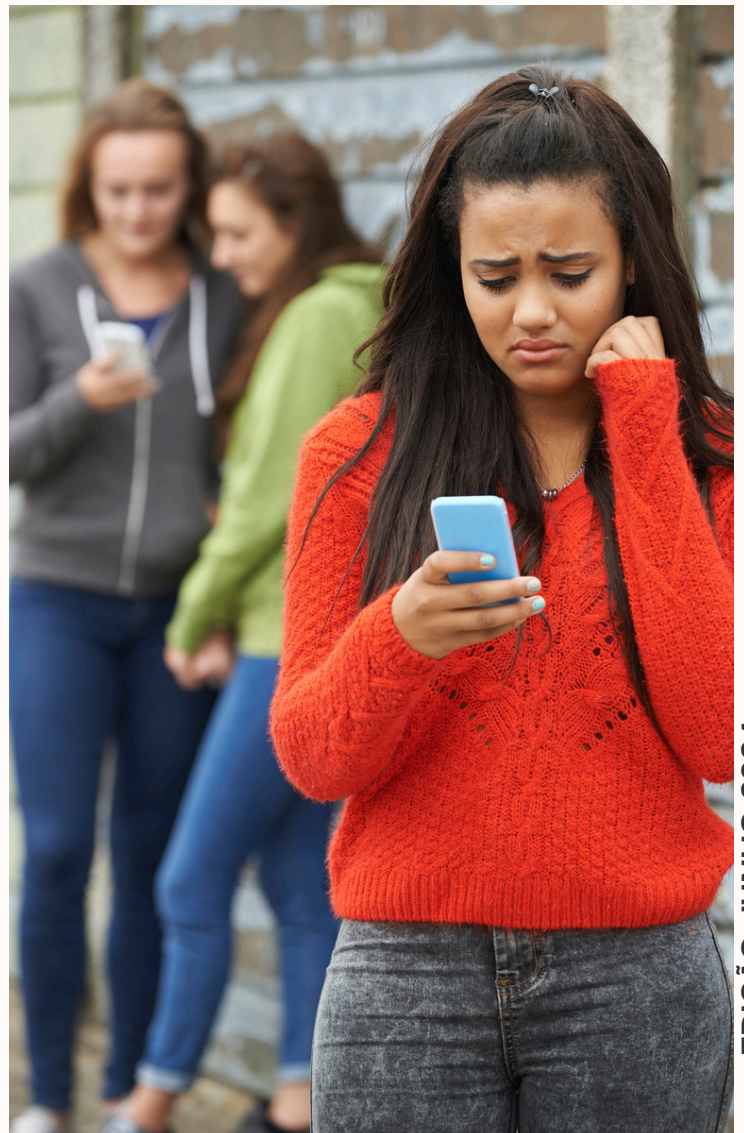
#### **A Denúncia e Provas:**

- Não apague as mensagens e provas possíveis.
- Não responda mensagens intimidadoras e ameaçadoras.
- Tire print de tudo pois tudo pode servir como prova.

#### **Apoio Psicológico e Jurídico:**

Busque ajuda de profissionais especializados. Redes de apoio, como centros de atendimento à mulher, podem oferecer suporte emocional e orientação legal.

Organizações como a Safernet Brasil e Mapa do acolhimento oferecem ajuda para as mulheres vítimas dessa violência.



# A Importância das Dietas Sem Glúten e Sem Caseína para Autistas



**GLUTEN**

EDIÇÃO JUNHO 2024

A dieta sem glúten e sem caseína (SGSC) tem sido objeto de interesse e debate no contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Neste artigo, exploraremos o que é essa dieta, como ela funciona e o que a ciência diz sobre seus efeitos.

O que é uma dieta sem glúten e sem caseína?

Uma dieta sem glúten e sem caseína, também conhecida como dieta GFCF (do inglês, Gluten-Free Casein-Free), envolve a eliminação rigorosa de alimentos que contenham glúten (presente em trigo, cevada e centeio) e caseína (encontrada no leite e produtos lácteos). Muitos pais de crianças com autismo acreditam que seus filhos são alérgicos ou sensíveis a esses componentes alimentares, mesmo quando testes de alergia não confirmam essa relação.

A Teoria por Trás da Dieta SGSC

A hipótese central é que crianças com autismo processam peptídeos e proteínas do glúten e da caseína de maneira diferente das outras pessoas. Essa diferença no processamento pode exacerbar os sintomas autistas. Alguns acreditam que o cérebro trata essas proteínas como substâncias químicas semelhantes a falsos opiáceos, afetando o comportamento e a cognição.

Pais e cuidadores relatam melhorias após a inserção da dieta SGSC na alimentação de crianças autistas. Entre os benefícios mencionados estão:

**Mudanças no Comportamento:** Alguns observam redução de comportamentos estereotipados e melhora na interação social.

**Melhorias na Fala:** Alguns relatam avanços na comunicação verbal.

Evidências Científicas

Embora a teoria por trás da dieta SGSC seja lógica, a eficácia não é amplamente respaldada por pesquisas médicas. Estudos têm mostrado níveis anormais de peptídeos em fluidos corporais de pessoas com sintomas de autismo, mas a falta de ensaios clínicos randomizados dificulta a conclusão definitiva sobre os benefícios da dieta.

Alimentos a Evitar

- Glúten: Presente em trigo, cevada e centeio.
- Caseína: Encontrada em leite e produtos lácteos.

Embora a dieta SGSC seja popular, é importante considerar que cada criança é única. Consultar um profissional de saúde é fundamental antes de iniciar qualquer intervenção dietética. A ciência ainda busca respostas claras, mas o apoio e a compreensão dos pais são essenciais na jornada do autismo.





# Por que as Igrejas precisam de contabilidade?



**MARCOS A. S. JUNIOR**

CEO NA TAMARTHI  
ASSESSORIA EMPRESARIAL.

A contabilidade é uma ferramenta essencial para qualquer organização, e as igrejas não são exceção. A contabilidade de igrejas é um aspecto crucial da administração eclesial que ajuda a garantir a transparência financeira e a boa gestão dos recursos da igreja. Vamos explorar a importância da contabilidade de igrejas.

A contabilidade de igrejas promove a transparência e a responsabilidade. Ela permite que os membros da igreja e outras partes interessadas vejam como os fundos estão sendo utilizados. Isso pode ajudar a construir confiança e promover um maior envolvimento dos membros.

As igrejas, como outras organizações sem fins lucrativos, devem cumprir certas obrigações fiscais e regulatórias. Uma contabilidade adequada ajuda a garantir que a igreja esteja em conformidade com essas obrigações, evitando penalidades e possíveis problemas legais.


## A Gestão Eficiente dos Recursos

A contabilidade ajuda as igrejas a gerir eficientemente seus recursos. Ela fornece informações valiosas que podem ser usadas para tomar decisões informadas sobre como alocar e utilizar os recursos da igreja.

## Planejamento e Orçamento

Ele permite que as igrejas planejem suas atividades futuras e preparem orçamentos precisos.

A contabilidade de igrejas é mais do que apenas uma prática administrativa; é uma questão de mordomia. Ela ajuda a garantir que os recursos da igreja sejam usados de maneira eficaz e responsável, e que a igreja esteja em conformidade com suas obrigações legais. Além disso, promove a transparência e a confiança, que são vitais para o sucesso e o crescimento de qualquer igreja. Portanto, a importância da contabilidade de igrejas não pode ser subestimada.



# PROBLEMAS CAUSADOS PELA A FALTA DE CONTABILIDADE ADEQUADA :

**Falta de Transparência:** Os membros da igreja e outras partes interessadas podem não ter uma visão clara de como os fundos estão sendo usados. Isso pode levar a desconfiança e diminuir o envolvimento dos membros.

**Problemas Legais:** As igrejas, como todas as organizações sem fins lucrativos, têm obrigações fiscais e regulatórias. A falta de contabilidade adequada pode resultar em não conformidade com essas obrigações, o que pode levar a penalidades e possíveis problemas legais.

**Má Gestão de Recursos:** Sem contabilidade, uma igreja pode não ser capaz de gerir eficientemente seus recursos. Isso pode resultar em desperdício de recursos e dificuldades financeiras.

**Dificuldades no Planejamento:** Sem planejamento, uma igreja pode ter dificuldades em planejar suas atividades futuras e preparar orçamentos precisos.

**A Igreja da Cienciologia:** Esta igreja enfrentou várias controvérsias e processos legais relacionados à sua contabilidade e práticas financeiras. Em um ponto, a igreja teve que pagar uma liquidação de 8 milhões de dólares devido a um processo relacionado à fraude financeira.

**Uma Grande Igreja Evangélica no Brasil com sede em São Paulo com um templo faraônico:**

Foi objeto de várias investigações devido a alegações de lavagem de dinheiro e fraude fiscal.

A contabilidade adequada ajuda a prevenir tais problemas.

Esses exemplos destacam a importância da contabilidade na gestão eficaz das igrejas e na prevenção de problemas legais e financeiros.

# Tudo pelo LIKE

## COMO JOVENS POEM A VIDA EM RISCO POR VISIBILIDADE NA INTERNET



Emanuel Soares  
Produtor Cultural,  
Rapper e músico

A busca por visibilidade na internet tem levado muitos jovens a adotarem comportamentos arriscados. As redes sociais incentivam os usuários a compartilhar conteúdo que chame atenção, o que pode resultar em decisões perigosas.

“Entre 2021 e novembro de 2022, pelo menos 15 crianças com até 12 anos, e cinco adolescentes, de 13 ou 14 anos, morreram após participar do “desafio do apagão” nas redes sociais, segundo um levantamento da Bloomberg Businessweek. “

“Quatro jovens que morreram em 2023 ao pular de embarcações quebraram o pescoço ao cair na água participando de desafios. ”

“Um menino de 10 anos morreu em Belo Horizonte após entrar em um guarda-roupas e inalar desodorante, no desafio do desodorante.”

Depois dos acidentes, o TikTok colocou avisos nos vídeos de que participar desses desafios pode causar ferimentos. A empresa garante que não incentiva esse tipo de comportamento. Mas vídeos desse e de outros desafios perigosos continuam sendo exibidos na plataforma.

Discussão sobre como a necessidade de aprovação social e a sensação de invulnerabilidade entre os jovens contribuem para o comportamento de risco online.

Impacto na Saúde Mental: Como a busca constante por validação online pode afetar negativamente a autoestima e a saúde mental dos jovens.

“É notável que crianças e adolescentes estejam cada vez mais influenciados pela necessidade de popularidade e pelo desejo de demonstrar competência e produtividade.

No entanto, devido à imaturidade inerente a essa faixa etária, eles frequentemente se envolvem em atividades emocionantes, muitas vezes sem considerar plenamente os riscos associados. O uso da internet com o objetivo de alcançar essas metas pode ser particularmente arriscado.

É importante ressaltar que o cérebro de um adulto tende a exercer maior controle sobre impulsos e decisões, quando comparado ao cérebro de crianças e adolescentes. Durante o processo de desenvolvimento, os mais jovens podem apresentar maior impulsividade e menor capacidade de avaliar as consequências de suas ações.”





Dicas para falar sobre desafios da internet:

- Pergunte às crianças e aos adolescentes o que eles acham do assunto
- Fale dos riscos
- Oriente
- Monitore o conteúdo acessado pelos menores
- Procure ajuda da escola
- Não fique só com discursos moralistas. O mais adequado é o diálogo aberto

O Papel dos Pais e Educadores: A importância da orientação e supervisão dos pais no uso da internet pelos jovens, bem como a educação sobre os perigos do comportamento de risco online.

É crucial conscientizar os jovens sobre os perigos associados à busca por visibilidade na internet e ensiná-los a usar as redes sociais de maneira responsável.



Vale ressaltar que o ambiente virtual também tem perigos escondidos nos golpes que estão cada vez mais aprimorados. Golpes e fraudes online estão se tornando cada vez mais sofisticados, e é essencial estar ciente para se proteger.

- **Phishing:** Táticas que enganam os usuários para que revelem informações pessoais, como senhas e números de cartão de crédito.
- **Scams de Suporte Técnico:** Falsos alertas de vírus que levam as vítimas a pagar por suporte técnico desnecessário.
- **Fraudes em Compras Online:** Sites de compras falsos ou vendedores fraudulentos em plataformas legítimas.
- **Golpes de Investimento:** Promessas de retornos altos com pouco ou nenhum risco.

#### Como Se Proteger:

- **Educação:** Aprender a identificar sinais de golpes e fraudes é o primeiro passo para a proteção.
- **Verificação:** Sempre verifique a autenticidade de sites, e-mails e ofertas.
- **Proteção de Dados:** Use senhas fortes e autenticação de dois fatores sempre que possível.
- **Ceticismo Saudável:** Se algo parece bom demais para ser verdade, provavelmente não é verdadeiro.



POR : EMANUEL SOARES

# QUANDO O REMÉDIO SE TORNA VILÃO

## *Os perigos da automedicação*



A automedicação é uma prática comum que pode ter consequências graves para a saúde. A falta de orientação médica e o uso indiscriminado de medicamentos e remédios fitoterápicos podem levar a efeitos colaterais, interações medicamentosas perigosas e mascaramento de doenças graves.

### Riscos da Automedicação:

- **Efeitos Colaterais e Interações Medicamentosas:** Exemplos de como a automedicação pode causar reações adversas graves.
- **Resistência a Antibióticos:** O uso indevido de antibióticos pode levar ao desenvolvimento de bactérias resistentes.
- **Mascaramento de Sintomas:** A automedicação pode esconder sintomas de doenças mais sérias, atrasando o diagnóstico correto e o tratamento.

### Cultura dos Remédios Caseiros e Fitoterápicos:

- **Falta de Regulação:** Discussão sobre como a falta de controle na venda e uso de remédios fitoterápicos pode ser perigosa.
- **Chás e Ervas:** Casos em que o uso de chás e ervas resultou em toxicidade ou interações medicamentosas.

### Influência Econômica na Saúde:

- **Alto Custo das Consultas Médicas:** Como o custo proibitivo das consultas médicas pode levar as pessoas à automedicação.
- **Prescrições por Comissão:** A ética questionável de médicos que prescrevem medicamentos desnecessários para ganhar comissões. *(Mas vá ao médico, e em caso de dúvidas busque uma segunda opinião. Com saúde não se brinca)*

*A educação sobre os riscos da automedicação e o acesso facilitado a consultas médicas são essenciais para prevenir os perigos associados a essa prática.*



# Óleo de Cannabis:

## BENEFÍCIOS E DESMISTIFICAÇÃO



O óleo de Cannabis, também conhecido como óleo de maconha ou óleo de canabidiol (CBD), tem ganhado destaque nos últimos anos devido às suas propriedades medicinais e terapêuticas. Neste artigo, exploraremos o que é o óleo de Cannabis, seus benefícios e por que ainda enfrenta estigma e tabu.

O que é óleo de Cannabis?

O óleo de Cannabis é um extrato da planta de Cannabis sativa. Ele contém canabinoides, terpenos e flavonoides, sendo os principais o canabidiol (CBD) e o delta-9 tetrahydrocannabinol (THC). Existem três tipos principais de óleo de Cannabis:

1. **Full Spectrum (Espectro Completo):** Contém todos os canabinoides da planta, incluindo o THC. É potente e tem efeitos psicoativos.
2. **Board Spectrum (Espectro da Borda):** Não contém THC, mas inclui outros canabinoides como o CBN e o CBC. Ideal para uso medicinal sem a “brisa” psicoativa.
3. **CBD Oil:** Feito apenas com CBD isolado. Amplamente utilizado para tratar condições como epilepsia, esclerose múltipla e Alzheimer.



### Benefícios do óleo de Cannabis

1. **Alívio da Dor:** O CBD e o THC têm propriedades analgésicas. O óleo de Cannabis pode ajudar a aliviar dores crônicas, como as associadas ao câncer.
2. **Redução da Ansiedade e Estresse:** O CBD atua nos receptores cerebrais, proporcionando relaxamento e reduzindo sintomas de ansiedade.
3. **Anti-inflamatório:** O óleo de Cannabis pode combater inflamações crônicas e síndromes inflamatórias.
4. **Melhora do Sono:** Muitos relatam melhor qualidade de sono com o uso do óleo de Cannabis.
5. **Ajuda para Parar de Fumar:** Alguns estudos sugerem que o CBD pode auxiliar na cessação do tabagismo.

Por que ainda é um tabu ?

O estigma em torno do óleo de Cannabis está enraizado em décadas de proibição e desinformação. Muitas pessoas associam erroneamente a Cannabis apenas ao uso recreativo e à dependência. No entanto, a ciência tem mostrado seus benefícios terapêuticos.

A falta de regulamentação clara e a confusão entre os diferentes tipos de óleo de Cannabis também contribuem para o tabu. É essencial educar e desmistificar, destacando os usos medicinais e a segurança desse recurso.

Em resumo, o óleo de Cannabis oferece esperança para muitos pacientes, mas ainda enfrenta obstáculos culturais e legais. É hora de olharmos além dos estereótipos e explorarmos seu potencial real na saúde e no bem-estar.



## *Você Sabia?* DE ONDE VEM A ORIGEM DO TERMO “GARI”

O termo “gari” é tão comum em nosso vocabulário que raramente paramos para pensar em sua origem. No entanto, essa palavra tem uma história interessante e está diretamente ligada à limpeza urbana no Brasil. Vamos explorar como o nome “gari” surgiu e como ele se tornou sinônimo de uma profissão essencial.

### **Aleixo Gary: O Empresário Francês**

No final do século XIX, o Rio de Janeiro enfrentava sérios problemas com o lixo e a falta de higiene nas ruas. Foi nesse contexto que o empresário francês Pedro Aleixo Gary entrou em cena. Em 1876, ele celebrou um contrato pioneiro com a prefeitura da cidade para a coleta de lixo e a limpeza das vias públicas.



### **O Primeiro Contrato de Coleta de Lixo**

Imagine a cena: uma notinha discreta no jornal Gazeta de Notícias, datada de 11 de outubro de 1876, anunciando que os serviços de limpeza das ruas do Rio de Janeiro seriam executados pela empresa de Aleixo Gary. Essa foi a primeira vez que uma empresa assumiu oficialmente a responsabilidade pela coleta de lixo na cidade.

O sobrenome “Gary” logo se tornou uma marca registrada e indistinguível para todos os funcionários envolvidos na coleta de lixo. No entanto, como muitos termos populares, a pronúncia foi gradualmente corrompida. Em uma compreensível alteração linguística, o nome do empresário deu origem ao termo “gari”.

Embora o nome “gari” tenha se originado de forma inesperada, ele permanece como um símbolo de uma profissão essencial para a saúde pública. Hoje, a Companhia Municipal de Limpeza Urbana (COMLURB) continua o trabalho iniciado por Aleixo Gary há mais de um século. A limpeza das ruas é uma tarefa árdua, mas graças aos garis, nossas cidades permanecem habitáveis e saudáveis.

Na próxima vez que você cruzar com um gari, lembre-se dessa história e agradeça a esses profissionais que mantêm nossas ruas limpas e seguras.



# Transtorno de Personalidade Narcisista



DESVENDANDO O EGO EXCESSIVO

O transtorno de personalidade narcisista (TPN) é um tema fascinante e complexo que envolve a interseção entre o ego, a empatia e a busca incessante por admiração. Neste artigo, exploraremos o que é o TPN, como identificar um narcisista, o processo de diagnóstico, o tratamento disponível e sua prevalência no Brasil e no mundo. O Que é o Transtorno de Personalidade Narcisista? O TPN é um padrão de comportamento caracterizado por:

**Grandiosidade:** A pessoa acredita ser superior, original ou especial.

**Necessidade de Admiração:** Busca constante por elogios e reconhecimento.

**Falta de Empatia:** Dificuldade em compreender os sentimentos dos outros.



## Sinais e Sintomas

- **Superestimação Pessoal:** O narcisista exagera suas habilidades e realizações, sentindo-se superior.
- **Fantasia de Grandeza:** Sonha com realizações admiráveis e prestígio.
- **Relações Superficiais:** Busca relacionamentos com pessoas especiais ou talentosas, evitando conexões profundas com pessoas comuns.

## Como se Dá o Laudo?

O diagnóstico é clínico e realizado por profissionais de saúde mental, como psiquiatras e psicólogos. Eles avaliam os sintomas e histórico do paciente. O TPN não tem cura, mas pode ser controlado com terapia.

### Tratamento

- **Psicoterapia Psicodinâmica:** Explora conflitos internos e melhora a autoconsciência.
- **Terapia Cognitivo-Comportamental:** Foca em mudar padrões de pensamento e comportamento.
- **No Brasil:** Estima-se que afete mais de 1% da população<sup>1</sup>.
- **No Mundo:** O narcisismo está em ascensão, mas a prevalência exata varia.

O narcisismo é um espectro que vai desde traços normais até o TPN. Compreender esses padrões nos ajuda a lidar com os desafios das relações interpessoais e a promover a empatia.







# A ASSOCIAÇÃO ORIBEL

A Associação Oribel é uma Organização da Sociedade Civil (OSC) que atua em âmbito nacional, criada em 2023 com o objetivo de fortalecer e viabilizar iniciativas e organizações sociais, culturais e ambientais que não possuem formalização jurídica, porém contam com ideias e projetos inovadores e que fazem a diferença na vida das pessoas e nas comunidades em que atuam.

Buscamos Promover a ética, a paz, a cidadania, os direitos humanos e democracia. Acreditamos que, por meio de nossas ações, podemos fazer a diferença na vida de muitas pessoas e contribuir para uma sociedade mais justa e igualitária.

Visamos viabilizar projetos que prestam assistência integral à criança e ao adolescente, ao idoso, às pessoas com deficiência, às mulheres, às pessoas negras e à população LGBTQIA+, sem distinção alguma de raça, cor, condição social, credo político ou religioso, visando a integração familiar e social dos assistidos.

Atuar na defesa e promoção da livre orientação sexual e da livre identidade de expressão e gênero das pessoas LGBTQIA+, colaborando com organizações do setor privado, público e do terceiro setor na criação de projetos alinhados às políticas públicas de incentivo a manifestações culturais.

Promovemos a inserção no mercado de trabalho, medidas de atendimentos humanizados, medidas de segurança pública e medidas de saúde pública desta população.

Trabalhamos formando parcerias e alianças com estas organizações, possibilitando a estruturação de seus projetos e ideias com o intuito de viabilizar a captação de recursos financeiros através de programas governamentais e leis de incentivo, bem como conectando pessoas físicas e jurídicas a estas iniciativas através de doações.

Além disso, atuamos provendo apoio, treinamento e orientação administrativa, técnica, legal e contábil aos idealizadores destas organizações, para que tenham uma gestão eficiente dos recursos captados e uma comunicação segura com seu público.

Junte-se a nós nesta missão. Juntos, podemos fazer a diferença.

## Ajude

## NOSSOS PROJETOS CHAVE PIX



(21) 9 7286-0452 - RJ  
(11) 9 1444-8440 - SP



ASSOCIAÇÃO ORIBEL



CONTATO@ORIBEL.ORG.BR



@ORIBEL.ONG



@ORIBEL.ONG

Associação Oribel

