

# ORIBEL

CULTURA & INFORMAÇÃO

OUTUBRO

20

24

## Autoexame, Mamografia e Mastectomia: Saúde, Confiança e a Importância de Amar o Próprio Corpo

As musicas de antigamente eram melhores ?

Vape: Desvendando os Perigos

Por que o Braille não é as letras do alfabeto em alto-relevo?

Você conhece os direitos dos herdeiros? Entenda sobre herança, legítima e doações

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), Emanuel Soares  
(texto) Rafael Amadeu  
(texto) Diego Anastacio  
(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

# SUMÁRIO



**Autoexame, Mamografia e Mastectomia:  
Saúde, Confiança e a Importância de Amar o Próprio Corpo** **04**

**As musicas de antigamente eram melhores ?** **08**

**Por que o Braille não é as letras do alfabeto em alto-relevo?** **10**

**o papa recebe salário ?** **12**

**Guia Michelin tem alguma coisa a ver com a marca de pneus?** **15**

**Você conhece os direitos dos herdeiros? Entenda sobre herança,  
legítima e doações** **17**

**Vape: Desvendando os Perigos** **19**

**UM EXEMPLO  
INSPIRADOR DE RESILIÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO** **22**



AUTOEXAME, MAMOGRAFIA E  
MASTECTOMIA:  
SAÚDE, CONFIANÇA E A  
IMPORTÂNCIA DE AMAR O  
PRÓPRIO CORPO

EDIÇÃO OUTUBRO 2024

O câncer de mama é um assunto sério e impacta muitas mulheres ao redor do mundo.

A mastectomia – cirurgia para remover a mama como parte do tratamento – é um procedimento que salva vidas.

No entanto, o impacto emocional também pode ser profundo, especialmente para mulheres que sentem vergonha ou desconforto em mostrar o corpo após a cirurgia.

Além disso, exames como o autoexame, o Papanicolau e a mamografia são essenciais para detectar problemas em estágios iniciais e ajudam a garantir uma vida mais saudável. Este artigo vai abordar todos esses pontos com uma linguagem acessível, para que você ou qualquer pessoa próxima se sinta informada e apoiada.

## O Que É a Mastectomia e Como Ela Afeta as Mulheres

A mastectomia é a remoção cirúrgica de uma ou ambas as mamas, geralmente feita como parte do tratamento contra o câncer de mama.

Esse procedimento pode ser uma experiência emocionalmente desafiadora, pois a mama, além de ser uma parte do corpo, carrega grande significado cultural, emocional e pessoal para muitas mulheres. Após a cirurgia, é comum que algumas mulheres sintam vergonha ou dificuldade em mostrar a mama ao parceiro(a) durante as relações, o que pode afetar a autoestima e a confiança.

Esses sentimentos são normais e compreensíveis, e é importante lembrar que ninguém está sozinha nesse processo.

A recuperação emocional pode levar tempo, mas é fundamental ter o apoio de amigos, familiares e, se possível, grupos de apoio com outras mulheres que também passaram pela mastectomia. Esses ambientes ajudam a compreender que o valor de cada mulher vai muito além de qualquer mudança física. A confiança e a beleza vêm de dentro, e superar essa vergonha é uma jornada pessoal que merece cuidado e compreensão.



## A Importância do Autoexame, Papanicolau e Mamografia

Esses exames são peças fundamentais para detectar precocemente o câncer e outras condições que afetam a saúde da mulher. Quanto mais cedo são descobertos problemas, maiores são as chances de tratamento e cura. Vamos detalhar cada um deles:

### Autoexame das Mamas

O autoexame das mamas é o primeiro passo na prevenção do câncer de mama e pode ser feito em casa. Ele ajuda a mulher a conhecer o próprio corpo e identificar alterações. O ideal é fazer uma vez por mês, alguns dias após o fim do ciclo menstrual. Veja como fazer:

1. Observe no espelho: Fique de frente para o espelho e observe as mamas com os braços ao lado do corpo e depois elevados. Note qualquer alteração na forma, no tamanho ou na cor da pele.
2. Toque em movimentos circulares: Com os dedos, faça movimentos circulares na mama, indo do centro para a borda. Sinta se há algum caroço, nódulo ou área sensível. Faça isso de forma suave, mas sentindo cada parte.
3. Verifique a axila: Palpe a área da axila para notar qualquer diferença.
4. Aperte levemente o mamilo: Veja se há qualquer secreção anormal.

Se perceber algo diferente, consulte um médico. O autoexame é um aliado, mas ele não substitui a mamografia.

### Mamografia

A mamografia é um exame de imagem realizado por um aparelho de raio-X que permite detectar tumores na mama antes que eles possam ser sentidos pelo toque.

Esse exame é especialmente indicado para mulheres acima dos 40 anos, ou mais cedo, caso haja histórico familiar de câncer de mama.

A mamografia anual é importante porque aumenta a chance de detectar o câncer em seu estágio inicial, quando as possibilidades de tratamento são muito maiores. Esse exame pode gerar algum desconforto, mas é rápido e salva vidas.



EDIÇÃO OUTUBRO 2024

# Papanicolau

O exame de Papanicolau é essencial para detectar alterações nas células do colo do útero, ajudando a prevenir o câncer de colo do útero. O Papanicolau é recomendado anualmente para todas as mulheres que têm vida sexual ativa, principalmente entre os 25 e 64 anos.

O exame é simples e pode detectar infecções e alterações celulares antes que se tornem um problema mais sério, sendo possível iniciar o tratamento com rapidez.

## Superando a Vergonha e Recuperando a Autoconfiança

Para algumas mulheres que passaram pela mastectomia, lidar com a mudança na aparência da mama é um desafio emocional. Sentimentos de vergonha, medo e insegurança nas relações íntimas podem surgir, mas é possível superar esses sentimentos com o tempo e apoio. Aqui vão algumas dicas para ajudar a recuperar a confiança:

- **Respeite o seu tempo:** A aceitação do corpo pós-mastectomia pode levar tempo. Não se pressione e permita-se viver o processo no seu ritmo.
- **Converse com o parceiro(a):** A comunicação aberta com a pessoa que está ao seu lado é fundamental. Explique como se sente e o que precisa para se sentir mais confortável.
- **Busque ajuda profissional:** Psicólogos e terapeutas especializados podem ajudar muito no processo de aceitação e adaptação emocional.
- **Use recursos que te façam sentir bem:** Algumas mulheres gostam de usar próteses externas ou roupas íntimas específicas para se sentirem mais confortáveis. Outras preferem não usar. A escolha é sua, o importante é sentir-se bem.
- **Envolve-se em grupos de apoio:** Compartilhar experiências com outras mulheres que passaram pelo mesmo pode fazer muita diferença. Esse apoio traz conforto e ajuda a fortalecer a autoestima.



EDIÇÃO OUTUBRO 2024



## Superando a Vergonha e Recuperando a Autoconfiança

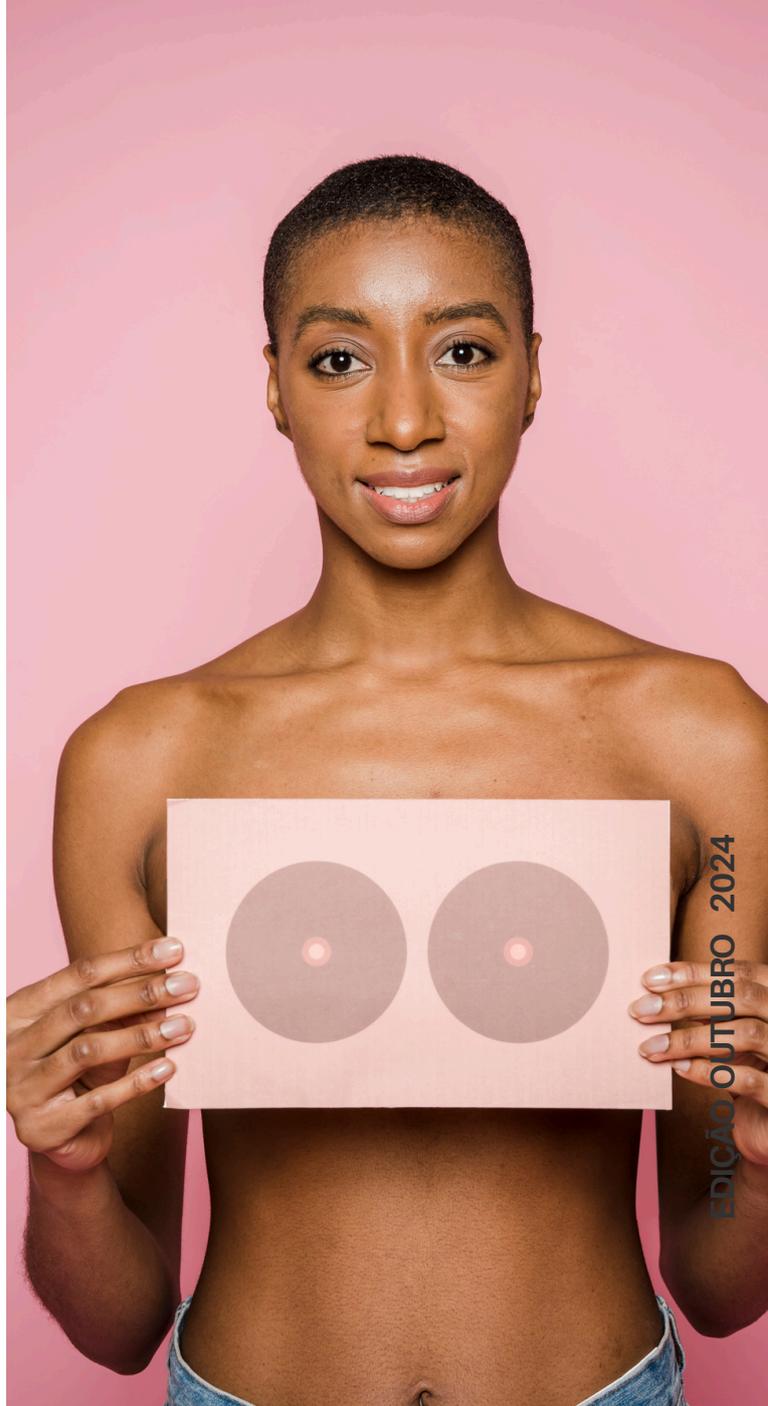
Para algumas mulheres que passaram pela mastectomia, lidar com a mudança na aparência da mama é um desafio emocional. Sentimentos de vergonha, medo e insegurança nas relações íntimas podem surgir, mas é possível superar esses sentimentos com o tempo e apoio.

Aqui vão algumas dicas para ajudar a recuperar a confiança:

- **Respeite o seu tempo:** A aceitação do corpo pós-mastectomia pode levar tempo. Não se pressione e permita-se viver o processo no seu ritmo.
- **Converse com o parceiro(a):** A comunicação aberta com a pessoa que está ao seu lado é fundamental. Explique como se sente e o que precisa para se sentir mais confortável.
- **Busque ajuda profissional:** Psicólogos e terapeutas especializados podem ajudar muito no processo de aceitação e adaptação emocional.
- **Use recursos que te façam sentir bem:** Algumas mulheres gostam de usar próteses externas ou roupas íntimas específicas para se sentirem mais confortáveis. Outras preferem não usar. A escolha é sua, o importante é sentir-se bem.
- **Envolve-se em grupos de apoio:** Compartilhar experiências com outras mulheres que passaram pelo mesmo pode fazer muita diferença. Esse apoio traz conforto e ajuda a fortalecer a autoestima.

## Amar o Próprio Corpo: Um Processo Valioso

Amar o corpo, especialmente após uma cirurgia como a mastectomia, é um ato de coragem e autocompaixão. Cada marca é um sinal da sua força, e é essencial lembrar-se disso. Aos poucos, muitas mulheres descobrem que, mesmo com as mudanças, podem se sentir plenas, confiantes e lindas. Essa autoconfiança pode ser trabalhada diariamente, lembrando-se do valor que vai muito além da aparência.



### Para Resumir: A Saúde Sempre em Primeiro Lugar

- Faça o autoexame todo mês para conhecer o seu corpo.
- Realize a mamografia anualmente a partir dos 40 anos (ou antes, se necessário).
- Faça o Papanicolau regularmente para prevenir o câncer de colo do útero.

Esses exames e cuidados podem salvar vidas. E, caso você ou alguém próximo precise passar por uma mastectomia, lembre-se de que o apoio e a compreensão são fundamentais para a recuperação física e emocional. Afinal, amar e cuidar do próprio corpo é um processo que vai muito além do espelho – é uma celebração da vida e da força.



## As músicas de antigamente eram melhores ?



Anastacius  
Maestro e Músico  
@anastacius.official

A ideia de que "as músicas de antigamente eram melhores" é uma ilusão comum, mas isso se deve mais à psicologia do que a uma mudança objetiva na qualidade da música.

O gosto musical tende a se formar e se fixar na juventude, principalmente entre os 12 e 22 anos.

Nessa fase, as pessoas passam por experiências emocionais intensas e associam músicas a momentos importantes de suas vidas. Essas memórias afetivas fazem com que a música daquela época pareça superior às composições mais recentes.

A sensação de nostalgia também influencia a percepção de qualidade.

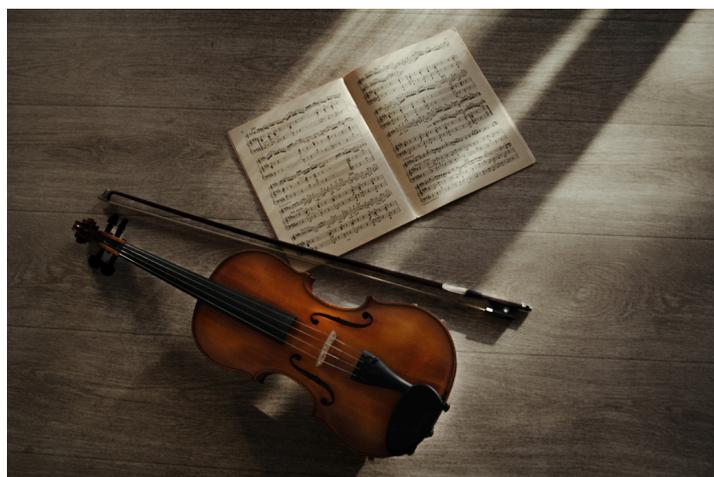
A música antiga, por ser revisitada constantemente e integrada à memória coletiva, ganha um status quase mítico, como se pertencesse a uma "época de ouro" da criatividade.

Porém, muitos fatores objetivos mostram que a evolução da música é mais uma questão de mudança cultural e tecnológica do que de declínio qualitativo.

Nos anos 1950, a indústria fonográfica se consolidou com o rock and roll e a música pop, dando espaço a grandes artistas como Elvis Presley e Chuck Berry. Cada década desde então trouxe revoluções culturais e estilísticas, dos Beatles nos anos 60 ao hip hop e à música eletrônica contemporânea. Essas transformações ocorreram em paralelo a avanços tecnológicos, como gravações digitais e streaming, que mudaram a forma de consumir música e o modelo de negócios da indústria.

Embora haja argumentos de que as músicas atuais são mais "simplistas" ou "comerciais", estudos mostram que a simplificação é uma tendência natural nas artes de massa. O pop dos anos 2020 é resultado de uma evolução estética e mercadológica que responde ao gosto do público moderno, assim como o rock e a soul music eram em seus tempos. Cada período cria sua própria linguagem musical e estética.

Assim, a percepção de que a música de antigamente era melhor reflete mais uma conexão emocional do que uma análise objetiva. A música de hoje é apenas diferente, adaptada a novas sensibilidades e tecnologias. Respeitar essas mudanças e compreender o contexto cultural por trás de cada fase da música pode nos ajudar a apreciar a diversidade musical com uma mente aberta, em vez de nos prender a um passado idealizado.



# POR QUE O BRAILLE NÃO É AS LETRAS DO ALFABETO EM ALTO-RELEVO?

O sistema Braille não se baseia simplesmente em letras do alfabeto em alto-relevo devido a diversas limitações práticas e necessidades específicas da leitura tátil.

A decisão por um sistema de pontos foi essencial para permitir que pessoas cegas ou com deficiência visual possam ler de forma eficiente, rápida e compacta. Há várias razões pelas quais as letras em relevo, como as usadas na impressão comum, não são adequadas para a leitura tátil.

A seguir, exploramos essas razões e explicamos as características únicas que fazem do Braille um sistema eficaz.

## Limitações das letras em relevo

**Ambiguidade de Formas:** Muitas letras do alfabeto são semelhantes em formato.

Por exemplo, o “p” e o “q” ou o “m” e o “n” possuem diferenças visuais sutis que podem ser facilmente distinguidas pelos olhos, mas não pelos dedos.

O sistema Braille evita essa ambiguidade, utilizando combinações específicas de pontos que são táteis e distinguíveis sem ambiguidade.

**Tamanho e Espaçamento:** Para que uma letra tradicional fosse perceptível ao toque, ela precisaria ser impressa em um tamanho consideravelmente maior do que o usual, tornando o texto extremamente longo e difícil de manusear.

Além disso, as palavras formadas por letras em relevo exigiriam mais espaço, prejudicando a portabilidade de livros e documentos.

**Eficiência na Leitura:** O Braille foi desenvolvido para ser lido passando os dedos rapidamente sobre as linhas de pontos. Se cada letra do alfabeto fosse impressa em relevo, a leitura se tornaria lenta e cansativa.

Em contraste, o Braille utiliza uma combinação de até seis pontos para representar letras, números e até mesmo sinais de pontuação, permitindo uma leitura mais ágil e eficiente.

# Estratégias do Braille para Economia de Espaço

O Braille emprega uma série de estratégias para manter o texto compacto e fácil de ler.

Cada célula Braille é composta por um arranjo de seis pontos em relevo, organizados em duas colunas de três pontos.

Dependendo da combinação de pontos, é possível representar letras, números e sinais com apenas uma célula. Isso reduz significativamente o espaço necessário para o texto em comparação com letras em relevo tradicionais.

O sistema possui códigos abreviados para palavras comuns, especialmente em línguas como o inglês, onde palavras frequentemente usadas podem ser representadas por uma única célula ou por uma combinação menor de pontos.

Essa taquigrafia aumenta a velocidade da leitura e permite que livros em Braille ocupem menos espaço físico.

## A Importância do Braille na Educação e Inclusão

A escolha pelo Braille não se baseia apenas na eficiência prática, mas também na necessidade de garantir que pessoas cegas tenham acesso à alfabetização e ao conhecimento de forma independente. O Braille permite não apenas ler livros e documentos, mas também escrever e organizar informações pessoais. Assim, ele é fundamental para a inclusão social e educacional.



O Braille continua a evoluir com a introdução de novas tecnologias, como displays Braille eletrônicos, o sistema se mantém relevante na era digital, permitindo o acesso a conteúdo eletrônico e online. Isso demonstra que o Braille é uma solução única e flexível para atender às necessidades de leitura tátil, algo que o uso de letras em relevo não poderia proporcionar com a mesma eficácia.

O Braille não se baseia em letras do alfabeto em relevo devido às limitações de forma, tamanho e clareza tátil que essas letras teriam. O sistema de pontos oferece uma solução eficiente, compacta e adaptável que garante a inclusão e a alfabetização de milhões de pessoas ao redor do mundo.



## O PAPA RECEBE SALÁRIO ?

Embora o Papa não receba um salário, isso não significa que ele leve uma vida de dificuldades financeiras.

Na verdade, os pontífices, como líderes da Igreja Católica e chefes de Estado do Vaticano, vivem com todas as suas necessidades confortavelmente atendidas, mas de uma forma que reflete, ao menos na teoria, valores de humildade e serviço.

A afirmação de que o Papa não recebe um salário foi confirmada oficialmente em 2001, durante o papado de João Paulo II. Um porta-voz do Vaticano declarou que o pontífice “não recebe, e nunca recebeu, nenhum salário”

Esse fato é particularmente curioso para muitos, especialmente considerando a importância e a responsabilidade associadas ao cargo.

Afinal, o Papa é o chefe espiritual de mais de um bilhão de católicos no mundo todo e a autoridade máxima em questões religiosas e morais.

O atual Papa, Francisco, é jesuíta e, como parte da Companhia de Jesus, fez votos de pobreza. Isso significa que ele não poderia aceitar salário, mesmo que houvesse a possibilidade de recebê-lo.

Em uma entrevista publicada, Francisco brincou: “Não ganho nada, nada de nada! Me dão de comer, e se eu precisar de alguma coisa, eu peço”.

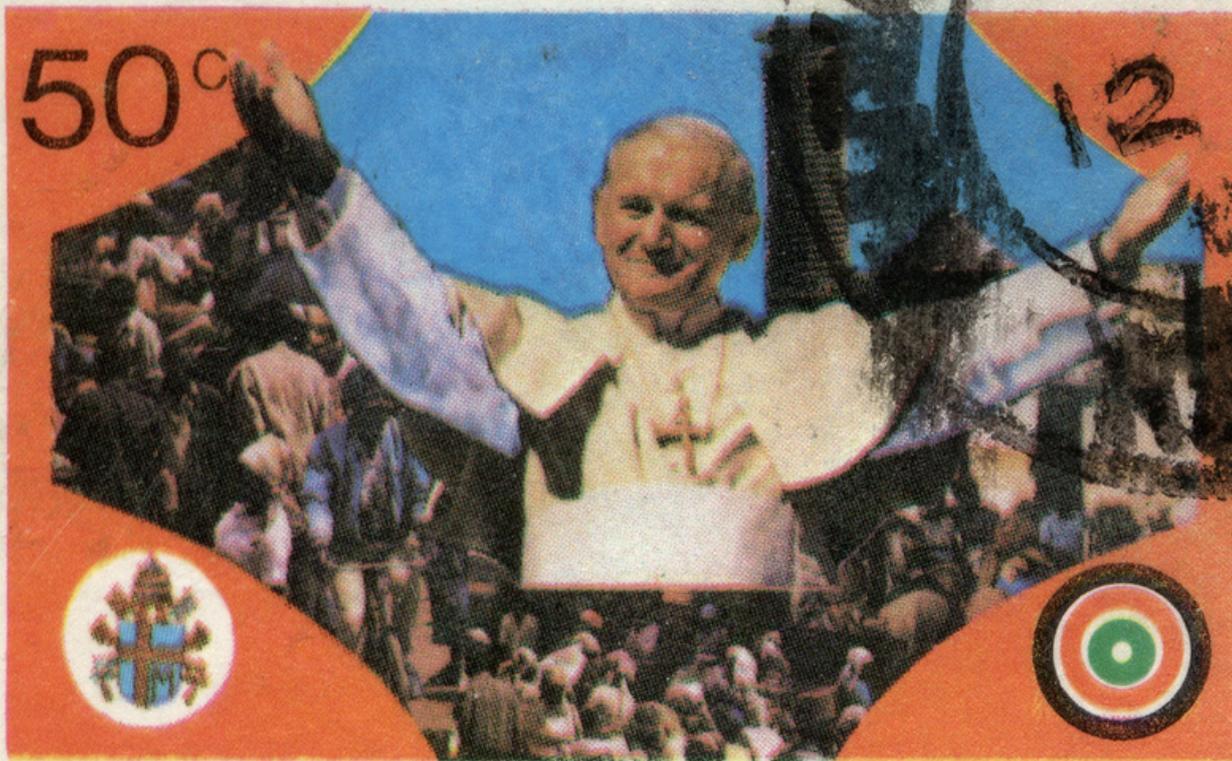
Ele leva uma vida simples, mais alinhada com os valores da pobreza evangélica, em contraste com certos luxos que marcaram papados anteriores.

Francisco abriu mão de algumas das tradições luxuosas do Vaticano, optando por morar na Casa Santa Marta, uma residência simples, em vez dos grandiosos aposentos papais.

Ele também é conhecido por evitar o uso de trajés elaborados e veículos ostentosos, preferindo um estilo de vida mais modesto.

APOSTOLIC VISIT OF POPE JOHN PAUL II -

50<sup>c</sup>



### Como o Papa Vive e Seus Benefícios

Ainda que o Papa não receba salário, suas despesas são todas cobertas pelo Vaticano. Isso inclui:

- **Alimentação e moradia:** o Vaticano provê alimentação de qualidade e acomodações confortáveis.
- **Viagens internacionais:** todas são financiadas pelo Vaticano e frequentemente envolvem aviões fretados e equipes de apoio.
- **Cuidados médicos:** o Papa tem acesso aos melhores cuidados de saúde disponíveis, seja no Vaticano ou em viagens.

Além disso, o Vaticano administra o Óbolo de São Pedro, uma espécie de fundo mantido por doações de católicos ao redor do mundo.

Embora a maior parte seja destinada à caridade e assistência em desastres, o fundo também ajuda a sustentar as operações do Vaticano e o estilo de vida dos papas, tanto os que estão no cargo quanto aqueles que se aposentam, como foi o caso de Bento XVI





## O Caso de Bento XVI

Joseph Ratzinger, o Papa Bento XVI, fez história ao se tornar o primeiro pontífice a renunciar voluntariamente em mais de 700 anos. Como não havia um protocolo claro para lidar com papas aposentados, ele manteve residência dentro do Vaticano até sua morte, em 2022, sendo sustentado pela Igreja durante todo esse tempo. Seu caso levantou questões sobre como a Igreja deveria lidar com futuros papas eméritos, mas, no geral, ele continuou vivendo de forma tranquila, com todas as suas necessidades garantidas pelo Vaticano

Embora o Papa não receba um salário formal, ele tem à sua disposição uma infraestrutura que garante uma vida confortável e sem preocupações financeiras. Esse arranjo reflete tanto a necessidade de servir de forma desinteressada quanto a realidade de que a Igreja precisa sustentar seus líderes para que eles possam focar integralmente em sua missão espiritual. Assim, o “trabalho” de ser Papa não é recompensado com dinheiro, mas com uma vida de privilégios cuidadosamente geridos e orientados pelos princípios do serviço e da humildade.

EDIÇÃO OUTUBRO 2024



# Guia Michelin tem alguma coisa a ver com a marca de pneus?

Acredite se quiser, o famoso Guia Michelin – referência máxima no universo da gastronomia – tem uma origem diretamente ligada ao mercado de pneus.

Esse guia, hoje sinônimo de prestígio para restaurantes e chefs ao redor do mundo, nasceu no início do século XX como uma estratégia de marketing da Michelin, empresa francesa de pneus, para incentivar o uso de automóveis.

A ideia era simples: quanto mais as pessoas viajassem, mais pneus elas gastariam e comprariam. Parece improvável, mas é exatamente assim que começou essa história fascinante.

O Guia Michelin foi lançado em 1900, quando os irmãos André e Édouard Michelin decidiram criar um manual que ajudasse os primeiros motoristas a se aventurarem nas estradas da França.

Naquela época, os automóveis ainda eram novidade, e o mercado automobilístico era pequeno.

O guia oferecia não apenas informações sobre mecânicos e postos de gasolina, mas também dicas de lugares para comer e dormir durante as viagens.

A ideia era fazer com que os motoristas tivessem confiança para viajar mais, aumentando a demanda por automóveis e, claro, por pneus Michelin.

O guia foi distribuído gratuitamente nos primeiros anos, com um propósito muito prático: tornar as viagens menos estressantes e mais seguras, ao mesmo tempo em que promovia a expansão do mercado de carros. Assim, sem saber, a Michelin estava pavimentando o caminho para o que se tornaria um dos guias mais respeitados do mundo.

Com o tempo, o Guia Michelin começou a dedicar mais espaço para restaurantes e hotéis, percebendo que o público não apenas queria informações práticas, mas também indicações de onde encontrar as melhores experiências gastronômicas. Em 1926, surgiu a primeira estrela Michelin como reconhecimento para estabelecimentos de alta qualidade. A partir de 1931, o guia adotou o sistema de três estrelas, que se mantém até hoje:

- 1 estrela: Um restaurante muito bom em sua categoria.
- 2 estrelas: Vale a pena fazer um desvio para conhecer.
- 3 estrelas: Uma experiência excepcional, vale a viagem.



Esse sistema de classificação se tornou um verdadeiro sonho (e pesadelo) para chefs ao redor do mundo.

Uma única estrela pode transformar um restaurante em uma sensação, enquanto perder uma estrela pode ser devastador para um estabelecimento. O famoso chef francês Bernard Loiseau foi um dos exemplos trágicos desse peso, com sua morte sendo associada, em parte, à pressão extrema por manter a qualidade Michelin.

Ao longo das décadas, o Guia Michelin se consolidou como o mais influente e respeitado da gastronomia mundial.

A publicação não apenas dita tendências, mas também é vista como uma chancela que pode mudar o destino de um restaurante. Ter uma estrela Michelin é, para muitos chefs, a validação máxima de excelência. Restaurantes estrelados atraem turistas e gourmets de todas as partes, e alguns estabelecimentos chegam a ter filas de espera de meses.

O Guia Michelin foi além da França e expandiu para vários países e continentes, incluindo Japão, Estados Unidos e Brasil. Cada edição reflete as características locais, premiando desde restaurantes requintados até pequenos estabelecimentos que se destacam pela qualidade.

Embora as estrelas Michelin sejam o reconhecimento mais cobiçado, o guia criou outras categorias para celebrar a diversidade da gastronomia. Uma delas é o Bib Gourmand, destinado a restaurantes que oferecem boa comida a preços acessíveis. Essa categoria é uma tentativa de democratizar o reconhecimento e mostrar que não é preciso gastar fortunas para desfrutar de uma excelente refeição.

O Guia Michelin é uma prova de que grandes ideias podem surgir de onde menos se espera. O que começou como um manual prático para motoristas se transformou no guia gastronômico mais prestigiado do mundo.

Embora a Michelin continue sendo uma empresa de pneus, sua contribuição para a gastronomia é inegável. O sucesso do guia mostra que a conexão entre duas coisas aparentemente tão distantes – pneus e restaurantes – pode se transformar em uma história fascinante de marketing, gastronomia e paixão.

Então, da próxima vez que você ouvir falar sobre um restaurante estrelado Michelin, lembre-se: por trás desse prestígio está uma estratégia genial para vender mais pneus e encorajar as pessoas a pegarem a estrada. Afinal, viajar para comer bem sempre foi uma excelente desculpa, não é?

# Você conhece os direitos dos herdeiros? Entenda sobre herança, legítima e doações



**RAFAEL AMADEU**

ADVOGADO  
@ADV.RAMADEU

Quando falamos em herança, muitas pessoas não sabem que existem regras específicas sobre como os bens de uma pessoa devem ser divididos após sua morte.

Uma dessas regras é a proteção aos herdeiros necessários, que são familiares próximos e têm direito a receber uma parte da herança, chamada de legítima.

Vamos entender melhor como isso funciona? Quem são os herdeiros necessários? Os herdeiros necessários são aqueles que, por lei, não podem ser excluídos da herança. Isso inclui:

- Filhos (ou netos, se os filhos já tiverem falecido),
- Pais (ou avós, se os pais já tiverem falecido),
- Cônjuge ou companheiro (em união estável).

Se você tem filhos, cônjuge ou pais vivos, a lei garante que eles tenham direito a uma parte obrigatória da sua herança, chamada de legítima.

Isso significa que, mesmo se você quiser deixar todos os seus bens para outra pessoa, metade da sua herança deve ser destinada a esses herdeiros.

## O que é a legítima?

A legítima corresponde a 50% de tudo o que a pessoa possui.

Esses 50% são obrigatoriamente destinados aos herdeiros necessários.

A outra metade, chamada de parte disponível, pode ser deixada a quem o falecido quiser, seja por meio de doações em vida ou por testamento.

Exemplo: Se uma pessoa tem R\$500 mil em patrimônio, R\$250 mil devem ir obrigatoriamente para os herdeiros necessários (legítima), e os outros R\$250 mil podem ser livremente doados ou destinados via testamento.

Doações em vida e a herança Muitas vezes, as pessoas desejam fazer doações ainda em vida. Mas é importante saber que, mesmo nesse caso, o direito dos herdeiros necessários precisa ser respeitado. Se a doação ultrapassar a parte disponível (aqueles 50% que podem ser livremente doados), os herdeiros podem contestar e pedir que essa doação seja reduzida. Isso garante que a legítima não seja afetada. Além disso, os bens doados em vida podem ser incluídos no processo de herança para garantir uma divisão justa, em um processo chamado colação.

### **Proteção aos herdeiros: Cuidado com as doações**

A lei protege os herdeiros de serem prejudicados em caso de doações ou testamentos que tentem "driblar" a legítima. Se, por exemplo, uma pessoa tenta doar todos os seus bens para outra pessoa, deixando os herdeiros necessários sem nada, essa doação pode ser contestada judicialmente.

O juiz, então, pode reverter parte das doações para garantir os direitos dos herdeiros.

### **Doações e testamento: Quando posso deixar tudo para quem eu quiser?**

Se a pessoa não tiver herdeiros necessários (filhos, pais ou cônjuge), ela pode destinar todo o seu patrimônio para quem quiser, seja por doações em vida ou por testamento. Nesse caso, a divisão dos bens pode seguir exclusivamente a vontade da pessoa, sem a obrigatoriedade de reservar a legítima.

Consequências de desrespeitar a legítima Quando uma doação em vida ultrapassa o limite da parte disponível e atinge a legítima dos herdeiros necessários, ela é considerada uma doação inoficiosa.

Isso significa que a doação excedeu o que a pessoa poderia dispor livremente de seu patrimônio, prejudicando a parte que é reservada por lei aos herdeiros.

Nesse caso, os herdeiros têm o direito de contestar a doação na justiça e pedir que ela seja reduzida até o limite legal, para que a legítima seja preservada.

O prazo para que os herdeiros possam questionar uma doação inoficiosa é de até 10 anos a partir da abertura da sucessão (morte do doador). Esse prazo é fundamental para garantir que os direitos dos herdeiros não sejam afetados por doações que desrespeitem a lei. Se a legítima for desrespeitada, os herdeiros podem buscar a justiça para corrigir a situação. Isso significa que doações ou disposições testamentárias que prejudiquem os herdeiros podem ser anuladas ou reduzidas para garantir que seus direitos sejam preservados.

O testamento pode ser uma excelente ferramenta para planejar a divisão dos seus bens de forma mais organizada e conforme suas vontades.

Contudo, é sempre importante lembrar que, se você tiver herdeiros necessários, eles têm direito à legítima. O testamento pode ser usado para destinar a outra parte do seu patrimônio, que não está reservada para os herdeiros, respeitando os limites legais. Se você deseja fazer doações em vida ou garantir que sua herança seja dividida conforme sua vontade, o ideal é procurar um advogado especialista em direito sucessório. Ele pode te ajudar a entender como fazer isso de forma segura e sem prejudicar os direitos dos seus herdeiros. Além disso, se você for um herdeiro e perceber que seus direitos estão sendo desrespeitados, um advogado pode orientá-lo sobre como reverter doações indevidas ou garantir sua parte na herança.



# VAPE: DESVENDANDO OS PERIGOS

EDIÇÃO OUTUBRO 2024



**Emanuel Soares**  
Produtor Cultural,  
Rapper e músico

Se você é jovem, já deve ter visto alguém "vapeando" ou até ter experimentado o vape.

Afinal, o vape virou moda: é colorido, tem sabores diferentes (que vão de melancia a chiclete), e o design é descolado. Mas, por trás de toda essa "fumaça legal", existem riscos sérios. Vamos falar de maneira clara e direta sobre o que você precisa saber para decidir com consciência.

## O que é o Vape, Afinal ?

O vape, ou cigarro eletrônico, é um dispositivo que aquece um líquido e o transforma em vapor, que é inalado.

Esse líquido contém nicotina (na maioria dos casos), aromatizantes e outras substâncias. O problema é que, ao contrário do que muita gente pensa, só porque ele não é um cigarro tradicional, não quer dizer que é seguro. Na verdade, ele pode ser até mais viciante.

## De Boa? Nada Disso! Os Efeitos Reais no Seu Corpo

A maioria das pessoas acha que o vape é "inofensivo" porque não tem fumaça de verdade, mas essa ideia está longe da verdade. Confira alguns dos efeitos:

- **Dependência:** A nicotina, presente na maioria dos líquidos de vape, é uma substância viciante. Ela altera o funcionamento do seu cérebro, e quanto mais você usa, mais quer usar. E não se engane com vapes que dizem "baixo teor de nicotina". Mesmo em quantidades menores, a nicotina consegue prender você.
- **Problemas Respiratórios:** Um estudo mostrou que jovens que vapeiam têm o dobro de chances de ter problemas respiratórios. O vapor pode causar inflamações nos pulmões, o que resulta em dificuldade para respirar, tosse e até falta de ar.
- **Impacto na Saúde Mental:** A nicotina altera os neurotransmissores do cérebro, e isso pode mexer com seu humor. Estudos associam o uso constante de nicotina com ansiedade e até depressão. Em outras palavras, enquanto você acha que está relaxando com o vape, pode estar criando uma "dependência emocional" que só piora seu estresse e ansiedade.

## Substâncias Surpresa no Vapor

Muita gente se surpreende ao descobrir que o vape contém mais do que só nicotina e sabor artificial. O vapor inclui substâncias como:

- Acetato de Vitamina E: Comum em vapes ilegais, essa substância foi associada a sérios danos pulmonares. É como se uma camada de óleo se formasse dentro do seu pulmão. Nada legal, né?
- Diacetil: Usado para dar sabores a alimentos, mas que, inalado, pode levar a uma condição chamada “pulmão de pipoca”, que é irreversível. Imagine ter dificuldade para respirar para sempre, só porque resolveu experimentar sabores de vape.
- Formaldeído e Acroleína: Substâncias presentes no vape que são cancerígenas e tóxicas. Esses compostos podem causar inflamações graves nos pulmões, na boca e na garganta.

## A Pegadinha dos Sabores e o Marketing Mirado

Pensa comigo: por que um produto tem sabores de frutas, chicletes e até sobremesas?

Eles miram diretamente nos jovens, tentando passar a ideia de que é seguro.

Isso é marketing inteligente, mas também irresponsável.

Os sabores escondem o gosto da nicotina e tornam mais fácil a pessoa usar sem perceber o risco real.

Isso cria um ciclo de dependência, em que a aparência descolada do vape esconde que ele é um produto pensado para prender o consumidor.



# DANOS INVISÍVEIS: O QUE VOCÊ NÃO VÊ ACONTECENDO NO SEU CORPO

Vape parece inofensivo porque, ao contrário do cigarro, não deixa cheiro forte, mas isso é um truque.

Aqui estão algumas coisas que podem estar acontecendo com você enquanto usa:

- **Redução da Imunidade:** O vape pode afetar suas células de defesa. Com o tempo, seu corpo pode ter mais dificuldade para lutar contra infecções.
- **Acelerador do Envelhecimento:** Estudos indicam que o vape pode impactar as células da sua pele e acelerar o processo de envelhecimento.
- **Memória e Concentração:** A nicotina mexe com seu cérebro em desenvolvimento (isso mesmo, o cérebro ainda se forma até os 25 anos!). Então, vape em jovens pode atrapalhar sua memória e capacidade de aprendizado.

## Desistir do Vape é Mais Fácil do Que Parece

Talvez você já tenha começado e sente que parar será difícil, mas muitos jovens estão conseguindo largar o vape.

Aqui estão algumas dicas práticas:

**Apoio:** Conversar com amigos ou familiares sobre o que você está passando ajuda muito. Vale até encontrar grupos nas redes sociais que têm a mesma meta.

**Aplicativos:** Existem vários apps que monitoram e incentivam o progresso de quem quer parar com o vape.

**Substitua o Hábito:** Cada vez que sentir vontade de vaporar, tente substituir por outra atividade, como praticar um hobby ou fazer exercícios.



EDIÇÃO OUTUBRO 2024

### A Verdade Sobre a “Moda Vape”

A moda do vape veio, mas os efeitos na saúde podem durar a vida toda.

Se você quiser mesmo estar na moda, ser saudável e cuidar do seu corpo é a escolha mais estilosa que você pode fazer.

Seja esperto(a) e olhe além do que o marketing diz. Afinal, é a sua vida e o seu futuro em jogo.

Então, da próxima vez que você ver um vape colorido e pensar que é só mais um item “cool” para experimentar, lembre-se: nada é mais descolado do que manter sua saúde intacta e viver o presente com qualidade.

Faça escolhas conscientes e viva para o seu próprio bem-estar.

# UM EXEMPLO INSPIRADOR DE RESILIÊNCIA E TRANSFORMAÇÃO

Karine Aparecida, 37 anos, de São Paulo, é um exemplo inspirador de resiliência e transformação.

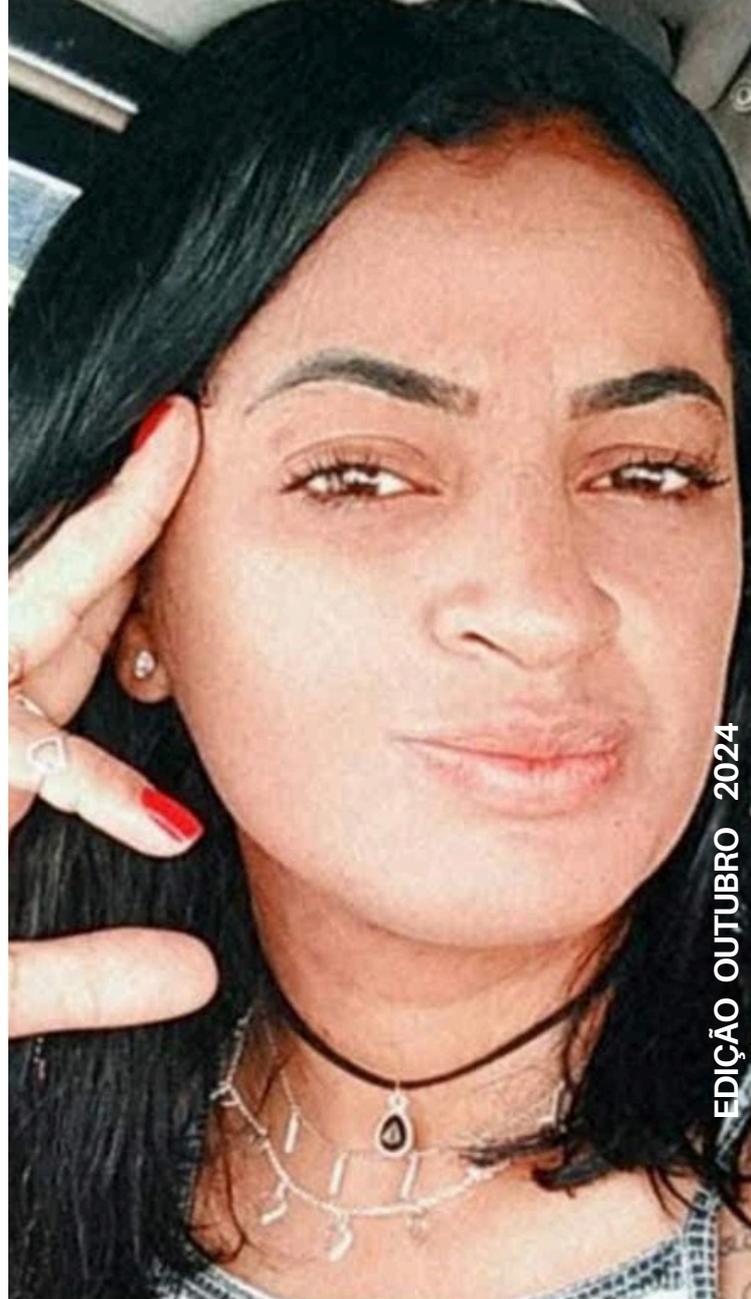
Vítima de violência doméstica, psicológica e patrimonial, Karine enfrentou não apenas agressões físicas e emocionais, mas também a perda de seus bens, mergulhando em uma dolorosa batalha jurídica.

Como muitas mulheres no Brasil, ela encontrou um sistema de justiça sobrecarregado, onde casos como o seu se acumulam lentamente, enquanto, a cada minuto, oito mulheres sofrem algum tipo de violência doméstica - uma estatística alarmante e vergonhosa.

Contudo, Karine não se deixou vencer pela dor. Pelo contrário, ela transformou seu trauma em propósito, fundando a ONG Mulheres Valentes, que atua na periferia de São Paulo, especialmente em Pirituba e regiões próximas.

A ONG oferece acolhimento e apoio sem julgamentos para mulheres em situação de vulnerabilidade, promovendo grupos reflexivos e oficinas de arte e música como formas de resgatar a autoestima e oferecer novas perspectivas de vida.

Além das ações presenciais, Karine também realiza lives nas redes sociais, levando conscientização e informação a quem precisa. Essas iniciativas visam empoderar e orientar mulheres que, assim como ela, buscam forças para sair de situações de violência e recomeçar.



EDIÇÃO OUTUBRO 2024

Através da cultura e do acolhimento, Karine construiu uma rede de apoio capaz de transformar vidas.

Após superar esse capítulo doloroso, Karine encontrou em seu marido o apoio e a amizade que buscava.

Casada e vivendo uma nova fase, ela agora desfruta de um final feliz ao lado de uma linda família, reforçando que a recuperação e o amor são possíveis.



Essa nova etapa de sua vida é um símbolo de esperança para muitas mulheres, mostrando que, apesar das dificuldades, há possibilidade de recomeçar e encontrar felicidade.

Hoje, Karine é uma ativista comprometida com a causa da violência doméstica, sendo um exemplo inspirador para todas as mulheres. Através da ONG Mulheres Valentes, ela demonstra que a dor pode ser transformada em força, ajudando outras pessoas a encontrar seu caminho e reconstruir suas vidas com dignidade e esperança.

Vale a pena lutar por justiça, mas vale mais a pena ainda lutar por você. Todos merecem ser felizes e, sim, existe felicidade após a violência. Recomeçar é possível e necessário – o caminho pode ser difícil, mas é cheio de oportunidades para reconstruir a própria história e encontrar paz.

Se precisar de ajuda, ligue 180, o número de apoio às mulheres em situação de violência. E se quiser acolhimento e apoio contínuo, procure a Mulheres Valentes no Instagram, em @valentesmulheres. Você não está sozinha, e a esperança é sempre uma possibilidade real.





# 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

