

ORIBEL

CULTURA & INFORMAÇÃO

DEZEMBRO

20

24

**Tudo o que você precisa saber
sobre o 13^o salário**

Armazenar as
células-tronco do
cordão umbilical
vale a pena ?

O Poder das
Canções
Natalinas

A Banana de 5
Milhões: A OBRA DE
ARTE MAIS
CONTROVERSA DA
ATUALIDADE

Você Sabe o Que é o Tacacá?

Distribuição Gratuita



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



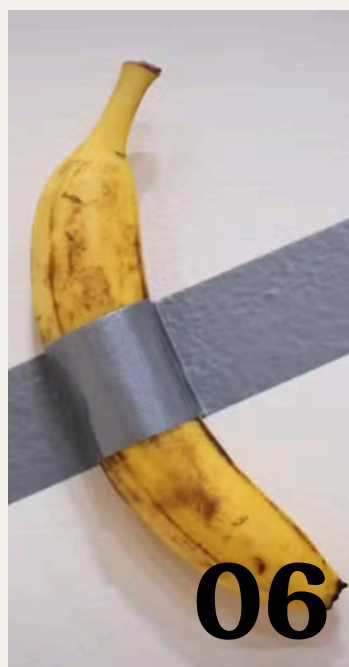
Diretora de Redação :
Suellen Cicotti **Editores**
Diego Anástacio e Camila
Guerrera. **Designers:** Otto
Carvalho.

Colaboração: Suellen
Cicotti (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



Armazenar as células-tronco do cordão umbilical vale a pena ? 04

A Banana de 5 Milhões: 06

O Poder das Canções Natalinas 09


O Perigo Do Vício Que Vem na Lata 12

Você Sabe o Que é o Tacacá? 16

Tudo o que você precisa saber sobre o 13º salário 19

Sorria, o Futuro Chegou 22

A dieta do ovo cozido, vale a pena? 24



ARMAZENAR AS CÉLULAS- TRONCO DO CORDÃO UMBILICAL VALE A PENA ?

Armazenar as células-tronco do cordão umbilical pode ser útil em algumas situações, mas a decisão de fazê-lo deve ser tomada com consciência e informações claras.

Muitas empresas de criopreservação destacam os benefícios potenciais, mas existem pontos importantes a serem considerados antes de investir nesse serviço.

O que são as células-tronco do cordão umbilical?

As células-tronco presentes no sangue do cordão umbilical têm a capacidade de se transformar em diversos tipos de células do corpo.

Elas são amplamente utilizadas no tratamento de doenças hematológicas (do sangue) e imunológicas, como leucemias, linfomas e anemias graves.

Para que servem as células-tronco armazenadas?

Atualmente, o uso mais comum é para transplantes de medula óssea, mas as células do cordão também têm sido estudadas para o tratamento de outras doenças, como:

- Leucemias e linfomas (tratamentos já comprovados);
- Doenças do sangue (anemias aplásticas, talassemias, entre outras);
- Desordens imunológicas congênitas;
- Doenças autoimunes e neurodegenerativas (ainda em fase de estudo).

Observação importante: O tratamento de doenças que a própria criança venha a desenvolver no futuro (como doenças genéticas) não pode ser feito com suas próprias células, pois essas células também carregam as mesmas alterações genéticas. Nesse caso, o uso de células de um doador compatível seria necessário.

Armazenar no banco público ou privado?

- **Banco Público (gratuito):** Você pode doar o sangue do cordão umbilical para bancos públicos, que disponibilizam as células-tronco para qualquer pessoa que precise, inclusive o próprio doador, se for compatível.
- **Banco Privado (pago):** Nesse caso, o sangue do cordão é armazenado exclusivamente para uso próprio da criança ou de seus familiares. O custo do armazenamento pode ser elevado, com taxa inicial de coleta e taxas anuais de manutenção.

Vale a pena armazenar no banco privado?

A resposta depende do seu ponto de vista. Aqui estão os argumentos prós e contras:

Benefícios (Prós)

- **Possível uso para parentes:** As células-tronco podem ser usadas por parentes de primeiro grau (irmãos ou pais), caso sejam compatíveis.
- **Avanços futuros:** Existem pesquisas em andamento para o uso de células-tronco no tratamento de doenças neurológicas (paralisia cerebral, autismo) e cardíacas.
- **Tranquilidade psicológica:** Algumas famílias se sentem mais seguras em ter o material armazenado.

Desvantagens (Contras)

- **Alto custo:** O custo inicial e a taxa de manutenção anual podem ser caros, e muitas famílias nunca precisarão usar o material armazenado.
- **Baixa probabilidade de uso:** A chance de uma criança precisar de suas próprias células-tronco ao longo da vida é extremamente baixa. Segundo algumas pesquisas, a chance de uso é de aproximadamente 0,004% a 0,04%.
- **Risco de inutilização:** Se a criança for diagnosticada com uma doença genética, o material armazenado provavelmente não poderá ser usado, pois as células terão a mesma mutação.



Se você está pensando em bancos privados, reflita se vale a pena o investimento financeiro. Muitas vezes, o custo-benefício não é favorável, considerando a baixa probabilidade de uso. Nesse caso, uma boa alternativa é doar para bancos públicos, o que pode ajudar não só o seu filho, mas também outras pessoas que precisem de um transplante.

Se a sua família tem um histórico de doenças hematológicas (leucemia, linfoma, etc.), o armazenamento privado pode ser uma escolha mais defensável. No entanto, o uso de um banco público pode ser igualmente eficiente e mais acessível.

Muitas empresas fazem publicidade de forma emocional, focando na "garantia de segurança" para o bebê e a família, mas as chances reais de uso são baixas. Por isso, muitos especialistas recomendam a doação para bancos públicos, que podem beneficiar toda a sociedade.



A Banana de 5 Milhões:

POR QUE UMA FRUTA COM FITA PODE VALER TANTO?

Se você já se perguntou como uma banana presa na parede com fita adesiva pode valer 5 milhões, saiba que você não está sozinho.

Muitos de nós, reles mortais, olhamos para a fruta no balcão da cozinha e pensamos: "Será que estou perdendo uma oportunidade de ficar milionário?" Pois bem, prepare-se para entender (ou tentar) o mundo misterioso e, por vezes, absurdo da arte contemporânea.

A Obra de Arte Mais "Nutritiva" do Mundo

Tudo começou com o artista italiano Maurizio Cattelan, famoso por suas obras provocativas e cheias de ironia. Em 2019, ele criou a obra chamada "Comedian" — uma simples banana presa à parede com uma fita adesiva cinza.

Parece piada, mas não é. A obra foi exposta na famosa Art Basel Miami Beach, uma das maiores feiras de arte do mundo.

E aí veio a bomba: a tal banana foi vendida por nada menos que US\$ 120.000 (aproximadamente R\$ 5 milhões na cotação atual). Isso mesmo, 5 milhões por uma banana que você compra por R\$ 1,50 na feira e uma fita adesiva que custa R\$ 10 no armazém da esquina. Mas, calma... vamos tentar entender a lógica.

A grande questão é: o que torna uma banana arte? E, mais do que isso: por que alguém pagaria por isso?

Aqui vão algumas possíveis explicações (ou teorias malucas) para você se sentir um pouco mais "cult" na próxima conversa de bar.

Não é a banana que importa, é a ideia 🍌
No mundo da arte contemporânea, o conceito é mais valioso que o objeto físico. Maurizio Cattelan não vendeu "uma banana", ele vendeu a ideia de uma banana colada com fita adesiva na parede. Ou seja, o verdadeiro "produto" é a licença para recriar a obra quantas vezes quiser.

Se você comprar a obra, você não recebe a banana original (até porque ela vai apodrecer, né?).

O que você ganha é um certificado de autenticidade, algo como "o direito de dizer que você é o dono oficial da ideia da banana colada na parede". Sim, você está comprando a ideia e não a fruta.

A arte é provocação e crítica social

A obra de Maurizio Cattelan é uma crítica ao mercado de arte.

Ele está basicamente dizendo: "Olha o que vocês estão dispostos a comprar por milhões!".

É uma forma de expor as contradições do sistema de arte contemporânea, onde qualquer coisa (literalmente qualquer coisa) pode virar arte se estiver no contexto certo, com o artista certo e na galeria certa.

O conceito de "valor" é desconstruído. Algo simples e perecível, como uma banana, ganha uma "eternidade simbólica" ao ser colocado no pedestal da arte.

A lógica do "status" e do "poder de posse"

No mundo dos ricos e famosos, ter uma obra de arte que todo mundo está comentando é um símbolo de status. Não é só a banana, mas o "fato de possuir a banana mais famosa do mundo".

É o mesmo motivo pelo qual bilionários compram quadros de artistas renomados por preços exorbitantes. Não é só sobre a arte, é sobre poder, exclusividade e a capacidade de dizer "Eu tenho, você não tem".

A exclusividade é o verdadeiro produto

Quem compra a "banana de R\$ 5 milhões" não está comprando a fruta, mas o direito exclusivo de ser o proprietário dessa ideia.

E, nesse mundo de exclusividade, quem tem a posse de uma obra "inexplicável" como essa, ganha status, visibilidade e pode vender a obra no futuro por um preço ainda maior. Isso acontece com várias obras de arte conceitual.



Mas... e se alguém comer a banana?

Ah, isso já aconteceu. Em 2019, o artista David Datuna foi até a Art Basel e comeu a banana que estava colada na parede, diante de todos. Ele disse que a obra era deliciosa e batizou o "ato" de "Hungry Artist" (Artista Faminto).

A reação das pessoas? Algumas riram, outras ficaram furiosas.

Mas, curiosamente, os organizadores afirmaram que "a banana não importa", pois o conceito ainda existe.

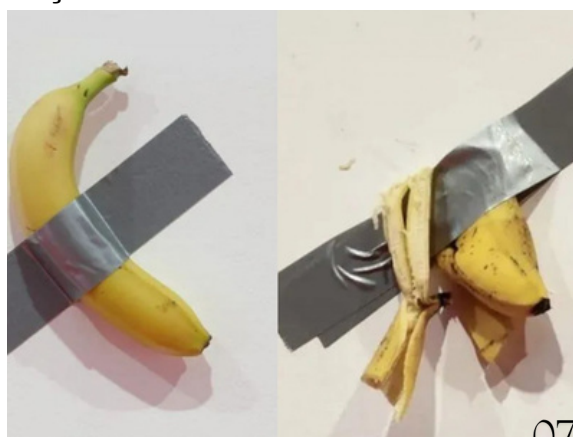
Eles simplesmente pegaram uma outra banana, colaram na parede e... a obra estava "recriada" e pronta novamente. É mais ou menos como trocar o cartucho de tinta de uma impressora: se acabar, você coloca outro.

Mas, afinal, isso é arte?

Se você está lendo até aqui e pensando "isso não é arte, é uma piada", saiba que essa é a grande sacada.

A obra "Comedian" questiona exatamente o que define a arte. Será que precisa ser algo bonito, algo eterno ou algo caro? Ou será que o simples fato de gerar reflexão e debates já é arte?

A banana nos faz perguntar: "Se eu tivesse colado essa banana na parede, alguém pagaria por isso?" A resposta é: provavelmente não. E aqui está o mistério do valor artístico. O nome do artista, o contexto e o discurso por trás da obra fazem toda a diferença.



5 milhões em uma banana: vale a pena?

Para alguns, a resposta é não. Para outros, sim. Afinal, o que se paga no mundo da arte contemporânea não é o objeto em si, mas o conceito e a narrativa que ele carrega.

É por isso que uma banana com fita adesiva vale mais que um iPhone ou um carro de luxo.

Se você ainda não entendeu, não se sinta mal. Arte contemporânea nem sempre é para ser entendida.

Muitas vezes, ela é para ser sentida, questionada ou criticada. No final, talvez a banana não seja a verdadeira obra de arte.

Talvez nós sejamos a obra. Sim, nós, que discutimos, rimos, refletimos e tentamos dar sentido a algo que, no fundo, nunca teve um.

Você nunca mais vai olhar para uma banana do mesmo jeito.

Talvez, ao ver uma no balcão da cozinha, você olhe para ela e pense: "Quanto será que vale essa aqui?". Ou, quem sabe, você se sinta inspirado a colá-la na parede e esperar algum bilionário interessado.

Mas lembre-se: o que faz uma banana valer 5 milhões não é a banana. É a ideia, a provocação e o nome do artista. Então, se quiser tentar, é bom já começar a pensar em um nome artístico e uma boa justificativa conceitual.



EDIÇÃO DEZEMBRO 2024



O Poder das Canções Natalinas

TRADIÇÃO, EMOCÃO E UNIÃO



Anastacius
Maestro e Músico
[@anastacius.official](#)

O Natal é uma das épocas mais mágicas do ano, e muito desse encantamento está relacionado à música.

As canções natalinas possuem o poder de nos transportar para um mundo de alegria, amor e esperança. Seja em casa, nas ruas, nas lojas ou até mesmo nas igrejas, a música cria uma atmosfera mágica que envolve todos ao seu redor.

Mas afinal, por que a música é tão importante no Natal?

O papel das canções vai muito além do entretenimento.

Elas carregam significados profundos e simbolizam tradições familiares, união e o resgate de memórias afetivas. Vamos entender como as canções natalinas desempenham esse papel tão especial na nossa celebração.

Se há algo que une diferentes gerações, são as canções natalinas. Muitas dessas músicas vêm de tempos distantes e permanecem vivas em nossas celebrações, independentemente do passar dos anos.

Clássicos como "Noite Feliz", "Jingle Bells" e "Bate o Sino" atravessaram gerações e continuam presentes nas festas familiares, em apresentações escolares e nos corais de Natal. Cantar essas músicas com filhos, pais e avós reforça os laços familiares e mantém viva uma parte importante da nossa cultura.

As memórias de infância, os momentos em família ao redor da árvore de Natal e as histórias contadas pelos mais velhos se tornam ainda mais especiais quando embaladas por uma boa música. Assim, cada vez que ouvimos uma canção natalina, somos automaticamente levados a um passado de alegria e união.

A música tem o dom de tocar o coração das pessoas, e no Natal isso se intensifica. As canções natalinas evocam emoções profundas, como a nostalgia de tempos passados, a alegria pela celebração presente e a esperança no futuro.

Ao ouvir "Então é Natal" ou "Feliz Navidad", nosso coração se aquece, e muitas vezes é impossível conter as lágrimas de emoção. O Natal nos conecta com nossas memórias mais sensíveis e afetuosas, e as canções potencializam esses sentimentos.

A melodia suave de algumas músicas natalinas cria uma atmosfera de paz e reflexão, enquanto outras, mais animadas, nos colocam no espírito de festa e celebração. Não importa o estilo, todas têm o poder de nos fazer sentir parte de algo maior e mais significativo.

O ato de cantar juntos em família, com amigos ou até mesmo em corais comunitários, simboliza a união. Essa prática cria um sentimento de pertencimento e reforça os laços entre as pessoas. No Natal, momento de encontro e reconciliação, a música ajuda a quebrar barreiras emocionais e promover a convivência pacífica.

Quem nunca cantou "Então é Natal" ao lado da família na ceia ou assistiu a um coral de crianças cantando músicas natalinas? Esses momentos marcam e fortalecem os laços de amizade e amor entre as pessoas.

Além disso, em festas de fim de ano realizadas em escolas, igrejas e espaços comunitários, as músicas natalinas reúnem pessoas de diferentes idades, origens e histórias de vida. Essa união em torno da música reflete o verdadeiro espírito natalino de paz, amor e solidariedade

As canções natalinas têm a capacidade de refletir a diversidade cultural e religiosa de cada país ou região. Por isso, ouvimos músicas em diferentes línguas e estilos, cada uma trazendo um toque especial ao Natal.

Nos Estados Unidos, o jazz e o blues dão o tom das festas. Na América Latina, a percussão e os ritmos tropicais trazem alegria e energia. No Brasil, temos um mix cultural que inclui músicas com letras adaptadas ao nosso contexto e canções que se popularizaram através de corais e escolas.

Essas diferenças culturais tornam o Natal ainda mais rico e inclusivo, permitindo que cada pessoa, independentemente de sua origem ou crença, encontre uma melodia que a toque de forma especial.



Seja no shopping, no mercado, na sala de casa ou na missa de Natal, a música está presente em todos os lugares. E isso não é por acaso. A música tem o poder de criar um ambiente festivo e acolhedor, enchendo o espaço de calor humano e afeto.

Aqui estão algumas razões pelas quais a música é fundamental no Natal:

🎵 **Cria a atmosfera:** As músicas natalinas transformam o ambiente, decorando nossos lares, lojas e ruas com uma energia mágica e festiva.

🎵 **Aumenta o ânimo:** Canções contagiantes e alegres nos colocam no clima de celebração, incentivando o engajamento nas atividades natalinas, como a montagem da árvore de Natal e a troca de presentes.

As canções natalinas têm a capacidade de refletir a diversidade cultural e religiosa de cada país ou região. Por isso, ouvimos músicas em diferentes línguas e estilos, cada uma trazendo um toque especial ao

🎵 **Transmite mensagens de paz e amor:** As letras de músicas como "Noite Feliz" e "Então é Natal" carregam mensagens de esperança, união e solidariedade, que são os verdadeiros valores do Natal.

Mais do que enfeitar o ambiente, a música nos ajuda a refletir. As letras, muitas vezes, nos convidam a pensar sobre a nossa relação com a família, os amigos e o mundo. Canções que falam de paz, amor e reconciliação nos incentivam a olhar para dentro de nós e refletir sobre o que realmente importa.

As músicas natalinas nos ensinam que o Natal não se resume a presentes e ceias fartas, mas a uma celebração de amor, compaixão e empatia. Em cada nota musical, somos lembrados da importância de olhar para o outro com generosidade e carinho.

A música é o "coração" do Natal. Ela cria a atmosfera mágica que nos conecta com nossa essência humana. Suas melodias nos emocionam, nos unem e nos fazem lembrar do que realmente importa: o amor, a paz e a esperança.

As canções natalinas são mais que simples músicas. São memórias vivas, transmitidas de geração em geração, que nos fazem reviver momentos especiais. Ao ouvir uma canção de Natal, somos levados de volta à infância, aos jantares de família e aos abraços de quem amamos.

Portanto, na próxima vez que ouvir "Noite Feliz" ou "Jingle Bells", pare um minuto e aprecie o momento. A música tem o poder de fazer o mundo parar e, por um instante, nos unir em um só propósito: celebrar a vida.

Feliz Natal e que nunca falem canções para embalar os seus sonhos



O PERIGO DO VÍCIO QUE VEM NA LATA



Quem nunca disse a famosa frase: "Só mais um energético pra fechar o dia!"?

Pois é, entre deadlines, estudos de madrugada e baladas intermináveis, o energético se tornou o "melhor amigo" de muita gente. Com promessas de mais energia, foco e disposição, essas latinhas se tornaram onipresentes no cotidiano de trabalhadores, estudantes e festeiros de plantão.

Mas será que o efeito "voar alto" dos energéticos é tão bom assim? E o que acontece quando a "bateria" não desliga mais? Se você já sentiu o coração disparar, uma ansiedade fora do normal ou aquele nervosismo inexplicável, talvez seja hora de apertar o freio nesse consumo.



Vamos entender o que faz o energético funcionar. Os principais ingredientes são:

- **Cafeína:** O grande vilão (ou herói, dependendo do ponto de vista). Ela estimula o sistema nervoso central, deixando você mais alerta.
- **Taurina:** Um aminoácido que ajuda na desintoxicação e no funcionamento do sistema cardiovascular.
- **Guaraná:** Outra fonte de cafeína, ou seja, mais estímulo para o seu cérebro.
- **Vitaminas do complexo B:** Que ajudam na conversão de alimentos em energia.
- **Açúcar (e muito açúcar!):** Não vamos esquecer dele, pois além de causar picos de energia, ele também promove a famosa "queda" que vem depois.

Juntos, esses ingredientes podem ser um coquetel de energia — ou de caos psicológico, se você não souber moderar.

Beber um energético de vez em quando, antes de uma prova ou para uma noitada, não vai te transformar em um "maluco das ideias". O problema está no consumo excessivo e frequente. Vamos entender os principais impactos no seu cérebro:

Ansiedade Fora do Controle

A cafeína presente nos energéticos aumenta a produção de cortisol, o hormônio do estresse. Isso deixa o corpo em "modo alerta", mas também faz você se sentir constantemente nervoso ou agitado.

Pessoas que já têm tendência a crises de ansiedade podem ver o quadro piorar significativamente.

Sinais de alerta:

- Palpitações no coração (o famoso "coração disparado");
- Sudorese excessiva;
- Sensação de perigo iminente (mesmo que você esteja só lavando louça);
- Pensamentos acelerados e dificuldade para "desligar a mente".

"Ah, mas eu bebo energético e durmo de boa!

" — Será mesmo?

A cafeína, especialmente em doses elevadas, bloqueia os receptores de adenosina, o que atrapalha o seu sono. Isso pode causar insônia aguda, especialmente se você tomar um energético perto da hora de dormir. E o problema não é só a dificuldade para dormir, mas a qualidade do sono, que fica completamente comprometida.

Efeito dominó: Sem dormir bem, o cérebro não descansa e você acorda cansado. Adivinha o que a maioria das pessoas faz?

Toma mais um energético! O ciclo se repete, e o sono de qualidade vira um sonho distante.



Se você já teve uma crise de pânico, sabe como é desesperador. Agora imagine que o consumo excessivo de energético pode induzir ou potencializar crises de pânico.

Isso ocorre porque o sistema nervoso fica hiperestimulado, e o coração acelera tanto que o corpo entende isso como "perigo".

O resultado? Desespero, medo de morrer e a sensação de que algo terrível vai acontecer.

Assim como o café, o consumo frequente de energéticos pode causar dependência psicológica. A pessoa começa a acreditar que não consegue render no trabalho, estudar ou socializar sem o "empurrãozinho" da latinha.

O problema? O corpo se acostuma, e para ter o mesmo efeito, você precisa de uma dose maior.

Quando o corpo não recebe a cafeína habitual, vêm os sintomas de abstinência:]

- Dor de cabeça;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Sensação de fadiga extrema.

Dica do bem: Se você já percebe que está "viciado" em energético, talvez seja hora de repensar seu consumo.

Estudos revelam que o consumo de altas doses de cafeína, especialmente quando combinada com outros estimulantes (como taurina e guaraná), pode desencadear transtornos de ansiedade, pânico e distúrbios do sono. Isso ocorre porque o sistema nervoso fica constantemente "em estado de alerta", o que é insustentável a longo prazo.

Além disso, a combinação de energético com bebidas alcoólicas agrava o problema. Isso porque o álcool "deprime" o sistema nervoso enquanto o energético "estimula", gerando um efeito de "cancela um, ativa outro", o que confunde o organismo e pode levar a crises de ansiedade e até paradas cardíacas.

Se você apresenta algum dos sinais abaixo, talvez seja a hora de reavaliar sua relação com as latinhas:

- ✓ Usa energético diariamente (ou várias vezes por dia);
- ✓ Sente "precisar" do energético para começar o dia;
- ✓ Tem insônia constante;
- ✓ Está sempre irritado ou nervoso sem motivo aparente;
- ✓ Percebe palpitações ou o coração acelerado em situações comuns;
- ✓ Já teve crise de pânico ou episódio de ansiedade após consumir energético. Se identificou? Talvez seja a hora de dar um passo atrás.



Dicas Para Reduzir o Consumo (E Não Pirar No Processo)


- 1** Reduza aos poucos: Se você toma 3 latas por dia, tente reduzir para 2 e depois para 1. O corpo precisa de tempo para se adaptar.
- 2** Troque por opções naturais: Um café filtrado ou chá verde oferece energia, mas com menos intensidade.
- 3** Tenha um plano de sono: Invista no seu sono. Descanse bem à noite e evite ficar "forçando" o corpo a funcionar 24h.
- 4** Atividade física: Ao praticar exercícios físicos, seu corpo libera endorfina, uma "energia natural" que mantém o ânimo em alta. Vale a Pena Voar Alto Com Energético? Não estamos aqui para dizer "nunca mais tome energético", mas para alertar sobre os perigos do excesso e da frequência.

Todo mundo precisa de um empurrãozinho de vez em quando, mas transformar isso em um hábito pode custar caro — especialmente para sua saúde mental.

Lembre-se: a "energia extra" de hoje pode se transformar no "esgotamento mental" de amanhã. Moderação é a palavra de ordem.

Se perceber que está muito dependente, procure apoio. Não espere o seu corpo "cobrar a conta", porque ela pode vir bem mais cara do que o preço da latinha.

Fique de olho, e se for voar alto, lembre-se de ter um paraquedas de segurança!



Você Sabe o Que é o Tacacá?

UM SABOR DO NORTE QUE VAI MEXER COM SEU PALADAR!

Se você nunca ouviu falar de Tacacá, está perdendo uma das maiores preciosidades gastronômicas do Brasil. Para quem pensa que a culinária brasileira se resume a feijoada e pão de queijo, é hora de expandir o cardápio e conhecer esse prato exótico e delicioso, típico da região Norte do Brasil, especialmente do Pará e Amazonas.

Prepare-se para uma viagem sensorial, porque o Tacacá não é apenas comida, é uma experiência completa que envolve sabor, aroma, cultura e uma pitada de coragem (você já vai entender o porquê). Vamos juntos conhecer essa iguaria que conquista o coração (e a língua) de quem prova.

O Tacacá é uma sopa quente e encorpada, típica da culinária amazônica, geralmente servida em cuias (aquelas tigelinhas feitas de uma fruta chamada cuieira). Ele é feito com ingredientes que só quem mora na região tem fresquinho no quintal:

- **Tucupi:** Um caldo amarelo extraído da mandioca brava, que, se não for processado corretamente, pode ser tóxico (sim, perigoso!). Ele tem um sabor ácido e um aroma forte, mas é delicioso.

- **Goma de Tapioca:** É aquela mesma goma usada para fazer tapioca, mas no Tacacá, ela é preparada de forma líquida e cremosa, dando textura à sopa.

- **Jambu:** Aqui vem a parte "mágica". O jambu é uma folha que, ao ser mastigada, adormece a boca e a língua, provocando uma sensação de formigamento. É meio estranho no início, mas depois... vicia!

- **Camarões Secos:** E não é qualquer camarão, são camarões secos que dão um sabor defumado e salgado à receita. Eles ficam no topo do Tacacá, como uma "cereja do bolo" (ou melhor, do caldo).



O Tacacá é uma herança da culinária indígena e traz toda a tradição dos povos originários da região amazônica. Na época, os indígenas já usavam o tucupi e o jambu em suas preparações. Com o passar do tempo, os ingredientes se misturaram à cultura portuguesa e africana, criando o prato que hoje é tão famoso.

Originalmente, o Tacacá era um alimento para aquecer o corpo durante o inverno amazônico (sim, a Amazônia também tem inverno!). Mesmo com o calorão do dia a dia, a galera continua tomando o Tacacá quente nas ruas, especialmente no fim de tarde, como um "lanchinho reforçado".

Por que a boca fica dormente?

O culpado é o jambu, uma erva mágica que tem propriedades anestésicas naturais. Ao mastigar o jambu, a boca começa a formigar e fica meio dormente. Isso acontece porque o jambu possui uma substância chamada espilantol, que tem um leve efeito anestésico. Mas não se preocupe, isso não vai te deixar "sem sentir a boca" para sempre — o efeito dura poucos minutos.

Tacacá só se toma na cuia:

Se você for ao Pará ou ao Amazonas e pedir um Tacacá em um prato de cerâmica ou de vidro, se prepare para ser olhado de forma estranha. Lá, o Tacacá é servido exclusivamente na cuia, que é feita de uma fruta chamada cuieira. Esse detalhe faz parte do ritual e é uma marca registrada da experiência amazônica.

Tucupi pode ser venenoso?

Sim! O tucupi, se não for preparado corretamente, pode ser tóxico. Isso porque ele é extraído da mandioca brava, que contém ácido cianídrico, uma substância venenosa. Mas calma! O processo de cozimento longo neutraliza a toxina, e o tucupi fica perfeitamente seguro para o consumo. É por isso que só os "mestres do tucupi" sabem fazer o caldo corretamente.

Quanto custa um Tacacá?

Se for no Pará ou no Amazonas, você encontra Tacacá em barracas de rua por um preço super acessível, entre R\$ 10 e R\$ 20 (dependendo do tamanho da cuia e da quantidade de camarões). Agora, se você for comprar em outra região do Brasil, se prepare para pagar mais caro. Isso porque os ingredientes, como tucupi e jambu, precisam ser importados do Norte.

Além do Tacacá, o jambu já ganhou fama em outros produtos. Hoje, você encontra cachaça de jambu (sim, uma cachaça que faz a boca adormecer), pastas de dente, bombons e até cosméticos. O jambu virou "estrela" no mercado de produtos naturais.

Por que você **PRECISA** provar o Tacacá?

Se você acha que já experimentou todos os sabores que o Brasil tem a oferecer, mas nunca provou Tacacá, então ainda não completou o "álbum gastronômico" do Brasil. Ele é diferente de tudo que você já provou.

Sensação única: Não existe outro prato no mundo que adormece sua boca (e ainda assim você quer mais!).

Experiência cultural: Tomar Tacacá na cuia, de pé, na rua, é uma imersão na cultura paraense e amazônica.

Ritual de sabor: O aroma forte do tucupi, o toque adocicado da goma e o sabor defumado dos camarões fazem uma combinação que não se encontra em nenhum outro canto do planeta.

Como se preparar para tomar um Tacacá?

Se você nunca provou, aqui vão algumas dicas de sobrevivência:

Vá de mente aberta: O gosto é forte, o cheiro é marcante e o jambu vai adormecer sua boca. Prepare-se para o novo.

Não mexa no tucupi: Deixe ele agir! A acidez é parte da experiência.

Não tenha medo do jambu: No começo, a sensação de formigamento pode parecer estranha, mas depois você vai amar.

O Tacacá não é apenas uma refeição. Ele é uma experiência sensorial completa que mistura história, cultura e sabor. Ele tem o poder de adormecer a boca, mas acordar o seu paladar. É um prato que mexe com os sentidos e desafia o "paladar padrão" que muitos de nós estamos acostumados.

Se um dia você for ao Pará ou ao Amazonas, não deixe de experimentar essa iguaria. Tome de pé, na cuia, no meio da rua. Absorva o momento. E, se por acaso sua boca começar a formigar... parabéns, você está provando o sabor autêntico da Amazônia.



Tudo o que você precisa saber sobre o 13º salário



RAFAEL AMADEU

ADVOGADO
@ADV.RAMADEU

O final do ano é um período muito aguardado pelos trabalhadores, especialmente por causa do 13º salário, uma gratificação extra que ajuda a equilibrar as contas, planejar as festas ou até mesmo poupar para objetivos futuros.

Instituído pela Lei 4.090/1962, o 13º salário é um direito garantido a trabalhadores formais, que assegura o pagamento proporcional ao tempo trabalhado no ano.

Apesar de ser amplamente conhecido, o 13º salário ainda gera muitas dúvidas.

Quem tem direito? Como é feito o cálculo?

O benefício vale para aposentados?

Vamos responder essas questões a seguir.

O 13º salário é um direito de todo trabalhador com carteira assinada.

Isso inclui, Trabalhadores domésticos, como empregadas e cuidadores; Profissionais urbanos, que atuam em cidades; Trabalhadores rurais, que atuam no campo; Profissionais avulsos, como estivadores ou carregadores portuários contratados por meio de sindicatos.

O benefício é proporcional ao tempo de serviço prestado ao empregador durante o ano.

Isso significa que você não precisa trabalhar os 12 meses do ano para receber o 13º.

Se trabalhou apenas parte do período, receberá um valor proporcional aos meses em que esteve empregado. Importante: trabalhar ao menos 15 dias no mês já garante o direito ao benefício referente àquele mês. Por exemplo, se você trabalhou 6 meses em uma empresa, receberá metade de um salário como 13º. Se trabalhou o ano inteiro, terá direito ao valor integral de um salário.

O cálculo do 13º salário é feito com base no salário mensal que o trabalhador recebe.

O valor total equivale a um salário para quem trabalhou o ano inteiro, mas, caso tenha trabalhado menos, o cálculo será proporcional.

Fórmula básica O cálculo é simples: 13º salário = Salário mensal ÷ 12 x Número de meses trabalhados Por exemplo, se o seu salário é R\$ 3.000, e você trabalhou 8 meses: $R\$ 3.000 \div 12 = R\$ 250$ (por mês trabalhado) $R\$ 250 \times 8 = R\$ 2.000$ (valor proporcional do 13º) Verbas adicionais que entram no cálculo.

O que muita gente não sabe é que algumas remunerações adicionais também devem ser consideradas no cálculo do 13º salário. Por exemplo:

- **Horas extras:** se você fez horas extras ao longo do ano, a média dessas horas será incluída no cálculo.
- **Comissões:** caso receba comissões, a média mensal também será somada.
- **Adicionais noturno, de insalubridade ou de periculosidade:** esses valores fixos entram no cálculo. Ou seja, se você recebe salário base de R\$2.500,00 e mais um adicional fixo de insalubridade de R\$250,00, seu 13º será calculado sobre R\$2.750,00

O que não entra no cálculo?

Alguns benefícios que não têm natureza salarial ficam de fora, como vale-transporte, vale-alimentação ou cesta básica, participação nos lucros da empresa.

Esses valores são considerados benefícios e não parte do salário.



Muitas pessoas veem o 13º salário como um “extra” ou um “presente” de fim de ano oferecido pelo empregador. No entanto, isso é um equívoco comum. O 13º não é um bônus ou um gesto de generosidade da empresa, mas sim uma remuneração devida pelo trabalho realizado ao longo do ano. Vamos entender isso com um exemplo prático: Se um trabalhador recebe R\$1.000,00 por mês, isso significa que, semanalmente, ele ganha R\$250,00 (considerando que o mês tem quatro semanas).

● **Salário semanal:** $R\$ 1.000 \div 4 = R\$ 250,00$ Agora, sabemos que o ano tem 52 semanas (basta conferir no calendário). Multiplicando o salário semanal pelo total de semanas anuais, chegamos a:

● $R\$ 250,00 \times 52 \text{ semanas} = R\$ 13.000,00$ Se analisarmos esse valor, perceberemos que o trabalhador, na verdade, produziu e trabalhou o equivalente a 13 meses de salário ao longo do ano. O 13º salário nada mais é do que o pagamento integral pelo tempo já trabalhado. Não é um presente ou uma gratificação extra, mas um direito garantido para todos os trabalhadores formais. Portanto, caro trabalhador, o 13º não é uma “bondade” ou um “bônus” concedido pela empresa. É uma remuneração justa e devida, que tem como objetivo compensar os dias efetivamente trabalhados durante o ano.

A primeira parcela deve ser paga até o dia 30 de novembro. Essa parcela corresponde à metade do valor total e a segunda parcela deve ser paga até o dia 20 de dezembro.

Nessa segunda parcela, são descontados INSS e imposto de renda, caso o trabalhador se enquadre na faixa de tributação.

É importante que as empresas respeitem esses prazos.

Se houver atraso ou pagamento irregular, o trabalhador pode denunciar ao Ministério do Trabalho.

Como funciona o 13º salário para aposentados? Os aposentados e pensionistas do INSS também recebem o 13º salário, que é pago em duas parcelas.

A primeira geralmente é antecipada nos meses de agosto ou setembro, enquanto a segunda é paga no final do ano.

O valor é calculado com base no benefício mensal recebido pelo aposentado. Por exemplo, se um aposentado recebe R\$2.000 por mês, o valor do 13º será equivalente a esse montante, desde que ele tenha recebido o benefício durante o ano inteiro. Caso contrário, será proporcional aos meses em que a aposentadoria foi paga.

O 13º salário é uma garantia importante para os trabalhadores e pode fazer muita diferença no planejamento financeiro de fim de ano.

Ficou com dúvidas ou acredita que seus direitos não foram respeitados? Procure um advogado para garantir que o benefício seja pago corretamente.



Sorria, o Futuro Chegou

CIENTISTAS JAPONESES TESTAM MEDICAMENTO QUE FAZ
CRESCER NOVOS DENTES!

Imagine acordar, olhar no espelho e perceber que aquele dente perdido está nascendo novamente, sem precisar de implantes ou dentaduras. Parece coisa de filme de ficção científica, não é? Mas essa realidade está mais próxima do que você imagina, graças a uma inovação vinda diretamente do Japão.

Pesquisadores japoneses estão desenvolvendo um medicamento capaz de regenerar dentes perdidos.

A ideia é ativar um "terceiro conjunto" de dentes, algo que, até então, parecia impossível para os seres humanos.

Os testes em animais, como ratos e furões, foram bem-sucedidos, e agora os cientistas estão prontos para iniciar os ensaios clínicos em humanos.

O segredo está em um anticorpo que inibe a ação de uma proteína chamada USAG-1, responsável por limitar o crescimento dos dentes. Ao bloquear essa proteína, o medicamento permite que novos dentes se desenvolvam naturalmente. É como se estivéssemos "desbloqueando" uma habilidade adormecida no nosso organismo.

Curiosidades Dentárias que Vão Te Surpreender:

- **Tubarões e Seus Dentes Infinitos:** Enquanto nós, humanos, temos apenas duas dentições ao longo da vida, os tubarões podem regenerar seus dentes continuamente. Algumas espécies chegam a produzir até 50 mil dentes durante sua existência!
- **Hiperdontia: Dentes a Mais:** Cerca de 1% da população mundial possui uma condição chamada hiperdontia, que faz com que a pessoa desenvolva mais dentes do que o normal. Em alguns casos, esses "dentes extras" podem ser considerados um terceiro conjunto dentário.
- **Anodontia: A Ausência de Dentes:** Por outro lado, algumas pessoas nascem sem determinados dentes, uma condição conhecida como anodontia. O novo medicamento japonês pode ser uma esperança para quem sofre com essa condição.

Se os testes clínicos forem bem-sucedidos, o medicamento poderá estar disponível para uso em humanos já em 2030. Isso significa que, em menos de uma década, poderemos dizer adeus às dentaduras e implantes, substituindo-os por dentes naturais novinhos em folha.

A ciência não para de nos surpreender. A possibilidade de regenerar dentes perdidos abre portas para tratamentos menos invasivos e mais naturais, melhorando a qualidade de vida de milhões de pessoas ao redor do mundo.

Então, continue cuidando bem dos seus dentes, mas saiba que, em breve, a natureza poderá te dar uma segunda (ou terceira) chance de exibir um sorriso completo e saudável.



A Dieta do Ovo Cozido: Será Que Vale a Pena?

De tempos em tempos, o mundo da internet lança uma "nova" dieta milagrosa. A bola da vez é a Dieta do Ovo Cozido, uma prática que promete emagrecimento rápido e resultados surpreendentes. Mas será que comer ovos cozidos todos os dias é realmente a solução para perder peso? Quais os prós e contras dessa dieta que tomou conta das redes sociais? E, mais importante ainda: é seguro seguir dietas radicais assim?

Se você está pensando em entrar na moda dos ovos, continue lendo. Vamos explorar as promessas, os perigos e as verdades por trás dessa dieta.

A dieta do ovo cozido é, basicamente, um plano alimentar focado no alto consumo de ovos cozidos. Geralmente, a dieta inclui dois ou três ovos no café da manhã, além de mais ovos distribuídos entre as outras refeições do dia. Vegetais de baixo carboidrato e proteínas magras também são permitidos, mas os carboidratos (arroz, pão, macarrão) são cortados drasticamente.

O objetivo? Perda de peso rápida. A promessa é perder até 10 kg em duas semanas, o que chama a atenção de quem precisa de resultados imediatos (mas vamos falar sobre os perigos disso mais adiante).

A dieta funciona com base em três princípios:

- 1** Baixo consumo de carboidratos: Com poucos carboidratos na dieta, o corpo começa a usar a gordura como fonte de energia, o que pode resultar na perda de peso.
- 2** Alta ingestão de proteínas: O ovo é uma excelente fonte de proteína e dá a sensação de saciedade por mais tempo, evitando que você coma "besteiras" ao longo do dia.
- 3** Baixas calorias: Ao reduzir drasticamente as calorias e consumir alimentos de baixo índice glicêmico, o corpo entra em modo de "queima de gordura".



Os Benefícios da Dieta do Ovo Cozido

Perda de Peso Rápida

Um dos maiores atrativos dessa dieta é a rapidez no emagrecimento. Isso ocorre devido à baixa ingestão de carboidratos e calorias. O corpo passa a usar as reservas de gordura como energia.

Sensação de Saciedade

O ovo é uma fonte de proteínas completas, que ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo. Ou seja, menos fome e menos vontade de "beliscar".

Alimentação Simples e Acessível

Não tem segredo. É só comprar ovos e vegetais. Nada de receitas elaboradas nem ingredientes caros. É uma dieta prática e acessível.

Rica em Nutrientes

O ovo é um dos alimentos mais completos do mundo. Ele contém vitaminas (A, D, E, K, B6, B12), minerais (zinco, ferro, fósforo, selênio) e antioxidantes, que ajudam na saúde ocular e na imunidade.



Os Riscos e Perigos da Dieta do Ovo Cozido :

✗ Deficiência de Nutrientes

Por mais que o ovo seja um "superalimento", ele não contém todos os nutrientes que o corpo precisa. Faltam fibras, carboidratos e outros micronutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo. Dietas restritivas podem enfraquecer o sistema imunológico e deixar o corpo suscetível a doenças.

✗ Efeito Sanfona

Dietas de emagrecimento rápido costumam levar ao efeito sanfona. Assim que a dieta termina e você volta a comer "normalmente", o corpo retém mais calorias e você recupera o peso perdido (ou até ganha mais).

✗ Risco de Excesso de Colesterol

Aqui, vale a polêmica! O ovo já foi considerado vilão por causa do colesterol, mas os estudos atuais dizem que o colesterol dos ovos não afeta tanto o colesterol sanguíneo. No entanto, para quem tem predisposição a doenças cardiovasculares, o excesso de ovos pode ser arriscado.

✗ Cansaço e Fadiga

Sem carboidratos suficientes, o corpo pode ficar sem energia. Você pode sentir fraqueza, tontura e até mau humor (a famosa "fome nervosa").

✗ Risco Psicológico e Descontrole Alimentar

Dietas restritivas podem afetar a saúde mental. A privação de alimentos favoritos (pão, doces, arroz) pode levar a episódios de compulsão alimentar. O "tudo ou nada" costuma ter mais chances de falhar.



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

