

ORIBEL

CULTURA & INFORMAÇÃO

Maio

20
26

Padrões de Beleza

CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E
PERSPECTIVAS:



CARTA AO *Leitor*



Suellen Cicotti
Históriadora, Jornalista,
Escritora 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)
Rodrigo Trajano ,Marcos
Vargas(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

SUMÁRIO

“O acolhimento institucional e familiar representa proteção, reconstrução de vínculos e garantia de direitos para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.” 04

Padrões de Beleza 06

A Importância da Massa Muscular Após os 40 Anos 10

O Que Fazer Quando Seu WhatsApp é Clonado? 12

Quem as Políticas Públicas Devem Proteger: as Vítimas ou os Agressores? 14

Parar de Fumar é Possível: Conheça o Tratamento Gratuito Oferecido pelo SUS 16

Por que o símbolo @ é usado nos e-mails? 18

O que causa o soluço? 19

Seu celular realmente escuta suas conversas? 20

Flamingos, Maternidade e a Cor que Volta 21

Realização:

Oribel
Viabilizando a Cultura

Oribel
Rio
de Janeiro

“O acolhimento institucional e familiar representa proteção, reconstrução de vínculos e garantia de direitos para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade.”



Psicólogo
Marcos Vargas

@psimarcosvarga

O Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (SAICA) configura-se como uma política pública de alta complexidade, cuja atuação exige intenso investimento emocional, técnico e psicológico tanto por parte dos profissionais envolvidos quanto das crianças e adolescentes acolhidos.

Trata-se de um campo que demanda preparo contínuo em saúde mental, considerando os impactos psicossociais decorrentes das situações de vulnerabilidade, rompimento de vínculos e reconstrução de trajetórias familiares.

Nesse contexto, a articulação efetiva da rede de proteção composta por assistência social, saúde, educação, sistema judiciário e demais políticas públicas é fundamental para oferecer suporte integral às famílias de origem, aos responsáveis e aos próprios acolhidos.

Essa integração tem como principal objetivo promover condições adequadas para que a reintegração familiar, quando possível, ocorra de maneira gradual, segura e estruturada, respeitando o melhor interesse da criança e do adolescente.

Toda criança ou adolescente em situação de acolhimento possui prioridade absoluta no acesso a direitos fundamentais, conforme estabelece o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), especialmente no que se refere à saúde, educação, alimentação, lazer, convivência familiar e comunitária.

O artigo 4º do ECA dispõe que é dever da família, da sociedade e do poder público assegurar, com absoluta prioridade, a efetivação desses direitos.

Já o artigo 98 prevê medidas de proteção sempre que os direitos reconhecidos na legislação forem ameaçados ou violados por ação, omissão, abuso, negligência ou violência.

Do ponto de vista psicossocial, crianças e adolescentes acolhidos, em sua maioria, foram retirados de contextos familiares marcados por violações severas de direitos, incluindo negligência, abandono, violência física, psicológica ou sexual.

Essas situações comprometem profundamente o desenvolvimento emocional, social e cognitivo, exigindo acompanhamento técnico especializado para a reconstrução de vínculos seguros e saudáveis.

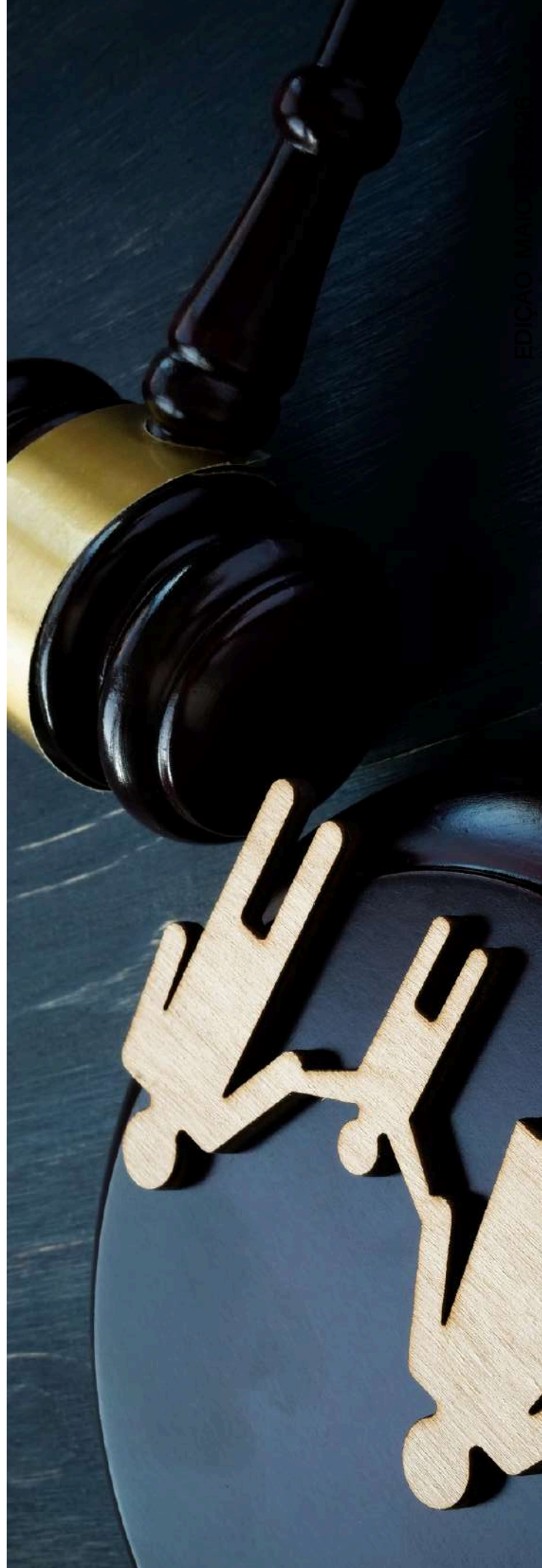
Os Serviços de Acolhimento Institucional atuam prioritariamente na preservação ou reconstrução dos vínculos com a família de origem ou extensa, promovendo intervenções técnicas, acompanhamento psicossocial e articulação intersetorial para viabilizar o retorno familiar sempre que houver condições adequadas.

A reintegração familiar permanece como objetivo central da política de acolhimento.

Entretanto, quando todas as possibilidades de retorno à família biológica ou extensa são esgotadas, mediante avaliações técnicas e determinações judiciais, a criança ou adolescente pode ser encaminhado para família substituta, por meio da adoção.

Esse processo ocorre somente após criteriosa análise psicossocial e jurídica, assegurando que a nova inserção familiar ofereça estabilidade, proteção e garantia integral de direitos.

Dessa forma, o acolhimento institucional não deve ser compreendido apenas como uma medida protetiva provisória, mas como um espaço de cuidado, reconstrução e promoção de direitos, onde o trabalho técnico e humano desempenha papel essencial na reparação de histórias marcadas pela violação e na construção de novas possibilidades de pertencimento e desenvolvimento saudável.





Rodrigo Trajano
@orodrigotrajano

Você sabe o que são padrões de beleza?

Vivemos em uma realidade onde muitos brasileiros querem ser parecidos cada vez mais com atores, cantores e até mesmo influenciadores digitais. Mas a pergunta que não quer calar é: como e por que isso acontece?

É sobre isso que vamos falar no artigo de hoje.

O que são padrões de beleza?

Um padrão de beleza está intensamente ligado a um conjunto de normas estéticas presentes em uma sociedade. Eles são compartilhados de acordo com o local e até mesmo a época. Ou seja, em 1990, por exemplo, tínhamos um tipo de padrão de beleza ensinado no Brasil. Hoje, embora ele ainda possa existir, provavelmente não está tão forte quanto outros padrões atuais.

Nesta lógica, é possível que, em muitos casos, você não escolha um estilo de roupa ou até mesmo um tipo físico para o corpo apenas por querer. É possível que existam diversas influências por trás das "câmeras" dessa realidade social.

Como começamos a seguir esses padrões?

Se esses padrões sociais, estéticos e corporais não caem do céu, onde eles aparecem? Por que seguimos eles?



Diferente de 1990, por exemplo, hoje vivemos em um Brasil e em um mundo cada vez mais tecnológico. Desta forma, as redes sociais são um dos maiores meios para que comecemos a seguir esses padrões de beleza.

Fotos, vídeos, slides, as chamadas "trends", dentre outros conteúdos. Tudo isso pode nos influenciar.

Ou seja, as redes sociais são um potente meio para moldar nossa visão sobre nós mesmos. Porque quando falamos sobre padrões de beleza, não falamos apenas sobre o que vemos e ouvimos, mas também sobre o que passamos a desejar após vermos, ouvirmos ou pensarmos, para aplicarmos em nossas vidas.

Mas e se eu te disser que os padrões de beleza nem sempre são divulgados apenas pelas redes sociais?

Nossas amigas, família e parentes também podem influenciar nossas visões sobre nós. Claro, em muitos casos isso acontece porque eles também são influenciados pelas redes sociais e por outras pessoas ao redor deles.

Ou seja, é um tipo de ciclo, onde alguém viu ou ouviu algo e passa a dizer para outras pessoas também. Em muitos casos isso gera algo que chamamos de pressão social.

É a partir daqui que começam, em muitos casos, as buscas pelo "corpo perfeito", pela "boca perfeita" e por diversos outros padrões considerados ideais.

É nesse contexto que começam a surgir, em muitas situações, riscos à nossa saúde mental. Muitas pessoas passam a desenvolver baixa autoestima e até mesmo quadros de ansiedade e depressão, pois tentam alcançar algo inalcançável ou que talvez nem seja realmente aquilo que aparenta ser.

Quando falamos sobre padrões de beleza, também é importante lembrar que a sociedade é composta por pessoas diferentes. Existem corpos diferentes, tons de pele diferentes, idades diferentes, condições físicas diferentes e histórias de vida diferentes.



Por isso, é fundamental que pessoas consideradas "fora do padrão" tenham espaço, visibilidade e protagonismo na mídia, nas redes sociais, nas escolas, no mercado de trabalho e em todos os espaços da sociedade.

Quando vemos pessoas reais ocupando lugares de destaque, muitas outras passam a se sentir representadas e compreendem que também possuem valor, capacidade e beleza.

A representatividade ajuda a combater preconceitos e mostra que não existe apenas uma única forma de ser bonito, bonita ou bem-sucedido.

Além disso, o protagonismo dessas pessoas pode inspirar crianças, jovens e adultos a desenvolverem mais autoestima, autoconfiança e respeito pelas diferenças. Afinal, uma sociedade mais justa é aquela que reconhece a beleza e a dignidade presentes na diversidade humana.

Sabendo disso, o que podemos fazer?

Uma possível ação, em primeiro momento, é agir com maturidade e sensatez.

Não há como excluir necessariamente os padrões de beleza que estão inseridos na sociedade atual em que vivemos, e nem sempre teremos como gostar de todas as partes de nossos corpos. Ou seja, ser sincero e maduro consigo mesmo é essencial nesse processo.

Obviamente, sem falar de forma romantizada, também podemos nos lembrar que o que define nosso caráter e valor não é necessariamente nosso exterior. Nossa aparência não determina nosso valor como seres humanos.

No caso das redes sociais, também podemos nos lembrar que existem possíveis edições de vídeos e fotos. Nem sempre uma imagem ou vídeo está pura, sem alterações.



Existem aplicativos capazes de modificar o tamanho de partes do corpo, suavizar a pele e transformar completamente uma aparência.

Por que isso é importante?

Porque precisamos compreender que, muitas vezes, aquele padrão de beleza nem foi realmente alcançado por quem o compartilha.

É importante percebermos que há pessoas que podem nos pressionar a sermos algo que nem elas mesmas são.

Algumas dicas

Use roupas que valorizem o seu corpo.

Procure peças que façam você se sentir confortável, feliz e confiante.

Coma alimentos saudáveis.

Procure uma alimentação que contribua para sua saúde e esteja dentro da sua realidade financeira.

Converse com amigos próximos.

Abra seu coração e compartilhe seus pensamentos.

Se desejar, procure também psicólogos e terapeutas que possam ouvir e orientar você de forma profissional.

Filtre suas redes sociais.


O filtro funciona como uma peneira que ajuda a definir o que aparecerá no seu feed.

Procure seguir pessoas que falem sobre saúde, autocuidado, bem-estar e aceitação, e não aquelas que pressionam você a ser alguém impossível de ser.

Os padrões de beleza sempre existiram e provavelmente continuarão existindo de diferentes formas ao longo da história. No entanto, é importante refletirmos sobre como eles influenciam nossas escolhas, nossa autoestima e nossa saúde mental.

Valorizar a diversidade, respeitar as diferenças e reconhecer o protagonismo de pessoas fora dos padrões é um caminho importante para construirmos uma sociedade mais acolhedora, justa e humana.

Afinal, cada pessoa possui sua própria história, sua própria beleza e seu próprio valor.



A Importância da Massa Muscular Após os 40 Anos

Ao chegar aos 40 anos, muitas pessoas começam a perceber mudanças naturais no corpo. A energia já não é a mesma, a recuperação após esforços pode ser mais lenta e algumas tarefas do dia a dia parecem exigir mais disposição. Entre as transformações mais importantes dessa fase está a perda gradual de massa muscular, um processo conhecido como sarcopenia.

Embora seja um fenômeno natural do envelhecimento, a perda muscular não deve ser encarada como algo inevitável. Pelo contrário: manter e desenvolver a massa muscular após os 40 anos é uma das estratégias mais eficazes para envelhecer com saúde, autonomia e qualidade de vida.

A massa muscular desempenha funções muito além da estética. Os músculos são fundamentais para a movimentação do corpo, proteção das articulações, manutenção do equilíbrio e prevenção de quedas. Além disso, eles atuam como importantes reguladores do metabolismo, ajudando no controle do peso corporal, da glicemia e até da saúde cardiovascular.

Diversos estudos mostram que pessoas com maior quantidade de massa muscular apresentam menor risco de desenvolver doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e osteoporose. Também possuem maior independência funcional na terceira idade, conseguindo realizar atividades cotidianas sem depender de outras pessoas.

Outro benefício importante está relacionado à saúde óssea. Exercícios de fortalecimento estimulam não apenas os músculos, mas também os ossos, contribuindo para a manutenção da densidade óssea e reduzindo o risco de fraturas.

A partir dos 40 anos, estima-se que o corpo possa perder entre 3% e 8% da massa muscular por década, caso não haja estímulos adequados. Após os 60 anos, essa perda tende a se acelerar. Por isso, quanto mais cedo forem adotados hábitos saudáveis, maiores serão os benefícios a longo prazo.

Entre as principais recomendações para preservar a musculatura estão:


- Praticar exercícios de força regularmente, como musculação, pilates, treinamento funcional ou exercícios com o peso do próprio corpo.
- Consumir proteínas de qualidade em quantidade adequada, conforme orientação de nutricionistas ou profissionais de saúde.
- Manter níveis adequados de vitamina D e outros nutrientes essenciais.
- Dormir bem e controlar o estresse, fatores que influenciam diretamente a recuperação muscular.
- Evitar o sedentarismo e permanecer ativo ao longo do dia.

É importante compreender que envelhecer não significa perder força, mobilidade ou independência. Com os cuidados adequados, é possível chegar aos 60, 70 ou 80 anos com disposição para viajar, brincar com os netos, praticar atividades físicas e desfrutar plenamente da vida.

Cuidar da massa muscular após os 40 anos não é apenas uma questão de aparência. É uma decisão que impacta diretamente a saúde, a autonomia e a longevidade. Afinal, envelhecer bem começa muito antes da terceira idade.

Por: Suellen Cicotti





O Que Fazer Quando Seu WhatsApp é Clonado?

Nos últimos anos, os golpes envolvendo a clonagem de WhatsApp se tornaram cada vez mais comuns. Em poucos minutos, criminosos conseguem acessar a conta da vítima e utilizar sua identidade para solicitar dinheiro a familiares, amigos e contatos profissionais.

Mas afinal, o que fazer quando isso acontece? A primeira medida é manter a calma e agir rapidamente. Quanto mais rápido você agir, maiores serão as chances de recuperar sua conta e reduzir os prejuízos.

Como identificar que seu WhatsApp foi clonado?

Alguns sinais podem indicar que sua conta foi comprometida:

- **Você perde o acesso ao aplicativo repentinamente.**
- **Mensagens desconhecidas são enviadas para seus contatos.**
- **Amigos e familiares informam que receberam pedidos de dinheiro em seu nome.**
- **Você recebe um código de verificação sem ter solicitado.**

O que fazer imediatamente?

Tente recuperar sua conta
Abra o WhatsApp e solicite um novo código de verificação utilizando seu número de telefone. Ao inserir o código recebido por SMS, a sessão utilizada pelo criminoso será encerrada.

Avise seus contatos
Informe familiares, amigos e colegas de trabalho que sua conta foi invadida. Oriente-os a não realizar transferências, pagamentos ou compartilhar informações pessoais.

Ative a verificação em duas etapas
Após recuperar a conta, habilite a autenticação em duas etapas. Essa ferramenta adiciona uma camada extra de proteção contra novos acessos indevidos.

Registre um boletim de ocorrência
O registro policial é importante para documentar o ocorrido e pode auxiliar em eventuais investigações ou ações judiciais.

Por: Suellen Cicotti



Entre em contato com o banco

Caso o criminoso tenha conseguido aplicar golpes utilizando sua identidade, comunique imediatamente sua instituição financeira para verificar possíveis movimentações suspeitas.

A vítima tem direitos?

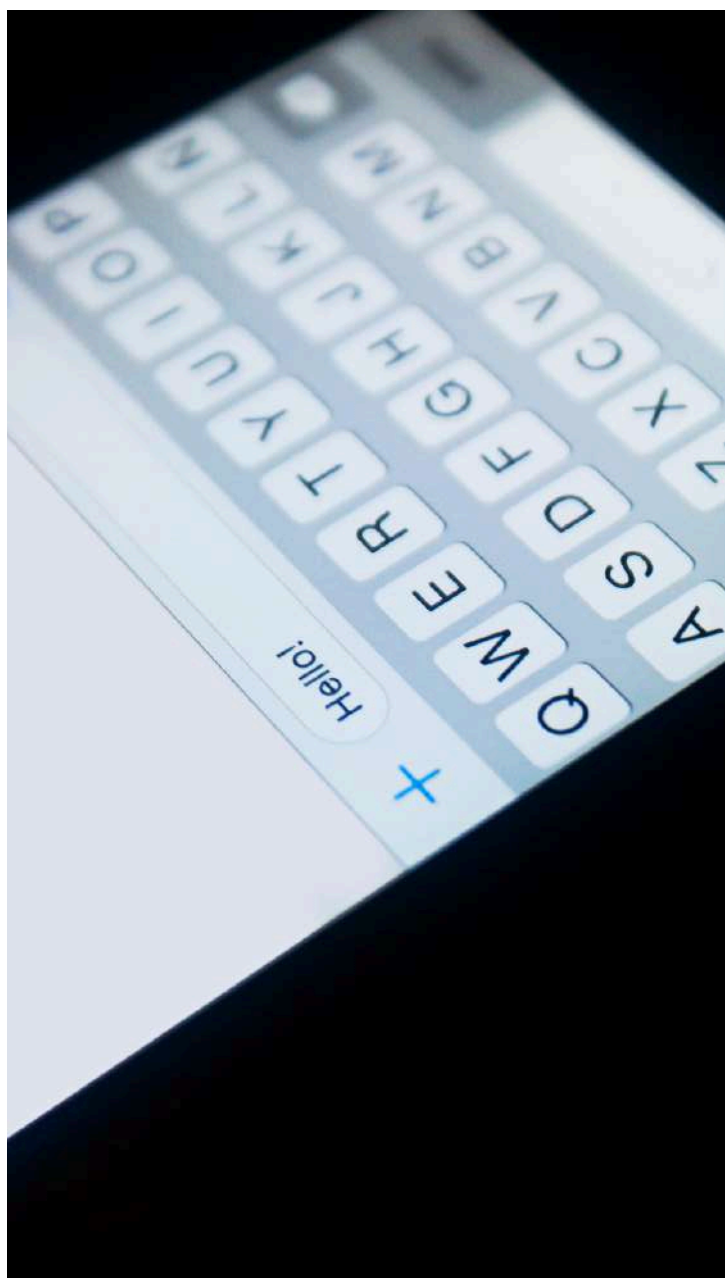
Sim. Dependendo das circunstâncias, a vítima pode buscar reparação por prejuízos financeiros e danos morais. Além disso, empresas que falham na proteção adequada dos dados dos usuários podem ser responsabilizadas judicialmente quando houver comprovação de negligência.

Como prevenir novos golpes?

- Nunca compartilhe códigos recebidos por SMS.
- Ative a verificação em duas etapas.
- Desconfie de mensagens urgentes pedindo dinheiro.
- Mantenha seus aplicativos atualizados.
- Evite clicar em links desconhecidos.

A tecnologia trouxe inúmeras facilidades para o dia a dia, mas também exige atenção constante.

A informação continua sendo uma das ferramentas mais eficazes para prevenir fraudes e proteger nossos direitos digitais.





Quem as Políticas Públicas Devem Proteger: as Vítimas ou os Agressores?

EDIÇÃO MAIO 2026

Todos os dias, mulheres em todo o Brasil iniciam relacionamentos sem imaginar que, por trás de uma aparência gentil e respeitosa, pode existir um histórico de violência, ameaças e agressões contra outras mulheres. Muitas descobrem essa realidade apenas quando já estão emocionalmente envolvidas ou, pior ainda, quando se tornam as próximas vítimas.


Diante desse cenário, surge uma reflexão importante: seria possível prevenir parte dessa violência por meio de um registro público de condenados por crimes de violência contra a mulher?

A proposta gera debates, mas merece ser discutida com seriedade. Atualmente, diversas políticas públicas são voltadas para o acolhimento das vítimas após a agressão. Casas de apoio, medidas protetivas, atendimento psicológico e assistência jurídica são fundamentais e devem continuar existindo. No entanto, a prevenção ainda é um dos maiores desafios.

Um cadastro público, acessível e regulamentado de pessoas condenadas por crimes de violência doméstica e familiar poderia funcionar como um instrumento de proteção social. Assim como existem registros públicos em diversas áreas para garantir segurança e transparência, um sistema semelhante poderia oferecer às mulheres mais informações para tomar decisões sobre sua própria vida.

Muitas vítimas relatam que, se soubessem do histórico de violência de seus parceiros, jamais teriam iniciado ou mantido aquele relacionamento. O conhecimento prévio poderia evitar novas agressões, proteger famílias inteiras e interromper ciclos de violência que muitas vezes se repetem por anos.

Além disso, a existência de um registro público poderia ter um importante efeito preventivo. Saber que uma condenação por violência contra a mulher teria consequências sociais visíveis poderia levar muitas pessoas a refletirem antes de praticar atos de agressão. A responsabilização não deve ocorrer apenas dentro dos processos judiciais, mas também como um mecanismo de conscientização coletiva.



Naturalmente, qualquer iniciativa desse tipo precisaria respeitar os princípios constitucionais, o devido processo legal e garantir que apenas condenações definitivas fossem incluídas, evitando injustiças e preservando direitos fundamentais.

O debate, porém, permanece necessário. Quando uma mulher é agredida, não é apenas ela quem sofre. Filhos, familiares e toda a sociedade são impactados pelas consequências da violência.

Talvez seja o momento de discutir se as políticas públicas estão concentradas apenas na reparação dos danos ou se deveriam investir mais fortemente em mecanismos de prevenção. Afinal, proteger uma mulher depois da agressão é indispensável. Mas impedir que ela seja agredida é ainda mais importante.

Uma sociedade verdadeiramente comprometida com a segurança das mulheres deve buscar formas de fortalecer as vítimas, responsabilizar os agressores e criar instrumentos que permitam prevenir novas violências. O objetivo não deve ser expor pessoas, mas salvar vidas.

Talvez a existência de um cadastro público de agressores condenados por violência contra a mulher pudesse representar não apenas uma ferramenta de proteção para as vítimas, mas também um importante mecanismo de prevenção. Saber que seus atos teriam consequências visíveis perante a sociedade, afetando sua reputação e expondo um histórico de violência, poderia levar muitos potenciais agressores a refletirem duas vezes antes de cometer uma agressão.

Quando a responsabilização ultrapassa os limites do processo judicial e se transforma em um instrumento de conscientização social, a mensagem transmitida é clara: a violência contra a mulher não será tolerada nem escondida.

Ao mesmo tempo, mulheres teriam mais condições de conhecer o histórico de quem se aproxima delas, fortalecendo seu direito à informação, à segurança e à tomada de decisões conscientes sobre seus relacionamentos.

Escrevo esse texto como um desabafo desesperado de uma mulher que cansou de todos os dias e ver notícias de mulheres mortas e agredidas pelos seus parceiros

Por: Suellen Cicotti

Parar de Fumar é Possível: Conheça o Tratamento Gratuito Oferecido pelo SUS

Milhões de brasileiros desejam abandonar o cigarro, mas muitos não sabem que podem contar com ajuda profissional gratuita por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). A dependência da nicotina é reconhecida como uma condição que envolve fatores físicos, emocionais e comportamentais, tornando o processo de parar de fumar um desafio que nem sempre pode ser enfrentado sozinho.

Por meio de unidades de saúde em todo o país, o SUS oferece programas de combate ao tabagismo que incluem acompanhamento médico, orientação de profissionais de saúde, grupos de apoio e, quando necessário, medicamentos que auxiliam na redução dos sintomas de abstinência. O objetivo é aumentar as chances de sucesso e proporcionar um tratamento seguro e humanizado.

Os benefícios de abandonar o cigarro começam rapidamente. Em poucas horas, o organismo já inicia um processo de recuperação. Com o passar dos meses e anos, diminuem os riscos de doenças cardiovasculares, câncer, problemas respiratórios e diversas outras complicações associadas ao tabagismo.

Além disso, parar de fumar melhora a qualidade de vida, a disposição física, o paladar, a respiração e a saúde financeira.





Muitas pessoas acreditam que precisam enfrentar esse desafio sozinhas, mas buscar ajuda é um sinal de cuidado consigo mesmo. O apoio profissional aumenta significativamente as chances de abandonar o cigarro de forma definitiva. Se você fuma e deseja parar, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima e informe-se sobre os programas disponíveis em sua região.

Cuidar da saúde é um passo importante para viver mais e melhor. E a boa notícia é que ninguém precisa caminhar sozinho nessa jornada: o SUS oferece apoio gratuito para quem decidiu dar o primeiro passo rumo a uma vida sem cigarro.

Para buscar apoio gratuito para parar de fumar, procure a Unidade de Saúde mais próxima da sua residência e informe à equipe que deseja abandonar o cigarro. Os profissionais poderão orientar sobre os programas de combate ao tabagismo disponíveis na região, incluindo consultas, grupos de apoio e, quando necessário, tratamento medicamentoso.

O acompanhamento é realizado por profissionais capacitados para auxiliar cada pessoa de acordo com suas necessidades.

Parar de fumar é uma das melhores decisões para a saúde, e ninguém precisa enfrentar esse desafio sozinho. Com apoio adequado, determinação e acompanhamento profissional, é possível vencer a dependência e conquistar mais qualidade de vida, bem-estar e saúde para o futuro.



Por: Suellen Cicotti



Por que o símbolo @ é usado nos e-mails?

O símbolo @ está tão presente no nosso dia a dia que raramente paramos para pensar em sua origem.

Muito antes da internet existir, o símbolo já era utilizado por comerciantes para representar a palavra inglesa "at", que significa "em" ou "a".

Por exemplo: "5 maçãs @ 2 dólares" significava cinco maçãs a dois dólares cada.

Em 1971, quando o engenheiro Ray Tomlinson criou o primeiro sistema moderno de e-mails, precisava encontrar um símbolo que separasse o nome do usuário do nome do computador ou servidor.

O @ foi escolhido porque era pouco utilizado em nomes próprios e representava perfeitamente a ideia de localização. Assim, um endereço eletrônico passou a significar algo como "usuário em determinado servidor". A escolha foi tão eficiente que permanece praticamente inalterada mais de cinquenta anos depois.

Curiosamente, o símbolo recebe nomes diferentes pelo mundo.

No Brasil é chamado de arroba.

Em outros países pode ser conhecido como caracol, macaquinho, caramujo ou até mesmo rabinho de porco.

Por: Suellen Cicotti



O que causa o soluço?

Quem nunca ouviu alguém dizer que o soluço acontece porque outra pessoa está falando de você? Ou que basta levar um susto, prender a respiração ou beber água de uma forma específica para acabar com ele? Ao longo dos anos, surgiram diversas teorias populares, simpatias e crenças sobre o soluço. Apesar de algumas dessas técnicas realmente ajudarem em certos casos, a explicação científica é bem mais simples.

O soluço nada mais é do que uma contração involuntária do diafragma, o músculo localizado abaixo dos pulmões e responsável por auxiliar na respiração. Quando essa contração acontece de forma repentina, o ar entra rapidamente nos pulmões e as cordas vocais se fecham logo em seguida, produzindo o característico som "hic".

Diversos fatores podem desencadear o soluço, como comer muito rápido, ingerir bebidas gaseificadas, consumir alimentos muito quentes ou muito frios, rir excessivamente, ficar ansioso ou até passar por uma emoção intensa.

Muitas das técnicas populares para interromper o soluço funcionam porque alteram temporariamente o ritmo da respiração ou estimulam determinados nervos ligados ao diafragma. É por isso que prender a respiração, beber água devagar ou respirar dentro de um saco de papel podem ajudar algumas pessoas.

Na grande maioria das vezes, o soluço desaparece sozinho após alguns minutos e não representa qualquer problema de saúde. No entanto, quando persiste por dias ou semanas, pode indicar alguma condição médica que merece avaliação profissional.

Portanto, embora as simpatias façam parte da cultura popular e rendam histórias divertidas, a ciência explica que o soluço é apenas uma reação involuntária do nosso organismo. Mais uma prova de que o corpo humano continua cheio de curiosidades capazes de surpreender até mesmo os especialistas.

Por : Suellen Clcotti

Seu celular realmente escuta suas conversas?



Você já comentou sobre um produto perto do celular e, pouco tempo depois, começou a receber anúncios exatamente sobre aquele assunto?

Essa situação é tão comum que muitas pessoas acreditam que seus aparelhos estão ouvindo tudo o que dizem.

Mas será que isso realmente acontece?

A resposta não é tão simples. Não existem evidências de que os celulares gravem constantemente todas as conversas dos usuários para exibir anúncios. Se isso acontecesse em larga escala, seriam necessários enormes recursos de armazenamento e processamento, além de gerar questões legais e de privacidade extremamente graves.

Então por que os anúncios parecem adivinhar nossos pensamentos?

A explicação está na enorme quantidade de dados que compartilhamos diariamente. Redes sociais, pesquisas na internet, localização, curtidas, páginas visitadas, vídeos assistidos e até o comportamento de pessoas próximas ajudam os algoritmos a criar perfis extremamente detalhados dos usuários.

Muitas vezes, você pesquisa um assunto rapidamente, conversa sobre ele com amigos nas redes sociais ou interage com conteúdos relacionados sem perceber. Essas informações permitem que as plataformas façam previsões surpreendentemente precisas sobre seus interesses.

Isso não significa que a privacidade não seja uma preocupação. Aplicativos podem solicitar acesso ao microfone, câmera, localização e contatos. Por isso, é importante revisar regularmente as permissões concedidas e manter atenção aos dados compartilhados online.

No fim das contas, talvez o celular não esteja ouvindo tudo o que você fala. Mas ele certamente sabe muito mais sobre seus hábitos do que a maioria das pessoas imagina.

Por : Suellen Cicotti



Flamingos, Maternidade e a Cor que Volta

Os flamingos são conhecidos por sua bela coloração rosa, que não nasce com eles, mas é adquirida ao longo da vida por meio da alimentação. Algas, pequenos crustáceos e outros organismos ricos em carotenoides fornecem os pigmentos responsáveis por essa tonalidade tão característica. Quanto mais saudável e bem alimentado o flamingo, mais intensa tende a ser sua cor.

Mas existe uma curiosidade fascinante que vai muito além da beleza de suas penas. Durante o período de reprodução e criação dos filhotes, as fêmeas de flamingo podem perder parte de sua coloração vibrante, tornando-se mais pálidas. Isso acontece porque grande parte dos nutrientes e pigmentos acumulados em seu organismo é direcionada para a produção do chamado "leite de papo", uma substância extremamente nutritiva utilizada para alimentar os filhotes nos primeiros meses de vida.





Em outras palavras, a mãe flamingo literalmente entrega parte de si para garantir o desenvolvimento de sua cria.

Enquanto cuida do filhote, sua energia, suas reservas nutricionais e até mesmo sua aparência são transformadas pela maternidade. Aquele rosa intenso, que muitas vezes chama a atenção de quem observa a ave, dá lugar a tons mais suaves. A natureza parece nos lembrar que gerar e cuidar de uma vida exige esforço, dedicação e renúncia.

No reino animal, assim como entre os seres humanos, a maternidade nem sempre é retratada por momentos fáceis ou perfeitos. Ela envolve cansaço, adaptação e uma profunda entrega. Durante esse processo, muitas fêmeas deixam temporariamente em segundo plano suas próprias necessidades para garantir a sobrevivência e o bem-estar de seus filhotes.

Mas a história não termina aí.

À medida que o filhote cresce e se torna mais independente, a mãe flamingo volta a se alimentar regularmente e a recuperar os nutrientes que utilizou durante o período de criação. Pouco a pouco, os pigmentos retornam às suas penas. O rosa reaparece. O brilho volta.

Existe algo de profundamente simbólico nesse ciclo.

A perda temporária da cor não representa fraqueza. Pelo contrário. Ela é a prova visível de uma das maiores demonstrações de força da natureza: a capacidade de doar parte de si para que outra vida floresça.

E quando chega o momento certo, a cor retorna. Não porque a jornada tenha sido esquecida, mas porque ela foi atravessada.

Talvez os flamingos nos ensinem uma lição silenciosa sobre a maternidade. Há períodos em que a vida exige tanto de uma mãe que ela pode sentir que perdeu um pouco de seu brilho, de sua energia ou até de sua identidade. Mas assim como acontece com os flamingos, essa fase não define quem ela é para sempre.

Com o tempo, o cuidado também volta para si mesma. A força se renova. A luz reaparece. E as cores, que pareciam apagadas, florescem novamente.

Porque algumas das mais belas transformações da natureza não acontecem quando a cor surge, mas quando ela retorna depois de uma grande entrega de amor.

Por; Suellen Cicotti



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.


 <https://oribel.org.br>

 (21) 9 7286-0452

 ASSOCIAÇÃO ORIBEL

 CONTATO@ORIBEL.ORG.BR

 @ORIBEL.ONG

 @ORIBEL.ONG
@ORIBEL.ONG.RIO

Ajude
NOSSOS PROJETOS
CHAVE PIX

Associação Oribel

