



@onjornal



/onjornal



@onjornaloficial



@onjornal1



MANAUS-AM, DOMINGO, 24 DE SETEMBRO DE 2023 ● ANO 5 ● Nº 1838



4 / 5

Mundo Antigo

DARWIN

ao ver como eram tratados os escravos no Brasil disse:
“Que eu jamais visite de novo uma nação escravocrata”.

Bichos morrendo de fome em zoológico e multas por pepino: a situação das cidades chinesas endividadas

Um grupo chinês de conservação da vida selvagem emitiu um apelo incomum no início deste mês. O Fundo para Espécies Ameaçadas apelou a voluntários para doarem alimentos para animais famintos mantidos em um zoológico dentro do Parque Dongshan, na província de Liaoning, no norte do país.

O zoológico é administrado pelo governo local, que estaria ficando sem dinheiro e, portanto, incapaz de alimentar os animais.

“Ainda há filhotes de urso no parque que precisam ser alimentados, a

égua está prestes a dar à luz e sua alimentação foi reduzida pela metade, e o pessoal do zoológico não recebe pagamento há seis meses”, escreveu o fundo em uma postagem na sua conta oficial do Weibo. “Esperamos que os departamentos relevantes possam prestar atenção a esta questão!”.

O zoológico – que tem três cervos sika, seis ursos negros, 10 alpacas e centenas de macacos e pássaros – não cobra entrada e dependia de fundos estatais, mas não tem recebido dinheiro há seis meses, segundo a entidade.



Urso ucraniano traumatizado pela guerra na Ucrânia será adotado por zoológico escocês

Um urso negro asiático, que sofreu traumas graves em um zoológico na Ucrânia ocupada pela Rússia, será adotado por um zoológico na Escócia. Em outubro de 2022, de acordo com publicações nas redes sociais de um centro de resgate ucraniano, soldados ucranianos entraram no zoológico abandonado na aldeia de Yampil, Donetsk, que estava sob ocupação russa. Eles descobriram que quase todos os 200 animais

do zoológico foram mortos. Um urso de 12 anos foi um dos poucos sobreviventes. Ele também ficou gravemente ferido – sofreu uma concussão quando uma bomba explodiu perto de sua jaula e estava a poucos dias de morrer, de acordo com um comunicado divulgado pelo Zoológico Five Sisters, na Escócia. Agora, Yampil – que leva o nome da aldeia onde foi encontrado – terá um novo começo de vida.



Macaco Chico é capturado após sequestro de filhotes de cães e gatos no Piauí

O macaco Chico foi “preso” por “sequestrar” filhotes de cães e gatos no Piauí. Na última quinta-feira (21), o animal silvestre foi capturado pela Secretaria de Meio Ambiente e Recursos Hídricos de Picos (Semam), pela secretaria estadual do Estado (Semarh) e pelo Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama), no município de Picos.

Moradores registrarem o ocorrido, além de levar um cão e um gato para cima das árvores, há imagens dele abraçando um cachorro maior e tentando prendê-lo, mas sem sucesso.

No comunicado, foi relatado que o motivo da captura se deu através do “contato entre os órgãos ambien-

tais para que o animal fosse resgatado e direcionado ao Centro de Triagem de Animais Silvestres (Cetas), do Ibama, em Teresina”.

O órgão ressalta que “trata-se de um animal silvestre e não doméstico e, por isso, exige cuidados adequados na captura e tratamento”. O Cetas terá o trabalho de avaliar clinicamente o macaco Chico. Nesta etapa, será definido se o animal voltará ou não à natureza.



Em Minas Gerais, Polícia faz campanha para escolher nomes de novos cães da corporação

A Polícia Civil de Minas Gerais iniciou uma votação para que a população ajude a escolher os nomes de dois novos filhotes de cães que farão parte da instituição.

Para o primeiro cãozinho, as opções são: Athos, Argos ou Horus. Já para o segundo, Colt, Rock e Sig.

Os filhotes nasceram no dia 16 de agosto, e são resultado do cruzamento das raças pastor alemão com pastor belga malinois. A votação termina em 3 e outubro, e os nomes escolhidos serão divulgados no dia 4 do mesmo mês, quando é celebrado o Dia Mundial dos Animais.

Cão que atuou no resgate a vítimas do ciclone no Rio Grande do Sul, morre em acidente

Morreu, na manhã desta sexta-feira (22), o cão de buscas Thayron, que atuava no resgate às vítimas da passagem do ciclone no Rio Grande do Sul.

Segundo o Corpo de Bombeiros Militar de Mato Grosso (CBMMT), ao qual pertencia, o cachorro morreu vítima de um acidente em Bom Retiro (RS), município a 107 km da capital do estado.

O cão da raça labrador tinha 5 anos e era certificado nacionalmente. O animal atuou em outros



grandes desastres nacionais, como o de Brumadinho, em Minas Gerais, e o de Petrópolis, no Rio de Janeiro.

Top 3: Conheça as três raças de gatos mais populares do Brasil

Pode ter gente que acha que gato é tudo igual! Eles podem ser bem parecidos mesmo, mas existem diversas raças de gatos com características exclusivas que os diferenciam bastante uns dos outros. Confira as três raças mais comuns aqui no Brasil.

Top 1 – Gato Persa



Um dos principais motivos para a imensa popularidade do gato persa é o temperamento dócil, tranquilo e muito independente da raça. Além disso, por terem as patas mais curtas, esses bichanos não gostam muito de escalar e de pular, ótimos para quem deseja manter as prateleiras da casa sempre em ordem.

Top 2 – Gato Siamês



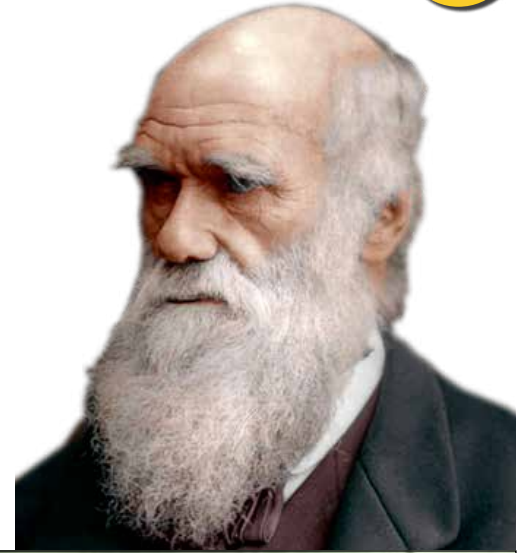
Ele é facilmente reconhecido por seu corpo esguio, de coloração que varia do creme ao castanho claro, com focinho e extremidades mais escuras, além de brilhantes olhos azuis. Foi a partir de sua chegada na Inglaterra, em 1884, que ele se espalhou pelo mundo e se tornou um dos gatos queridinhos em diversos países.

Top 3 – Gato Maine Coon



Também conhecido como o “gigante gentil”, ele pode passar dos 10 kg e chegar a 100 cm de comprimento. Além disso, sua estrutura facial angulosa, seus olhos bem marcados e seus pelos longos também estão entre os traços preferidos de quem é apaixonado pela raça.

DARWIN, ao ver como eram tratados os escravos no Brasil disse: “Que eu jamais visite de novo uma nação escravocrata”



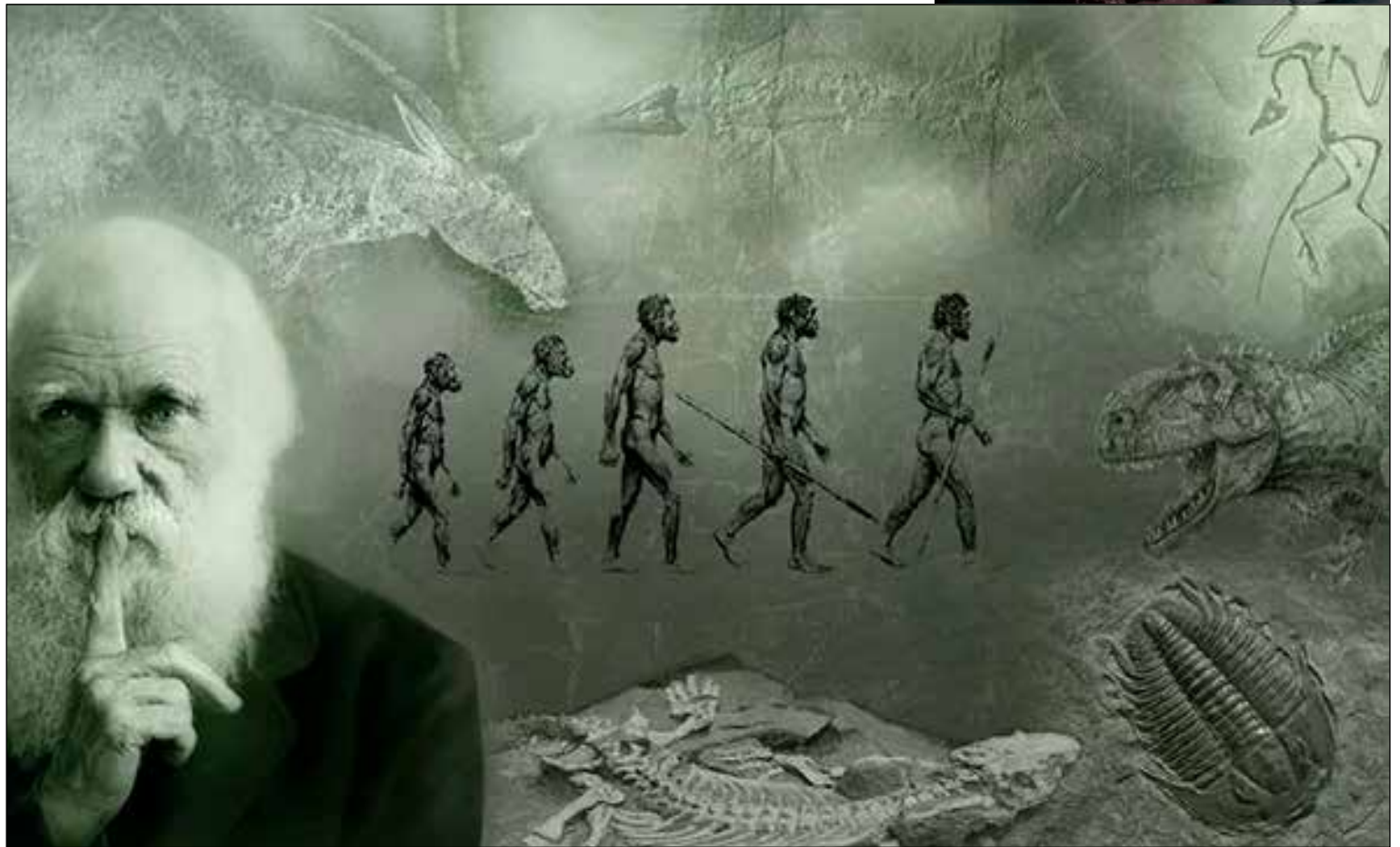
Entre dezembro de 1831 e outubro de 1836, Darwin deu a volta ao mundo como um dos tripulantes da expedição a bordo do barco a velas Beagle.

Na Patagônia, se assombrou com a cordialidade dos gigantes da Terra do Fogo, os “patagões”; cruzou os Andes a cavalo; em Galápagos, no Equador, conquistou sua maior coleção de plantas e animais; e, antes de chegar à Nova Zelândia, se encantou com os nativos “sorridentes e alegres” do Taiti.

Ao chegar no Brasil litoral da Bahia, em fevereiro de 1832, Darwin ficou encantado com a vegetação à sua frente. Anotou em seu diário de viagem: “É uma visão das mil e uma noites, com a diferença de que é tudo verdade”. Era a primeira vez que o naturalista pisava em uma floresta tropical.

Darwin esteve no Brasil por duas vezes, nos trajetos de ida e de volta de sua viagem. Ao todo, ele permaneceu cinco meses e meio no país. Esteve no Rio de Janeiro, então capital do Império. Andou pela Floresta da Tijuca, foi ao Jardim Botânico e ao Pão de Açúcar e coletou centenas de plantas e insetos. Ao presenciar a escravidão no Brasil e a punição a que eram submetidos os escravos, escreveu em seu diário de bordo: “Que eu jamais visite de novo uma nação escravocrata”.

No dia 5 de outubro de 1836, depois de quatro anos e nove meses de viagem, desembarcaram em Falmouth, Inglaterra. Darwin permaneceu durante alguns meses em Cambridge organizando a coleção de espécies reco-



lhidas na expedição.

Em 1837 seguiu para Londres onde trabalhou ativamente ao lado de notáveis cientistas. Em 1838 foi nomeado secretário da Geological Society, cargo que ocupou até 1841.

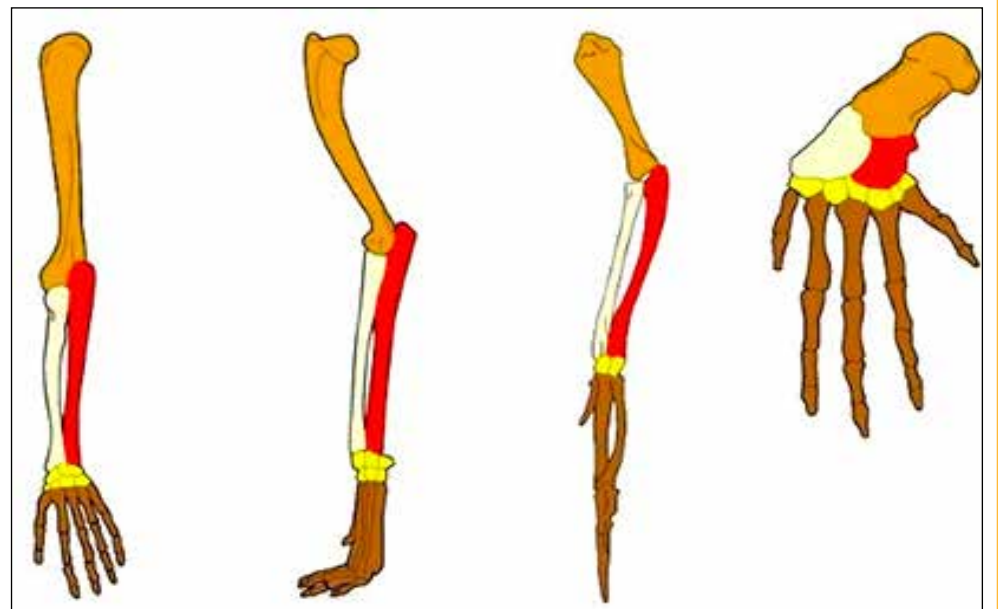
Em 1839 lançou seu primeiro livro, Pesquisa Sobre a Geologia e a História Natural nos Vários Países Visitados pelo H.M.S. Beagle, 1832-1836, no qual resumiu as descobertas que fez na viagem.

• Em 29 de janeiro de 1839, Darwin casou-se com sua prima, Emma Darwin. Juntos tiveram 10 filhos, dos quais sete sobreviveram. Em 1842 mudou-se para Down, pois sua saúde debilitada exigia que fosse morar no campo. Charles Darwin sofria de dores abdominais, náuseas e vômitos. A análise de seu recente histórico médico revelou que o mais provável é que ele tenha contraído a doença de Chagas durante sua viagem pela América do Sul.

A Origem das Espécies

Em 1859, depois de 20 anos, Darwin lançou A Origem das Espécies, o primeiro de seus livros que explica a teoria da evolução. O livro teve sua primeira edição esgotada em um dia. Os membros de todos os vertebrados correspondem, osso por osso, só a suposição da descendência de um ancestral comum explica tal semelhança, conforme no exemplo abaixo o braço do homem, a pata do cão, a asa da ave e a nadadeira

da baleia têm basicamente estruturas semelhantes: O aparecimento da Origem das Espécies desencadeou uma série de intermináveis polêmicas. Darwin continuou estudando os diversos aspectos da evolução, criando novos elementos para confirmação de sua teoria. As ideias gerais de sua teoria foram sendo pouco a pouco modificadas, porém as bases do evolucionismo estabelecidas pelo naturalista subsistem até hoje.





Alcatraz: A prisão mais famosa e perigosa do mundo até 1963

Muita gente conhece a famosa prisão de Alcatraz por ela ter sido retratada em alguns filmes policiais. Por muito tempo, ela permaneceu instalada em uma ilha localizada no meio da Baía de São Francisco. A prisão funcionou até março de 1963 e abrigou os condenados mais perigosos do país que, segundo as autoridades americanas, não tinham outra saída a não ser serem encaminhados para essa penitenciária de segurança máxima. Nem todo mundo sabe, mas a ilha ganhou este nome por conta de um tipo de pelicano.

O primeiro a visitar a ilha foi um europeu: o tenente

naval e explorador marítimo espanhol Juan Manuel de Ayala, em 1775. Após desbravar o espaço, ele então resolveu batizar a ilha por conta do bicho que lá habitava. Ela virou “la isla de los alcatraces”, que mais tarde foi traduzida como “ilha dos pelicanos”.

Mesmo que fosse uma prisão de segurança máxima no meio de uma ilha, muitos encarcerados tentaram escapar dela. Mas ninguém nunca conseguiu sair de lá.

Dezenas de homens fizeram tentativas de escapar, mas foram capturados, mortos ou afogados. A fuga mais famosa ocorreu em



1962, quando três presidiários, chamados Frank Morris, John e Clarence Anglin, ficaram meses desbastando o concreto da cela com uma colher. Quando finalmente conseguiram abrir um buraco, eles pularam nas águas geladas e cheias de tuba-

rões da Baía de São Francisco.

Só que não deu muito certo: os homens nunca mais foram vistos, nem no mar, nem em terra. Acredita-se que o trio tenha se afogado ou atacado por tubarões no meio do caminho.

Guerra entre Japão e EUA: Bombas atômicas em Hiroshima e Nagasaki são utilizadas pela primeira vez

“Nos dias 6 e 9 de agosto de 1945, os Estados Unidos utilizaram, pela primeira vez na história da humanidade, bombas atômicas. Elas foram lançadas sobre as cidades japonesas de Hiroshima e Nagasaki. O objetivo desse ato era forçar o Japão a se render e evitar uma provável invasão desse país, o que resultaria em milhares de soldados aliados mortos. O conflito entre Japão e Estados Unidos durante a Segunda Guerra Mundial aconteceu após o ataque japonês à base naval estadunidense de Pearl Harbor, em 7 de dezembro de 1941. O ataque japonês forçou uma



declaração de guerra dos Estados Unidos contra o Japão. O interesse do Japão era afastar definitivamente a presença americana do continente asiático (os EUA possuíam

bases militares nas Filipinas).

A princípio, o Japão foi vitorioso em suas ações e conseguiu conquistar inúmeros territórios, derrotando as desorganizadas forças ameri-

canas, inglesas e francesas em várias partes da Ásia: Filipinas, Malásia, Cingapura, Hong Kong, Birmânia, Índias Orientais Holandesas etc. Todavia, as vitórias japonesas logo se transformaram em derrotas. A virada americana no conflito iniciou-se após a Batalha de Midway, na qual a Marinha Imperial Japonesa foi danificada de maneira irreversível. Com isso, o Japão passou a acumular derrotas, que pouco a pouco encurralaram o país. Em 1945, o Japão era um país que estava falido pela guerra. A fome era um grande problema para aquela população.



Rachel Sheherazade revela ter sido advertida por opinar sobre religião de Silvio Santos

Rachel Sheherazade tem compartilhado alguns bastidores de sua trajetória como apresentadora do SBT para os peões de A Fazenda 15. Na madrugada dessa sexta-feira

(22), ela afirmou ter levado uma chamada da direção da emissora por motivos religiosos.

“Fiz um comentário sobre a questão entre Israel e Palestina, o conflito árabe-israelense. E eu levei um ‘chama’ porque o dono da emissora (Silvio

Santos) é judeu”, disse Sheherazade.

Sheherazade trabalhou como âncora na emissora de Silvio Santos entre 2011 e 2020. Ela entrou na Justiça para reconhecer seu vínculo celetista mesmo tendo sido contratada como pessoa jurídica.

Kayky Brito conversa normalmente com a família após alta da UTI, diz boletim médico



O ator Kayky Brito recebeu alta nessa sexta-feira (22) da UTI (Unidade de Terapia Intensiva) do hospital Copa D’or, onde está internado desde 2 de setembro após ser atropelado em uma avenida da Barra da Tijuca, zona oeste do Rio de Janeiro.

Segundo boletim médico divulgado pela família e pelo hospital, além da alta, Kayky “está consciente, conversando com os familiares e cooperando no processo de reabilitação ortopédica”. Ainda não há previsão de uma saída do hospital..

A polícia espera apenas um laudo sobre a velocidade do carro que atropelou Kayky para concluir o inquérito.

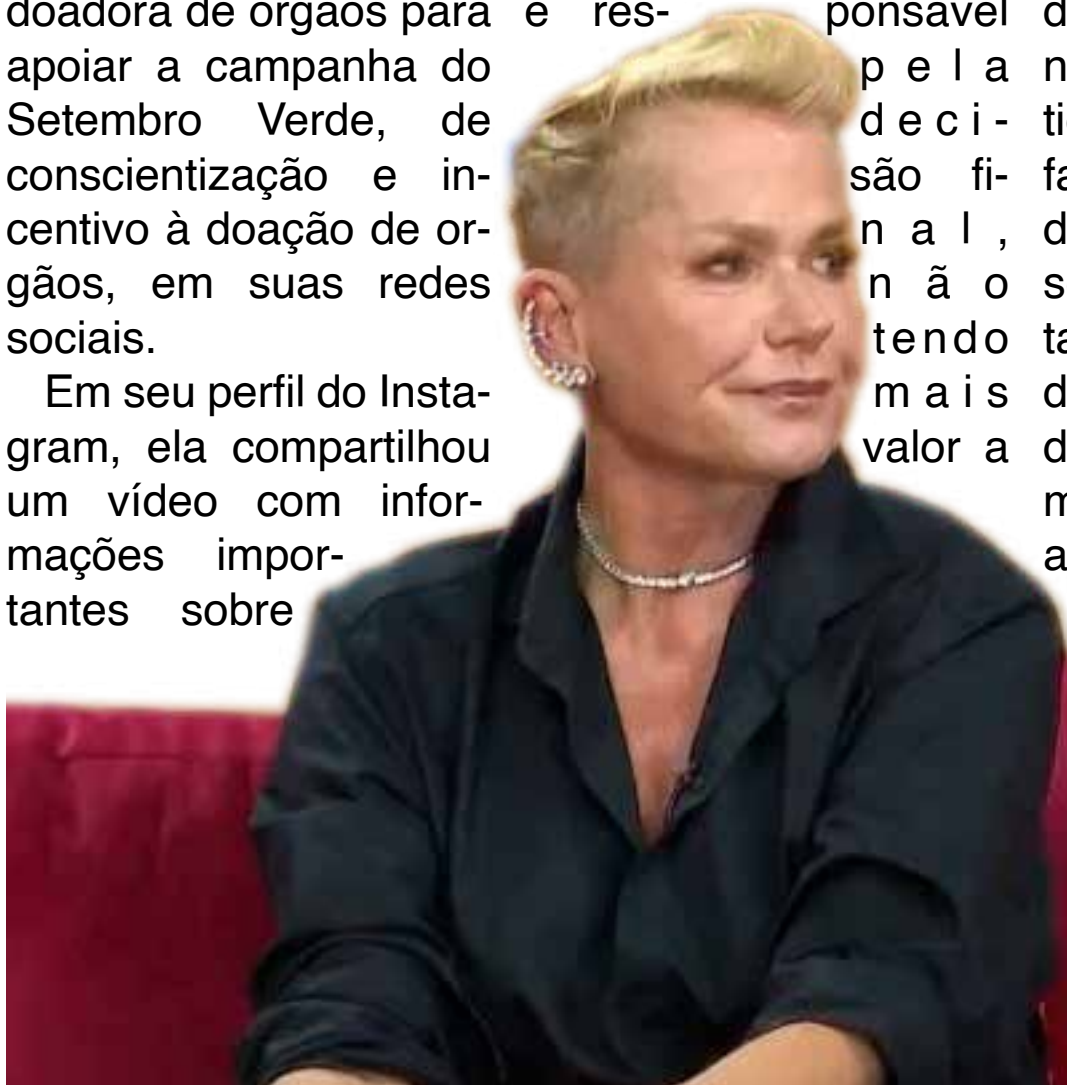
Xuxa apoia o ‘setembro Verde’ e revela que é doadora de órgãos

Xuxa, anunciou ser doadora de órgãos para apoiar a campanha do Setembro Verde, de conscientização e incentivo à doação de órgãos, em suas redes sociais.

Em seu perfil do Instagram, ela compartilhou um vídeo com informações importantes sobre

a campanha. “A família é responsável pela decisão final, não o tendo mais valor a

informação de doador de órgãos registrada no documento de identidade. Fale para seus familiares que você é doador. Pergunte a eles se doariam seus órgãos também. Doar é um ato de amor, salva vidas”, disse a artista. Nos comentários, os fãs da apresentadora apoiaram a ação.





“Mercenários 4” e “Claudinho e Bochecha” são destaques nos cinemas de Manaus

Os amantes do cinema têm motivos para ficarem empolgados com dois filmes que prometem emocionar e entreter nas telonas. “Os Mercenários 4” e “Nosso Sonho – A História de Claudinho e Buchecha” são produções que vão cativar diferentes públicos com suas histórias envolventes.

“Os Mercenários 4” - Ação Explosiva no Horizonte conta com direção de Scott Waugh e um elenco estrelado, com Sylvester Stallone, Jason Statham, Megan Fox e 50 Cent. O lendário grupo de mercenários liderado por Barney Ross, interpretado por Sylvester Stallone, está de volta em uma nova e explosiva missão. Neste quarto capítulo da franquia, o objetivo é impedir o início



da Terceira Guerra Mundial. Quando a situação sai do controle, Christmas, interpretado por Jason Statham, e novos membros da equipe, incluindo Megan Fox e 50 Cent, são recrutados para evitar o pior.

“Nosso Sonho – A História de Claudinho e Buchecha” - Uma Homenagem à Música Brasileira conta com direção

de Eduardo Albergaria e no elenco Juan Paiva, Lucas Pentead, Nando Cunha e Tatiana Tibúrcio.

Esta é a cinebiografia da lendária dupla de funk melody nacional, Claudinho e Buchecha. Os artistas são considerados ícones máximos do gênero na música brasileira e deixaram um legado inesquecível.



Filme de terror “Sorria” terá continuação prevista para outubro de 2024

O filme de terror psicológico “Sorria,” que se tornou a segunda maior bilheteria do gênero em 2022, com mais de 200 milhões de dólares arrecadados em todo o mundo, está programado para ganhar uma sequência. De acordo com a Variety, a continuação deve chegar aos cinemas em outubro de 2024, a tempo para a temporada de Halloween.

O filme original “Sorria” surpreendeu ao optar pelo lançamento nos cinemas em vez de estrear diretamente no streaming da Paramount, e essa decisão se mostrou acertada devido

ao seu sucesso de bilheteria.

Até o momento, não foram divulgados detalhes sobre a trama de “Sorria 2,” mas o filme deve continuar explorando a temática sobrenatural, abrindo possibilidades tanto para o retorno de personagens do primeiro filme quanto para a transferência da maldição para novos personagens.

Para os fãs do gênero de terror, a notícia da continuação de “Sorria” é aguardada com grande expectativa, e o lançamento em outubro de 2024 promete trazer mais arrepios e mistérios para o cinema.

“Silent Night,” do diretor John Woo, está com estreia agendada para dezembro de 2023

A Lionsgate anunciou a data de estreia de “Silent Night,” dirigido por John Woo, para 1º de dezembro deste ano, de acordo com o Deadline. Este filme marca o retorno de Woo a Hollywood após um hiato de 20 anos desde sua direção em “O Pagamento” em 2003, estrelado por Ben Affleck e Aaron Eckhart.

“Silent Night,” escrito por Robert Archer Lynn, segue a corajosa busca por vingança de um pai atormentado, interpretado por Joel Kinnaman, que testemunha a morte de seu filho durante um tiroteio envolvendo uma gangue na vés-

pera de Natal.

Enquanto se recupera de um ferimento que o deixa sem voz, o personagem de Kinnaman transforma a vingança em sua missão de vida e se submete a um treinamento rigoroso para vingar a morte de seu filho.

Além de Joel Kinnaman, o elenco inclui Scott Mes-cudi, Harold Torres e Catalina Sandino Moreno. A produção está a cargo da Thunder Road Films, responsável pela franquia “John Wick.” O filme promete trazer ação e suspense em mais uma obra do renomado diretor John Woo.

Nasa explica: Sol pode se tornar um buraco negro?

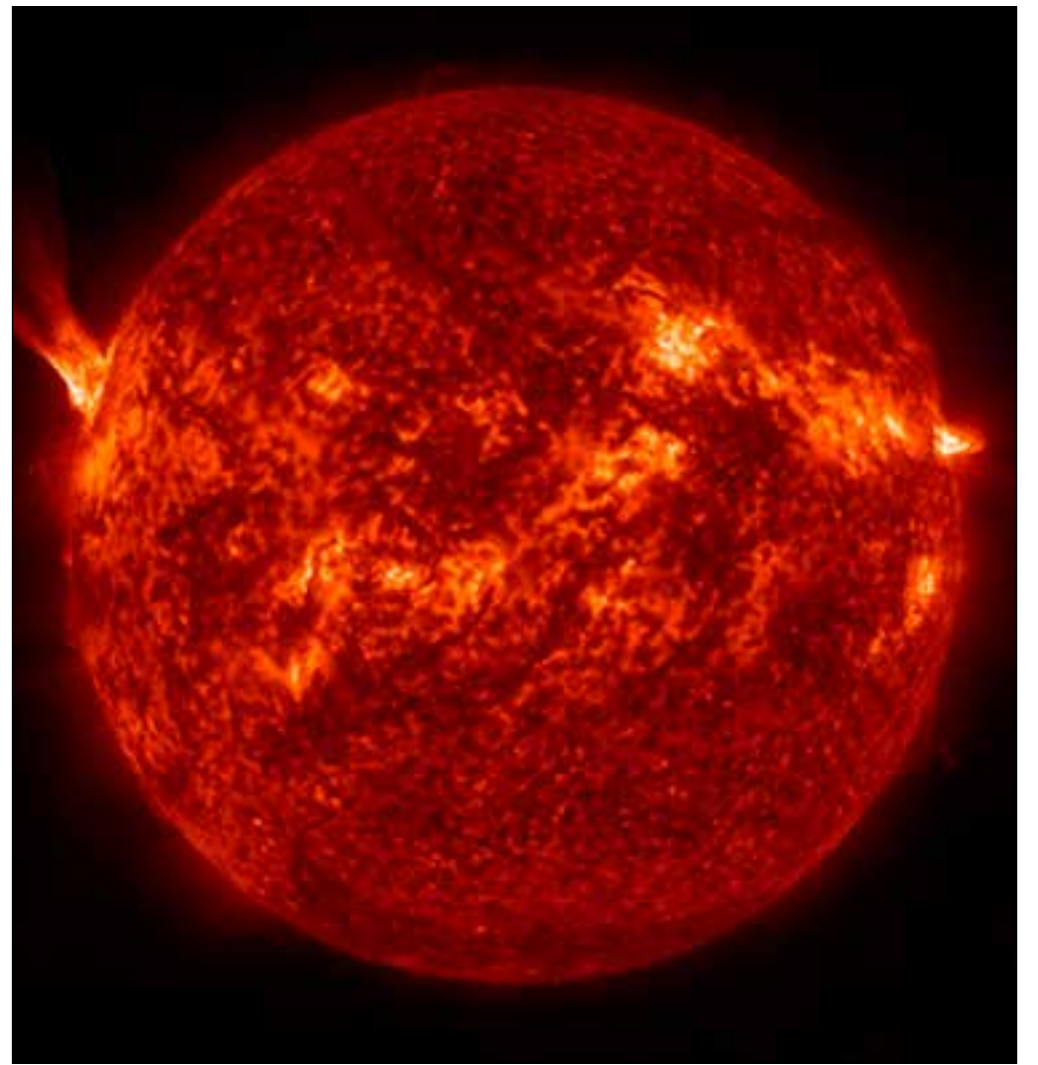
O Sol é uma estrela com 1,392 milhões quilômetros de diâmetro, 109 vezes mais do que o tamanho da Terra. O maior planeta do Sistema Solar, Júpiter, tem “apenas” 132,9 mil quilômetros de amplitude, o que mostra o quão imensa é a nossa fonte luminosa. Contudo, ainda é muito pequeno para se tornar um buraco negro, segundo a Agência Espacial Norte-americana (Nasa).

O Sol precisaria ter aproximadamente 20 vezes mais massa, num futuro muito distante, para terminar seu ciclo existencial

como um buraco negro — assim como acontece com diversas estrelas e outros corpos celestes no Universo.

A Nasa diz que o Sol terminará sua vida como uma anã branca: pequeno e denso remanescente de uma estrela que brilha com o calor restante.

Não há motivo para preocupações para nossa geração ou para as próximas, pois, conforme a agência espacial dos Estados Unidos, este processo só vai começar daqui mais de 5 bilhões de anos, a partir da perda total de combustível solar.



A missão da Nasa que pode desvendar mistérios da formação do Sistema Solar

A sonda Osiris-Rex, da Nasa, entrará na atmosfera da Terra neste domingo (24/9) a mais de 15 vezes a velocidade de uma bala de rifle.

Ao fazer isso, a cápsula criará uma bola de fogo no céu, mas um escudo térmico e um pára-quadras retardarão a sua descida e ajudarão em um pouso suave no deserto oeste de Utah, nos Estados Unidos.

A cápsula transporta uma carga preciosa — um punhado de poeira recolhida do asteroide Bennu, uma rocha espacial do tamanho de uma montanha que promete esclarecer as questões mais profundas: de onde viemos?

“Estamos tentando

juntar as peças do nosso início. Como a Terra se formou e por que é um mundo habitável? De onde os oceanos obtiveram sua água; de onde veio o ar em nossa atmosfera; e o mais importante, qual é a fonte das moléculas orgânicas que constituem toda a vida na Terra?”, diz o professor Dante Lauretta, o investigador principal da missão.



Clarão misterioso em Júpiter é flagrado por astrônomo amador



O astrônomo amador japonês Tadao Ohsugi conseguiu flagrar uma explosão misteriosa na atmosfera de Júpiter.

O cientista Ko Arimatsu, da Universidade de Kyoto, foi contatado por Ohsugi para descobrir as causas do fenômeno avistado. Arimatsu coordena uma rede de astrônomos amadores e conseguiu outros seis relatos do mesmo flash registrado em 28 de agosto por Ohsugi.

Segundo análises iniciais, o flash registrado por Ohsugi foi fruto de um impacto violento — comparável ao chamado evento de Tunguska, em 1908, na Sibéria, quando um asteroide que se chocou com a Terra destruiu 800 quilômetros da floresta.

Arimatsu afirmou que o evento flagrado por Ohsugi foi o segundo clarão mais brilhante observado em Júpiter na última década.

Ator de Spider-Man pede que fãs superem mudança de rosto do personagem



O ator Yuri Lowenthal, conhecido por dar voz a Peter Parker no jogo Spider-Man, fez um apelo para que os fãs superem a mudança no rosto do personagem. A alteração ocorreu quando a Insomniac Games lançou “Marvel’s Spider-Man Remastered” para o PlayStation 5 e posteriormente para PC, ajustando o visual de Peter Parker para se assemelhar mais a Yuri Lowenthal.

Em entrevista ao site ComicBook, Lowenthal explicou que a mudança foi sugerida

pela Insomniac Games, e ele prontamente concordou com a ideia para melhorar a animação facial. Ele destacou que a conexão emocional dos fãs com o personagem é o aspecto mais importante e pediu que as pessoas se concentrem na experiência geral do jogo, deixando de lado as preocupações com a mudança estética do rosto do Homem-Aranha.

Lowenthal enfatizou que a mudança já foi amplamente discutida e que é hora de as pessoas superarem essa

questão estética para aproveitar a experiência do jogo.

“Eu só posso dizer que fiquei empolgado com a conexão emocional tão profunda que as pessoas tiveram com o primeiro jogo (versão de PS4). Eles ficaram loucos quando sentiram as mudanças [...] eu só posso dizer que fiquei empolgado com isso porque funcionou, não a coisa da mudança, mas estarem conectados com o personagem é ótimo. Agora, superem isso”, concluiu Lowenthal.

Update 2.0 de Cyberpunk 2077 aumenta número de jogadores no pc

O lançamento do update 2.0 de Cyberpunk 2077, ocorrido na última quinta-feira (21), teve um impacto significativo no número de jogadores do game no PC. De acordo com dados do SteamDB, o update resultou em um aumento significativo no número de jogadores simultâneos, ultrapassando 122 mil no sábado (23).

Antes do lançamento do update, o jogo tinha uma média de aproximadamente 20 mil jogadores diários. No dia do lançamento, esse número saltou para 90 mil, e no dia seguinte, atingiu 115 mil jogadores simultâneos.

A expectativa é que o número de jogadores continue a crescer durante o fim de semana, já que muitos jogadores podem ter adiado a exploração dos novos conteúdos para o sábado e domingo. O aumento na popularidade do jogo pode ser atribuído às amplas modificações que a CD Projekt RED introduziu com o update 2.0, incluindo mudanças significativas no sistema de habilidades e implantes cibernéticos.

Comunidade de modders lança Starfield HD Reworked

Starfield, o aguardado jogo da Bethesda, foi lançado há menos de um mês, mas a comunidade de modders já está ativa e criando projetos interessantes para aprimorar a experiência do jogo. Um desses projetos é o Starfield HD Reworked, que promete melhorar todas as texturas do jogo sem comprometer o desempenho.

A versão 1.0 deste projeto foi lançada na última sexta-feira (22) e promete

resultados surpreendentes. O modder responsável, conhecido como HalkHogan, também é famoso por oferecer uma solução semelhante para The Witcher 3. A modificação traz maior resolução para as texturas dos ambientes, ajusta a maneira como o jogo lida com efeitos de fogo e melhora a aparência dos personagens.

Os interessados já podem baixar a versão 1.0 do Starfield HD Reworked

gratuitamente através do Nexus Mods, com promessas de atualizações adicionais em breve. É importante notar que a instalação da versão inicial pode causar pequenos engasgos de carregamento, uma vez que as texturas ainda não foram comprimidas no formato .ba2, o que pode resultar em atrasos na visualização das melhorias.

A comunidade de modders continua a demonstrar sua dedicação em

aprimorar os jogos e proporcionar experiências mais imersivas para os jogadores de Starfield, que estão ansiosos para ver como o jogo evoluirá com o tempo.



Tá calor? Dicas para se hidratar corretamente em dias quentes

Suor, boca ressecada, fraqueza no corpo, pressão baixa e sonolência. Estes são alguns dos sintomas de desidratação, um quadro muito comum durante os dias quentes. Já que um episódio excepcional de calor tem atingido grande parte do Brasil, não dá para deixar de lado hábitos saudáveis que podem mudar completamente a sua disposição no calor.

Beba água é uma das dicas mais importantes. Não espere sentir sede para beber água. A sede é um sinal de que o corpo já está começando a desidratar, podendo cau-



sar náuseas e tonturas. A água regula a temperatura corporal e ajuda no transporte de oxigênio, nutrientes e sais minerais. Para não esquecer de se hidratar, deixar sempre uma garrafinha por perto é um bom recurso.

Outra dica que vale a

pena é consumir alimentos ricos em água, investir em frutas e legumes que contêm água na composição. Algumas opções são melancia, abacaxi, pepino, abobrinha e tomate. Esses alimentos ajudam a manter o organismo hidratado e bem

nutrido, além de proporcionar uma sensação de frescor.

Além de se hidratar bastante, com água e frutas, você deve diminuir o consumo do sal. Quando o corpo está ingerindo muito sal, eles começam a reter mais água para equilibrar essa proporção. Também evite bebidas alcoólicas, pois podem elevar a possibilidade de desidratação do corpo. E, por fim, além da água, o ideal é ingerir sucos naturais, água de coco e chás gelados que vão ajudar o corpo na hidratação e melhor funcionamento do organismo.

Objetos do cotidiano que deveriam ser trocados com alguma frequência

Normalmente esperamos até que uma coisa quebre ou fique totalmente inutilizável para trocá-la. Mas os objetos que usamos no nosso cotidiano têm um determinado prazo para ser trocado. Veja a seguir algumas dicas importantes.

Um dos itens que deve ser trocado semanalmente, são esponjas de cozinha. Elas estão sempre em contato com a sujeira das louças, razão pela qual devem ser trocadas a cada semana. É possível tentar esterilizá-las para aumentar um pouco mais sua longevidade, mas mesmo assim, a troca se faz necessária por questões de higiene.

Outro item, é a escova para lavar vaso sanitário: Ela deve ser limpa na frequência com que você limpa o vaso sanitário e substituída pelo menos a cada 6 meses, por motivos óbvios de higiene. Também temos a regra é comprar um colchão novo após cerca de 8 a 10 anos, embora isso varie em razão da qualidade do colchão.



Dicas de saúde: hábitos para ter mais bem-estar e qualidade de vida

De acordo com especialistas, existem alguns hábitos indispensáveis para uma vida com bem-estar e qualidade. São eles: praticar exercício físico, ter um sono regular, ter uma alimentação saudável, beber água regularmente, dedicar tempo para fazer o que gosta e cultivar bons pensamentos.

A prática de exercícios físicos melhora o humor e a saúde mental e emocional também é impactada positivamente. O sono de qualidade é outro pilar essencial para uma rotina com mais qualidade de vida. Isso porque, enquanto dormimos, diversas funções são desempenhadas pelo cérebro e pelo organismo. Uma alimentação equilibrada é fundamental para aumentar a nossa qualidade de vida.

Hidratar-se com frequência e em quantidades adequadas é crucial para que o corpo funcione bem – e, conseqüentemente, garanta saúde mental e física.

Nem só de trabalho e responsabilidades se faz uma vida adulta. Fazer o que gosta não deve ser considerado um luxo. Fazer amigos, sair, rir, namorar e etc.

Com os problemas e o estresse do dia a dia pode não ser tão fácil ser uma pessoa otimista. Entretanto, o esforço de cultivar bons pensamentos vale a pena, uma vez que ajuda a aumentar o bem-estar, a tranquilidade e o bom humor.

Além disso, lembre-se que a mudança é gradual e exige um tempo para ser incorporada. Assim, tenha paciência e calma durante o processo.