



Mundo Antigo

SANGUE AZUL,

desde o mundo antigo: o mito criado para separar a realeza da classe baixa de sangue vermelho



Conheça algumas curiosidades de alguns animais que habitam o planeta

Flamingos

Os flamingos nascem brancos. É a sua dieta, rica em camarão e algas que dá a eles o tom rosa.



Peixes Palhaço

Os peixes palhaço nascem sempre machos. Mas podem tornar-se fêmeas dependendo das condições de acasalamento. Isso que é poder de adaptação.



Camarão

O coração do camarão fica dentro da cabeça assim como o seu sistema digestivo.



Ursos Polares

Os ursos polares possuem pele negra por baixo dos pelos



Rinoceronte

O chifre do rinoceronte é feito de queratina. Esse material é o mesmo contido no cabelo e na unha dos seres humanos.



Cães de Pradaria

Os cães de pradaria se cumprimentam dando beijos. O que chamamos de beijo é, na verdade, um ato de reconhecimento entre esses animais que acontece quando eles esfregam os dentes uns contra os outros.



Pandas

Pandas, quando dão à luz gêmeos, escolhem cuidar de apenas um filhote, deixando o outro a própria sorte, para garantir a sobrevivência de pelo menos um deles.



Tigres

A pele dos tigres também é listrada, não só os seus pelos. Além disso, a pele desses felinos é única, comparável a impressão digital dos seres humanos.



Ratos

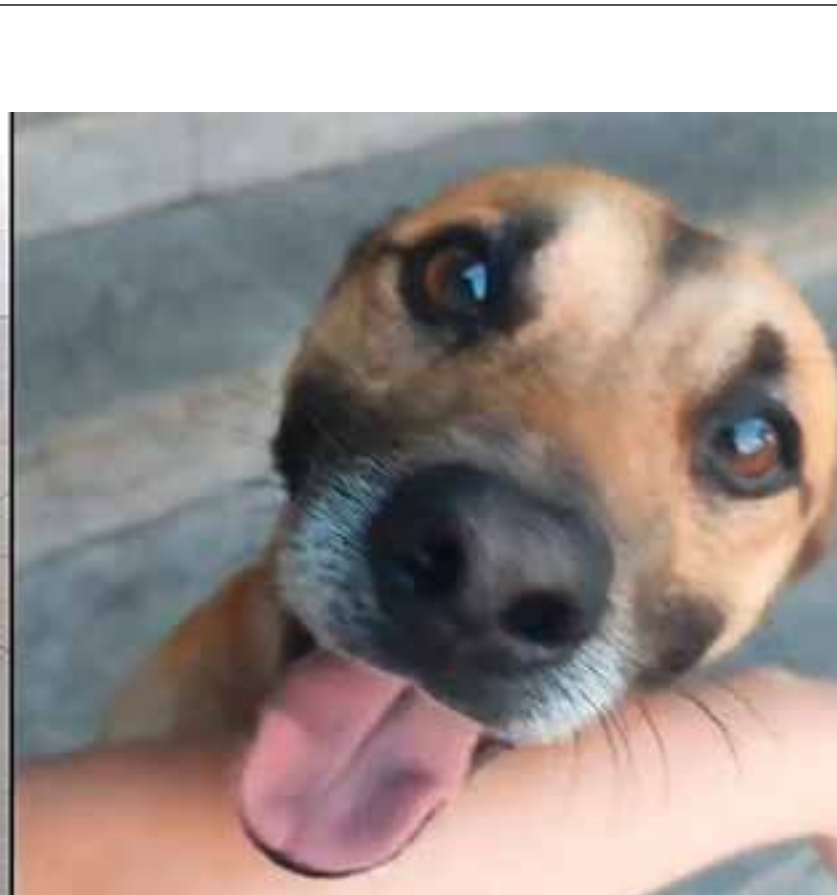
Entre as curiosidades mais inusitadas sobre os animais, os ratos sentem cócegas e são até capazes de emitir um som que lembra uma risada!



Vira-lata caramelo sente 'amor à primeira vista' por sua nova tutora

A funcionária e autora do vídeo, que se identifica no Tik Tok como @lazulimii, contou que estava na portaria da escola onde trabalha, quando um cachorro caramelo se aproximou dela, procurando carinho, comida e abrigo. Ela deu água ao animal, mas depois de alguns minutos, percebeu que o cachorro estava fixado em sua pessoa e tentava entrar no colégio várias vezes.

Foi então que Lazulimii notou que o cachorro tinha uma coleira, o que significava que ele tinha um dono. Alguns alunos disseram quem poderia ser o dono, e então a jovem foi até o local indicado. Chegando na residência, o caramelo reconheceu a casa,



mas o proprietário disse que o cachorro tinha aparecido no bairro há uma semana e que ela poderia levá-lo se quisesse.

A funcionária decidiu le-

var o cachorro para casa e cuidar dele. Em sua publicação do Tik Tok disse que o cachorro se adaptou bem ao novo lar e que sentiu uma conexão espe-

cial com ele. Agora, como tutora, ela também disse que o cachorro é muito carinhoso, brincalhão e inteligente, e que o batizou de Thor.

Pinscher 'piriguete': conheça Lalinha, a cadela que esbanja looks ousados

Uma pinscher chamada Lalinha provou que não é apenas uma cadela comum. Ela é uma piriguete com orgulho e adora esbanjar seus looks ousados na internet.

Com tanta personalidade, Lalinha tem conquistado uma base de fãs e está se tornando uma influencer da moda sensu'au'. Há cerca de quatro dias, a cadela vem brilhando com seus looks originais e ousados, acompanhados de

poses únicas.

O 'look' que mostrou para o mundo que a pinscher fashionista tem talento para a moda, foi uma minissaia jeans, acompanhada de um top rosa.

Uma das características mais marcantes da pequena garota ousada são suas poses para a foto. Aparentemente, empinar a bundinha com estilo é a marca registrada de Lalinha.



Conheça as três raças de felinos mais exóticas do mundo

Os gatos domésticos são mais comuns e queridos, principalmente pelos brasileiros, são os vira-latas. Contudo, existe muitas raças de felinos no mundo dos bichanos. Algumas chamam atenção pela sua aparência física bastante exótica.

1 - Selkirk Rex: Gatinho com pelagem encaracolada, que é de porte médio a grande, com corpos robustos e faces arredondadas. Eles tendem a ser carinhosos e brincalhões.

2-Sphynx: Eles têm

uma aparência bem incomum, por causa da falta de pelo. Apesar de serem discriminado por muitos, esses pets são bastante amorosos.

3 - Maine Coon: É uma das maiores raças de gatos domésticos do mundo. Sua aparência é marcante e eles têm uma condição genética que faz com que possuam mais dedos que o comum.



Sangue azul, desde o mundo antigo: o mito criado para separar a realeza da classe baixa de sangue vermelho

A nobreza usava da cor da sua pele para afirmar a sua posição social. Com a cor da pele tão clara que era possível ver-se as veias azuis. A realeza provava que eles eram os verdadeiros descendentes dos visigodos. Os visigodos tinham um “sangue puro”, porque não se misturaram com outros povos, como os judeus e os árabes.

Os aristocratas tinham tanta certeza de que sua condição os tornava biologicamente superiores a outras pessoas, que só consentiam o casamento só entre os próprios parentes. Mais remotamente, no Egito Antigo, os faraós diziam que o seu sangue era azulado, como as águas do Nilo.

A ideia deste “sangue azul” sempre esteve ligado à nobreza, o que nos permite compreender que é um conceito com já alguns séculos. Nesse seguimento, acreditar-se numa estratificação da sociedade em três ou quatro partes - povo, clero e nobreza, a que alguns adicionam também a burguesia - torna-se claro que essa característica vem de “algo” que apenas pertencia aos escalões mais elevados da sociedade. E, seguindo depois essa mesma ideia, pode então chegar-se tanto à origem como ao significado da própria expressão - em outros tempos a nobreza era vista como tão afas-



tada das lides físicas que raramente apanhava sol, possuindo portanto uma pele muito clara, quase branca, em que a presença de veias bastante visíveis, frequentemente de cor azul, dava a supor que, contrariamente ao sangue (bem vermelho) das classes mais baixas, o seu não possuía a mesma cor, mas era, isso sim e em alternativa, azulado.

O que há são hipóteses, que não são excludentes. Vejamos quais são elas.

Hipótese 1: a origem racista

Em pessoas com a pele bem branca, é possível ver com mais nitidez as veias azuladas.

Uma das explicações tem a ver com a cor das veias em pessoas de pele branca. Já reparou que, apesar do nosso sangue ser vermelho, as veias de pessoas brancas parecem

azuladas?

Segundo essa hipótese, a expressão surgiu na Península Ibérica durante a Alta Idade Média e tinha uma conotação racista.

Os aristocratas europeus, que não se miscige-

naram com os povos africanos que conquistaram parte da Europa, ostentavam as veias azuladas sob a pele clara, como se isso fosse sinal de pureza e superioridade. Era racismo mesmo.



Boitatá: a lenda do folclore brasileiro desde 1560

O primeiro registro da lenda do Boitatá data do ano de 1560, na época da colonização. Se trata de um texto do padre jesuíta José de Anchieta, no qual ele classificava esse animal imaginário - uma cobra com olhos de fogo - como sendo fruto de uma lenda indígena. Na língua indígena tupi, "mboi" quer dizer cobra e "tata" significa fogo.

Ao longo do tempo, o Boitatá foi ganhando força em diferentes regiões do país, até se tornar parte do folclore brasileiro.

Segundo a lenda que foi popularizada na época da colonização, o Boitatá tem o poder de se transformar em um tronco de fogo para enganar e atrair os lenhadores e pessoas que queimam as matas ou maltratam os animais. Quem olhar diretamente para os olhos da cobra não sai impune: pode ficar cego, louco, ou até morrer. Por isso, recomenda-se que quem se deparar com o Boitatá não deve correr. Deve ficar parado, fechar os olhos e prender a respiração até que ele se afaste.



Os Maias além-vida



Muitas pessoas mantêm a esperança de que haja vida após a morte, e os maias não eram exceção. No entanto, as coisas não eram tão simples como ir para uma versão do Paraíso ou do Inferno. Em vez disso, tudo se tratava de lutar através das nove primeiras camadas de tormento e teste no

além-vida. Isso era apenas o começo.

A partir daí, as pessoas eram esperadas para passar por mais 13 níveis do além-vida superior na tentativa de chegar ao seu paraíso.

O objetivo final, Tamoanchan, estava aberto para todos, mas era muito trabalho. Ainda assim,



perder a vida como sacrifício, no parto ou durante a batalha garantiria um bilhete de primeira classe para Tamoanchan.

Eles eram nada menos que sacerdotes astrônomos que rastreavam os planetas e constelações para sinalizar o início da temporada de plantio. Surpreendentemente,

não demorou muito para as pessoas assumirem que esses sacerdotes astrônomos sabiam como prever o futuro, com muitos se dirigindo a eles em busca de orientação e conselhos.

Tudo porque eles sabiam mais sobre as estrelas do que qualquer outra pessoa.

Gusttavo Lima anuncia o fim do projeto Buteco e afirma: 'Não será um adeus triste'



Gusttavo Lima anunciou através do Instagram, que o Buteco, festival de música criado por ele, chegará ao fim em 2024. O projeto foi criado em 2018 e passou por mais de 23 capitais brasileiras, incluindo Belo Horizonte, além de uma edição especial na cidade de Boston, nos Estados Unidos.

“Toda boa história um dia chega ao fim e chegou a hora de escrevermos o nosso capítulo final em 2024. Mas não se enganem, butequeiros e butequeiras, nossa despedida não será um adeus triste, mas sim um brinde à jornada incrível que compartilhamos”, escreveu ele no Instagram.

O cantor sertanejo não disse se novas datas da turnê serão anunciadas. Até o momento, a agenda oficial de Gusttavo, disponibilizada no site do músico, tem somente 2 shows marcados: Manaus, no dia 2 de dezembro e São Paulo, no dia 9 de novembro de 2024.

Taylor Swift adia 2º show no Brasil por conta das temperaturas elevadas no RJ



Taylor Swift anunciou, via Instagram Story, o adiamento do segundo show da “The Eras Tour” no Brasil, que aconteceria nesse sábado (18), no Rio de Janeiro. De acordo com prefeito do Rio, o espetáculo foi remarcado para a próxima segunda-feira (20).

“Estou escrevendo isso do meu camarim no es-

tádio. A decisão tomada foi de adiar o show desta noite em razão às temperaturas extremas no Rio. A segurança e o bem-estar dos meus fãs, performers e equipe sempre virá em primeiro lugar”, postou Taylor.

O Estádio Nilton Santos, ao momento do comunicado, já estava ocupado por fãs.

Poucos minutos depois do anúncio feito por Taylor, Eduardo Paes foi às redes sociais para informar que o show acontecerá na próxima segunda-feira (20). Além das altas temperaturas, o prefeito do Rio alertou de que o fato da artista não estar bem com os últimos acontecimentos teria influenciado na decisão.

Shakira é a grande vencedora do Grammy Latino 2023

A 24ª edição do Grammy Latino ocorreu na noite da última quinta-feira (16). Os maiores músicos e integrantes da indústria fonográfica latina se reuniram para premiar os lançamentos do último ano. Nesta edição, a artista homenageada foi a italiana Laura Pausini, que canta também em espanhol. Durante a premiação, ela cantou um medley com alguns de seus sucessos.

A primeira categoria anunciada na transmissão foi de “Melhor Canção Pop”. O nome oficial é “Shakira BZRP Music Sessions #53”, mas você provavelmente conhece como a música que a Shakira fez em parceria com o

DJ e produtor BZRP para acabar com o ex-marido, Gerard Piqué. Sabe aquela que a Shakira diz que “uma loba como eu não é para tipos como você”? A própria.

Mas não foi só essa: uma das categorias mais importantes da noite, de “Canção do Ano”, também deu o destaque para a colaboração entre os dois. Ao receber essa estatueta, Shakira dedicou o gramofone aos filhos. “Porque eu prometi para eles que serei feliz”, disse a artista.

Durante a premiação, BZRP apresentou um mix com algumas de suas músicas mais tocadas – e, claro, essa faixa não ficou de fora. Shakira subiu ao

palco para se apresentar ao lado dele, com uma série de dançarinos e coreografias.

Shakira também levou a categoria de “Melhor Fusão/Interpretação Urbana”, pela música da Karol G em que participou. A faixa é “TQG”.





Animação 'Wish' divide críticos em celebração aos 100 anos da Disney

Com 46 críticas publicadas até o momento, a animação 'Wish: O Poder dos Desejos', que promete ser uma celebração dos 100 anos da Disney, gerou opiniões divididas entre os críticos, alcançando uma aprovação de 61% no Rotten Tomatoes.

O consenso geral destaca que o filme falha em se destacar das produções anteriores do estúdio, tornando-se apenas um festival de referências e comprometendo sua própria identidade. A revista *Empire* comentou: "Este filme é uma homenagem apropriada à Disney: Não apresenta nada novo, apenas celebra o gênero que o estúdio já construiu."

A performance de Ariana DeBose foi elogiada por sua interpretação em algumas canções, mas críticos como *The Messenger* afirmaram que a suposta celebração dos 100 anos da Disney acaba decepcionando.

Outra crítica destacou a falha da narrativa, mencionando que a fundação da história se perde entre os conceitos de desejos e sonhos. Além disso, o filme foi considerado uma tentativa de retorno às origens do estúdio após uma década de produções desiguais. No entanto, o *Daily Telegraph UK* ressaltou que 'Wish: O Poder dos Desejos' acaba sofrendo com uma grave crise de identidade.

O lançamento nos cinemas nacionais está previsto para 4 de janeiro de 2024. O filme, mesmo dividindo opiniões, promete trazer aos espectadores uma experiência marcante e repleta de referências ao extenso legado da Disney.



"Feriado Sangrento": O Revival dos Slasher Movies chega aos cinemas

Os slasher movies voltaram a conquistar o público nos anos 90 com o estrondoso sucesso de 'Pânico' (*Scream*, 1996), dirigido pelo mestre Wes Craven. O filme subvertia os clichês do gênero, utilizando a metalinguagem para aterrorizar e, ao mesmo tempo, provocar risos.

Com uma estreia modesta de US\$ 6,3 milhões, 'Pânico' encerrou sua jornada nos cinemas com impressionantes US\$ 103 milhões. O êxito resultou em uma onda de filmes semelhantes, como 'Eu Sei...' e 'Lenda Urbana'. Contudo,

nos primeiros anos 2000, o subgênero acabou saturado.

Agora, com os bem-sucedidos retornos das franquias 'Pânico' e 'Halloween', novos filmes slasher estão encontrando espaço nas telonas, como é o caso de 'Feriado Sangrento' (*Thanksgiving*).

O filme teve sua origem em um dos trailers irônicos de filmes fictícios dos anos 70, exibidos entre as partes de 'Grindhouse', uma obra de Quentin Tarantino e Robert Rodriguez. Eli Roth, diretor renomado, apresentou uma cena grotesca em que um ser

humano era amarrado, assado e servido como um peru crocante. Este momento, hilário e perturbador em 'Grindhouse', capturou a atenção do público.

Agora, Eli Roth transforma esse trailer em um filme completo, e o resultado é extremamente saboroso para os fãs do gênero. Com os revivals bem-sucedidos de clássicos como 'Pânico' e 'Halloween', 'Feriado Sangrento' promete trazer de volta a emoção e a adrenalina característicos dos slasher movies, mantendo a tradição do terror no cinema.

"Jogos Vorazes: A Cantiga dos Pássaros e das Serpentes" - o passado de Panem

A franquia "Jogos Vorazes" é um fenômeno conhecido por poucos que transcendeu fronteiras desde a criação de Suzanne Collins em 2009. A saga literária, que se tornou um sucesso global, apresenta o universo distópico de Panem, uma reinterpretação trágica da América do Norte após uma devastadora guerra civil.

Dividida entre os vitoriosos na Capital e os perdedores em doze Distritos, a população é submetida anualmente a enviar um casal de jovens para participar de um cruel e espetacular massacre social.

A adaptação cinematográfica, composta por quatro filmes, consolidou-se como um sucesso tanto crítico quanto comercial, notadamente pela brilhante performance de Jennifer Lawrence como a protagonista Katniss Everdeen.

O último capítulo da saga original foi lançado há oito anos, mas agora Suzanne Collins e a Lionsgate nos convidam a visitar Panem com "Jogos Vorazes: A Cantiga dos Pássaros e das Serpentes". Situada sessenta e quatro anos antes da jornada de Katniss, a trama nos transporta

aos primórdios dos Jogos Vorazes e à ascensão de Coriolanus Snow, interpretado por Tom Blyth, como presidente de Panem. Este cruel homem moldou o pesadelo vivido por Katniss e pelos habitantes dos Distritos.

No entanto, a narrativa focaliza um jovem Snow, vivendo ao lado da prima Tigris, interpretada por Hunter Schafer, e da avó. Seu único objetivo é conquistar um prêmio significativo para salvar a reputação da família e retirá-la de um abismo de desonra e esquecimento.

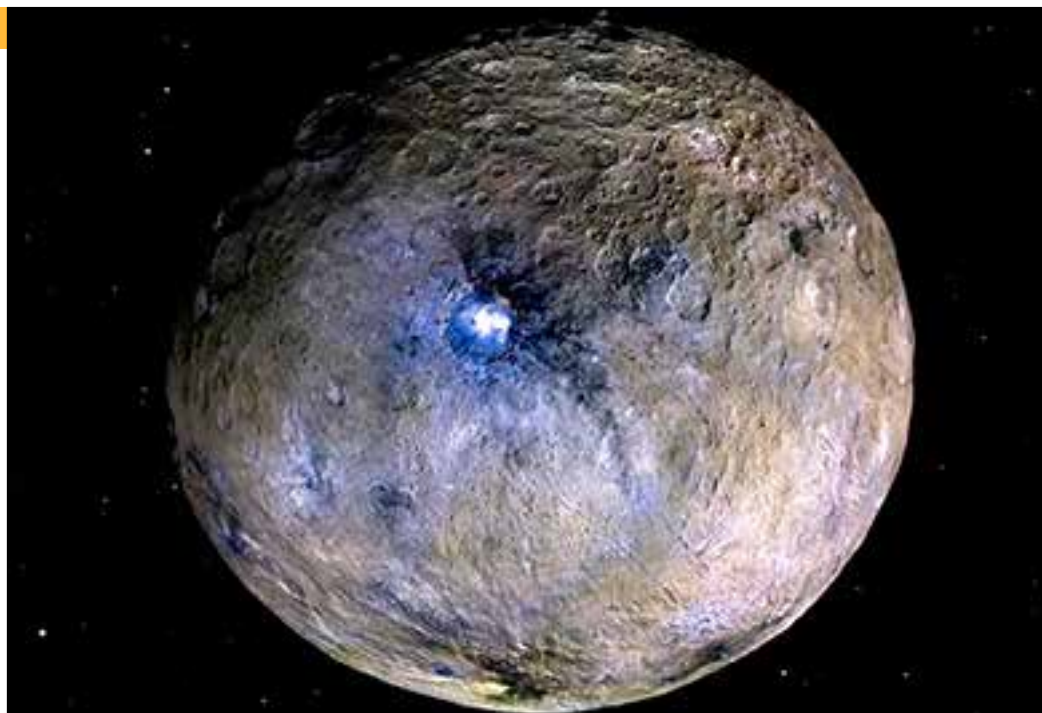
Três Planetas aquáticos em nosso Sistema Solar

Vivemos no Planeta Água, a belíssima Terra, mas há ainda outros incríveis mundos aquáticos em nosso Sistema Solar. Desde o planeta anão Ceres, até uma das luas de Júpiter, Callisto, há outros lugares na nossa vizinhança cósmica onde se é muito mais molhado do que poderíamos pensar.

Ceres

Ceres é o maior objeto no Cinturão de Asteroides, e o único planeta anão na parte interior do Sistema Solar. Foi originalmente formado como uma mistura de rochosa porosa, com cerca de 10% de gelo. Na formação inicial de Ceres, o calor oriundo do decaimento radioativo dos elementos mais pesados derreteu o gelo, o que fez com que quase toda a rocha afundasse em direção ao núcleo.

O aquecimento não teria sido suficiente para derreter até a superfície – os 10 quilômetros externos ou mais permaneceram congelados – mas, à medida que o oceano subterrâneo esquentava, ele se expandia e forçava rachaduras na superfície. Ao longo de bilhões de anos, as correntes de convecção transportaram o calor do núcleo e permitiram que o interior congelasse novamente. Contudo, Ceres ainda parece ter um pouco de água líquida sob a superfície.

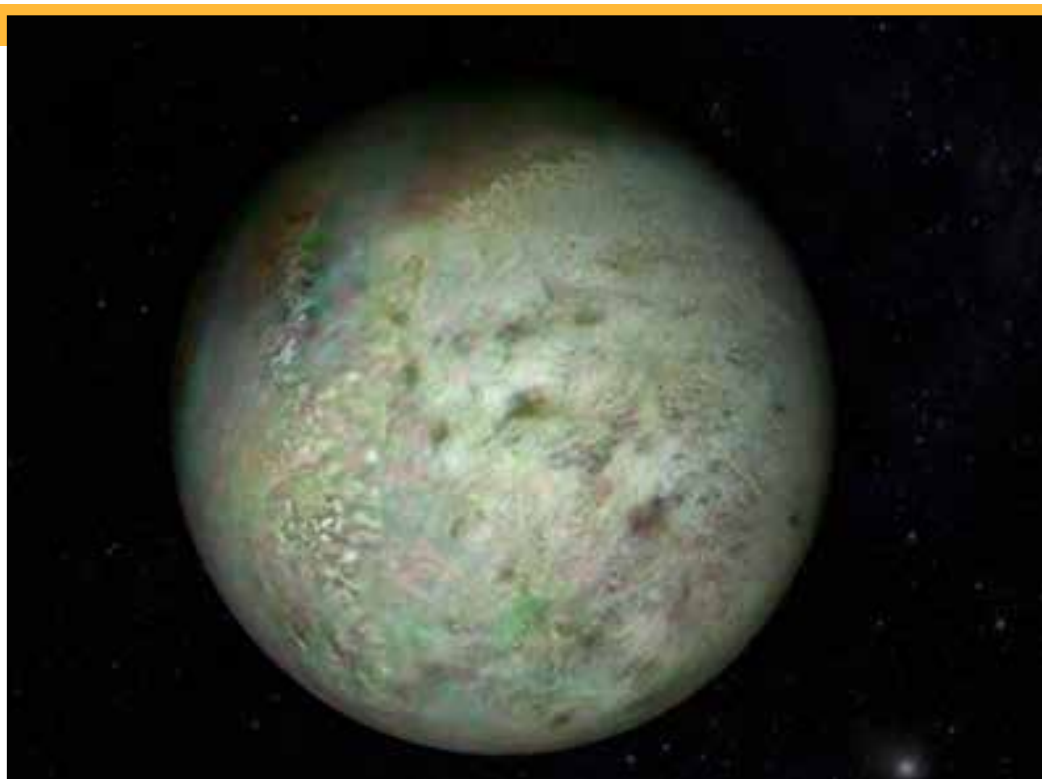


Tritão

Tritão é a maior lua de Netuno. É um pouco maior que Plutão, e tem uma composição quase idêntica. É possível que ambos se formaram no Cinturão Kuiper, e posteriormente se afastaram para as áreas mais distantes do Sistema Solar como resultado da atração gravitacional de Netuno e Urano.

Netuno capturou Tritão com sua gravidade, mas a lua tem uma órbita retrógrada, orbitando na direção oposta à órbita de Netuno. Ao ser capturado, sua órbita inicial era excêntrica, e isso gerou um aquecimento das marés à medida que Tritão flexionava e relaxava a cada órbita.

Esse calor foi o suficiente para derreter o interior, fazendo-o separar-se num núcleo com um manto de água líquida e uma sólida crosta feita de água e gelo de nitrogênio. Com a separação da crosta e do núcleo, houve um aumento no aquecimento das marés, e isso impediu que o oceano congelasse outra vez quando a órbita de Tritão decaiu.

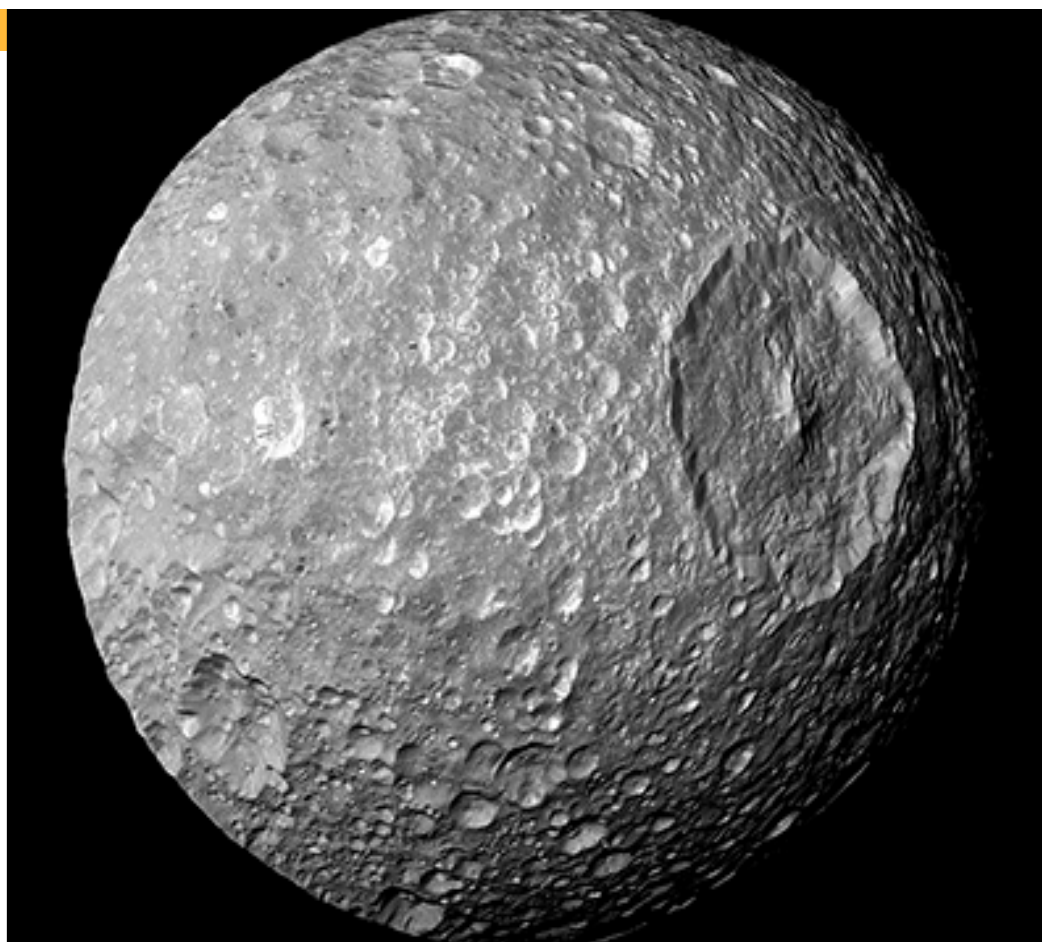


Mimas

O último dos mundos aquáticos em nossa lista, Mimas é uma lua de Saturno. Essa lua pode ser composta principalmente de água congelada. É larga o suficiente para ter um tamanho arredondado, causado por sua própria gravidade. Diferentemente de Encélado, outra lua de Saturno, não há vapores ou gêiseres visíveis, e sua superfície está coberta de crateras, o que sugere que a crosta permaneceu congelada por bilhões de anos, de acordo com a NASA.

Ver, análises recentes de imagens da Cassini descobriram que Mimas oscila ligeiramente em sua órbita, de acordo com um relatório da Cornell University, e existem apenas dois modelos teóricos que explicam isso. Ou Mimas tem um núcleo denso e alongado que o desequilibra, ou tem um oceano líquido sob a crosta que permite que o núcleo se mova por dentro. Se Mimas tiver um oceano líquido, ele deve ser coberto com uma crosta muito espessa e forte para evitar rachaduras ou gêiseres. Isso não se encaixa com as observações de outras luas e planetas anões ao redor do sistema solar.

Contudo, os modelos atuais de formação da lua também não podem explicar por que Encélado tem um manto líquido e Mimas não.



Rumores apontam que Franklin, de GTA 5, estará presente em GTA 6

Os rumores envolvendo GTA 6 persistem há mais de um ano, alimentados por vazamentos e especulações. Recentemente, Shawn Fonteno, o ator que interpretou Franklin em GTA 5, fez uma postagem enigmática no X (antigo Twitter) sugerindo seu envolvimento no próximo título da série. Entretanto, a mensagem foi deletada pouco tempo depois, gerando ainda mais especulações.

Na postagem, Fonteno escreveu: “Eu falei para vocês que talvez eu entraria em apuros”. Embora a mensagem não seja explícita, sua remoção rápida levantou suspeitas



entre os fãs. Perguntas como por que ele apagou a postagem imediatamente e por que prints estão sendo excluídos da internet começaram a circular.

Embora o ator tenha anteriormente afirmado ao GamesRadar que não estaria em GTA 6, ele posteriormente voltou atrás, dizendo que era um segredo. “Franklin

Clinton não estará no GTA 6”, afirmou Fonteno em um momento, acrescentando em seguida: “Não estou no GTA 6”. No entanto, logo depois, ele contradisse suas próprias afirmações, dizendo: “Ainda é um segredo. Eu estou apenas brincando com vocês”.

Essa reviravolta e a mensagem deletada continuam alimentando a especulação sobre a participação de Franklin em GTA 6. Os fãs agora aguardam ansiosos por qualquer confirmação oficial da Rockstar Games para esclarecer o mistério em torno do próximo capítulo da amada franquia de jogos.

“Naruto x Boruto Ninja Storm Connections”: uma jornada nostálgica para os fãs ninjas

A geração que cresceu acompanhando os lançamentos de Naruto, seja no anime ou no mangá, certamente se familiarizou com a expansão do sucesso para os videogames.

O lançamento de Naruto Ultimate Ninja no PlayStation 2 marcou uma era, permitindo aos fãs conduzirem seus personagens favoritos em batalhas memoráveis e até mesmo explorar histórias alternativas. Sete anos depois do último título da série, Naruto x Boruto Ninja Storm Connections chega para trazer uma dose de nostalgia e novidades para os aficionados pelo mundo ninja.

O jogo mantém o padrão da franquia Storm, oferecendo ação e lutas com diferentes formatos e dois modos de história. Esses modos combinam cenas originais da

animação com caminhos exclusivos criados para o jogo. Apesar de ser uma nova adição à franquia, o jogo não traz muitas inovações em termos de mecânica.

A falta de grandes novidades pode ser vista como um ponto negativo, pois impede que Ninja Storm Connections desenvolva uma identidade única e ao mesmo tempo evita um distanciamento significativo de seus antecessores. No entanto, o jogo compensa essa ausência com uma extensa lista de personagens, apresentando mais de 130 nomes conhecidos e novos.



“Super Mario RPG”, um remaster nostálgico que toca o coração dos fãs

Se você estava vivo em 1996, certamente lembra do impacto que “Super Mario RPG: Legend of the Seven Stars” teve para a Nintendo quando foi lançado para o Super Nintendo Entertainment System (SNES).

O jogo, com sua influência direta de títulos como Final Fantasy, especialmente devido à colaboração da Square Enix na produção, foi elogiado por destacar o “estilo Nintendo” em um gênero já estabelecido, sem perder as características únicas de Mario RPG.

Agora, com o remake do clássico jogo, a Nintendo parece buscar resgatar o sentimento de 27 anos atrás, com algumas adições, principalmente na renovação gráfica. No entanto, o novo “Super Mario RPG” se destaca mais como um remaster visual do que um remake, concentrando-se em anima-

ções para ações conjuntas, telas de subida de nível e cutscenes dos personagens principais.

Em um ano marcado por remakes que oferecem experiências familiares repletas de novidades na jogabilidade, como vimos com “Dead Space” e “Resident Evil 4”, “Super Mario RPG” fica alguns degraus abaixo no quesito recriação.

O jogo atualiza principalmente a interface do menu, introduzindo novas categorias, como um caderno de anotações para acompanhar a história e uma espécie de enciclopédia com informações sobre inimigos enfrentados ao longo do caminho.

Apesar das limitações no aspecto de reinvenção, o remaster de “Super Mario RPG” certamente toca o coração dos fãs ao trazer de volta a magia e a nostalgia de um clássico que marcou uma geração.

Dicas para manter a umidade (e o bolor) longe do armário e da roupa

O bolor é um problema comum em armários, podendo causar danos às roupas e ao mobiliário. Para evitar que isso aconteça, siga estas dicas:

Ventile o armário regularmente. Abra as portas e janelas para que o ar circule.

Mantenha o armário organizado e limpo. Evite encher demais o armário, pois isso impede a circulação do ar.

Regule a temperatura do ambiente. A temperatura ideal para um armário é de 14 a 22 graus Celsius.

Pulverize vinagre nas superfícies vulneráveis. O vinagre é um antifúngico



natural que ajuda a prevenir o crescimento do bolor.

Não guarde roupas molhadas no armário. Certifique-se sempre de que

as roupas estão completamente secas antes de guardá-las.

Coloque uma taça com bicarbonato de sódio ou

arroz no armário. Esses produtos absorvem a umidade do ar, ajudando a prevenir o crescimento do bolor.

Dificuldade de equilíbrio? Conheça a importância da vitamina E para o seu corpo

A vitamina E é um nutriente essencial para a saúde do corpo, sendo importante para a visão, a reprodução, a saúde do sangue, do cérebro e da pele. Ela pode ser encontrada em alimentos como óleo de canola, azeite, margarina, amêndoas, amendoins, carnes, laticínios e vegetais de folhas verdes. Quando não consumimos vitamina E suficiente, o corpo pode manifestar alguns sinais, como:

Dificuldade de equilíbrio e quedas mais frequentes: a vitamina E é importante para a saúde dos nervos, que controlam o equilíbrio e a coordenação motora.

Dores nos nervos: as dores nos nervos são frequentemente descritas como queimação, pontada

ou dor aguda. A vitamina E é importante para proteger os nervos contra danos.

Dores musculares: a vitamina E é importante para a saúde dos músculos.

Se você apresenta algum desses sinais, é importante consultar um médico para avaliar a sua situação.

Algumas dicas para aumentar a ingestão de vitamina E: Inclua alimentos ricos em vitamina E na sua dieta, como óleo de canola, azeite, margarina, amêndoas, amendoins, carnes, laticínios e vegetais de folhas verdes; Tome um suplemento de vitamina E, mas apenas sob orientação médica; Consumir alimentos ricos em vitamina E ou tomar um suplemento pode ajudar.

Cuidado: ondas de calor agravam severamente as varizes

De acordo com um levantamento feito pela Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), as queixas de quem sofre com o desconforto das varizes e veias dilatadas nas pernas sobe de 20% a 30% durante o verão. Levando em consideração que quatro em cada dez brasileiros adultos têm varizes, o número elevado das queixas é algo que movimentou os consultórios de pacientes em busca de alívio para tanto desconforto.

Esse desconforto inclui dor, inchaço, sensação de pernas pesadas e uma preocupação: seria apenas os efeitos dos dias quentes nas pernas, ou algo mais grave como uma tromboflebite ou uma trombose? Para a Dra. Carol Mardegan, especialista em cirurgia vascular, os três casos podem acontecer, mas de maneiras diferentes. No verão, os vasos sanguíneos e veias

passam por um processo de vasodilatação mais acentuado. Isso significa que eles se expandem mais do que o normal devido ao calor ambiente.

“Como resultado, temos uma circulação sanguínea mais lenta que pode sobrecarregar o sistema venoso, dificultando a drenagem eficiente do sangue de volta ao coração. Como consequência, o sangue tende a se acumular nas extremidades do corpo, principalmente nas pernas, gerando inchaço”, explica.

