



### Aos leitores e ouvintes da Radio Web ON

*Em 2025, esperamos continuar ao seu lado, oferecendo o melhor do jornalismo e contribuindo para um futuro mais informado e consciente. Que o novo ano traga muitas realizações e momentos especiais para todos nós.*

*Muito obrigado por fazer parte da nossa história.*



## ESPECIAL ANO NOVO

# Feliz 2025

**ONJornal.com, traz para você tudo sobre essa data importante para a humanidade**

## Saiba como se manter saudável após as festas de fim de ano



Após as festas do Réveillon é importante manter hábitos saudáveis. Pode-se aproveitar as refeições típicas e os momentos de confraternização mas sem esquecer de cuidar do bem-estar, com uma alimentação equilibrada, priorizando frutas, legumes, proteínas magras e grãos integrais, além de manter uma rotina de exercícios físicos e descanso adequado.

Outro ponto destacado é a importância da hidratação. Beber água regularmente, ajuda a evitar desidratação e a manter a energia. É preciso também estar atento aos sinais como urina escura, tontura e mal-estar, que podem indicar desidratação ou queda de pressão arterial. Nesses casos, medidas como aumentar a ingestão de líquidos, deitar-se com as pernas elevadas e evitar soluções caseiras inadequadas, como colocar sal sob a língua podem ajudar a se recuperar depois das festas.

Além disso, é necessário seguir tratamentos médicos regulares, usar proteção contra o sol e dormir bem para fortalecer o organismo. Assim, é possível celebrar com qualidade de vida e começar o novo ano com saúde e bem-estar.

# Veja dicas para se manter seguro se for beber na volta pra casa das festas do Ano Novo

Com a chegada das festas de fim de ano, o aumento de celebrações e deslocamentos tanto na ida e principalmente na volta pra casa, também traz um alerta: a segurança no trânsito. O período é historicamente marcado por um crescimento nos acidentes, muitos deles relacionados ao consumo de álcool, cansaço e condições climáticas adversas. Especialistas reforçam a necessidade de planejamento e cautela para evitar tragédias depois das comemorações. Entre as principais causas dos acidentes estão a combinação de álcool e direção, noites mal dormidas e o uso de dispositivos eletrônicos ao volante. A recomendação é



clara: opte por transporte alternativo ou designação de motoristas, faça pausas regulares em viagens longas e evite o uso de celulares enquanto dirige. Além disso, a manutenção do veículo, como revisão de pneus e freios, é indispensável, especialmente em condições climáticas desafiadoras. O respeito

às leis de trânsito também é essencial. Obedecer aos limites de velocidade, usar o cinto de segurança e dirigir com atenção podem fazer a diferença entre uma celebração tranquila e uma tragédia. Com atitudes simples, é possível garantir que as festas sejam marcadas apenas por momentos felizes.

## Ano Novo: 4 simpatias fáceis para ter mais prosperidade em 2025

Com a chegada de um novo ano, muitas pessoas recorrem a simpatias para atrair prosperidade e boas energias. Uma das práticas mais populares envolve o uso do louro: basta colocar uma folha conservada na carteira e substituí-la após sete dias, sempre mentalizando gratidão e oportunidades financeiras. Essa tradição simples e simbólica é uma forma de renovar as energias e começar o ano com esperança.

Outra simpatia bastante procurada é a criação de um patuá da sorte. Para isso, reúna itens como folhas de louro, cravos-da-índia,



sementes de girassol e moedas douradas em um saquinho amarelo. Após uma oração sincera, o patuá pode ser carregado no bolso ou na bolsa, servindo como um amuleto para estabilidade financeira e

crescimento. Há também simpatias específicas para comércios, como a que envolve moedas, folhas de alface, mel e azeite, destinada a atrair prosperidade nos negócios.

Por fim, o uso de um saquinho amarelo com louro e uma moeda é outra opção popular. Ao segurá-lo e repetir palavras de afirmação, a intenção é reforçar a conexão com a sorte e a abundância. Independente do ritual escolhido, essas simpatias simbolizam esperança e fé no poder da renovação para conquistar um ano repleto de realizações.



# Você sabia que o Ano-Novo nem sempre foi celebrado no dia 1º de janeiro

A contagem regressiva para o Ano-Novo é um dos momentos mais aguardados nas festas de fim de ano, com celebrações que acontecem ao redor do mundo. No entanto, a forma de comemorar a virada de ano varia entre os diferentes países, e nem todos celebram no mesmo dia.

Curiosamente, o Ano-Novo nem sempre foi comemorado no dia 1º de janeiro.



A escolha dessa data tem origem em diversas mudanças históricas. Ao longo do tempo, o calendário passou por ajustes significativos,

influenciados por fatores culturais e religiosos, até se estabelecer o atual formato de celebração. O calendário

juliano, adotado pelos romanos, foi um dos marcos dessa transformação.

Hoje, o Ano-Novo é celebrado globalmente no primeiro dia de janeiro, mas isso é fruto de um processo longo de adaptação e evolução das tradições. Cada país mantém suas particularidades, mas a contagem regressiva e a festa de virada se tornaram símbolos universais de renovação e esperança para o ano que se inicia.

## O Ano-Novo na Antiguidade

O historiador Roberto Viana, formado pela Universidade Federal do Cariri (UFCA) e mestre em História Cultural pela Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), explica que



as diferentes percepções do tempo nas civilizações antigas influenciaram tanto a celebração da virada de ano quanto a própria existência dessa comemoração. Ele destaca que, em povos como os gregos, romanos e babilônios, o tempo era entendido de maneira distinta, o que impactava diretamente as festividades relacionadas ao

Ano-Novo.

Viana ressalta que, apesar das diferenças culturais, a celebração da virada de ano está vinculada a ritos de passagem, renovação de votos e superação de dificuldades. Esses elementos são comuns a várias sociedades, mas a forma e o momento de celebração variam ao longo da história e entre diferentes povos.

## A influência astronômica e cultural sobre o Ano-Novo

Para entender as diferentes formas de marcar o início do ano ao longo da história, é possível dividir as interpretações temporais em dois eixos principais: o astronômico e o cultural/religioso. O primeiro eixo está relacionado à observação de eventos naturais, como o solstício de inverno e as fases da lua, enquanto o segundo refere-se aos costumes sociais e à influência de calendários como o gregoriano, adotado amplamente após a ascensão do cristianismo.

tempo evoluiu com as realidades das sociedades, e a globalização foi fundamental para a padronização do calendário gregoriano. Este calendário, adotado por grande parte do mundo, unificou a celebração do Ano-Novo, tornando-a uma data comum em diversas regiões, refletindo uma convergência cultural e temporal.



Roberto Viana destaca que a forma de compreender o

## Ano-Novo em março e o calendário de dez meses

Antes da adoção do calendário gregoriano, a celebração do Ano-Novo já existia, mas não ocorria no dia 1º de janeiro. Roberto Viana, historiador, destaca que a renovação de ciclos era comemorada em várias civilizações ao longo da história. Ele cita como exemplo o festival Akitu, celebrado pelos babilônios cerca de 2 mil anos a.C., durante

o equinócio de primavera no Hemisfério Norte. Esse evento simbolizava a renovação dos ciclos agrícolas e da “ordem cósmica”, sendo uma fusão de elementos naturais, culturais e religiosos.

Outro exemplo histórico é o calendário da Roma Antiga, que começava em março e terminava em dezembro, baseado nos ciclos lunares e nas esta-

ções do ano. No século VIII a.C., o calendário romano foi reformulado com a inclusão dos meses de janeiro e fevereiro, fazendo com que o início do ano fosse transferido para janeiro, em vez de março. Essas mudanças ao longo da história refletem a diversidade de interpretações temporais adotadas pelas civilizações antigas.





MAO, Quarta-feira, 1º de Janeiro de 2025 ■ Ano 5 ■ Nº 2303

# Conheça três povos que celebram o Ano-Novo em datas diferentes”

## MUÇULMANOS

O Ano-Novo no calendário islâmico, utilizado em países de maioria muçulmana, não tem uma data fixa, pois é baseado nos ciclos lunares, ao contrário do calendário gregoriano, que define o 1º de janeiro como o início do ano. A celebração da virada de ano ocorre em uma data variável, geralmente em maio, dependendo da observação da lua crescente, refletindo as especificidades culturais e religiosas das comunidades muçulmanas.



## CHINESES

O Ano-Novo Chinês também é determinado com base nos ciclos lunares, sendo celebrado na segunda Lua Nova após o solstício de inverno. Essa característica faz com que a data da festividade varie a cada ano, sem uma fixação específica. Normalmente, os festejos da virada de ano na China acontecem entre os meses de janeiro e fevereiro, de acordo com o momento em que ocorre a Lua Nova, refletindo a estreita relação da celebração com os ritmos naturais e as tradições culturais do país.



## O ANO NOVO NO BRASIL

No Brasil, a celebração da virada de ano ocorre no dia 1º de janeiro, em conformidade com o calendário gregoriano, e é marcada por uma mistura de diversas influências culturais. De acordo com o historiador Roberto Viana, a festa no país é uma síntese de tradições de diferentes origens, como os fogos de artifício, provenientes da cultura chinesa, o brinde com champanhe, associado à tradição francesa, e o costume de pular sete ondas, que remonta às tradições afro-brasileiras ligadas a Iemanjá. Essa diversidade cultural é um reflexo da riqueza de influências que moldam as comemorações do Ano-Novo no Brasil.





# Fogos de artifício representam desafios para pessoas com autismo; saiba acalmá-los no dia seguinte

Com a chegada das festas de fim de ano, a animação e os preparativos são uma constante para muitos. Contudo, para pessoas no Transtorno do Espectro Autista (TEA) e suas famílias, esse período pode trazer desafios significativos. Entre eles, os fogos de artifício frequentemente se destacam como uma fonte de desconforto, devido ao impacto sensorial causado pelo barulho intenso e pela luminosidade.

A sensibilidade auditiva e visual é comum em pessoas autistas, fazendo com que os ruídos imprevisíveis e as luzes piscantes dos fogos provoquem crises de ansiedade, pânico ou comportamentos de fuga.

Para ajudar uma pessoa com autismo após uma noi-



te difícil de fogos de artifício, pode-se:

- Levá-la para um local mais tranquilo e silencioso
- Explicar que o barulho aconteceu ontem e não se repetirá mais da mesma forma.
- Mostrar fotos e vídeos de fogos para que a pessoa entenda melhor o que aconteceu
- Criar um ambiente controlado e seguro
- Contenção da pessoa para evitar que se machuque

ou machuque outras

- Informar a família e os amigos sobre a sensibilidade da pessoa

Além disso, para ajudar a pessoa a lidar com a imprevisibilidade e estímulos das festas, pode-se trabalhar com a previsibilidade e dessensibilização. Um profissional de terapia ocupacional especializado em integração sensorial pode ajudar a aplicar uma dieta sensorial.

## Saiba como evitar refluxo após a ceia de Natal

Você mal se recuperou da ceia de Natal e já aproveitou a do Ano, não é? Essa tradição de se alimentar tarde da noite pode se tornar um grande problema para quem sofre com refluxo. Pratos mais gordurosos, bebidas com gás e nossa tendência ao exagero podem ativar o problema.

Quem tem refluxo precisa ter uma atenção maior com pratos como tender, pernil, salpicão com muita maionese, espumante, chocolate, especialmente em excesso e no dia seguinte a virada do ano, conforme o médico endoscopista Hugo Guedes.

“Esses alimentos acabam piorando o refluxo porque, de alguma forma, ou eles aumentam a demanda de produção de ácido para serem digeridos ou podem potencializar em grande volume o retorno do ácido que está no estômago para o esôfago”.

Não é preciso deixar de aproveitar a ceia. O médico recomenda comer em menor quantidade, não beber durante a refeição, dar um intervalo de 30 minutos, pelo menos, antes ou depois de comer. Se a pessoa passar mal, a orientação é dar tempo para a digestão.

“Tente aí manter um tempo de jejum para que possa ter a passagem do alimento para a intestino e a digestão possa acontecer. Não deite logo após se alimentar. Fique um tempo sentado, caminhadas leves ou atividades leves podem ajudar”, afirma Hugo Guedes.

## Ano novo, vida nova: dicas de como evitar a Síndrome de Burnout em 2025

Manter alta performance sem flertar com o burnout será um dos grandes desafios de 2025, especialmente em um mundo que valoriza resultados rápidos. A Síndrome de Burnout se classifica como a exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho que demandam muita competitividade e resultados constantes. Profissionais que atuam diretamente sob pressão e responsabilidades constantes podem ser muito afetados por esse desgaste.

Quase 30% da população mundial é acometida por

essa condição, sendo o Brasil o segundo país com mais casos diagnosticados. Para quem deseja alcançar alto desempenho em 2025 sem comprometer sua saúde mental, conheça três estratégias práticas, capazes de te ajudar a evitar a armadilha do burnout:

**1.** Desacelere para avançar mais rápido: Crie intencionalmente momentos de pausa no meio do caos. Sem pausas estratégicas, a fadiga cognitiva se acumula, reduzindo sua capacidade de atenção e criatividade, o que pode levar à estagnação e ao esgotamento.

**2.** Desafie o “auto-sabotador que quer te salvar”: Aquela voz interna que insiste em dizer “só mais isso e depois eu descanso” não é sua aliada, é um mecanismo de autoproteção mal calibrado.

**3.** Estabeleça limites claros: Definir horários fixos para começar e terminar o trabalho é essencial para evitar que ele invada sua vida pessoal. Ao estabelecer um horário para iniciar o expediente, você sinaliza ao cérebro que é hora de focar, criando uma rotina mental produtiva desde o início.



# Saiba quais frutas que não podem faltar na sua mesa no 1º dia de 2025

As simpatias de Ano-No-vo são tradições no Brasil que podem atrair bons frutos para o ano que se inicia. E, muitas delas envolvem comidas, como frutas, que prometem manifestar prosperidade, abundância e sucesso para o seu 2025. Confira!

**Uva** – A uva traz um grande simbolismo, sendo associada à paz e prosperidade. Guarde os seus caroços na carteira pode atrair mais dinheiro para o seu 2025.

**Romã** – O romã, por sua vez, simboliza fertilidade, prosperidade, florescimento e também abundância. A tradição diz que, se você guardar três sementes secas da fruta na carteira durante todo o ano, irá ma-



nifestar coisas positivas, como mais dinheiro e sorte no amor.

**Maçã** – Agora, se você quer focar nos seus relacionamentos em 2025, uma boa dica e maçã bem

vermelha. A fruta simboliza sucesso no amor e, por isso, pode manifestar um bom novo pretendente no seu novo ano.

**Tâmara/Damasco/ Uva seca** – Por fim, tam-

bém precisamos citar as frutas secas como tâmara, damasco, uva passas, figo e pêsego. Elas simbolizam sorte e fartura e merecem estar na sua mesa no primeiro dia do ano de 2025.

## 12ª Caminhada Pela Paz será realizada em Manaus, nesta quarta-feira (1)



Com o tema 'A construção da Paz é missão de todos', O Memorial Amigos do Cruzeiro e a Área Missionária São Lucas convida a todos a participar da 12ª Caminhada da Paz dia 1º de janeiro de 2025.

O objetivo da caminhada é trazer uma reflexão, um clamor e a divulgação da cultura da Paz principalmente para a cidade de Manaus. No "Atlas da Violência dos Municípios 2024", elaborado pelo Ins-

tituto de Pesquisa Aplicada (Ipea), Manaus ocupa a 3ª posição no ranking, como uma das capitais mais violentas do país.

A concentração da caminhada será na comunidade São João Batista, situada

à Rua 27, núcleo 4, bairro Cidade Nova II às 16h30, com saída as 17h e encerrando com missa campal no Memorial Amigos do Cruzeiro, avenida Timbiras, nº131, Núcleo 23, bairro Cidade Nova II.