



MUNDO ANTIGO

FLORENCE NIGHTINGALE:

“A Dama da Lâmpada” criou a estatística da saúde pública, foi fundadora da primeira escola de enfermagem em Londres

O maior mamífero terrestre de todos os tempos faz o elefante parecer pequeno

O maior mamífero de todos os tempos ainda habita entre nós. Trata-se da baleia azul (*Balaenoptera musculus*), que pode atingir impressionantes 30 metros de comprimento e até 200 toneladas! Entre os terrestres, o título pertence hoje ao elefante africano (*Loxodonta africana*), cujos adultos podem chegar a 7 metros de comprimento, 3,7 metros de altura e até 7 toneladas.

É, de fato, bastante coisa, mas, acredite: há milhões de anos, um outro mamífero ocupava esse posto – e ele era tão grande que um elefante pareceria pequeno ao lado dele.

Conheça o *Paraceratherium*

O *Paraceratherium transouralicum* e uma espécie que viveu durante o período Oligoceno, entre 34 e 23 milhões de anos atrás. A partir de fósseis, os cientistas conseguiram projetar como seria a criatura.

Imagine um corpo de rinoceronte, com o pescoço de uma girafa e o rosto de uma anta. Pois é, o *Paraceratherium* era uma figura única!

Estimativas apontam que ele podia alcançar 7,4 metros de comprimento, 4,8 metros de altura e inacreditáveis 17 toneladas de peso. Seus restos mortais foram encontrados em países como China, Mongólia, Cazaquistão e Paquistão, o que faz os paleontólogos acreditarem que ele vivia na Ásia apenas. Eles também acreditam que o gigante do Oligoceno era herbívoro e pacífico.

Os especialistas citam como possíveis causas as mudanças climáticas da época, falta de alimentos, disputas territoriais e até a baixa taxa de reprodução.

Após 13 anos de buscas, ninhos da maior águia do planeta são encontrados no Pantanal

Uma expedição realizada em Corumbá (MT), no Pantanal, fez uma descoberta que pode ajudar na conservação de uma das maiores aves de rapina do mundo. Após 13 anos de buscas, pesquisadores finalmente encontraram ninhos de harpias durante o período reprodutivo do animal.

A localização aconteceu em julho deste ano. O sucesso da missão é considerado fundamental para entender melhor o comportamento da maior águia do mundo e fortalecer as iniciativas de proteção contra a sua extinção.

Esta fascinante espécie pode atingir 2,20 metros de envergadura e possui uma das garras mais poderosas entre as aves de rapina. O animal é difícil de ser avistado, uma vez que prefere matas fechadas.



Esse comportamento também faz com que saibamos pouco sobre a vida das harpias.

O ciclo de reprodução da ave é lento. Ela costuma pôr dois ovos por vez, mas geralmente apenas um filhote sobrevive. A incubação dura cerca de 56 dias e os pais continuam por perto por até dois anos. Por conta disso, a espécie se reproduz apenas a cada

três anos.

Já os ninhos são construídos no alto de árvores robustas e em locais de difícil acesso. Embora busquem árvores gigantes, com mais de 40 metros de altura, em Corumbá o ninho foi encontrado em uma árvore mais baixa que as observadas na Amazônia e Mata Atlântica, mas em uma área ainda de difícil acesso.

Espécie de tubarão que tem dente na cabeça usado para acasalamento é descoberta

Um novo estudo liderado pela Universidade da Flórida, com a colaboração da Universidade de Washington e da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, faz uma descoberta no mínimo intrigante. Um peixe com um dente em forma de haste na cabeça e que ele usa essa haste para acasalamento.

Os machos do ‘tubarão-fantasma’, peixes que vivem em águas profundas, apresentam uma característica única. Também conhecidos como quimeras, esses peixes são parentes de tubarões e arraias, mas com uma particularidade: eles têm uma haste nascendo de sua cabeça, “cravejada de dentes afiados e retráteis”, explica matéria no Phys.org.

No estudo, foi constata-



tado que a haste dentada só ocorre nos machos da espécie e é usada para segurar as fêmeas durante o acasalamento, de maneira semelhante à mordida dos tubarões. Essa descoberta revelou várias curiosidades sobre os tubarões-fantasma: Apenas os machos possuem a haste dentada na cabeça. A estrutura é utilizada especificamente durante o acasa-

lamento. Os dentes da haste são diferentes dos dentes da boca, mas formados pelos mesmos genes. Estruturas semelhantes já foram encontradas em fósseis com 315 milhões de anos.

Esses achados mostram como a biologia dessas criaturas continua surpreendendo os cientistas e destacam adaptações evolutivas únicas no reino marinho.



Dermatite Seborreica Canina: enfermidade multifatorial que afeta a pele e a pelagem

Segundo a médica-veterinária e docente do curso de Medicina Veterinária do Centro Universitário Max Planck (UniMAX Indaiatuba), Nathalia Villaça Xavier, essa condição corresponde a um compilado de sinais clínicos e possui diversas causas.

“A Dermatite Seborreica Canina é caracterizada por uma descamação dérmica visível, oleosidade cutânea e, frequentemente, odor rançoso, resultante de alterações na queratinização e no filme lipídico cutâneo. Isso predispõe a inflamação e, normalmente, sobre crescimento microbiano oportunista, como *Malassezia pachydermatis* e/ou bactérias”, esclarece.

A profissional pontua que esse quadro pode ser primário e causado por defeitos genéticos na cornificação, que é um processo biológico no qual as células da epiderme se diferenciam e se transformam em corneócitos – cé-



lulas achatadas e ricas em queratina. Os sintomas da doença são predominantemente dermatológicos e variáveis.

“Os sinais clínicos mais frequentes incluem lesões escamativas difusas ou aderidas ao pelo, oleosidade, pelame rançoso, eritema variável e odor característico. O envolvimento de orelhas, pregas cutâneas e áreas de atrito é comum, especialmente quando há proliferação de *Malas-*

sezia ssp”, pontua.

“Xampus queratolíticos/queratoplásticos, desengordurantes e antifúngicos tópicos são a primeira escolha. Medicamentos via oral com azólicos orais ou antibióticos sistêmicos são reservados para casos extensos, refratários ou com infecção profunda. Além disso, o uso de mousses ou loções leave-on pode prolongar o intervalo entre banhos e melhorar a hidratação cutânea”, recomenda.

Saiba curiosidades que o paladar dos pets revela

Para muitos cães a hora da refeição é um dos momentos mais aguardados. Porém, você já parou para pensar no que passa pela cabeça – e pelo paladar – dos pets quando eles se aproximam do pote de comida? Para responder a essa dúvida, a médica-veterinária de GranPlus (BRF Pet), Mayara Andrade, reuniu curiosidades sobre cães e alimentação, que podem ajudar tutores a entender melhor os hábitos e preferências dos seus fiéis companheiros.

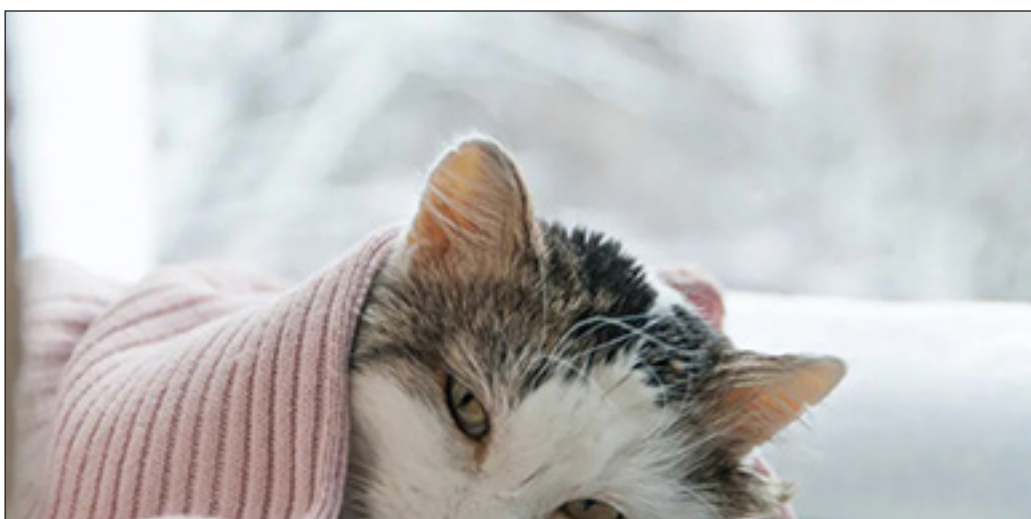
“Observar e compreender melhor como os cães interagem com o alimento é fundamental para garantir que eles recebam não apenas os nutrientes que precisam, mas também refeições que despertem interesse. Afinal, quando o pet aceita bem a dieta, temos mais segurança de que está se alimentando de forma adequada e saudável”, explica a profissional.

Segundo Mayara Andrade, as texturas dos alimentos têm influência direta na aceitação e no bem-estar dos pets. Por exemplo, alguns cães demonstram preferência por alimentos enlatados ou semiúmidos, enquanto outros se inclinam mais por opções secas. É importante que o tutor perceba como o animal reage ao alimento. Humanos e pets sentem sabor de formas diferentes devido à anatomia da boca, quantidade de papilas gustativas e ao olfato.

Enquanto humanos têm cerca de 9.000 papilas e percebem doce, salgado, azedo, amargo e umami, cães possuem cerca de 1.700 a 2.000, apreciando principalmente sabores de carne e gordura.

Conheça os sinais de que o seu gato pode estar com demência

Tudo leva a acreditar que a demência felina seja comum nos gatos mais velhos, e um estudo constatou que, aos 15 anos, mais de metade dos gatos apresentavam sinais de tal condição de saúde. Ainda assim, alertam, alguns comportamentos associados à demência também foram identificados em gatos com apenas sete anos. Um outro estudo adiantou que cerca de 28% dos gatos com idades entre os 11 e 14 anos apresentam pelo menos uma mudança de comportamento associado a esta condição. Mas, afinal, quais os sinais a que deve estar atento e que podem indicar que o seu gato tem demência?



‘Sons’ incomuns: Começam a imitar sons de forma excessiva ou em situações novas, como por exemplo miar alto à noite; Alteração de comportamento: Os gatos com demência têm tendência a procurar atenção com mais frequência ou a tornarem-se mais ‘agarrados’. Da mesma forma,

também podem interagir menos do que o habitual, parecer mais irritados ou não reconhecerem pessoas que lhe são próximas;

Mudança no sono: A mudança nos hábitos de sono, que geralmente ficam inquietos à noite e dormem mais durante o dia;

José Loreto fala sobre viver Chorão no cinema: 'Dei uma engordadinha e parei de malhar'



José Loreto, de 41 anos de idade, aproveitou o primeiro dia do The Town, em São Paulo, para falar sobre o mergulho profundo na pele de Chorão (1970–2013).

O ator é o protagonista do longa Se Não Eu, Quem Vai Fazer Você Feliz, com direção de Hugo Prata e Felipe Novaes, e revelou que a preparação transformou até seu estilo de vida. “Eu mudo, sim, gosto de beber muito da fonte. Não tem como. Acordo e durmo com uma digital muito chorona. Tá difícil, as pessoas, às vezes, acham que tô caracterizado, mas nem tô”.

Para dar vida ao líder do Charlie Brown Jr., Loreto disse que passou a adotar os hábitos do cantor. “Tenho usado roupas mais largas, mais confortáveis, treinado de skate, tenho feito muita coisa que ele fazia. Automaticamente, não tem como eu não estar embriagado de Chorão”, comentou, reforçando que a imersão vai além da atuação em frente às câmeras.

Burna Boy conquista fãs de Travis Scott com batidas africanas pesadas e irresistíveis



Burna Boy mostrou neste sábado (6) do festival The Town por que é um dos nomes mais talentosos do afrobeats, o pop africano dançante que mistura batidas da Nigéria com o rap americano e o dancehall caribenho.

Diante de fãs aguardando

o headliner Travis Scott, o cantor nigeriano apresentou sua mistura pulsante para jovens que pareciam não conhecê-lo tão bem.

Com uma baita presença de palco e banda afiada, Burna encheu o show de batidas que bebem de ritmos mais manjados como

R&B e estilos dançantes da África Ocidental. No show, esse som pesado se traduziu em sons graves que fizeram o peito do público tremer.

A voz igualmente grave também chamou atenção de quem foi apresentado a ele nesta noite.

Ivete, Pablo e Calcinha Preta agitam noite do 'Sou Manaus 2025'



O segundo dia do Sou Manaus Passo a Paço 2025 promete agitar a capital amazonense com grandes atrações nacionais.

Entre os destaques estão Ivete Sangalo, Pablo



e a banda Calcinha Preta, que se apresentam em diferentes horários ao longo da noite.

Segundo a Fundação Municipal de Cultura, Turismo e Eventos (Ma-



nauscult), o festival conta com três palcos espalhados pela região portuária, reunindo artistas locais e nacionais em uma verdadeira maratona de música gratuita.



FLORENCE NIGHTINGALE: **“A Dama da Lâmpada” criou a estatística da saúde pública, foi fundadora da primeira escola de enfermagem em Londres**

Florence Nightingale nasceu na Florença, Itália, em 1820, era de uma família britânica rica. Ainda jovem, percebeu que sua vocação era cuidar dos doentes e pobres, um desejo que a diferenciava de sua posição social na época. Após estudar enfermagem no Instituto de Diaconisas de Kaiserwerth, na Alemanha, assumiu o cargo de superintendente de um instituto de enfermagem em Londres em 1853.

Em 7 de fevereiro de 1837, acreditou ter ouvido a voz de Deus conclamá-la a uma missão. Quando seu pai foi informado da decisão da filha em não se casar e tornar-se enfermeira, ele recusou em aceitar tal escolha. Sonhava para a filha um casamento brilhante, e a participação nas altas rodas da sociedade londrina.

Mas Florence não cedeu à vontade paterna.

Florence revolucionou a prática da enfermagem, enfatizando a higiene e saneamento, usando estatísticas para melhorar a saúde pública, foi fundadora da escola de enfermagem profissional na Inglaterra. Sua dedicação à profissão e seu trabalho como estatística foram fundamentais para a criação da enfermagem como a conhecemos hoje.

Em 1853 retornou para Londres e passou a trabalhar como superintendente em um hospital. Pela primeira vez uma mulher iria enfrentar tais responsabilidades. Desempenhou tão bem as tarefas que feriu os bríos dos colegas masculinos. A competição não demorou a oferecer-lhe dificuldades.

Durante a guerra da Criméia e Rússia, iniciada em 1854, um grande número de soldados feridos, morriam no hospital militar inglês. Então, Florence foi



desafiada a integrar o corpo de enfermagem britânico em Scutari, Turquia. Em 21 de outubro de 1854, com um punhado de enfermeiras, e os equipamentos necessários, Florence partiu para a sua missão no hospital militar.

Em Scutari esperavam-na a miséria, os vermes, a sujeira e o mau cheiro do hospital. Depois de colocar tudo em ordem, mesmo sem esperar nenhuma ajuda dos médicos militares, o ambiente tornou-se propício para atender os enfermos. A dedicação que devotava aos doentes reduziu drasticamente as mortes no hospital militar.

Com uma pequena equipe, os equipamentos necessários e um trabalho árduo, mesmo contra a negligência dos médicos militares, o ambiente tornou-se propício para atender os enfermos. Seu trabalho de assistência aos enfermos e da organização da infraestrutura hospitalar a tornou conhecida em toda a frente de batalha. Florence foi chamada pelo jornal The Times, de Londres, “A Dama da Lâmpada”, pois percorria todas as enfermarias com uma lanterna na mão.



Na volta à Inglaterra, Florence foi recebida com festejos, mas sem saúde. Mesmo assim, ainda trabalharia muito na criação de escolas de enfermagem e na reforma sanitária dos hospitais militares e quartéis, onde soldados morriam mesmo em tempo de paz. Apesar do estímulo recebido da Rainha Vitória, a oposição do Ministério da Guerra persistia, pois não via sentido essas ideias em tempo de paz.

Para esclarecer a opinião pública e mobilizá-la em seu favor, em 1858, Florence escreveu dois livros: “Administração Hospitalar do Exército” e “Comentários sobre Questões Relativas à

Saúde”. Com as contribuições necessárias, as reformas foram realizadas e um hospital foi construído. Em 1860, Florence viu nascer a Escola de Enfermagem do Hospital Saint Thomas, em Londres. Com o trabalho reconhecido, em 1883, Florence recebeu da Rainha Vitória a “Cruz Vermelha Real” e, em 1901, se tornou a primeira mulher a receber a Ordem do Mérito.

No fim da vida, quase inválida, Florence Nightingale, faleceu em Londres, Inglaterra, no dia 13 de agosto de 1910. O Dia Internacional da Enfermagem é celebrado no dia de seu aniversário, 12 de maio.



Ada Lovelace: foi a primeira mulher a criar o algoritmo Ada que é usada até hoje para fazer bancos, computadores e trens funcionarem

Ada Augusta King, nasceu com o nome de Byron e foi a primeira mulher a escrever uma linguagem de programação. A mãe estimulou a menina desde criança a estudar matemática e a apresentou ao rei da Inglaterra. Foi através do grupo de amigos da realeza que ela conheceu, aos 17 anos, Charles Babbage, um senhor matemático importante da época que estava desenvolvendo uma máquina analítica, como uma calculadora gigante.

Apesar de casada ainda adolescente e com três filhos, continuou a estudar matemática e línguas. Teve a oportunidade de desenvolver um algoritmo que, cem anos depois, foi reconhecido como a primeira linguagem de programação da história, batizada de Ada e usada até hoje para fazer bancos, computadores e trens funcionarem.

Em 1842, um jovem

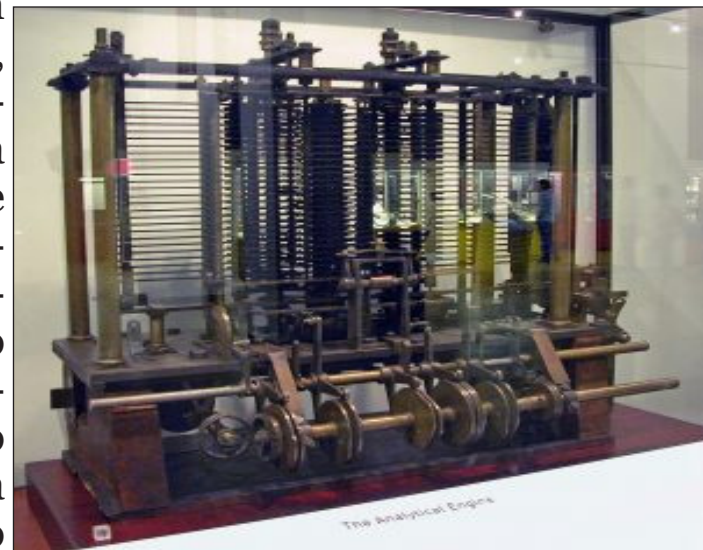


matemático e engenheiro italiano, chamado Luigi Federico Menabrea, publicou em francês um manuscrito de uma palestra dada por ele na Universidade de Turim. Ada se dedicou a traduzir esse artigo por pelo menos um ano, tendo terminado em 1843 e adicionado algumas anotações no final do livro.

Nessas tais anotações, Ada discorre sobre como a Máquina Analítica poderia

ser usada para alavancar o progresso da sociedade e não só realizar meros cálculos, além de em sua última nota, escrever um algoritmo para que a máquina pudesse computar a Sequência de Bernoulli. Esse feito foi posteriormente reconhecido pela academia científica como

sendo o primeiro programa de computador da história.



Deus Odin é filho de uma gigante e seu avô foi descongelado por uma vaca

Para entendermos como Odin nasceu, e os eventos curiosos de sua genealogia, precisamos recuar à gênese dos primeiros seres da mitologia nórdica.

Na mitologia nórdica, o primeiro ser vivo chamava-se Ymir, gerado a partir do encontro do vento frio com o vapor quente. Foi Ymir quem deu origem à raça de gigantes que povoou o mundo antes do surgimento dos primeiros deuses. Estla, a mãe de



Odin, era filha desses gigantes originais. Já o pai de Odin, Bor, era filho de Buri, um ser não gigante que foi descongelado pela Audumla, a vaca mítica das lendas nórdicas e germânicas. Lambendo um enorme bloco de gelo, Audumla descobriu Buri, pai de Bor e avô de Odin.

Da união de Bor com a gigante Bestla nasceram Vili, Ve e Odin, os primeiros deuses da mitologia nórdica.



Lua de Sangue: eclipse total em 7 de setembro terá 1h22 de duração



Neste domingo, 7 de setembro de 2025 ocorrerá um eclipse total da Lua, o mais longo do ano, com duração da fase total de 1 hora e 22 minutos.

O fenômeno poderá ser visto em todas as suas fases (penumbral, parcial e total) no oeste da Austrália, parte central da Europa e da Ásia, extremo leste da África e Antártica. Outras regiões, como leste da

Ásia, leste da Europa, África e leste da Austrália, verão apenas fases parciais ou penumbrais.

No Brasil, o eclipse não será visível nas fases total ou parcial. Apenas no extremo leste do país será possível observar a fase penumbral após o ápice do eclipse, mas essa etapa quase não apresenta alteração perceptível na luminosidade da Lua. O Observa-

tório Nacional (ON/MCTI) transmitirá o fenômeno ao vivo pelo YouTube, a partir das 12h (horário de Brasília), com imagens captadas em locais onde o eclipse será visível em sua totalidade.

Horários do eclipse (hora de Brasília)

Início do penumbral: 12h28

Fim do penumbral: 17h55

Poderoso observatório 'LIGO' pode detectar possíveis naves alienígenas, diz estudo

Pesquisadores acreditam que o observatório LIGO (Laser Interferometer Gravitational-Wave Observatory) é capaz de detectar sinais de naves extraterrestres. Isso ocorreria pela captação de ondas gravitacionais, ondulações no espaço-tempo causadas pela movimentação dessa tecnologia alien.

O LIGO é um experimento de enormes dimensões localizado em dois edifícios nos estados de Washington e Louisiana, nos Estados Unidos. Cada uma de suas instalações possui uma estrutura em formato de "L", cujos braços se estendem por quatro quilômetros.

Os detectores do observatório monitoram as mudanças sutis causadas quando essas ondulações passam pela Terra, testemunhando eventos menores que 1/10.000 da largura de um próton. Isso torna o LIGO o primeiro experimento a captar ondas gravitacionais e um dos maiores do mundo. No novo artigo, disponível no servidor de pré-impressão arXiv, onde espera pela revisão por pares, um grupo internacional de físicos argumenta que essa gigante estrutura científica pode detectar naves extraterrestres.

"Como qualquer sistema que envolva grande aceleração de massa produz ondas de gás, novos candidatos a sinais incluem não apenas eventos astrofísicos e cosmológicos, mas também sinais tecnológicos (tecnossinaturas), como os gerados por espaçonaves de aceleração rápida e/ou massiva (RAMAcraft), explicam os autores.

Afinal, explodir uma bomba nuclear no espaço salvaria a Terra de um asteroide?

A ideia de usar armas nucleares para defender o planeta contra objetos espaciais perigosos sempre foi controversa. Há questões éticas, políticas e técnicas envolvidas, mas o estudo conduzido pela equipe da Universidade Johns Hopkins, EUA, se concentrou apenas nos aspectos físicos e práticos da abordagem.

A principal vantagem de uma detonação nuclear próxima a um asteroide está na liberação de radiação térmica extremamente intensa em um período muito curto de

tempo.

Esse calor faz com que a superfície do asteroide evapore de forma assimétrica, gerando uma força de recuo capaz de alterar sua órbita.

Segundo os modelos apresentados, esse método pode ser mais eficaz do que a tentativa de empurrar ou colidir diretamente com o objeto, como previsto nas missões de impacto cinético.

Um ponto fundamental para o sucesso da operação é o tempo de antecedência. Quanto mais cedo um asteroide for detectado, mais

simples será a missão de deflexão (alterar sua rota de impacto para impedir que colida com a Terra).

Se a detecção ocorrer apenas algumas semanas antes do impacto, a explosão nuclear pode ser a única alternativa viável.

Em simulações realizadas com um objeto do tamanho do asteroide Bennu, a deflexão bem-sucedida foi possível mesmo com janelas curtas de resposta, desde que a ogiva fosse detonada no ponto certo e com potência adequada.

Tales of Xillia Remastered inicia pré-venda digital para PC e consoles com lançamento em outubro



A Bandai Namco anunciou que Tales of Xillia Remastered já está disponível em pré-venda digital nas edições Standard e Deluxe. O RPG de ação chega oficialmente em 31 de outubro de 2025 para Nintendo Switch, PlayStation 5, Xbox Series X|S e PC (Steam).

Lançado originalmente em 2011, Tales of Xillia retorna em versão remasterizada, trazendo melhorias gráficas, ajustes de jogabilidade e conteúdos extras.

Ambientado no mundo de Rieze Maxia, o jogo acompanha Milla Maxwell, guardiã espiritual, e Jude Mathis, estudante de medicina, que unem forças para impedir que o reino de Rashugal destrua o equilíbrio do planeta com uma arma capaz de drenar mana.

Bend, estúdio PlayStation de Days Gone, parece trabalhar em novo jogo multiplayer



O estúdio Bend, que demitiu 30% de seus funcionários em junho, agora precisa contratar um novo diretor criativo. O que chama a atenção é que a desenvolvedora, que faz parte dos estúdios first party do PlayStation, busca alguém com experiência em jogos multiplayer, indicando que esse pode ser o estilo de seu próximo game.

“Nós estamos buscando um diretor criativo experiente e visionário para ajudar a liderar um projeto atualmente em desenvolvimento”, diz a descrição da vaga de trabalho, em tradução livre. “Esse papel é responsável por impulsionar as decisões que definem a visão criativa, nível de qualidade e tom emocional do jogo. Nessa capacidade,

você vai atuar para manter o time informado, alinhado, motivado, inspirado e engajado.”

A descrição da vaga vem acompanhada de uma lista de responsabilidades e requisitos para se candidatar. Entre eles, aparece a exigência da experiência com “desenvolvimento e design de jogos multiplayer”.

Wolverine da Insomniac pode aparecer no final de setembro, na próxima State of Play

O jogo do Wolverine em desenvolvimento pela Insomniac para o PlayStation pode finalmente receber um novo trailer oficial no final do mês, numa nova State of Play. A informação não é oficial, e deve ser tratada como rumor, mas foi confirmada para o Insider Gaming por diferentes fontes.

O site afirma que pessoas com conhecimento dos planos do PlayStation revelaram que devemos ter uma nova State of Play no final de setembro. Enquanto isso, outras fontes próximas ao desenvolvimento do jogo confirmaram que Wolverine já tem um trailer



pronto, e que ele deve ser exibido no evento.

Essa pode ser a primeira aparição oficial do jogo do Wolverine desde sua revelação em 2021, durante uma PlayStation Showcase. O jogo

chegou a ser mostrado em vazamentos depois que a Insomniac foi vítima de um ataque hacker e especula-se que isso teve algum impacto na demo para a Sony falar novamente do título.



Ruivinha de Marte e o fisiculturismo: treinos curtos, dieta, ceia e suplementos: 'Tudo regrado'

A influenciadora de 29 anos Anny Bergatin, conhecida como Ruivinha de Marte, se prepara para estreiar no fisiculturismo mantendo uma rotina rigorosa com pão com ovo, ceia, suplementos e treinos curtos. Após ganhar cerca de 20 kg de massa muscular e transformar a relação com o próprio corpo, ela contou ao g1 como organiza alimentação e exercícios para sustentar o novo shape. Assista ao vídeo acima. Há 11 anos na internet, a influenciadora mudou radicalmente a rotina e treina seis vezes por semana com acompanhamento do professor de educação física e fisiculturista Felipe Franco.

Após sofrer bullying por magreza, ela transformou

a própria vida: o que começou como hobby nos treinos se tornou uma oportunidade de seguir carreira de forma profissional, passando de 43 kg para 60 kg com disciplina e dedicação. "Como eu sou do biotipo 'ectomorfo', que não pode gastar muita energia. Meus treinos duram até 40 minutos. Passou disso, já começo a perder calorias, e eu preciso mantê-las para conservar o músculo", explicou Ruivinha.

A influenciadora disse que treina de segunda a sábado, sempre intercalando exercícios de membros superiores e inferiores, com abdominais incluídos todos os dias. "Domingo eu não treino, mas mesmo assim continuo cuidando da alimentação e suplemen-

tação. É todo um cuidado, não é simplesmente treinar e conseguir o shape", afirmou.

Durante os treinos, Ruivinha consome hipercalóricos, suplementos em pó ricos em carboidratos e calorias, para evitar a perda de energia.



Roberta Miranda revela mágoa e detona mãe de Marília Mendonça: 'só pensa em dinheiro'

Uma das cantoras mais populares do Brasil, Roberta Miranda criticou o comportamento de Dona Ruth, mãe de Marília Mendonça (1995-2021), com quem teve uma relação bastante próxima ainda em vida. Em entrevista ao Sem Censura, da TV Brasil, exibida nesta sexta-feira (5), Roberta disse que foi convidada para participar da cinebiografia de Marília, atualmente em produção pela Amazon Prime Video. Roberta recusou o convite.

"Acabo de ser convidada para participar da cinebiografia da Marília Mendonça. [Me disseram: 'Vamos para Goiânia? Três dias, vamos gravar, ficar lá, não sei o que...'. Eu disse: 'Não vou'. Sabe por quê? Porque esse povo só pensa em dinheiro", declarou. "A Dona Ruth só pensa em dinheiro, entendeu? E eu não quero participar nesse momento. Todo mundo sabe que eu amo Marília Mendonça, o quanto eu respeito... mas quando foi para participar da mensagem da Marília Mendonça ela não me colocou", afirmou.

Roberta concluiu, dizendo que tem respeito por Marília e que ajudou na logística do seu enterro. A rainha sertaneja, no entanto, diz não querer compactuar com a exploração de sua imagem. Ela me ignorou quando mandei flores para ela. Olha o que ela fez com a vida, em relação ao entorno dela... não vou. Porque ela só pensa em dinheiro, não precisa de mim. O mundo sabe que eu amo Marília Mendonça", concluiu.

Paolla Oliveira fala de Virginia e dá opinião sobre influencer na Grande Rio

A atriz Paolla Oliveira, de 43 anos, comentou a escolha de Virginia Fonseca como nova rainha de bateria da escola de samba Grande Rio, posição que ocupou anteriormente. As declarações foram feitas durante entrevista ao videocast "Conversa Vai, Conversa Vem", do jornal O Globo, divulgada nesta quinta-feira (4). "Alguém tem que assumir. A Grande Rio tem anos de história escolhendo e tomando decisões. Não cabe a gente questionar e apontar. Eles sabem o que estão fazendo. Eu vou estar lá e vou passar a faixa pra ela", afirmou Paolla sobre a sucessão na agremiação.

A atriz demonstrou respeito pela decisão da escola e rejeitou qualquer tentativa de criar rivalidade entre ela e a influenciadora. "Somos mulheres diferentes, é um fato. Apesar que não conheço ela, conheço só a pessoa pública", disse. Paolla destacou a importância do cargo para a representatividade feminina na comunidade. "É um posto que representa as mulheres daquela comunidade e tudo que conquistei foi ficando perto delas, ouvindo elas, enaltecendo a mulher como um todo. Isso é que é importante", declarou. Mesmo sem definir exatamente qual será seu

papel no próximo Carnaval, a atriz garantiu que continuará ligada à festa e à escola. "Vou arrumar um jeito. Carnaval tá em mim, Grande Rio tá em mim. Não sei exatamente onde [estará], isso tá me dando agonia", afirmou.

Sobre a possibilidade de criar competição entre mulheres, Paolla foi enfática: "Posto isso, não acho que nenhuma opinião que eu dê valha. Vai ser só pra criar um Fla x Flu entre rivalidades femininas. O que desejo pra ela é que ela tenha amor, responsabilidade, dedicação com a comunidade e principalmente com as mulheres".

Mortal Kombat 2: Personagens viram colecionáveis da Funko Pop

Apesar da estreia de Mortal Kombat 2 ter sido adiada para maio de 2026, os fãs não passarão esse intervalo de mãos vazias. A marca de colecionáveis Funko Pop anunciou dois personagens do filme na sua nova coleção. Johnny Cage, interpretado por Karl Urban, e Kitana, papel de Adeline Rudolph.

Produzida por James Wan (de Aquaman e Jogos Mortais), a adaptação de Mortal Kombat de 2021 é focada em Cole Young (Lewis Tan), um lutador de MMA caçado pelo Imperador da Exoterra, Shang Tsung (Chin Han), e seu guerreiro Sub-Zero (Joe Taslim). O filme é inspirado na lendária (e conhecidamente violenta) franquia de games de luta da NetherRealm, que continua popular até hoje.

Com ajuda de Sonya Blade (Jessica McNamee) e o soldado Jax (Mehcad Brooks), Cole logo encontra refúgio no templo de Lorde Raiden (Tadanobu Asano), onde passa a treinar com figuras como Kung Lao (Max Huang), Liu Kang (Ludi Lin) e Kano (Josh Lawson) para desbloquear seu verdadeiro potencial e se preparar para a luta contra as forças da Exoterra. O filme conta ainda com Hiroyuki Sanada (Xógum: A Gloriosa Saga do Japão) no papel de Scorpion, personagem mais popular dos jogos. A continuação, novamente dirigida por Simon McQuoid, vai adicionar Tati Gabrielle como Jade, Martyn Ford como o temível Shao Kahn e Karl Urban, o Billy Brutto de The Boys, como Johnny Cage, outro personagem muito querido pelos fãs dos jogos. Sua narrativa deve focar na realização do torneio de luta que dá nome à saga. Mortal Kombat 2 chega aos cinemas em 15 de maio de 2026. O primeiro longa está disponível na Max.

O Testamento de Ann Lee: Amanda Seyfried brilha como líder religiosa



Logo nos primeiros 25 minutos da exibição para a imprensa de O Testamento de Ann Lee, no Festival de Toronto, o filme foi interrompido em um dos seus momentos mais impactantes de cantoria e dança. A tela preta e o silêncio confundiram os jornalistas que não sabiam se aquilo era uma falha na projeção ou mais uma decisão peculiar da diretora Mona Fastvold. O silêncio logo virou aplauso, numa clara brincadeira com o encerramento precipitado do filme. Poucos foram os celulares que se acenderam na escuridão. Estariam todos ainda meio incrédulos com o

que havia sido exibido até então? Apontado como o possível O Brutalista da temporada, as comparações com o filme indicado ao último Oscar se dão pelo trabalho da diretora como co-roteirista ao lado de seu marido Brady Corbet, no filme de 2024, e o envolvimento dele como produtor de Ann Lee. As duas produções também compartilham o trabalho de William Rexer, como diretor de fotografia, e o premiado Daniel Blumberg, na trilha sonora. As similaridades vão ficando por aí, já que além de ambos terem um visual luxuoso e recriação de época impecá-

vel, O Testamento de Ann Lee abraça uma abordagem mais surreal do que o épico de Corbet. Amanda Seyfried vive Ann Lee, a fundadora dos Shakers, que acreditam que ela seja a segunda vinda de Cristo para a Terra, agora em uma forma feminina. O movimento é uma dissidência dos Quakers e prega uma sociedade mais rígida, o celibato e os rituais de dança que dão o nome ao grupo. O filme acompanha Ann desde a infância, suas visões, o início na fé e os questionamentos aos religiosos na Inglaterra e seu relacionamento com o irmão, William (Lewis Pullman).

Life is Strange: Criador critica live-action do Prime Video

Após o anúncio de que a Amazon produzirá uma adaptação em live-action do jogo Life is Strange para o Prime Video, adicionando mais um game ao seu catálogo de adaptações, o co-criador do jogo se manifestou sobre o assunto. O roteirista e co-produtor do jogo Life is Strange, Christian Divine, compartilhou no X (antigo Twitter) o anúncio da série com a legenda “As únicas pessoas não envolvidas são os criadores”.

A publicação parece deixar claro que os criadores da obra original foram excluídos da adaptação. A trama contará a

história de Max, estudante de fotografia que descobre tem o poder de voltar no tempo para tentar salvar a vida de sua melhor amiga de infância, Chloe. Enquanto ela luta para entender essa nova habilidade, a dupla investiga o misterioso desaparecimento de um colega, revelando um lado sombrio da cidade que as forçará a fazer uma escolha de vida ou morte, que as impactará para sempre.

O projeto é uma co-produção entre a Amazon MGM Studios e a produtora Story Kitchen, que festejou a oportunidade de adaptar os games

para o streaming. “A Story Kitchen sempre acreditou que Life is Strange merecia ser mais do que apenas um jogo — é uma referência cultural. Após uma jornada de uma década, temos a honra de trazer esta adorada história para a Amazon MGM. Esta equipe dos sonhos, cuidadosamente montada, está pronta para compartilhar Life is Strange com o mundo de uma maneira totalmente nova!”, disse, entusiasmado, o trio Dmitri M. Johnson, Mike Goldberg e Timothy I. Stevenson, nomes da produtora responsáveis pelo projeto.



Amazonenses brilham no JUBs Praia e faturam ouro inédito no vôlei 4x4 misto



Pela primeira vez na história dos Jogos Universitários Brasileiros (JUBs) Praia, o Amazonas conquistou o título de campeão da competição na modalidade vôlei 4x4 misto. A disputa, realizada contra a equipe de Pernambuco, foi vencida no tie-break, por 15 a 10.

Ao fim de três sets emocionantes, com parciais de 21x23, 21x11 e 15x10, o time da Universidade Nilton Lins

(UniNilton Lins), composto pelos atletas Sander Santos, Ana Clara Amoêdo, Emanuel Raian, Danielly Bastos, Fernanda Bentes e Raylison Rocha, conseguiu mostrar todo o talento e a superioridade amazonense e, de virada, garantiu medalha de ouro inédita para o estado.

Acadêmica de Medicina Veterinária da UniNilton Lins, a atleta Fernanda Bentes estreou com o pé direito na

competição. “É um sentimento inexplicável. Foram dias de treinamento e trabalho em conjunto e estou muito feliz com o desenvolvimento da equipe ao longo de toda a competição. Agradeço a Deus e ao time por essa oportunidade e acredito que o resultado veio para coroar ainda mais essa trajetória”, destacou ela que, além do primeiro título, também jogou pela primeira vez na modalidade.

Nacional acelera planejamento e presidente Saullo Vianna garante time de peso em 2026



Vice-campeão amazonense em 2025, o Nacional-AM voltará a disputar competições nacionais após longo período afastado.

Em 2026, o Leão da Vila Municipal estará presente na Série D do Campeonato Brasileiro, torneio que não jogava há três anos, além de retornar à Copa do Brasil, após oito temporadas, e à Copa Verde, depois de sete anos.

O dirigente revelou que o clube já assinou pré-contratos com alguns jogadores, mas preferiu não divulgar nomes. Nos bastidores, surgem informações de que o lateral-esquerdo Miliano e o meia-atacante Renanzinho, ex-Manaus, seriam os primeiros reforços.

Chegou o primeiro! Manauara anuncia Wesley Souza para a temporada 2026

O Manauara tem novo reforço confirmado para a temporada 2026. Trata-se de Wesley Souza, jogador de 28 anos que atua tanto como lateral-direito quanto como atacante.

Natural de Jaú-SP, Wesley foi formado nas categorias de base do Osasco-SP, onde se profissionalizou. Ao longo da carreira, defendeu clubes como Audax-RJ, Floresta, Veranópolis, River-PI e Moto Club, além de ter disputado a Série D deste ano pelo Altos-PI.

Na atual temporada, o



jogador entrou em campo marcando um gol no Campeonato Maranhense.



Dicas Rápidas para Lidar com a Ansiedade Sem Desespero

Se você já sentiu o coração acelerar, a respiração ficar curta, ou ficou preso em pensamentos acelerados e preocupações constantes, saiba: você não está sozinho. A ansiedade é uma das sensações mais comuns da vida moderna — e especialmente comum entre jovens que estão lidando com escola, vestibular, trabalho e futuro. A boa notícia? Existem formas simples e eficazes de lidar com ela no dia a dia. Confira abaixo 7 dicas práticas para acalmar a ansiedade: Parece simples, mas respirar de forma profunda e consciente muda tudo. Tente o seguinte: inspire pelo nariz por 4 segundos, segure o ar por 4 segundos e expire lentamente pela boca por 6 a 8 segundos. Repita esse ciclo por 1 ou 2 minutos. Você vai notar o corpo desacelerando. Colocar seus pensamentos no papel ajuda a esvaziar a mente. Não precisa seguir regras: escreva tudo o que vier à cabeça, sem julgamentos. Às vezes, só o ato de externalizar o que está te incomodando já traz alívio. Quando a ansiedade aparece, mudar o foco pode ajudar. Exercícios físicos, mesmo leves, liberam endorfinas, substâncias que melhoram o humor e reduzem a ansiedade. Caminhar, dançar, alongar ou fazer yoga são boas opções. O importante é se movimentar! Ficar sozinho com a ansiedade pode piorar a situação. Fale com alguém de confiança, um amigo, familiar ou professor. Só de colocar para fora, a sensação de peso costuma diminuir.

Confira dicas importantes de organização financeira

Confira agora as dicas de organização financeira pessoal que poderá ajudar, e muito, no seu dia a dia e a longo prazo: Antes de qualquer coisa, entenda a real situação das suas finanças e quais são os seus gastos mensais. Para isso, analise todos os seus extratos dentro de 3 meses, entenda quais gastos são essenciais, como contas de casa, mensalidade da faculdade e alimentação. Isso poderá variar bastante de perfil para perfil. Ir anotando tudo é o ideal, assim você poderá entender melhor e sempre que tiver dúvidas poderá consultar sua tabela. Ao entender seus gastos, defina seus objetivos financeiros de curto, médio e longo prazo. Pode ser que os seus objetivos se alterem com o tempo, mas para não bagunçar o seu planejamento e organização financeira, é só estudar



sobre o assunto e, novamente, manter tudo anotado.

Dessa forma, você conseguirá manter suas planilhas atualizadas e seu nome no verde. Na apostila básica de finanças pessoais, produzido na UTFPR, a partir da “filosofia dos Ricos”, foi entendido e definido os seguintes objetivos, pensado a longo prazo: Não é à toa que praticamente todas as listas de organização financeira começam com a dica da pla-

nilha. Sim. Essa sempre será a maneira mais eficiente de descobrir quais são os erros do seu planejamento financeiro, identificando os famosos ralos de dinheiro que estão jogando seu orçamento por água abaixo. Não precisa ser algo muito elaborado. Basta que o documento contenha exatamente todos os seus gastos mensais separados por categorias, como moradia, transporte, alimentação, faculdade e lazer.

Finalizando o Ensino Médio? Veja 4 Dicas Para se Preparar Para a Próxima Fase da Vida

O fim do Ensino Médio é um marco importante na vida de qualquer estudante. É o momento em que muitas decisões precisam ser tomadas: vestibular, mercado de trabalho, mudanças pessoais e profissionais. Para ajudar você nessa transição, reunimos 7 dicas valiosas que vão te preparar para os próximos passos com mais clareza e confiança.

Descubra o que você realmente gosta: Não sabe ainda qual profissão seguir? Tudo bem! Comece identificando seus interesses, talentos e o que você gosta de estudar ou fazer no dia a dia. Testes vocacionais, conversas com profissionais da área e até vídeos no YouTube podem ajudar a abrir sua mente. Pesquise sobre cursos e universidades: Se sua meta é entrar em uma universidade, comece agora a pesquisar sobre os cursos que mais te



interessam, grade curricular, tipos de formação (bacharelado, licenciatura, tecnólogo), e também as faculdades — públicas e privadas. Fique atento aos vestibulares, ENEM, e prazos de inscrição. Considere opções além da faculdade: Nem todo mundo precisa ir direto para a universidade. Cursos técnicos, profissionalizantes ou até mesmo um intercâmbio podem ser ótimas alternativas. Há tam-

bém quem escolha trabalhar por um tempo para juntar dinheiro ou ganhar experiência prática. Invista no autoconhecimento: A transição da escola para o “mundo real” pode ser desafiadora. Aproveite esse momento para refletir sobre seus valores, medos, sonhos e objetivos. Praticar o autoconhecimento ajuda na tomada de decisões mais alinhadas com quem você é.



Descubra quem é a Maria do “banho-maria”

Bem antes do nome “banho-maria” aparecer, gregos e romanos já usavam banhos de água quente para preparar remédios e aquecer alimentos. Hipócrates, no século V a.C., descreveu banhos controlados na prática médica. No século V d.C., o clássico romano Apicius registrou pratos “na água quente” e até a dica de manter comida aquecida quando os convidados atrasassem, ou seja: a técnica existia, mas a Maria do nome ainda não tinha aparecido.

A origem vem do “balneum Mariae” e foi para “bain-marie” e depois ao nosso conhecido banho-



-maria. O nome viajou em latim medieval (balneum Mariae), atravessou manuscritos árabes e latinos, apareceu em compêndios de alquimia e, no francês, virou bain-marie. Pelo caminho, surgiram teorias criativas tentando ligar o

termo à Virgem Maria ou a Maria Antonieta. Bonitas de contar, mas sem base histórica.

A pista mais sólida continua sendo a Maria de Zósimos. Há uma hipótese de que Maria foi uma praticante real da protoquímica em Alexandria, cidade onde circulavam gregos, egípcios, romanos e uma grande comunidade judaica e inventou dispositivos que influenciaram séculos de laboratório. Em textos posteriores, ela virou mestra de filósofos, profetisa e até foi confundida com Miriam, irmã de Moisés. Mas a engenharia atribuída a ela é bem concreta.

Qual é o livro mais antigo do mundo?



Quando alguém fala em “primeiro livro do mundo”, muita gente logo lembra da Bíblia de Gutenberg, de 1455. Porém, existe uma obra ainda mais antiga, milhares de anos mais velha, a Epopeia de Gilgamesh

A história nasceu da tradição oral e foi colocada no papel, ou melhor, em argila, entre 1300 e 1000 a.C., pelo babilônico Shin-Leqi-Unninni. Ela é dividida em doze tábuas escritas em cuneiforme, com cerca de 300 versos em cada uma. No centro da narrativa está o rei Gilgamesh, governante da cidade de Uruk. Ele virou herói popular e até divindade em sua época. Suas aventuras misturam feitos grandiosos, dilemas humanos e até a eterna busca pela imortalidade.

Por séculos, a epopeia ficou soterrada e esquecida no Oriente Médio. Só no século passado arqueólogos começaram a encontrar as tábuas de argila durante escavações em antigas cidades mesopotâmicas. Era preciso decifrar os símbolos cuneiformes, tarefa que exigiu anos de trabalho de especialistas do mundo todo. Graças a esse esforço, hoje podemos ler uma obra que quase desapareceu da história. E olha que ela continua surpreendendo.

Por que fantasmas assustam com “boo”?

O termo é usado por humanos desde o século XVI, mas só virou coisa de fantasma mesmo há menos de 200 anos.

A etimologia da palavra ainda é um mistério. Pesquisadores acreditam que pode ter vindo do latim e do grego, significando algo como “gritar” ou “chorar alto”. Outros dicionários antigos sugerem que era apenas uma onomatopeia, talvez imitando o mugido de uma vaca. Curiosamente, no passado o “boo” não servia para assustar. Na Escócia, por exemplo, existia até um provérbio popular: “ele não consegue dizer ‘boo’ para um ganso”. Traduzindo: era uma forma de chamar alguém de tímido ou envergonhado. Nada assustador.



Com o passar do tempo, o som começou a ser usado para dar sustos de verdade. Em 1738, o escritor escocês Gilbert Crokatt já citava a palavra como forma de acalmar crianças chorando ou assustando-as para ficarem quietas.

No século XIX, fantasmas da literatura abandonaram as frases longas e dramáticas e passaram a ser retratados como seres que simplesmente apareciam para amedrontar e adivinha qual som fazia mais efeito? Exato: o “boo”.