

Edição S-60 - 2024

# VillaUP

## O FIM DO CARNAVAL E AGORA?

56

**CINEMA**  
8 DICAS DE  
LANÇAMENTO

**12**

**DOENÇAS RARAS**  
CONSCIENTIZAÇÃO E  
DESAFIOS

**43**

**PLACEBO**  
O QUE É?

**72**

REVISTA DIGITAL INTERATIVA  
DA COMUNIDADE DE AMERICANA, NOVA ODESSA,  
SANTA BÁRBARA D'OESTE e SUMARÉ

**3**

**AGENDA SEMANAL**  
*Datas Comemorativas*

**6**

**ATITUDES**  
*10 Gestos que fazem a diferença*

**13**

**LANÇAMENTOS NOS CINEMAS**  
*Dicas de 8 lançamentos na telona*

**22**

**TARIFA SOCIAL**  
*Nova Odessa atualiza cadastro*

**27**

**IMPOSTO DE RENDA 2024**  
*Prazo e como declarar*

**33**

**EDITORIAL**  
*O ano já começou*

**36**

**TURISMO**  
*O que é turismo ecológico?*

**43**

**DOENÇAS RARAS**  
*Conscientização e Desafios*

**47**

**PRODUTIVIDADE**  
*5 dicas*

**49**

**FOBIAS**  
*10 fobias estranhas*

**56**

**FIM DO CARNAVAL, E AGORA?**  
*capa*

**66**

**CULINÁRIA NORDESTINA**  
*5 receitas típicas e saborosas*

**72**

**PLACEBO**  
*o que é?*

**77**

**FALE CONOSCO**  
*Sua opinião é importante para nós*

**78**

**MENSAGEM DA SEMANA**  
*Motivacional*

# Agenda COMEMORATIVA

**26**  
**SEG**

Dia do Comediante.

**27**  
**TER**

Dia do Agente Fiscal da Receita Federal  
Dia do Livro Didático

**28**  
**QUA**

Dia da Ressaca  
Dia Mundial de combate a LER/DORT

**29**  
**QUI**

Dia Mundial da Doença Rara

**01**  
**SEX**

Dia Mundial de Zero Discriminação  
Dia das Crianças Doentes  
Dia Pan-Americano de Turismo  
Dia do Turismo Ecológico  
Dia Internacional da Proteção Civil.

**02**  
**SÁB**

Dia Mundial da Vida Selvagem  
Dia do Corpo de Intendentes da Marinha

**03**  
**DOM**

Dia Mundial da Audição  
Dia dos Dirigentes das Sociedades Desportivas, Culturais e Assistenciais  
Dia do Meteorologista

# SEU INGLÊS NÃO SAÍDO DO LUGAR?



- Foco em conversação
- Aulas 100% práticas
- Do iniciante ao avançado, com o objetivo de que o aluno domine o idioma.
- Baseado no CEFR  
*(Common European Framework of Reference for Languages)*



Vem pra cá



**98179-4620**



Aprenda Inglês com quem entende do assunto



@ezway.englishcenter/



EzWay,EnglishCenter/

# Passeio

ESTÂNCIA TURÍSTICA

# BARRA BONITA

16 / 03

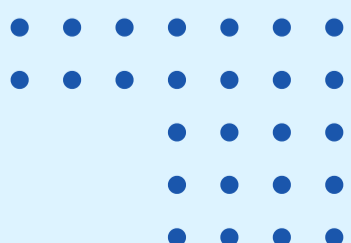


SEGATUR  
Passeios



RESERVE  
AGORA!

SAIBA MAIS





# 10

**gestos que  
fazem toda a  
diferença no dia!**

Em um mundo repleto de desafios e incertezas, muitas vezes esquecemos o poder que temos em fazer a diferença na vida de alguém, mesmo que seja apenas por um dia.

Desde o momento em que abrimos os olhos pela manhã, somos agraciados com a oportunidade de escolher como iremos moldar nosso dia e, mais importante ainda, como podemos contribuir para tornar o dia de outra pessoa mais positivo e significativo. Neste contexto, destacam-se gestos simples, porém poderosos, capazes de transformar não apenas o dia de quem os recebe, mas também o nosso próprio.

**Descubra agora 10 desses gestos  
que podem fazer toda a  
diferença no decorrer do dia.**

## **10. Gratidão**

Simple assim: Acordou, agradeça. Vai dormir, agradeça em dobro.

## **09. Pensamento positivo**

Levantou, deseje que seu dia seja de prosperidade e energia boa. Esteja preparado para todas as adversidades que encontrar no seu caminho, com sabedoria e paciência.

## **08. Café e outros**

Pode ser café, chá, achocolatado ou água, mas enche o copo ou a xícara de alguém, mesmo que seja a tigela de água de seu cachorro.

## **07. Cumprimente**

Educação sempre, mas muito além disso, deixe sua própria mensagem para alguém: “Que seu dia seja maravilhoso”, “Que aquele problema seja resolvido”, “Desejo te ver mais tarde para que possamos jantar juntos.”

## **06. Seja gentil na rua**

Abra a porta do carro, abra a porta de algum estabelecimento para alguém, sorria mesmo quando não receber um sorriso de volta. No trânsito seja paciente, não perca sua razão.

## **05. Alimente-se**

Alimente uma pessoa necessitada na rua ou um animal. Se vc não pode comprar algo na rua, leve uns biscoitos, a sobra de algum alimento, um pão ou até mesmo uma garrafinha ou pote com água limpa.

## **04. Movimente-se**

Coloque endorfina nesse sangue, desça um ponte antes é vá andando. Suba as escadas de seu prédio. Mexa-se!

## **03. Faça o certo**

As vezes alguém faz coisa errada não é mesmo. Se alguém jogar um papel no chão, recolha. Se alguém te ofendeu, não revide. Quebre o mal com o bem.

## 02. Descanso

Seu lar é seu universo, ao chegar não despeje raiva, frustração ou mau-humor. Tome um banho bem relaxado, coma alguma coisa e depois interaja com sua família ou com seus animais. Eles não tem culpa se mesmo assim seu dia não foi tão legal.

## 01. Zero preocupação

Você ao acordar só tem uma preocupação: viver o hoje. O Amanhã vai ter que esperar sua vez.

Portanto, ao colocarmos em prática essas simples ações, estamos plantando sementes de amor e compaixão que podem florescer não apenas hoje, mas também nas muitas jornadas que estão por vir.

# Ipimax Pro!

**PARA MOTORES DE  
ALTA PERFORMANCE!**

**GASOLINA  
PREMIUM  
ADITIVADA**



**ALTA  
OCTANAGEM!**



 Av. de Cillo, 752 Americana / SP

 (19) 9 8286-9899



# EVANNDRO BATISTA

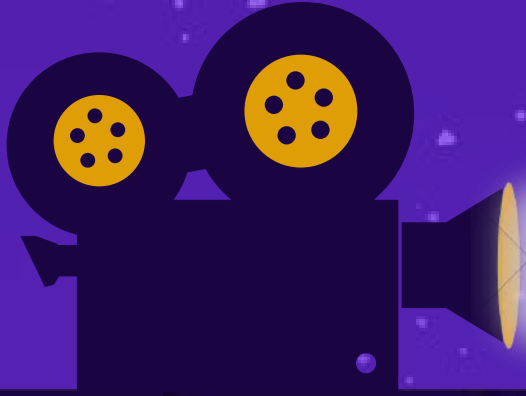


SAX

© (19) 99271-2997

CASAMENTOS  
E EVENTOS





NOS CINEMAS

8

MELHORES  
ESTREIAS  
DE FILMES



[Índice →](#)



Muitos apaixonados por filmes estão se perguntando sobre os principais lançamentos de 2024, ansiosos para aproveitar as telonas.

Então surge a pergunta: quais são as melhores opções para assistir no cinema?

Em 2024, os cinemas estarão repletos de títulos de destaque, incluindo um longa-metragem que se destacou na lista de indicados ao Oscar, acumulando nada menos que 11 nomeações. Além disso, haverá uma variedade de obras, desde filmes de super-heróis até dramas, musicais e muito mais.

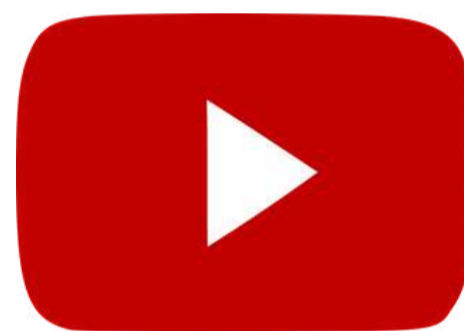
Navegue por nossas páginas, pois apresentamos oito filmes que estarão em cartaz a partir deste mês. Prepare-se para programar suas idas ao cinema e aproveitar ao máximo!

Disponibilizamos ícones para que você possa assistir a trailers e escolher o seu preferido.

## 01) Pobres Criaturas - POOR THINGS

"A jovem Bella Baxter é ressuscitada pelo cientista Dr. Godwin Baxter e, desejando explorar mais do mundo, foge com um advogado para viajar pelos continentes. Livre dos preconceitos de sua época, Bella luta por igualdade e libertação", descreve a sinopse do filme, que tem Emma Stone como protagonista.

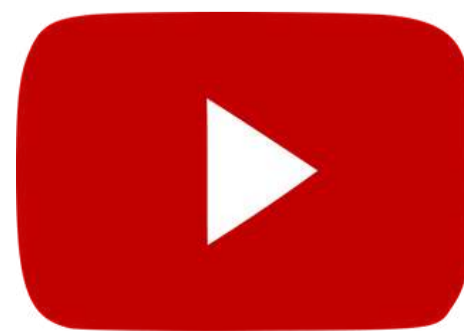
trailer em inglês.



## 02) Argylle – O Superespião

"A trama se desenrola quando os enredos dos livros de uma autora reclusa de romances de espionagem sobre o agente secreto Argylle começam a se assemelhar às atividades de uma organização de espionagem real. As fronteiras entre o mundo fictício e a realidade começam a se confundir", relata a sinopse do filme.

Trailer legendado



### **03) A Cor Púrpura**

Que tal um drama musical para variar? Em "A Cor Púrpura", Celie, uma mulher separada de sua irmã e filhos, enfrentando uma série de desafios na vida, incluindo um casamento abusivo. Com o apoio da cantora Shug Avery e sua enteada, Celie descobre uma força extraordinária nos laços inquebráveis de uma nova forma de irmandade.

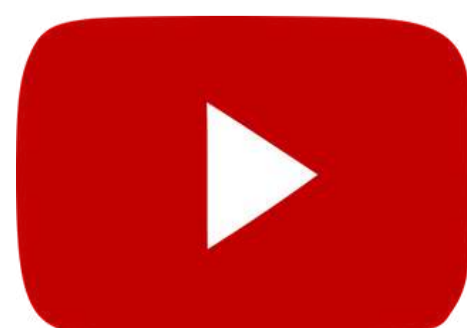
Trailer legendado



### **04) Madame Teia**

Filme de super-herói? Claro que sim! "Forçada a confrontar seu passado, Cassandra Webb, uma paramédica em Manhattan com possíveis habilidades de clarividência, estabelece uma ligação com três jovens destinadas a futuros poderosos, desde que consigam sobreviver às ameaças do presente", narra a trama.

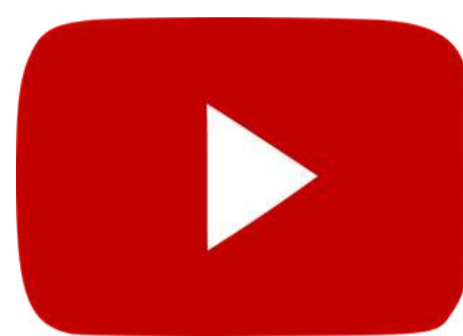
Trailer dublado



## 05) Zona de Interesse

Este filme apresenta "um intrincado caso de amor entre um oficial nazista e a esposa de um comandante do campo de concentração de Auschwitz. As coisas se complicam ainda mais quando ele começa a suspeitar da infidelidade de sua esposa".

Trailer em inglês



## 06) Bob Marley – One Love

Se você admira o cantor Bob Marley, não pode deixar de assistir à estreia de "Bob Marley – One Love", o filme se apresenta como uma biografia do renomado artista do reggae, revelando o desenvolvimento de sua vida e sua carreira icônica.

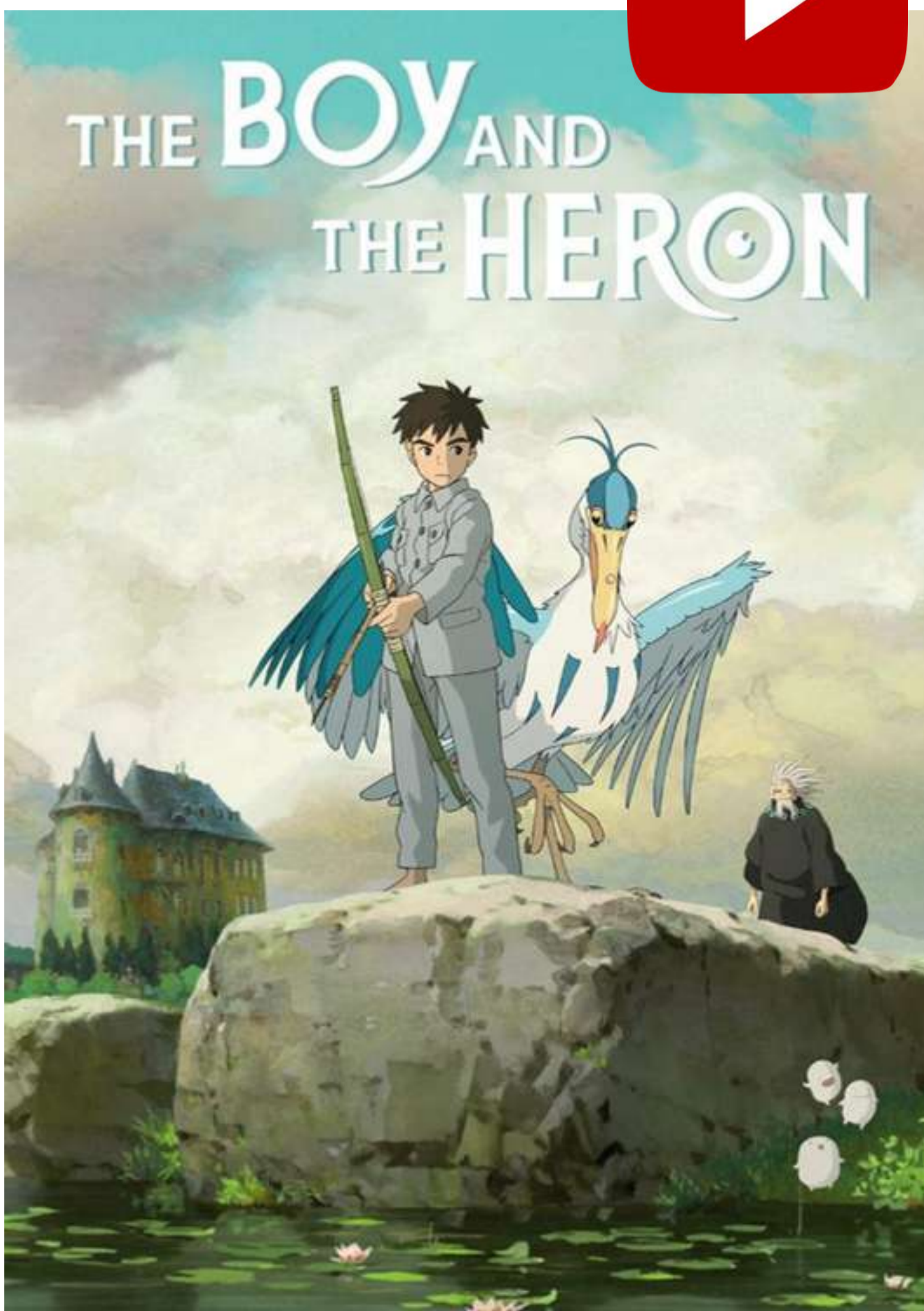
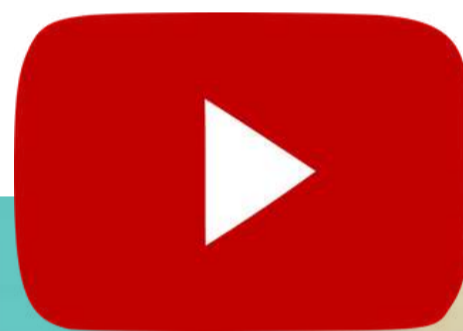
Trailer em inglês



## 07) O Menino e a Garça (animação)

Essa é a trama de "O Menino e a Garça", a mais recente animação : Após a perda de sua mãe durante a guerra, Mahito se muda para o campo. Lá, uma série de eventos misteriosos o guia até o lar de uma garça cinzenta, em uma torre antiga, onde ele adentra um mundo fantástico compartilhado pelos vivos e pelos mortos.

Trailer em ingles

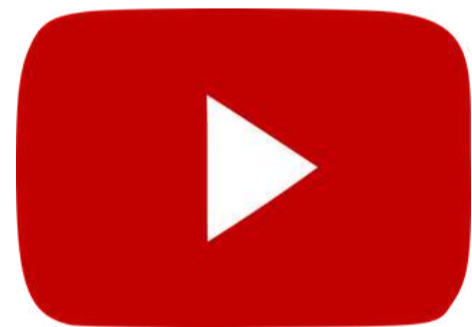


## 08) Duna: Parte 2

"Dará sequência direta à história iniciada em "Duna", lançado em 2021.

Confrontado com a difícil decisão entre o amor de sua vida e o destino do universo conhecido, Paul Atreides, agora ao lado de Chani e dos Fremen, fará o possível para evitar o futuro sombrio que apenas ele pode vislumbrar".

Trailer dublado



Às vezes, não há nada como uma experiência compartilhada no cinema, seja com a família, os amigos ou até mesmo desfrutando de um momento só seu.

Portanto, escolha seu filme favorito e permita-se embarcar em uma jornada cinematográfica que ficará para sempre em sua memória.



INGRESSO  
PROMOCIONAL\*

SEMANA DO

CINE  
MA

R\$

12

O  
DESCONTO  
TÁ ON!

DE 22 A 28 FEV

#PARTIUCINEMA

\*Promoção é um preço promocional válido de 22/02/2024 a 28/02/2024 para todos os filmes em exibição nos complexos Moviecom, exceto para filmes 3D, versão antecipada, pré-estrelas e espaço VIP. Promoção não cumulativa. Confira a programação do seu complexo pelo APP da Moviecom ou 04444-moviecom.br.  
\*\*O Combo Promocional 29 estará disponível para compra entre 22/02/2024 a 28/02/2024 enquanto durarem as estrelas. É substituído por uma pipoca grande salgada e 2 refrigerantes 500ml post mix. Na ausência de post mix, o complexo substituirá por lata 300ml. Clientes Moviecom que adquiriram o Combo Promocional 29 no período indicado acima ganharão 5 estrelas.

COMBO  
ESPECIAL\*\*  
R\$ 29

INGRESSO PROMOCIONAL

12,00

TIVOLI  
SHOPPING  
ATÉ 28 DE FEVEREIRO

MOVIECOM

Índice →



RECEBA  
**GRÁTIS**

**A nossa EDIÇÃO semanal!!!**

Salve em seu celular o número do WhatsApp da revista VILLA UP e envie sua mensagem solicitando inclusão na lista de transmissão.

(19)  
**9 9917 8937**

clique para ser direcionado ao whatsapp

**LISTA VIP**

Villa**UP**

Índice →

# NOVA ODESSA

**Coden**  
Ambiental

**Coden convoca  
consumidores da Tarifa  
Residencial Social  
para recadastramento  
em março**

A Coden Ambiental de Nova Odessa informa que, de 01 a 29 de março, os consumidores da Tarifa Residencial Social devem realizar o recadastramento na sede da empresa. O não cumprimento das condições resultará no descadastramento automático.

O desconto concedido varia de 50% a 25%, dependendo do consumo e da renda per capita.

Desde abril de 2023, aproximadamente 800 famílias de baixa renda têm sido beneficiadas. O recadastramento é anual e obrigatório, conforme estabelecido na Resolução 251/2018 da ARES-PCJ.

Os documentos necessários incluem carteira de identidade, CPF, última conta de água e folha resumo do CadÚnico atualizada. É importante ressaltar que o recadastramento só será efetuado se não houver contas atrasadas nos últimos 12 meses.



# **CODEN**

## AMBIENTAL



**Para informações  
adicionais procure:**

- **Atendimento ao Cliente**

Rua Eduardo Leekning, nº 550,  
Jd. Bela Vista - Nova Odessa

*De segunda a quinta-feira, das 8h às 16h.*

*Sexta-feira, das 8h às 15h.*

- **WhatsApp (19) 99599-7766**

De segunda a quinta-feira, das 14h às  
16h. Sexta-feira, das 14h às 15h.

- **Ligações gratuitas 24h**

0800 771-1195

## PAREDES DE DRYWALL

Economia em espaço  
Economia em tempo  
Praticidade e flexibilidade  
para todo tipo de ambiente.

DE UM NOVO AR PARA  
SUA CASA OU NEGÓCIO



*Clique para Falar conosco.*

TODA

# SE GUIN DA

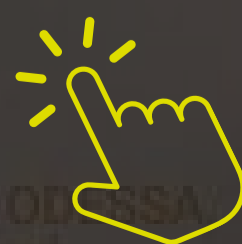
*tem!*

EDIÇÃO NOVA

**REVISTA** | **GRATUITA**  
DIGITAL E | VIA  
INTERATIVA | WHATSAPP

garanta sua edição gratuita,  
clique no botão abaixo e faça parte da  
comunidade Villa UP

**LISTA VIP**



[Índice →](#)

# Prazos e Como Declarar 2024



Receita Federal  
Meu Imposto de Renda



A Receita Federal do Brasil anunciou as datas para a declaração do Imposto de Renda 2024, trazendo consigo a ampliação da faixa de isenção para até dois salários mínimos. Com isso, indivíduos com renda mensal de até **R\$ 2.824,00** estarão isentos do IRRF, conforme divulgado pelo Ministério da Fazenda, beneficiando cerca de 15,8 milhões de contribuintes, incluindo empregados, autônomos, aposentados e pensionistas.

O período de declaração deste ano abrangerá do dia **15 de março até 31 de maio**, oferecendo um prazo para que os contribuintes possam organizar seus documentos e realizar o procedimento de forma tranquila. A Receita Federal, no entanto, ainda não divulgou o calendário oficial das restituições do Imposto de Renda de 2024, mas é esperado que siga o mesmo padrão do ano anterior, com liberação em cinco lotes, começando em **31 de maio e finalizando em 29 de setembro**.

**Para facilitar o processo de declaração,** a Receita Federal oferece duas opções online. Uma delas é através do Portal Meu Imposto de Renda, onde é possível acessar diversos serviços relacionados ao imposto, incluindo a declaração de anos anteriores e o Carnê-Leão. O aplicativo do portal está disponível para dispositivos Android e iPhone (iOS).

Outra maneira é contratando profissionais para a confecção de sua Declaração.

A Restituição do Imposto de Renda é um processo automático conduzido pela Receita Federal após a entrega da declaração. Para consultar se tem direito à restituição, o contribuinte pode acessar o site da Receita Federal ou utilizar o Portal Meu Imposto de Renda, inserindo as informações necessárias. A liberação dos lotes de restituição segue critérios estabelecidos pela Receita Federal, priorizando grupos como idosos, portadores de deficiência, professores e aqueles que optaram pela declaração pré-preenchida ou pelo Pix para restituição.

Com essas informações em mãos, os contribuintes podem se preparar adequadamente para cumprir suas obrigações fiscais e garantir uma declaração precisa e dentro do prazo estabelecido pela Receita Federal.





FEVE  
REIRO

ROXO E LARANJA



Mês de conscientização sobre algumas  
doenças graves que não têm cura.

Roxo - Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia  
Laranja - Leucemia



Quem é daqui, compra aqui!



Bem-vindo



MARÇO

Que seja um mês incrível  
e cheio de realizações!

VillaUP

@REVISTA VILLA UP



Olá! Chegamos ao fim do mês de fevereiro e de mais um carnaval, e com ele surge a velha máxima: o ano só começa depois do carnaval. Mas será que é mesmo assim?

É hora de refletir sobre como as festividades moldam nossa percepção do tempo e nos fazem esquecer que desde o primeiro dia do ano já estamos mergulhados em responsabilidades fiscais e muito imposto já foi recolhido.

Mas a vida é boa e diversão não terminou. Nesta edição, além de refletirmos essa questão, exploramos lançamentos de filmes na telona, os sabores autênticos do Nordeste, uma riqueza gastronômica que merece ser celebrada e turismo ecológico.

Trazemos também informações sobre fobias curiosas e doenças raras, e na cidadania dicas sobre o imposto de renda e o misterioso efeito placebo em nossas vidas, oferecendo uma diversidade de assuntos para os nossos leitores.

Convidamos você a mergulhar conosco nessas reflexões e descobertas. Aproveite cada página, tenha uma excelente semana e até a próxima edição!

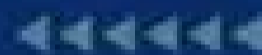
Equipe Villa UP



aciassumare



CONHEÇA MAIS SOBRE  
A NEXXT TREINAMENTOS  
REUNIÃO ON-LINE  
E GRATUITA



TERÇA-FEIRA

27 de  
fevereiro



7h20 • Abertura da sala  
7h30 • Início  
8h45 • Encerramento

Vem aí  
palestra com

**LEANDRO  
KARNAL**

**09/05  
ÀS 19H**

**NO CLUBE RECREATIVO  
SUMARÉ**

**ACIAS**

ASSOCIAÇÃO COMERCIAL INDUSTRIAL  
E AGROPECUÁRIA DE SUMARÉ



01 de Março

*Dia do turismo ecológico*



O que é  
**TURISMO  
ECOLOGICO?**

[Índice →](#)

O **ecoturismo**, ou **turismo ecológico**, é uma modalidade de turismo que destaca-se pelo contato direto com ambientes naturais e pela participação em atividades que promovem o conhecimento e a apreciação da natureza, contribuindo assim para a proteção das áreas visitadas. Em contraste com o turismo tradicional, onde as pessoas frequentemente apenas contemplam monumentos e paisagens sem interagir ativamente, o ecoturismo envolve ação, movimento e uma busca por experiências mais próximas e enriquecedoras com o meio ambiente.

O **turismo ecológico** requer o cumprimento de quatro condições essenciais para que uma atividade seja genuinamente considerada como turismo ecológico: respeito pelas comunidades locais, estímulo ao desenvolvimento econômico dessas comunidades, preservação das condições naturais e conservação do meio ambiente, juntamente com uma interação educacional significativa. É vital que os turistas não apenas desfrutem das experiências oferecidas pelo

ecoturismo, mas também internalizem os conhecimentos adquiridos, promovendo uma consciência duradoura sobre a importância da preservação da natureza e do patrimônio local em suas vidas cotidianas.

**Deixamos apenas 5 dicas de atividades do turismo ecológico:**

## **01. Acampamento:**

Acampar é uma experiência de passar a noite em meio à natureza, seja em estruturas próprias ou de forma mais selvagem, sem suporte externo além do ambiente natural.

## **02. Caminhada:**

Caminhar por trilhas ou caminhos abertos, com o mínimo de equipamentos necessários, proporciona uma conexão íntima com a natureza e requer vestimentas confortáveis e calçados resistentes.



Seguindo essas dicas, você poderá transformar seu home office em um ambiente agradável e produtivo.

### **03. Cavalgada:**

Alternativa à caminhada, a cavalgada permite explorar terrenos inacessíveis a pé, oferecendo uma experiência única de contemplação da paisagem ao ritmo tranquilo de um cavalo.

### **04. Ciclismo:**

Praticado em grupo e exigindo preparo físico, o ciclismo proporciona uma forma mais radical de contemplar paisagens naturais, sem causar danos ao meio ambiente.

### **05. Descida de bote:**

Aventura de descer rios e corredeiras em botes de borracha, cada vez mais popular, especialmente em locais com características naturais favoráveis para essa prática.

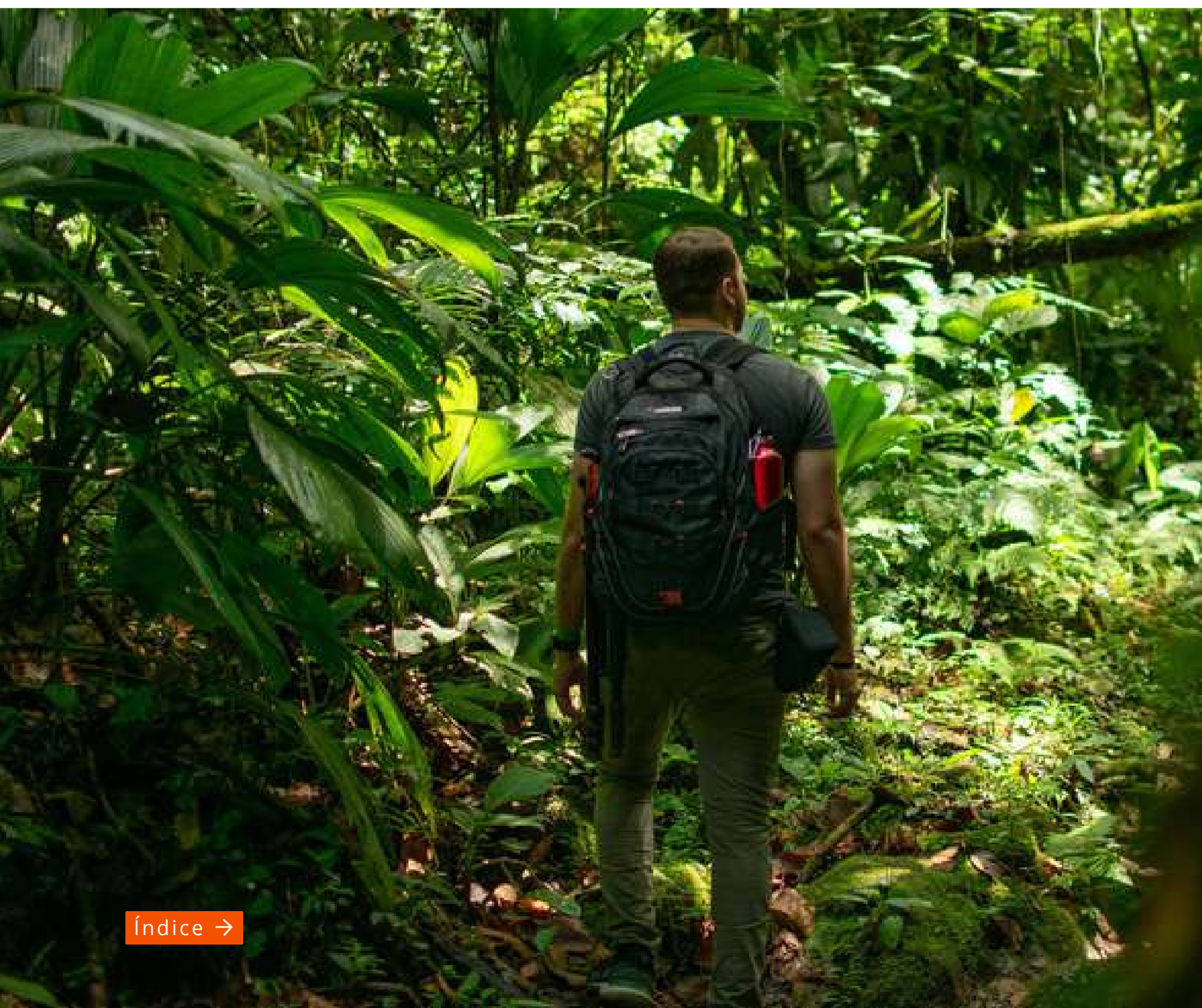
3

4

5

Além das atividades mencionadas, há uma infinidade de outras experiências agradáveis que nos permitem relaxar e desfrutar da natureza. Mini fazendas, parques ecológicos e temáticos são passeios turísticos enriquecedores e revigorantes para adultos e crianças, oferecendo oportunidades únicas de aprendizado e diversão.

Assim, ao optar pelo ecoturismo, os viajantes não apenas exploram o mundo, mas também deixam um legado de conservação e respeito pela natureza.





F2W MARKETING

# Comunicação Marketing Digital

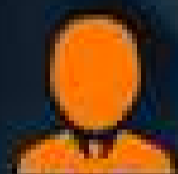
Mais do que apenas uma agência, somos o time de marketing do seu negócio. Elaboramos projetos dedicados ou compartilhados para executar as estratégias de marketing digital da sua empresa.



COMUNICAÇÃO



INBOUND MARKETING



GESTÃO DE TRÁFEGO



SEO

[www.f2wmarketing.com.br](http://www.f2wmarketing.com.br)



Para informações:

**19 9 9400.3636**



Juntos contra a  
**DENGUE**



Não deixe água parada!



Use repelente!



Se sentir sintomas procure um médico!

***Faça sua parte!***

@revistavillaup

celebrado anualmente no  
último dia de fevereiro

Dia Mundial das

# DOENÇAS RARAS

Conscientização  
e Desafios

O Dia Mundial das Doenças Raras, celebrado anualmente no último dia de fevereiro, surgiu em 2008 como uma iniciativa crucial da Organização Europeia de Doenças Raras. Seu propósito é essencial: aumentar a conscientização sobre as doenças raras, um conjunto diversificado de condições médicas que afetam uma proporção relativamente pequena da população global, mas cujo impacto é imensurável.

Estima-se que entre 6000 e 8000 doenças raras existam no mundo. Essas condições, como esclerose múltipla, fibrose cística, leucemia e lúpus, são frequentemente crônicas, progressivas e podem ser incapacitantes. O diagnóstico correto muitas vezes é um desafio, o que resulta em atrasos significativos no início do tratamento adequado.



A falta de compreensão generalizada sobre essas doenças contribui para o estigma associado a elas. Portanto, a conscientização pública desempenha um papel fundamental na redução desse estigma, além de fornecer apoio e compreensão aos pacientes e suas famílias.

Um dos principais objetivos do Dia Mundial das Doenças Raras é promover o acesso a diagnósticos precisos e tratamentos eficazes. Isso inclui não apenas investimentos em pesquisa médica, mas também o desenvolvimento de políticas e legislações que garantam o acesso equitativo a cuidados de saúde de qualidade para todos, independentemente da raridade de sua condição médica.



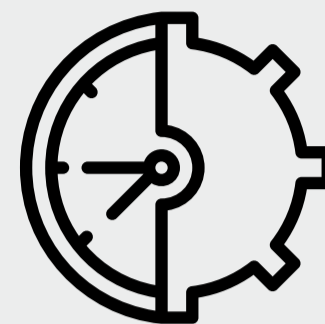
O apoio à pesquisa é crucial. Novas terapias e tratamentos podem melhorar significativamente a qualidade de vida dos pacientes com doenças raras. No entanto, muitas vezes, esses tratamentos são caros e inacessíveis para a maioria das pessoas afetadas. Portanto, é fundamental que haja um compromisso contínuo com o financiamento e o desenvolvimento de terapias acessíveis.

Em suma, o Dia Mundial das Doenças Raras é mais do que uma simples celebração. É uma oportunidade para educar, sensibilizar e agir. A conscientização é o primeiro passo para a mudança, e é através dela que podemos trabalhar juntos para enfrentar os desafios que as doenças raras apresentam, oferecendo esperança e apoio àqueles que mais precisam.



# 5

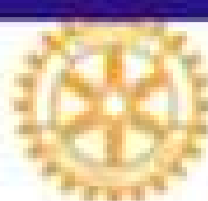
## DICAS DE PRODUTIVIDADE



1. Defina **metas** claras e **alcançáveis**
2. **Gerencie** seu tempo de forma **eficiente**
3. Utilize **ferramentas** de **produtividade**
4. Faça **pausas** regulares e cuide do seu **bem-estar**
5. Celebre suas **conquistas** e mantenha-se **motivado**



**Rotary**  
Club de Santa Bárbara d'Oeste-  
Progresso



# 1º CAMINHADA

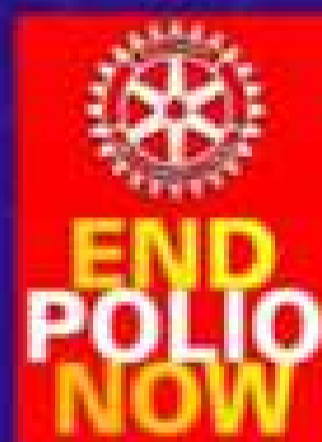
## Todos Contra Pólio

Adquira sua camiseta e faça parte da história no combate à poliomielite.

Valor: 40,00 reais

Pix: [osmarsbo@yahoo.com.br](mailto:osmarsbo@yahoo.com.br)

**Dia 03/03/2024**  
**Caminhada 8:00**



**Conto com sua presença!**

## Parque Araçariguama

Rua 21 de Abril, s/n

Jardim Itamaraty - SBO

Informações: 19. 996185551



10

**FOBIAS**  
**raras e Estranhas**

Estão prontos para mergulhar de cabeça nas fobias bem estranhas que habitam por aí?

Preparem-se para uma viagem pelo lado enigmático da mente humana. Vamos citar algumas poucas fobias como o mistério por trás do pavor de pronunciar palavras enormes, do medo de encarar o próprio reflexo e de outras que deixam qualquer um preocupado.

### **10. Hipopotomonstrosesquipedaliofobia:**

É uma fobia caracterizada pelo medo irracional de pronunciar palavras grandes ou complicadas. O simples pensamento de enfrentar essas palavras pode causar grande angústia.

### **09. Eisoptrofobia:**

Esta fobia é o medo de espelhos, muitas vezes associado à preocupação com a imagem corporal ou ao medo do sobrenatural.



## **08. Crematofobia:**

É o medo irracional de dinheiro. Alguns indivíduos com essa fobia evitam o contato com dinheiro devido a preocupações com a sujeira, bactérias ou por associá-lo a doenças.

## **07. Filofobia:**

Refere-se ao medo irracional de amar ou se apaixonar. Pode ser desencadeada por traumas emocionais relacionados ao amor.

## **06. Ablutofobia:**

Pessoas com ablutofobia podem evitar tomar banho ou lavar-se devido ao pânico associado à água e ao sabão.

## **05. Tripanofobia:**

É o medo extremo de injeções ou procedimentos médicos envolvendo agulhas. Essa é até bem conhecida.

## **04. Tocofofia:**

Mulheres com tocofofia podem evitar a gravidez devido ao medo associado à dor e ao trauma do parto.



### **03. Ecclesiofobia:**

É o medo ou aversão exagerada a igrejas ou instituições religiosas.

### **02. Cherofobia:**

É o medo intenso da felicidade. Pode ser causada por eventos traumáticos, predisposição genética ou desequilíbrios químicos no cérebro.

### **01. Atazagorafobia:**

É o medo irracional de ser esquecido por pessoas próximas. Pode causar ansiedade e preocupação constante com a possibilidade de ser negligenciado ou esquecido pelos outros.

Então, pessoal, agora que exploramos um pouco desses temores estranhos que rondam por aí, espero que tenham curtido essa viagem pelo lado mais curioso da mente humana! Quem diria que palavras gigantes, espelhos e até mesmo o dinheiro poderiam despertar tanto medo, não é mesmo?

Mas é isso aí, cada um tem suas particularidades!

Se você se identificou com alguma dessas fobias, relaxa, você não está sozinho nessa. E se não se identificou, bom, pelo menos agora sabe um pouco mais sobre o que pode estar escondido por trás de alguns medos que deixam qualquer um preocupado!





Parceira **AESCON**



**GARANTINDO SEGURANÇA  
E QUALIDADE MÁXIMA EM  
NOSSOS CERTIFICADOS DIGITAIS!**



**Domine o inglês** em **menos tempo**, com **garantia de aprendizado** comprovada pelo **TOEIC®** e conquiste seus objetivos com o idioma.



**Mude** sua **história** com a **inFlux**

## CONVÊNIO

**DESCONTO DE 20%**

no valor do módulo regular.\*

\*Exceto material didático.



NOVA ODESSA 3466-1146



Inglês e Espanhol

# FELIZ 2024!

O carnaval  
já terminou,  
e agora?

[Índice →](#)



O fim do Carnaval marca o início de algo novo! Finalmente, 2024 está aqui e, no Brasil, parece que o ano só começa agora, não é verdade? Será que é assim mesmo!? Convido você a uma pequena reflexão!

Desde tempos atrás, ouvimos a famosa expressão "O Brasil só começa depois do Carnaval". Mas o que realmente essa frase significa? Embora exista a importância cultural do Carnaval, essa expressão sempre me intrigou, pois sugere algo mais profundo.

Essencialmente, a frase sugere uma divisão temporal na vida brasileira: antes e depois do Carnaval. Implica que o verdadeiro início do ano no Brasil não é em 1º de janeiro, mas após os dias de folia e celebração carnavalesca. Isso revela uma mentalidade coletiva que valoriza o prazer imediato sobre as responsabilidades cotidianas.

O Carnaval se torna, assim, um marco simbólico, um período de escapismo e celebração da vida.

É uma oportunidade de liberar as tensões e aproveitar ao máximo, embora sabemos que exista outras maneiras de se alinhar consigo mesmo.

Por outro lado, essa frase também pode ser interpretada como uma crítica à procrastinação e à falta de comprometimento com o futuro. Ela nos questiona se estamos realmente vivendo plenamente nossas vidas ou se estamos apenas adiando nossos sonhos e objetivos de feriados em feriados.

Talvez para alguns, mas certamente não é uma regra universal. É importante lembrar que, além de ser falsa, toda unanimidade é tola. Entre o ser humano, a unidade é algo escasso e fragmentado, conscientemente e inconscientemente. Oscilamos entre querer e não querer, entre saber e duvidar. Esse conflito interno muitas vezes nos paralisa, deixando-nos à deriva por falta de coragem moral para agir. Tomar uma decisão requer bravura, e essa qualidade nem sempre está presente em todos.



Alguns, apesar do medo, avançam corajosamente e alcançam a vitória, enquanto outros tropeçam na ira de ver tudo estagnado e, pior ainda, são manipulados de tal maneira que não percebem sua omissão e seu fracasso como seres pensantes.

Outro motivo para essa estagnação é a busca por ideais grandiosos. Muitas pessoas se prendem a ideais elevados e não aceitam menos do que a perfeição máxima, o que acaba por paralisá-las. Elas recusam qualquer coisa que não esteja à altura do ideal impossível que estabeleceram para si mesmas, e assim deixam muitas coisas por fazer enquanto adiam e se alienam. Mesmo que isso não lhes traga felicidade, a ideia de aceitar menos do que o ideal é intolerável. Não há espaço para um compromisso possível.

E por falar em estagnação, podemos entrar na área de influência intelectual desnecessária. Atualmente grandes corporações privadas, conglomerados de mídia, figuras políticas e até mesmo indivíduos com ideologias prejudiciais à população estão contratando blogueiros ou influencers simplesmente por possuírem milhões de seguidores. Suas origens, conhecimentos, conteúdos e contribuições são relegados a segundo plano - o que importa é apenas a quantidade de seguidores que possuem, na qual em alguns possíveis casos esses números de seguidores são inflados e comprados. Esse fenômeno é impulsionado pelas redes sociais, que amplificam o contágio social e o analfabetismo funcional. Esses agentes se aproveitam dessa dinâmica para aumentar seus lucros, enquanto os seguidores continuam a fortalecer a riqueza de alguns poucos e a pobreza de muitos. Além disso, muitas vezes são expostos a conteúdos que se originam de meros delírios em busca de mais curtidas e seguidores.

Então, já que estamos iniciando o ano (com um toque de ironia), e ao dar uma olhada no calendário de 2024, observamos que é um ano bissexto, o que significa que teremos um dia a mais de trabalho e também poucos feriados prolongados para “curtir”.

Porém, o site [impostometro.com.br](http://impostometro.com.br) nos informa que, provavelmente no momento em que você estiver lendo este artigo, nós, simples contribuintes que aproveitamos o feriado de Carnaval, independentemente de termos iniciado o ano em 1º de janeiro ou não, já contribuímos com mais de 610 bilhões de reais para os cofres federais, estaduais e municipais em impostos. Isso, considerando que estamos no início do ano, com quase 60 dias vividos em 2024.

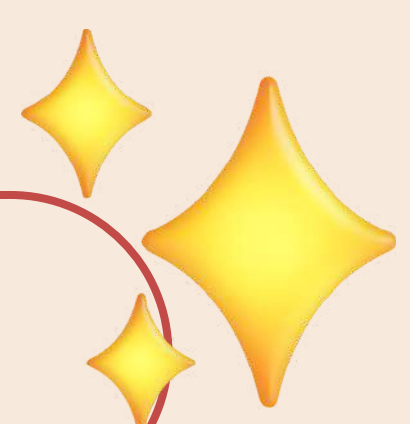

Ano passado, atingimos a marca de R\$ 3 trilhões, considerando a arrecadação entre 1º de janeiro e 25 de dezembro de 2023. Criado em 2005, essa foi a primeira vez que o painel chegou a esse valor. No ano de 2022, na mesma data, o Impostômetro registrou R\$ 2,8 trilhões, conforme a coluna de economia do site O TEMPO.

Portanto, se há problemas no Brasil, definitivamente não é falta de dinheiro, mas o mau uso dele.

Entretanto, será essa a nossa contribuição? Trabalhar mais de meio ano para sustentar a estrutura política e apenas desfrutar de alguns momentos festivos, ou será que devemos olhar para dentro de nós mesmos e fazer as mudanças necessárias para alcançar uma felicidade genuína?

Em última análise, essa expressão nos convida a refletir sobre nossas prioridades e a importância de viver de forma autêntica e consciente, não apenas durante o Carnaval, mas em todos os momentos. Portanto, quando ouvirmos alguém dizer "O Brasil só começa depois do Carnaval", devemos lembrar que essa frase reflete a complexidade da cultura brasileira e nos desafia a viver com propósito o ano inteiro.

Então, seu ano já começou ou ainda está para começar?



27/02

DIA DO

# Livro didático



[Índice →](#)

# **DIA** **DA RESSACA** **28/02**



**Beber muita água**

**Comer frutas, verduras e  
legumes**

**Alimentos integrais**

# 5

## receitas nordestinas deliciosas



Descubra o sabor  
autêntico do Nordeste

Descubra o sabor autêntico do Nordeste com nossas cinco sugestões de receitas irresistíveis, perfeitas para transformar seu fim de semana em um verdadeiro banquete de sabores regionais.

Essas receitas foram selecionadas para encantar seu paladar e proporcionar uma experiência culinária inesquecível. Em nossas páginas, você encontrará ícones que o direcionarão para vídeos no YouTube, onde terá acesso a instruções detalhadas para preparar esses pratos distintos do Nordeste. Depois, é só colocar as mãos na massa e desfrutar de momentos deliciosos à mesa!

**Confira essa lista de dar  
água na boca!**

*Carne de sol com queijo coalho*



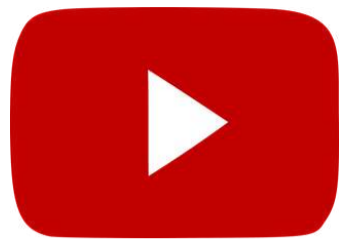
*Delicie-se com a clássica combinação nordestina de carne de sol com queijocoalho. Esta receita tradicional, com raízes na colonização portuguesa do Brasil, é preparada de forma saudável e irresistivelmente saborosa. Destaca-se pela técnica ancestral de "cura", que dispensa conservantes industriais, oferecendo uma opção genuína e mais saudável para seu paladar.*

## **Cuscuz nordestino**



*Explore a simplicidade e a autenticidade do cuscuz nordestino com esta receita descomplicada e de poucos ingredientes. Mesmo para os menos experientes na cozinha, este prato é fácil de preparar, garantindo uma experiência culinária gratificante. Esteja pronto para fazer suas anotações dos ingredientes e mergulhe neste saboroso deleite!*

## Moqueca baiana de peixe com camarão



*Surpreenda seus convidados com uma autêntica moqueca baiana de peixe e camarão, garantindo um jantar brasileiro verdadeiramente memorável. Com raízes na cultura indígena e influências africanas, esta receita passou por diversas evoluções ao longo do tempo. A versão baiana se destaca pelo uso cuidadoso do azeite de dendê e do leite de coco, conferindo sabores únicos à rica história gastronômica da Bahia.*

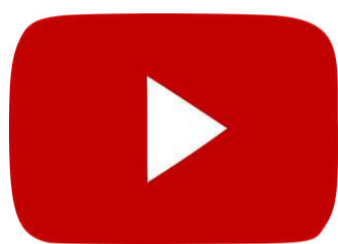
## Peixe ao molho de coco



*Explore a simplicidade de preparar um peixe com molho de coco em casa, especialmente para aqueles que apreciam o sabor do leite de coco. Esta receita é deal para satisfazer o desejo por frutos do*

*mar de uma maneira inovadora, proporcionando uma alternativa refrescante ao tradicional. No Brasil, especialmente nas regiões litorâneas, você encontrará diversas opções desse tipo de prato, incluindo o clássico peixe cozido ao molho de coco.*

## **Baião de dois**



*Indiscutivelmente, esta é uma das receitas mais queridas e descomplicadas para preparar um delicioso baião de dois em casa. Com uma lista de ingredientes que provavelmente já estão na sua despensa, basta seguir o passo a passo e desfrutar desta opção popular em nossa coleção de pratos típicos, apreciada por todos os nossos leitores.*

Que sua jornada gastronômica seja repleta de momentos deliciosos e memórias inesquecíveis!

28/2

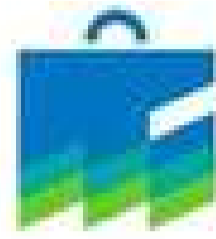
Dia Mundial de  
combate a  
**LER/DORT**

revista villa up

[Índice →](#)



**ULTRA**  
OCUPACIONAL



**ACINO**  
Associação Comercial e Industrial de Nova Odessa

Confira os **benefícios**  
que o **ASSOCIADO ACINO**  
tem na **Ultra Ocupacional!**

PGR ————— 10% de desconto

GESTÃO  
E-SOCIAL ————— 50% de desconto

Exame de  
acuidade visual ————— Cortesia da Ultra!  
para até 10 pessoas

ENTRE EM CONTATO: (19) 99659-1255

O que é ?

# PLACEBO



[Índice →](#)

Você já ouviu falar do poder misterioso do placebo? Venha conosco explorar suas fascinantes aplicações e os desafios éticos que ele apresenta no contexto humano.

Mas o que é placebo? Na medicina, placebo é uma substância ou tratamento que parece ser um medicamento real, mas na verdade não tem nenhum efeito farmacológico específico para tratar a condição em questão. O efeito placebo refere-se ao fenômeno em que os pacientes experimentam melhorias em seus sintomas simplesmente porque acreditam que estão recebendo um tratamento eficaz, mesmo que o tratamento real não esteja sendo administrado. Este efeito destaca o poder das expectativas e da mente sobre o corpo humano.

O termo "placebo" vem do latim e quer dizer "agradar". Mas sabia que os placebos são interessantes porque podem fazer o corpo reagir de jeitos diferentes?

## Aplicações Terapêuticas:

Além do uso em ensaios clínicos, o placebo tem sido explorado como ferramenta terapêutica em si mesma. Em certos casos, administrar placebos pode levar a melhorias significativas nos sintomas de pacientes, especialmente em condições relacionadas ao alívio da dor, ansiedade e depressão. Essa abordagem, conhecida como "placebo terapêutico", levanta questões éticas importantes sobre a honestidade na prática médica.

A ética em torno do uso do placebo é complexa. Enquanto alguns argumentam que o benefício terapêutico observado justifica sua aplicação, outros ressaltam a importância da transparência e do consentimento informado. Manter um equilíbrio entre a eficácia clínica e a integridade ética continua sendo um desafio para profissionais de saúde e pesquisadores.

Um médico chamado John Haygarth começou a estudar isso em 1799. Naquela época, havia uns aparelhos caros, os "extratores Perkins", que diziam tirar doenças do corpo. Mas o Haygarth duvidou disso. Ele fez cópias desses aparelhos, só que de madeira, e fez uns testes comparativos. Adivinha? Tanto os de metal quanto os de madeira deram resultados parecidos. Os pacientes disseram que melhoraram igualmente. Daí, o Haygarth inventou a expressão "efeito placebo" e escreveu tudo num livro.

## **Efeitos Neurobiológicos:**

Pesquisas recentes sugerem que o placebo pode desencadear respostas neurobiológicas complexas. Mecanismos como a liberação de endorfinas, neurotransmissores e a ativação de regiões cerebrais associadas à dor são observados em indivíduos que acreditam estar recebendo um tratamento real. Isso destaca a estreita ligação entre a mente e o corpo na resposta a estímulos terapêuticos.

O efeito placebo também é explorado no campo da psicologia, destacando como as expectativas e crenças dos indivíduos podem moldar suas experiências. Compreender a psicologia por trás do placebo é crucial para aprimorar a abordagem terapêutica, considerando o impacto significativo que as expectativas podem ter na recuperação e no bem-estar.

O uso do placebo, longe de ser apenas um elemento de controle em pesquisas clínicas, revela uma complexidade fascinante na interação entre mente e corpo. Enquanto suas aplicações terapêuticas oferecem promessas, os desafios éticos que envolvem seu uso exigem uma reflexão cuidadosa por parte da comunidade médica. Compreender o placebo não apenas como um componente metodológico, mas como uma força que pode moldar as experiências humanas, continua a ser uma área de pesquisa dinâmica e intrigante.

# ENVIE SUA MENSAGEM

CLIQUE NO ITEM DE  
SUA ESCOLHA

Não quero mais receber gratuitamente  
a Revista Villa UP.

Minha sugestão para matérias e  
melhorias na Revista Villa UP

Esta é minha mensagem de apoio  
a equipe da revista Villa UP

Recebi a Revista por um amigo e  
peço que me incluam na lista de entrega  
semanal e gratuita da Revista Villa UP.

QUER ANUNCIAR?

**CLIQUE AQUI**

# ÓTIMA SEMANA

Faze-me **ouvir do teu amor leal pela manhã**,  
pois em ti confio.  
Mostra-me o caminho  
que devo seguir,  
pois **a ti elevo a minha alma**.

Salmos 143:8

REVISTA DIGITAL E INTERATIVA!

VillaUP

@revista Villa UP

Índice →