

REVISTA DIGITAL INTERATIVA

# VillaUP

Edição 75 | 06-12 Maio 2026

## GRISALHOS EM ALTA

Cabelos brancos como  
defensor contra tumores

Slow Living **27**

Desafios de Síndico **38**

Resistência da Barata **48**



**03** **AGENDA SEMANAL**  
*Datas Comemorativas*

**04** **O PLANEJAMENTO FINANCEIRO**  
*Estratégias para uma saúde financeira estável.*

**08** **MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO**  
*Síndrome de Ehlers Danlos*

**12** **CLIMA EXTREMO E CORAÇÃO**  
*Calor e Frio: Riscos Cardiovasculares*

**17** **ENFIM: PASSEIO TODO MÊS**  
*Explore as maravilhas locais*

**22** **RITMO ETERNO**  
*Celebrando reggae no Brasil*

**27** **SLOW LIVING**  
*Descubra os benefícios de viver com mais calma*

**32** **V8 DE VOLTA**  
*Som, velocidade e emoção nas pistas*

**37** **EDITORIAL**

**38** **DESAFIOS DO SÍNDICO**  
*Responsabilidades e adaptações*

**42** **GRISALHO EM ALTA**  
*Cabelos brancos como defensor contra tumores*

**48** **RESISTÊNCIA INUSITADADAS BARATAS**  
*A Barata Blaptica dubia transforma isopor em energia*

Expediente : Direção e Redação: Davison J. Rossatto – MTB n.º 72116

A Villa UP é uma publicação digital semanal e gratuita, focada em promover a reflexão sobre a convivência humana e o autoconhecimento, incentivando o desenvolvimento pessoal. Comprometida com valores de ética e transparência, a revista busca oferecer conteúdo relevante e enriquecedor, estimulando o pensamento crítico e o engajamento da comunidade.

As matérias assinadas são de responsabilidade exclusiva de seus autores e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Todos os direitos são reservados, sendo proibidas as alterações e a reprodução total ou parcial sem a devida autorização do responsável pela revista.

As matérias podem ser produzidas por IA.

## Agenda Semanal Comemorativa

**06**  
**QUA**

Dia Nacional da Matemática  
Dia do Cartógrafo  
Dia Mundial do acordeão  
Dia da Coragem

**07**  
**QUI**

Dia do Oftalmologista  
Dia do Silêncio  
Dia Nacional de Prevenção da Alergia  
Dia Internacional da Tuba  
Dia Mundial da Espondilite Anquilosante  
Dia Internacional da Luta contra a Endometriose

**08**  
**SEX**

Dia Nacional do Turismo  
Dia do Profissional de Marketing  
Dia do Artista Plástico  
Dia Internacional da Cruz Vermelha  
Dia da Vitória  
Dia Internacional da Talassemia  
Dia Nacional das Hemoglobinopatias  
Dia Mundial do Câncer de Ovário

**09**  
**SÁB**

Dia do continente Europeu

**10**  
**DOM**

Dia do Guia de Turismo  
Dia da Cozinheira  
Dia da Cavalaria  
Dia Internacional de Atenção à Pessoa com Lúpus

**11**  
**SEG**

Dia Nacional do Reggae

**12**  
**TER**

Dia Internacional da Enfermagem e do Enfermeiro

# O PLANEJAMENTO FINANCEIRO

ESTRATÉGIAS PARA  
UMA SAÚDE  
FINANCEIRA ESTÁVEL.

Neste mês de maio de 2026, o cenário econômico exige um planejamento financeiro ainda mais cauteloso. Com a taxa Selic em 14,50% ao ano e uma inflação projetada em 4,89%, é essencial adotar uma abordagem estratégica para garantir a saúde financeira familiar, evitando estresse e problemas de saúde física.

Para iniciar, a Gestão de Dívidas é a prioridade. Em tempos de juros elevados, é importante substituir dívidas caras, como as do cartão de crédito e cheque especial, por opções de crédito mais acessíveis, renegociando com os credores para obter melhores condições. Além disso, corte compras desnecessárias por um período até que sua família esteja financeiramente mais organizada. Isso inclui adiar a compra de novos aparelhos tecnológicos, reduzir a contratação de canais de entretenimento (como serviços de streaming) e outros gastos supérfluos que não são urgentes.

Não deixe de cumprir com responsabilidades

como aluguéis, condomínios, INSS e a compra de remédios. Cada família deve fazer sua própria lista de prioridades. A união dos membros da família nessa tarefa é fundamental, pois todos devem estar comprometidos com a meta de reorganizar as finanças. Lembre-se: não se trata de ser "mão de vaca" ou "muquirana", mas sim estrategista. Ao adotar uma postura de planejamento cuidadoso, você estará construindo uma base financeira mais sólida para o futuro.

Um bom orçamento familiar é essencial. Registre todas as entradas e saídas, tanto fixas quanto variáveis, utilizando planilhas ou aplicativos para ter um controle claro das finanças. Ao analisar o histórico de gastos, será possível estabelecer metas realistas e fazer ajustes necessários, garantindo que o dinheiro seja bem administrado.

A formação de uma reserva de emergência deve ser uma prioridade. Comece com a poupança, com qualquer valor, e, inicialmente, é aceitável mantê-la equivalente a pelo

menos três meses de despesas essenciais. Quando achar necessário, faça investimentos em opções de alta liquidez, como CDBs ou Tesouro Direto. Isso garante que você tenha acesso rápido aos recursos caso surjam imprevistos financeiros. Lembre-se de analisar taxas e impostos associados.


Estabeleça metas financeiras claras. Além de focar na quitação das dívidas, dedique-se a poupar. Aproveite o 13º salário e bônus para adiantar pagamentos, reduzindo o impacto das dívidas e melhorando sua saúde financeira ao longo do ano.

Por fim, é essencial fazer um acompanhamento constante do orçamento, utilizando ferramentas digitais para monitorar suas finanças e garantir que você esteja dentro das metas estabelecidas.

Se você ainda não iniciou seu planejamento, não se preocupe. O importante é começar agora para garantir um 2026 financeiramente mais tranquilo.

maio 

— COMEÇA O —

  
INVISÍVEL  
NÃO SIGNIFICA  
INEXISTENTE

**MÊS DE  
CONSCIENTIZAÇÃO**

DA **SÍNDROME DE  
EHLERS DANLOS**

**&**

DO TRANSTORNO DO  
**ESPECTRO DA  
HIPERMIBILIDADE**



CAMPANHA 2026:

**Dor não se discute,  
*se escuta.*** 



**CONHECER**  
é o primeiro  
passo para incluir.




**OUVIR**  
sem julgamentos  
transforma vidas.



**ACOLHER**  
com empatia é  
oferecer alívio.



**INCLUIR**  
é construir um mundo  
mais humano para todos.

A dor pode não ser visível, mas é real.  
A escuta pode ser o que faltava para alguém ser compreendido. 



**POR RESPEITO. POR EMPATIA. POR TODOS NÓS.**  
SOMOS MAIS FORTES QUANDO NINGUÉM ENFRENTA A DOR SOZINHO. 

@zbrarara

# Dia a dia

Síndrome de Ehlers Danlos

PESSOA COM DOENÇA CRÔNICA PODE VIVER?



Pessoa com doença crônica: "Hoje eu tô melhor... acho que vou sair um pouco"




Sociedade: "Ué... não estava doente?"




Sociedade: "Estranho... doente comendo fora?"



 Pensamento: "Eu preciso parecer mal o tempo todo... pra acreditarem em mim?"




 Pensamento continua: "E se acharem que estou bem demais... e eu perder meu benefício?"




**BANG!**

"Então viver virou risco?"



 "Eu não preciso provar minha dor pra ter direito de viver."



 "Doença crônica não tira o direito de viver, mas o julgamento tenta."



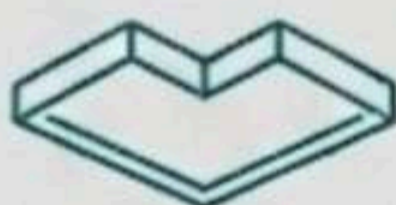
**THE  
END**

SAIBA MAIS  
@zbrarara



# GESSATO

## — HOME DECOR —



FORRO E SANCAS



DIVISÓRIAS EM DRYWALL



DECORAÇÕES



GERENCIAMENTO DE OBRAS



### SOLUÇÕES INTELIGENTES!

- Planejamento Detalhado
- Materiais de Alta Qualidade
- Mão de Obra Especializada
- Garantia de Acabamento

→ ideal

SOLICITEI SEU ORÇAMENTO  
**19 991442421**

 GESSATOHOMEDECOR

# CLIMA EXTREMO E O CORAÇÃO

Calor e Frio: Riscos  
Cardiovasculares

Ondas de calor e frio extremo podem impactar diretamente a saúde cardiovascular. Estudos revisados por sociedades médicas, como a European Society of Cardiology, indicam que exposições a temperaturas muito altas ou muito baixas aumentam o risco de infartos, acidentes vasculares cerebrais (AVC) e outras complicações cardíacas. Embora os números específicos variem entre países e estudos, a tendência geral é clara: extremos de temperatura elevam os riscos de problemas cardiovasculares.

Durante ondas de calor, o corpo precisa dissipar mais calor, aumentando a frequência cardíaca e a pressão arterial. Isso pode sobrecarregar o sistema cardiovascular, especialmente em pessoas com doenças pré-existentes. Por outro lado, ondas de frio podem causar vasoconstrição, elevação da pressão arterial e maior risco de coágulos sanguíneos, efeitos que tendem a surgir de forma mais gradual e prolongada.

A poluição do ar também atua como um agravante. Partículas finas e gases poluentes contribuem para inflamação e estresse oxidativo, aumentando a probabilidade de complicações cardíacas. Embora não seja possível determinar um percentual exato que se aplique universalmente, estudos sugerem que a poluição pode estar associada a uma parcela significativa das mortes cardiovasculares em períodos de temperaturas extremas.



Fenômenos climáticos, como o El Niño, podem intensificar essas variações de temperatura, trazendo ondas de calor e frio mais frequentes e prolongadas em algumas regiões. Isso reforça a importância de medidas preventivas para minimizar os riscos à saúde cardiovascular.

## Como se prevenir:

### ·**Em ondas de calor:**

Mantenha-se bem hidratado, evite exposição direta ao sol durante os períodos mais quentes, use roupas leves e ventiladas, e busque ambientes frescos. Se possível, faça pausas frequentes para descansar.

### ·**Em ondas de frio:**

Vista-se com camadas de roupas quentes e proteja extremidades como mãos, pés e cabeça. Evite mudanças bruscas de temperatura e, ao sair de ambientes aquecidos, procure se aquecer gradualmente para evitar choques térmicos.

Essas práticas simples podem ajudar a reduzir o impacto do clima extremo sobre a saúde do coração, especialmente em pessoas vulneráveis a problemas cardiovasculares.



**O inverno passa.  
O carinho que você doa, fica.**

Arrecadação nos pontos autorizados,  
de 22 de abril a 5 de junho.

# LOCAIS DE ARRECADACÃO

Sua doação é mais que proteção contra o frio,  
é o abraço de Nova Odessa para quem mais precisa.

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| ♥ Prefeitura de Nova Odessa     | ♥ Biblioteca Municipal |
| ♥ Fundo Social de Solidariedade | ♥ Parque das Crianças  |
| ♥ Secretaria de Educação        | ♥ Coden                |
| ♥ Secretaria de Saúde           | ♥ C.T.V.P              |
| ♥ Secretaria de Esportes        |                        |

Doe apenas **peças limpas, secas e em bom estado de uso**. O que está em boas condições e não serve para você, aquece o próximo!

pekeis-misisjooon-36706512.jpg

# Enfim: Passeio todo mês



Explore as maravilhas locais

Comemorado em 8 de maio, o Dia Nacional do Turismo nos lembra das diversas formas de explorar novas experiências. O turismo local, por exemplo, é uma ótima alternativa para quem busca atividades culturais, lazer e saúde, além de ser uma maneira acessível financeiramente e rápida.

## **Desmistificando o Turismo**

Muitas vezes, o conceito de turismo é associado a longas viagens, distantes e caras. No entanto, o turismo não precisa ser sinônimo de grandes deslocamentos ou altos custos. O turismo local oferece alternativas ricas, com opções de lazer e aprendizado ao alcance de todos, sem a necessidade de viajar para longe ou gastar uma fortuna.

## **Turismo Local e Bem-Estar**

O turismo local é uma maneira saudável de cuidar da saúde mental e física. Caminhadas em parques, trilhas,

zoológicos e passeios em áreas naturais ajudam a reduzir o estresse, melhoram o humor e aumentam os níveis de energia. Além disso, essas atividades ao ar livre têm benefícios comprovados para o corpo, como o fortalecimento do sistema cardiovascular e o aumento da resistência física.

## **Pequenas Caravanas:**

### **Passeios Rápidos e Saudáveis**

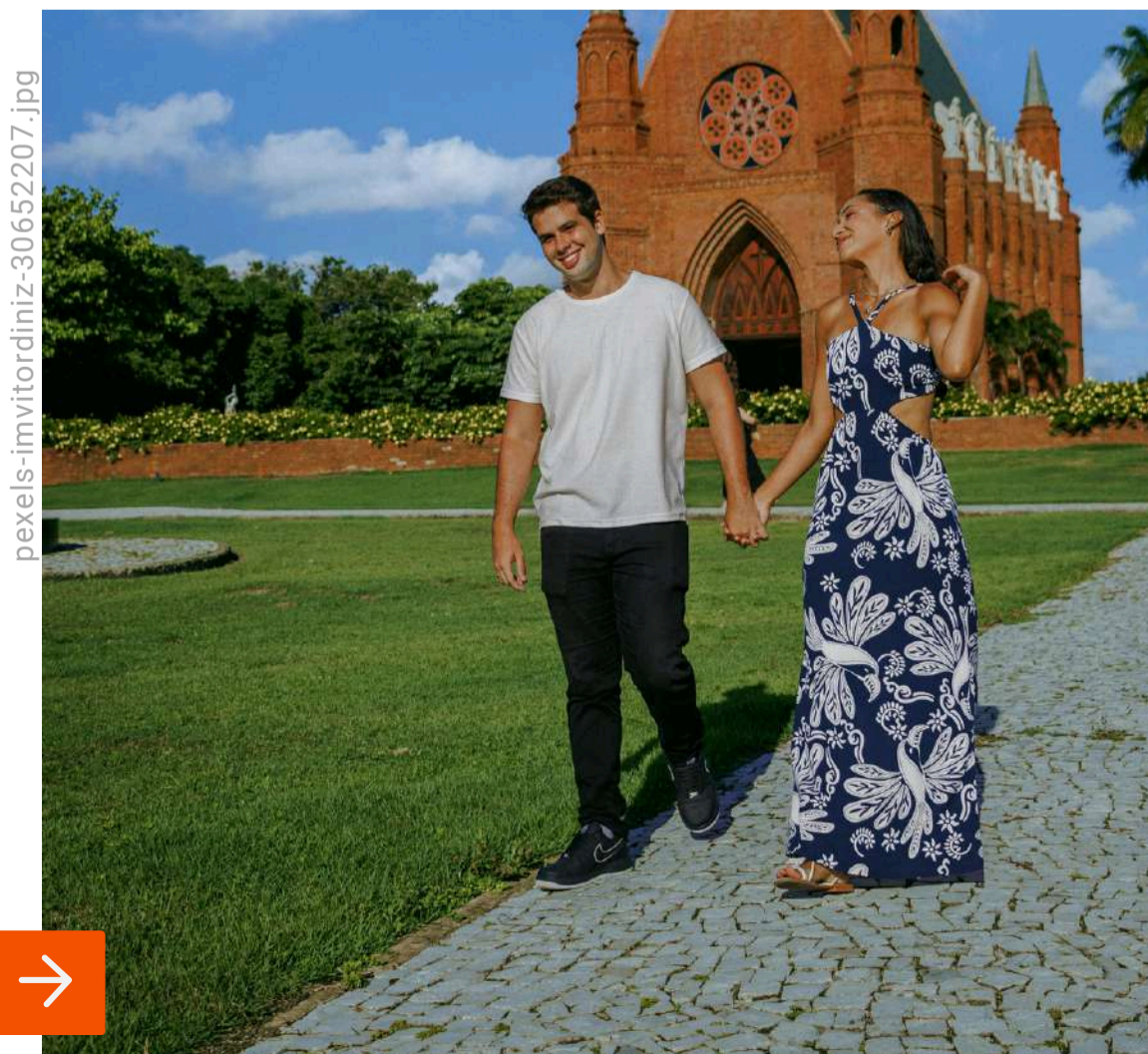
Uma ótima opção dentro do turismo local são as pequenas caravanas, que oferecem passeios rápidos, organizados e práticos com ida e volta no mesmo dia. Essas viagens de curta distância são perfeitas para quem busca um passeio desestressante, mas cheio de atividades, como visitas a atrações naturais, compras ou eventos culturais nas cidades vizinhas, além de fortalecer ou formar novas amizades. O formato de ida e volta no mesmo dia também facilita a integração de novas experiências ao seu cotidiano, sem

comprometer muito tempo, dinheiro ou energia, podendo até aumentar o número de vezes ao ano.

## **Turismo Cultural e Social**

Participar de eventos culturais locais, como festas típicas, feiras e celebrações regionais, também é uma forma divertida e saudável de aproveitar o turismo. Muitas dessas atividades incentivam a interação social, promovendo o bem-estar emocional e criando momentos de lazer.

Neste mês do Dia Nacional do Turismo, aproveite para explorar sua região, contrate um passeio e incorporar práticas saudáveis ao seu dia a dia, tudo isso com o turismo local acessível e revigorante.

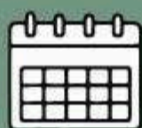


**Reserve já!**



# CONHEÇA MONTE SIÃO

*reconhecida como a Capital Nacional  
do Tricô e um grande polo de produção  
de porcelana azul e branca*



**16/05**

**R\$ 150,00**

**SEGATUR PASSEIOS**



**9 9371-0263**



SEGATUR  
Passeios

# 6<sup>º</sup> DESAFIO DA INDEPENDÊNCIA

# SAVE The Date

Nova Odessa | SP

**06-09-2026**

# RITMO ETERNO

zhua-gun-kon-xzhe-chi-ji-re-gun-xxgun-ji-lozhe-chi-reggae-8802673.png

Divulgação

Celebrando reggae  
no Brasil

Índice →

O Dia Nacional do Reggae, celebrado em 11 de maio, foi instituído pela Lei nº 12.630/2012 para prestar homenagem a Bob Marley, o ícone mundial do reggae, que faleceu nesse dia em 1981, aos 36 anos, devido a um melanoma acral lentiginoso, um tipo raro de câncer de pele que se espalhou (metástase) para o cérebro, pulmões e fígado. A data também reconhece a enorme influência do ritmo jamaicano na cultura musical e social brasileira, que, desde sua chegada ao país, conquistou uma legião de fãs apaixonados e impactou diretamente a cena musical local.

Bob Marley não foi apenas um cantor de reggae, mas também um verdadeiro símbolo de sua época. Suas músicas, que misturam mensagens de amor, liberdade e união, continuam ressoando até hoje, não apenas no Brasil, mas em todo o mundo. O artista também foi uma figura polêmica,

tanto por sua postura política e ativismo quanto por sua vida pessoal, que frequentemente gerava debates sobre suas escolhas e suas letras.

No Brasil, o reggae ganhou voz através de artistas locais, como o cantor baiano Edson Gomes, que se tornou um dos maiores nomes do gênero no país. Com letras que falam sobre questões sociais, raciais, espirituais e em parte conservadoras, Edson Gomes tem sido um dos responsáveis por levar o reggae brasileiro a um público cada vez maior, agregando elementos da cultura baiana e do contexto brasileiro à sonoridade jamaicana. Ele é um exemplo de como o reggae se adaptou e se enraizou no Brasil.

Embora o Dia Nacional do Reggae seja comemorado em 11 de maio, o Dia Internacional do Reggae ocorre em 01 de julho.



Quando se ouve o ritmo do reggae, é impossível não mexer o corpo. As vibrações do grave e o movimento do batuque despertam o sorriso e a sensibilidade musical.

10 de Maio



# Dia da Cozinheira

Esta data homenageia os profissionais  
que preparam alimentos com  
dedicação e técnica!

Tudo feito com amor



pexels:ioanam.tic-8448267.jpg

# Slow Living

**Descubra os  
benefícios de  
viver com mais  
calma e foco  
no presente.**

Com o aumento da tecnologia e a pressão constante por produtividade, muitas pessoas têm experimentado o estresse e a exaustão. Nesse cenário, o conceito de slow living surge como uma alternativa para desacelerar o ritmo e priorizar o bem-estar. Mas o que é, exatamente, **slow living**?

Slow living é um estilo de vida que busca desacelerar, valorizando o momento presente e respeitando os próprios ritmos. A ideia central é afastar-se da pressão por fazer cada vez mais, priorizando a qualidade de vida, a saúde mental e física. Esse conceito é especialmente popular entre os millennials, que têm vivenciado altos índices de burnout, e a geração Z, que já adota a filosofia de forma mais natural, priorizando família e autocuidado.

Os benefícios do slow living para a saúde são significativos. Ao desacelerar, o estresse diminui, a qualidade do sono melhora e a sensação de bem-estar aumenta. Além disso, o slow living também incentiva práticas como cultivar o próprio jardim, escolher produtos

locais e orgânicos, e dedicar tempo a atividades simples e prazerosas, promovendo um estilo de vida mais saudável e ativo.

## Como começar?

1. ***Pratique o autocuidado:*** Reserve momentos do dia para atividades que promovam seu bem-estar, como meditação, caminhadas ou participar de eventos de dança.
2. ***Cuide do seu pet:*** Dedique tempo para brincar e passear com seu animal de estimação, criando uma conexão mais profunda.
3. ***Aproveite o happy hour:*** Dedique-se a momentos de descontração com amigos e família, sem pressa, valorizando a companhia e o momento.
4. ***Reduza o tempo online:*** Menos tempo nas redes sociais significa mais tempo para o que realmente importa.
5. ***Aproveite o momento:*** Faça suas refeições de forma mais calma e saboreie cada pedaço.

**6. *Esteja presente:*** Procure estar no momento, desconectando-se das distrações e valorizando os pequenos detalhes da vida.

Adotar o slow living pode ser um passo simples, mas poderoso, para melhorar sua saúde e qualidade de vida.





*Feliz*  
*dia das*  
*Mães*

Princípio de tudo,  
sinônimo de amor!

VillaUP

# V8 DE VOLTA

Som, velocidade e  
emoção nas pistas



A Fórmula 1 se prepara para uma mudança significativa na motorização a partir de 2031, com possibilidade de antecipação para 2030. De acordo com a Federação Internacional de Automobilismo (FIA), os atuais motores V6 híbridos serão substituídos pelos icônicos motores V8, voltando a ser protagonistas das pistas.

O anúncio foi feito durante o GP de Miami pelo presidente da FIA, Mohammed Ben Sulayem, que destacou a autonomia da entidade para implementar a mudança sem necessidade de votação das montadoras a partir de 2031. Caso a antecipação seja desejada, será necessária a aprovação de pelo menos quatro das seis fabricantes do grid.

O objetivo da mudança é reduzir a complexidade técnica da categoria.

Os motores híbridos atuais combinam motor a combustão e sistema elétrico, exigindo que pilotos utilizem técnicas como “lift and coast” para recarregar baterias, o que gera diferenças de velocidade e torna o esporte menos acessível ao público.

Já os motores V8 prometem ser mais simples, leves e, principalmente, mais barulhentos, atendendo a uma das maiores reclamações dos fãs desde 2014. Apesar do retorno ao modelo clássico, a sustentabilidade continuará em foco, com o uso de combustíveis 100% sustentáveis e eletrificação mínima.

pexels-pudding-19867863.jpg



Para Sulayem, o V8 é uma escolha lógica, popular em carros de rua e capaz de restaurar o espetáculo sonoro que os torcedores esperam. No grid, estão atualmente Ferrari, Mercedes, Renault e Honda, com Audi, Ford (Red Bull) e Cadillac planejando entrar nos próximos anos, formando o grupo que definirá o futuro da categoria.

Essa mudança promete unir tradição e tecnologia, mantendo a Fórmula 1 emocionante e mais próxima do que os fãs realmente apreciam: velocidade, som e espetáculo.



# VillaUP

## REVISTA DIGITAL

SEMANAL E GRATUITA



Estamos só começando!

VillaUP  
VillaUP  
VillaUP

VillaUP  
VillaUP  
VillaUP

VillaUP  
VillaUP  
VillaUP

VillaUP  
VillaUP  
VillaUP

@REVISTAVILLAUP

Agradecemos de coração a você, leitor, por acompanhar a Villa UP. Sua presença e confiança são fundamentais para nós, e é pensando em tornar sua experiência ainda melhor que iniciamos uma **importante mudança**: nosso número de WhatsApp está sendo atualizado, tornando o envio da revista em PDF mais rápido e eficiente.

**A decisão de continuar recebendo nossa revista é totalmente sua.** Para garantir o recebimento, salve em seu celular o novo número **(19) 9 9917-8937** e envie a mensagem **"sim, quero continuar"**. Essa escolha pode ser alterada a qualquer momento, e reforçamos que não solicitamos nenhum dado sensível.

Além disso, lançamos nosso canal de notícias gerais pelo WhatsApp. Abra o aplicativo, vá até a aba “atualizações”, pesquise “revista Villa UP” e clique em seguir.

Esperamos que aproveite cada matéria desta edição, feita para informar e inspirar você.

Boa leitura e continue conosco nesta jornada de conhecimento!

# DESAFIOS DO SÍNDICO

## Responsabilidades e adaptações

Em 2026, os síndicos enfrentam uma série de desafios que exigem mais que habilidades de gestão – é preciso estar atento às mudanças nas exigências legais e à crescente complexidade das responsabilidades. O papel do síndico passou de um morador responsável por um prédio para um profissional que deve gerenciar áreas como segurança, manutenção, finanças e até conformidade legal.

A falta de regulamentação formal para a profissão é um dos principais obstáculos. Embora não exista um exame oficial de proficiência, a responsabilidade do síndico é imensa, abrangendo desde a administração de recursos financeiros até o cumprimento de normas como o Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB), a LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados), a NBR 16.280 (Reforma de edificações), e as obrigações fiscais, tributárias e contábeis. A gestão precisa estar alinhada com essas e outras regulamentações, exigindo que o síndico se mantenha constantemente atualizado.

Além disso, a profissionalização do mercado exige que o síndico se torne um gestor multifacetado. Não se trata apenas de administrar o condomínio, mas de garantir que todos os aspectos, como segurança, eventos, e até a sustentabilidade financeira, sejam bem conduzidos. Isso inclui entender as Normas Regulamentadoras (NRs), como a NR 23, que trata da prevenção de incêndios, e se manter atualizado com novas exigências de compliance e de prestação de contas.

A demanda crescente por serviços dentro do próprio condomínio, como academias, mercados e eventos, coloca mais pressão sobre a gestão. O síndico precisa ser ágil, bem informado e preparado para lidar com um número cada vez maior de responsabilidades. Por isso, se você é síndico ou simplesmente acompanha a gestão de um condomínio, é essencial se adaptar às novas exigências e buscar qualificação para enfrentar os desafios que 2026 trará.

12 de maio | Dia Mundial do

# enfer. meiro



*Parabéns!*

Seu amor, empenho e dedicação é essencial  
para salvar vidas!

Data de nascimento de Florence Nightingale, pioneira da enfermagem moderna. No Brasil, a data destaca a importância dos profissionais de saúde e dá início à Semana Nacional da Enfermagem, que vai até 20 de maio, em homenagem também a Anna Nery, pioneira brasileira.

*Matéria de Capa*

pexels-followingnyc-8255144.jpg

# GRISALHO EM ALTA

Cabelos brancos como  
defensor contra tumores

Os cabelos grisalhos sempre foram vistos como sinal de envelhecimento, muitas vezes disfarçado com tinturas e tratamentos. No entanto, uma pesquisa inovadora, liderada pela bióloga japonesa **Emi Nishimura**, professora de Envelhecimento e Regeneração da Universidade de Tóquio, trouxe uma perspectiva surpreendente: o embranquecimento dos fios pode funcionar como um mecanismo de defesa natural do corpo, ajudando a reduzir o risco de desenvolvimento de tumores. É importante destacar que o estudo não envolve pinturas, tinturas ou qualquer tipo de tratamento capilar; os resultados refletem exclusivamente o processo natural do cabelo.

A pesquisa analisou como as células-tronco dos melanócitos — responsáveis pela produção de melanina, o pigmento que dá cor aos fios — respondem a danos no DNA causados por fatores externos, como radiação ultravioleta, poluição e estresse oxidativo. Inicialmente, o objetivo era compreender

por que os cabelos perdem cor com o tempo, mas a descoberta revelou um processo protetor. Quando essas células sofrem danos, elas passam por um fenômeno conhecido como “seno-diferenciação”: transformam-se em melanócitos maduros e deixam o folículo piloso. Assim, células potencialmente danificadas são eliminadas, reduzindo a probabilidade de mutações que poderiam evoluir para câncer, como o melanoma.

Embora os fios grisalhos não previnam diretamente o câncer, eles refletem um mecanismo natural de defesa do organismo, priorizando a eliminação de células com DNA comprometido. Nesse sentido, o embranquecimento pode ser interpretado como um verdadeiro “escudo celular” — uma prova visível de que o corpo se protege.

Fatores como estresse oxidativo, exposição solar, tabagismo e hábitos de vida pouco saudáveis podem acelerar o aparecimento precoce dos fios brancos.

Ainda assim, este estudo nos convida a enxergar os cabelos grisalhos de forma positiva: cada fio branco é um sinal de cuidado biológico, resiliência e sabedoria do próprio corpo.

Se você deseja valorizar seus cabelos grisalhos, escolha cortes que realcem o visual de maneira moderna e elegante. Para rostos ovais, cortes médios com camadas suaves destacam a textura natural dos fios brancos. Rostos quadrados se beneficiam de cortes desfiados e franjas laterais, suavizando as linhas de expressão. Para rostos redondos, cortes longos com leves ondas proporcionam alongamento e leveza. Já rostos alongados ganham equilíbrio com cortes na altura dos ombros ou franjas discretas. É fundamental procurar um profissional de confiança e ajustar o corte de acordo com a orientação dele, garantindo que o estilo valorize a forma do rosto e a beleza natural dos fios grisalhos.

Mais do que estética, os cabelos grisalhos carregam uma mensagem de cuidado biológico e sabedoria.

Celebrar cada fio branco é reconhecer que envelhecer também é proteger, regenerar e honrar a própria história.

pexels-kampus-747750.jpg

# COMUNICADO

»» **URGENTE** ««

**você é importante para nós!**  
**Por isso, a **DECISÃO** é sua.**

Para garantir que você receba  
nossas próximas edições,  
salve o novo número em  
seu celular e envie-nos uma  
mensagem de

**SIM, QUERO CONTINUAR**

novο número de whatsapp

**(19)9 9917 8937**

Você pode mudar sua escolha a qualquer momento  
e NÃO solicitamos nenhum dado seu sensível.

*Obrigado por acompanhar a Revista Villa UP*

Digital | Interativa | Semanal | Gratuita

**VillaUP**

@revistavillaup

# Resistência Inusitada das BARATAS



**A Barata Blaptica dubia  
transforma isopor  
em energia**

Já é um clichê popular que as baratas são criaturas praticamente imortais, capazes de sobreviver em ambientes inóspitos e até de voar em algumas situações. A ideia de que as baratas resistiram ao impacto do meteoro que extinguiu os dinossauros é uma brincadeira que circula na cultura popular, mas agora, com essa pesquisa, a resistência das baratas vai além da imaginação. Elas não só sobrevivem ao passar do tempo, mas também possuem uma habilidade biológica única que pode ser aplicada na luta contra a poluição plástica.

O estudo, conforme reportado no site Eurekalert, focou na *Blaptica dubia*, uma espécie de barata que tem a capacidade de degradar poliestireno, também conhecido como isopor, um plástico difícil de decompor. A pesquisa revela que essas baratas podem transformar plásticos como o poliestireno em energia, oferecendo pistas importantes para soluções biotecnológicas que podem ajudar a combater a poluição plástica.

## Principais pontos-chave do estudo:

- **Degradação do poliestireno:** A *Blaptica dubia* consegue degradar cerca de 55% do poliestireno ingerido em 42 dias. Esse processo envolve uma verdadeira degradação química, quebrando as cadeias poliméricas do plástico e realizando mudanças estruturais, como oxidação e quebra de ligações.

pexels-erik-karits-2093459-35062492.jpg



·**Microbioma intestinal:** O diferencial desse processo está nas bactérias presentes no intestino da barata. Elas desempenham um papel essencial na quebra do plástico, iniciando o processo de decomposição com enzimas como oxidoreduases.

·**Metabolismo da barata:** Após a decomposição, os subprodutos são absorvidos pelo organismo da barata e transformados em energia utilizável por meio do ciclo do ácido tricarboxílico (ciclo de Krebs), convertendo o plástico em combustível biológico.

·**Potencial de biotecnologia:** Embora não se recomende o uso direto das baratas, os cientistas acreditam que a descoberta pode inspirar novas soluções para reciclagem e reaproveitamento de plásticos.



# Mãe

Em cada gesto, em cada palavra, em cada sorriso, vemos o amor incondicional que vocês tem por cada um de nós.

Você é a nossa inspiração, nosso apoio constante e nossa maior fortaleza.

Neste dia especial, queremos expressar toda a nossa gratidão por tudo que vocês fizeram e fazem por nós.

Você é a luz da nossa vida e a razão da nossa felicidade.

Obrigado por nós dar a vida!

Com todo o nosso amor e respeito,



VillaUP