

Out/23 - Semana 42

VillaUP

Lado sombrio da WEB

Pág45

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

Índice

Datas Comemorativas	5
Revolução sonora - MPB	6
Vida Ativa e Saudável	12
Outubro Rosa em Nova Odessa	17
Outubro Rosa em Sumaré	19
Editorial	22
Tendências que valorizam você	24
Vestibular Fatec Sumaré	30
História de dedicação	32
Bastidores da gastronomia	39
O Lado sombrio da Web	45
Jornada saborosa e nutritiva	54
Hipermobilidade, Você tem?	60
Mistério: Ovo ou a galinha?	70
Fale conosco	76
Frase da semana	77

Expediente

Revista VillaUp, edição digital, é uma publicação da Produz Comunicação e Editora Ltda, inscrita no CNPJ sob o número 11.973.150/0001-06. Jornalista Responsável: Davison José Rossatto, Mtb 72.116/SP. Encaminhada por meio eletrônico de aplicativos de mensagens e redes sociais, Distribuição Gratuita. Periodicidade: Semanal. Não enviamos cobranças ou mensagens solicitando dados sensíveis por nenhum meio de comunicação e não comercializamos dados. Não nos responsabilizamos por matérias, opiniões, textos ou informações contidas nas publicidades, o que é de exclusiva responsabilidade do autor ou da empresa anunciante. Contato: villaupclub@gmail.com e WhatsApp (19) 99917-8937.

Gesso (Forro, Sanca, Parede, Moldura, Boiserie)
Piso Laminado e Vinílico
Pintura e Elétrica
Papel de Parede
Box e Espelho

clique aqui



**Assista nosso vídeo
de apresentação**



clique aqui



Solicite seu Orçamento

REVISTA DIGITAL INTERATIVA

VillaUP

EXPLORE A
INTERATIVIDADE

Ao navegar pelas páginas de nossa revista, você depara em meio às matérias e anúncios com botões e links interativos, eles são guias para você se aprofundar no conteúdo, assistir a vídeos exclusivos, acessar informações adicionais como sites e redes sociais, falar conosco ou falar diretamente com nossos anunciantes.

É fácil, dinâmico, é interativo!



PARA RECEBER GRATUITAMENTE
A REVISTA VILLA UP

SALVE O NÚMERO EM SEU CELULAR
e mande mensagem
pelo whatsapp

(19) 9 9917-8937

CLIQUE AQUI

e comece a receber toda segunda feira **gratuitamente** em seu dispositivo móvel.

Agenda COMEMORATIVA

15 à 22
de
Outubro

PERDER - SALVE PARA NÃO

SEG

16

Dia do chefe
Dia do Anestesiologista
Dia Mundial da Alimentação
Dia Mundial do Pão
Dia do Engenheiro de Alimentos

TER

17

Dia da Agricultura
Dia do Eletricista
Dia da Ind. Aeronáutica Brasileira
Dia do Profissional da Propaganda
Dia Intern. da Erradicação da Pobreza
Dia da Música Popular Brasileira
Dia Nacional da Vacinação

QUA

18

Dia do Médico
Dia do Pintor
Dia do Estivador

QUI

19

Dia do Profissional de Informática
Dia do Guarda Noturno
Dia Nacional da Inovação
Dia do Securitário
Dia do Profissional Tecnologia
da Informação

SEX

20

Dia Internacional do chef de Cozinha
Dia do Maquinista
Dia do Poeta
Dia do Arquivista
Dia Mundial do Controlador de
Tráfego Aéreo
Dia Mundial da Osteoporose
Dia Mundial da Estatística

SÁB

21

Dia Internacional da Maça
Dia Nacional da Alimentação na escola
Dia do Ecumenismo
Dia Nacional do PodCast

DOM

22

Dia do Paraquedista
Dia do Enólogo
Dia Internacional de Atenção à cegueira

Música Popular Brasileira



MÚSICA POPULAR

MPB

Hoje, convidamos você a embarcar em uma viagem através da rica e diversificada história da música popular brasileira, desde seus humildes começos até os vibrantes dias atuais. A música popular brasileira teve seu início no Brasil nos vibrantes anos 60, na ensolarada cidade do Rio de Janeiro. Entre os ícones que moldaram essa época e definiram seu som único, destacam-se Gilberto Gil, Chico Buarque, Caetano Veloso e Tom Jobim.

Os anos 70 trouxeram consigo movimentos revolucionários, como a Tropicália, e o surgimento de uma banda icônica chamada Novos Baianos. Esta década também marcou o lançamento de talentosos cantores solo, incluindo Elis Regina, Raul Seixas e Rita Lee. À medida que adentrávamos os anos 80, a música popular brasileira passou por uma metamorfose, com uma explosão de bandas de rock, incluindo nomes como Legião Urbana, Capital Inicial e Barão Vermelho. Naquela época, as ondas do rádio e as vendas de discos de vinil e fitas K7 eram os principais meios de sucesso para essas bandas.

Foi também nos anos 80 que o rock nacional brasileiro recebeu um apoio significativo das grandes gravadoras, que forneceram suporte crucial para o sucesso de bandas e cantores. Programas de auditório, como o lendário “Casino do Chacrinha” e a inovadora TV Cultura, juntamente com o icônico “Perdidos na Noite” liderado por Fausto Silva, desempenharam um papel vital na promoção da música.

À medida que adentramos os anos 90, testemunhamos a ascensão dos CDs e DVDs, que substituíram os veneráveis discos de vinil e as fitas K7. Essa era viu o surgimento de artistas talentosos como Cássia Eller, CPM 22, Skank, O Rappa e Raimundos, que contribuíram para a riqueza da cena musical brasileira.

Os anos 2000 trouxeram uma nova onda de lançamentos, com artistas como Pitty, Titãs, Detonautas, Charlie Brown Jr. e J. Quest, trazendo novas influências e modernizando a cena musical. Shows lotados e a crescente influência da internet demonstraram o poder da música em se conectar com o público.

Hoje em dia, cantores e bandas, famosos ou anônimos, compartilham o mesmo espaço nas plataformas digitais. Por todo o país, centenas de músicos dedicam-se à sua arte, tocando em bares e eventos, sempre carregando consigo o sonho de um dia alcançarem o reconhecimento e o sucesso profissional. Os fãs têm a liberdade de escolher o que desejam ouvir, e a

rede oferece um espaço onde músicos talentosos podem compartilhar suas composições com dedicação e paixão. Estamos vivendo um momento excepcional na música, onde todos têm a chance de serem ouvidos, dependendo de como gerenciam e conduzem suas carreiras.

No dia 17 de Outubro, celebramos o dia da música popular brasileira, reconhecendo o papel fundamental que desempenham na nossa cultura e na nossa sociedade.

O músico Robson Pin atuante na região metropolitana de Campinas há mais de 25 anos, é um exemplo vivo da paixão e da dedicação que impulsionam a cena musical brasileira.



*clique no ícone
para contato*





o melhor
CHOPP

Contrate
para sua
**festa ou
evento**

mais
informações



clique e siga-nos no Instagram

**Chopp e
locação de
mesas / cadeiras**

TODA A SOFISTICAÇÃO QUE SUA OBRA MERECE!



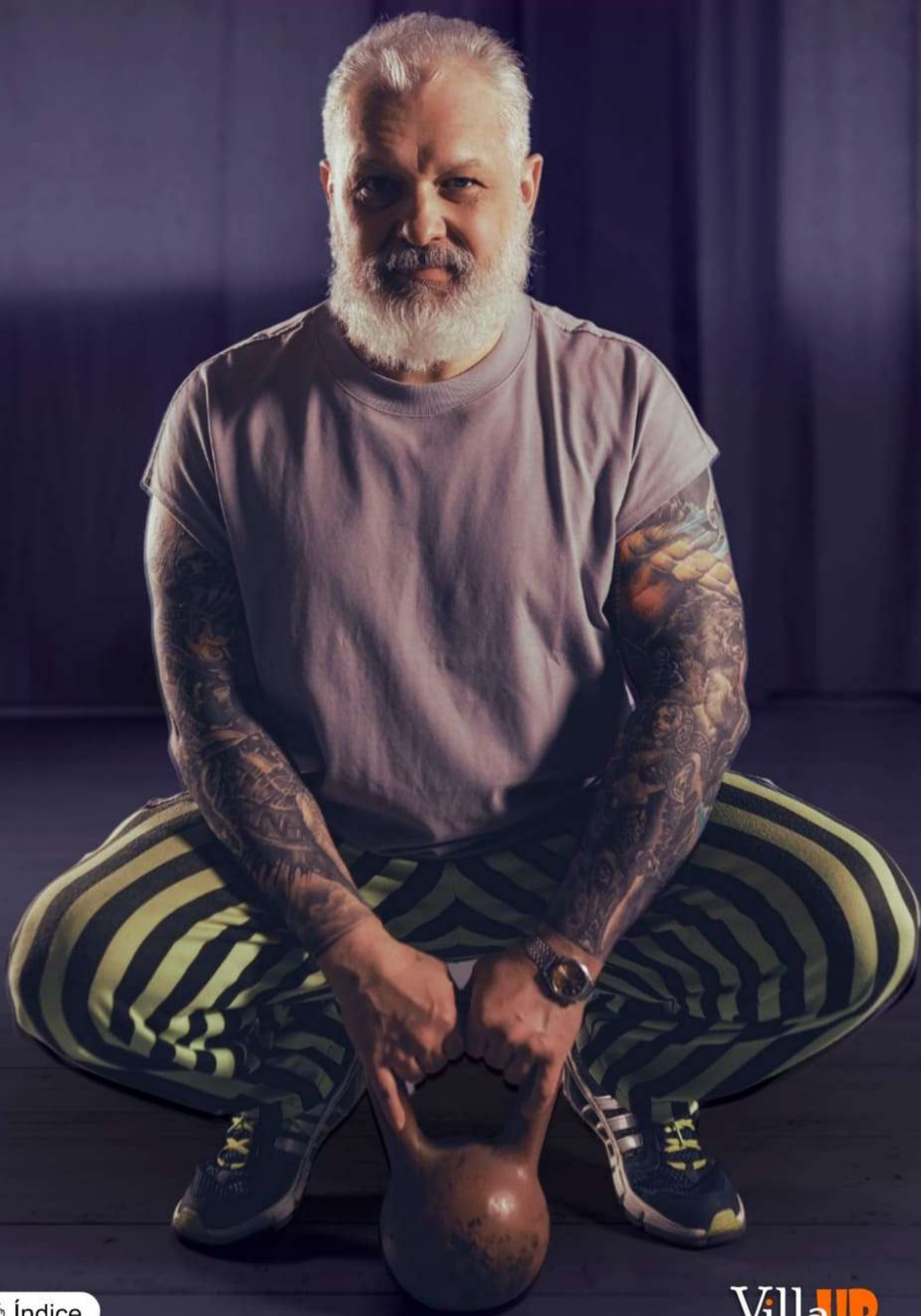
GESSATO
DRYWALL

- Gesso (Forro, Sanca, Parede, Moldura, Boiserie)
 - Piso Lamínado e Vin lico
 - Pintura e Elétrica
 - Papel de Parede
 - Box e Espelho

Clique aqui para enviar
mensagem pelo whatsapp

A MELHOR
idade

EXERCÍCIOS



ATIVIDADE FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COM A MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A atividade física nos dias de hoje se torna essencial na vida qualquer ser humano, independente da sua faixa etária, principalmente quando pensamos em longevidade. A atividade física oferece importantes benefícios como, a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrite, doenças cardíacas, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea entre outros benefícios, aos idosos também proporciona melhorias significativas na velocidade de andar, no reflexo, na ingestão alimentar, diminuição da depressão, e prevenindo a tão temida osteoporose e suas consequências degenerativas. Ao atingir uma certa idade o nosso corpo tem uma perda relacionada a

força e massa muscular, de forma mais significativa após os 60 anos. Entretanto, estudos mostram que exercitar os músculos pode reverter esse processo. O enfraquecimento dos músculos dificulta a realização de atividades cotidianas, como caminhar, subir escadas e carregar compras, além de prejudicar o equilíbrio, aumentando o risco de quedas. Incluir a musculação, por exemplo na sua rotina de exercícios é muito importante para envelhecer com saúde e qualidade de vida, além de contribuir diretamente para a manutenção muscular e ganhos de força. É fundamental praticar a musculação regularmente e com orientação e acompanhamento de um Professor de Educação Física.

Wesley Rodrigo Picoli

Professor Graduado em Educação Física
Licenciatura/Bacharelado - Pós-Graduado em
Treinamento de Futebol e Futsal

Contato redes sociais:

*clique no ícone
para contato*



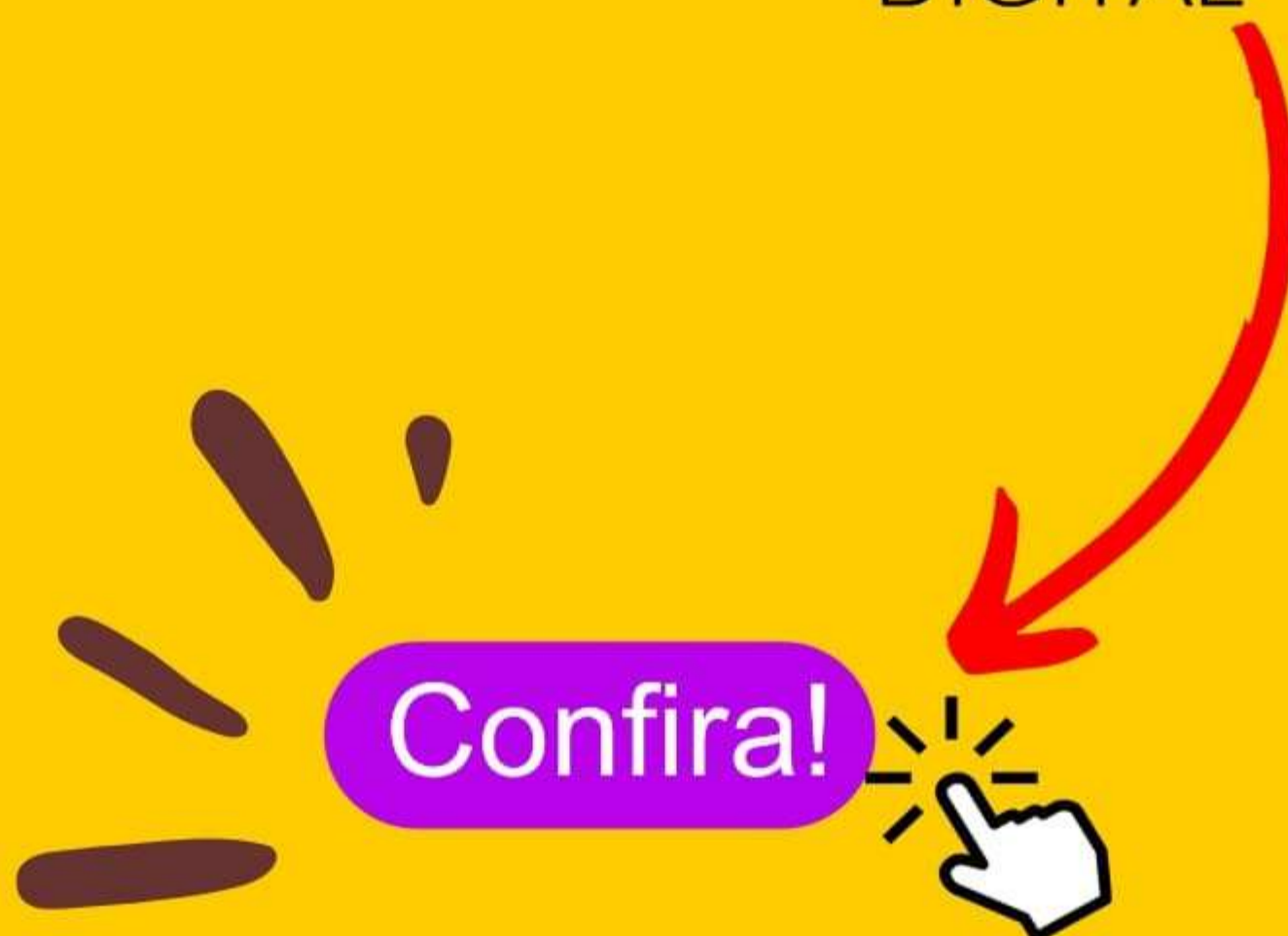


Gráfica Comunicação Visual

Conheça nossos serviços

CATÁLOGO

DIGITAL



se preferir entre em contato conosco!

[clique aqui](#)

Produz Comunicação e Editora



PISOS

NOSSOS SERVIÇOS

Epox, cimento queimado, concreto estampado, piso industrial, granilite, intertravados, piso polido lapidação de piso e recuperação de pisos industriais.



clique aqui e
Ligue agora
por WhatsApp

SENA SERVIÇOS

(19) 98996-7503



LOU TU BRO *noSSa*

OUTUBRO ROSA em Nova Odessa

A programação da tradicional caminhada acontece no próximo dia 28/10, um sábado, a partir das 8h, com concentração no Paço Municipal e trajeto até a Praça Central José Gazzetta, onde haverá uma série de atrações e atividades físicas.

As camisetas exclusivas do evento poderão ser trocadas por latas de leite em pó ou pacotes de fraldas geriátricas de tamanhos grandes (G e GG), entre os dias 18 e 24 de outubro, sempre das 8h às 16h, na sede do Fundo Social de Solidariedade e Espaço Melhor Idade, que fica na Rua Heitor Penteado, nº 199, no Centro (no antigo Clube Lítero). Os donativos arrecadados serão integralmente revertidos em prol de cidadãos carentes do município.

Quem levar a doação ao Fundo vai ganhar um “vale camiseta”, que só poderá ser trocado pela camiseta propriamente dita na manhã do dia 28, a partir das 7h, no saguão do Paço Municipal, mesmo local da concentração. Isto porque as camisetas serão produzidas conforme a demanda, por tamanho solicitado.

OUTUBRO

ROSA



NOVEMBRO

AZUL

PROGRAMAÇÃO

FEIRAS LIVRES

• 21.10, DAS 9 ÀS 12 HORAS

Ação: Base de Excelência Itinerante da Mulher e do Homem

- Oferta de agendamento de mamografia
- Orientação de saúde bucal
- Orientações de saúde da mulher e do homem

Em parceria com:

- Casa Brasil com oferta de cantinho da beleza
- OAB com orientações jurídicas

Local: Feira Livre do Picerno (Avenida Fuad Assef Maluf)



FEIRAS LIVRES

• 22.10, DAS 9 ÀS 12 HORAS

Ação: Base de Excelência Itinerante da Mulher e do Homem

- Oferta de agendamento de mamografia
- Orientação de saúde bucal
- Orientações de saúde da mulher e do homem

Em parceria com:

- Casa Brasil com oferta de cantinho da beleza
- OAB com orientações jurídicas

Local: Feira Livre do Maria Antônia (Rua Osvaldo Vaccari)



xxx

BATEU A FOME?

peça

AQUELE HAMBÚRGUER DE

Respeito!

suculento

delicioso



solicite nosso
Cardápio Digital



Clique aqui

Triunfo Lanches

HORÁRIO DE ATENDIMENTO
TERÇA À DOMINGO - 18h às 23h
Rua Silvío de Paula, 894 - N.S.Fátima - N.Odessa

DISK-ENTREGA (19) 99408 2914

LANCHES
PORÇÕES
SUCOS
BEBIDAS

imagem ilustrativa

RECEBA GRÁTIS



Salve o número

(19) **9 9917-8937**

em seu celular e clique no botão
abaixo para receber grátis
toda semana a
REVISTA DIGITAL INTERATIVA

VillaUP



**QUERO RECEBER GRÁTIS A REVISTA
VIA WHATSAPP**

Editorial

Caros amigos leitores,

Hoje, celebramos vocês, nossos valiosos leitores, que tornam a nossa revista digital uma jornada incrível e interativa. Agradecemos a todos que têm usado os botões de interatividade para compartilhar suas sugestões, comentários e solicitar o recebimento de nossa revista.

A diversidade de assuntos é a essência do nosso conteúdo. Do profissionalismo gastronômico à hipermobilidade articular, dos pensamentos filosóficos às profundezas obscuras da web, buscamos manter nossas matérias atualizadas e cativantes para satisfazer todos os gostos e interesses que nos chegam através das sugestões.

Nossa matéria filosófica de quem chegou primeiro, o ovo ou a galinha, oferece uma pausa para a reflexão, incentivando a busca pelo significado da existên-

cia. E, é claro, nossa matéria principal revela os segredos sombrios da web, alertando sobre os perigos e desafios do mundo virtual.

Agradecemos por tornarem possível a realização desse projeto. Sua interação é nossa maior motivação. Continuem a compartilhar suas ideias e sugestões, pois é com o seu apoio que crescemos.

A leitura é uma porta para o conhecimento, e a interação é a chave para a evolução. Convidamos todos vocês a explorar nossas páginas e, mais importante, a compartilhar suas vozes conosco. Juntos, construímos um espaço único e enriquecedor.

Obrigado por fazerem parte desta jornada conosco. Vamos continuar a explorar, aprender e crescer juntos.

Com gratidão,

**A Equipe da
Revista Villa UP**

SUA PRÓXIMA VIAGEM *É Aquil*

IBITINGA

21/10



clique aqui



**RESERVE
AGORA!**



Nova
era dos
óculos



ÓCULOS

A Nova Era dos Óculos

Escolher o formato de óculos adequado para o seu tipo de rosto é fundamental. Existem geralmente cinco formatos de rosto predominantes: redondo, oval, quadrado, coração triangular e diamante.



Quadrado



Redondo



*Triângulo
ou
coração*



Diamante



oval

Então define-se que a armação deve ser adequado ao nosso formato de rosto, correto?!

NÃO!!!

Estamos na nova era dos óculos e não basta observar apenas o tipo de rosto.

Os óculos são como extensão da nossa imagem. Personalidade, estilo, comunicação e essência;

Cada ser humano é único, cada rosto transmite emoções específicas. A forma dos olhos, nariz, sobrancelhas, orelhas, tom de pele, a cor dos olhos, tudo em nosso rosto nos traz de volta ao que somos como indivíduos.

Para diagnosticar tudo isso existe o visagismo!

O visagismo [é uma técnica que busca harmonizar a aparência de uma pessoa com sua

personalidade, considerando suas características físicas e psicológicas. Na escolha dos óculos, o visagismo desempenha um papel importante, pois os óculos podem realçar ou suavizar certas características faciais, além de refletir a personalidade do indivíduo. Aqui estão algumas diretrizes gerais para escolher o tipo de óculos adequado para diferentes personalidades associadas ao visagismo:

Personalidade Clássica

Óculos de armação fina e discreta, cores neutras como preto, marrom ou tartarugas em formato tradicional retangular ou oval.

Personalidade Criativa

Cores vibrantes e estampados, em formato geométrico e assimétrico.

Personalidade Natural

Óculos com materiais leves e orgânicos, como madeira ou acetato, cores terrosas e suaves, em formato arredondado ou oval.

Personalidade Sofisticada

Óculos de designer de marcas de alta qualidade, cores sóbrias, elegantes como preto, cinza ou prata, formas geométricas ou cat-eye.

Personalidade Despojada

Óculos esportivos ou de estilo casual, cores vivas e descontraídas e um formato com hastes mais curvadas.

Personalidade romântica

Óculos com detalhes delicados, como apliques de strass, cores suaves e femininas como rosa ou lilás, formato levemente arredondado.

Personalidade Minimalista

Óculos com design simples e clean, cores neutras e monocromáticas, em formatos básicos como retangulares ou ovais.

Lembre-se de que o visagismo não é uma ciência exata, e a personalidade de uma pessoa pode ser multifacetada. Portanto, a escolha dos óculos deve ser uma combinação do estilo pessoal, preferências individuais e o que faz a pessoa se sentir mais confiante e confortável. Além disso, é importante considerar a adequação das armações às características faciais, como as proporções do rosto, para garantir um visual equilibrado e harmonioso.



Rua trinta de Julho, 360
Centro - Americana

clique aqui
para contato





Precisando um lugar para deixar
seu filho enquanto cuida dos
compromissos da vida cotidiana
como ir ao mercado, banco
ou até ao médico?

NÓS PODEMOS AJUDAR...

RECREAÇÃO
COM HORÁRIO AVULSOS

**ENTRE EM CONTATO
E FAÇA SEU CADASTRO.**

[clique aqui](#)

Cantinho da Pro
Av Ampélio Gazzetta, 3752
Matilde Berzim - Nova Odessa

**PRÉDIO
NOVO**

SALAS 100%
CLIMATIZADAS

INÍCIO DAS
AULAS EM 2024

Graduação em gestão de:
**RECURSOS HUMANOS
NEGÓCIOS E INOVAÇÃO
LOGÍSTICA INTEGRADA - NOVO**



VESTIBULAR

FATEC SUMARÉ

FACULDADE PÚBLICA - PRESENCIAL - 100% GRATUITO

INSCRIÇÕES ABERTAS
DE 16/10 ATÉ 12/12 PELO SITE:
VESTIBULARFATEC.COM.BR

Realização: 
Centro
Paula Souza

Fatec
Sumaré

Apoio:  **grupoepj**

 **FATECSUMAREOFICIAL**

 **FATECSUMARE.COM.BR**

 **(19) 9 9218-7436**



**24
NOV
19:00**

IV **MARKETEC**

EMPREENDEDORISMO
ENTRETENIMENTO E NEGÓCIOS

EVENTO GRATUITO
INSCREVA-SE



NO PRÉDIO NOVO DA FATEC SUMARÉ

Realização:

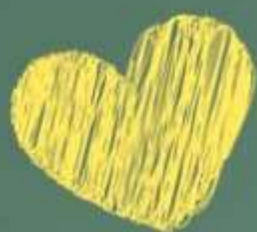


Fatec
Sumaré

Apoio:



REFLEXÃO SOBRE O DIA DO PROFESSOR



PROFESSORES

UMA REFLEXÃO SOBRE O DIA DO PROFESSOR

Decretado por Dom Pedro I em 15 de outubro de 1827, idealizado e comemorado, pela primeira vez, em 15 de outubro de 1847, pelo professor paulista Salomão Becker, no município de Piracicaba/SP e oficializado, como data comemorativa e feriado estadual, no ano seguinte, em Santa Catarina, pela professora e então deputada estadual Antonieta de Barros, o dia do professor só foi reconhecido, em esfera nacional, como feriado escolar, em 14 de outubro de 1963, a partir do decreto federal nº 52.682, firmado pelo então Presidente da República João Goulart.

Muitos são os especialistas que definiram e refletiram sobre a importância do ser professor: “é um exercício de imortalidade” para Rubem Alves; “ao passo que ensina, também aprende”, para Paulo Freire; “é o que desper-

ta no aluno a vontade de aprender”, para Jean Piaget; “é o profissional mais importante da sociedade”, para Augusto Cury.

Minha reflexão, como professora em exercício, me remota e me reconecta, frequentemente, com a menina que eu fui, um dia, na escola, que tinha o propósito ousado de “ajudar o maior número possível de pessoas e mudar o mundo”.

Dos questionamentos que permeiam a fase da infância, ressalto um dos mais comentados: “o que você quer ser quando crescer?”. Munida desse meu propósito, eu poderia até não saber o que exerceria como profissão, mas sempre soube quem eu queria ser e, com muita alegria, olho, hoje, no espelho, exatamente essa pessoa: a que busca, incessantemente, o melhor (para a própria vida, para o ensino, para a escola e para os alunos) e a que se esforça, dia após dia, para fazer a diferença.

Não é tarefa fácil, pois, no meio do caminho, somos testados, rotulados, desmerecidos, comparados e apunhalados, seja pelo sistema, pela ausência ou incompletude de políticas públicas, pela sociedade e, por vezes, pelos próprios colegas, mas tudo vale a pena quando há a convicção em quem, realmente, você é ou quem deseja se tornar, mensagem que transmito, diária e incansavelmente, aos alunos que passam por mim todos os anos.

Em tempos de pandemia, ser professora já “me fez” árabe, grega, oriental, romana, mesmo sem sair do meu país, e extrai o que há de melhor em mim, como ser humano, todos os dias: quando ensino e, também, aprendo; quando ouço histórias e sinto angústias que não são minhas, mas posso ajudar com a minha experiência, ou como mera ouvinte; nos dias mais fáceis e nos dias não tão fáceis.

Aos professores, de ontem e hoje, desejo um excelente e feliz dia! Sigamos em frente!

Colaboração:

Prof^a Ethiene da Conceição Rodrigues

Referências bibliográficas:

VIVESCER. Conheça a história por trás do dia dos professores. 13 out. 2021. Disponível em: <<https://vivescer.org.br/origem-dia-do-professor/>> Acesso em: 10 out. 2023.



ESCORPELI

arquitetura



Mande sua
mensagem

Siga-me nas redes sociais



#SOMOSTODOSCAIPIRAS

Sabores
da Terra

Festival Gastronômico Itinerante

21 & 22
DE OUTUBRO

MEMORIAL DA
AMERICA LATINA

Sábado e Domingo das 11h às 21h

ENTRADA GRATUITA

Gastronomia • Shows
Área Kids • Feira de Produtores

Apoio:



MEMORIAL

CULTSP

Secretaria da
Cultura, Economia e Indústria Criativas



SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Patrocínio:



Realização:

Elo
produções

Ótima semana!

Viva cada dia
com gratidão!



Deus é bom o tempo todo,
O tempo todo Deus é bom!





CHEF X COZINHEIRO

CHEF x COZINHEIRO

No próximo dia 20 de outubro, o mundo celebra o Dia Internacional do Chef de Cozinha, uma data que nos lembra da importância desses mestres da culinária em nossas vidas. Nesta ocasião especial, vamos comentar sobre o papel fundamental que os chefs de cozinha desempenham em restaurantes e cozinhas ao redor do mundo. Vamos pincelar as diferenças entre chefs e cozinheiros, suas áreas de atuação e a jornada para se tornar um profissional respeitado na arte de cozinhar. Junte-se a nós jornada pelo mundo da gastronomia e descubra nesta o que torna os chefs tão exclusivos.

Quem ama o mundo da culinária já deve ter se questionado: qual a diferença entre um cozinheiro e um chef de cozinha? Vamos desvendar esse mistério e te mostrar como começar na área gastronômica.

O COZINHEIRO

O cozinheiro é o mestre da preparação. Ele lida com os alimentos, segue receitas, mantém

a cozinha organizada e garante que os pratos cheguem à mesa no tempo certo. Além disso, ele cuida da higiene e qualidade dos ingredientes.

Onde Pode Atuar

Cozinheiros estão em toda parte: restaurantes, lanchonetes, empresas, eventos e até mesmo em casas. A versatilidade desse profissional o leva a cruzeiros, hotéis e até festas de família.

Formação Necessária

Não é preciso um diploma universitário, mas cursos de culinária ajudam. Começando como assistente, você aprenderá as técnicas necessárias e ganhará experiência.

O CHEF

O chef é o cérebro por trás das operações. Ele organiza a cozinha, planeja cardápios e dá o toque especial aos pratos. Sua criatividade e habilidade para liderar fazem dele o maestro da cozinha.

Onde Pode Atuar

O chef é essencial em restaurantes, buffets, hotéis e mais. Ele cria cardápios, supervisiona a equipe e garante que a qualidade seja prioridade.

Formação Necessária

Uma graduação em gastronomia é o caminho ideal, mas cursos técnicos também são úteis. Aprender com profissionais experientes é valioso para sua carreira.

Diferenças

O chef administra a cozinha, enquanto o cozinheiro prepara os pratos. O chef foca no planejamento e no acabamento, enquanto o cozinheiro segue receitas. A cooperação entre ambos é essencial para o sucesso da cozinha.

Pontos em Comum

Ambos devem ser obsessivos com a limpeza e higiene. A curiosidade por novos sabores é um traço compartilhado, já que a busca por novos paladares impulsiona a inovação.

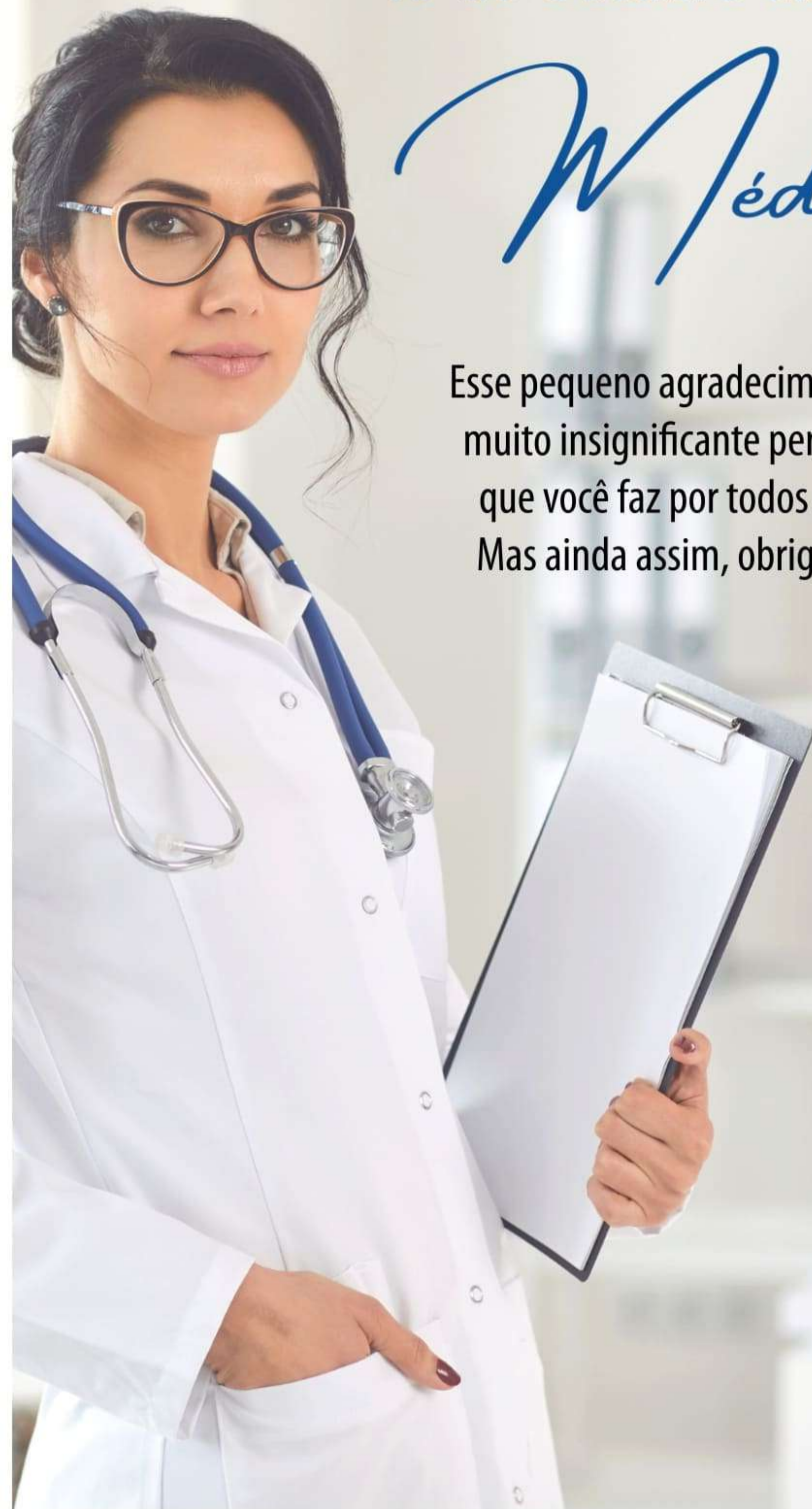
Independentemente da posição escolhida, o trabalho em equipe e a busca constante por aprendizado são fundamentais. Lembre-se de que o mundo da culinária é vasto e diversificado, e a prática constante é a chave para o sucesso.

Se você deseja iniciar sua carreira na gastronomia, procure cursos e oportunidades em região e coloque seus conhecimentos em prática. Cozinheiro ou chef, ambos têm um papel vital na criação de experiências culinárias incríveis para os clientes.

18 de Outubro dia do

Médico

Esse pequeno agradecimento é
muito insignificante perto do
que você faz por todos nós!
Mas ainda assim, obrigado!



QUER ANUNCIAR?

Conheça algumas das vantagens

SEGMENTAÇÃO. A mídia que permite melhor segmentação hoje em dia é a internet.



CUSTO REDUZIDO. Quando comparada às mídias tradicionais, a propaganda online é claramente mais em conta



DINAMISMO. Facilidade para alternar o anúncio com ofertas e promoções ou a arte em si.



INTERAÇÃO: Facilidade do cliente entrar em contato através de botões de ação disponibilizados na Revista



VISIBILIDADE: Aparecendo toda semana fica mais fácil atrair clientes e fortalecer sua imagem no mercado.



quero mais informações



Lado
sombrio da
WEB

LADO SOMBRIO DA WEB

Desvendando os Mistérios da Internet: Surface, Deep Web e Dark Web

Na era digital, a internet se tornou uma parte essencial de nossas vidas. Ela nos conecta, nos informa, nos entretém e nos permite realizar inúmeras atividades. Mas, além da internet que todos conhecemos, há um mundo oculto, composto por camadas misteriosas, onde a maioria de nós nunca ousou aventurar-se. Neste artigo, vamos explorar o mundo da Surface, da Deep Web e da Dark Web para entender o que se esconde por trás dos sites que acessamos diariamente.

Surface: A Ponta do Iceberg

A Surface, também conhecida como web superficial ou web visível, é a parte da internet que todos nós acessamos com facilidade. Sites de notícias, redes sociais, motores de busca, lo-

jas online e blogs estão entre os componentes mais comuns da Surfasse. Tudo o que é indexado pelos motores de busca, como o Google, faz parte desta camada.

A Surface é completamente acessível ao público e compreende a grande maioria dos sites da internet. Aqui, você pode realizar pesquisas, fazer compras, ler notícias, assistir a vídeos no YouTube, e interagir com pessoas nas redes sociais. No entanto, é importante lembrar que, mesmo nesta camada, é essencial manter a segurança online, protegendo suas informações pessoais e mantendo senhas fortes.

A Profundidade da Deep Web

A Deep Web é uma camada da internet que não é indexada pelos motores de busca convencionais. Isso significa que, embora você possa acessar esses sites, eles não aparecem nos resultados das pesquisas do Google ou de outros motores de busca populares. A Deep Web é composta por sites que exigem credenciais de login, como bancos, serviços de e-mail privado e áreas de armazenamento de arquivos.

Além disso, a Deep Web também inclui sistemas de gerenciamento de conteúdo, como bancos de dados de bibliotecas, registros mé-

dicos, informações acadêmicas e muito mais. Embora esses sites estejam fora do alcance dos motores de busca, eles não são secretos ou ilegais. Pelo contrário, eles são uma parte essencial da internet e contêm uma riqueza de informações valiosas.

A Escuridão da Dark Web

A Dark Web, por outro lado, é um lugar mais sombrio e misterioso na internet. É uma parte da Deep Web que é acessada através de redes específicas, como o Tor (The Onion Router), que permite que os usuários naveguem de forma anônima. Essa camada é notória por seu anonimato e é frequentemente associada a atividades ilegais, embora nem tudo o que acontece na Dark Web seja ilegal.

Na Dark Web, você encontrará uma variedade de sites, alguns dos quais são utilizados para atividades criminosas, como a venda de drogas, armas e informações roubadas. Além disso, existem fóruns onde se discutem teorias de conspiração, práticas ilegais e até mesmo serviços de hackers. No entanto, vale ressaltar que a Dark Web também é usada por ativistas políticos, jornalistas e indivíduos que precisam se comunicar de maneira segura e anônima.

A Importância da Segurança

Enquanto a Surface e a Deep Web são relativamente seguras para uso, a Dark Web é um terreno perigoso. Se você decidir explorar essa camada, é crucial tomar medidas de segurança rigorosas. Aqui estão algumas dicas importantes:

1. Mantenha o anonimato: Use uma rede como o Tor para navegar na Dark Web, o que tornará sua atividade muito mais difícil de ser rastreada.

2. Proteja suas informações pessoais: Nunca compartilhe informações pessoais ou financeiras na Dark Web.

3. Evite atividades ilegais: É importante respeitar as leis, mesmo na Dark Web. O envolvimento em atividades ilegais pode resultar em consequências graves.

4. Mantenha seu software atualizado: Mantenha seu sistema operacional e programas antivírus atualizados para se proteger contra ameaças cibernéticas.

5. Seja cético: Desconfie de tudo o que você encontrar na Dark Web. Muitas ofertas são fraudulentas ou perigosas.

A internet é muito mais profunda e complexa do que imaginamos. A Surface, a Deep Web e a Dark Web representam diferentes camadas desse vasto universo online. Enquanto a Surface é o lugar onde a maioria de nós passa a maior parte do tempo, a Deep Web e a Dark Web escondem segredos e desafios adicionais.

A chave para navegar com segurança na internet é o conhecimento. Ao entender as diferentes camadas da web, você pode aproveitar ao máximo a Surface, explorar a Deep Web de forma segura e, se desejar, aventurar-se na misteriosa Dark Web com cautela. Lembre-se sempre de proteger sua privacidade e agir de forma ética online, independentemente da camada que você está explorando. A internet é uma ferramenta poderosa; usá-la com responsabilidade é essencial para aproveitar todos os seus benefícios.

Não estamos fomentando sua entrada nesta camada da internet. A Dark Web é uma parte da Internet frequentemente associada a atividades prejudiciais e perigosas, e não estamos promovendo seu acesso, pois pode ser prejudicial e antiético. Além disso, o acesso à Dark Web pode ser ilegal em muitos países.

Se você tem preocupações legítimas ou necessidades de segurança que levam a considerar o uso da Dark Web, é aconselhável procurar orientação jurídica ou falar com um profissional de segurança cibernética. No entanto, é importante lembrar que a Dark Web não é um lugar seguro e deve ser tratada com extrema cautela.

A ênfase deve ser sempre na segurança online, na proteção de informações pessoais e em agir de acordo com as leis vigentes em seu país.

O lado bom da internet

A Surface da internet é o nosso ponto de partida. Ela é como a superfície de um oceano, onde os sites mais populares, as redes sociais e os motores de busca criam ondas que todos nós podemos surfar. No entanto, mesmo nessa parte visível e acessível da web, há um vasto universo a ser explorado, repleto de maravilhas e oportunidades.

Além dos vídeos cativantes, das notícias que nos mantêm informados e dos incontáveis produtos disponíveis para compra, a Surface reserva muitas surpresas. É um mundo onde você pode aprender habilidades valiosas com tutoriais online, se conectar com pessoas que

compartilham seus interesses, descobrir músicas e artistas incríveis, ou mergulhar em histórias fascinantes em blogs e fóruns.

A Surface também é um lugar para empreendedores, artistas e criadores que desejam compartilhar seu talento com o mundo. Lojas online, blogs, vídeos no YouTube e redes sociais permitem que pessoas comuns alcancem audiências globais.

A medida que exploramos a Surface, é importante lembrar que a internet está constantemente evoluindo. À medida que novas tecnologias emergem e a criatividade humana floresce, novas oportunidades e experiências surpreendentes surgem na superfície. Apenas arranhamos a superfície do vasto potencial que a Surface tem a oferecer.

Portanto, enquanto refletimos sobre as camadas mais profundas da internet, não podemos subestimar o valor e a riqueza que a Surface traz para nossas vidas. É uma fonte interminável de conhecimento, entretenimento e conexão humana, e cabe a cada um de nós explorar, aprender e crescer à medida que desfrutamos deste universo digital incrível.

Aumente em até

60%

a sua geração de
novos negócios!



F2WMARKETING

www.f2wmarketing.com.br

Jornada saborosa e nutritiva



MAÇA

A maçã, esse fruto delicioso e versátil, é uma verdadeira amiga do peito – quase que literalmente! Isso porque a fruta é um dos alimentos que mais têm benefícios para a saúde do coração, sendo incluída no seleto grupo de superalimentos. Independentemente do tipo, seja maçã fuji, maçã gala, ou maçã verde, a fruta traz uma riqueza de benefícios que vão além do sabor doce e refrescante.

Este fruto é um aliado na manutenção da saúde do coração, ajudando a regular os níveis de colesterol. Isso se deve à presença de pectina, uma substância que dificulta a absorção de gorduras e glicose.

Mas a maçã não é apenas benéfica para o coração. É rica em potássio e fibras, contendo também quantidades significativas de fósforo, magnésio e cálcio, juntamente com vitaminas do complexo B e vitamina C. Consumir maçã como parte de uma dieta saudável pode auxiliar na prevenção de problemas respiratórios, melhorar as funções cerebrais e contribuir para o processo de emagrecimento.

Esta fruta, de sabor suave e fácil digestão, é rica em fibras, vitaminas B1, B2, e sais minerais como fósforo e ferro. Além disso, a maçã auxilia o bom funcionamento intestinal, possui propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais, combate os radicais livres devido à presença de flavonoides, e contribui para a higiene bucal, limpando os dentes e fortalecendo as gengivas.

Apesar de ser um alimento comum nas fruteiras brasileiras, existem algumas dúvidas comuns sobre o consumo de maçã, principalmente relacionadas a problemas de saúde. Aqui estão algumas das perguntas frequentes:

1. Maçã é ácida?

Frutas ácidas têm alta concentração de ácido cítrico, o que lhes confere o sabor azedinho. Apesar de algumas maçãs terem um sabor levemente ácido, ela não é considerada uma fruta ácida. A maçã verde, por exemplo, é classificada como uma fruta semiácida.

2. Maçã alivia a azia?

Sim, a maçã pode ajudar a aliviar o desconforto da azia, que é a sensação de queimação no estômago. Frutas não ácidas têm uma digestão mais fácil, o que ajuda o estômago a funcionar melhor durante episódios de azia.

No entanto, é importante mastigar bem a fruta, pois pedaços grandes podem dificultar a digestão.

3. Maçã é boa para gastrite?

A maçã pode amenizar a azia, que é um dos sintomas da gastrite. A longo prazo, ela pode ser benéfica para quem sofre de gastrite, especialmente quando incluída em uma dieta com um pH equilibrado. No entanto, é fundamental lembrar que nenhum alimento, isoladamente, resolve problemas de saúde. A gastrite é uma condição que requer acompanhamento médico, e é aconselhável consultar um profissional de saúde para orientações específicas sobre a dieta.

A maçã é uma dádiva da natureza que oferece uma variedade de benefícios para a saúde, desde a manutenção da saúde do coração até o alívio da azia e a promoção de uma digestão saudável. Portanto, incluir essa fruta em sua dieta diária pode ser uma escolha saborosa e saudável. E lembre-se de que as maçãs vêm em uma ampla gama de variedades, então você pode escolher a que mais lhe agrada. Seja qual for o tipo, a maçã é um tesouro nutritivo que merece um lugar de destaque na sua alimentação diária.



20
OUT

Dia do Poeta

Através de poemas surgiram:
amores, mistérios, drama,
felicidade e a música. Parabéns!

VOCÊ PODE TER ESSA SÍNDROME E NEM IMAGINA !

A PREVALÊNCIA ESTIMADA DE TODOS OS
TIPOS DA SÍNDROME É DE 1 CASO POR
5.000 PESSOAS EM TODO O MUNDO

SÍNDROME DE **EHLERS-DANLOS** É UMA
DOENÇA GENÉTICA HEREDITÁRIA QUE
OCORRE DEVIDO A MUTAÇÕES DE GENES
QUE CODIFICAM OS VÁRIOS TIPOS DE
COLÁGENO OU DAS ENZIMAS QUE
ALTERAM O COLÁGENO.

PARA SABER MAIS



ZBRA RARA



HIPER MOBILIDADE



HIPERMIBILIDADE

Hipermobilidade Articular: Desvendando essa Condição

Você já se perguntou por que algumas pessoas conseguem mover suas articulações mais do que a maioria? Dobrar o corpo e ficar dentro de uma mala? Como ginastas e dançarinos conseguem tanta proeza? Será super-humanos? Sua flexibilidade pode ser uma característica conhecida como hipermobilidade articular. Neste artigo, exploraremos o que é a hipermobilidade articular, quem está mais propenso a tê-la e como ela pode afetar a vida cotidiana.

O Que é Hipermobilidade Articular ou Articulações hipermóveis?

A hipermobilidade articular ocorre quando alguém pode movimentar suas articulações além do padrão considerado normal. É uma condição que pode ter benefícios para dançarinos e ginastas, mas também pode trazer desconforto, dor, e outros sintomas para algumas pessoas. Quando esses sintomas estão presentes, é comum diagnosticar a Síndrome da Hipermobilidade Articular, que é uma forma mais severa da condição.

O Que Causa a Hiper mobilidade Articular?

Quatro fatores principais contribuem para a hiper mobilidade articular:

1 . Ligamentos Fracos ou Distendidos: Os ligamentos são essenciais para manter as articulações estáveis. Quando eles são fracos devido a variações nas proteínas do colágeno, a elasticidade dos ligamentos aumenta, levando à hiper mobilidade. Essa condição muitas vezes tem uma base genética.

2 . Formato dos Ossos: A forma dos ossos também pode influenciar a amplitude de movimento das articulações. Diferenças no formato dos ossos podem levar à hiper mobilidade, especialmente em articulações específicas.

3 . Tônus Muscular: O tônus muscular, controlado pelo sistema nervoso, desempenha um papel crucial na estabilidade das articulações. Músculos relaxados demais podem permitir movimentos excessivos.

4 . Propriocepção: Algumas pessoas com hiper mobilidade têm dificuldade em perceber a posição de suas articulações sem olhar.

Quem Está Suscetível à Hipermobilidade Articular?

Vários fatores podem aumentar as chances de alguém ter hipermobilidade articular:

- **Genética:** Anormalidades no colágeno e formato dos ossos podem ser hereditárias.

- **Sexo:** As mulheres são mais propensas a ter hipermobilidade articular.

- **Idade:** Com o envelhecimento, as fibras de colágeno tendem a perder elasticidade, tornando os movimentos menos flexíveis.

- **Etnia:** Diferentes grupos étnicos podem apresentar graus variados de mobilidade articular devido a diferenças na estrutura de colágeno.

- **Exercícios:** Atletas e ginastas podem desenvolver hipermobilidade através de treinamentos específicos, como a Yoga.

- **Outras Condições:** Algumas doenças raras, como a Síndrome de Marfan e Síndrome de Ehlers-Danlos, podem estar associadas à hipermobilidade articular.

Embora a hipermobilidade em si não seja uma doença, as pessoas com essa condição podem experimentar sintomas como:

- Tensão muscular ou dor, especialmente após atividades físicas.

- Rigidez articular, que geralmente piora durante o dia e melhora com o repouso noturno.

- Dor no pé, tornozelo, pescoço, costas e outras áreas.

- Lesões ou deslocamento de articulações.

Qualquer profissional de saúde qualificado pode diagnosticar a hipermobilidade articular por meio do exame físico e perguntas direcionadas. O uso dos critérios de Beighton pode auxiliar na avaliação da flexibilidade em várias articulações. Além disso, um questionário específico pode ajudar a identificar a condição.

A hipermobilidade articular não pode ser curada, mas os sintomas podem ser controlados. As opções de tratamento incluem:

- **Fisioterapia:** Exercícios de fortalecimento muscular e condicionamento podem aliviar os sintomas.

- **Exercícios:** Atividades de baixo impacto, como natação, andar de bicicleta e pilates, podem ser benéficas.

- **Palmilhas:** Podem fornecer suporte aos pés e evitar desconfortos.

- **Medicamentos:** Analgésicos, como paracetamol e dipirona, podem ajudar a controlar a dor.

- **Cirurgia:** Raramente é necessária, geralmente em casos de ruptura de tendões.

Lembre-se, procure sempre um profissional da área para sua orientação.

GRAVIDEZ

Essa síndrome pode resultar em anormalidades genéticas na elasticidade do colágeno, tornando os tecidos mais elásticos e causando problemas nos músculos abdominais e pélvicos. As gestantes com essa síndrome enfrentam riscos de parto prematuro, dificuldades na realização de episiotomias ou cesarianas, ruptura prematura de membranas, além de um risco aumentado de hemorragias graves durante o parto.

A hipermobilidade articular não é uma forma de artrite, mas pode estar associada à artrose. Em alguns casos, a condição pode ser agravada pelo excesso de peso. É uma condição comum, mas às vezes pode causar problemas. Com o acompanhamento de profissionais de saúde e tratamentos adequados, é possível levar uma vida plena, aproveitando a flexibilidade das articulações sem dor ou desconforto. O diagnóstico precoce é fundamental para evitar complicações, e a busca por especialistas é a melhor maneira de lidar com a hipermobilidade articular.

PROTEÇÃO:

O projeto de Lei 4817/19 está tramitando na câmara dos deputados em Brasília. Neste mês de outubro foi aprovado pela urgência da matéria. Esse projeto Institui a Política Nacional de Atenção Integral à Pessoa com a Síndrome de Ehlers-Danlos e a Síndrome de Hiper mobilidade articular. O objetivo da proposta determina que os pacientes terão direito a ações e a serviços de saúde, incluindo o diagnóstico precoce, o atendimento humanizado e multiprofissional, habilitação e reabilitação, terapia nutricional e medicamentos.

Outros direitos é proteção contra qualquer forma de preconceito, discriminação e atividades escolares realizadas em locais acessíveis

Não é só os deputados que se articulam, já existem grupos na sociedade se mobilizando para um aprendizado maior sobre a hiper mobilidade. Clique no botão abaixo e participe do grupo zebra rara de nossa região.



Fita com girassol?

O uso do cordão de fita com desenhos de girassóis foi instituído por lei como símbolo nacional de identificação das pessoas com deficiências ocultas, aquelas que não podem ser

observadas de imediato, como é o caso da hipermobilidade articular, da surdez e algumas deficiências intelectuais, entre outras.



O objetivo é promover o respeito na rotina diária deste público, assegurando o direito ao atendimento prioritário nos espaços.

A lei descreve que a utilização da fita é opcional e sua ausência não prejudica o exercício dos direitos da pessoa com deficiência oculta. Além disso, o cordão não substitui a apresentação de documento comprobatório da deficiência, caso seja solicitado por um atendente ou autoridade competente.

Embora a hipermobilidade articular possa afetar a vida diária, a maioria das pessoas com essa condição leva uma vida saudável e ativa. Com o diagnóstico correto e o tratamento adequado, os sintomas podem ser gerenciados

18/10



Dia do

PINTOR





Mês de Conscientização sobre o câncer de mama

OUTUBRO

Rosa

Ontracedsgn

Um toque pode salvar sua vida.

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

Quem é daqui, compra aqui!



**QUEM VEIO
PRIMEIRO**

**OVO
OU A
GALINHA**

OVO ou a GALINHA?

Quem veio primeiro: o ovo ou a galinha?

Vamos fazer um exercício de raciocínio sobre a questão de quem veio primeiro: o ovo ou a galinha. Seguindo uma cronologia quase que lógica, primeiramente vamos fazer a pergunta. Se a galinha veio primeiro, de quem a galinha é parente?

Parentesco:

O parentesco é resultado de milhões de anos de mutações genéticas e seleção natural das espécies. Muito se fala que dinossauros e galinhas são considerados primos, de acordo com o diagrama filogenético da evolução. Embora os animais apresentem, sim, um parentesco, não são exatamente primos.

De quem a galinha evoluiu?

Ao passo que muitas aves conviveram com os dinossauros, a maioria era membro de gru-

pos arcaicos, como os Enantiornithes dentados, sendo extintos com a maioria dos animais terrestres maiores. Todas as aves modernas se originaram de um único grupo chamado Neornithes, que apareceu no fim do período Cretáceo.

Portanto, considerando o processo evolutivo, para que uma galinha fosse originada, dois pássaros de espécie ancestral à da galinha tiveram que acasalar para que ela, enfim nascesse. Nesse sentido, o ovo da galinha só teria condições de existir depois que a galinha fosse originada.

Então a galinha veio primeiro?

Vamos continuar o raciocínio. Os primeiros ancestrais das aves, que eram dinossauros, já botavam ovos. Então os ovos existem há milhares de anos, eles existem muito antes das galinhas ou da evolução da galinha. Portanto, é possível concluir que o ovo surgiu antes da galinha. O ovo existe, na história evolutiva, há muitos milhares de anos, bem antes dos peixes, que também botam ovos e surgiram antes dos répteis.

Então o ovo veio primeiro?

A dúvida gerada a décadas ainda persiste. A questão de cunho científico e filosófico é polê-

mica, e então, nós da revista Villa Up perguntamos aos sites de inteligência artificial GPT Chat da OpenAI e Bard da Google a clássica pergunta: Quem chegou primeiro, o ovo ou a galinha? e obtivemos as seguintes respostas:

GPT CHAT, onde seu banco de dados é atualizado até setembro de 2021, a resposta é: “em termos de evolução, o ovo veio antes da galinha; em termos de galinhas da espécie atual, a galinha veio antes do primeiro ovo de galinha”.

O site de Inteligência Artificial da Google, com o nome bard, a resposta obtida foi que é uma questão filosófica. Não há uma resposta científica definitiva, pois depende da definição de “ovo” e “galinha”.

As IAs também não foram taxativas em responder quem veio primeiro.

Mas a ciência tem resposta? Um estudo publicado na revista científica Nature revela que os primeiros ancestrais das aves e dos répteis podem ter gerado filhotes vivos, em vez de depositar ovos.

A nova descoberta contraria a teoria de que o ovo veio primeiro. Para alguns cientistas que partem da ideia de que as galinhas descendem dos dinossauros, o ovo teria vindo primeiro — ele teria surgido há cerca de 340 milhões de anos, enquanto as galinhas só apareceram bem depois, há 50 milhões de anos.

A questão, no entanto, é complicada e não há um consenso. O novo estudo aponta viviparidade — É um tipo de reprodução dos animais em que o embrião é alimentado diretamente da mãe, através da placenta.— na raiz de grupos que deram origem aos crocodilos e aves.

Cientistas da Universidade de Bristol, na Inglaterra, foram os responsáveis pelo estudo recente. No artigo publicado pela revista britânica, o professor Michael Benton afirmou que “a análise evolutiva indica retenção prolongada de embriões e viviparidade à medida que os tetrápodes (vertebrados terrestres) conquistaram totalmente à terra”.

A pesquisa ainda aponta que “essa proteção adaptativa dos pais deu a eles a vantagem sobre a desova dos tetrápodes anteriores”. Com isso, chegou-se à conclusão de que algumas espécies que põem ovos, como as galinhas, podem ter evoluído de ancestrais que davam à luz filhotes vivos, ou seja, vivíparos. Dito de outra forma, é possível que a galinha tenha descendido de um animal que não botava ovo.

Antes disso, uma pesquisa das universidades inglesas Sheffield e Warwick, em 2010, já havia descoberto que a formação da casca do ovo da galinha depende de uma proteína que só é encontrada nos ovários desta ave. Deste jeito, também afirmava que o ovo só poderia ter vindo depois da galinha.

Portanto, ainda persiste a dúvida, pois existem duas linhas de raciocínio, o ovo que existe a milhões de anos, antes mesma da ave que conhecemos como galinha, portanto o ovo veio primeiro e a segunda onde afirmam que a galinha veio primeiro pelo fato de pesquisas recentes.

[Leia também](#)

Nossa matéria sobre o galo que pode chegar a 1,30 metros de altura.

Clique na imagem abaixo e você será direcionado para nossa edição nº 39.

Na página de índice(02) procure pelo assunto "Galo de 1,30 metros" e clique no número da página correspondente (58).
Pronto e boa leitura!





SE LIGA!

Nos envie sua mensagem!

Clicando no ícone do whatsapp
ao lado da opção desejada

Não quero mais receber gratuitamente
a Revista Digital Villa Up. Obrigado!



Recebi o Link de um amigo e peço para
me incluírem na lista que recebe a
Revista Villa Up semanal gratuitamente



Minha sugestão para melhorar
a Revista Villa Up é..



Esta é minha mensagem de apoio
para a equipe da Revista Villa Up...



Anuncie sua marca em nossa revista digital!

QUERO ANUNCIAR

Não desista,
alguém se
inspira
em você!

