

OBRA COLABORATIVA

INCERTEZA

Volume 1



VirtualBooks Editora

© Copyright 2018, Emanuel de Oliveira Dias.

1ª edição

1ª impressão

(publicado em outubro de 2018)

Todos os direitos reservados e protegidos pela lei no 9.610, de 19/02/1998. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito do detentor dos direitos, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Dias, Emanuel de Oliveira

INCERTEZA - VOLUME 1. Emanuel de Oliveira Dias. Pará de Minas, MG: VirtualBooks Editora, Publicação 2018. 14x20 cm. 76p.

ISBN xxxx

Literatura brasileira. Título.

CDD- B869

Livro publicado pela

VIRTUALBOOKS EDITORA E LIVRARIA LTDA.

Rua Porciúncula, 118 - São Francisco - Pará de Minas - MG - CEP 35661-177

Publicamos seu livro a partir de 25 exemplares - e e-books (formatos: e-pub ou PDF)

Tel.: (37) 32316653 - e-mail: capasvb@gmail.com

<http://www.virtualbooks.com.br>

ORGANIZAÇÃO

EMANUEL DE OLIVEIRA DIAS

AUTORES

ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

REVISÃO GERAL

ALINE FERREIRA DE SOUSA

EMANUEL DE OLIVEIRA DIAS

PAOLA CAROLINE DA SILVEIRA

VANESSA APARECIDA RICARDO ANASTÁCIO

CAPA

VITÓRIA CRISTINA DE OLIVEIRA BRUM

VITÓRIA KARLA DE LIMA COELHO

PÁGINA OFICIAL

www.incerteza.professoremanueldias.com

*Errar, não é um problema,
Mudar de opinião, não é um problema,
Problema é não sair da escuridão da caverna.*

APRESENTAÇÃO

Estamos na era da informação, momento histórico, recheado de respostas rápidas. Consumimos publicações, adotamos verdades e confiamos cegamente em *pseudo* especialistas, aliás, nunca houveram tantos deuses do saber como existe hoje, é a temporada de explosão das grandes mentes!

Resultado de tudo isso? Uma chuva de mentiras que se transformam em alimento fértil para atitudes impensadas. E como enfrentar um poder tão proeminente dentro de um sistema educacional esquecido?

Escrevendo!

Cientes que vivemos em um mundo onde as incertezas predominam e as certezas são imaginárias, em que o conhecimento disponível é cheio de oscilações e caminhos distintos, eu e meus amados alunos construímos essa obra coletiva.

Foram dez meses de muita pesquisa, colaboração, reescrita, descobertas e críticas. Passamos por momentos conturbados e alguns tatuaram em suas mentes o medo do plágio.

Esse trabalho nasce de estudantes do noturno, cheios de brilho, que muitas vezes foi ofuscado pela descrença da própria capacidade, pelas injustiças sociais e/ou pela rotina cansativa de ser pai, mãe, amigo, funcionário e estudante ao mesmo tempo.

Não procuramos aqui estabelecer verdades, mas repensar as verdades estabelecidas. E se encontrar algum erro? Não se preocupe, foi com erros que consolidamos o saber científico.

Divirta-se, mas divirta-se muito, cada linha foi escrita com muito carinho!

Professor Emanuel Dias

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO

VINHO FAZ BEM À SAÚDE?

CARBOIDRATOS A NOITE ENGORDA?

HOMOSSEXUALIDADE TEM CURA ?

O HOMEM VEIO DOS MACACOS?

LARGATIXAS CAUSAM COBREIRO?

JOÃO DE BARRO PRENDE A FÊMEA?

QUEM VEIO PRIMEIRO O OVO OU A GALINHA?

O USO DA MACONHA FAZ BEM AO ORGANISMO?

ABORTO – PARTE I

O ABORTO – PARTE II

AS FORMIGAS COMEM FOLHAS?

CACHORRO ENXERGA PRETO E BRANCO?

O PICA-PAU SE ALIMENTA DE MADEIRA?

PEGO RESFRIADO ANDANDO DESCALÇO?

CHORAR FAZ BEM PARA AS VISTAS?

UTILIZAMOS APENAS 10% DO CÉREBRO?

TODO MORCEGO GOSTA DE SANGUE?

FOBIA TEM CURA?

MENINAS SÃO MAIS ESPERTAS?

VÍRUS É UM SER VIVO OU NÃO?

A INFLUÊNCIA DA LUA EXISTE?

ESPINAFRE DEIXA A GENTE MAIS FORTE?

EXISTE VIDA FORA DA TERRA?

CERVEJA ENGORDA MESMO?
É POSSÍVEL GÊMEOS DE PAIS DIFERENTES?
TODA CAMISINHA É FEITA DE LÁTEX?
HERMAFRODITISMO, MENINO OU MENINA?
SEXO DEPOIS DAS REFEIÇÕES FAZ MAL?
BORBOLETA PODE DEIXAR ALGUÉM CEGO?
MOSCAS VIVEM 24 HORAS?
ESTALAR OS DEDOS FAZ MAL?
NÃO DESPERTE UM SONÂMBULO?
SORVETE NO FRIO CAUSA GRIPE?
VITAMINA C PREVINE RESFRIADOS?
PINTAR O CABELO NA GRAVIDEZ FAZ MAL?
MOSQUITOS TÊM UTILIDADE?
O SOL É AMARELO?
MÃE COM AIDS E FILHO SEM, É POSSÍVEL?
CABELOS CRESCEM APÓS A MORTE?
MAIS BACTÉRIAS DO QUE CÉLULAS?
ANABOLIZANTES DIMINUEM O PÊNIS?
ENGOLIR CHICLETE FAZ MAL?
O DENTE É UM OSSO?
COMER FORMIGAS FAZ BEM PARA AS VISTAS?
RELAÇÃO SEM PRESERVATIVO GERA AIDS?
CAMALEÕES MUDAM DE COR PARA SE CAMUFLAR?
ALUNOS MAIS INTELIGENTES QUE OUTROS ?

COLABORADORES E REVISORES
REFERÊNCIAS BÁSICAS

VINHO FAZ BEM À SAÚDE?

A "bebida dos deuses"! Um título um tanto quanto atrativo atribuído ao vinho e que nos leva a uma viagem a esse incrível mundo de sabores, sensações e informações!

A apaixonante bebida apresenta em sua produção um item essencial: a fermentação da uva, um processo químico no qual microrganismos transformam açúcares em etanol, energia e gás carbônico. Caso não passe por esse processo, a bebida não é considerada oficialmente vinho.

Países como França, Itália e Espanha lideram o ranking na produção do vinho e são responsáveis pela metade da fabricação mundial, além de carregarem o título de fabricantes do melhor vinho do mundo.

Na mitologia grega Dionísio, "deus do vinho", possuía os segredos do plantio e da colheita da uva, e consequentemente dominava também a arte de produzir o vinho.

Ainda na antiguidade, o vinho era usado para desinfetar feridas, para o alívio da diarreia e até mesmo para aliviar a dor do parto. Mas será que essa bebida tão antiga traz realmente algum benefício à saúde? Mito ou verdade?

Verdade! O vinho pode proporcionar diversos benefícios à saúde, desde que seu consumo seja moderado. De acordo com especialistas, basta apenas uma taça por dia para obter bons resultados.

A bebida, em especial o vinho tinto, é rico em polifenóis, uma substância química antioxidante muito benéfica ao ser humano. Embora haja alguns cientistas que contestem seu potencial e duvidem de sua eficácia; há aqueles que estão convictos de seus efeitos benéficos. Estudos recentes, realizados por pesquisadores das universidades de Exeter e Brighton, no Reino Unido, apontam importantes contribuições que essa substância pode proporcionar à saúde.

Foi comprovado cientificamente que os polifenóis presentes no vinho diminuem a pressão arterial, pois impedem a formação de gordura, reduzindo a oxidação de lipídios relaxando os vasos sanguíneos.

O vinho também é um importante combatente à aterosclerose, diminuindo a formação de placas que entopem a artéria, aumentando o HDL (colesterol "bom") e diminuindo o LDL (colesterol "ruim"); e, por conseguinte, diminui os riscos de problemas cardíacos. É essencial frisar que para manter os níveis de colesterol coerentes é preciso principalmente manter uma vida sem tabagismo, com uma alimentação saudável e a

prática de exercícios físicos. O vinho faz sua parte, mas sozinho não faz milagre!

É importante ressaltar que a "bebida dos deuses" também previne a trombose, o AVC, a diabetes, a doença de Alzheimer, diminui o risco de depressão e é também um importante aliado na prevenção do câncer de mama.

Como se pôde notar são inúmeros os benefícios que o vinho pode oferecer à saúde. Mas não vá se empolgando e enchendo a cara de vinho por aí! Lembre-se; é recomendável apenas uma taça por dia. Exageros podem levar a efeitos contrários. E se houver uma associação do vinho com exercícios físicos diários, os resultados serão ainda melhores.

A regra é beber com inteligência e viver com saúde! Excelentes verdades sobre o vinho não é mesmo? Então que tal agora desfrutar das maravilhas que a "bebida dos deuses" oferece? E para comemorar pegue sua taça de vinho e brindemos à saúde! Tim Tim!

ALINE FERREIRA DE SOUZA

Tenho 15 anos, curso o 1º ano do ensino médio.

"A persistência realiza o impossível."



CARBOIDRATOS A NOITE ENGORDA?

Os carboidratos são uma fonte de energia essencial para nosso organismo, eles desempenham diversas funções no corpo humano. São moléculas fundamentais para o corpo, funcionam como fontes de energia e formadoras de estruturas. Estão classificados em: Monossacarídeos, encontrados naqueles alimentos de sabor adocicado, Dissacarídeos, mais abundantes, formados através de duas unidades de monossacarídeos unidos como a cerveja, cana de açúcar e leite, e por fim os Polissacarídeos, que contêm três ou mais açúcares simples como vegetais ou amidos, disponíveis nas sementes e vários grãos encontrados em pães e massas.

Os carboidratos participam da formação de estruturas de células e de ácidos nucléicos, como as células do nosso sistema nervoso. Quando existe escassez destas moléculas, você já deve imaginar, inicia-se de modo geral a perda de massa magra.

Mas a pergunta que não quer calar: engorda ou não comer carboidrato a noite? O ganho de peso não está relacionado ao carboidrato consumido à noite, a responsabilidade na verdade deve ser atribuída à ingestão exagerada de calorias e uma alimentação desequilibrada, além do sedentarismo. Comer carboidratos à noite faz bem e traz grandes benefícios como uma melhor noite de sono e o alívio da ansiedade. Você não deve estar acreditando, não é mesmo?

Esse mito é muito comum, pois em tempos de dietas cada vez mais privativas e criativas todo alimento é vilão. Cuidado, os carboidratos fornecem energia ao nosso corpo para exercer inúmeras funções, são, portanto, vitais para nos manter fortes e saudáveis.

Parece brincadeira, mas eles podem provocar até a sensação de saciedade e além de diminuir o apetite faz o intestino funcionar melhor, por serem fontes de fibras. Cortando os carboidratos você fica sem energia e o corpo fica desestruturado causando, por exemplo, a falta de atenção.

Contudo sabemos que mesmo após tantos argumentos você ainda não está convencido, certo? Vamos voltar a ideia de comer ou não carboidratos à noite. O que acontece é que quando a pessoa exclui o carboidrato à noite, diminui o valor calórico total consumido ao longo do

dia e este fator a faz emagrecer. Lógico que não estamos aqui incentivando uma alimentação com excesso de açúcares, mas excluí-lo permanentemente da sua dieta seria no mínimo injusto.

Emagrecer de forma saudável e natural envolve uma série de coisas, como por exemplo: reduzir o apetite promovendo sensação de saciedade, fazer com que o emagrecimento seja natural, sem agressão à saúde, melhorar o nível de colesterol, glicose e triglicérides no sangue, diminuir a ingestão de açúcar e vegetais, fazer de quinze a trinta minutos de atividades físicas, beber água e chás naturais no lugar de refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Grave isso: nenhuma dieta exclusiva faz bem à saúde, porque o excesso ou falta de algum nutriente provavelmente causará grandes prejuízos a longo prazo. Procure conhecer seu metabolismo e respeite seu relógio biológico. Isso coopera para uma vida mais saudável e pode ajudar a cuidar da sua saúde.

Nunca deixe de comer carboidratos, só não exagere!

MARIANA DA SILVA OLIVEIRA

*Tenho 16 Anos, 2º ano Do Ensino Médio.
Quem tem luz própria, incomoda quem está no escuro.*



VERÔNICA CRISTINA DE LIMA FÉLIX

*Tenho 17 anos, 2º ano do Ensino Médio.
Desistir dos sonhos é a marca dos fracos, portanto seja vencedor!*



HOMOSSEXUALIDADE TEM CURA ?

Não é uma doença para ser curada!

Em meados do século XIX e XX a psiquiatria e a psicologia passaram a estudar de forma científica a homossexualidade, acreditando que o comportamento fosse algum tipo de desvio de norma ou problema mental, mas a ciência não obteve sucesso, pois não conseguiram provar que a homossexualidade fosse mesmo um distúrbio mental. Então em 1990, a homossexualidade deixou de ser considerada doença mental pela Organização Mundial da Saúde.

A homossexualidade é uma característica atribuída aos seres vivos que se sentem atraídos, seja fisicamente, esteticamente ou emocionalmente por um outro ser vivo que possua o mesmo sexo biológico e o mesmo gênero que o seu.

Segundo o francês Michel Foucault, a homossexualidade não deve ser vista apenas como uma expressão da sexualidade, pois o ser humano é global e formado por sonhos, desejos e planos, dessa forma, os estudos precisam se debruçar muito mais sobre as escolhas, orientações e motivações em relação aos outros aspectos da vida.

O biólogo Michael Baile defende a ideia de que seja inquestionável que a homossexualidade é, pelo menos parcialmente, genética. Evidências disso aparecem nas pesquisas com gêmeos idênticos, isto é, naqueles que compartilham genes iguais. Mas mesmo assim, com tantas pesquisas importantes e avanços a homossexualidade ainda é um tabu de preconceitos na sociedade.

Ao contrário do que muitos pensam, essa prática já está presente na sociedade há centenas de anos, há relatos desse comportamento sexual entre povos selvagens, na natureza e nos animais.

Na sociedade atual encontra-se muita ignorância em geral, que coloca a homossexualidade como escolha do indivíduo, sugerindo tratamento com terapias, orações e até remédios, contudo, não é uma doença, ou algo que esteja submetido à cura ou transmissão.

A sociedade ainda tem problemas para lidar com as questões da homossexualidade, por falta de conhecimento ou por puro preconceito, muitos homossexuais não vivem normalmente sua vida afetiva e sexual com medo da rejeição e dos julgamentos de amigos, familiares e conhecidos. Inúmeros ainda associam a homossexualidade com algo "inferior", um motivo de vergonha, um comportamento não natural ou uma espécie de "doença" que precisa ser curada. É por isso que existem as dificuldades

para que o indivíduo se assuma homossexual, pois é a partir dessa decisão que surgem os julgamentos, ataques homofônicos e de ódio.

É preciso olhar com amor ao próximo, as pessoas não escolhem por quem irão se sentir atraídas, acontece naturalmente. E isso inclui seres humanos. Não precisamos ser divididos, somos todos iguais.

A luta contra o preconceito diz respeito não apenas à violência, mas também à reivindicação por igualdade de direitos. Esse preconceito afeta a qualidade de vida dessas pessoas, porque ocorrem de sofrerem agressão verbal, moral, violência psicológica, agressão física, agressão sexual e principalmente tentativa de assassinato.

Para se ter uma ideia, milhares de jovens fazem acompanhamentos psicológicos todos os dias por causa do preconceito social e a não aceitação da família.

Vamos ser mais cuidadosos com essa questão, diga não ao preconceito!

NAYANE CRISTINA MOREIRA MARCELINO

Solteira, estudante, moro em Ubaporanga MG.



O HOMEM VEIO DOS MACACOS?

Os seres humanos são parentes próximos, não descendentes dos macacos. Temos com ele um ancestral em comum, que viveu na África a cerca de sete milhões de anos.

Os evolucionistas afirmam que baseado nas análises do DNA, tanto o homem quanto os Chimpanzés e Bonobos possuem um ancestral em comum.

Para entender melhor essa história vamos imaginar que esse ancestral comum seja o avô de uma família, desse ancestral (avô) surgiram outras famílias, com nomes diferentes e hábitos diferentes, apesar de possuírem o mesmo parentesco, uma família não surgiu da outra? Então não surgimos dos macacos, somos “primos” deles!

Mas o fato é que cada linhagem de primata tem sua própria história de evolução, ou seja, os primatas constituem uma ordem que congrega cerca de 240 espécies de mamíferos, que apresentam duas grandes características em comum, mãos e olhos.

Por exemplo, caminhar sobre os dois pés. Estudos indicam que isso deve ter começado a acontecer há seis milhões de anos atrás, mas levou cerca dois milhões de anos para que surgissem os primeiros primatas capazes de se locomoverem exclusivamente de maneira bípede.

Chegamos à conclusão que, o homem não veio do macaco, e nem poderia, pois não houve tempo para o ser humano evoluir do macaco. Aliás, se isso fosse verdade existiriam macacos até hoje se transformando em homens.

A explicação correta é que, o homem e o macaco têm um ancestral comum, do qual ambos evoluíram num processo longo, que levou milhões de anos.

É importante registrar que apesar de ser comumente apontada como oposição a princípios religiosos, a Teoria da Evolução e outras teorias como o *Big Bang* não contradizem o cristianismo. De acordo com o Papa Francisco, a criação do mundo "não é obra do caos, mas deriva de um princípio supremo que cria por amor".

Além disso, teorias, para a ciência, são resumos bem documentados, oriundos de um vasto conhecimento e que foram testadas por numerosos pesquisadores. Não é algo vago, sem provas, muito pelo contrário.

Uma coisa é certa, para chegar onde chegamos tivemos que passar por diversas etapas, a domesticação do fogo, o consumo de carne, o

conhecimento e a agricultura. Fomos e estamos evoluindo constantemente até hoje. Então, não se engane com aquelas imagens geralmente encontradas em livros de história, saiba interpretá-las!

JOYCE HELLEN RODRIGUES DA SILVA

Tenho 15 anos, estou no Ensino Médio. Mesmo desacreditada e ignorada por todos, não posso parar, pois para mim, vencer é nunca desistir.



MARIA ALICE OLIVEIRA DA SILVA MEDINA

Estou no 1º ano do Ensino Médio. Pense que seus sonhos já estão no futuro e só é preciso atravessar obstáculos para chegar até eles.



LARGATIXAS CAUSAM COBREIRO?

O cobreiro não é transmitido através de uma lagartixa ao passar pelas roupas no varal ou por estar no mesmo ambiente em que os seres humanos frequentam. Esses episódios não são a causa do cobreiro.

Trata-se na verdade de uma doença de pele chamada (HERPES ZÓSTER), aparece em pessoas que já contraíram catapora, isso ocorre porque o vírus da doença pode voltar em forma de cobreiro 'substituindo a catapora'.

É comum aparecer em pessoas transplantadas, idosas, soropositivos ou pessoas que fazem quimioterapia. Existe uma vacina para combater esta doença que é a H2, a mesma vacina da catapora.

Essa doença pode surgir também por baixa no sistema imunológico quando as pessoas estão com infecções, gripe ou resfriado. O cobreiro começa com pequenas bolhas, as quais podem durar de 10 até 21 dias e, quando estouradas liberam um líquido transparente. O local onde o cobreiro se desenvolve fica vermelho fazendo com que haja um formigamento na pele e dor de cabeça.

Como ocorre na varicela, pessoas podem contrair o cobreiro através de secreções. Essa doença pode aparecer em situações de estresse, exposição solar, ou alguma baixa no sistema imunológico.

Mas, e onde entram as lagartixas nesta história? Não entram! São apenas injustiçadas, por frutos de credices populares, as lagartixas muito pelo contrário, são fundamentais no controle de pragas em residências. Jamais mate uma!

APARECIDA MARCIANA PEREIRA

Eu amo minha família e amo trabalhar. Sei que nenhum obstáculo será tão grande se minha vontade de vencer for maior.



JOÃO DE BARRO PRENDE A FÊMEA?

De acordo com sites especializados em aves, existem realmente várias lendas sobre esta espécie e, a mais famosa, é a que ele prende sua companheira no ninho após uma traição. Tal comportamento nunca foi registrado cientificamente, mas essa má fama corre o mundo.

O joão-de-barro é uma ave popular na América do Sul. É conhecido por seu característico ninho de barro em forma de forno. O joão-de-barro é tido como passarinho trabalhador e inteligente. Seu canto parece uma gargalhada (no Sul dizem que, quando ele canta, é sinal de bom tempo) e também dizem que ele faz o ninho na direção contrária à da chuva.

A casinha é construída em conjunto pelo macho e pela fêmea, também conhecida como joaninha de barro ou maria de barro, para construí-la eles levam aproximadamente 18 dias, ela mede 30 cm de diâmetro, dividida em duas câmaras e com parede de 5 cm de espessura. Dentro desse ninho existe um corredor em forma de "L" que leva a um lugar onde a fêmea irá colocar seus ovos a partir de setembro.

A possibilidade é que algumas espécies de abelhas utilizam lugares ocultos em árvores para construir suas colmeias, e nada melhor que a casa do famoso pássaro para se construir o novo lar. Se a entrada for muito grande, as operárias irão diminuir a abertura com cera. Prendendo assim a fêmea no ninho. Essa é uma hipótese mais convincente que a história da traição, mas lembrando, essa ideia também não é comprovada.

Um grande erro do ser humano, de modo geral, é atribuir aos animais sentimentos e ações característicos à espécie humana. Isso geralmente promove o surgimento de muitos mitos e comportamentos inesperados dos mais desinformados.

ANA VITÓRIA DA SILVA DIAS

Eu sou casada tenho 18 anos tenho uma filha sou sincera, esforçada, falante e não tem ninguém que cobre mais de mim do que eu mesma



LAISLAINY VITÓRIA DE PAULA CRUZ

Amar sempre mais, pois não sabemos quanto tempo temos para respirar.



QUEM VEIO PRIMEIRO O OVO OU A GALINHA?

A pergunta pode parecer simples, mas acredite, responder envolve grande complexidade e ainda é uma questão polêmica no meio acadêmico. Vamos focar nos estudos e ideias mais atuais.

O ovo é muito importante no processo evolutivo, afinal possui vitaminas e sais minerais fundamentais para o crescimento dos filhotes. Vale lembrar, que não são apenas as galinhas que colocam ovos, muitos outros seres utilizam este recurso, como peixes, anfíbios, répteis, outras aves e até mesmo o ornitorrinco, que é um mamífero.

Apesar do senso comum falar que o ovo veio primeiro, temos algumas situações que podem mudar essa ideia. Existem dois tipos de explicações para esse assunto. Segundo a teoria de Charles Darwin, uma espécie vem da outra, às aves, galinhas vieram dos dinossauros que já colocavam ovos, e assim, uma espécie acaba gerando filhos de uma outra espécie por meio de mutações genéticas e outros fatores. Nesse sentido, o ovo gerou a galinha, por isso o ovo teria vindo primeiro.

Já a outra linha de raciocínio, afirma que a formação da casca do ovo da galinha depende de uma proteína que só é encontrada nos ovários desse tipo de ave, assim, o ovo só poderia ter vindo depois da galinha.

Existe ainda uma terceira ideia, baseada na bíblia que afirma que a galinha surgiu como Adão e Eva, ou seja, foram criados por Deus, assim sendo um par de cada animal, e a partir daí as galinhas botam seus ovos reproduzindo as próximas gerações.

Eu sei, você gostaria de ter encontrado uma resposta exata, mais direta, como nos outros textos, mas neste caso ainda não é possível, fique com a melhor versão da história. Qual linha melhor te convenceu?

CAIO AUGUSTO DIAS DE MOURA

Namorando, tenho 18 anos, e gosto de futebol.



GUILHERME BATEMARQUE DA COSTA SILVA

Tenho 17 anos, moro em Ubaporanga, gosto muito de tecnologias e de brincar com as pessoas.



O USO DA MACONHA FAZ BEM AO ORGANISMO?

Responder essa pergunta requer saber antes a dosagem, a composição, o acompanhamento médico, o tempo de uso, a procedência e outras dezenas de questões.

A famosa *Cannabis Sativa*, ou popularmente conhecida como maconha é uma planta de origem antiga no mundo, descoberta pelos índios. Era de livre uso, sem restrições. Mas não pense que por esse motivo ela apenas benefícios.

Muitas drogas altamente viciantes não eram apenas permitidas, mas também recomendadas pelos médicos, como por exemplo o Ópio, a heroína, a Cocaína (receitada até por Freud), o LSD, Ecstasy, Metanfetamina e outras.

Segundo a ONU, em estudo baseado nos 193 países existentes no planeta, somente 33 países conseguiram a legalização da planta, que possui em seu componente substâncias prejudiciais à saúde, e ao mesmo tempo é uma alternativa a tratamentos de doenças como por exemplo a depressão.

O grande problema de toda essa história é a confusão que comumente ocorre entre o uso recreativo e o uso medicinal da substância, existe uma grande diferença e impacto. Para se ter uma ideia, a maconha medicinal já é uma realidade no Brasil, desde que a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) autorizou o uso terapêutico de canabidiol em janeiro de 2015.

No Brasil, seu uso sem prescrição médica é ilegal e existem fundamentos para ser assim, os usuários tendem a desenvolver problemas com a memória recente e dificuldades em realizar tarefas múltiplas. Apesar de causar sensação de relaxamento, aguçar os cinco sentidos, promover euforia e aumento do prazer sexual, em usos mais frequentes ela também pode estar ligada ao aumento de ansiedade, paranoia, diminuição das capacidades motoras e provocar a síndrome *amotivacional*. Essas são apenas algumas das dezenas de outros efeitos.

Não estou afirmando que ela seja totalmente maléfica, ela tem sim seus benefícios, principalmente na área médica, depende do bom senso de quem a utiliza e para qual finalidade será utilizada.

Eu, particularmente se pudesse escolher entre ser legalizada para usos recreativos no nosso país, optaria por não, acredito que teríamos mais perdas do que ganhos, isso considerando a situação atual do Brasil.

Com base em todos esses argumentos, podemos responder o título com uma frase de Paracelso, grande médico e físico do século XVI, “A diferença entre o remédio e o veneno é a dose”.

RENAN VIEIRA RIBEIRO

Solteiro, tenho 17 anos, não tenho filhos, moro com meus pais e acredito em um mundo melhor, onde as pessoas tenham menos preconceito.



ABORTO – PARTE I

Aborto é uma temática polêmica e que divide opiniões. Neste texto buscaremos apenas trazer algumas reflexões, sem posicionamento direto.

Primeiro, é necessário entender que existe o aborto espontâneo e o aborto provocado. As principais causas do aborto espontâneo são os testes pré-natais invasivos, vícios como álcool e tabaco e o uso de drogas ilícitas. O uso de bebidas alcoólicas no início da gravidez, por exemplo, quando não causa a morte, pode gerar danos ao feto, como síndrome alcohólica fetal, crescimento atrofiado e hiperatividade.

Já o aborto provocado é o mais polêmico e como o próprio nome diz, é intencional. No Brasil, até a data de publicação desta obra, o aborto é considerado crime previsto em lei nos artigos 124 a 127 do código penal. Este assunto polêmico foi pauta do congresso em foco, que pediram a realização de levantamento de dados para saber qual a opinião da população. Segundo o instituto Vox Populi, 82 % dos entrevistados são contra o aborto.

Muitas mulheres acabam perdendo a vida durante os procedimentos abortivos, segundo a organização das nações unidas (ONU), acontecem cerca de 3,2 milhões de abortos inseguros que são realizados anualmente, por adolescentes entre 15 e 19 anos. Estima-se que mais de 70 mil adolescentes perderam a vida durante esses procedimentos.

Também devemos pontuar que o aborto em sua maioria cometido por jovens, são reflexos do preconceito que sofrem por estarem grávidas, que em virtude deste, tendem a procurar clínicas clandestinas para as medidas abortivas, colocando em risco a própria vida, por medo de uma sociedade egoísta e hipócrita. Será que proibir essa prática?

WILLIAN KENNED TAVARES GONÇALVES

Moro em Ubaporanga, sou estudante e desejo um futuro melhor.



O ABORTO – PARTE II

Alguns defendem a descriminalização dessa prática e outros se contrapõem a ela, vale ressaltar que é considerado um crime contra a vida. Na maioria das vezes o aborto é praticado por meninas muito jovens ou por mulheres vítimas de estupro.

Existem mulheres que ao engravidarem desenvolvem alguns problemas de saúde e logo optam por abortar. Essa prática pode causar grandes danos à saúde comprometendo até uma gravidez futura.

Em cada país existem leis que normatizam o aborto, em alguns ele é liberado como é o caso do: Uruguai, Cuba, Canadá, E.U.A., Portugal, Croácia, Alemanha, Holanda, Suécia, China e Coreia do Norte, aliás para se ter ideia do absurdo que isso pode ser, nestes dois últimos países o aborto pode ser realizado sem restrições de semanas de gestação ou de motivos. As mulheres podem realizá-lo no serviço público de saúde quando desejarem. Já pensou uma mulher de 6 meses de gestação ou mais realizando esse procedimento legalmente?

No Brasil, ainda acontecem muitos casos de aborto. Para alguns, esse deveria ser um direito da mulher em que ela pode decidir sobre seu próprio corpo e há, ainda, os que estão convencidos de que a malformação grave deve ser eliminada a qualquer preço porque a sociedade tem o direito de ser constituída por indivíduos capazes.

Falar da legalidade do aborto não é uma tarefa fácil, pois essa questão não envolve apenas os artigos do Código Penal Brasileiro, válido desde 1940 sem revisões, envolve também questões individuais como: moral, religião, cultura, condições econômicas, entre outros.

Na América Latina, a maior parte dos países punem o aborto inclusive com reclusão social, e mais severamente os profissionais que praticam este ato. Será que devemos permitir essa prática?

SOLANGE RODRIGUES VIEIRA

*Sou uma mulher batalhadora, humilde.
Meu hobby é fazer musculação e meu lema é ser feliz ou ser feliz.*



THÉLEN MÁRCIA DA SILVA

Sou casada e tenho um filho. A Minha família é meu maior tesouro!



AS FORMIGAS COMEM FOLHAS?

Essa é uma boa pergunta para ser esclarecida, as formigas se alimentam dessas folhas que elas cortam e carregam para seu formigueiro?

Mas antes vamos falar um pouco sobre as formigas e descobrir o quanto elas são diferentes. Primeiro saiba que existem mais de dez mil espécies espalhadas pelo mundo e, portanto, precisamos tomar cuidado com generalizações. Vamos focar nas mais comuns, as que conhecemos e convivem em nosso ambiente diariamente.

Você sabia que as formigas têm dois estômagos? Sim, isso mesmo, você não leu errado, cada estômago dela tem uma função, o primeiro é para o seu próprio consumo, ou seja, o gasto de energia diário, já o outro é para alimentar outras formigas.

Se achou este aspecto interessante, saiba que as formigas não têm pulmões, afinal são muito pequenas (algumas nem tanto), e respiram por pequenos furos espalhados pelo seu corpo conectados por tubos que fazem circular o oxigênio para quase todas as células de seu organismo.

Agora podemos responder a essa questão. As formigas se alimentam das folhas que carregam? Não, os fungos que elas cultivam sim.

Formigas cortam as folhas e carregam para dentro do Formigueiro, as menores mastigam as folhas e formam uma polpa ou pasta e colocam essa pasta sobre fungos. Depois de um tempo, colhem os fungos que se espalharam e alimentam toda a colônia.

Mas como dissemos, existe uma grande diversidade de insetos, como por exemplo as formigas canibais, mas isso é história para outro texto!

YURI LUCAS DE OLIVEIRA MELO

Sou trabalhador, sonhador e estou cursando o 2º ano do Ensino Médio.



CACHORRO ENXERGA PRETO E BRANCO?

Cada animal enxerga o mundo de um jeito. O tubarão por exemplo, enxerga em tons de cinza, no entanto, sua visão no fundo da água é absurdamente nítida, já as serpentes podem ver ondas de calor, sapos só conseguem enxergar objetos em movimento, cavalos possuem um ponto cego em sua visão final e os ratos possuem dois campos de visão distintos.

Mas, e os cachorros? Por muito tempo as pessoas acreditaram que os cachorros enxergavam preto e branco, mas esse mito foi derrubado. Hoje sabemos que os cachorros enxergam o preto, tons de amarelo, cinza, branco e tons de azul, ou seja, basicamente eles veem o mundo em amarelo, cinza e azul.

Não são capazes de distinguir verde, vermelho, rosa e roxo, por exemplo. Ou seja, se você colocar dois ossos de brinquedo iguais, sendo um verde e outro vermelho, seu cão não notará diferença entre eles.

Mas então por qual motivo a maioria dos brinquedos feitos para pets tem a cor vermelha? Porque a indústria quer convencer seres humanos a comprarem, e nesse sentido o vermelho é mais chamativo. Que tal trocar o brinquedo do seu amiguinho?

Mas não pense que nossos amigos possuem uma visão ruim, eles são capazes de detectar melhor o movimento e ver com mais clareza durante a noite, em comparação com nós humanos.

De fato, o mundo para eles é mais desfocado e menos colorido que o nosso. Em síntese, podemos dizer que os olhos dos cachorros possuem mais bastonetes, adaptando-se melhor em condições de pouca luminosidade, e contém menos células cones, envolvidas na percepção das cores e detalhes.

Além disso, os cães não enxergam muitos detalhes em curta distância, se jogar algo muito próximo a eles, existe uma grande chance de não notarem.

JOYCIELE CUSTÓDIO DA SILVA

Legal, divertida e amiga.



JULIANA DE MELO RIBEIRO

Uma pessoa companheira e amiga.



O PICA-PAU SE ALIMENTA DE MADEIRA?

Existem no mundo aproximadamente cerca de 200 espécies de pica-pau, no Brasil são encontradas as mais belas. Essas aves são caracterizadas por seus bicos fortes, que usam para furar os troncos das árvores. Ao ver o pica-pau bicando uma árvore, logo surge a dúvida: eles se alimentam de madeira?

O nome diz tudo pica-pau e não "come-pau", portanto com a pronúncia dos nomes, é correto dizer que essa ave não come madeira. Apesar de serem capazes de dar 100 bicadas por minuto no tronco de uma árvore, eles se alimentam principalmente de larvas de insetos, que são encontradas no interior dos troncos, por isso eles picam a madeira para alargar o buraco e assim alcançar o alimento.

Além disso, você pode ver um pica-pau bicando troncos por um motivo nobre, o acasalamento. Junto com a fêmea, o macho constrói a sua morada geralmente em árvores mortas que resistiram a queimadas.

Por ter essa preferência maior pelas árvores mortas, áreas que são reflorestadas não têm serventia para eles, isso mostra que o equilíbrio da natureza é sensacional e que nós seres humanos não temos noção do mal que podemos causar interferindo de forma errada neste ciclo perfeito.

Geralmente ignoramos a existência dessas aves, que auxiliam no combate a inúmeras pragas, já que se alimentam das larvas de diversos tipos de insetos. O pica-pau assim como outras aves precisa ser valorizado, e não se esqueça, eles não comem madeira, deixe isso para os cupins!

ANDREA DA SILVA FÉLIX

Feliz aquele que vê a felicidade dos outros sem ter inveja. O sol é para todos, mas a sombra é para quem merece. Sou uma mulher de personalidade forte!



LUCIMAR DA SILVA FÉLIX

Moro em Ubaporanga MG, estou cursando a E.J.A.



PEGO RESFRIADO ANDANDO DESCALÇO?

Tira o pé do chão menino, quer pegar um resfriado? Quem nunca ouviu isso na infância? No entanto, trata-se de mais um famoso mito! Sair de um lugar quente e entrar em um frio não causa gripe, pode causar um choque térmico que leva as pessoas a passarem mal e acharem que é gripe ou resfriado.

Além disso, ouvimos que não devemos sair no frio, nem tomar banho quente e sair no vento. Sinto dizer, gripes e resfriados não são causados por oscilações de temperatura e sim por vírus ou bactérias.

Não estou dizendo que as atitudes acima são benéficas ao nosso corpo, pelo contrário, podem sim causar mal-estar, no entanto isso não quer dizer que são as causadoras da gripe ou resfriado.

Em um dos mais famosos estudos a respeito desse tema, feito nos EUA, os voluntários foram expostos ao vírus do resfriado comum e depois foram divididos em dois grupos, o grupo A entrou em um ambiente quente e o grupo B entrou em um ambiente frio, resultado? Todos ficaram doentes, a temperatura não interferiu.

O frio não causa resfriado, o que comumente acontece nestas épocas de inverno são as alergias que podem facilitar as infecções. O ressecamento das mucosas do aparelho respiratório compromete a produção de secreções com anticorpos para a defesa do organismo, entendeu o motivo de mais pessoas ficarem gripadas ou resfriadas nesses períodos do ano?

Além disso, usamos mais cobertores, mais roupas e temos uma tendência maior a ficar em lugares fechados, com maior número de pessoas, tudo isso é fundamental para proliferação de microrganismos.

Mesmo assim, continue ouvindo os conselhos de sua vó, afinal vivemos em um mundo de incertezas!

VITÓRIA SILVA

Moro em Ubaporanga e estudo no 2º ano do Ensino Médio.



WILLIAM DA SILVA OLIVEIRA

Feliz!



CHORAR FAZ BEM PARA AS VISTAS?

Sim, verdade, chorar faz bem às vistas! Faz com que sejam liberados dois tipos de hormônios que funcionam como anestésico natural que tem capacidade de aliviar a dor.

As lágrimas também nos ajudam a eliminar as toxinas que vão se acumulando no organismo por causa do estresse. Elas ajudam na hidratação dos olhos, aliás isso contribui tanto que crianças possuem geralmente uma visão melhor que a do adulto, já que choram bastante.

As lágrimas, também têm a capacidade de matar microrganismo rapidamente, pois possuem em sua composição uma substância chamada lisozima. Geralmente escorrem sob algum estado emocional avançado, uma dor que nos abala de tal forma que provoca um choro desesperado, muitas vezes difícil de acalmar. Esse mecanismo é uma maravilhosa cura, capaz de eliminar toxinas que acumulam no organismo decorrente do estresse, dor da perda e emoções fortes.

A composição das lágrimas é semelhante com o que o corpo expulsa quando suamos, assim as duas formas são válidas para eliminar os altos níveis de estresse. Viu! Fazer atividades físicas podem trazer mais benefícios do que se imagina.

Além disso, quando choramos, eliminamos grandes quantidades de manganês, o que ajuda a acalmar, uma vez que os altos níveis de manganês dentro do organismo fazem com que os estados de profunda irritabilidade, depressão, ansiedade e outros problemas que podem seriamente afetar a saúde emocional de qualquer pessoa seja extinto.

Mas não se engane, não existe apenas lágrimas do tipo emocional, apesar de ser a mais comum, ainda existem as do tipo basal que lubrificam os olhos e as reflexivas que ajudam a limpar o local irritado e livrá-lo da sujeira quando cai um cisco no olho ou algo do tipo.

Chorar é saudável e uma ótima forma de vivenciar as dificuldades da vida sem trazer problemas à saúde. O que precisamos é estar atentos aos motivos que levam ao choro, esses muitas vezes precisam ser revistos e as vezes eliminados.

FABIO MATEUS DA SILVA

Moro em Ubaporanga, gosto de malhar e sou estudante do Ensino Médio.



UTILIZAMOS APENAS 10% DO CÉREBRO?

Apesar de ser uma ideia atraente, não passa de mais um mito! A afirmação de que usamos apenas 10% do nosso cérebro é provavelmente referência ao livro de Dale Carnegie “Como ganhar amigos e influenciar pessoas”.

Entenda, estimular o cérebro é muito importante, no entanto, ele funciona sempre como um todo, não em partes, como sugere a ideia dos 10%. Aqueles exercícios que dizem aumentar a capacidade do nosso cérebro muitas vezes funcionam, um exemplo disso é o nosso sistema nervoso, que quando estimulado pode sim aumentar seu potencial. Mas o seu trabalho é sempre global.

Usando uma técnica chamada imagem de ressonância magnética funcional, neurocientistas identificaram as partes do cérebro que são ativadas quando uma pessoa faz ou pensa em algo.

Uma simples ação, como abrir e fechar a mão ou dizer algumas poucas palavras requer uma atividade de muito mais de uma décima parte do cérebro. Mesmo quando se supõe que a pessoa não está fazendo nada, o cérebro está trabalhando bastante, controlando funções como respiração, atividade cardíaca e memória.

Na verdade, nosso cérebro está sempre mudando e quando são feitas novas conexões, aquelas que não são mais necessárias se desfazem, e o fato de estarmos sempre criando e aprendendo coisas novas não significa que estejamos descobrindo novas áreas do cérebro, todas as suas áreas e todas as conexões que ali existem são usadas de alguma forma e, são essenciais para a realização de alguma função.

Além disso, quando qualquer célula nervosa deixa de ser utilizada ela se degenera e morre ou é colonizada por outras áreas vizinhas. Não permita que as células de seu cérebro fiquem ociosas, elas são valiosas demais, estimule seu cognitivo ao máximo.

LORENA CARLA DA SILVA LOURENÇO

15 anos, curso o 1º ano do Ensino Médio.



MARCO ANTONIO DE SOUZA SILVA

Curso o 1º ano do Ensino Médio.



TODO MORCEGO GOSTA DE SANGUE?

Das cerca de 1200 espécies de morcego no mundo, apenas três são hematófagas, ou seja, alimentam-se de sangue, sendo que apenas uma delas suga o sangue de outros mamíferos. Só com essa informação você já viu como esses seres são injustiçados não é mesmo?

Animais da ordem quiróptera, os morcegos são os únicos mamíferos voadores. Aliás, esse é o segundo maior grupo de mamíferos em número de espécies, perdendo apenas para a ordem *rhodentia*. No mundo só não encontramos morcegos em extremos polares e no deserto.

Os hematófagos vivem na América do Sul, têm hábitos noturnos e parte significativa deles se orientam por localização, emitindo sons de altas frequências inaudíveis ao homem. A saliva desses morcegos são alvo de pesquisas que buscam produzir medicamentos para problemas cardíacos. Em muitas regiões do Brasil, esses morcegos são considerados altamente prejudiciais, devido sua relação com doenças como a raiva. Talvez essa fama não seja tão justa, mas isso é história para outro texto!

Mas nem só de sangue vivem os morcegos, pelo contrário, possuem uma das dietas mais variadas entre os mamíferos, podem comer frutos, sementes, folhas, néctar, pólen, artrópodes, pequenos vertebrados e até peixes.

A alimentação de cada espécie ainda contribui com a natureza e com os homens, ao se alimentarem de frutos por exemplo, acabam auxiliando no reflorestamento de áreas devastadas, ou alimentando-se de insetos contribuem diretamente no controle populacional desses, combatendo doenças famosas como a dengue.

Viu como o grupo dos morcegos é amplamente especializado e complexo? Dá próxima vez que ver um, agradeça ao invés de tentar matá-lo!

MARIA DE LOURDES AQUINO

Sou estudante e moro em Ubaporanga!



MEIRIELE FERNANDES DO CARMO

Sou estudante e moro em Ubaporanga!



FOBIA TEM CURA?

Não. Muitas pessoas acham que fobia é o mesmo que ansiedade, porém, a fobia pode durar a vida inteira. Certamente você a adquiriu quando era criança, pode ser algum trauma que viveu, alguma mordida de cobras ou até mesmo cachorro. Já a ansiedade é provocada, por algum perigo e envolve o teu psicológico.

Existem vários tipos de fobia: acrofobia, medo de lugares muito altos, aracnofobia; medo de aranha, a catsaridafobia, que é medo de barata e a tanatofobia, medo de morrer.

Você provavelmente conhece algumas, como é o caso da claustrofobia, que é o medo de lugares muito pequenos e fechados. Como a fobia dura a vida toda, ela pode causar vários problemas sociais, variando muito em cada pessoa.

Geralmente quem possui algum tipo de fobia, pode ter isso ligado a seu histórico familiar, pois se alguém de sua família possui, é provável que você ou algum familiar também tenha. Aliás, ela não surge apenas quando somos crianças, a fobia pode acontecer tanto na infância quanto na fase mais adulta, não tem uma idade específica para surgir.

Pesquisas apontam que mais de 10% da população tenha algum tipo de fobia, seja ela provocada por animais, algum material ou até mesmo algum tipo de situação que a pessoa julga ser perigosa.

Apesar de não ter cura, fobias podem ser tratadas e melhor investigadas. Se você vive ou conhece alguém que enfrenta essa situação, primeiro, não julgue como algo banal, bobo e segundo, procure ajuda médica.

PEDRO HENRIQUE TEIXEIRA SANTOS

Namoro, tenho 17 anos, sou estudante do 3º ano na Escola Estadual Dom Cavati, curto adrenalina.



VITÓRIA DE JESUS MOREIRA SIQUEIRA

Namoro, tenho 16 anos, sou estudante do 2º ano, tenho um amor enorme pelos animais.



MENINAS SÃO MAIS ESPERTAS?

Em diversas situações meninas são mais espertas do que os meninos, de acordo com alguns estudos elas têm um aprendizado mais fácil do que os meninos.

Especialistas da Newcastle University, estudaram o cérebro de 121 pessoas com idades entre 4 e 40 anos com o objetivo de identificar quando o cérebro de cada uma passava pelo processo de amadurecimento e o resultado das observações mostrou que este processo começa aos 10 anos nas mulheres, e nos homens por volta dos 20 anos. Claro que esse estudo é limitado por vários fatores, mas já é um grande indício do que queremos discutir neste texto.

Esse amadurecimento pode ter uma relação direta com o conservadorismo. Ainda hoje, a maioria das meninas continuam sendo alvos de cobranças de pais mais rígidos. São atribuídas a elas responsabilidades que os meninos geralmente não têm, elas aprendem mais coisas e por ter um cérebro multitarefas, na maioria das vezes interagem com mais sensibilidade e profundidade com os detalhes do mundo.

Não é que os meninos não sejam inteligentes, pelo contrário, o cérebro masculino, destaca-se nas habilidades relacionadas à visão e espaço, em contrapartida o cérebro feminino é mais ágil em relação ao processamento analítico e expressão verbal.

As diferenças entre homens e mulheres não são apenas anatômicas, mas emocionais, sociais, culturais, cerebrais e comportamentais. Mesmo com muitas mulheres lutando para ter um lugar na sociedade igual ao do homem, ainda existem muitas diferenças. O mercado de trabalho é prova disso em muitos lugares do mundo.

Diante de tantas dificuldades e contratempos, as meninas são ou não geniais? Quer exemplos?

Marie Curie, que descobriu dois elementos químicos (o polônio e o rádio), foi homenageada com o Nobel de Medicina e Fisiologia no ano de 1988, por suas descobertas para o tratamento de doenças como AIDS, herpes, leucemia e malária, ganhou esse prêmio duas vezes, algo bem incomum na ciência. Podemos lembrar também de Ada Livelasse, considerada a mãe da computação, e a primeira programadora da história. Sim, boa parte de tudo que usamos hoje tem relação direta com essa fenomenal mulher. Mas também existe a dona Maria, da rua do lado, que com sua sabedoria consegue cuidar de seus filhos mesmo em situações difíceis ou a Dona Ana, que depois de um dia cansativo de trabalho ainda realiza

afazeres domésticos. Ainda podemos citar as mulheres guerreiras de vários países que sofreram e sofrem abusos dos mais diversos tipos e que mesmo assim permanecem firmes. Todas essas e outras milhares de mulheres, são sim, geniais!

É claro que este título e essa ideia não busca elevar o valor de mulheres sobre homens ou vice-versa. Somos todos iguais, mas mesmo com tantas qualidades, capacidades femininas comprovadas, ainda é comum a discriminação social.

O que defendemos é o esforço individual, sem distinção de gênero.

JÉSSICA FERNANDA GONÇALVES DA SILVA

Tenho 19 anos, sou casada, mãe de uma linda menina chamada Emanuely, estou cursando o 3º ano do Ensino Médio.



JULIANA CRISTINA DA SILVA OLIVEIRA

*Solteira, 17 anos, cursando o 3º ano do Ensino Médio.
Quem sempre teve Deus, nunca precisou de sorte.*



VÍRUS É UM SER VIVO OU NÃO?

Vamos primeiro definir o que é vida. Para os cientistas de modo geral, a vida é caracterizada pela capacidade metabólica, pelo crescimento, reação a estímulos e reprodução. Vamos analisar os dois lados da moeda?

De uma forma resumida os vírus são proteínas e material genético que sobrevivem e se reproduzem dentro de outra forma de vida. Na ausência de seu hospedeiro, os vírus são incapazes de se replicar e muitos são incapazes de sobreviver por muito tempo no ambiente extracelular. Portanto, se eles não podem sobreviver de forma independente, para muitos não são considerados vivos.

Por outro lado, encontramos na natureza vírus gigantes que podem conter mais genes do que uma simples bactéria, sendo capazes de codificar, armazenar e processar informações. Algumas pesquisas sugerem que os vírus e as bactérias modernas evoluíram a partir de ancestrais comuns.

Além disso nenhum organismo é totalmente autossuficiente, já a vida é absolutamente interdependente. Existem muitos exemplos de organismos intracelulares obrigatórios, que são criticamente dependentes das atividades metabólicas de suas células hospedeiras.

Os seres humanos também dependem da atividade metabólica de bactérias fixadoras de nitrogênio e plantas fotossintéticas por exemplo. É difícil pensar em uma forma de vida na Terra que poderia sobreviver em um mundo no qual todas as exigências químicas estivessem presentes, mas nenhuma outra vida.

Se os vírus são entidades vivas ou não vivas é um ponto filosófico discutível. Agora pesquise sobre príons, você ficará mais confuso ainda!

GRIMALDO MAGELA CELESTINO

*O meu futuro está nas mãos do meu professor,
para eu ser chamado de doutor.*



ROSELI JULIA DE GOUVEA QUIRINO

Sou estudante da E.J.A. e moro em Ubaporanga - MG.



A INFLUÊNCIA DA LUA EXISTE?

No cabelo, na agricultura, na loucura, no amor e na fé. A lua esteve e está presente no imaginário popular e ligada a várias questões polêmicas. Uma pessoa cujo comportamento é estranho por exemplo, é chamada de lunática, os lobos parecem uivar por ela.

Não há dúvida de que a lua, ou melhor, sua gravidade, é a principal causa das marés oceânicas na Terra. Algumas pessoas usam esse fato para argumentar que a lua aumenta as marés no corpo humano, o que não passa de um mal-entendido.

A propósito, muitas vezes ouvimos pessoas dizerem que enfermeiras em hospitais relatam um aumento na taxa de natalidade em épocas do mês quando a lua está cheia. Mas os estudos não confirmam essa correlação.

Até mesmo palavras “loucura” e “lunático” vêm da deusa romana da lua, Luna. Por milhares de anos, profissionais de saúde mental acreditavam em uma forte conexão entre surtos psicóticos e a lua. Na Inglaterra, pessoas em julgamento por assassinato poderiam pedir uma sentença mais leve se o crime ocorreu sob a lua cheia; já em Londres, pacientes foram acorrentados e espancados como medida preventiva durante certas fases lunares. Loucura é tudo isso ter acontecido!

Muitos cabeleireiros levam isso a sério, para muitos a lua influencia sim no crescimento dos cabelos. Tanto eles como os clientes acreditam que na lua nova os cabelos crescem mais fortes e saudáveis.

E quanto aos lobos, será que uivam para lua cheia? Não! Isso está diretamente ligado a caça. Acontece que durante a lua cheia existe maior claridade, sendo essa uma condição melhor para localizarem suas presas. O som também serve para reunir o bando novamente. Eles também podem uivar quando não há Lua. Afinal, caçam todos os dias.

Como você pode notar, tudo isso não passa de crenças populares. O fato da maioria das pessoas não conhecer completamente os fenômenos relacionados à imensidão do céu deu origem a uma série de curiosidades, admirações, superstições e, principalmente, ao medo de algo desconhecido.

Vale lembrar que esse texto tem relação direta com o método científico contemporâneo, para outros campos do conhecimento como a Astrologia (a comunidade científica não a considera uma ciência), essas ideias podem ter uma outra interpretação.

AMANDA BATISTA TAVARES

Estudante do 3º ano do Ensino Médio.



DANIELE LOURDES ALVES

Estudante do 3º ano do Ensino Médio.



ESPINAFRE DEIXA A GENTE MAIS FORTE?

MITO, o espinafre não deixa o homem mais forte! Ele ficou bastante conhecido por causa do desenho animado “marinheiro Popeye”, o marinheiro alimentava-se de espinafre e ficava forte para tentar proteger sua amada “Olívia Palito” das garras de vilões. Para conseguir mais força e confiança, ele ingeria uma lata de espinafre, que fazia seus músculos crescerem quase que na hora.

O fato é que existem duas espécies de espinafres, o originário da Ásia que pertence à família *chenopodiaceae*, e o verdadeiro que aparece no desenho, que não é usado no Brasil. Então para começar, o espinafre que encontramos facilmente em feiras e supermercados é de outra espécie, e vem da Nova Zelândia.

Negando a crença popular criada pelo desenho, o espinafre não deixa ninguém forte como o Popeye. Essa “força” seria caracterizada por uma suposta grande quantidade de ferro presente nele.

Mas isso é fruto de outra confusão na ciência. O mito do espinafre começou em 1870, envolvendo um pesquisador americano, Dr. E. Von Wolf. Um artigo publicado por ele saiu com um erro de datilografia: faltou uma vírgula no número que indicava a quantidade de ferro presente no espinafre. O resultado foi que a verdura ficou parecendo possuir dez vezes mais ferro do que realmente possuía.

Somente em 1937, químicos alemães decidiram investigar o milagroso vegetal e corrigiram o erro. Mas Popeye já estava por aí, propagando o mito do espinafre. O personagem surgiu em 1929, nas histórias em quadrinhos, e em 1933 estreou, pela primeira vez, um desenho animado.

Na verdade, o espinafre não contém uma grande quantidade de ferro como se imaginava. Em 100 g de espinafre há 2,7 mg de ferro (ou 19% da necessidade diária), o que é bem baixo se comparado, por exemplo, ao gergelim, que carrega quase seis vezes mais ferro que o espinafre.

Além de não possuir uma grande quantidade de ferro, o espinafre apresenta uma substância denominada ácido oxálico, que impede a absorção do ferro e de outros minerais pelo organismo.

Mas, esse vegetal não deve ser retirado da nossa alimentação, pois possui substâncias antioxidantes, responsáveis por bloquear as substâncias causadoras de câncer, ainda fortalece, traz disposição e ajuda a eliminar o cansaço.

Mas não consuma em excesso, neste caso ele até poderá ser prejudicial à saúde. A sua ingestão elevada já foi associada ao aumento do risco de desenvolvimento de cálculos renais em algumas pessoas, por exemplo.

Concluimos que o espinafre não deixa ninguém mais forte imediatamente, mas através de sua composição rica em cálcio e fósforo, deixa ossos e músculos fortes! Mas fica um alerta: embora seja um alimento saudável, nada de consumo abusivo.

JOSÉ VITOR DA SILVA GOMES

Estou cursando o 3º ano do Ensino Médio.



EXISTE VIDA FORA DA TERRA?

Antes de dar uma resposta, vamos fazer uma extensa reflexão sobre nosso Universo, em relação a tamanhos. O planeta Terra possui um diâmetro de aproximadamente 12.756 km, o nosso querido sol é cerca de 332.900 vezes maior que a Terra. Você talvez não saiba, mas o sol é considerado uma estrela de tamanho médio, a estrela VY Canis por exemplo, é cerca de 2000 vezes maior que o sol. Percebe como somos pequenos diante de tudo isso?

Vamos além, a luz consegue percorrer uma distância de aproximadamente 300.000 km em um segundo, um ano-luz por sua vez é a distância que essa luz percorre durante 365 dias, ou seja, um ano luz é igual ao número de segundos que existem em um ano vezes 300.000 km, não vou nem tentar escrever esse número aqui.

Agora que você já sabe a magnitude do termo um ano luz, vou disparar seu coração. Temos um universo observável com diâmetro superior a 93 bilhões de anos-luz. Voltamos a Terra, com seus 12.756 km de diâmetro, o que é mais provável num lugar tão grande como o Universo, que para muitos ainda continua crescendo. Ter vidas diferentes ou semelhantes da nossa ou não ter nenhum tipo de vida? Lembrando ainda que nossa capacidade de explorar todo esse espaço é absurdamente limitada.

Além disso, microrganismos também são vida. A vida no nosso planeta por exemplo existe há cerca de 3,5 bilhões de anos. Mas durante quase todo esse tempo 3 bilhões de anos, só havia seres unicelulares: as cianobactérias, também chamadas de algas verdes e azuis.

Eu particularmente não tenho dúvidas de que existe vida fora do planeta Terra, minhas questões são em relação a se vamos um dia conhecê-las ou não.

VITOR HUGO DA CRUZ OLIVEIRA

Moro em Ubaporanga MG, estou cursando o 3º ano do Ensino Médio.



CERVEJA ENGORDA MESMO?

É de conhecimento geral, ouvir dizer que aquela barriguinha saliente, principalmente nos homens, é causada pela cerveja, porém, um estudo feito no país de Gales comprovou que 596 ml de cerveja podem não só contribuir com sua dieta, como também fazer com que você emagreça.

Por exemplo, um copo americano de cerveja comercial tem cerca de 100 calorias, é muito menos que um copo de leite, que tem 130 calorias, ou um iogurte de frutas que tem 200 calorias. Então você se pergunta, mas será possível uma pessoa engordar tomando um iogurte de frutas? Porém você também nunca se sentou à mesa de um bar e tomou uma caixa de iogurte inteira! Diferente do que se faz com a cerveja. Então a chave disso é a moderação, não adianta tomar 10 cervejas achando que vai dar o efeito de uma só.

Outro estudo também testou 22 mil pessoas durante 8 anos, entre aquelas que bebem e que não bebem, com a ideia de entender o efeito que a cerveja tem na dieta e no corpo delas, o resultado foi que a circunferência abdominal não tinha uma relação direta com o consumo de cervejas, mas tinha muito mais haver com a vida sedentária e a falta de atividade física, ou uma condição genética do que propriamente com o consumo de um ou dois copos de cerveja. Vale lembrar que a cerveja também age como um estimulante alimentar.

Então quando a pessoa senta à mesa de um bar e toma uma ou mais cervejas, vai sentir mais vontade de comer um petisco entre outras coisas, e quando percebe, já está consumindo alimentos gordurosos e calóricos, acompanhados com a *breja*, então fica fácil colocar a culpa na coitada da cerveja.

O consumo moderado varia bastante, existem mais de 120 estilos de cervejas e cada uma vai demandar uma quantidade calórica. Quando o álcool é ingerido em demasia, cresce a produção de insulina, uma vez que ele é rico em carboidratos e açúcares.

A produção excessiva de insulina contribuiu muito para o aumento de peso. Efeitos da cerveja no organismo humano: interfere no nível de açúcar no sangue, ricos em calorias, pode ser ruim para a saúde cardiovascular, e elevar o nível da pressão sanguínea.

Mas é claro que a cerveja tem seu lado positivo para saúde, se consumir a bebida de modo bastante moderado, é possível prevenir

pedras nos rins, reduzir o risco de câncer, evitar caspas, aliviar o estresse e até mesmo melhorar a pele.

Beba com moderação!

ARIANE APARECIDA DE SOUSA VIEIRA

*Não deixe que as circunstâncias transformem você,
seja o transformador das circunstâncias*



LAURA CARLA MORAIS DA SILVA

*Tenho 16 anos, estudo na Escola Estadual Dom Cavati,
estou no 2º ano do Ensino Médio.*



É POSSÍVEL GÊMEOS DE PAIS DIFERENTES?

Sim, é possível, mas muito raro. Se uma mulher tiver relações sexuais com um homem e posteriormente com outro, no prazo de 2 a 5 dias é possível ter filhos gêmeos de pais diferentes. Esse tempo é exatamente o período que os espermatozoides conseguem manter-se vivos no organismo da mulher.

As mulheres geralmente apresentam uma única ovulação a cada ciclo menstrual, mas pode acontecer de desenvolver dois ou mais óvulos. Nesse caso, se ela tiver relações sexuais com dois homens durante seu período fértil, poderá ser fecundada por ambos e ter gêmeos fraternos, ou não-idênticos (gerados por dois óvulos distintos). De cada fecundação surgirá um embrião com diferentes características, mas ambos nascerão no mesmo dia.

Um em cada 13 mil casos de paternidade relatados, envolvem gêmeos de pais diferentes, fenômeno chamado também de superfecundação heteropaternal. Se um dos pais tiver a pele mais escura e o outro tiver a pele mais clara, por exemplo, um bebê pode nascer com a pele mais escura do que do outro bebê, dependendo também da cor da pele da mãe.

Essa situação não acontece somente em seres humanos. Na época do cio de cadelas é comum os diversos machos ficarem atrás da fêmea em busca de acasalamento, a fêmea pode ter diversas relações com um macho, ou mais de um, copulando durante os quatro ou cinco dias do mesmo período do cio, surge então a dúvida: Com tantos parceiros, as fêmeas podem ter filhotes de pais diferentes? Sim, e isso é muito frequente.

As fêmeas de gatos e de cães podem ter filhotes de vários machos distintos em uma mesma ninhada e terá 50% das características da mãe e outros 50% do pai. Então geralmente os filhotes serão diferentes, você provavelmente já viu algo assim, certo?

Tanto em seres humanos como em cachorros e gatos, precisamos entender que a fertilização do óvulo ocorre somente por um espermatozoide, uma reação natural impede que outro espermatozoide penetre no óvulo já fecundado. Mas, no momento em que a fêmea copula com diferentes machos, os óvulos poderão ser fertilizados por espermatozoides de pais distintos.

Você talvez esteja surpreso com essa informação, e provavelmente nunca ouviu falar disso nas aulas de Biologia, mas lembre-se, que o

fato dessa baixa divulgação, está diretamente ligada aos pais de gêmeos. Raramente um casal que tem filhos gêmeos irá realizar testes de paternidade para saber se os dois irmãos são de pais diferentes.

MARIA EDUARDA GOMES MARTINS

*Tenho 17 anos, sou uma pessoa muito amiga,
faço amizade muito fácil.*



THALIA ARIANE ALVES FERREIRA

*Solteira, estudante do 3º ano noturno.
Tenho em mim todos os sonhos do mundo.*



TODA CAMISINHA É FEITA DE LÁTEX?

Você não vai acreditar, mas camisinha já foi feita de muitos materiais estranhos e ainda hoje existem variedades que não possuem látex em sua composição. Vamos começar com sua origem...

Há três mil anos, os chineses fabricaram uma primeira versão feita com papel de seda e a aplicação de óleos lubrificantes. Ela também já foi feita de tripa de carneiro. Entre os gregos, relatos mitológicos falam do uso de bexigas natatórias de peixes como forma de método contraceptivo. Na Idade Média, alguns médicos recomendavam a utilização de envoltórios penianos produzidos com linho.

A vulcanização, processo químico que torna a borracha natural elástica, resistente e insolúvel, e que permite a fabricação de camisinhas de látex, só foi descoberta em 1839. Contudo, algumas farmácias dessa época comercializavam o produto de forma reaproveitável, com garantia de 5 anos. Sim, é isso mesmo que você leu! Em 1930, houve a fabricação das primeiras camisinhas descartáveis produzidas a partir do emprego do látex.

A camisinha que comumente encontramos em farmácias hoje, é um produto composto por diversos elementos: látex, aromatizantes, lubrificantes e, dependendo do modelo, corante e artifícios que dão sensação de quente ou frio. E se alguém é alérgico ao látex?

Como os cientistas não param de inventar soluções para os mais específicos problemas, criaram modelos de preservativos feitos de poliuretano. Aliás, caso não saiba, o poliuretano é muito usado por empresas cinematográficas na produção de peles de monstros e animais, além de aplicações na medicina como cimento ósseo para implantes de próteses e reparador de perdas ósseas.

Não é facilmente encontrada como a camisinha de látex, mas é uma variação curiosa e talvez até melhor. Não importa se é feita de látex ou poliuretano, sexo deve ser seguro!

JARDEL DA COSTA LUCIANO

*Sou uma pessoa legal, super carinhoso, ignorante e companheiro.
Gosto de viver a vida, não tenho limites e odeio mentiras!*



HERMAFRODITISMO, MENINO OU MENINA?

O termo hermafroditismo já está ultrapassado, atualmente o correto é utilizar a palavra intersex, termo este que caracteriza a presença de estruturas masculinas e/ou femininas, órgãos sexuais dos dois sexos, completos ou não em um ser vivo.

Não existem sintomas para intersexualidade, o máximo que pode haver são alterações na puberdade, pois não se trata de uma doença. Também não existem formas de prevenção. O diagnóstico pode ser a base de exames clínicos, como análise cromossômica ou análise de níveis dos hormônios sexuais.

Profissionais orientam aos pais a não realizar cirurgia em seus filhos ao nascer e esperar para que eles possam escolher no futuro. O melhor a se fazer é procurar um grupo de apoio à intersexualidade para que as famílias se ajudem e tomem decisões assertivas em relação a essa condição. Uma observação: não tente definir uma pessoa como menino ou menina, somos todos, pessoas e isso já basta.

Independente de uma pessoa nascer ou não intersex, ela deve receber todo o respeito e ser tratada com igualdade por todos. É preciso que a população se conscientize para que ninguém seja tratado diferente por ter uma cor, cabelo, corpo ou gênero distinto.

Todo ser humano tem o direito à vida, à liberdade, à igualdade, escolha, propriedade e a autonomia. Não é diferente para aqueles que nascem intersex, aliás, pensando nisso é que o dia 26 de outubro, foi consagrado dia da Dia da Visibilidade Intersexo, uma data fundamental para ampliar a visão das pessoas mais conservadoras. Ser diferente é normal!

FERNANDA APARECIDA DE PAULA SILVA DE MOURA

*Tenho 39 anos, sou de Ubaporanga, casada e tenho 4 filhos.
Sou cristã e gosto de estudar.*



LUCIANA SILVA DE CARVALHO

Sou uma pessoa simples, amo minha família, vivo sempre buscando aprender algo novo. Amo a música, ela é minha inspiração !!



SEXO DEPOIS DAS REFEIÇÕES FAZ MAL?

Sim! O sangue circula por todas as partes do nosso corpo e durante o ato sexual principalmente nos homens há uma demanda maior, já que para ocorrer a ereção, os vasos sanguíneos do pênis se enchem de sangue. Surge então uma disputa, já que após as refeições nosso corpo está mais lento e é exigido mais sangue para fazer a digestão dos alimentos (cai sangue para o estômago).

Então não é recomendável ter relações sexuais logo após as refeições. Além disso, você pode sofrer uma grande indigestão em vez de prazer, portanto, a alimentação leve é sempre a melhor opção, principalmente antes do ato sexual.

É importante ficar atento a alguns alimentos, como por exemplo, o feijão, que enche a barriga de gases, além de ter uma digestão difícil, nada convidativo antes do sexo. O Brócolis é outro alimento que faz inflar a barriga, carnes vermelhas, que são alimentos de digestão lenta e exigem grande esforço do organismo, provocando a famosa sonolência. Ainda podemos citar o queijo, com efeitos semelhantes ao do feijão, devido a qualidade da lactose, e as tão consumidas bebidas alcoólicas, que podem causar sonolência e flatulência.

Eu sei, você deve estar frustrado, mas reservamos uma boa notícia, peixe e salada podem ser uma boa opção para o momento pré sexo, lógico, sempre em pequenas quantidades.

E nem pense em transar em jejum, essa também não é uma boa ideia, pois pode causar hipoglicemia e mau hálito, já que a falta de salivação deixa restos de alimentos e células mortas na língua. Então seja moderado, nada de extremismo!

ELIZABETE FAUSTINO DA SILVA

Sou uma mulher alegre.

Moro me Uaporanga – MG e sou estudante da E.J.A.



BORBOLETA PODE DEIXAR ALGUÉM CEGO?

Vemos que hoje em dia há uma porção de mitos que envolvem animais e insetos, mas um que nos intriga e deixa dúvidas é o pó da asa das borboletas. Será que pode deixar alguém cego?

Mito! Embora muitas pessoas acreditem que, ao tocar em uma borboleta e logo em seguida colocar as mãos sobre os olhos ficará cego, no entanto, a única coisa que irá acontecer é uma reação alérgica, que provocará uma grande coceira.

As asas das borboletas são constituídas de membranas e nervuras. Na membrana se prendem escamas que cobrem total ou parcialmente as asas. Em algumas subordens e espécies de borboletas, além das escamas, na extensão da asa existem também cerdas ou espinhos microscópios, mas calma, não são capazes de cegar uma pessoa.

Todas essas escamas de diferentes formas e funções, inserem-se em ambas as faces da asa e são elas que constituem a poeira fina que se prende aos dedos quando se toca em borboletas, ou que se desprende do seu corpo, quando se debatem.

Então é essa “poeira” em contato com as mucosas dos olhos que provoca uma reação alérgica causando a irritação ou uma inflamação passageira. Essa irritação é um mecanismo para eliminar aquele corpo do olho.

Óbvio que evitar esse contato é sempre a melhor maneira, mas caso ocorra, lave os olhos com água corrente e fique calmo, vai passar! Se os sintomas persistirem por muito tempo procure ajuda médica, tudo ficará bem.

GUILHERME DE SOUZA CAMPOS

Sou estudante do 1º ano do Ensino Médio. Doritos é vida!



SAMUEL BASTOS DAMASCENO

Sou estudante do 1º ano do Ensino Médio. Amo lasanha!



MOSCAS VIVEM 24 HORAS?

A resposta é não. Vamos conhecer um pouco sobre a vida desses seres tão comuns e tentar entender melhor esse dado.

As moscas são um dos insetos mais nojentos e que causam pavor nas pessoas pelo fato de se alimentarem de restos orgânicos e fezes. São vistas como pragas urbanas, porque são capazes de transmitir doenças, servindo de hospedeira para agentes patogênicos. É um inseto muito conhecido, mas que poucos sabem a respeito.

Já que estamos falando de serem seres nojentos, você sabe porque estão sempre esfregando as patas? Elas fazem isso por uma questão de higiene! Os pelos das patas têm receptores de aroma e sabor e, por isso, precisam ficar limpos para que elas possam farejar seus alimentos prediletos.

Elas são ativas durante o dia e a noite repousam. São integrantes da ordem díptera e estão divididas em cerca de 150 mil espécies, entre elas a mutuca, a mosca varejeira, a mosca das frutas e a mosca doméstica.

O verão é mais propício para o desenvolvimento das moscas adultas, por ser um clima mais quente. Por isso conseguimos ver esses insetos com maior frequência neste período.

Agora vamos ao que interessa, afinal, quanto tempo vivem? Uma mosca vive em média de 20 a 30 dias e durante este tempo ela passa por 4 etapas: ovo, larva, pupa e a fase adulta onde ela se transforma em uma mosca.

Uma mosca adulta bota aproximadamente 8000 ovos durante o seu tempo de vida. Depois de 24 horas, o ovo se abre formando a larva, após uma média de três a seis dias a larva vira pupa, uma espécie de casulo onde a larva não se alimenta e nem se move, depois dessa fase ela passa para a fase adulta.

WEMERSON SABINO SOARES GONÇALVES

*Estou cursando o 3º ano do ensino médio.
Agradeço minha namorada por ter me ajudado na construção deste texto.*



ESTALAR OS DEDOS FAZ MAL?

Não podemos negar que estalar os dedos ou partes do nosso corpo seja algo relaxante. As pessoas antigas dizem que estalar os dedos pode aumentar o risco de artrite, até mesmo engrossar as juntas ou ainda fazer com que os dedos fiquem com a aparência mais grossa.

Durante anos o estalar das articulações foi um mistério. Não sabíamos nem por que as articulações estalavam, nem se isso poderia trazer algum mal a longo prazo. Felizmente, esse mistério foi recentemente elucidado, hoje com o auxílio das novas tecnologias e pesquisas mais direcionadas sabemos as consequências e motivos do barulho.

Ao estalar os dedos, provocamos o movimento rápido do líquido sinovial que está dentro da articulação, e o resultado dessa ação é o som que conhecemos como estalo. Esse movimento geralmente não traumatiza a articulação e, portanto, não ‘engrossa’ os dedos nem causa nenhum dano aos ligamentos, cartilagens e tendões. Alguns estudos reportam que até 45% das pessoas costumam estalar os dedos das mãos de forma voluntária e frequente.

No entanto, se o ato de estalar os dedos for feito de modo compulsivo, há risco de causar frouxidão ligamentar e até uma doença articular degenerativa. O ideal é que se o estalo doer e a dor permanecer por longos períodos o melhor é procurar um médico.

Então fique tranquilo, você pode estalar os dedos sem se preocupar. É só não exagerar!

BEATRIZ BARBOSA DA SILVA

Gosto de ouvir músicas, dançar, conhecer pessoas novas e fazer amizades.



NÃO DESPERTE UM SONÂMBULO?

O que significa sonambulismos ou sonâmbulo? Do latim *somnus* e *ambulare*, significam “sono” e “caminhar”, respectivamente. Mas o que é sonambulismo? De acordo com o hospital Israelita Albert Einstein, sonambulismo é o “ato de levantar-se e caminhar durante o sono”. Embora exista tratamento essa doença não tem cura. Geralmente é diagnosticado pela própria pessoa e não requer exames complementares. Os sintomas mais recorrentes são: o sonambulismo ao despertar, fadiga e queda de sonolência.

Mas devemos ou não despertar um sonâmbulo? Mito ou verdade? De acordo com o Instituto do sono, não existem evidências que comprovem que acordar um sonâmbulo possa fazer algum mal. No entanto, o melhor a se fazer é não despertar, afinal, essa é uma fase profunda do sono, e embora seja possível despertar alguém durante esse período, a ação pode provocar inércia do sono, deixando a pessoa confusa e agitada, podendo até mesmo não reconhecer a pessoa que está a despertando e reagindo de maneira agressiva.

O sonambulismo é mais comum nas crianças acima de cinco anos, mas, em geral, desaparece espontaneamente pelos 15 anos de idade. Cerca de 30% de crianças saudáveis já apresentaram pelo menos um episódio de sonambulismo; 3% a 4% das crianças têm episódios repetidos. A incidência de episódios de sonambulismo em adultos varia de 0,5% a 2,5%. A explicação para esta incidência infantil está no fato de as crianças terem um sono mais profundo e uma maior capacidade de sincronização das ondas cerebrais, que conseguem trabalhar de forma simultânea.

Além de tratamentos medicamentosos, o uso de técnicas de auto hipnose pode ser eficaz em casos mais leves de sonambulismo. Então não se esqueça, o ideal é sempre conduzir o sonâmbulo de uma forma gentil de volta para cama. Bons sonhos!

GRASIELE LOPES RAFAEL

*Solteira, 18 anos e apaixonada pela Neurocirurgia
"Hoje é um belo dia para se salvar vidas".*



MAIARA APARECIDA DA SILVA CORDEIRO

É solteira, estudante, gosta de política e coisas engraçadas.



SORVETE NO FRIO CAUSA GRIPE?

Já vimos no texto anterior que isso não é verdade. Vamos agora especificar melhor esse tema, quando o assunto são os sorvetes.

A gripe em si é causada pelo vírus H1N1 que é muito contagioso, a transmissão acontece por meio de salivas e secreções pelas vias respiratórias ou por contato com a pessoa com o vírus, como exemplo aperto de mãos. É também muito provável que você pegue gripe em um lugar muito aglomerado de pessoas, por que é mais fácil a proliferação do vírus.

Então fica evidente que, neste sentido, os sorvetes não são os vilões, aliás, sabe aquela dor de garganta que sentimos quando estamos gripados? Eles podem ajudar no alívio delas.

Além disso os sorvetes ajudam na recuperação de cirurgias como na retirada das amígdalas, assim como auxiliam a evitar hemorragia local, caso haja extração de um dente, e em meio tantas mentiras sobre esses doces gelados, a única coisa que podemos afirmar é que sorvetes são geralmente calóricos e quando consumidos em excesso podem ser danosos ao organismo.

Sendo assim, esse assunto de que sorvete no frio provoca gripe é totalmente falso, não passando de uma crença passada de geração em geração.

CRISTIANO EMIDIO SANTIAGO

Um cara alegre, moro em Ubaporanga, estudante da E.J.A.



HACLEY RAMOS DO NASCIMENTO

Moro em Ubaporanga e estudo na E.E. Dom Cavati



VITAMINA C PREVINE RESFRIADOS?

Ao primeiro sinal de sintomas de resfriado, muitas pessoas correm nas farmácias para comprar suplementos com vitamina C, ou fazem sucos e chás milagrosos através de tutoriais na internet.

De fato, o resfriado é cercado de mitos, como já vimos em alguns textos deste livro. A vitamina C tem sido estudada por muitos anos como um possível tratamento para resfriados, ou como uma forma de prevenção a eles. Mas as descobertas foram inconsistentes. No geral, os especialistas descobriram pouco ou nenhum benefício da vitamina C para prevenir ou tratar o resfriado comum.

Em um estudo de julho de 2007, os pesquisadores queriam descobrir se tomar 200 miligramas ou mais de vitamina C diariamente poderia reduzir a frequência, a duração ou a gravidade de um resfriado. Constatou-se que quando tomada após o início de um resfriado, os suplementos de vitamina C não tiveram nenhum efeito. Já para os grupos que tomavam a vitamina diariamente, o que se observou foi um ligeiro encurtamento do tempo que as pessoas ficavam resfriadas.

Ou seja, um adulto médio que sofre com um resfriado por 12 dias no ano ainda sofreria por cerca de 11 dias se tomasse uma alta dose de vitamina C diariamente.

Esse não foi o único estudo que constatou a baixa eficácia da vitamina, em outros 7 estudos separados, constatou-se que ela não era mais eficaz do que o placebo no encurtamento da duração dos sintomas do resfriado.

Mas não estamos negligenciando a importância da vitamina C, ela é antioxidante, promove a manutenção de ossos, músculos e vasos sanguíneos. A vitamina C também auxilia na formação de colágeno e ajuda o corpo absorver o ferro.

ARGEL FELIPE NASCIMENTO RODRIGUES

Sou muito brincalhão, humilde e gosto de estar com meus amigos.



PINTAR O CABELO NA GRAVIDEZ FAZ MAL?

Essa história de pintar cabelo é antiga. Os chineses e os indianos dominavam a técnica da tintura, usavam ervas e suas raízes para obter a cor desejada. Os indianos usavam também a tinta de ervas e raízes para poder fazer desenhos na pele para alguma festa como o casamento. Os índios pintavam os cabelos brancos, usavam uma tintura de jenipapo, que igualava os cabelos brancos a cor natural do cabelo, que era avermelhada pelo sol.

Começaram a usar ingredientes estranhos para trocar a cor do cabelo, como: sulfeto de arsênico, cal viva, unguentos (medicamento cuja a base é gordura), sangue de morcego, asas de abelha, mercúrio e baba de lesma para depilar, entre outros, isto já na idade média onde estavam ficando com os cabelos loiros.

Antes das tinturas eram usadas perucas como artifício, elas escondiam os cabelos brancos e davam um charme no visual, pois era possível variar entre elas. Em 1907, houve a primeira tintura permanente oxidante capaz de clarear o cabelo, após isso as indústrias não deixaram mais de especializar-se na área de tingimento dos cabelos.

Hoje em dia, vê-se muitas mulheres pintando os cabelos e outras com receio de pintá-los, então surge a dúvida: é possível pintar o cabelo durante a gestação?

O que os médicos recomendam é que nos primeiros três meses de gravidez não se pinte. Após esse período, o uso de tinturas é permitido, desde que sem a amônia ou metais pesados. Isso ocorre porque no primeiro trimestre os riscos de tintura e alisamento ultrapassam a barreira da placenta chegando a prejudicar o feto, correndo o risco de malformação de membros e órgãos do bebê.

Em síntese, o problema está na composição das tinturas, evite por exemplo, o acetato de chumbo, substância que pode causar malformação no feto. Outra importante recomendação é a de não tingir a raiz do cabelo para evitar que caia toxinas na corrente sanguínea.

Mas quer saber minha opinião? Não vejo problema algum em esperar nove meses para pintar o cabelo novamente. Afinal, durante a gravidez a mulher fica ainda mais bela, seu cabelo, suas unhas e até mesmo sua pele ficam rejuvenescidos, não custa esperar um período tão lindo da vida passar, para depois priorizar a vaidade.

Bom, se mesmo assim você futura mamãe quer pintar o cabelo, deixo minha última dica: evite pintar ou alisar o cabelo com leões na cabeça (couro cabeludo), confira se o produto é segurado pela Anvisa e se pode ser usado durante a gravidez. Nunca use produtos caseiros e consulte sempre um profissional.

ALEX MARTINS DE ALMEIDA

*Solteiro, morador da cidade de Ubaporanga, MG,
o que mais preserva a família, nascido em 11/11/1990.*



MOSQUITOS TÊM UTILIDADE?

Sim! Antes de conhecer um pouco sobre esses seres vivos é importante ressaltar que no campo científico o termo utilidade nem sempre é empregado para benefícios.

Os mosquitos são classificados nos gêneros *Culex* e *Aedes*; os machos alimentam-se de seivas de plantas e as fêmeas de sangue humano para o desenvolvimento dos seus ovos. Os mosquitos, diferente dos pernilongos, não têm pernas longas, vivem mais durante o dia e consomem todo tipo de alimentos.

Se reproduzem em copos de água parada ou no solo macio. Pousam em todos os tipos de coisas que têm bactérias, como: fezes e alimentos estragados. Depois, pousam em alimentos saudáveis, os quais serão consumidos no dia a dia, podendo causar inclusive diarreias em quem os consomem. Viu? Damos a isso o nome de importância médica.

Eles ainda estão diretamente ligados a doenças, no mundo existem 3600 espécies de mosquitos nomeadas e distribuídas por cerca de 40 gêneros. No Brasil existem centenas de espécies, as quais estão diretamente ligadas a essas doenças: dengue, zika, chikungunya e febre amarela, transmitidas principalmente pelo famoso mosquito *Aedes Aegypti*.

A prevenção contra esse mosquito é simples, basta não deixar água parada em vasos, copos e vasilhas, colocar cloro na água da piscina ou na caixa d'água, remover todos os lixos acumulados e manter o quintal limpo.

Então respondendo à pergunta acima: os mosquitos servem sim para alguma coisa, possuem importância médica, são fontes de nutrientes para peixes, aranhas e outros animais.

ADELAINE KARINE DA SILVA CANDIDO

Tenho 22 anos, moro em Ubaporanga MG, estou cursando o 3º ano do ensino médio, acredito que o sonho é possível sim, a gente sonha Deus realiza.



O SOL É AMARELO?

É um equívoco achar que o Sol é amarelo, laranja ou até vermelho. Eu sei, você vai olhar para janela e dizer que está vendo uma dessas cores, mas acredite, nem tudo que vemos é como vemos.

O Sol é essencialmente todas as cores misturadas, que aparecem aos nossos olhos como brancas.

Vamos tentar entender esse fenômeno. O arco-íris é a luz do sol, separadas em suas cores. Cada cor no arco-íris (vermelho, laranja, amarelo, verde, azul, violeta) tem um comprimento de onda diferente. Vermelho é o mais longo, azul é o mais curto (grave isso para informações seguintes).

Quando vemos o Sol ao nascer ou em seu poente, ele pode parecer amarelo, laranja ou vermelho. Mas isso é apenas porque suas cores de curto comprimento de onda (verde, azul, violeta) são espalhadas pela atmosfera da Terra, assim como pequenas ondas são dispersadas por grandes rochas ao longo da costa. Portanto, apenas os vermelhos, amarelos e laranjas atravessam a atmosfera espessa até nossos olhos. Entendeu? A luz que chega até nós, é predominantemente essas e por isso enxergamos nesta coloração amarelada.

Aproveitar o espaço e contar mais uma curiosidade. Essas ondas da luz solar, principalmente as ondas mais curtas, em especial o azul, atingem as moléculas de ar na atmosfera superior, se movem ao redor e se dispersam. Daí explicando porque o céu parece ser azul.

Tudo isso necessitaria de algumas aulas de física sobre ondas eletromagnéticas, então foi o melhor que consegui explicar neste espaço. Para finalizar, apesar de enxergarmos e visualizar a saída do sol em luz visível amarelo, sua maior predominância é o verde.

EDUARDO MATEUS DA SILVA

Moro em Ubaporanga e sou estudante do Ensino Médio!



MÃE COM AIDS E FILHO SEM, É POSSÍVEL?

Antes de entendermos nosso título precisamos compreender que HIV é um vírus e a AIDS, uma síndrome clínica. Nem todo mundo que têm o vírus no organismo manifesta a síndrome.

Muitas pessoas criam a partir destas confusões terminologias errôneas, a linguagem molda as crenças e pode influenciar comportamentos. Jamais utilize por exemplo o termo *aidético*. Além de incorreto, é estigmatizante e ofensivo. Prefira “*peessoa vivendo com HIV*”, “*peessoa soropositiva*” ou HIV positiva. Evite também termos, como infectado com AIDS ou vítima da AIDS.

Agora vamos ao nosso questionamento inicial. Muitas mães soropositivas acabam às vezes optando por interromper a gravidez por não saber se podem gerar seu filho sem a doença.

Baseado nisso, muitos abortos são usados como saída para esse tipo de gravidez. No entanto, engana-se quem pensa que não é possível. Hoje, a medicina é capaz de promover uma gestação saudável onde é possível uma mãe soropositiva gerar seu filho sem a síndrome.

Ainda na barriga da mãe, o filho receberá medicamentos e terá o acompanhamento regular do médico. O parto deverá ser por meio de cesariana, evitando que o filho tenha contato com o sangue da mãe durante o nascimento.

Após nascer, a criança recebe medicamentos e passará por diversos exames e tomará AZT (A Zidovudina). Essa medicação se inicia nas primeiras horas de vida e se mantém aproximadamente durante 5 a 6 semanas para ter certeza que o bebê não foi infectado.

Por causa disso, muitas mães têm dúvida de como deve agir após o nascimento e várias perguntas surgem. Uma delas é referente a amamentação. A resposta é lógica, uma mãe soropositiva não pode passar fluidos como sangue e leite materno para seu filho.

No mais, a criança e a mãe seguem uma vida normal!

PÂMELA TALITA DE FREITAS GOMES

Que a leitura sirva de escapamento para mentes cansadas.



CABELOS CRESCEM APÓS A MORTE?

Primeiro você precisa entender que nosso corpo é feito por milhares de células e que a morte de uma pessoa não matará instantaneamente todas essas células.

Então, quando ocorre morte cerebral ou parada cardiorrespiratória é diferente da morte das células. As células ainda permanecem vivas após o falecimento. Cada uma delas possui um determinado tempo de viabilidade diferente, ou seja, tem um tempo de vida útil específico, é por esse motivo que conseguimos fazer transplantes de órgãos e mantê-los preservados. Acho que só com esses parágrafos você já é capaz de responder nossa pergunta inicial, certo?

Os cabelos e as unhas crescem sim, por algum tempo, depois da morte, mas, após um período, este estímulo cessa, pois acabam-se as reservas do organismo. Contudo, não é possível definir o tempo exato em que esse crescimento encerra.

Só uma observação: não crie expectativas agora achando que no processo de doação de órgãos é possível preservar partes do corpo por longas datas, ou que a retirada pode ser feita dias após o falecimento do doador. Uma coisa são células morrendo, outra é a funcionalidade daquele tecido.

Enfim, até é possível crescer ou manter partes preservadas por algum tempo, mas nada disso adianta se não existe um corpo vivo para trabalhar em harmonia. Somos um conjunto bem ordenado de estruturas, não parte delas, nesse sentido podemos afirmar que estar crescendo nem sempre é sinônimo de estar vivo!

ROSEMARY SIMPLICIO DE OLIVEIRA SANTOS

Sou estudante da E.J.A. e moro em Ubaporanga.



VILMA DE LOURES SILVEIRA MOREIRA DE FREITAS

Sou casada, tenho um filho chamado Davi e trabalho com meu marido Cristiano.



MAIS BACTÉRIAS DO QUE CÉLULAS?

Eu sei, você já deve ter lido ou ouvido isso em algum lugar, que existem dez vezes mais bactérias no corpo humano do que células.

Esse dado polêmico surgiu na década de 1970, conduzido por um microbiologista chamado Thomas Luckey, nesta época a compreensão da microbiota bacteriana associada ao corpo humano não era tão extensa como hoje.

A população de bactérias que o corpo humano abriga é da ordem de 10 trilhões, similar ao número de células em nossos organismos, estima um novo estudo. Um trio de biólogos realizou uma ampla revisão de estudos recentes sobre populações bacterianas em diversas partes do corpo humano e sobre contagem celular em vários órgãos e tecidos.

Após encerrar o trabalho, os cientistas concluíram que um humano abriga cerca de 39 trilhões de bactérias e possui cerca de 30 trilhões de células. Mas lembre-se, esses valores podem variar muito dependendo de vários outros fatores, como peso e altura.

Você deve estar se perguntando, mas por qual motivo precisamos saber isso? Além da satisfação em compreender cada vez mais nossa biologia o número de células em cada tecido biológico, por exemplo, é importante para determinar a variação do risco de câncer entre diferentes órgãos.

Além disso, estudos recentes sobre a microbiota humana, têm se revelado como fator importante no estudo da obesidade, problemas metabólicos e outros.

THAISSA DE OLIVEIRA RODRIGUES

*Sou natural de Ipanema. Nasci em 16 de julho de 2004.
Gosto muito de me divertir com amigos, ouvir música e dançar.*



ANABOLIZANTES DIMINUEM O PÊNIS?

Um dos assuntos mais comentados quando é citado o uso de EAA (esteroides anabólicos androgênicos) é se eles causam a diminuição do pênis. Estudos comprovam que isso não é verdade, já que, o órgão depois de formado, permanece o mesmo durante toda a vida do homem. Vamos tentar entender um pouco melhor esses esteroides tão comuns.

Os EAA são um grupo de compostos naturais formados a partir da testosterona ou de seus derivados, atuando sobre os receptores androgênicos. Eles modulam de forma indissociável tanto os efeitos androgênicos como os anabólicos. Os EAA foram utilizados pela primeira vez na Áustria, com objetivo de melhorar o desempenho atlético, mas hoje em dia, esse uso está fora dos limites competitivos e foi declarado ilegal.

Há indicação dos EAA, para tratamento em alguns casos de puberdade e crescimento retardados, micro pênis neonatal, deficiência androgênica parcial em homens idosos e no tratamento da deficiência androgênica secundária a doenças crônicas.

Com o passar do tempo, drogas foram evoluindo e uso foi ficando cada vez mais abusivo, principalmente por quem pratica variados esportes como natação, ciclismo, fisiculturismo; pois aumenta o nível de testosterona diminuindo o catabolismo e aumentando a síntese proteica, transformando atletas em verdadeiras "máquinas".

Mas é claro que tudo tem consequências, ou seja, os efeitos colaterais dos EAA estão relacionados principalmente às suas propriedades androgênicas e tóxicas. Os efeitos podem afetar vários órgãos e sistemas.

A utilização de diversos EAA, inclusive outras drogas, como GH, insulina, efedrina, entre outras, podem aumentar os riscos, em função da interação de diversas substâncias que podem potencializar os efeitos colaterais. Um dos efeitos colaterais dermatológicos bastante comum são as estrias, atingindo normalmente a região axilar e deltopeitoral, sendo o terceiro efeito adverso mais citado por usuários de diversos tipos de EAA do sexo masculino. Os riscos que uma pessoa pode ter ao usar diferentes tipos de EAA sem o acompanhamento médico, é um tema muito recorrente em artigos científicos, jornais e revistas especializadas.

A maioria das pessoas que fazem o uso incorreto dessas drogas são normalmente jovens de várias camadas sociais, que buscam obter rapidamente um corpo musculoso e a melhora do desempenho físico, porém todos devem se atentar aos danos provocados quando utilizado uso indiscriminado de EAA, que podem gerar complicações funcionais cardíacas.

cas e hepáticas, como também diversos tipos de câncer que podem levar à morte.

JOAQUIM WELINGTON ALVES FERREIRA

Moro em Ubaporanga MG, estou cursando o 2º ano do ensino médio.



MIQUÉIAS FERREIRA JOSÉ DE DEUS

Tenho 16 anos e estou no Ensino Médio.



ENGOLIR CHICLETE FAZ MAL?

Se você não comer caixas e mais caixas em um curto espaço de tempo, engolir chiclete não faz mal. É na boca que a digestão dos alimentos começa, portanto, se engolimos um chiclete ele será digerido e sairá nas fezes, tendo apenas alguns de seus compostos digeridos, como o açúcar, corante e conservantes. Afinal esses ingredientes quebram facilmente em nosso sistema digestivo e são excretados rapidamente.

Aquela massa macia que mastigamos é um látex, que cai no estômago e não se pode fazer nada. Nenhuma das enzimas estomacais é capaz de digeri-lo, resta apenas mandar a goma para o intestino e eliminá-la junto com as fezes.

Sabe-se que corpos estranhos com menos de dois centímetros de diâmetro, como uma moeda, conseguem sair do estômago e do intestino sem causar estragos, embora não consiga digerir completamente as gomas de mascar. O que acontece quando você engole chiclete, intencionalmente ou não, é a mesma coisa que aconteceria na digestão de qualquer alimento. A única maneira de uma goma de mascar ficar sete anos na barriga de alguém é ingerindo uma quantidade enorme do produto. Mesmo assim, alguns sintomas, como a constipação, indicariam um problema.

Um estudo científico de 1998, relata os casos de três crianças que desenvolveram uma grave obstrução intestinal por causa do hábito de engolir chicletes. Uma delas era um menino de quatro anos que vinha sofrendo de constipação por dois anos. Ele mascava de cinco a sete chicletes por dia, sempre os engolindo. Após inúmeras tentativas de fazer seu intestino funcionar, inclusive com lavagens, médicos descobriram um amontoado de goma em seu reto. Mas esse caso é um acontecimento isolado e só foi descrito para que você perceba que nada na ciência é fixo. Então, fique tranquilo! Se por acaso você acabou engolindo um pequeno pedaço de chiclete, em breve ele sairá!

JULIANA VIANA ARRUDA

Tenho 16 anos, estou no Ensino Médio e quero um futuro melhor!



O DENTE É UM OSSO?

Parece, mas não é. Os ossos, do latim *ossu*, são cada uma das peças formadas por tecido rígido que compõe os esqueletos dos vertebrados.

Os dentes, na verdade são basicamente tecidos calcificados, chamados dentina, cobertos de esmalte (enamel) que é duro e brilhante. Os dentes são feitos de cálcio, fósforo e outros minerais. Ao contrário do osso, que é formado por cálcio, fósforo e sódio. Mas acalme-se, eles têm algo em comum, o colágeno!

Vamos conhecer um pouco mais desta estrutura?

No ser humano, os dentes estão localizados na boca, possuem composição dura, saliente e esbranquiçada, constituídos por polpa, dentina e esmalte, que é originada no maxilar e na mandíbula. Em muitos animais, como os cachorros, sua principal função é pegar, cortar, prender e triturar os alimentos, ou seja, exerce também uma função análoga às nossas mãos.

Para o dente ser considerado um osso ele teria que conter uma grande quantidade de sódio e osteoblastos ou células, que pudessem crescer e restaurá-lo, infelizmente eles não têm esta capacidade de regeneração, ou seja, esse é mais um motivo para não classificar dentes como um osso.

Aproveitando esse espaço gostaria também de desfazer um outro mito ligado aos dentes. Muitos acreditam que o dente siso é maior do que os outros dentes do fundo, na verdade isso é mentira, porque não existe um padrão para os dentes do siso, ou seja, podem ser pequenos ou grandes. Gostou?

Uma coisa é certa, mesmo não sendo um osso, os dentes precisam ser muito bem cuidados, afinal são a porta de entrada para nossas relações sociais. Sorria!

YURI HENRIQUE DE MIRANDA SOARES

*Tenho 17 anos, estou cursando o Ensino Médio e
pretendo ser um bom profissional na área de Educação Física!*



COMER FORMIGAS FAZ BEM PARA AS VISTAS?

É um mito, as formigas podem agir como vetores de doenças perigosas como a pneumonia. Seu consumo pode provocar dor de cabeça em seres humanos, além de serem transportadoras de vários vírus e bactérias patogênicas. Passam muitas vezes em locais pouco higiênicos como feridas, fezes e animais mortos!

Uma formiga tem entre dois a dez milímetros de comprimento. Isto facilita sua locomoção por quase todos os lugares e possibilita a transmissão de doenças como já citamos. Mas como surgiu esse mito?

Não existe origem comprovada, tudo indica que foi inventado para que não fossem rejeitados alimentos invadidos pelos insetos, o que costuma acontecer, principalmente com o açúcar. Então, essa ideia seria uma forma pedagógica de evitar o desperdício de comidas.

Lógico que nesse mundo diverso vamos encontrar povos que consomem formigas sem medo. Povos da Venezuela, Colômbia, México, África e Austrália consideram algumas espécies desse inseto verdadeiras iguarias suculentas.

Cabe aqui uma observação, o hábito de comer insetos não é totalmente errado, aliás é uma das soluções para combater a fome no mundo, a questão é a procedência desses insetos.

Quanto aos supostos benefícios para a visão, não existe comprovação científica. O mito não é levado a sério. Tanto que, até hoje, jamais houve uma pesquisa comparando a visão de comedores e de não comedores de insetos.

GUSTAVO HENRIQUE MARTINS FERREIRA

Tenho 17 anos, gosto de filmes, séries e de praticar esportes..



RELAÇÃO SEM PRESERVATIVO GERA AIDS?

Quando tocamos nesse assunto, há sempre diversas dúvidas. O estranhamento de muitas pessoas, é gerado pela falta de informação e de discussões sobre o tema.

Antes de tudo, o sexo sem camisinha ou qualquer tipo de proteção, já é um risco. Uma pergunta comum, é se nós podemos ser contaminados apenas com a relação sexual em si. Existem outras maneiras de contágio, como o contato direto com o sangue, transfusão de sangue, uso de agulhas e seringas, fazer tatuagem, em todas essas hipóteses, se houver um contato com o sangue de outra pessoa contaminada anteriormente.

Um ponto importante que muitas pessoas não sabem, é que existe uma grande diferença entre o vírus HIV e a Aids em si. O vírus HIV, não é gerado, mas sim transmitido, a Aids é a doença que ocorre quando não há o tratamento. Diversas pessoas vivem normalmente com o vírus, têm vidas saudáveis, sem que o vírus se torne a doença. Por isso é tão importante o diagnóstico, para que o tratamento ocorra o mais cedo possível.

Infelizmente, a Aids ainda não tem cura, mas há o tratamento. A taxa de mortalidade diminui a cada década, graças aos avanços e estudos sobre o vírus e a doença. Mas a principal forma de evitar o vírus, sempre será o uso de preservativo. E ser uma pessoa segura, fazendo os exames periodicamente, usando sempre camisinha e consultar regularmente o médico, é a melhor forma de se prevenir.

CARLOS EDUARDO DE SOUZA RODRIGUES

Alegre, determinado e focado. Nunca desisto daquilo que eu quero, meus objetivos, meus sonhos, minhas metas.



CAMALEÕES MUDAM DE COR PARA SE CAMUFLAR?

Acho que a maioria de vocês que está lendo esse texto já fez essa pergunta alguma vez, e querendo ou não, acaba confundindo a cabeça da gente, mas a resposta para essa pergunta é, NÃO.

Os camaleões têm aquela fama de reis dos disfarces, mas ao que tudo indica essa fama é um exagero. Um estudo realizado há pouco tempo, mostra que as mudanças de cores desses répteis não servem apenas para se camuflarem, mas também para chamar atenção ou alertar perigo para quem chega perto. Os cientistas australianos que realizaram esse estudo submeteram os bichos a duas situações: encarar um rival da mesma espécie e os colocaram também frente a frente a um predador.

Os pesquisadores perceberam que as mudanças mais bruscas na coloração dos camaleões ocorreram quando eles se enfrentaram e não quando foram colocados frente a frente com uma cobra ou uma ave de rapina. Ao disputarem o espaço, os camaleões assumiram cores exuberantes, para intimidar um ao outro.

Existem cerca de 160 espécies de camaleões, mas nem todas possuem a capacidade de mudar para tons brilhantes, o Camaleão Camaquã e o Camaleão Brigo por exemplo só conseguem mudar do marrom ou cinza para o verde e vice-versa. As cores deles variam entre os tons de verde, rosa, azul, amarelo, vermelho, marrom e preto.

Esse processo de camuflagem é meio que involuntário pois o cérebro recebe a luz que incide na retina e a compara com a luz do ambiente liberando os hormônios para as células da pele, com isso o camaleão consegue adquirir a cor do ambiente em segundos.

Mudanças de humor ou até na temperatura corporal ou ainda estresse, podem influenciar nessas alterações.

Portanto, as mudanças de cores dos camaleões servem também para se comunicarem, os machos de algumas espécies mudam de cor quando estão se preparando para lutarem. Usam as cores também para mostrar sua liberdade sexual, um camaleão pantera quando está à procura de uma companheira mostra uma mistura colorida de azul, verde, amarelo, vermelho e branco para tentar impressionar a fêmea. Elas com tons de marrom e detalhes em rosa ou coral, passam a possuir tonalidades marrom-escuro ou preto com listras laranja quando estão grávidas para enviar um sinal aos machos da região que não estão interessadas em acasalamento.

Então, se essa era uma dúvida do seu cotidiano, ela está resolvida, os camaleões não mudam de cores apenas para se camuflarem, eles também possuem outras habilidades! Então, se essa era uma dúvida do seu cotidiano, ela está resolvida, os camaleões não mudam de cores apenas para se camuflarem, eles também possuem outras habilidades!

IAGO VIEIRA GOMES DA SILVA

*Solteiro, tenho 16 anos, gosto de jogar futebol.
Sempre fui sonhador, é isso que me mantém vivo.*



ALUNOS MAIS INTELIGENTES QUE OUTROS ?

Reza a lenda que existe nas escolas uma fita métrica mágica, capaz de mensurar a capacidade das pessoas, dizendo se são ou não inteligentes. Notas máximas em provas e trabalhos, pontualidade, cadernos completos, textos impecáveis, cálculos precisos, alto poder de síntese e argumentação, fala coesa e assertiva, pronto, detectamos um gênio!

Será que desta forma conseguimos realmente ser justos com todos? São diplomas e notas altas que fazem alguém genial?

De fato, alunos com as capacidades mencionadas acima são surpreendentes, são naturalmente geniais e merecem destaque, reconhecimento e até mesmo investimentos para que possam alcançar pontos cada vez mais elevados. Mas os que não se enquadram nesses critérios, não são inteligentes? É neste ponto que esbarramos na maior mentira da sociedade.

Segundo a teoria das inteligências múltiplas já conhecemos 9 tipos: linguística, lógico-matemática, corporal, espacial, musical, interpessoal, intrapessoal, existencial e naturalista. Verdadeiros dançarinos, músicos, atores, esportistas, agricultores, vendedores, cozinheiros e tantos outros são gênios em suas respectivas áreas. Acredito que toda essa ideia está mais ligada ao tempo e dedicação a determinados saberes do que um dom natural, já pré-estabelecido no nascimento.

A verdade é que somos tão capazes, mas nem sempre queremos ou podemos desenvolver tais habilidades. Esse livro é prova concreta desta ideia. De alunos com dificuldades evidentes em escrita a exímios escritores, todos foram capazes, cada um no próprio tempo, enfrentando seus próprios monstros.

Uma esmeralda precisa ser polida para mostrar o seu brilho. Inteligência é uma ideia subjetiva não uma fórmula matemática precisa com resultados fixados. Precisamos quebrar esse estereótipo, escola não é lugar de selecionar pessoas, é lugar de desenvolvê-las.

EMANUEL DE OLIVEIRA DIAS

Professor, Mestre em Ensino, Biólogo, Pedagogo e Cientista da Computação



COLABORADORES E REVISORES

Das mais variadas formas, cada um dos citados abaixo contribuiu para que esse livro fosse construído. A gratidão é a memória do coração.

ALCIONE ANTONIETA LISBOA
ANDRESA MOREIRA IZAIAS F. LIMA
BEATRIZ FREITAS DOS SANTOS
CIMINIO PONTES GONCALVES
CRISTIANE MIRANDA MARTINS
EDIDI MOREIRA DIAS MARTINS
FERNANDA MARCIA N. V. MEDINA
GLEYDIANE DELFINO F. MEDINA
HILDA BATISTA RODRIGUES DE FARIA
JANETE GONCALVES VIEIRA CAMPOS
JULIANA DE OLIVEIRA
MARIO SERGIO DE OLIVEIRA LOPES
NAYARA FERREIRA DE MOURA

NORIVAL DA SILVA NETO
PAOLA CAROLINE DA SILVEIRA
PAULA CESAR HUDSON MENDES
ROSEMBERG DE OLIVEIRA SOUSA
SAMUEL DE ARAUJO SILVA
SEBASTIÃO RICARDO M. MEIRELES.
SILMA APARECIDA DE OLIVEIRA DIAS
TAMIRIS GONCALVES SEVERIANO
TATIANE SIQUEIRA DE REZENDE
WANDERSON BRITO ROMAO
WILIAN GABRIEL FERREIRA
WILMA LIMA

TURMAS COLABORADORAS

Graças a vocês conseguimos identificar erros, classificar os textos mais atrativos e adequar o conteúdo para uma linguagem clara, objetiva e informal, OBRIGADO turmas de 2018!

7º ANO 03 – E.E. SINFRÔNIO FERNANDES
8º ANO 06 – E.E. SINFRÔNIO FERNANDES
8º ANO 07 – E.E. SINFRÔNIO FERNANDES
9º ANO 05 – E.E. SINFRÔNIO FERNANDES
9º ANO 05 – E.E. SINFRÔNIO FERNANDES

7º ANO 04 – E.E. DOM CAVATI
7º ANO 17 – E.E. DOM CAVATI
1º ANO / NOTURNO – E.E. DOM CAVATI
2º ANO / NOTURNO – E.E. DOM CAVATI
E.J.A. – 2º ANO – E.E. DOM CAVATI

REFERÊNCIAS BÁSICAS

ALBERTS, B.; BRAY, D.; LEWIS, J.; RAFF, M.; ROBERTS, K.; WATSON, J. D. Biologia molecular da célula. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.

ANATOMIA humana. Série Atlas Visuais. São Paulo, 1997.

ANDERY, M. A. et al. Para compreender a ciência: uma perspectiva histórica. 12ª edição, Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

AVES. 2016. Disponível em: <<http://www.ararajuba.org.br/>>. Acesso em: 03 junho 2018.

BARROS, Carlos. Ciências: o corpo humano (Ensino Fundamental), São Paulo: Ática, 2002.

BRASIL. Algumas razões para ser um cientista – publicação do Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas. Ministério da Ciência e Tecnologia, 1984.

CHRÉTIEN, C. A Ciência em ação: mitos e limites. Campinas: Papirus. Coleção Filosofia no Presente, 1994.

BARROS, Carlos. Ciências: o corpo humano (Ensino Fundamental), São Paulo: Ática, 2002.

DELVAL, J. Aprender a aprender. São Paulo, Papirus, 1998.

DIAS, Emanuel de Oliveira. Sala Virtual – Ambiente de Leitura.
<<https://professoremanueldias.com/salavirtualf>> Acesso em: 2018.

DIGESTÃO DE CHICLETES. 2015. Disponível em: <
<https://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/02/150216>>. Acesso em: 09 maio 2018.

FOBIAS 2018. Disponível em: < <https://super.abril.com.br/mundo-estranho/me-especial-medo-o-guia-macabro-das-fobias/>>. Acesso em: 10 julho 2018.

GARDNER, E.; SNUSTAD, P. Genética. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1986.

GEWANDSZNAJDER, Fernando. Nutrição. São Paulo, Ática, 1995.

GEWANDSZNAJDER, Fernando. Sexo e Reprodução. São Paulo, Ática, 1995.

GUIAS DO ESTUDANTE - BIOLOGIA. 2018. Disponível em: <
<https://guiadoestudante.abril.com.br>>. Acesso em: 17 julho 2018.

RICKLEFS, Robert E. A economia da natureza. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

FERRARI, Márcio. 2008. INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS. Disponível em: <
<https://novaescola.org.br/conteudo/1462/howard-gardner-o-cientista-das-inteligencias-multiplas>>. Acesso em: 14 maio 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia Estatística.
<<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/>>.pdf> Acesso em: 17 junho 2018.

MACONHA, MITOS E VERDADES. 2016. Disponível em: <
<https://super.abril.com.br/ciencia/mitos-verdades-maconha/>>. Acesso em: 07 junho 2018.

MARIE CURIE. 2014. Disponível em: < <https://www.infoescola.com/biografias/marie-curie/>>. Acesso em: 21 maio 2018.

MITOS DIVERSOS. 2012. Disponível em: < <https://www.terra.com.br/noticias/mito-ou-fato>>. Acesso em: 26 maio 2018.

MITOS E VERDADES. 2016. Disponível em: < <https://super.abril.com.br/tudo-sobre/mitos-e-verdades/>>. Acesso em: 07 junho 2018.

MOSQUITOS. 2013. Disponível em: < [HTTP://WWW.FREEBASE.COM](http://www.freebase.com)>. Acesso em: 11 maio 2018.

SOARES, José Luiz. Dicionário etimológico e circunstanciado de biologia. São Paulo, Scipione, 1993.

TEXTOS DIVERSOS. 2018. Disponível em: < <http://www.cienciamao.usp.br/>>. Acesso em: 15 maio 2018.

TEXTOS DIVERSOS. 2018. Disponível em: < <http://www.usp.br/aunantigo/exibir?id=5830>>. Acesso em: 13 maio 2018.

TEXTOS DIVERSOS. 2018. Disponível em: < <https://drauziovarella.uol.com.br/>>. Acesso em: 15 maio 2018.

O LIVRO INCERTEZA

LEVANTAMENTO DE POSSÍVEIS TEMAS

DISTRIBUIÇÃO DOS TEMAS E PESQUISA

VÍDEOS NO YOUTUBE

PERIÓDICOS

SITES ESPECIALIZADOS

LIVROS DA BIBLIOTECA

CORREÇÃO VIRTUAL DO PROFESSOR
COM OBSERVAÇÕES GERAIS

1ª VERSÃO - ENTREGA MANUSCRITA

CORREÇÃO DO PROFESSOR
COM OBSERVAÇÕES GERAIS

PROFESSORES

OUTROS FUNCIONÁRIOS
DA ESCOLA

AMIGOS

COMUNIDADE

2ª VERSÃO -
ENTREGA ONLINE
NA SALA VIRTUAL

CORREÇÃO DOS COLABORADORES

3ª VERSÃO - ENTREGA IMPRESSA EM 3 VIAS

4ª VERSÃO - CORREÇÃO ONLINE JUNTAMENTE COM O PROFESSOR

ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL

LEITURA TESTE - ALUNOS DE OUTRAS ESCOLAS E
OUTROS TURNOS

ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO

Alunos do ensino
Fundamental de outra
Cidade utilizam o livro
Para construir vídeos /
Animações e podcast em
Trabalhos de ciências

VOTAÇÃO ONLINE
DA MELHOR CAPA

PRODUÇÃO DA CAPA (TODOS OS
ALUNOS DA ESCOLA)

REVISÃO
ESPECIALIZADA

ENVIO PARA GRÁFICA / GERAÇÃO
DO ISBN / IMPRESSÃO

NOITE DE
AUTÓGRAFOS

DOAÇÃO DO LIVRO PARA AS
PRINCIPAIS BIBLIOTECAS DA REGIÃO

1ª REVISÃO GERAL - ANÁLISE
CIENTÍFICA - PROFESSOR

2ª REVISÃO GERAL - PLÁGIO E
CLAREZA - PAOLA

3ª REVISÃO GERAL -
CONCORDÂNCIA E
ORTOGRAFIA - ALINE

4ª REVISÃO GERAL - VISÃO
EXTERNA GLOBAL - VANESSA

Arquivo online
aberto e Disponível
para edição. Todos
podiam contribuir
Com o trabalho de
todos