

HYPE



ORGANIZAÇÃO
E O ROLÊ DE
MILHÕES

O PODER
DO
ESPORTE

VIDEOGAME SE UMA
RELAÇÃO SAUDÁVEL

SUMÁRIO

<i>O PODER DO ESPORTE</i>	<i>6</i>
<i>MOOD E SEU CONCEITO</i>	<i>8</i>
<i>O PODER DA DANÇA</i>	<i>10</i>
<i>- PODE ENTRAR</i>	<i>12</i>
<i>VIDEOGAME SEU MARELAÇÃO SAUDÁVEL</i>	<i>14</i>
<i>SÍNDROME DE TOURETTE</i>	<i>16</i>
<i>A LEITURA DE UMA FORMA PRAZEROZA</i>	<i>18</i>
<i>ORGANIZAÇÃO E O ROLÊ DE MILHÕES</i>	<i>20</i>
<i>ADEUS AOS ALIMENTOS</i>	<i>22</i>
<i>QUERO FAZER SEXO E AGORA?</i>	<i>24</i>

EXPEDIENTE

EDITORA-CHEFE

HELLEN REGINA STRUTZEL

DESIGN E DIAGRAMAÇÃO

HELLEN REGINA STRUTZEL

CAUÊ ISAC CORRÊA CRÊS

REPÓRTERES

ANA PAULA BATISTA

BEATRIZ DOS REIS PEREZI MARÇAL

CAUÊ ISAC CORRÊA CRÊS

DÉBORA RAQUEL LOYOLA

HELLEN REGINA STRUTZEL

HEMILY DAMARIS POLONIO

LARISSA FONTANEZZI GARLA

THAÍNE PEREIRA GAVA

VICTOR MALDONADO CARNEIRO

VINÍCIUS LOURENÇO

COLABORAÇÃO

JOÃO MARCELO RIBEIRO SOARES

Caro leitor,

A adolescência é uma fase de grandes descobertas e é de se admirar a busca por conhecimentos. Nesta revista, vamos abordar questões informativas de forma leve e que gere entretenimento. Serão tratados os mais diversos assuntos para que possa além de redescobertas, trazer novas visões do cotidiano.

O psicólogo Sandro Tubini afirma que “A adolescência é uma fase de crise de identidade no qual a pessoa se encontra velha demais para ser um bebê e jovem demais para ser um adulto”. Esperamos poder, com esta e as próximas edições, contribuir para uma boa passagem por essa fase.

É importante parabenizar, além de você leitor, aos responsáveis que puderam proporcionar a elaboração da edição desta revista. Desde os repórteres e designers até a colaboração visual. Todos compõem uma equipe de sucesso.

Editora-chefe,

Hellen R. Strutzel

O PODER DO ESPORTE

Bônus que as atividades físicas proporcionam na adolescência

Vinícius Lourenço

Segundo Luiz Gustavo Freitas, personal trainer e atleta de crossfit, há diversas funções do esporte na fase da adolescência.

O esporte vem sendo muito estimulado, justamente por todos os benefícios que proporciona para a vida dos indivíduos, promovendo saúde e bem-estar para aqueles que praticam. Além da questão do desenvolvimento motor e cognitivo.

A fase de desenvolvimento na adolescência faz parte da base para vida adulta. O esporte nessa idade auxilia de diversas maneiras, tendo o desenvolvimento da coordenação motora como um ótimo exemplo de benefício trazido pela prática de atividade esportiva.

Ensina a conviver com regras durante a vida. O esporte para crianças e adolescentes também é um forte aliado na hora de ensinar como lidar com regras. As atividades coletivas contribuem também para o reconhecimento de hierarquias, respeito e disciplina, mostrando aos jovens como lidar com as divergências que podem vir a serem enfrentadas.



Fonte: Arquivo pessoal de Luiz Gustavo Freitas

A disputa saudável ajuda muito nessa fase de rebeldia vivenciada, promovendo um entendimento e a sabedoria sobre como lidar com frustrações relacionadas a perdas, seja em âmbito profissional ou pessoal, contribuindo com o amadurecimento da pessoa como um todo.

Auxilia para uma melhor saúde mental. Praticar esportes ajuda em relação ao tratamento de alguns problemas, como por exemplo, o déficit de atenção, reduzindo

também de maneira significativa chances do desenvolvimento de quadros de ansiedade e depressão, já que libera endorfina e serotonina, que trazem uma sensação de bem estar e prazer, adicionando anos de vida para os indivíduos ativos, segundo estudos da OMSOs exercícios físicos também colaboram para uma melhor qualidade do sono, ajudando a controlar posturas agressivas, estimulando também o raciocínio.

Tabela do Brasileirão Série A

Clube		Pts	PJ	VIT	E	DER
1	São Paulo	1-0 14	7	4	2	1
2	Corinthians	0-1 13	7	4	1	2
3	Palmeiras	12	7	3	3	1
4	Atlético-MG	12	7	3	3	1
5	Botafogo	12	7	3	3	1
6	Santos	11	7	3	2	2
7	Fluminense	1-0 11	7	3	2	2
8	Coritiba	10	7	3	1	3
9	América-MG	10	7	3	1	3
10	Avaí	10	6	3	1	2

11	Internacional	10	7	2	4	1
12	Bragantino	9	7	2	3	2
13	Flamengo	9	7	2	3	2
14	Goiás	8	7	2	2	3
15	Cuiabá	8	7	2	2	3
16	Athletico-PR	6	6	2	0	4
17	Atlético-GO	6	7	1	3	3
18	Juventude	6	7	1	3	3
19	Ceará SC	5	6	1	2	3
20	Fortaleza	0-1 1	6	0	1	5

Qualificação/Rebaixamento

- Fase de grupos da Copa Libertadores
- Qualificatórias da Copa Libertadores
- Fase de grupos da Copa Sul-Americana
- Rebaixamento

Surgimento do E-sportes:

Os videogames são uma forma de lazer para adolescentes, porém, há aproximadamente 15 anos houve uma profissionalização para aqueles que se destacavam nos jogos eletrônicos. Dois grandes exemplos de grandes jogadores são FalleN(Gabriel Toledo de Alcântara Sguario) e FNX(Lincoln Lau), que começaram suas carreiras profissionais muito cedo, conseguindo após alguns anos o título mundial de CS (Counter-Strike), jogo mais popular entre os adolescentes, trazendo uma gama de jovens para o cenário de jogos digitais, viabilizando ainda mais os jogos eletrônicos no Brasil. Ainda hoje os jogadores citados atuam, estando ligados a Organização IMPERIAL, que reúne jogadores brasileiros consagrados em seu nicho, e estão em busca de mais um título mundial.



MOOD _E SEU CONCEITO

*Expandaseushorizontesatravésda
arte*

Thaíne Gava

Maio é um mês pra lá de especial onde é celebrado o dia do artista plástico para homenagear todos aqueles que se dedicam a pintura, época também de se recordar os 25 anos da morte do educador Paulo Freire um dos maiores educadores do Brasil, que acreditava na educação como ferramenta para transformar a sociedade. E é nessa vibe cultural que apresento a responsável



SE PERMITA!

por tudo isso acontecer, arte. A arte é considerada um pilar fundamental da construção do pensamento humano, capaz de promover a reflexão e transformação, da maneira de pensar e entende o mundo. Tem o poder de despertar novas novas expectativas, descobertas, possibilidades para serem exploradas, além de desenvolver potencialidades criativas e sensibilidades que ajudam em diversos aspectos da vida.



A internet não é o único lugar de lazer, experiente olhar para além da tela. Há um mundo de possibilidades e experiências surpreendentes.

Faça o teste: visite biblioteca da sua cidade

Vá ao teatro

Veja fotografias diferentes que você está acostumado a ver no instagram

Consuma filmes indicados ao Oscar

Comece com essas dicas e vivencie a magia.



Já olhou pra alguém e pensou, o que se passa na cabeça dela(s)?

Provavelmente você já viu esses rostinhos em algum lugar, são figuras icônicas no mundo da arte!

Mona Lisa: a obra mais icônica do pintor italiano Leonardo da Vinci criada entre 1503 e 1519, é representado por uma mulher misteriosa onde seu sorriso ambíguo é destaque, considerado o quadro mais famoso da arte ocidental.

Moça com o brinco de pérola: uma pintura do artista Johannes Vermeer em 1665. Obra foca no brinco de pérola usado por ela. Frida Kahlo: diferente das demais ela é a artista, pintora mexicana, símbolo do movimento

feminista, faleceu em 13 de junho de 1954.

Vênus: tela criada de Sandro Botticelli, realizou a obra entre 1482 e 1485, ressalta a beleza clássica, pura e casta.

O ator e educador social Igor Palmieri, 24, traz para entrevista um olhar íntimo do tema abordando questões relevantes e comenta da importância da arte na vida dos jovens.

Qual a importância da Arte para o jovem?

A arte em todas as suas faces (teatro, dança, música e as artes plásticas) traz para o ser humano, uma reflexão em forma poética e crítica de situações sociais e políticas, extremamente importante nessa fase de to-

mas de decisões e posicionamentos. Amplia capacidades no indivíduo que consome ou produz arte, como percepções de sentidos e criatividade.

Você como atuante do ofício da arte o que acha que deve ser feito pra resgatar essa geração?

Como artista e jovem, acredito que a arte tem que entender que tipo de público ela trabalha. Pra quem ela faz sua arte. Resgatar a juventude, está para além de um trabalho bem anterior a idade. É se adequar a geração que estamos!

O jovem se interessa por arte?

Infelizmente o jovem não é ensinado a consumir arte, no Brasil! Mesmo com o protocolo de "incentivo" à leitura na educação por poemas e obras literárias, o despertar por esse interesse vem defasado.

Quais maneiras que o jovem pode consumir arte?

A arte está em todos os lugares, e a internet é uma boa forma de divulgação e provocação. Produzir algo que desperte seu interesse, o que ele consome no momento, mas sem esquecer os princípios do seu tipo de produção artística. Trazer a "geração do tiktok" pra esse universo requer atenção, é importante ressaltar que um jovem que se interesse por arte, foi estimulado pra isso na sua educação básica seja na escola ou em casa.



Luiz
CORDEIRO

O PODER DA DANÇA

Wise Madness atendem jovens com objetivo de dar uma oportunidade na arte

Ana Paula Batista

Estilo de vida, liberdade, atitude e até esporte. O Breaking, é um estilo de dança de rua que tem dado um leque de opções para você que curte viver, ter novas experiências e quem sabe se tornar um profissional na dança.

Falando nisso, já ouviu falar do Wise Madness? Então corre aqui!

Wise Madness é um projeto desenvolvido para você que tem interesse em aprender e desenvolver os seus talentos.

É também associado a CIA (Companhia de artes) que trabalha com a dança, teatro, skate e outras modalidades. O projeto fica localizado em quatro comunidades: Nova Esperança, Núcleo Octavio Rasi, Parque Jaraguá e

Vila Aviação. O projeto tem uma parceria com a SEBES (Secretaria Municipal do Bem-Estar Social) de Bauru, que tem dado suporte financeiro pra que seja desenvolvida de forma gratuita o projeto.

E aí, gostou? Então cola aqui, que o Willian vai contar um pouco da trajetória dele com a dança.

Will (como é chamado), de 24 anos é fruto do Projeto Wise Madness. Hoje é Bboy, pratica Breaking, street e capoeira. Atualmente, faz parte de um grupo

independete chamado BBC (Bau u Breakers Crew). Conheceu o Breaking em 2008, nas ruas. Em 2014, passou a fazer parte do projeto Wise onde é educador social á 2 anos.

Will diz que não somente o Breaking, mais o street tem influenciado muitos jovens a terem escolhas diferentes. “Eu sou prova viva de que o Breaking muda vidas, pois eu me privei de fazer muita coisa errada para chegar aonde cheguei e consegui. O Breaking salvou a minha vida.”, relata.

Nesses dois anos que está dando aula, disse que tem visto a diferença entre os jovens, não somente como pessoa, mas na formação de caráter.

“Isso me deixa muito feliz, pois estou fazendo algo para que cada um deles venham aprender a colher coisas boas no futuro, difícil mudar o mundo, mas se cada um fizer a sua parte conseguimos fazer a diferença na sociedade” Diz, Will.

“Minha maior motivação é passar essa parte artística pra nova geração e enxergar como uma porta pra me profissionalizar, pois hoje mais do que nunca **todos querem atuar em uma área** profissional que te traga não somente lucro, mas também um



prazer naquilo que você ama”, afirma.

Quer mais novidade? O Breaking agora está incluído nas Olimpíadas. De acordo com a COI (Comitê Olímpico Internacional) a partir de 2024 estará no programa dos Jogos Olímpicos de Paris. E o Wise Madness já está se preparando.

E aí, o que você está esperando? Quer fazer parte? Então se liga na dica:

Procure um CRAS mais próximo do seu Bairro e faça sua inscrição. Faça parte de um dos maiores grupos de dança e se proponha a ter novas experiências.





— *Pode entrar!*

Uma frase comum que provavelmente já escutamos várias vezes ao entrarmos numa casa ou quarto.

Victor Maldonado

Sputnik, misterioso e enigmático músico da Suécia, autor solo do projeto musical Weatherday já reconhecido em alguns nichos e comunidades virtuais underground, ressignificou a frase no álbum *Come In* (2019) e a trouxe para um contexto reflexivo e íntimo.

Composto ao longo de diversas semanas em seu próprio quarto e em uma cabine

nas montanhas suecas e gravado em um mero microfone de computador a obra tem uma forte essência lo-fi, caracterizado pela ausência de grandes equipamentos para composição e/ou gravação resultando em um produto que valoriza as imperfeições do processo criativo e abraça o bruto e rústico.

É possível que a escotilha de produção de baixa fi-

delidade crie um empasse na degustação auditiva da música, mas muitos dos elementos caóticos e barulhentos da obra trabalham a favor de uma experiência musical mais crítica e menos cínica. A valorização do erro humano prevalece ao longo do projeto optando por manter alguns vocais desafinados ou trêmulos e algumas notas tocadas fora do ritmo no produto final, colaborando na hora transparecer a angústia e outros sentimentos do narrador.

Baterias que explodem, guitarras que rasgam, baixos que arrastam e os vocais que proclamam em alto e não-tão-

-bom tom mensagens sobre identidade, relacionamentos tóxicos, autorreflexão e tragédias pessoais.

A primeira faixa compartilha o nome com o álbum e com a primeira frase falada, seguida de solos de guitarra frenéticos que iniciam com força o projeto. A frase “Come In” (traduzido para “pode entrar”) não é levada ao literal como se fossemos entrar em uma casa ou quarto, mas sim adentrarmos no espaço pessoal de um indivíduo. À vista disso, o narrador nos permite entrar em sua vida.

Sendo assim, após adentrar na vida do narrador, as demais faixas do álbum contam a história do narrador e sua amante Agatha em um relacionamento turbulento, unilateral e com diversas falhas. Notavelmente, a faixa My Sputnik Sweetheart faz referência ao livro de mesmo nome de Haruki Murakami que descreve a frase “Sputnik Sweetheart” como companheiros de viagem que mesmo juntos, são solitários, presos e destinados a ir a lugar nenhum.

A obra é contada de forma episódica e ao decorrer da mesma, apresenta as mais diversas expressões sonoras e arpejos que na faixa final Porcelain Hands fazem um retor-

no intenso que amarra a obra e a fecha com chave de ouro.

Sputnik classificou Come In em seu Bandcamp também como LGBT e comenta sobre a obra ser alinhada com temas de gênero, sexualidade e cultura queer. A expressão de identidade sexual e de gênero através da música é comentada no artigo Music and Sexuality (2013) e Stephan Pennington faz menção a artistas que abertamente demonstram uma variação de gênero e sexualidade através de vocais e maneirismos para sinalizar características queer, bem como Sputnik é capaz de executar um amplo leque de vocais tanto masculinos quanto femininos.

Sputnik demonstrou ser um artista extremamente reservado e misterioso optando as vezes por não dar respostas concretas sobre sua vida ou suas canções deixando a interpretação de diversas letras para serem feitas pelos ouvintes e leitores.



Fonte: Freepik

VIDEOGAME SE UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL

Ex-jogador de Rainbow Six e campeão de FIFA, comenta sobre os benefícios dos jogos digitais

Cauê Corrêa

Os videogames de uma certa forma, foram feitos para alcançarem todos os públicos, desde crianças até adolescentes. Por mais que tenham sido criados para entretenimento, eles trazem benefícios positivos para quem os joga. Segundo estudos, comprovam que os videogames são ótimos para uma vida mais saudável e feliz. Em entrevista com Carlos Augusto

de Freitas Caires, ex-jogador profissional de Rainbow Six e campeão do torneio de FIFA em Bauru, comenta os benefícios que os videogames trazem para os adolescentes e mostra como os jogos podem trazer benefícios para a saúde de quem joga eles.

Os videogames podem aumentar a capacidade de resposta e a coordenação motora. Por mais que a função dos

jogos seja te entreter, boa parte deles trazem informações complexas e que precisam de um raciocínio rápido. Carlos comenta “Em jogos de escolha, onde conforme a história vai acontecendo e o seu personagem vai evoluindo, existem momentos em que surgem opções de escolhas para a progressão da história e é o jogador quem escolhe como quer prosseguir e em

alguns jogos, essas escolhas possuem tempo, fazendo com que o raciocínio tenha que ser rápido para ter uma escolha”. Ele também comenta opções de jogos como Detroit: Become Human, Until Dawn e Life is Strange, são os principais jogos onde se pode observar isso.

Promovem o trabalho em equipe. Jogar partidas com mais de um jogador e que possuem um objetivo grande a ser realizado, normalmente a melhor forma de alcançá-lo, é trabalhando em equipe, pois todos possuem um objetivo em comum e que acabam sendo resolvidos de forma colaborativa. Carlos cita jogos como Valorant,

League of Legends, Counter Strike e Call of Duty: Modern Warfare, não funcionariam direito se fossem jogados por apenas um jogador, e afirma “Esses jogos promovem o trabalho em equipe para que no fim haja um trabalho em sincronia entre os jogadores e que possam buscar um objetivo em equipe”.

Eles podem melhorar os seus reflexos. Muitas vezes quando se está parado ou fazendo nada, você não estimula a sua percepção e não consegue desenvolver respostas táteis de uma forma rápida. Carlos explica que com a ajuda de jogos que desafiem os seus reflexos, você pode acabar melhorando a sua per-

cepção e principalmente a sua visão, e comenta “Em jogos de FPS (Jogos em primeira pessoa), testam melhor os seus reflexos e entregam ao jogador um ambiente nítido e com características perfeitas para a visão humana, testando os seus reflexos”.

Nem todo videogame irá te fazer ficar sentado em uma cadeira com um controle na mão jogando por horas. Carlos comenta que existem jogos que promovem atividades físicas, e cita um bom exemplo de jogo, que é o Just Dance, que promove os jogadores a dançarem e se exercitar ao som das mais diferentes músicas que o jogo apresenta.

Problemas decorrentes do uso inadequado dos videogames

Os jogos digitais podem ser uma ferramenta útil para o desenvolvimento de certas habilidades cognitivas, porém o poder viciante dos videogames pode resultar em um uso excessivo, podendo se transformar em um “Transtorno dos Jogos Eletrônicos”, classificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em entrevista com a Dra. Maria Cristina Crês, ela recomenda algumas orientações em relação ao uso de videogames, ela comenta “É fundamental que se faça um uso moderado dos videogames, evitando que os adolescentes fiquem em frente as telas eletrônicas por mais de 3 horas ao dia. O tempo gasto com os videogames não deve ser contínuo e fazer pequenas pausas a cada 1 hora, ajuda a evitar os problemas relacionados a postura”. E recomenda “Para evitar os excessos com os videogames, além de limitar o tempo de uso diário, os pais devem estimular seus filhos a realizarem atividades esportivas, bem como, promover atividades de lazer em grupo, que envolvam interação presencial e despertem interesse nos adolescentes”.



Fonte: Arquivo pessoal de Maria Cristina Crês



Fonte: Arquivo pessoal

SÍNDROME DE TOURETTE

A superação refletida na vida e nas redes

Débora Loyola

Entre os meses de maio e junho está sendo comemorado mundialmente o mês da conscientização da Síndrome de Tourette! O transtorno causa diferentes tipos de tiques, podendo ser eles vocais, motores ou até mesmo múltiplos. A lei que prevê 7 de junho como seu dia nacional, foi aprovada pela Comissão de Educação em setembro do ano passado.

Várias iniciativas feitas no Brasil e no Mundo trazem mais informações e apoio para os pacientes e suas famílias, entre elas temos, por exemplo, a Fundação Chilena

Amigos do Tourette, criada em 2014.

A mesma abrange todas as regiões do país e também realiza projetos em conjunto com outras fundações internacionais, para divulgar e criar consciência social sobre o que é a síndrome de tourette e assim tentar quebrar os estigmas que existem sobre ele.

“As redes nos permitem divulgar o dia-a-dia da vivência com a síndrome de tourette, expressar o que queremos ou o que é necessário para construir uma sociedade mais inclusiva, permite-nos

erguer a nossa voz contra todas as formas de discriminação e violência (assédio moral)”, relatou a diretora da fundação, Melody Pasan Ledesma, de 39 anos.



Fonte: Arquivo pessoal

“A maioria das pessoas que nos contatam são mães e pais, seguidos de jovens em busca de apoio e respostas, e adultos com síndrome de tourette que não tiveram nenhum apoio quando crianças ou adolescentes”, afirmou a pediatra.

De acordo com Dra Melody, estes relatos são importantes porque para muitas novas famílias que estão se integrando, significam espe-

MEU MUNDO COM
TOUR
BRUNO S.

rança no futuro ao perceberem que são 100% adultos funcionais ou estudantes universitários, com famílias bem estabelecidas, o que acaba rompendo com os preconceitos.

Como portador do transtorno, o brasileiro Bruno Nogueira Spadafora, de 26 anos, afirma que os Apps e as redes como Twitter, Insta, Face e Youtube surgem como uma ferramenta importante de inclusão e esperança para o público que tem o distúrbio. Bruno foi diagnosticado em 2010 após um trauma que sofreu, aos 12 anos, desencadear os tiques que começaram com movimentos involuntários na cabeça. “Quando minha mãe ouviu do médico que ‘não teria cura’ ela desabou em choro, meu pai tentou se manter forte e eu como era muito novo, fiquei assustado”, diz o influencer, que topou bater um papo com a gente. Confira a entrevista a seguir:

Fonte: Arquivo pessoal



Você já se sentiu ridicularizado por causa da Síndrome?

Sempre fui uma criança extrovertida, mas com o passar do tempo fui me retraindo, principalmente pelas gozações de “amigos” e a insensibilidade dos professores, os quais me ignoravam e me tratavam como “dorminhoco”. Nunca procuraram entender que as medicações me derrubavam.

O que te impulsionou a começar nas redes sociais?

Quando cheguei ao fundo do poço e chamei meu pai para pedir desculpas pelo ato que eu estava convicto de fazer, que era tirar minha vida, aquele instante foi o mais marcante da minha vida. Meu pai me abraçou, choramos por muito tempo. O abraço me revigorou e nos dias seguintes iniciei minha jornada no Facebook.

O que de melhor você acha que as redes trouxeram para você e o público que te acompanha?

A troca de experiências com outras pessoas, faz com que nos tornemos mais fortes juntos, creio que essa velocidade de comunicação é o maior diferencial das redes.

Qual o significado por trás das tatuagens que você publicou recentemente no Instagram?

“O que busquei e não encontrei, me tornei” falam sobre quando busquei amigos e compreensão e só encontrei gozações e bullying, me tornando um guerreiro. O Mapa Mundi com o avião quer dizer que depois de quase 10 anos trancado em casa, quero conhecer o mundo.

Você consegue enxergar elas como uma forma de difundir e praticar a inclusão? Se sim, de que maneira?

Sim! Essa massa difundindo o que é como vivem os portadores de diversos distúrbios, faz com que tenhamos uma sociedade mais esclarecida e isso nos fará cidadãos com mais amor no coração e menos preconceituosos.

FICA A DICA!

O Youtuber possui o canal “Meu mundo com Tourette” que conta com mais de 22 mil inscritos, além de 50 mil seguidores no Instagram. Bruno compartilha conteúdos sobre seu dia-a-dia, as dificuldades e as alegrias de alguém que vive com a Síndrome. Se você se interessa ou se identifica com o tema, corre se inscrever!



Fonte: Freepik

A LEITURA DE UMA FORMA PRAZEROSA

A leitura é essencial para formar um pensamento crítico e promover o desenvolvimento intelectual

Larissa Fontanezzi

Aressaca literária bateu, e você prometeu que vai começar a ler mais livros, mas não sabe por onde e nem como começar? Calma, é sobre isso e vai ficar tudo bem, pois nós estamos aqui para te ajudar!

Você não precisa co-

meçar por livros escritos por autores que são considerados mais difíceis, como por exemplo, Luís de Camões, Machado de Assis e Graciliano Ramos, o importante é começar e, aos poucos, ir criando um hábito pela leitura.

Segundo dados disponibilizados pela pesquisa Retratos da Leitura no Bra-

sil, divulgada em 2020, nos anos de 2015 para 2019, a porcentagem de leitores no Brasil caiu de 56% para 52%, enquanto os não leitores, que são pessoas com mais de cinco anos de idade que não leram nenhum livro nos últimos três meses, representam 48% da população, o que equivale a 93 milhões de brasileiros. Essa pesquisa também apontou que, em média, o brasileiro lê apenas cinco livros por ano.

A professora de Língua Portuguesa e Literatura do Colégio Máximo em Agudos, interior de São Paulo, Francielle Karoline de Oliveira

Strutzel, sente que cada dia mais, seus alunos estão perdendo o costume de separar um tempinho do dia a dia para uma boa leitura, e a falta desse hábito, pode gerar algumas dificuldades durante o processo de aprendizagem, até mesmo para ler algumas questões do cotidiano.

Um ponto muito importante, e que não deve ser esquecido, é que a leitura não precisa ser algo chato! Você pode começar por livros de romance, mistérios, aventura, ficção, mangás, entre outros.

O melhor estímulo para tornar a leitura mais prazerosa, é consumir um gênero que você se identifica, e que te chame mais atenção, pois esses gêneros literários são capazes de despertar o seu interesse pela leitura. “Não se prenda só a livros com conteúdos acadêmicos”, explica a professora Francielle.

Beatriz Fontanezzi Garla, de 16 anos, comenta que seu amor pela leitura começou após ler uma série de sete livros de aventura e fantasia chamada Harry Potter, escrita pela autora britânica J.K. Rowling. Beatriz confessa que não gostava muito de ler, porém uma colega de classe fez a indicação, e ela acabou lendo.

Por fim, o resultado foi

incrível, a leitura, que antes era vista como algo tedioso, foi transformada em prazer, e atualmente, a leitura faz parte de seu cotidiano. Os livros de poesias são os seus favoritos, finaliza Beatriz.

A leitura pode te auxiliar a enriquecer o seu vocabulário. A cada leitura, você pode aprender novas palavras, novas expressões, além de descobrir novos lugares e

culturas sem ao menos sair da sua imaginação. Vamos ler mais, pessoal. Toda leitura é capaz de gerar conhecimento.

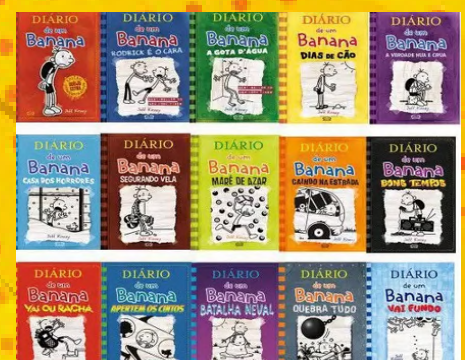
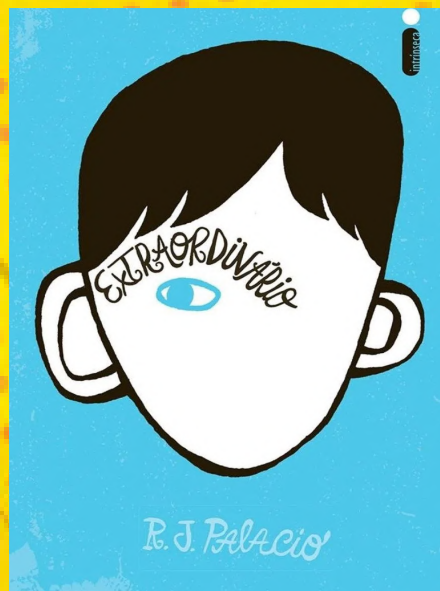
Se liga nas dicas de livros para quem está desenvolvendo o hábito pela leitura:

Extraordinário

Como eu era antes de você

O pequeno príncipe

Diário de um banana





Fonte: Freepik

ORGANIZAÇÃO E O ROLÊ DE MILHÕES

Como aplicar a educação financeira no dia a dia

Hellen Strutzel

Chegou o final do mês sem dinheiro para mais um rolezinho?

Calma que é só questão de organização e a gente pode te ajudar para isso não se repetir!

O nome “educação financeira” tem o costume de assustar algumas pessoas, mas é importante apontar que

para começar a se organizar financeiramente não precisa ter grandes quantidades e sim de um uso consciente.

No sistema de educação brasileiro, são poucos os privilegiados que têm acesso a esse tipo de conteúdo durante a formação básica, então é preciso buscar por conta própria.

Para entender por onde começar é importante definir:

💰 Quanto você recebe de seus pais?

💰 Qual o seu objetivo?

💰 Quanto vai ficar para uma reserva de emergência?

Mas por que pensar nisso agora?

Se o pensamento de organização estiver presente desde jovem, vai ser mais fácil evitar e até solucionar possíveis problemas futuros.

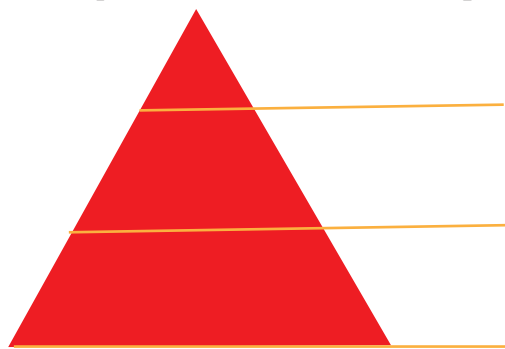
Em 2008, o MEC (Ministério da Educação) experimentou promover educação financeira para alunos da rede pública cursando o ensino médio de alguns estados. Nesse projeto, os jovens que participaram receberam orientações de como planejar os gastos, negociar preços e listar as despesas fixas. No final, foi concluído que jovens educados financeiramente podem contribuir com o aumento de até 1% do PIB (Produto Interno Bruto) do país.

No geral, o PIB alto traz benefícios à população do país, pois afeta questões econômicas, sociais, educacionais e de saúde, pontos indispensáveis para quem deseja um futuro mais estável.

Depois de entender isso tudo, vem a dúvida: E por onde começar?

Existem várias possíveis respostas, mas a gente pode aplicar em uma regra muito conhecida no mundo financeiro:

o esquema 50 – 30 – 20.



20% você guarda

30% você deixa para os desejos pessoais

50% você reserva para os gastos fixos.

Para ajudar a entender melhor, Fernando Strutzel, formado em Administração de Empresas e pós-graduado em Mercados Financeiros que presta serviços de consultoria para adolescentes responde algumas dúvidas:

Como adolescentes podem aplicar o 50 - 30 20?

É importante manter a disciplina para continuar no foco mesmo se algo sair do controle. A partir disso, precisa definir quanto vai destinar para cada categoria, sendo que as duas faixas representadas na base se referem a valores máximos de gasto e a terceira o que deve economizar o raciocínio é de quanto mais, melhor.

O que pode ser considerado como gastos fixos para essa faixa etária?

Nessa idade, geralmente se cursa o ensino médio, então são gastos como o transporte, lanche, algum curso ou até mesmo internet, variando pela realidade de cada um.

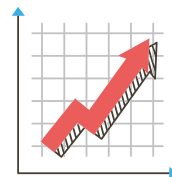
Qual a dica para fazer os 30% destinado ao lazer durante todos os finais de semana do mês?

Feita a divisão e sabendo quanto pode gastar, esse valor precisa ser dividido semanalmente, sendo assim possível pensar no lazer de acordo com a disponibilidade de recursos.



E aí? Essas informações te ajudaram? Vai conseguir aplicar no dia a dia? Esperamos que sim!

É importante saber sobre esses conteúdos, conseguir aplicar e entender que não é complicado mudar nossos hábitos para ter como resposta responsabilidade e tranquilidade financeira.



Ah, algumas das informações foram tiradas do artigo “Educação Financeira para crianças e adolescentes” e “Educação Financeira na infância e adolescência e seus reflexos na vida adulta: uma revisão de literatura”,



ADEUS AOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL?

Ser vegano e vegetariano vem crescendo ao longo dos anos

Beatriz Marçal

Quando a pessoa decide não comer mais carne ela ainda pode seguir outras vertentes na alimentação.

Temos o Ovolactovegetarianismo, usado pra quem cortou a carne do prato, mas ainda come laticínios e seus derivados e ovos. Além dele, há o Vegetarianismo, usado para intitular alguém que não come nada de origem animal

(carne, leite e seus derivados e ovos). Por último, Veganismo, a diferença entre ele e o vegetarianismo é que além da alimentação à base de plantas, o vegano leva isso para a sua vida, como por exemplo: não ir a lugares de entretenimento animal (zoológicos, parques aquáticos ou circos que usam animais) e também não possuir acessórios e roupas testa-

dos em animais ou com material animal (roupas com pelos ou lã, travesseiro de pena de ganso, couro e maquiagens).

Segundo os nutricionistas, Lucas Martins de Sousa (@lucasnutriveg) e Roberto Duarte (@betovegano.nutri) os adolescentes que seguem uma alimentação vegana ou vegetariana não possuem diferenças na saúde se compa-

radas a adolescentes que não seguem esse tipo de dieta e os parâmetros são iguais para todos, as recomendações de nutrientes são mais definidas de acordo com a faixa etária, sexo e massa corporal da pessoa. O único detalhe é que com veganos e vegetarianos há um olhar mais minucioso para a vitamina B12, sendo possível fazer sua suplementação de forma tranquila. Outra questão que as pessoas ficam em dúvida é se há uma grande adaptação fisiológica do corpo para se acostumar com a dieta vegana/vegetariana, Roberto acrescenta que, nós, humanos já nascemos adeptos a consumir uma alimentação 100% vegetal, “não é uma adaptação que seu corpo vai perceber que do nada deixaram de entrar alimentos de origem animal, ele apenas absorve e metaboliza molé-

culas, então, desde que sua alimentação mantenha uma boa quantidade de nutrientes o seu corpo não irá perceber que do nada você virou vegetariano”.

Também viralizou comentários dizendo que a soja teria hormônios femininos e seu consumo excessivo iria mudar o corpo de homens, Duarte acredita ser uma briga de narrativa mais focada no comércio que está afim de inferiorizar a soja. Ele também deu detalhes falando que muitos dos seus pacientes não apresentaram nenhuma mudança com o consumo de soja. Além disso estudos já mostraram que a soja na verdade possui fitoestrógenos, ele é um composto parecido com estrógeno feminino mas acaba cumprindo um efeito oposto. Resumidamente, ele bloqueia alguns receptores

corporais de estrogênio e evita fontes alimentares reais de se ligarem aos receptores. Então pode comer soja em paz que ela não vai mudar nada do seu corpo!

Quer tentar uma alimentação plant based? Lucas recomenda que a primeira escolha seja buscar conhecimento sobre o tema e começar a mudar sua alimentação apenas quando se sentir confiante, “não adianta, por exemplo, remover carne do prato e não incluir o feijão. Se sua alimentação não é boa, melhore ela antes de remover tudo ou substituir determinados alimentos”. Outro passo importante é deixar claro e transmitir de maneira correta os seus conhecimentos sobre o vegetarianismo e veganismo para os seus pais, assim, será mais fácil eles aceitarem a transição alimentar de forma mais segura e adequada.

Porque dar uma chance?

Pensando em 1.000 litros de água, tudo isso é usado pra produzir 1 litro de leite. Agora, com 15.000 litros o que é possível fazer? No agronegócio essa quantidade é usada na produção de 1Kg de carne (Unesco). Bastante coisa né? O instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe) viu um aumento de 21,97% de desmatamento na Amazônia no período de agosto de 2020 e julho de 2021, ao todo foram desmatados 13.235 km². É visível que a forma que comemos e produzimos carne em excesso se tornou um hábito insustentável. Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) quando você deixa de consumir alimentos de origem animal como leite, carne e ovos, você ajuda na prevenção de 3.400 litros de água e em 14Kg de CO2 emitidos na atmosfera. Mas além de ajudar o meio ambiente você tem benefícios na saúde com a diminuição do risco de diabetes, doenças cardiovasculares e até mesmo do câncer de intestino grosso. Animais vivem em uma sociedade que envolve sofrimento e sangue e nós como consumidores devemos nos questionar: como aqueles produtos que vemos nos mercados plastificados ou pendurados em um gancho, hoje estão longe de ser os animais que uma vez existiram.

QUERO FAZER SEXO E AGORA?

Quando chegamos à adolescência, sentimos várias transformações no nosso corpo. Os hormônios gritam para todos os lados. O corpo muda, espinhas aparecem, e o desejo de se relacionar com aquele @ também. Ficar, beijar, namorar são fases comuns da adolescência e transar não seria diferente.

Mas aí entram as dificuldades, o medo de conversar com os pais ou outro adulto sobre sexo, vergonha de ir ao médico, tensão ao querer comprar um preservativo e se sentir julgado e às vezes ser considerado jovem de mais.

A verdade é que todos nós passamos por isso. Uns escolhem esperar mais que outros e tá tudo bem também. O importante é manter o diálogo com alguém de confiança e sempre fazer apenas o que se sente confortável e preparado e se cuidar por isso ir ao médico e se informar é tão importante.

CONSELHOS DE UMA JOVEM SENHORA

TRANSAR PRECISA SER UMA ESCOLHA

Não faça nada por pressão dos amigos, de namorados, ou fofos, afinal cada um tem seu momento de brilhar e o seu precisa ser livre, consciente e cheio de vontade.

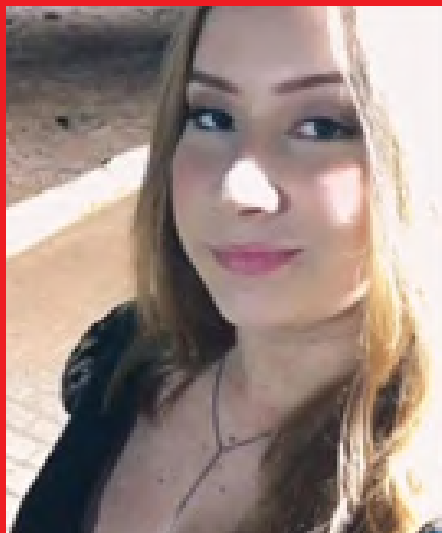
NÃO EXISTE DATA DE VALIDADE

NÃO EXISTE DATA DE VALIDADE

Se você tem 16, 17, 18 ou+ e ainda nem chegou perto de ter relações sexuais, tá tudo bem. No final das contas isso só diz respeito a você e não é motivo de desespero, preocupação e não pense que você vai passar da fase. . Afinal seu corpo tem suas regras. E se a regra da casa for escolher bem, confiança, ou só não estar preparado/a nesse momento tá okay. Demore o tempo que for necessário.

A PROTEÇÃO IMPORTA MUITO

Sempre esteja atento. Exija do seu parceiro o uso de camisinha. Ser jovem e cometer erros, é sobre isso, mas não vacile com seu corpinho, proteja sua saúde, mesmo confiando e amando muito alguém. Não caia nesse golpe de comigo não vai acontecer nada.



Gabriely Victoria Lourenço, 16, estudante.

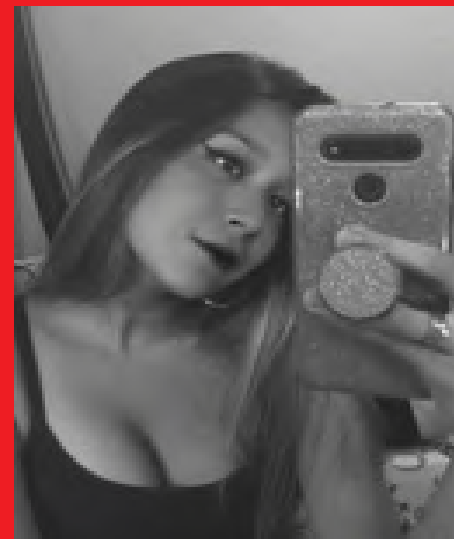
Hemily Damaris

Antes de ter a primeira relação sexual, você conversou com alguém de confiança? Sua decisão sobre ter relações sexuais foi pensada, conversada ou você fez no impulso?

Falei com a minha mãe na época. Ela conversou muito comigo, me explicou sobre tudo que eu precisava saber, tive o total apoio dela, ela só queria ter certeza de que eu estava pronta já na época namorava e foi uma decisão bem pensada sim, minha mãe me levou por que ela queria ter certeza que estava tudo certo

Você foi ao ginecologista? Toma medicação contraceptiva e usa proteção ?

Sim, tomo anticoncepcional, e faço o uso de preservativos.



Isabela Ferreira, 17 anos, estudante.

Você quando teve sua primeira relação conversou com algum adulto que poderia te orientar?

Melhor no cuidados e prevenção?

Sim, conversei com a minha mãe, pois é em quem eu mais confio. Confesso que fiquei com um pouco de medo de contar, porém foi a melhor coisa que fiz. No final foi tranquilo, ela me orientou sobre e me levou ao médico.

Pra você qual a importância do diálogo sobre sexualidade nesse período?

Ah, acho importante para te orientar mais sobre, ter mais informações do assunto e poder contar para uma pessoa que confia. Por exemplo nas questões como, no uso de métodos contraceptivos, de doenças, etc.

NÃO É O FIM DO MUNDO, DIZER NÃO.

É galera, dizer “não” pra aquele crush na hora h é difícil. Mas se você não se sente a vontade na hora do sexo é superimportante dizer não e parar ali mesmo. Pode até bater aquele bad, e você achar que poderia ter continuado, que o @ não vai entender ou que você poderia fazer mesmo sem vontade só pra agradar. Mas qual a graça de transar sem tá com vontade?

O prazer é o objetivo da relação, então não tenha medo de dizer um belo NÃO, CHEGA, PARA, NÃO QUERO e se o parceiro/a não gostar não é o fim do mun-

do, outros boizinhos e minas que respeitam seu tempo vão aparecer por isso tenha paciência com você mesmo.

TÁ! E SE EU NÃO ME PROTEGER ? O QUE PODE ACONTECER?

Bom garotas e garotos, tudo pode acontecer se você não se cuidar, uma gravidez não planejada, ou infecções como, gonorreia, HIV, sífilis podem ocorrer. Como saber É poder borá se empoderar.

ENTREVISTA COM A DRA. CIBELE GHEDINI

“Cada doença tem um tipo de apresentação clínica, e algumas delas não tem sintomas por um longo período. Muitos paciente com HIV não tem sintomas por alguns anos, hepatite B às vezes o paciente nunca vai ter sintomas, ou fazer o diagnostico em situação de cura ou descobrir uma hepatite crônica já com alguma alterações em exames laboratoriais. O herpes e a hepatite A acabam dando sintomas mais exuberantes e que não precisam ser transmitidas só no sexo. A hepatite C é muito difícil causar sintomas “,

“A clamídia em homens somente em exames laboratoriais para descobrir, já em mulheres ha o corrimento. Outras doenças que podem dar sintomas de imediato é a infecção de urina, e a gonorreia que em dois três dias o paciente já tem sintomas após a exposição. O hpv pode dar sintomas, como verrugas genitais e nas mulheres está relacionado ao câncer de colo de útero”.

“ Sintomas específicos não existem“

“Relações orais também podem transmitir algumas doenças. Tem outra doença que não é sexualmente transmissível mas que acontece muito nessa faixa etária de adolescentes e jovens que é a mononucleose infecciosa, popularmente conhecida como doença do beijo. É uma doença benigna E tem sintomas como febre, dor de garganta, perda de apetite e inflamação do fígados entre outros. não tem uma orientação específica por que não necessariamente sexual. Mas são relevantes nesse contato próximo nessa fase”.

“A orientação precisa vir antes. Os tabus e estigmas precisam ser quebrados todos. A prevenção e sempre a melhor conduta. A partir do momento que se tem diagnostico e a orientação é que de procurar os médicos. Médicos clínicos tem condição de fazer diagnóstico de algumas doenças sexualmente transmissíveis com facilidade e trata-las inclusive. E outras doenças crônicas ou que demanda uma terapêutica especializada tem que procura mesmo infectologista”.



UNISAGRADO

Ensino Superior de Excelência

Em seus mais de 68 anos, o UNISAGRADO reafirma seu compromisso de ser – “Ensino Superior de Excelência”. O slogan representa a missão da instituição de ensino superior: “Formação humana integral fundamentada nos princípios católicos, concretizada na excelência do ensino, da pesquisa e da extensão, expressa no compromisso social e na disseminação da ciência e do saber para o bem da sociedade”.