



2ª Edição - Agosto/2020

Educação que acolhe, valores que transformam!

A ALFABETIZAÇÃO NO ENSINO EM CASA

As crianças que seguem tendo aulas online, seguramente recebem de seus professores atividades, dicas de jogos e brincadeiras para dar continuidade ao processo de alfabetização. Os pais podem auxiliar seus filhos a desenvolver essas tarefas, que geralmente, não são muito complexas.

Quando as crianças estão aprendendo a ler e escrever, situações da vida diária ajudam a concretizar esse aprendizado. Por exemplo, os pais podem incentivá-las a cozinhar, pedindo sua ajuda para ler as receitas. Podem ler histórias para o seu filho, mostrando palavras repetidas, ou que começam com a mesma letra, que rimam.

Um passeio de carro pode se transformar em uma brincadeira de leitura das placas. Enfim, essas pequenas ações incentivam o aprendizado e ajudam na aquisição da leitura e da escrita. O mais importante é estar atento às oportunidades que surgem na rotina da família e aproveitá-las para ajudar as crianças no processo de alfabetização. | Fonte : INSTITUTO NEUROSABER



PELOS PODERES DO ALHO!

Tatiana Picirillo – Nutricionista do Colégio - CRN 8146



Com seu sabor característico, os dentes de alho contêm muitos fitonutrientes, minerais, vitaminas e antioxidantes que provaram ter grandes benefícios para a saúde. Possui um extraordinário fitoquímico chamado alicina.

Alicina pode diminuir a rigidez dos vasos sanguíneos pela facilitação da liberação do óxido nítrico que relaxa os vasos sanguíneos e, por isso ajuda na redução da pressão arterial. Além da ação fibrinolítica no interior dos vasos sanguíneos. Esta função da alicina ajuda a diminuir o risco global de doença arterial coronariana, doenças vasculares periféricas e acidente vascular cerebral.

O alho é uma excelente fonte de minerais e vitaminas. Os bulbos são uma das fontes mais ricas de potássio, ferro, cálcio, magnésio, manganês, zinco e selênio. Esses nutrientes são fundamentais para nossa saúde!

O selênio é um mineral essencial para um coração saudável e é um cofator importante para as enzimas antioxidantes no corpo.

O manganês é usado pelo corpo como um cofator para a enzima antioxidante a superóxido dismutase.

O ferro é necessário para formação de células vermelhas do sangue

O alho ainda contém muitos antioxidantes flavonoídes como beta caroteno, zeaxantina e vitaminas como a Vitamina C, que ajuda o corpo a desenvolver resistência contra agentes infecciosos e a varrer os radicais livres, pró-inflamatórias que podem causar danos ao nosso organismo. Consuma o alho preferencialmente cru aproximadamente de 2 a 3 unidades ao dia. Pode ser consumido puro ou no suco detox ou misturado na comida. **M**

VOCÊ SABIA! QUE NÃO EXISTE COLESTEROL RUIM?

Tatiana Picirillo – Nutricionista do Colégio - CRN 8146



Por que será que todo mundo fala do colesterol ruim? Vamos primeiramente entender o que é o colesterol.

O amigo aqui é produzido no fígado e é chamado de LDL- colesterol (ele na verdade é uma fração proteica que embala gordura), e o que significa embalar gordura?

Calma, calma rrsrs... vou te explicar. As gorduras essenciais ômega 6 e ômega 3, presente nos

alimentos são levadas para o fígado e embaladas, envolvidas em LDL- colesterol, esta molécula leva toda essa energia para os tecidos para produção de hormônios lipídicos como a testosterona, estrogênio e cortisol e para a produção da bi camada lipídica, pensando em tudo isso podemos chamar essa molécula de colesterol ruim? Não! Ruim é quem come em excesso alimentos refinados, açúcares, frituras, massas, bebida alcóolica e assim gera excesso “colesterol ruim”.

Dentro desta molécula de LDL-colesterol : 70% é formado por triglicérides e 30% por colesterol.Quando ingerimos excesso de carboídratos e bebida alcóolica o triglicérides aumenta na corrente sanguínea e por isso não adianta parar de comer gordura e sim tem que diminuir os carboídratos em excesso. Já o HDL funciona como se fosse uma vassoura, ele é produzido no fígado e vai para corrente sanguínea para recolher o excesso de LDL-colesterol e o trás de volta para o fígado por isso é chamado de “colesterol bom”.



Quando o nosso HDL está baixo temos que nos preocupar porque a varredura não está sendo feita de forma adequada. Para aumentar o HDL aumente o consumo de boas fontes de gordura como: abacate, nozes, castanhas, amêndoas, avelãs, óleos vegetais, azeite, azeitonas. Se o seu colesterol estiver alto acrescente em sua rotina alimentar suco de berinjela com laranja, a berinjela além da pectina tem a antocianina que dá a sua cor característica juntamente com as fibras da laranja reduz colesterol, outra dica é a farinha de maracujá duas colheres des sobremesa ao dia adicionada no suco ou refeição também apresenta este benefício

“UM CONSELHO AOS JOVENS DE CORAÇÃO”

Professor Cláudio Venâncio



(Título incidental e uma proposta de reflexão diferenciada sobre a letra da música: ADVICE FOR THE YOUNG AT HEART que, embora aborda claramente em suas estrofes uma história amorosa, porém, ainda sim, expressa nos sub versos uma sugestão de postura libertária, ou seja, fazer algo com liberdade e espontaneidade antes de um possível momento tardio).

*“Um conselho aos jovens de coração;
Logo seremos velhos,
Quando faremos isso funcionar?”
espiritualidade.*

Postamo-nos a frente dos incipientes, principiantes ou imaturos com desejos carregados de idealizações, queremos que sejam exatamente iguais àquilo que está projetado nos nossos manuais, livros, códigos, padrões ou receitas perdidas de modernidade;

Representamos, dissimulamos, as vezes até fingimos ser dinâmicos, espontâneos e inovadores, contudo, estamos sempre na condição de reféns dos mesmos horários, dos mesmos lugares, dos mesmos espaços e, conseqüentemente, das mesmas pessoas. Portanto, quando tentamos impor aos nossos condescendentes a nossa frágil e forjada criatividade, deixamos explícito aos mesmos o quanto somos mecânicos, repetitivos e previsíveis;

Em torno do que fazemos, tudo é sistematizado, coordenado, dirigido, reproduzido ou meramente ocasional, razão pela qual, independentemente do quanto ou do como fazemos, tudo se reduz a um conjunto medíocre e empobrecido de cumprimentos;

Cumprimento de regras, cumprimento de recomendações, cumprimento de tarefas, cumprimento de metas, cumprimento de fases, cumprimento de etapas, até por fim, perceber que estamos em total descumprimento de vida;

*“Um conselho aos jovens de coração;
Logo seremos velhos,
Quando faremos isso funcionar?”
“Temos o mundo inteirinho em nossas mãos”,*

A natureza nos fez seres ilimitadamente sociáveis, por ironia ou por puro descuido do ego, ambos causados pela vontade de pertencimento, estamos sempre fazendo parte de organizações, instituições, grupos ou agregados, contraditórios a essa mesma natureza, assim reduzindo de modo trágico a nossa potência de ampliação do ciclo humano;

Mesmo diante de novos desafios desenvolvemos as nossas práticas cotidianas guiados e carregados de velhos princípios, valores, consentimentos e convicções, sempre nos esforçando em passa-los adiante, sem ao menos parar um instante para compreender que, aqueles que posteriormente virão, trarão em suas singularidades novos guias, novos carregamentos e provavelmente, novas soluções;

Olhamos para as crianças, para os filhos e para os aprendizes com os olhos e espíritos refletidos no passado, nesse sentido, estamos sempre entrando no futuro de costas; incapazes de notar que essa juventude diante de nós está trazendo um universo particular que logo será materializado, e nele, amanhã seremos superados e esquecidos, porque ontem cometemos a ousadia de ensina-la sem antes tentar com ela aprender;

*“O horário de trabalho acabou,
podemos fazer qualquer coisa que quisermos,
qualquer coisa que sentirmos vontade”,
“Um conselho aos jovens de coração,
Logo seremos velhos;
Quando faremos isso funcionar?”
Pense a respeito.*

- **Sugestões para maiores reflexões:**



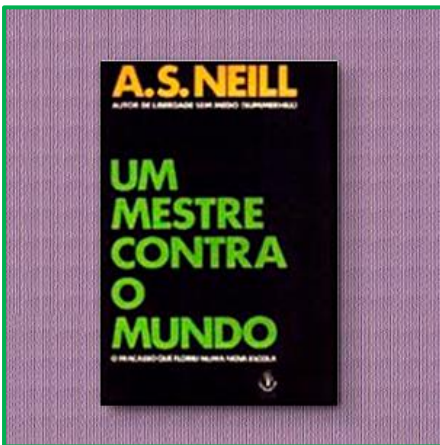
Música
ADVICE FOR THE YOUNG AT HEART (Tradução)
Interprete: TEARS FOR FEARS
Disponível no YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=0gP2b2CO-00>



Filme
Sociedade dos Poetas Mortos (1990)
USA, Direção Peter Weir,
TOUCHSTONE PICTURE;



Livro
UMA SIMPLES REVOLUÇÃO
Autor: Domenico De Masi,
Editora, Sextante



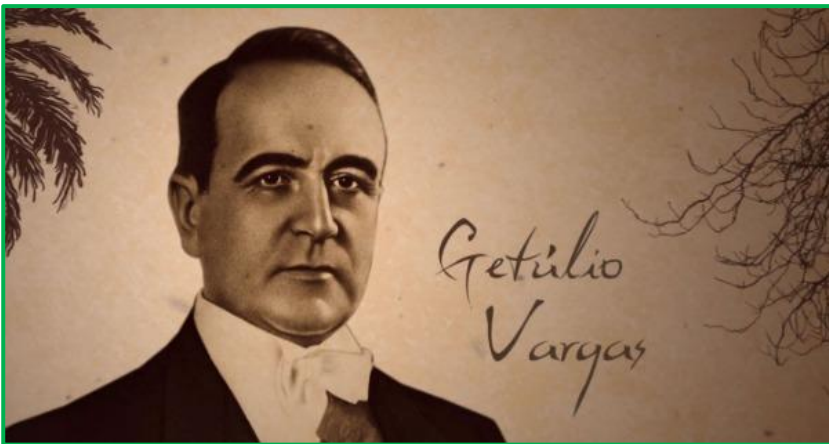
Livro
UM MESTRE CONTRA O MUNDO
Autor: Alexander Sutherland Neill,
Editora IBRASA 

MOMENTO HISTÓRICO

HISTÓRIA

AGOSTO E O DESGOSTO DE VARGAS

Professor Cláudio Venâncio



Sem dúvida, o gaúcho Getúlio Vargas foi um dos maiores ícones da conturbada história política do Brasil. Exercendo o poder de 1930 a 1945, apresentou nesse período características distintas em seu governo, primeiro assumiu a presidência do país através de uma articulação de grupos específicos em oposição aos desgastes das oligarquias já superadas da “Velha

República”(1889 – 1930) , promovendo reformas constitucionais, conseguiu se consolidar no poder por um tempo além do esperado, em segundo momento, numa tentativa de reduzir e minimizar o protagonismo das organizações sindicais, cria em 1943 a CLT – Consolidação das Leis do Trabalho

e vincula associações de trabalhadores ao Estado.

Em 1937, com a notória vontade de permanecer na gestão suprema do país, articula um Golpe de Estado e instaura no Brasil o Estado Novo, um regime de caráter autoritário inspirado no Nazi Fascismo ocorrente na Europa Central desse período. Após longos e intensos movimentos de resistência disseminados por todo o território nacional, deixa o poder em 1945 para o nascimento de uma breve era pautada na construção inicial de uma democracia.

Seis anos depois, em 31 de Janeiro de 1951, em um Brasil completamente diferente, volta ao poder, dessa vez eleito, entretanto, sem conseguir cumprir o mandato até o fim. Além de contrariar os interesses do capital estrangeiro, principalmente norte-americano, o governo Vargas enfrentava também oposição internas. Carlos Lacerda, por exemplo, jornalista ligado à UDN e dono do Jornal A Tribuna da Imprensa, do Rio de Janeiro, empenhou-se em combater Getúlio, acusando-o de corrupção.

Após o atentado sofrido por Lacerda, as pressões contra o presidente aumentaram por parte dos grandes empresários, das multinacionais, da embaixada dos Estados Unidos, dos grandes jornais e de alguns líderes militares. Em Agosto de 1954, esses mesmos militares se reuniram com Vargas exigindo a sua renúncia, Vargas, ainda que muito pressionado responde: "Daqui eu só saio morto"!

Na manhã do dia 24 de Agosto de 1954, veio a notícia: "O presidente Getúlio Vargas suicidou-se com um tiro no coração!" Veja abaixo uma reprodução de um dos mais importantes documentos da história política do Brasil, a carta-testamento deixada pelo próprio Getúlio Vargas a explicando o motivo de tal ato.



Mais uma vez, as forças e os interesses contra o povo coordenaram-se e novamente se desencadeiam sobre mim. Não me acusam, insultam; não me combatem, caluniam, e não me dão o direito de defesa. Precisam sufocar a minha voz e impedir a minha ação, para que eu não continue a defender, como sempre defendi, o povo e principalmente os humildes.

Sigo o destino que me é imposto. Depois de decênios de domínio e espoliação dos grupos econômicos e financeiros internacionais, fiz-me chefe de uma revolução e venci. Iniciei o trabalho de libertação e instaurei o regime de liberdade social. Tive de renunciar. Voltei ao governo nos braços do povo. A campanha subterrânea dos grupos internacionais aliou-se à dos grupos nacionais revoltados contra o regime de garantia do trabalho. A lei de lucros extraordinários foi detida no Congresso. Contra a justiça da revisão do salário mínimo se desencadearam os ódios. Quis criar liberdade nacional na potencialização das nossas riquezas através da Petrobrás e, mal começa esta a funcionar, a onda de agitação se avoluma. A Eletrobrás foi obstaculizada até o

desespero. Não querem que o trabalhador seja livre.

Não querem que o povo seja independente. Assumi o Governo dentro da espiral inflacionária que destruía os valores do trabalho. Os lucros das empresas estrangeiras alcançavam até 500% ao ano. Nas declarações de valores do que importávamos existiam fraudes constatadas de mais de 100 milhões de dólares por ano. Veio a crise do café, valorizou-se o nosso principal produto. Tentamos defender seu preço e a resposta foi uma violenta pressão sobre a nossa economia, a ponto de sermos obrigados a ceder.

"Tenho lutado mês a mês, dia a dia, hora a hora, resistindo a uma pressão constante, incessante, tudo suportando em silêncio, tudo esquecendo, renunciando a mim mesmo, para defender o povo, que agora se queda desamparado. Nada mais vos posso dar, a não ser meu sangue. Se as aves de rapina querem o sangue de alguém, querem continuar sugando o povo brasileiro, eu ofereço em holocausto a minha vida.

"Escolho este meio de estar sempre convosco. Quando vos humilharem, sentireis minha alma sofrendo ao vosso lado. Quando a fome bater à vossa porta, sentireis em vosso peito a energia para a luta por vós e vossos filhos. Quando vos vilipendiarem, sentireis no pensamento a força para a reação. Meu sacrifício vos manterá unidos e meu nome será a vossa bandeira de luta. Cada gota de meu sangue será uma chama imortal na vossa consciência e manterá a vibração sagrada para a resistência. Ao ódio respondo com o perdão.

"E aos que pensam que me derrotaram respondo com a minha vitória. Era escravo do povo e hoje me liberto para a vida eterna. Mas esse povo de quem fui escravo não mais será escravo de ninguém. Meu sacrifício ficará para sempre em sua alma e meu sangue será o preço do seu resgate. Lutei contra a espoliação do Brasil. Lutei contra a espoliação do povo. Tenho lutado de peito aberto. O ódio, as infâmias, a calúnia não abateram meu ânimo. Eu vos dei a minha vida. Agora vos ofereço a minha morte.

Nada receio. Serenamente dou o primeiro passo no caminho da eternidade e saio da vida para entrar na História. **M**

Texto originalmente publicado em <https://www.infoescola.com/historia/carta-testamento-de-getulio-vargas/>

Fonte de Pesquisa e extração: História, Ensino Fundamental.2010, Nelson Piletti e Claudino Piletti, Editora Ática.



EXPLOSÃO NO LÍBANO ATINGE E ABALA O BRASIL

Professor Cláudio Venâncio



Com grandes comunidades libanesas, e ainda em processo de crescimento desde o século XIX, o Brasil presta das mais diferentes formas ações de solidariedade aos familiares, descendentes e próximos das vítimas da explosão fatal ocorrida no Líbano no dia 04 de Agosto de 2020.

Foram duas violentas explosões culminadas em um dos principais portos de Beirute naquela terça-feira 4 de Agosto, tais ocorrências

deixaram lamentavelmente, ao menos 78 mortos e mais de quatro mil feridos, de acordo com o último balanço atualizado pelo ministério da Saúde libanês.

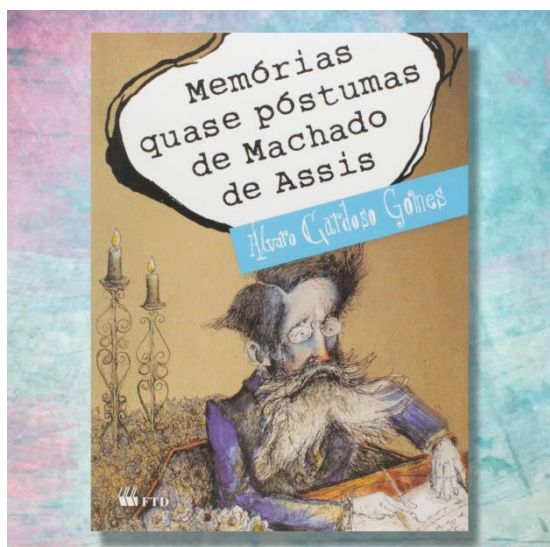
Referem-se a um balanço provisório, partindo do porta-voz do ministério, Reza Moussaoui. A contagem anterior foi de 50 mortos e 2.750 feridos. A capital Beirute foi declarada "zona de desastre", e, por essa razão, anunciou uma zona de cautela envolvendo o Conselho Superior de Defesa Libanês.

Uma das possíveis causas para o desastre pode ter relação com o armazenamento de aproximadamente 2.750 toneladas de nitrato de amônio contidas ao longo de um tempo excedente no depósito do porto. Esse material de altíssimo risco é um componente muito utilizado na fabricação de explosivos. Após as duas explosões fatais devastarem boa parte da cidade de Beirute, o mundo presenciou mais uma vez tristes rastros de destruição e morte na capital libanesa, organizações brasileiras e descendentes de libaneses residentes no país prestaram solidariedade nas redes sociais e promoveram o envio de recursos fundamentais as vítimas. Segundo os dados da Agência Senado, o Brasil tem cerca de 10 milhões de libaneses e descendentes em seu território. **M**



INDICAÇÃO DE LIVRO

LITERATURA



Sentindo que ia morrer logo, o escritor Machado de Assis decide registrar num caderno alguns fatos relevantes de sua vida: a infância pobre, a relação com a família, a lenta ascensão social, o amor por Carolina, além de sua trajetória de escritor. Este foi o mote para a criação desta obra, na qual, entremeando fatos reais e ficcionais, Machado de Assis é mostrado na intimidade do dia a dia.

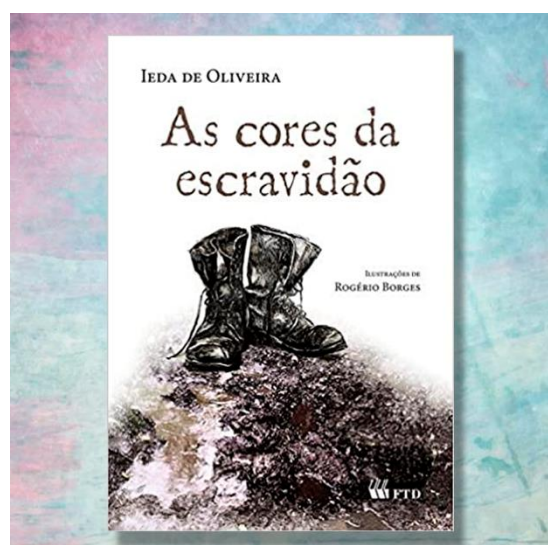
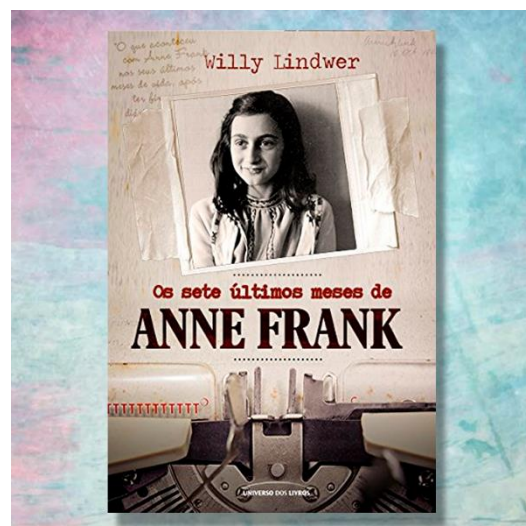
MEMÓRIAS QUASE PÓSTUMAS DE MACHADO DE ASSIS

Autor: Alvaro Cardoso Gomes,
Editora FTD


As histórias que estas mulheres têm para contar são semelhantes: o tratamento no campo, a forma como conheceram as irmãs Frank e a maneira como todas foram inexplicavelmente tocadas por sua vida. Os sete últimos meses de Anne Frank é o triste e verdadeiro relato de uma crueldade inimaginável e do milagre ocorrido para os que sobreviveram poderem contá-lo com suas próprias palavras.

OS SETE ÚLTIMOS MESES DE ANNE FRANK

Autor: Willy Lindwer,
Editora Universo dos Livros



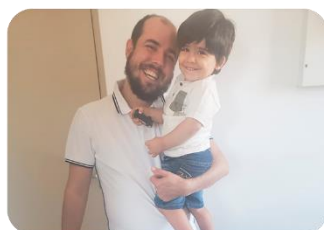
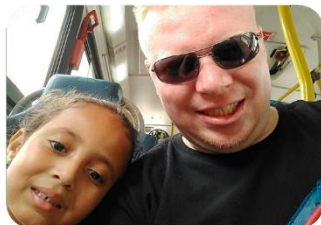
Em “As cores da escravidão”, o garoto Tonho vive o sonho de uma vida melhor. Embalado pelas histórias da avó, ele convence seu amigo João a seguirem um gato. A realidade encontrada pelos meninos é dura e triste, em uma história sobre inocência roubada, sonhos frustrados, infância escravizada. Mas também, de esperança, compaixão, amizade e amor.

As Cores da Escravidão
Autora: Ieda de Oliveira,
Editora FTD 

Gostou das indicações? Ficou interessado(a) ? Temos esses livros e muito mais disponíveis em nosso colégio!

ACONTECEU

Dia dos Pais



Feliz Dia dos Pais!

Agenda Online



#JUNTOSVENCEREMOS



Nos siga nas redes sociais:



Tel: 2242-7651
colegiomayararodrigues.com.br