

Concurso Internacional “Arte pela Paz” mostra as “Portas e Janelas do meu País”

Neste domingo, 10 de março até o dia 3 de maio, de quarta a sexta-feira, das 10 às 12 horas e das 14 às 17 horas, haverá Mostra do concurso internacional do Mica. Por quantas portas e janelas nos deparamos na vida? É através delas que vislumbramos belas paisagens, intrigantes mistérios e grandes descobertas. É também através delas que adentramos a muitos locais para adquirir conhecimento. Portas e Janelas: vazão para o mundo e até para o universo.

Portas e Janelas da nossa casa, da escola, da igreja, do mercado, das lojas;

Portas e Janelas pelas quais passamos e admiramos todos os dias no nosso caminho;

Portas e Janelas de bibliotecas públicas, de teatros, da prefeitura da cidade, de hospitais;

Portas e Janelas históricas, de museus, de centros culturais, de estações de trem;

Portas e Janelas de castelos, de casas abandonadas ou em ruínas;

Crianças e jovens devem ser estimulados a preservar o meio ambiente, a responsabilidade social e, acima de tudo, a paz;

Não há paz onde não há qualidade de vida.

Mica - Movimento Infanto-juvenil - Movendo com Arte e Museu Florestal Octávio Vecchi convidam crianças e jovens do Brasil e do mundo a se expressarem por meio da arte sobre as portas e janelas com importância histórica, cultural ou social de seus países.

Uma pesquisa sobre as



A Porta da Casa Aceh - Sharleen Tjendraputri - 15 anos - Jakarta - Indonésia

portas e janelas que também apresentam liames para a paz.

Recebemos muitos trabalhos que foram avaliados por uma comissão de profissionais com olhar sensível à expressão artística de crianças e jovens.

Os trabalhos foram selecionados e premiados em 4 faixas etárias nas categorias “brasileiros”

e “estrangeiros” e poderão ser admirados pelo público em uma especial Mostra. Finais de semana e agendamentos de grupos consultar pelo telefone: 2231-8555 ramal: 2053.

A exposição será no Museu Florestal Octávio Vecchi - Horto Florestal - na Rua do Horto, 931. Entrada franca.

Alimentação saudável melhora aprendizagem

O corpo nutrido auxilia no funcionamento cerebral e melhora a vitalidade e a disposição para os estudos. E se esse hábito saudável for estabelecido na primeira infância, os resultados serão ainda melhores. Optar pela ingestão dos alimentos certos ajuda os estudantes a terem sucesso na vida escolar.

É fundamental que crianças, adolescentes e jovens consumam alimentos ricos em nutrientes e vitaminas que atuem a memória e a concentração e proporcionem um sono mais tranquilo. Manter uma alimentação equilibrada, evitando a ingestão de comidas processadas, é fundamental em qualquer etapa da vida.

A coordenadora pedagógica da Educação Infantil e Ensino Fundamental Anos Iniciais do Colégio Marista Ribeirão Preto (SP), Marina Mazetti Stucchi, diz que manter uma rotina alimentar saudável contribui para a produção de serotonina, que proporciona a sensação de bem-estar.

Cyntia Leinig, nutricionista e professora do curso de Nutrição da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR), endossa essa afirmação e alerta que dosar frituras e alimentos ricos em açúcar também é fundamental para obter bons resultados no processo ensino-aprendizagem.

Pensando nisso, a nutricionista separou 10 dicas para estabelecer hábitos alimentares saudáveis:



Alimentação saudável melhora aprendizagem

1. Permitir que a criança controle seu consumo alimentar, especialmente o tamanho da refeição;

2. Diversificar alimentos, modo de preparo e apresentação das refeições para estimular o aspecto sensorial;

3. Evitar petiscos nas 2 horas que antecedem as grandes refeições;

4. Servir pequenas porções de alimentos e oferecer novas quantidades se for necessário;

5. Não oferecer um alimento como recompensa ou retirá-lo como punição (supervalorização do alimento);

6. Diminuir a ingestão de líquidos durante as grandes refeições

(evitar a sensação de saciedade precoce);

7. Deixar a criança se alimentar sozinha e manipular o alimento (experimentação e apresentação de diferentes texturas são excelentes estímulos);

8. Não forçar ou castigar a criança no caso de recusa alimentar (variação normal no apetite e aceitação do alimento. Cuidar com intervenções desnecessárias);

9. Oferecer alimentos novos em pequenas quantidades. Caso haja recusas repetidas, mudar o modo de preparo ou dar um intervalo até a nova exposição;

10. Oferecer sabores doces ou salgados de menor intensidade.

Empreendedorismo é importante na educação infantil

O estudo “Educação da Primeira Infância”, da Fundação Getúlio Vargas, divulgado em 2015, demonstrou que a falta de investimento em educação infantil prejudica a sociedade como um todo: aumenta a criminalidade e o Estado acaba destinando grande parte das verbas públicas em mais presídios, em programas de ressocialização e segurança. Por isso, dentre outros fatores sociais, o empreendedorismo privado focado em projetos para a pré-escola tem se tornado cada vez mais uma porta para um futuro melhor.

Investir em educação traz benefícios para o país, uma vez que a base de uma comunidade próspera é a educação de qualidade. A primeira infância (que vai do nascimento até os cinco anos de idade) é o período em que a criança passa por intenso processo de desenvolvimento e é, portanto, um momento bastante propício para o aprendizado. Assim, empreender na área da educação infantil é a realização do sonho de muitas pessoas que buscam atividades com as quais possuem afinidade e experiência.

Para empreendedores de qualquer outra área, os desafios são diários, as novidades são constantes e as mudanças, inevitáveis. O mais importante a ser considerado quando se quer iniciar um negócio é ter em mente que gostar do que faz e ter



Foto: Photo by Rawpixel on Unsplash

um propósito claro são fundamentais. Ensinar crianças nessa fase da vida é mais que motivador: é poder contribuir para a transformação na vida de um ser humano.

Outra questão de extrema importância é acompanhar as mudanças do meio educacional para empreender de acordo com as competências e habilidades que as novas gerações exigem. A Geração Alpha (crianças nascidas depois de 2010), por exemplo, é estimulada desde pequena ao contato tecnológico e à autonomia no processo de ensino-aprendizagem. Assim, contar com um time de profissionais que tenha dinamismo e vontade de aprender também é essencial para trilhar no ramo da educação infantil com sucesso.

Além desses aspectos, há mais um, não menos importante: o espírito de coletividade. É compreender que a educação é responsabilidade social também, ter ciência do poder que se tem em mãos nessa área e que uma criança bem educada mudará o mundo num futuro em que todos viveremos, pois a globalização não tem limites e essa geração prova que os rumos da sociedade serão de cada vez mais inclusão, mais interação e mais humanidade.

Portanto, como a ineficiência do Estado com a educação ainda é uma triste realidade, cabe ao empreendedor, com todas as qualidades e competências adquiridas, fazer o papel revolucionário de trabalhar em prol da sociedade como um todo.

Sete passos para sair das dívidas

De acordo com dados divulgados pelo SPC Brasil e CNDL, mais de 63 milhões de brasileiros se encontravam inadimplentes em novembro do ano passado. O primeiro passo para quem enfrenta problemas financeiros é não entrar em desespero, colocar os pés no chão, encarar a realidade e, é claro, se planejar para sair dessa situação de forma definitiva. Veja abaixo 7 passos preparados pelo educador para sair das dívidas definitivamente:



Foto: Aleff Vinicius on Unsplash

É preciso mudar o comportamento em relação ao uso do dinheiro

1- Colocar na ponta do lápis todas as dívidas que possui, separando as que correspondem a serviços e produtos de necessidade básica, que não podem ser cortados (como água, energia elétrica, gás e aluguel) e as que sofrem juros mais altos (como cartão de crédito e cheque especial), considerando essas como prioridade para pagamento. Antes de sair se enrolando para pagar, faça um diagnóstico financeiro, para saber como diminuir as despesas mensais, fazendo sobrar dinheiro para pagar as dívidas em atraso;

2- Anote durante 30 dias todos os gastos que tiver, separando por tipo de despesa. Isso inclui gastos “pequenos”, que podem até ser considerados menos importantes, como gorjetas e guloseimas, pois no final do período será possível compreender de que forma, efetivamente, seu dinheiro está sendo gasto. Reflita sobre os hábitos e comportamentos que o levaram a chegar nessa situação, assim saberá o

que deve mudar e quais gastos irá reduzir ou eliminar;

3- Tenha em mente que só se deve negociar uma dívida quando se tem condições de fazer isso, ou seja, após se planejar, pois um passo precipitado pode até piorar a situação. Portanto, só se deve procurar um credor, quando já souber quanto terá disponível mensalmente para pagar e, então, poder negociar;

4- Trocar uma dívida pela outra nem sempre é a melhor alternativa. É claro que o crédito consignado, por exemplo, oferece juros baixos em comparação ao cartão de crédito, cheque especial e financiamentos, que o pagamento é retido diretamente do salário. Justamente por isso é preciso cautela, já que para quem já está com dificuldade em administrar as finanças, ter sua renda habitual reduzida pode desencadear novos endividamentos e problemas ainda maiores, virando uma bola de neve;

5- Para não agravar a situação, antes de realizar qualquer compra, se faça algumas perguntas como: “Eu realmente preciso desse produto?”, “O que ele vai trazer de benefício para a minha vida?”, “Estou comprando por necessidade real ou movido por outro sentimento, como carência, baixa autoestima ou influência de terceiros?”. Ao fazer isso, terá uma grande surpresa sobre a quantidade de coisas adquiridas apenas por impulsividade;

6- Em momentos de crise financeira, que são passageiros, é importante resgatar sonhos, objetivos que realmente importam e que farão a pessoa ter ainda mais motivos para “dar a volta por cima”. É preciso relacionar no mínimo três sonhos: um de curto prazo (a ser realizado em até um ano), um de médio prazo (entre um a dez anos) e outro de longo prazo (acima de dez anos), sendo que um deles deve ser o de sair das dívidas;

7- Com os números do diagnóstico em mãos, é possível conhecer a sua força de poupança após os cortes para realizar o sonho de sair das dívidas sem que tenha que fazer outra dívida. Mês após mês, é preciso aplicar esse dinheiro em um investimento que seja coerente ao tipo de objetivo (prazo) e ao perfil do investidor. Caso tenha dificuldade para investir, é válido consultar um especialista.

Guarda do animal de estimação é uma das questões discutidas em divórcios

A sociedade humana tem evoluído e, com isso, houve mudanças no conceito de configuração familiar. Para as famílias amorosas, quem têm um ou mais pets em casa, esses companheiros de quatro patas já são considerados membros oficiais da família.

De acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Produtos de Animais de Estimação, o Brasil conta com a 4ª maior população de pets do mundo. E em 2015, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou que, em cada cem famílias, 44 criavam animais de estimação e só 36 tinham crianças até doze anos de idade. Devido ao novo panorama, a definição da guarda dos pets após o divórcio de um casal se tornou uma questão recorrente.

“Existem famílias que não conseguem definir amigavelmente com quem fica a guarda do animal de estimação e este processo pode causar desgaste em todos os envolvidos e, inclusive, alterações no comportamento do pet. Para evitar atritos, existem formas assertivas de determinar como será dividida a guarda dos animais



Foto: Divulgação

Mecanismos legais ajudam a solucionar a questão da guarda dos pets

de estimação”, afirma Claudia Nakano, do Nakano Advogados Associados.

O processo pode ser realizado gratuitamente nos fóruns do Brasil, por meio dos Centros Judiciários de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSCs). Os canais para mediação são acessíveis e eficientes. “É possível solucionar cerca de 90% dos casos através dos CEJUSCs. Geralmente são mediadores preparados para atender a área

da família, principalmente questões como: guarda, partilha, visitas e pensões”, ressalta a dra. Claudia.

Os conciliadores e mediadores, bem como os servidores dos Núcleos Permanentes de Métodos Consensuais de Solução de Conflitos (NUPEMECs) e dos Centros Judiciários de Solução de Conflitos e Cidadania (CEJUSCs), são facilitadores de resoluções de conflitos visando o direito ao acesso e o dever de justiça.

CINCO DÉCADAS CORRESPONDEM A DEZENAS DE ANOS, CENTENAS DE EDIÇÕES E MILHARES DE PÁGINAS LIDAS

O mais eficiente veículo de divulgação da Zona Norte

| Data | Qtde. |
|---------|---------|
| 2019/02 | 104.330 |
| 2019/01 | 101.443 |
| 2018/12 | 111.274 |
| 2018/11 | 111.274 |
| 2018/10 | 141.856 |
| 2018/09 | 120.772 |
| 2018/08 | 103.960 |
| 2018/07 | 86.301 |

Um jornal que faz a diferença. Há 56 anos.

www.gazetazn.com.br