

Dicas de atividades educativas e sobre finanças para fazer com crianças durante isolamento

A pandemia do novo coronavírus e as consequentes medidas de isolamento social, trazem um desafio extra para as famílias com crianças. Com a suspensão das aulas nas escolas, é preciso criatividade para continuar reorganizando as agendas, além de adequar horários específicos para as atividades em família, os estudos e as brincadeiras.

Nesse período, a situação econômica também está alterando a rotina de muitas famílias brasileiras, que buscam no planejamento e no corte de gastos extras uma alternativa. Especialistas garantem que é importante aprender a lidar com o dinheiro, desde cedo. Por isso, e para ajudar as famílias que já esgotaram o repertório de atividades com as crianças, o Sicredi preparou algumas dicas de atividades de Educação Financeira e brincadeiras fáceis de fazer, que trazem conhecimento de maneira lúdica e divertida.

1- Lições financeiras com a Turma da Mônica

Os desenhos animados são um sucesso entre a garotada, mas em tempos de isolamento social, vale investir também em produções que agregam conhecimento. Dicas de Educação Financeira e, sobre como economizar estão presente nos desenhos animados da Turma da Mônica feitos em parceria com o Sicredi. São três animações que trazem como tema central, questões como: de onde vem o dinheiro, orçamento familiar e a recompensa de quem sabe administrar os gastos. Os desenhos animados, podem ser assistidos no canal oficial do Sicredi no YouTube.

2- Jogos de tabuleiro

Conhecidos entre crianças de várias gerações, os jogos de tabuleiro ajudam a reunir pessoas de várias idades, que moram



Atividades educativas sobre finanças para as crianças

na mesma casa. Alguns jogos, como os tradicionais Monopoly e Banco Imobiliário, estimulam a capacidade de raciocínio e negociação dos participantes.

3- Quiz e atividades na Internet

Com o objetivo de ensinar Educação Financeira de uma maneira leve e divertida em diferentes plataformas, o Sicredi lançou um conteúdo especial sobre Educação Financeira, também disponível na Internet. A página traz opções de quiz, livro de atividades e desenhos para pintura. Os conteúdos podem ser trabalhados, envolvendo adultos e crianças e promovem uma reflexão sobre planejamento financeiro. O projeto Tranformando.com.vc com a iniciativa "Fica em Casa", também reúne dicas e orientações de atividades para fazer com as crianças, tornando a quarentena um momento de diversão e aprendizagem.

4- Exploração em Casa

Nessa atividade é possível estimular a curiosidade das crianças. Para brincar, basta provocar a formação de uma "Pergunta Exploratória". É

preciso incentivar a criança a encontrar, dentro de casa, algum tema que ela gostaria de saber as respostas. Use pontos estratégicos da casa, como a cozinha, ou a sala, para estimular a descoberta. Definida a pergunta, a criança pode partir para a "Expedição Investigativa" desbravando o ambiente que ela pretende explorar e, com as questões que podem ser respondidas pelos adultos, com os conhecimentos já obtidos, ou também com ajuda das tecnologias, ou outras formas de pesquisa. A atividade pode ser concluída com a criança conversando sobre tudo que aprendeu com a exploração.

5- Imaginação para comprar e vender

Pais e filhos podem se divertir juntos com uma loja, um restaurante, ou um supermercado fictício. Vale usar a imaginação e revezar para escolher, qual participante vai comprar, ou vender os produtos. Com a brincadeira é possível estimular a capacidade de raciocínio e negociação, treinar a habilidade de calcular e ainda auxiliar na reflexão sobre preço dos produtos e a compra consciente.

Metodologias que priorizam a intensidade ajudam a espantar a preguiça

É justamente para aproveitar os dias mais gelados, que acabaram de chegar em quase todo o país que, os treinos em casa podem ser a grande saída para espantar a preguiça e manter o ritmo da saúde. Afinal, quanto mais baixa a temperatura, menor a vontade de treinar e, para evitar o sedentarismo e ainda garantir resultados, é possível apostar em metodologias de treino que potencializam a intensidade dos exercícios e requerem menos tempo.

Se exercitar em apenas 20 minutos é uma boa pedida para espantar a preguiça! "Não é milagre, ou falsa promessa", garante Altino Andrade, profissional de Educação Física da rede de academias Just Fit, "Adotamos uma metodologia na qual a série de exercícios



Treino HIIT ajuda a espantar a preguiça

funcionais é realizada de forma bem intensa por 20 minutos, com intervalos de 10 segundos, bem simples de ser feita em casa. Batizado de Treino HIIT, o programa ajuda quem tem aquela preguiça de treinar no inverno, a manter o peso e

ainda se aquecer nos dias mais gelados. Este treino intenso é indicado para praticantes de atividades físicas regulares, se você é iniciante, deve realizar o treino com menor intensidade, respeitando seu limite, mesmo que realize menos repetições.

Informática & Tecnologia

Seis passos para usar a tecnologia a seu favor nesta quarentena

O isolamento social trouxe novos desafios. A maioria dos governos estaduais prorrogaram a quarentena. Estima-se que o consumo da Internet cresceu 70% pelos brasileiros e, que o engajamento (compartilhamento, curtidas, conteúdo, etc), cresceu 61%, segundo a Kantar, empresa de pesquisas. Os dados foram divulgados em março e mostram a mudança dos hábitos dos brasileiros diante do isolamento social. Aliar a tecnologia e usar a nosso favor, pode ser a saída para organizarmos esse tempo "livre". Veja 6 dicas do que fazer nesta quarentena, com o uso da tecnologia:

•Manutenção da Saúde Mental e Física

Cuidar da Saúde Física e Mental é muito importante com, ou sem o isolamento. Agora com tempo livre, dedique-se a você! Há aplicativos como o Medita (IOS), e o 5 minutos (IOS e Android) que são apps para meditação guiada. Além de ser possível fazer terapia (psicólogo e psicóloga) online. Para a Saúde Física, o FitNotes é bom para fazer exercícios em casa e é gratuito. Há ainda empresas que alugam equipamentos como bicicletas e esteiras. A economia compartilhada, favorece o compartilhamento de equipamentos para se exercitar gratuitamente.

•Se especialize e tenha uma vaga no mercado de trabalho

Agora é o momento ideal para fazer cursos online.

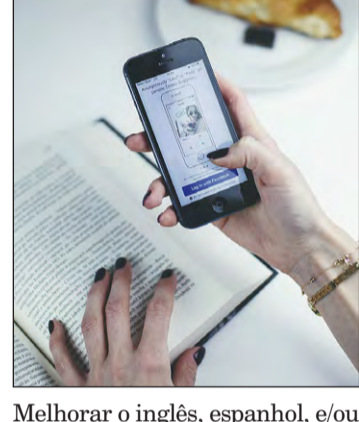


Foto: Freestocks on Unsplash

Melhorar o inglês, espanhol, e/ou fazer cursos de aperfeiçoamento na própria área de trabalho. Há áreas como logística, desenvolvedor de aplicativos e na área de Saúde, que tiveram aumento na demanda por profissionais. Fazer um curso nessas áreas, combinado com o inglês é um bom caminho para as portas se abrirem no mercado de trabalho, durante e após a pandemia. Na Minds Idiomas temos o curso 100% online, regular flex, com duração de 18 meses. Além do curso Learn To Travel, gratuito por 30 dias.

•Ler mais - conhecendo os autores

A #juntospelolivro disseminada no instagram, foi aderida por diferentes editoras que estão disponibilizando livros gratuitos, live com os autores, bate-papos virtuais entre os leitores, entre outras ações. Outra tag é a #FiqueEmCasaLeiaMais da editora Harper Collins no Brasil. Por meio dessa #, várias lives,

descontos em e-book, e outras ações têm sido feitas.

•Cozinhar com apps

Seja você vegetariano e/ou fanático por doces, cozinhar é terapêutico. Há muitos aplicativos que podem ajudar nas receitas e, o melhor, de graça! O APP Tastemate, mostra o passo a passo das receitas por vídeos. O Facebook tem grupos de veganos e vegetarianos com receitas nutritivas e que aumentam a imunidade. E muitos outros! Comece seguindo uma página que as próprias redes sociais irão te sugerir novas páginas, para seguir sobre culinária!

•Estreitar laços com os amigos e familiares

A tecnologia nos aproxima em uma fase como a atual. É importante manter contato, principalmente com os idosos! Que são do grupo de risco e não podem receber os filhos e netos em casa! Aqui vale a ligação, whatsapp, chamada de vídeo, skype, zoom, tudo para ficar próximo dos nossos. Vale jogos como stop e até imagem e ação com os amigos! Isso faz passar o tempo com diversão.

•Filmes e games

Plataformas como HBO e FOX Network, em alguns locais, os seus canais de forma gratuita. Além do famoso Netflix temos os games: Playstation, Nintendo, entre outros. É bom para a mente, desde que usado com uma quantidade de horas limitada. Desenvolve a capacidade lógica das crianças e adultos, e aumenta o vínculo entre pais e filhos.

Guloseimas para Você



Foto: Divulgação

Espagete ao molho de Shitake

Ingredientes: 1 embalagem de espagete, 8 colheres (sopa) de azeite, 1 cebola picada, 2 dentes de alho, picados, 400 g de cogumelos shitake, cortados em tiras, 8 tomates maduros, sem pele, sem sementes, picados, sal, folhas de manjeriço, queijo parmesão, ralado.

Modo de preparo: Prepare o molho de shitake. Em uma panela média, aqueça o azeite, refogue a cebola e o alho, acrescente os tomates, o shitake e deixe cozinhar por 5 minutos. Acerte o sal e reserve. Em uma panela grande, reserve 5 litros de água com sal e cozinhe a massa. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver. Deixe cozinhar por 6 a 8 minutos, ou até que fique "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra a massa, acrescente o molho de shitake e envolva bem com a ajuda de dois garfos grandes. Acrescente as folhas de manjeriço, polvilhe queijo parmesão e sirva a seguir.

Rendimento: 6 porções.
Tempo de preparo: 30 minutos.

As massas, além de permitirem diversos tipos de preparo, são versáteis nos acompanhamentos. É possível usar carnes, verduras e legumes para dar origem a um prato simples e repleto de sabor. Os molhos, por sua vez, são capazes de acentuar o sabor, além de tornar a massa mais atraente e aromática. Para te inspirar a fazer pratos práticos e cheios de detalhes que fazem a diferença, Adria, marca de massas, biscoitos e torradas da M. Dias Branco, sugere algumas dicas para preparar molhos deliciosos, confira:

Atente-se à quantidade de sal, pois ele ajuda a elevar os aromas, mesmo se tratando de molhos doces, e ainda amantua o sabor amargo; Como se trata de acompanhamentos, é importante temperar os

molhos com intensidade. Ou seja, o tempero precisa estar acentuado para que a harmonização dê certo. Experimente o molho durante o preparo, pois isso permitirá o ajuste de sabor antes que fique pronto. É interessante pedir a outra pessoa para experimentar o molho também. Assim, você terá uma percepção de paladar diferente. Não prepare molhos com texturas muito densas. Amidos, proteínas, gorduras e outros ingredientes pesantes podem inibir o sabor.

Agora que você sabe como deixar o molho no ponto ideal, veja como preparar o Espagete ao molho de Shitake. Pronto em apenas 30 minutos, a maioria dos ingredientes podem ser encontrados na despensa, ideal para o almoço ou jantar.

Serasa renovou site para facilitar navegação e oferece experiência personalizada

A Serasa, startup e braço B2C da Serasa Experian, reformulou sua plataforma online, para facilitar a vida do consumidor e dar ainda mais, conhecimento e possibilidades para sua vida financeira no ambiente digital.

Com o objetivo de oferecer uma experiência única, mais prática, simples e transparente para o consumidor, o novo site entrou no ar dia 26 de maio.

Os consumidores têm o "desafio" de alcançar seis conquistas – uma proposta para ajudar com que as pessoas entendam com clareza sua saúde financeira, competindo com si mesmas, que é a forma de instigar para que melhorem sua relação com o dinheiro e absorvam quais os serviços que estão disponíveis na Serasa para ajudá-lo.

"A ideia é descomplicar o que muitos consideram complicado. Somos uma empresa que detém informações financeiras das pessoas e que oferece, muitas possibilidades de educação, negociação e outros serviços. Mas, entendemos que, sempre é



Foto: Divulgação

Você no controle de suas finanças

Acesse o portal Serasa, consulte seu CPF e fique no controle da sua saúde financeira.

Consultar CPF grátis

Após mudança da marca, empresa amplia funcionalidades e serviços em seus canais, e deixa o atendimento online, ainda mais acessível e completo

possível simplificar a usabilidade e o acesso para que um número maior de consumidores possa utilizar nosso ecossistema, agora, com as novas plataformas, de modo mais leve e divertido", explica Giresse Contini, diretor de Marketing e canais digitais.

Navegação personalizada

As novas plataformas foram pensadas para oferecer uma experiência personalizada a cada usuário, com ofertas de acordo com seu perfil financeiro, acordos e

transações dentro do ambiente digital. Mas, com a preocupação de deixar o consumidor ver o que precisa, quando e, onde ele quiser. Há agora um algoritmo que ajuda a customizar o espaço privativo de cada um, com inúmeras possibilidades de perfis que podem ser desenhados de acordo com a necessidade de cada usuário:

- Como está meu CPF?
- Serasa Limpa Nome
- Serasa eCred
- Serasa Score
- Serasa Antifraude

Coluna de Meditação*

Religião e Razão

Dentro do conceito da vida a expressão é tudo; então dizéis quando sois inspirados, belezas simples e singelas: O pouco com Deus é muito, o muito sem Deus não é nada.

É bom assim em destaque a qualidade e a quantidade em todo setor que abrange o universo com suas circunstâncias; nesse meio está a Religião; com sua Evangelização. Esperai que do Alto vem o conforto e Luz quem traz é Jesus.

"Se vós me amais, guardai meus mandamentos, e Eu pedirei a Meu Pai, e Ele enviará um outro Consolador; a fim de que permaneça convosco; O Espírito de Verdade que meu Pai enviará em Meu nome, vos ensinará todas as coisas e vos fará lembrar de tudo aquilo que Eu vos tenho dito."

Jesus

O livro penetra sem alarde, os Santuários da arte e da cultura, da sublimação e do progresso.

E alma, pensamento, esperança e consolo. Estejais ativos em aprender porque faz subir o astral da mente em função do pensamento.

Todo livro que ajuda e que consola
Traz a voz de Jesus na grande escola

Fa verdade e solvista e sã
Da bem do ro busto da alegria
E seguirá com Cristo dia a dia,
Hoje, Agora e Amanhã.

Nós vemos sim que: A semente plantada não germina imediatamente. A germinação requer algum Tempo. Essa é a lei da casualidade (Relação de causa e efeito).

Religião é caminho
De sublime comunhão
Que o céu abre, cada dia,
A marcha do coração.

Está, amigo, na Terra
Em trânsito para a Luz
És oromeiro das dores,
Buscando o amor de Jesus.

Recorda, na dor terrestre,
Que o tesouro sublime
É a paz do Divino Mestre.

Não é fácil concretizar o testemunho pessoal nos serviços da Fé, que remove a ignorância e santifica o amor nos caminhos da vida. Muitas vezes, seremos surpreendidos pela tormenta e será imprescindível combater, sem desânimo, os vermes que nos ameaçam a sementeira. Nossa Religião cabe no Coração mostrando-nos a Razão.

IRMÃ VICIA

*Coordenação anterior da saudosa Maria dos Santos Silva, esposa de nosso Fundador.

AVISOS RELIGIOSOS

ORAÇÃO PARA GANHAR DINHEIRO

Em nome da água que tudo permeia, da terra que tudo forma, do ar que tudo clareia, do fogo que transforma, que eu alcanço sem demora o que mais desejo agora... Sei que vou ganhar muito mais, muito dinheiro, que nem eu mesmo saberei contar. Amém. Publique imediatamente, que sua graça será alcançada. **D.M.**

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que disseste preces e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.M.**

PRECE PODEROSA PARA PROSPERIDADE

Ó Criador do Mundo tudo que disseste preces e receberás embora estejas nas alturas em Vossa Divina Glória inclinaí seus ouvidos à essa humilde criatura para satisfazer-lhe o desejo. Ouve minha prece Ó Pai amado e fazei que por Vossa Vontade eu obtenha a graça que tanto almejo. (Pedido). Deus supre agora todas as minhas necessidades. Segundo suas riquezas e em glória serei sempre grato p/ suas riquezas sempre ativas presentes imutáveis e abundantes em minha vida. Que isso seja feito pelo poder em nome do Vosso Filho Jesus. Citaí essa prece p/ manhã 7 vezes junto com Salmo 23 e Pai-Nosso. **D.R.M.**

Contate-nos: www.gazetazn.com.br