

## Bolsa Estágio Ensino Médio tem inscrições abertas para os alunos buscarem o primeiro emprego



Foto: Divulgação

Estudante do Ensino Médio Técnico da rede estadual têm até dia 20 para se inscrever no BEEM

O Programa BEEM (Bolsa Estágio Ensino Médio), iniciativa de acesso ao primeiro emprego para alunos do Ensino Médio Técnico, está com 1.924 vagas em processo de seleção. As oportunidades são para alunos matriculados nos cursos de: Administração, Logística, Vendas, Ciência de Dados, Desenvolvimento de Sistemas, Hospedagem, Agronegócio, Enfermagem, Farmácia e Meio Ambiente.

Os valores das bolsas variam de R\$ 437,99 a R\$ 883,66, de acordo com o curso e o tempo de trabalho semanal. As inscrições podem ser feitas até dia 20 de julho. Com duração de seis meses e carga horária de quatro horas diárias, o BEEM é uma oportunidade de ingresso no mercado de trabalho sem atrapalhar os estudos. Após esse período, a empresa parceira pode optar por prolongar o estágio ou efetivar o estudante. Confira o passo a passo para se inscrever no BEEM como estudante:

- Acesse [beem.sp.gov.br](http://beem.sp.gov.br);
- Clique em “Sou estudante

e quero saber mais”;

- Clique em “Inscreva-se”;
- Se ainda não tiver cadastro, clique em “Vamos lá”;
- Preencha suas informações pessoais no formulário: CPF, data de nascimento e RA;
- Cadastre os dados pessoais, onde colocará e-mail, celular, CEP, e outros;
- Após o cadastro, serão gerados os dados de acesso ao portal do BEEM;
- O acesso pode ser feito pelo CPF ou pelo código gerado e enviado por e-mail junto à senha criada;
- Após o login, navegue pela vitrine de vagas do BEEM e busque vagas de acordo com o seu curso.

### O que precisa para se inscrever no BEEM

- Ter 16 anos completos na data de admissão do estágio;
- Estar matriculado na 2ª ou 3ª série Ensino Médio Técnico da rede pública estadual;
- Ter uma frequência escolar igual ou superior a 85% no período anterior à seleção;
- Ter feito, no ano anterior, o Provão Paulista Seriado.



## Livros Novos

**CARTAS PARA ADELAINE** (LCE Editorial). A obra de Berenice Shakti propõe um diálogo sensível e estruturado entre mães e filhas sobre temas muitas vezes cercados de tabu, como: puberdade, menarca, autocuidado e desenvolvimento emocional. Organizada em formato de cartas e um livreto interativo, a publicação busca criar um espaço de conversa mais aberto dentro das famílias, ajudando a construir vínculos de confiança e acolhimento. A autora parte de sua experiência como fisioterapeuta pélvica para tratar de questões reais observadas em consultório, como a dificuldade de muitas mulheres em compreender e aceitar o próprio corpo, devido à falta de informação durante a juventude. O livro também aborda



consentimento, autoestima e relações afetivas iniciais, incentivando reflexões importantes sobre corpo e emoções. Com linguagem acessível e abordagem prática, a obra funciona como um guia afetivo e educativo para famílias e educadores.



## Guloseimas para Você



Foto: Reprodução/Instagram

Sobrou legumes do almoço? Que tal fazer uma sopinha e se esquentar nesse frio de outono. Veja como fazer:

### Sopa de Legumes com Carne

**Ingredientes:** 500 g de carne bovina em cubos (acém ou músculo), 2 colheres de sopa de óleo ou azeite, 1 cebola picada, 3 dentes de alho picados, 2 tomates picados, 2 cenouras cortadas em rodela, 2 batatas cortadas em cubos, 1 mandioquinha cortada em cubos, 1 chuchu cortado em cubos, 1 abobrinha picada, 1 xícara de macarrão pequeno para sopa, 2 litros de água, sal a gosto, pimenta-do-reino a gosto, cheiro-verde picado a gosto.

**Modo de preparo:** Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione o alho e mexa por alguns segundos. Coloque a carne e deixe dourar bem para ganhar sabor. Acrescente os tomates e cozinhe até comecem a desmanchar. Adicione



a água e cozinhe a carne por cerca de 30 a 40 minutos, até ficar macia. Coloque a cenoura, a batata, a mandioquinha e o chuchu. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos. Acrescente a abobrinha e o macarrão. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe até o macarrão ficar macio e os legumes bem cozidos. Desligue o fogo e finalize com cheiro-verde picado.

**Dicas:** Se quiser uma sopa

mais encorpada, amasse algumas batatas dentro da panela. Você também pode substituir a carne por frango desfiado. Sirva com torradas ou queijo ralado por cima para deixar ainda mais saborosa.

**Rendimento:** 6 pessoas.

\*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para [pauta@gazetazn.com.br](mailto:pauta@gazetazn.com.br).

## PROTEJA-SE CONTRA GOLPES DIGITAIS!

Golpistas estão cada vez mais criativos. Informação é a sua melhor proteção.

### COMO OS GOLPISTAS AGEM

- Envia mensagens com avisos urgentes sobre sua conta (bloqueio, limite de uso, segurança etc.).
- Incluem links falsos que imitam sites oficiais para roubar seus dados.
- Pedem códigos de verificação do WhatsApp ou dados pessoais.
- Com acesso à sua conta, clonam o WhatsApp e pedem dinheiro para seus contatos.

### O QUE FAZER

- **NÃO** clique em links suspeitos.
- **NUNCA** compartilhe o código de verificação do WhatsApp.
- Confirme sempre com a pessoa por ligação de voz ou vídeo.
- Ative a confirmação em duas etapas: WhatsApp > Configurações > Conta > Confirmação em duas etapas.
- Mantenha aplicativo e celular sempre atualizados.



**É GOLPE!**

### SINAIS DE GOLPE

- Mensagens com ameaças de bloqueio ou urgência.
- Links suspeitos ou de sites desconhecidos.
- Pedidos de código de verificação do WhatsApp.
- Erros de ortografia ou mensagens em outros idiomas.
- Pedidos de dinheiro por mensagem.

@terapeutasrosvelii

**LEMBRE-SE:** O WhatsApp **NUNCA** pede códigos de verificação ou envia links por SMS.

**DESCONFIE, VERIFIQUE E PROTEJA-SE!**



INFORME, ORIENTE E PROTEJA QUEM VOCÊ GOSTA. **COMPARTILHE!**

