

Divulgação



VIDA SAUDÁVEL 1 Aula de ioga na Arena Centauro (São Paulo), em ação contra o sedentarismo promovida pelo grupo SBF no Dia Internacional do Esporte (6 de abril)

ARTIGOS NESTA EDIÇÃO

Gentileza na política é possível?

Pág. 2

As páginas que transformaram a minha vida

Pág. 5

O poderoso sentimento de pertença

Pág. 6

Lucas Tannuri



VIDA SAUDÁVEL 2 Uma das atividades da sétima edição do evento *Inspira*, promovido em 38 unidades do Sesc São Paulo em todo o Estado. A iniciativa, que vai até 21 de abril, tem como objetivo estimular reflexões sobre saúde e qualidade de vida.

ZENTREVISTA Lucelmo Lacerda

Pág. 3



PUBLICIDADE
INTERATIVA

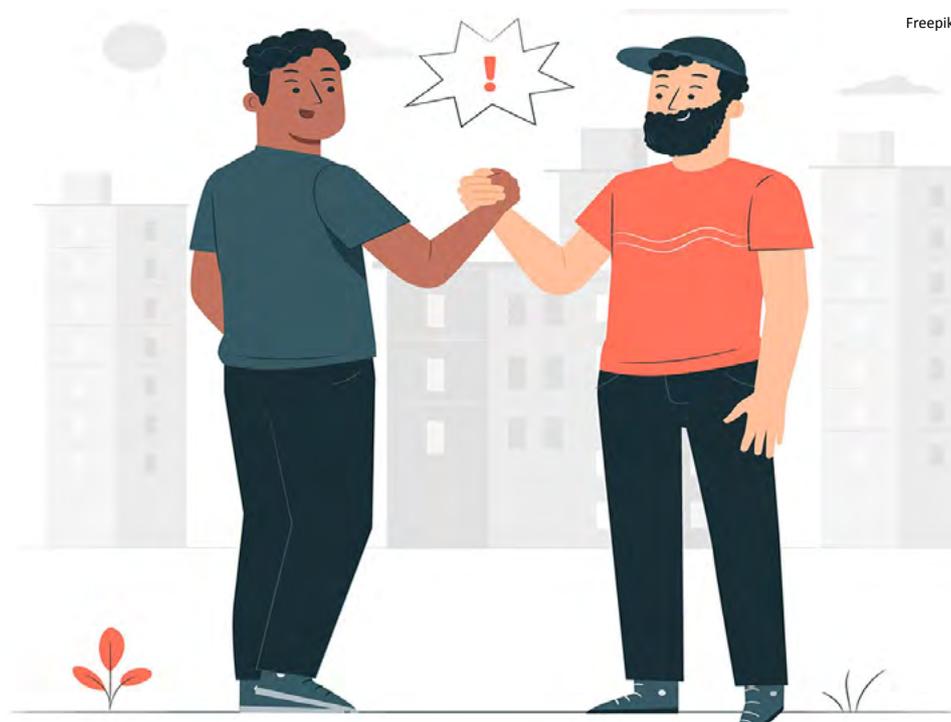


No JORNALZEN, o leitor tem contato em tempo real com o anunciante

FALE COM A GENTE:
contato@jornalzen.com.br

• INTERATIVO • DIGITAL • RELEVANTE
#façaparte

@jornalzenoficial



Freepik

Gentileza na política é possível?

Domingos Sávio Zainaghi

Promover a gentileza na política é um desafio, até porque Maquiavel entendia que tal virtude não cabe nas discussões políticas. Mas existem algumas medidas que podem ser adotadas para cultivar um ambiente mais amigável e respeitoso.

Os líderes políticos têm um papel crucial na promoção da gentileza. Eles devem ser exemplos de comportamento respeitoso, cortês e empático. Ao adotar uma postura gentil, eles inspiram os outros a fazerem o mesmo. Mas o que se vê é que os políticos estão longe de buscar a urbanidade nas discussões. Basta prestar atenção nos debates: só existem ofensas, e, no dia seguinte, o jornalismo pergunta quem venceu. Na maior parte das vezes, o candidato que foi mais agressivo é declarado como vencedor.

Estimular um diálogo construtivo é essencial para incentivar a gentileza na política. É importante criar espaços e oportunidades para que as pessoas possam expressar suas opiniões de forma respeitosa e ouvir as perspectivas dos outros. Isso pode incluir debates, fóruns ou grupos de discussão. Só que ninguém quer ouvir o outro que pensa diferente.

Investir na educação política é uma maneira eficaz de obter gentileza. Ao

fornecer informações e conhecimentos sobre o sistema político, os direitos e deveres do cidadão, além da importância de diálogo e respeito, podemos capacitar as pessoas a se envolverem de forma construtiva na política. Esta educação, porém, deve começar a ser ministrada nas escolas, preparando desde cedo o futuro cidadão.

Realizar campanhas de conscientização sobre a importância da gentileza na política também pode ajudar a sensibilizar e incentivar a adoção desse comportamento. Isso pode ser feito através de mídias sociais, eventos públicos ou parcerias com organizações da sociedade civil.

A participação cívica é uma maneira eficaz de promover a gentileza na política. Ao incentivar as pessoas a se envolverem ativamente no processo, seja por meio do voto, da participação em grupos de discussão ou do engajamento em atividades políticas, estamos incentivando a construção de uma cultura política mais gentil e colaborativa.

É importante proporcionar o respeito às diferenças na política. Isso significa valorizar a diversidade de opiniões e perspectivas, como também reconhecer que o diálogo e a colaboração são fundamentais para alcançar soluções coletivas. Ao respeitar as diferenças, podemos construir um ambiente político mais inclusivo e tolerante.

Viabilizar a gentileza na política é um processo contínuo e requer o esforço de todos os envolvidos. Desta forma podemos contribuir para uma sociedade mais justa, colaborativa e respeitosa.

Domingos Sávio Zainaghi é advogado e professor universitário

PANORAMA

CORRIDA DO BEM

A arrecadação com as inscrições para a terceira etapa do Circuito de Corridas 2024 da Riviera de São Lourenço será revertida para a Fundação 10 de Agosto, que promove ações de educação e qualificação profissional em Bertogiã (SP). Os interessados podem se inscrever por meio do aplicativo da TFSports (disponível para IOS e Android) até o dia 25 de abril.

OFICINAS SOBRE AUTISMO

O Centro de Tradições Nordestinas (CTN) está promovendo oficinas gratuitas dedicadas a crianças com autismo. Nos dias 20 e 21 de abril, o tema é construção de brinquedos, e nos dias 27 e 28 de abril, estimulação cognitiva. As oficinas têm início às 11h, na sete do CTN (Rua Jacofer, 615 – Jardim Pereira Leite), em São Paulo. A entrada é aberta ao público.

PORTAL DO VOLUNTARIADO

Organizações da sociedade civil de Indaiatuba contam com um meio virtual para captar voluntários para suas atividades sociais e filantrópicas. No [Portal do Voluntariado](#), são divulgadas vagas para eventos específicos ou funções rotineiras como caixa, limpeza, contador e advogado. O objetivo é tornar acessível o conhecimento das ações promovidas pelas entidades.

BIBLIOTECA ITINERANTE

A Biblioteca Itinerante, projeto da Secretaria da Cultura de Indaiatuba, estará no dia 20 de abril no bairro Cecap, em frente à Igreja São Francisco de Assis (Rua Walter Ruesch, 170). No dia 27 de abril, o ônibus estará no Jardim Paulista, na praça de eventos onde acontece a feira noturna, na Avenida Martinho Lutero. O empréstimo dos livros pode ser feito das 10h às 12h.

PIZZA BENEFICENTE

A primeira edição deste ano da Pizza D'Ajuda acontece nos dias 19 e 20 de abril. A campanha é promovida pela entidade assistencial Acesa Capuava, que atende mais de 150 pessoas com deficiência. As pizzas podem ser retiradas dia 19, na sede da entidade (Fazenda Capuava), em Valinhos; e dia 20, no Café Julieta (Cambuí), em Campinas. Encomendas pelo [WhatsApp](#).

JORNALZEN

NOSSA MISSÃO:

Informar para transformar

DIRETORA EXECUTIVA
SILVIA LÁ MON

DIRETOR/EDITOR
JORGE RIBEIRO NETO

DIGITAL
AMANDA LA MONICA

PARA ANUNCIAR

 (19) 99149-1256
(19) 99109-4566

contato@jornalzen.com.br
www.jornalzen.com.br



Os artigos assinados são de responsabilidade exclusiva dos autores e não refletem, necessariamente, a opinião do jornal.

ZENTREVISTA Lucelmo Lacerda

INCLUSÃO AZUL

Doutor em Educação destaca importância da conscientização sobre o autismo, vê avanços na sociedade, mas faz ressalvas à legislação

Fotos: Divulgação



O trabalho de conscientização sobre o transtorno do espectro autista (TEA) levou o professor universitário e psicopedagogo Lucelmo Lacerda a angariar centenas de milhares de seguidores em suas redes sociais. Referência como pesquisador nos campos de autismo e inclusão, esse mineiro de 41 anos está sendo ainda mais requisitado para entrevistas este mês, marcado pela campanha Abril Azul. Doutor em Educação e mestre em História, Lucelmo é autor do livro *Ensino religioso na era da laicidade?* e está prestes a lançar outro, uma crítica à pseudociência em educação especial. Nesta entrevista ao JORNALZEN, Lucelmo Lacerda analisa mitos e estereótipos relacionados ao TEA — até por ser pai de um adolescente autista —, além de avaliar a legislação a respeito do assunto.

No mês de conscientização do autismo, que pauta considera a mais importante?

Não há menor dúvida que, neste ano 2024, a grande pauta da comunidade do autismo é o chamado “parecer do autismo”, o Parecer 50/23 do Conselho Nacional de Educação. Esse documento orienta o processo de educação inclusiva de estudantes autistas. E tem aí dois eixos fundamentais. O primeiro é a utilização do Plano Educacional Individualizado, que é recomendado pela Organização Mundial da Saúde e pela Organização das Nações Unidas (ONU), e adotado nos países desenvolvidos. E também na utilização do que a gente chama de práticas baseadas em evidências, ou seja, a priorização de estratégias demonstradas cientificamente. Esse documento está com o ministro da Educação, para que ele possa homologar, mas isso ainda não aconteceu. Então existe uma grande demanda da comunidade nesse sentido.

Quais os principais mitos e estereótipos envolvendo o autismo?

É difícil dizer. Talvez o principal não seja exatamente uma mentira, mas a fixação em algum perfil específico da pessoa dotando do espectro autista. Porque como um espectro, ele é um campo muito amplo, que tem pessoas de diferentes perfis. Você pode ir desde uma pessoa que tem um emprego, é casada e tem suas atividades diárias sendo realizadas, até indivíduos que têm dificuldades para coisas simples, como

ir ao banheiro ou fazer tarefas fundamentais da sua sobrevivência. Não pensar nessa diversidade, interpretar como sendo um ou outro indivíduo particular nesse aspecto tão amplo, é o que produz essa estereotipação. Existem outros mitos importantes, todos infundados, como o de que a vacina causa o autismo; que ele é fruto de qualquer tipo de problema emocional na relação com os pais; ou que a alimentação está relacionada com a causação do autismo.

Fale sobre a experiência pessoal de ser pai de uma criança autista.

Como pai de uma criança autista, que agora não é mais criança, é adolescente, eu posso dizer que, nesse trajeto de mais de uma década de vivência do espectro, muitas coisas

mudaram. Hoje há mais reconhecimento social nos vários contextos, como, por exemplo, o cordão de girassol ou documento para identificar autistas. Houve vários ganhos nesse período, mas continua sendo um cenário muito difícil em termos de políticas públicas. As políticas de saúde, que eram praticamente inexistentes, estão atrasadas cerca de 40, 50 anos. No meu caso específico, que posso prover recursos para o meu filho, isso não aparece de maneira tão profunda, mas a realidade que as pessoas menos abonadas vivem é de total abandono em termos de prestação de serviço, mesmo para aquelas que estão no plano de saúde. Então, o cenário das famílias atípicas é desolador. Existem pesquisas que fizeram avaliações, por exemplo, de quadros de estresse nessas famílias e eles são aviltantes, altíssimos.

Quais os principais desafios enfrentados por essas pessoas nos ambientes educacional e profissional?

Como o espectro autista é um campo muito amplo, o desafio fundamental é o reconhecimento da individualidade. A gente tem que reconhecer as potencialidades e os limites de cada indivíduo. Eu acho que essa composição, por ser muito individual, traz desafios importantes, tanto na educação quanto no trabalho, que são diferentes para cada um.

Como avalia a legislação voltada para a educação especial no Brasil?

A legislação é muito boa. Nós temos, no caso do autismo, a Lei Berenice Piana (12.764/12). Temos as

legislações que dizem a respeito às pessoas com deficiência, como, por exemplo, a Convenção de Direitos das Pessoas com Deficiência e a lei brasileira de inclusão. Só que essas legislações são vagas. Elas são mais principiológicas. Precisamos pensar em como garantir que as pessoas, por exemplo, tenham acesso àquelas questões colocadas lá na lei. Quando você olha para a lei sobre educação especial no Brasil, você garante acesso, mas não existe nenhuma medida para permanência escolar, para participação nem para aprendizado. Então, o parecer que já discuti aqui, o parecer do autismo, vem justamente atuar nessa lacuna, de dizer, descrever, apoiar o gestor a como fazer aquilo e apoiar o usuário a cobrar aquilo que é necessário, aquilo que a ciência já demonstrou como efetivo para garantir os direitos dos autistas.

Particularmente, adota alguma prática relacionada ao autoconhecimento?

Tem relação com a minha terapia, que é o *mindfulness*, de atenção plena. No meu caso, diz respeito à redução de algumas estereotipias que me incomodavam. Fiz uma série de exercícios no contexto da terapia e tive uma melhora nesse sentido. É uma prática que eu tento estabelecer no meu dia a dia, de atenção em relação ao meu próprio corpo.

Como avalia a proposta do JORNALZEN?

Tem tudo a ver com essa discussão sobre autoconhecimento. Porque ele não é um processo unicamente interior; é uma relação entre o exterior e o interior. Eu preciso me comunicar; preciso entender certos processos para me entender, para reconhecer em mim certos processos. A missão de vocês faz todo sentido com essa proposta de proporcionar autoconhecimento.

Que mensagem gostaria de deixar para os nossos leitores?

Pensando principalmente no transtorno do espectro autista, existe uma discrepância maior entre a percepção das pessoas sobre o indivíduo e a sua própria percepção sobre a sua participação do mundo. Então, a minha sugestão, minha dica para as pessoas, é para que deem mais ouvidos às outras pessoas. Estejam mais abertas a ouvir a perspectiva dos outros, até porque isso enriquece a nossa visão sobre nós mesmos.

“A gente tem que reconhecer as potencialidades e os limites de cada indivíduo, composição que traz desafios importantes”

JOÃO SCALFI

Terapia do amor em relação às drogas



Se você surpreendeu um filho usando qualquer tipo de droga, tenha muito cuidado com a maneira de agir.

Passado o choque inicial, procure conversar calmamente, em tom de amizade e carinho, buscando saber as causas que o levaram a essa fuga infeliz.

Uma atitude de bondade vale mais do que todos os argumentos produzidos pela cólera ou pela agressividade.

É provável que ele esteja na fase inicial, necessitando de ajuda mediante a compreensão do problema.

Não o faça sentir-se pior emocionalmente, porquanto essa postura levá-lo-á a situação mais grave.

Faça-o perceber que a família está aberta ao diálogo, e que ele sempre contará com seu apoio.

Dê-lhe uma assistência de vigilância, sem tornar-se um guarda severo ou algoz contínuo em referência ao seu comportamento.

Todo aquele que se permitir ao uso de qualquer tipo de vício, encontra-se em conflito pessoal, desconfiado e descontente com a existência.

É indispensável fazê-lo valorizar a oportunidade existencial, lentamente, com cuidado e otimismo.

Evite a postura de mártir ou de infeliz, que o empurrará para a culpa devastadora.

Aquele que se encontra no caminho perigoso, necessita mais de alguém que o auxilie na libertação, do que punição contínua.

Sempre, que possível, converse sobre temas edificantes, cuidando de não se tornar cansativo em relação ao problema.

Se o seu lar é equilibrado, e, apesar disso, ele optou pela busca de qualquer droga da moda ou não, pro-

ponha-lhe a ajuda especializada de um psicoterapeuta, melhor treinado para situações dessa natureza.

Se, porém, o seu é um lar atribulado, repleto de conflitos e de instabilidade emocional, busque equilibrar-se e melhorar a situação doméstica, que o empurrou para fora do seio familiar, a fim de trazê-lo de volta.

Não transfira a responsabilidade do erro dele para outrem, o que não resolve a questão, somente gerando mais descontentamento e mal-estar.

Impeça que ele seja visto pelos demais membros da família como um viciado.

Todas as pessoas se equivocam, e tem o direito à recuperação.

Ele não é o primeiro e não será o último a atravessar esse portal do infortúnio em busca da fantasia, da ilusão, da felicidade mentirosa...

É necessário favorecê-lo com diferente visão da vida, com as bênçãos da responsabilidade para o enfrentamento que tem pela frente, encorajando-o para superar os medos que o estão afligindo, mesmo sem o perceber.

Nunca assuma atitude puritana, dando a impressão de superioridade, nem relate as suas experiências triunfantes, de forma que o humilhe.

Ame seu filho em qualquer circunstância, demonstrando-lhe que nada no mundo o afastará da sua ternura, do seu devotamento e da sua responsabilidade afetuosa.

Ele necessita de segurança emocional. Torne-se esse porto de amparo.

Aplique sempre a terapêutica do amor e não tenha pressa. O resultado virá no momento oportuno.

Fonte: *Diretrizes para uma vida feliz* (Divaldo Franco/Marco Prisco)

Diversidade e inclusão

Alexandre Slivnik

A diversidade e a inclusão são fundamentais para a inovação e o crescimento de qualquer empresa, porém, vem perdendo força ao longo dos anos de acordo com dados do relatório “Tendências de Gestão de Pessoas”, do GPTW – Great Place to Work. Em 2019, 24% das empresas entrevistadas disseram que o tema era prioritário. Em 2020, o número subiu para 32% e em 2021 para 37%. Já em 2022, caiu para 17,9%. Entre os desafios relacionados, o engajamento na liderança ficou em primeiro lugar, seguido pelos processos de recrutamento mais inclusivos. Como tornar a gestão da diversidade e inclusão algo mais efetivo?

Primeiramente, é preciso entender que uma gestão da diversidade que funciona se concentra em criar um ambiente de trabalho que valoriza e inclui pessoas de diferentes origens, gêneros, etnias e habilidades. Se as equipes tiverem pessoas que têm a mesma realidade e pensam da mesma forma, terão a tendência de pensar nas mesmas soluções, o que pode ser um desastre para o crescimento da empresa.

Para que a diversidade aconteça, na prática, é preciso haver políticas, programas e práticas que promovam a diversidade e a igualdade de oportunidades. Criar equipes que sejam diversas em termos de gênero, raça, idade, orientação sexual e outros pontos é algo importante, pois permite a entrada de diferentes pontos de vista e soluções.

Tudo começa com o compromisso da liderança com relação ao tema, o que envolve definir metas, alocar recursos e criar uma cultura de fato inclusiva. É preciso avaliar se existem preconceitos inconscientes na empresa e avaliar o recrutamento, garantindo que seja justo e isento de discriminação. Os líde-

res, juntamente com a área de desenvolvimento humano, devem ampliar o oferecimento de treinamentos internos para aumentar a conscientização e a compreensão sobre a importância da diversidade.

Muitas empresas que têm boas práticas relacionadas à diversidade e inclusão criam redes de apoio para funcionários para ajudar a criar um senso de pertencimento. Também estimulam a escuta ativa e a promoção da diversidade de pensamentos, já que as diferentes origens educacionais e experiências de vida permitem que uma equipe diversa tenha ideias diferentes sobre os mesmos assuntos.

É importante também ajustar as políticas e procedimentos internos, assim como estabelecer monitoramento contínuo e responsabilizar líderes e funcionários pela promoção da diversidade e inclusão em suas equipes.

A comunicação ganha papel de grande destaque para que uma gestão voltada ao tema realmente funcione, já que todos os colaboradores precisam entender que a empresa estará se esforçando para promover a diversidade e cada um precisará fazer a sua parte.

Finalmente, preciso ressaltar que não se promove diversidade e inclusão de uma hora para a outra. Na verdade, trata-se de um processo contínuo que pode levar um tempo para ser estabelecido. O importante é haver boa vontade entre as lideranças e entendimento entre os colaboradores para que as estratégias sejam ajustadas sempre que preciso. A empresa só tende a ganhar com mais diversidade!

Alexandre Slivnik é diretor executivo do Ibx – Institute for Business Excellence, sediado em Orlando (EUA), vice-presidente da Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento (ABTD) e diretor geral do Congresso Brasileiro de Treinamento e Desenvolvimento (CBTD)

Caixas e acessórios de papel ondulado

INDAIÁ CAIXAS

FONE: (19) 3935-6940

Rua Turquesa, 138 – Recreio Campestre Joia
Indaiatuba-SP
www.indaiacaixas.com.br
indaia.caixas@terra.com.br

Precisando conversar?



Fixo NET (19) **3231-4111**
Claro (19) **97145-4111**
Oi (19) **97146-4111**
Tim (19) **97147-4111**
Vivo (19) **97149-4111**

Chat on-line: sociedadeamigosdavida.org.br

As páginas que transformaram a minha vida

Jéssica Chagas Lydes

Quanto ficção e realidade podem se entrelaçar? Quanto um livro pode impactar na vida de alguém? Bem, no meu caso, teve o poder de modificar a forma como eu me enxergava, desde a minha carreira até os planos para o meu futuro.

Aqui, peço licença para contar uma breve história, afinal, estamos falando de livros.

Há quatro anos, fechada em casa com a pandemia, passei a ler mais do que costumava. E, por mais que gostasse das leituras, sempre parecia que não era exatamente o que eu queria. Não encontrava o tal livro, a tal história que tanto ansiava. Talvez algo parecido, mas não ela. Foi quando me dei conta de algo: eu não a encontrava porque ela não existia. Ainda não. Na minha ânsia por ler algo que não encontrava, resolvi sentar e escrever. Sem intensão ou pretensão alguma, além de satisfazer o meu imaginário. Queria uma protagonista forte, destemida e imbatível. Uma anti-heroína apaixonante.

Gostaria que fosse uma trama que expressasse todo o meu incômodo com o machismo, uma ficção que mostrasse que a realidade pode ser diferente. No meio de tantas coisas, me dei conta de algo: eu queria ser escritora e não sabia. Foi a imersão em uma ficção que abriu os meus olhos para a vida real. A ficção mudou a minha realidade. Depois desse



livro, publiquei mais quatro. Porém, foi um único livro, uma única história, que mudou a minha vida. No meu caso, como no de tantas pessoas, o que encontramos na ficção ressoa na vida real. Motiva, inspira, encoraja.

Afinal, os livros nos modificam. Quando nos permitimos viajar pelos diversos mundos que a literatura nos proporciona, podemos ver com lentes diferentes coisas que sempre estiveram diante dos nossos olhos, por vezes can-

sados demais para notar. Ou simplesmente vamos para tão longe que nossos ombros, cansados, se aliviam um pouco do peso que carregamos.

Livros são poderosos! Nos levam para uma linda dança, nos envolvem com tramas e personagens, nos fazem rir, chorar, refletir, sonhar, colocar os pés no chão. Nos deslocam da nossa realidade cotidiana, mostram, sutilmente ou não, dores, alegrias, medos e questões profundas da nossa existência.

Quando nos permitimos embarcar nesses diversos e fascinantes mundos, recheados de possibilidades, estamos proporcionando que nossas mentes se expandam, que os corações descompassem ou encontrem o ritmo, que as veias pulsem. Porque esse é o grande poder dos livros: entrelaçar ficção e realidade para além das páginas.

Jéssica Chagas Lydes, escritora, é autora de *A história de como eu morri*

FAÇA PARTE!

JORNALZEN

**"...HÁ 19 ANOS
COM A MISSÃO DE
INFORMAR PARA
TRANSFORMAR"**



CREDIBILIDADE



PÚBLICO
SEGMENTADO
AO UNIVERSO
ALTERNATIVO



DIVERSOS
CANAIS DE
DIVULGAÇÃO

**PRECISANDO DE UM
PROFISSIONAL PARA
PRODUZIR O SEU LIVRO?**

*** Revisão**

*** Diagramação**

*** Documentação**

WhatsApp: 19 99149.1256

jorgeribneto@gmail.com

CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE

Humor dá leveza à vida...

Você é daquelas pessoas que têm senso de humor? Você acha que seu senso de humor preenche os espaços onde você está presente com uma gostosa sensação de leveza? Ou você acredita que ter humor é saber contar piadas, muitas vezes desagradáveis aos ouvidos alheios?

Para mim parece que, nos dias atuais, carecemos da leveza do humor. A rapidez da vida, a fluidez dos relacionamentos, os intermináveis compromissos e as frustrações diárias que tanto nos estressam compõem nosso dia a dia. Por isso, nem nos damos conta do quão imersos estamos na loucura cotidiana que sequer percebemos a velocidade alucinante que passou a fazer parte de cada momento vivido e que — pior (!) — é hoje parte integral de nossos pensamentos, sentimentos e ações...

A consequência disso tudo é que de um ser sábio, equilibrado e leve passamos a ser reativ@, ranzinza e frustrad@ a maior parte do tempo. Isso para não falar do cansaço que sentimos e que teimamos ignorar para poder continuar nos dizendo “está tudo ok. Isso vai passar”. Não! Não está tudo ok e não vai passar por obra do destino!

A boa notícia é que pode passar se você decidir que vai mudar seu estilo de vida. A má notícia é que raramente isso acontece, a não ser que algo muito sério lhe retire de dentro da loucura cotidiana (como uma doença por exemplo ou um problema de saúde mental) e você — finalmente — tenha tempo para refletir, sair do piloto automático e fazer escolhas sábias, entre as quais resgatar seu senso de humor.

Então, como o humor pode nos ajudar nessa jornada de autotransformação? Primeiro, é importante entender o conceito de humor. De acordo com dicionários virtuais, humor significa ser divertid@, engraçado, alguém que tem um temperamento astral e que gosta de fazer os outr@s se sentirem bem. O bom humor também pode ser usado para reduzir a tensão quando ela se manifestar



Prof. Windyz Ferreira, Ph.D

por diferentes razões, por exemplo em uma discussão sobre torcedores de times de futebol ou partidos políticos diferentes.

Ao fazer uma busca sobre trabalhos científicos publicados sobre humor & saúde mental é possível encontrar mais de 40 mil publicações que tratam de diversos aspectos da influência positiva do

humor no sexo, em diferentes idades e gênero, em relação à atividade física, nas relações sociais e no mundo do trabalho, entre outros. O estudo “Benefícios do humor na saúde: revisão sistemática da literatura” (SOUZA e HELENA, 2016) evidencia que o humor beneficia a saúde mental, torna as pessoas mais produtivas, motivadas e satisfeitas; promove relações sociais e laborais mais coesas e reduz o nível de estresse.

“Na saúde e na vida das pessoas o humor ajuda a promover o bem-estar; a lidar com situações difíceis e desagradáveis, a reduzir a tensão, o estresse e o desconforto; aumentar a tolerância à dor, e fortalecer o sistema imunológico.”

Assim, independentemente de sua idade, do quanto já viveu e aprendeu, de seu estilo de vida, resgate o senso de humor e (re)lembre-se de introduzir o humor em sua vida porque você se autobeneficiará e também beneficiará outras pessoas, o que por si só é um gesto de doação e de elevação de seu espírito. E ter humor não custa nada!

Em um mundo conflituoso, com relações sociais cada vez mais vulneráveis aos altos e baixos no humor humano, precisamos nos prevenir e buscar formas mais simples e leves que melhorem o nosso dia a dia. O humor é uma delas. Seja bem-humorado e cultive o bom humor onde quer que você esteja, você somente tem a ganhar com essa valiosa mudança.

Windyz Ferreira é Ph.D. (Educação) *Master in Science*, ambos pela University of Manchester, Inglaterra. Mestre em Educação pela Unicamp. Psicodramatista pedagógica, fonoaudióloga e pedagoga. Membro da Sociedade Teosófica. contato@windyzferreira.net

O poderoso sentimento de pertença

Ênio César de Moraes

Em uma aula recente, ouvi da professora esta assertiva conclusão: “O que o aluno constrói, ele não destrói.” Essa fala traduz um termo caro ao ser humano, em sua relação com o mundo: o sentimento de pertença.

A sensação de pertencimento ativa algo poderoso em nós. Somos capazes de enfrentar as mais áridas adversidades e, mesmo, muitos dissabores em nome daquilo que tem um pouco de nós: a nossa família, a nossa escola, o nosso time, a nossa cidade, o nosso país. Mais que isso, alimenta nosso otimismo. Vá alguém falar da nossa família, por mais problemática que seja! Um 7 a 1 pode até nos abater, mas não nos tira a alegria de pertencer a uma nação: um dia daremos o troco!

Considerando que, em grande medida, a escola representa os primeiros contatos da criança com “o mundo” e que boa parte do que se constrói nesse espaço molda o futuro cidadão, precisamos cultivar nos discentes esse bom sentimento e, sobretudo, levá-los a abrir-se para ele em outros contextos. Para além dos muros da escola, precisamos nos sentir parte de algo, precisamos de paixões, precisamos de causas por que lutar. Caso contrário, o niilismo se instala. E, na provocativa indagação de um famoso rock nacional, “como é que eu vou crescer sem ter com que me rebelar?”.

Em outro momento, este mais distante um pouco, ouvi de certo professor, um sociólogo, a expressão “fragilidade institucional”, como referência à incredulidade que toma a população a respeito das autoridades e órgãos governamentais. Outro reflexo da falta de apego, supostamente, àquilo que não nos pertence.

Nesse mesmo sentido, vaticinou o

ilustre mestre, um dos maiores desafios do nosso país é modificar a relação do brasileiro com o bem público. E explicou: enquanto o cidadão enxergar as ruas, os parques, as praias, os prédios públicos como espaços sem dono ou “do governo”, dificilmente haverá o senso de cuidado e preservação. De igual modo, as iniciativas governamentais, que sempre se voltam aos outros. Então, adeus, senso de coletividade.

Aí, caro leitor, você pergunta: que fazer, como mudar esse quadro?

Quisera ter a resposta e que a proposta fosse facilmente exequível. Não a tenho e — sem dúvida — trata-se de algo bastante complexo. Mas, certamente, a solução passa pela transformação do espaço escolar em centros de discussão, pesquisa e experimentação que envolvam todos os atores na busca de entendimento e de resoluções para questões que se lhe apresentam diariamente no mundo paralelo à escola e que lhe dizem — ou dirão, num futuro próximo — respeito.

Nesse cenário, a pedagogia de projetos e as metodologias (cri)ativas apresentam-se como interessantes possibilidades. Especialmente, porque suscitam desafios e incentivam a aprendizagem colaborativa. E, ao se verem como parte dos problemas, reais ou o mais verossímeis possível, bem como das soluções destes, os jovens hão de perceber que, na vida em sociedade, quase sempre, o “eu” precisa dar lugar ao “nós”; que a força deste, plural, é maior que a daquele, singular.

Esse pequeno passo no microcosmo escolar pode representar grande salto para a construção de uma sociedade mais harmônica.

Ênio César de Moraes é assessor pedagógico no Colégio Presbiteriano Mackenzie de Brasília (CPMB) e professor de língua portuguesa na Secretaria de Educação do Distrito Federal

PROBLEMAS COM DROGAS? nós podemos ajudar

Se quer parar de usar drogas, você não está sozinho!



www.na.org.br

Ligue e se informe

0800 888 6262



CULTURAZEN

Divulgação



Integrantes da ONG Casa Positiva no Parque Bondinho Pão de Açúcar, onde foi promovida ação do Dia Nacional da Alegria, de inclusão ao público neurodiverso

Divulgação/PUC-Campinas



Alunos da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da PUC-Campinas percorre cidades da região de Piracicaba em vivências nas quais analisam *in loco* os aspectos ambientais que influenciam a bacia hidrográfica da região

DICA DE LEITURA

ALÉM DO AUTISMO Andreia Silva

Mentora, terapeuta em saúde mental e mãe de uma filha com transtorno do espectro autista, Andreia Silva aborda e elucida, de forma didática e a partir de um olhar positivo, questões corriqueiras e fundamentais no cotidiano de famílias que convivem com o autismo.



Divulgação/LC – Design & Editorial

Sessão em Campinas do projeto *BikeCine*, conceito de cinema itinerante que funciona com energia limpa gerada pelo próprio público, pedalando bicicletas. A ação é patrocinada pela empresa americana de embalagens West Rock.



Divulgação

Divulgação



Campanha promovida pela Socicam em terminais rodoviários administrados pela empresa em todo o País arrecadou 883 quilos de tampinhas plásticas e 186 quilos de lacres de alumínio, revertidos para a compra de cadeira de rodas e tratamento de crianças com câncer, ação em parceria com o Instituto Entre Rodas e a Associação Tampinhas que Curam

BEM NUTRIR

Divulgação

RISONI COM BACALHAU E GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 300 g de Risoni *grano duro*
- 200 g de bacalhau cozido em lascas
- 100 g de grão-de-bico cozido
- 1 laranja Bahia
- 100 g de tomate cereja
- 2 dentes de alho laminados
- 1 alho poró em fatias finas
- 1 cenoura roxa em meias-luas
- 1 l de caldo de legumes
- 80 ml vinho branco seco
- Salsinha fresca picada
- Azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta do reino preta a gosto

Modo de preparo

- 1- Aqueça um fio de azeite em uma frigideira e doure bem as fatias de laranja de ambos os lados e o tomate cortado. Reserve.
- 2- Na mesma frigideira adicione mais um fio de azeite e comece dourando o alho laminado.



- 3- Junte o alho poró e a cebola fatiada, e refogue bem.
- 4- Adicione o grão-de-bico e deixe cozinhar por alguns minutos. Tempere com sal e pimenta do reino preta a gosto.
- 5- Junte o bacalhau e em seguida o vinho branco. Cozinhar por mais cinco minutos.
- 6- Cozinhar o Risoni no caldo de legumes por 9 minutos.
- 7- Escorrer e juntar ao molho. Cozinhar pelos minutos faltantes, adicionando o caldo, se necessário.
- 8- Desligar o fogo, ajustar sal, pimenta e azeite.
- 9- Finalizar com salsinha fresca, raspas da laranja, a laranja e o tomate dourado.

fonte: Barilla



O PLÁSTICO NAS ESCOLAS

Participando da educação
e construindo o futuro

movimento
plástico
transforma
EXPLICA

