

# Segundando



ENVIE SUA OPINIÃO OU ENTRE EM CONTATO

● Participe deste produto, pois ele é feito para você.  
Mande sua opinião para o e-mail:  
segundafeira@jcnnet.com.br

## Educação para novos cidadãos

Sandra Garcia

Cidadãos conscientes e globais, preparados para encarar os desafios da sociedade e transformar o mundo em um lugar mais justo, criativo e igualitário. Essa deveria ser a qualidade primordial dos nossos jovens e é por isso que as habilidades socioemocionais estão entre as dez competências determinadas pela Base Nacional Comum Curricular, que estabelece um conjunto de diretrizes de aprendizagem comuns para todos os alunos do país. Sem deixar de contemplar as diferenças regionais, o novo modelo, que está em análise pelo Conselho Nacional de Educação (CNE), propõe um passo rumo à igualdade e unificação do ensino, norteando professores para o desenvolvimento das competências exigidas e estabelecendo o conteúdo mínimo a ser garantido em comum a todas as escolas.

Em tempo de tantas mudanças na sociedade, a escola muitas vezes ainda se encontra em descompasso, não acompanhando a nova realidade das crianças e jovens. Soma-se a isso a diversidade socioeconômica do país e temos um ambiente que parece ser a antítese daquilo que almejamos alcançar em um futuro próximo. Infelizmente, o Brasil ainda se encontra entre os piores indicadores dos estudos globais sobre a Educação Básica.

A escola precisa se reinventar e se modernizar para atender às novas demandas dos dias de hoje. Assegurar que todos possam de fato aprender e vincular a aprendizagem a uma habilidade ou propósito, estimulando a aplicação prática do conhecimento em projetos dinâmicos e significativos em seus contextos. A Base Nacional Comum Curricular orienta o desenvolvimento de dez competências, cognitivas e socioemocionais, não apenas para igualar o nível de aprendizagem, mas também para construir jovens cidadãos responsáveis, éticos, autônomos, inventivos, abertos às diferenças e conscientes a respeito de seu papel na sociedade. Por isso, um dos desafios que enfrentaremos será o investimento em formação humana, para que os professores tenham condições de estabelecer a ponte para uma educação mais profunda e humanitária.

Com aulas menos expositivas e mais participativas, o estímulo às competências socioemocionais será essencial para equilibrar emoções, pensamentos e sentimentos, incentivando o exercício do diálogo, da empatia, do autoconhecimento e do pensamento crítico. É permitir que os jovens possam ver florescer as suas habilidades. Para isso, é preciso levar melhores oportunidades a todas as regiões do país, mesmo as que enfrentam limitações estruturais, não apenas com o objetivo de transformar as instalações e materiais didáticos das escolas, mas também para que os estudantes se desenvolvam em sua plenitude e os pais possam participar mais ativamente da vida escolar dos filhos.

Esse conjunto de mudanças pretende garantir aos jovens uma educação de qualidade para o século XXI. Para que a reforma do ensino brasileiro tenha sucesso, é necessário que as escolas públicas e privadas se transformem em espaços de encantamento, tanto para os alunos como para os professores. Afinal, guardamos na memória de longo prazo aquilo que tem significado, que é revestido de emoção, vivência e relações com a vida. É preciso investir no professor, no fortalecimento da sua paixão por ensinar, para que desta forma ele transforme a sua prática pedagógica em momentos profundos de crescimento.

Não será um caminho fácil levar essa nova visão educacional às salas de aula, algo que requer o trabalho conjunto entre a iniciativa privada, os municípios e estados. Também não será simples superar os obstáculos históricos que dificultam a concretização de um ensino digno a todos. Por mais complexo que possa parecer, caso as ações que estão sendo planejadas sejam efetivamente implementadas, estaremos mais próximos da transformação da Educação Básica no Brasil.

Sandra Garcia é diretora pedagógica da Mind Lab, um dos líderes mundiais em pesquisa e desenvolvimento de tecnologias educacionais inovadoras. É Mestre em Psicologia do Desenvolvimento Humano e Processos de Ensino e Aprendizagem, Neuroeducadora, Pedagoga, Psicomotricista, Graduada em Taller Internacional de Modificabilidade Cognitiva Estructural Y Enriquecimento Instrumental – PEI. Autora do livro “Mediação da Aprendizagem”, em parceria com Marcos Meier



Uso do adoçante deve ser feito sob orientação de um profissional de saúde

Especialistas recomendam que as pessoas deem preferência aos adoçantes naturais

● Use com moderação

## Adoçante pode ajudar a engordar



Os adoçantes foram originalmente criados para dar um gosto doce a alimentos de pessoas diabéticas

### Produto é capaz de otimizar a captação das calorias ingeridas durante as refeições em que é utilizado

EVELIN AZEVEDO

Os adoçantes foram originalmente criados para dar um gosto doce a alimentos de pessoas diabéticas. Mas o produto, que não tem açúcar e por isso contém pouca ou nenhuma caloria, caiu no gosto popular, principalmente de quem quer emagrecer.

Mas, de acordo com uma revisão de estudos apresentada na edição última do evento “Obesity Week”, que ocorreu em Washington, nos Estados Unidos no início do mês, o adoçante pode ajudar a engordar, porque é capaz de otimizar a captação das calorias ingeridas durante as refeições em que é utilizado.

“O produto só funcionará se a pessoa usar o adoçante e

não comer besteira ao mesmo tempo, principalmente carboidratos, incluindo o açúcar. Caso contrário, a combinação de alimentos supercalóricos com adoçante pode resultar em aumento de peso, um efeito totalmente contrário ao esperado”, explica o endocrinologista Flavio Cadegiani.

Ao sentir um gosto doce na boca, o corpo se prepara para metabolizar o açúcar, o que não ocorre. “O que acontece é que enganamos nosso corpo, pois ele trabalha para digerir um açúcar que não foi consumido. Hoje em dia, a população faz uso indiscriminado do adoçante. As pessoas não contam mais a quantidade de gotinhas que estão colocando”, alerta a nutricionista Liliane Rocha.

Além de evitar o uso em

excesso, os especialistas recomendam que as pessoas deem preferência aos adoçantes naturais, já que os artificiais têm aditivos químicos. Apesar disso, segundo Walmir Coutinho, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), é melhor fazer uso de adoçante no lugar do açúcar.

“Mesmo que ele possa levar ao ganho de peso quando usado por muito tempo, é menor se comparado ao proporcionado pelo açúcar. A pessoa precisa ter cautela. O ideal não seria usar nem açúcar nem adoçante. Mas para escolher, é melhor o segundo”, afirma.

Os especialistas reforçam que o uso do adoçante deve ser feito sob orientação de um profissional de saúde.

### DICAS PARA MANTER A SAÚDE



#### Reduzir a quantidade

Os especialistas orientam que sejam usadas, no máximo, 5 gotinhas de adoçante



#### Amargo aos poucos

Insira alimentos amargos em pequenas quantidades no dia a dia, para estimular outras regiões cerebrais responsáveis pela memória de sabores e diminuir a necessidade de adoçar os alimentos



#### Prefira adoçantes naturais

Quando for comprar um adoçante, dê preferência a sucralose e stévia, pois eles são extraídos de plantas e não contêm aditivos



#### Chiclete sem açúcar

Se o desejo por um doce for muito grande, opte pelo chiclete sem açúcar, mas nunca de estômago vazio



#### Frutas da época

Para comer ou fazer suco, dê preferência às frutas da estação, pois, além de mais baratas, elas estão mais doces também e dispensam a necessidade de adoçante



NOSSA MISSÃO: “PROMOVER A CIDADANIA DEMOCRATIZANDO A INFORMAÇÃO”



Jornal Segunda-Feira é uma publicação do Jornal da Cidade de Bauru Ltda.

REDAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO  
Rua Xingu, 4-44 - CEP 17013-510  
Tel: (14) 3104-3104

SUCURSAL - SÃO PAULO  
Rua Tabapuã, 627 - Cj. 92/94  
Ed. Manhattan - Itaim Bibi  
CEP 04533-012 Tel: (11) 3546 0300  
Fax: (11) 3031 5119

DIRETORIA

Renato Delicato Zaiden  
Diretor Administrativo  
e de Marketing

Marco Antonio C. Oliveira  
Diretor Industrial  
e de Tecnologia

REDAÇÃO

João Jabbour Diretor de Redação

Giselle Hilário Jornalista Responsável

João Pedro Feza Editor Executivo

Márcia Duran Editora Multimídia

COMERCIAL

João Carlos P. do Amaral  
Gerente de Marketing/Comercial

Welber Augusto Pinto  
Gerente de Vendas

GRÁFICA

Célio M. da Silva  
Gerente Industrial



Jornal da Cidade  
Bauru e Grande Região

UMA PUBLICAÇÃO DO  
JORNAL DA CIDADE DE BAURU LTDA  
CNPJ: 45.012.218/0001-02

ATENDIMENTO AO LEITOR: ☎(14) 3104-3144 - ☎(14) 3104-3100 PABX:☎(14) 3104-3104 REDAÇÃO: ☎(14) 3104-3110 🌐 SITE: WWW.JCNET.COM.BR