

ENEM: o Sabin entre as 10 melhores de São Paulo

O prof. Zé Eduardo lê as revistas que você lê (e diz o que acha)

Aluno **Jason Mathias** entrevista **CAMPEÃ DE JUDÔ** na estréia da seção **Faço MAIS**



O segredo do astronauta Marcos Pontes para a escolha da profissão: "Imagine flutuar sobre a Terra."





3 Editorial

4 Extraclasse

Alunos visitam a Bolsa de Valores de São Paulo, jogam xadrez de chocolate e observam as estrelas.

6 ENEM e Vestibular

O Sabin supera os resultados de 2007 com 9º lugar no ENEM e 83% de aprovações no Vestibular.

8 Do que os alunos gostam: revistas

Convidamos o professor José Eduardo Sena para analisar as revistas mais lidas pelos nossos alunos.

10 A escolha da profissão

O astronauta Marcos Pontes e o psicoterapeuta Leonardo Fraiman ensinam como escolher uma carreira.

12 Faço MAIS

Aluno-repórter assina a matéria sobre judô, na qual entrevista Danielle Zangrando, ouro no Pan-americano 2007.

Talentos desafiados

Os destaques das aulas de Física, Matemática e Química já começam a participar das Olimpíadas Acadêmicas de 2008.



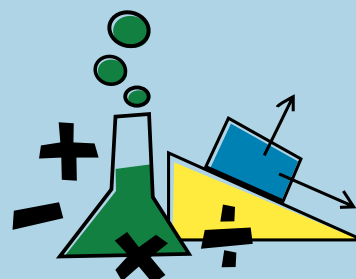
Profª. Áurea, de Química: há muitos benefícios para quem participa de Olimpíadas Acadêmicas.

Todos eles têm características em comum: são alunos dedicados, principalmente em matérias de Exatas, e adoram ser desafiados. Em 2008, as Olimpíadas Acadêmicas de Física, Matemática e Química terão mais de 100 alunos do Sabin como participantes.

Os calendários variam bastante, assim como as regras de cada uma delas. Em junho, começa a etapa Paulista das Olimpíadas de Química; a etapa Brasileira ainda será marcada, entre agosto e setembro. Matemática terá duas Olimpíadas independentes: a Brasileira começa em junho; a Paulista, em agosto. Física é a mesma coisa: Olimpíada Brasileira em agosto; a Paulista, com previsão para setembro/outubro.

Segundo a professora Áurea de Souza Bazzi, de Química, os benefícios para quem parti-

cipa de Olimpíadas Acadêmicas são muitos. “Os participantes recebem aulas especiais – o que reforça ainda mais o aprendizado – e têm a oportunidade de conhecer universidades e profissionais diferentes”. O mais importante, ela explica, é o bem que as Olimpíadas fazem para a auto-estima do aluno, pois muitos talentos são reconhecidos nesse tipo de desafio. ■





Giselle Magnossão
diretora pedagógica
giselle@albertsabin.com.br

QUEM EDUCA AMA, QUEM APRENDE RETRIBUI.

Educar é um ato de amor. Pode parecer exagero para quem vê no educador um profissional como qualquer outro. Mas para quem, como nós, vê na Educação muito mais do que a transmissão de conhecimentos, o amor é condição evidente e necessária.

Gostaríamos de explicar por quê.

Educar, no sentido mais completo da palavra, significa conduzir o aprendiz até um estado de percepção mais rica do mundo.

O educador é o guia de uma viagem que se dá no interior de quem aprende, mas ao fazê-lo ele próprio também embarca na viagem, conhecendo, a cada novo aprendiz, um novo itinerário.

Assim, educar é uma experiência compartilhada, da qual os dois participantes saem transformados.

Quando comparamos essa abordagem da Educação com a simples transmissão de conhecimentos, fica clara a diferença entre os dois processos. Um professor pode transmitir conhecimentos para seus alunos de forma mecânica e distanciada, assim como uma máquina transfere arquivos para outra através de uma rede. Ambas permanecem independentes, e uma vez que os arquivos tenham sido utilizados – por exemplo, uma vez que

o conhecimento tenha servido para o aluno fazer uma prova – ele pode ser facilmente deletado. Esquecido.

Falta a transformação verdadeira, porque falta ao aluno a sensação de ter evoluído internamente, de ter descoberto uma nova face de si mesmo. O professor não o guiou para lugar nenhum. Faltou algum vínculo.

E o vínculo mais forte é o amor.

O amor nos leva a compartilhar e, como vimos, educar é compartilhar conhecimentos, mais do que transmiti-los.

A Educação, assim como o amor, alimenta-se de reciprocidade. Quem educa ama, quem aprende retribui.

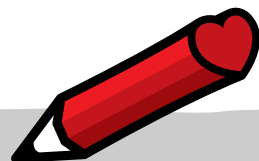
Amar é valorizar o que o outro tem

de único. Ama-se o que o ser amado é. Da mesma forma, educar é levar em conta as competências do indivíduo, antes de um modelo predeterminado de ensino.

O amor exige dedicação, compromisso, disciplina – atitudes fundamentais no processo educacional.

Educar é um ato de amor, não temos dúvida disso. Há 15 anos praticamos essa visão da Educação, e há 15 anos temos comprovado, na prática, que funciona. Por isso, elegemos esse amor como nosso tema de 2008.

Sabin. 15 anos de amor pela Educação. ■



**Quem educa ama,
quem aprende retribui.**

Sabin. 15 anos de amor pela Educação.

Expediente

Colégio Albert Sabin S/C Ltda.
Av. Darcy Reis, 1.901
Pq. dos Príncipes – São Paulo – SP
Tel.: (11) 3712-0713
www.albertsabin.com.br

Sabin Mais Cultura e Informação
é o órgão de comunicação
do Colégio Albert Sabin

Mantenedores
Gisvaldo de Godoi
Neusa A. Marques de Godoi
Cristina Godoi de Souza Lima

Direção
Giselle Magnossão

Marketing
Adriana Vaccari

Colaboradores
Florinda Manuchaguian
Giselle Magnossão
Suely Nercessian Corradini
Dionéia Menin

Diagramação e Arte
Gabriel Siqueira

Redação
Alexandre Bandeira
Mariane Zendron

Jornalista Responsável
Alexandre Bandeira
MTb 49.431

Produção Gráfica
Luiz Carlos Vigeta

Fotografias
David dos Santos Jr.
Humberto Franco
Mariane Zendron

Capa
Jason Mathias; Humberto Franco
Marcos Pontes: divulgação

Revisão
Denise Maiolino
Jennifer Prado

Impressão
NEOBAND

**Esta é uma publicação da
Sociedade DDP**
www.sociedadeddp.com.br

Tiragem de 4.000 exemplares
Distribuição gratuita
Abril de 2008

Ensinar é criar oportunidades



Funcionários da Bovespa simulam compras e vendas de ações.
Acima: fachada do prédio da Bovespa.

No mar de transações

Após descer do ônibus, os alunos da 3ª série do Ensino Médio caminharam pelas ruas do centro de São Paulo até chegar à Bolsa de Valores de São Paulo (Bovespa), na Rua XV de Novembro. Era quarta-feira, 12 de março, e o silêncio predominava dentro do prédio em estilo neoclássico, construído na década de 40.

O lugar já foi marcado por rotinas diárias de gritarias e tumultos, quando operadores, aos berros, realizavam compras e vendas de ações sob a ordem das corretoras. Mas desde 2005, quando o pregão viva-voz foi oficialmente encerrado, as negociações são feitas *on-line*. E crescem a cada ano.

A visita dos alunos serviu como suporte às aulas de Geografia, sobre Capitalismo Financeiro. Eles viram, na prática, o funcionamento do mercado – uma simulação de aplicação e a conclusão de negócios reais no sistema eletrônico da Bovespa.

“E após esse contato com a Bovespa, vamos analisar, por exemplo, como o fluxo intenso de capitais interfere na economia de países desenvolvidos e subdesenvolvidos”, diz a professora da disciplina, Kátia Kalil.

Período do capitalismo em que grandes corporações e instituições financeiras tornam-se dominantes e passam a controlar a indústria e o comércio.



SÁBADOS NO SABIN

Para o Sabin, jogos e brincadeiras não só fazem bem para a saúde do corpo como para a saúde das relações humanas. Pensando nisso, o Sabin promove os Sábados de Folia para os alunos da Pré-Escola e do Fundamental. No primeiro semestre, os alunos dos 3^{os} e 6^{os} anos têm atividades de aventura, como caiaque na piscina e tirolesa na quadra. E para que a diversão seja ainda maior, os alunos podem convidar familiares e amigos de fora do Sabin, com a mesma faixa etária. No próximo semestre, o Colégio organiza o evento para a Pré-Escola, 1^o, 2^o e 5^o anos.

CHOCO- MATE!

A chuva e a temperatura em torno dos 19 °C não espantaram os 1.160 inscritos no V Desafio de Xadrez de Chocolate do Sabin, ocorrido no sábado, 15 de março. Os participantes – alunos do 2^o ano do Ensino Fundamental até a 3^a série do Ensino Médio, familiares e amigos – colocaram suas luvas de plástico, posicionaram as peças e, ao sinal do professor Resende, de Xadrez, iniciaram a partida com peças e tabuleiros feitos de chocolate. O clima era de diversão e, ao final da disputa, os enxadristas dividiram o chocolate do jogo. Além disso, cada inscrito trouxe um ovo de Páscoa para ser doado a crianças de instituições beneficentes parceiras do Sabin. O professor Resende explica que “o número de participantes é sempre alto, pois o evento alia só coisas boas, como a prática de xadrez, o chocolate e a solidariedade”.



DE OLHO NAS ESTRELAS

Ao chegar ao 5^o ano, os alunos do Sabin passam o primeiro trimestre em contato com as estrelas, os planetas e fenômenos astronômicos. Para que o estudo seja proveitoso, a atividade extracurricular complementa a aplicada em sala de aula. Assim que terminaram de ler o livro *Astronomia – o estudo do Universo*, os alunos, em 18 de março, fizeram uma visita ao Planetário, no Ibirapuera. “Eles já tinham uma base, mas a visita foi produtiva e acrescentou muitas informações”, diz Tereza D’Angelo, assistente de coordenação do Ensino Fundamental I.

ESPORTE SEGURO

Na edição de novembro do MAIS, o professor Falcon contou que, à frente do departamento Sabin+Esportes&Cultura, teria mais tempo para se dedicar a novos projetos. Dito e feito. Voltamos a procurá-lo em março e ele, animado, falou da criação de um programa permanente, que será trabalhado ao longo deste e dos próximos anos. Os professores e estagiários de Educação Física e Esportes receberam treinamentos e assistirão a palestras sobre primeiros socorros e, principalmente, sobre prevenção de acidentes com alunos durante as aulas que envolvam atividades físicas.

QUEM APRENDE SE DIVERTE

Atividades pedagógicas expandem o conhecimento e fazem com que os alunos possam ver, na prática, o conteúdo dado em sala de aula. Quando a atividade é aliada a momentos lúdicos, tudo fica mais prazeroso. Foi isso que aconteceu durante os três dias, de 6 a 8 de março, que os alunos do 7^o ano passaram na Fazenda Estância Peraltas, no Município de Brotas (SP). Além de ter de recolher informações de várias disciplinas e conhecer o Centro de Estudos do Universo (CEU) – que fica dentro da Peraltas –, os alunos puderam se divertir nas piscinas e durante as gincanas promovidas pelos monitores do lugar.



PEQUENOS FOLIÕES

O dia 1^o de fevereiro foi de muita festa para os alunos da Educação Infantil e do 1^o ano do Fundamental I. Além de mochilas e lancheiras, eles levaram para o Sabin fantasias, confetes e serpentinas para comemorar o XV Carnaval do Zé Gotinha.

**O que era BOM
ficou MELHOR**

COM A 9ª POSIÇÃO NO ENEM E 83% DE APROVAÇÕES NO VESTIBULAR, O SABIN SUPERA OS RESULTADOS DE 2007.

“É muito gratificante ver que um colégio jovem, às vésperas de completar 15 anos, consegue melhorar seus resultados a cada ano”, disse a diretora pedagógica Giselle Magnossão, dias depois de saber que o Sabin conquistara o 9º lugar entre as escolas da Cidade de São Paulo no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM). Se consideradas apenas as escolas particulares, o Sabin garantiu o 8º lugar.

É um resultado e tanto, principalmente considerando-se que desde 2005 o Sabin subiu 30 posições até chegar ao 9º lugar. Mesmo assim, quando perguntamos à diretora Giselle se a meta é continuar ganhando posições, ela deixa claro que a intenção não é subir no ranking, mas continuar praticando e aperfeiçoar o ensino de qualidade. “É natural que, com isso, os resultados apareçam de forma muito satisfatória”.

Para o Sabin, o bom desempenho re-



“Nossos alunos tiveram um ótimo aproveitamento e foram aprovados em universidades conceituadas”, diz Florinda Manuchaguián, coordenadora pedagógica do Ensino Médio.

flete um aprendizado interdisciplinar e reflexivo, muito mais do que o simples acúmulo de informações. Um dos idealizadores do ENEM, o professor Luís Carlos de Menezes, diz que o aluno que vai bem no exame apresenta competências como o “domínio da linguagem, enfrentamento de questões e construção de argumentação”.

Aproveitamento e superação

Quando o resultado do ENEM é aliado ao do Vestibular 2008, é possível ter uma dimensão ainda maior da qualidade da Educação praticada no Colégio. Superando percentualmente o ano passado, foram 83% de concluintes aprovados.

A coordenadora pedagógica do Ensino Médio, Florinda Manuchaguián, diz que “nossos alunos tiveram um ótimo aproveitamento e foram aprovados em universidades conceituadas”. A lista mostra que 93% dos aprovados passaram em pelo menos uma das instituições mais concorridas do País (ver quadro na página ao lado).

Outra coisa a se comemorar, segundo Florinda, são os alunos que se destacaram este ano ao passar em



A diretora pedagógica Giselle Magnossão: “a meta para o ano que vem é continuar praticando o ensino de qualidade”.

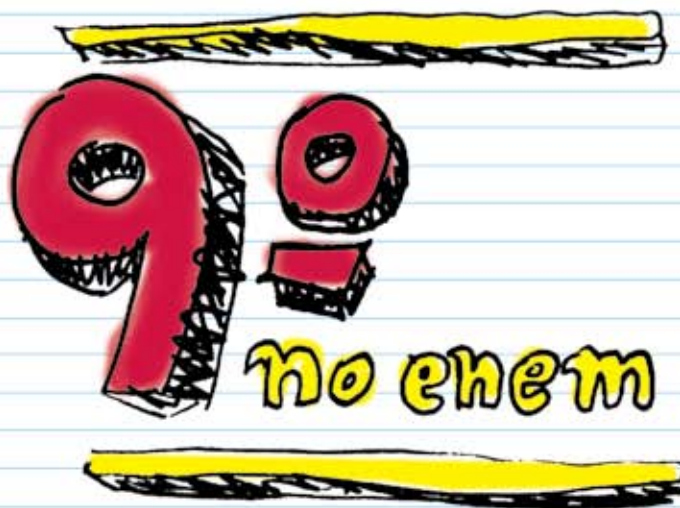
várias universidades. Houve um aumento no número de aprovações por aluno em relação a 2007, e o aluno Matheus Treuk é um exemplo disso. Ele prestou vestibular para seis universidades e foi aprovado nas seis: FGV, UFSCar, Unicamp, USP, Unifesp e Mackenzie. Matheus optou pelo curso de História na USP, onde ficou com a 3ª colocação, e diz que está encantado “com a possibilidade de historiar fatos de uma maneira crítica e analítica”.

Outros três alunos alegraram o Sabin, não pelas aprovações em diversas universidades, mas pela superação. André Marani, José Thomé e Marina Hayashida se formaram no Sabin em 2006, mas tiveram de enfrentar mais um ano de estudos para alcançar o sonho de passar em um dos cursos mais concorridos: a Medicina. Marina ficou com o 1º lugar na Unifesp, André foi aprovado na mesma universidade, e José, na USP.

Agora, o Sabin já está trabalhando a todo vapor com a turma que acabou de chegar à 3ª série do Ensino Médio. E os próximos ENEM e vestibulares vão poder contar como foi o trabalho deste ano.



O aluno Matheus Treuk prestou vestibular para seis universidades e foi aprovado nas seis: FGV, UFSCar, Unicamp, USP, Unifesp e Mackenzie.



Desde 2005, o Sabin subiu 30 posições até chegar ao 9º lugar.

Por que 2008 foi melhor

O rendimento de nossos alunos no Vestibular superou o do ano passado:

2007	2008
75% aprovados	83% aprovados
89% dos aprovados passaram em pelo menos uma das melhores instituições*	93% dos aprovados passaram em pelo menos uma das melhores instituições*
1,6 aprovações por aluno	1,8 aprovações por aluno

*Belas Artes, ESPM, FAAP, Fatec, FEL, FGV, Mackenzie, Mauá, PUC, Santa Casa, SENAC, UFSCar, Unifesp, UNESP, Unicamp, USP.

APROVADOS 2008

ALUNO	UNIVERSIDADE	CURSO
Ana Carolina Barroso Gonçalves	Mackenzie	Administração
	PUC	Administração
Ana Luisa de Moraes Braidó	PUC	Direito
Ana Luiza Dias Monteiro Lima	PUC	Ciências Sociais
Ana Paula Aquino de Almeida	Anhembi Morumbi	Relações Internacionais
	ESPM	Relações Internacionais
	Faculdades Rio Branco	Relações Internacionais
	Trevisan	Relações Internacionais
Andre Ericsson de Carvalho	PUC	Direito
Andre Filipe Miranda	FGV	Administração
Andre Neves Kappler Vaz	Anhembi Morumbi	Engenharia Civil
	FEI	Engenharia
Augusto Ribeiro de Carvalho Junior	Mackenzie	Ciências Econômicas
	PUC	Ciências Econômicas
Bruna Accioli Correia	FAAP	Direito
	PUC	Direito
	Mackenzie	Direito
Bruna Bianco	PUC	Sistemas da Informação
Bruno Bonassa Barros	FEI	Ciências da Computação
Bruno Constantino Sequeira	FAAP	Engenharia
	FEI	Engenharia
	Mackenzie	Engenharia Mecânica
Camila Cristina de Lima Castro	ESPM	Administração
	Unicamp	Química
Carla Andrea Cosso	PUC	Publicidade
Carolina Araújo Negretti	Mackenzie	Psicologia
	PUC	Psicologia
	São Marcos	Psicologia
Carolina Garcia Paiva Lopes	Mauá	Engenharia de Alimentos
	Unicamp	Engenharia de Alimentos
	Unifesp	Química
	USP	Engenharia de Alimentos
Carolina Martinelli Bastos	PUC	Direito
Cauan Hubner Domingos	FAAP	Direito
Cibele Santos Scheibe	Metodista	Odontologia
	Unip	Odontologia
	UNISA	Odontologia
Danielle Costa Quevedo	Anhembi Morumbi	Relações Internacionais
	Faculdades Rio Branco	Relações Internacionais
	FASM	Relações Internacionais
	Fatec	Secretariado
Débora Duarte de Oliveira	Anhembi Morumbi	Administração
	Mackenzie	Matemática
	USP	Matemática
Diego Domingues	Mauá	Engenharia
Felipe Augusto Ribeiro Cabral	FEI	Engenharia
Felipe Domenes Santana	UFSCar	Economia
Felipe Portella Oliveira	Anhembi Morumbi	Design de Jogos
Felipe Sanchez Apostólico Silva	ESPM	Relações Internacionais
	Mackenzie	Engenharia Civil
	UNESP	Relações Internacionais
Filipe Reiche Meneghel	Anhembi Morumbi	Relações Internacionais
	Mackenzie	Comércio Exterior
Flávio Domingos de Azevedo Quadros	FEI	Engenharia
	UNESP	Engenharia Mecânica
	Unicamp	Engenharia Mecânica
	USP	Naval
Gabriel Baptista Arruda	ESPM	Relações Internacionais
	PUC	Direito
	Uniban	Engenharia Civil
Giovana de Oliveira e Silva Maturo	Metodista	Odontologia
	UNISA	Odontologia
Giuliana Garcia Siragna	Mackenzie	Psicologia
	PUC	Psicologia
Guilherme Soares do Nascimento	FEI	Ciências da Computação
	Mackenzie	Ciências da Computação
	UNESP	Sistemas da Informação
Guilherme Vargas Soares	SENAC	Design
	Anhembi Morumbi	Design Gráfico
Gustavo Serpa Vicente Ferreira	PUC	História
	USP	História
Helio Moretzsohn de Carvalho Junior	PUC	Administração
Henrique Barbosa Macedo	FAAP	Cinema
	Unicamp	Artes Cênicas
Hugo Albert Trevisan	PUC	Administração
Isabela Minassian Ramos	ESPM	Administração
	Mackenzie	Administração
	PUC	Administração
	UNESP	Administração
Isis Alvarez Cerqueira	Anhembi Morumbi	Publicidade
	ESPM	Comunicação Social
	Mackenzie	Publicidade
	PUC	Publicidade

ALUNO	UNIVERSIDADE	CURSO
Ivan de Paula Miranda	UNESP	Engenharia Mecânica
	USP	Física
	Unicamp	Física
Janaina Yuri Uemura Soares	Anhembi Morumbi	Gastronomia
	ESPM	Relações Internacionais
	FAAP	Relações Internacionais
Jéssica de Andrade Cominato	Mackenzie	Psicologia
	PUC	Psicologia
	Anhembi Morumbi	Psicologia
Juliana Andreis Waetge	UFSCar	Física
	UNESP	Física
	Unicamp	Física
	USP	Física
Juliana Maceron Santamaria	São Camilo	Nutrição
Lais Nascimento Camera	Anhembi Morumbi	Audiovisual
	FAAP	Cinema
Larissa Nunes de Oliveira	ESPM	Relações Internacionais
	PUC	Relações Internacionais
	UNESP	Relações Internacionais
	USP	Relações Internacionais
Leticia Freitas Kuznetzow	Cásper Libero	Jornalismo
	PUC	Administração
Lygia Marques Iarussi	PUC	Administração
Maria Fernanda de Oliveira Oba	UNESP	Administração
Mariana Bastos Lavinas	ESPM	Design
	FAAP	Design
Mariana Kawahara Curci	Mackenzie	Química
	Oswaldo Cruz	Cosmetologia
Maricy Shiokawa Gomes	Anhembi Morumbi	Psicologia
	PUC	Psicologia
Matheus Treuk Medeiros Araújo	FGV	Economia
	Mackenzie	Jornalismo
	UFSCar	História
	Unicamp	História
	Unifesp	História
	USP	História
Natália Capucim e Silva	UNESP	Música
	USP	Enfermagem
Patrícia de Oliveira Arruda	Mackenzie	Jornalismo
	UNESP	Jornalismo
	Unicamp	Telecomunicação
Pedro Alves Rueda Mion	Mauá	Engenharia de Produção
Rafael Antigo Miguel	Mackenzie	Comércio Exterior
	PUC	Comércio Exterior
Rafael Cassiano e Silva	Anhembi Morumbi	Direito
	Belas Artes	Relações Internacionais
	ESPM	Relações Internacionais
Rafael Corrales Coronil Rheda	Unicamp	Ciências da Computação
	Unifesp	Ciências da Computação
Rafael de Carvalho Brasilino	FAAP	Administração
	Mackenzie	Administração
	PUC	Administração
	SENAC	Design de Moda
Rafael Toni Silva	FGV	Direito
	Mackenzie	Direito
	PUC	Direito
Rafael Vilas Boas de Souza Francisco	Mauá	Engenharia de Produção
Raphael Filipe Martins	FEI	Engenharia
	Oswaldo Cruz	Química Industrial
Raphael Martinez Senna	Mackenzie	Administração
	PUC	Administração
Renan Fernandes Rodrigues	FAAP	Administração
	PUC	Administração
Renan Francisco Gomes Varanda	Mackenzie	Engenharia de Produção
	PUC	Engenharia de Produção
Renan T. Ramos	Anhembi Morumbi	Design Digital
	SENAC	Design
Renato Santos Migrone	ESPM	Publicidade
	FGV	Administração
Rodrigo Jukemura	FEI	Engenharia
Rodrigo Kirta	Anhembi Morumbi	Esporte
	Mackenzie	Química
	Oswaldo Cruz	Química
Stephanie de Souza Theodoro	Anhembi Morumbi	Veterinária
	PUC	Fonoaudiologia
Thiago Lolkus Nigro	ESPM	Relações Internacionais
	Mackenzie	Publicidade
	PUC	Publicidade
Tiago Ungaro Bardella	FIAP	Sistemas da Informação
	Mackenzie	Ciências da Computação
	UNIP	Ciências da Computação
Willian Yudi Buratto	FMU	Educação Física

LEITURA COMENTADA

Veja, *Capricho* e *Superinteressante* são as revistas mais lidas pelos nossos alunos. O que o Sabin acha disso?

“Quais revistas você mais lê?” Fizemos essa pergunta a mais de 700 alunos, do 7º ano à 3ª série do Ensino Médio, no início de fevereiro.

Entre vários títulos citados, as meninas preferem a *Capricho* (204 leitoras), seguida pela *Veja* (200 leitoras). Entre os meninos, a *Veja* é de longe a mais lida (225 leitores), seguida

pela *Superinteressante* (113 leitores), que também agrada às meninas (60 leitoras). As três são da Editora Abril.

Com o resultado em mãos, procuramos o professor José Eduardo Sena, jornalista de formação, que ensina Redação para as 2ªs séries do Ensino Médio. Sena fez uma análise das três publicações mais lidas pelos alunos do Sabin, considerando tanto o conteúdo quanto a sua linguagem. “Antes de mais nada, quero apontar que são três revistas de muito bom português”, diz o professor. “Elas apresentam, de uma forma ou de outra, bons textos para nossos alunos.”

A seguir, você confere a opinião de Sena sobre cada uma.

VEJA

“Minha primeira leitura sobre essa pesquisa é que muitos dos alunos que escolheram a *Veja*, sobretudo os menores, podem ter sido influenciados pelos pais. Porque não é uma revista voltada para esse público. Mas à me-

didada que o jovem se aproxima do vestibular, ele próprio vai buscando informações de interesse geral, daí a preferência é mais genuína. O que esperamos é que o aluno faça uma leitura crítica para identificar o viés ideológico da revista.”

CAPRICO

“Acho muito interessante esta revista por duas razões. Como professor, ela serve para me sinalizar o universo e a linguagem das adolescentes. Eu descubro como a minha aluna se comunica e sobre o que ela se comunica. Já como leitor, percebo que a *Capricho* se preocupa em estimular reflexões e apresentar para a leitora um outro olhar sobre o

seu mundo. Mas é uma revista limitada a este mundo, que infelizmente não é o mundo de grande parte das adolescentes do País. Não seria bacana se a *Capricho* apresentasse uma reportagem que expandisse o conhecimento da leitora para outra realidade? Que tal, por exemplo, uma reportagem sobre a Fundação Casa (a antiga Febem)?”

SUPERINTERESSANTE

“É a mais significativa das três revistas, a que mais agrega conteúdo e a que mais estimula a habilidade da leitura. Porque ela apresenta diferentes tipos de texto, textos sobre antropologia, sobre cultura pop, sobre religião... E são matérias que fazem

o jovem questionar o senso comum. Por exemplo, a matéria de capa da edição de março é sobre a realidade das cadeias no Brasil. É muito interessante, porque eu vejo alunos repetindo, em discussões em sala de aula, a tese de que

a solução para o problema da violência é colocar bandidos na cadeia, mas poucos sabem o que isso significa, de verdade. Então a *Superinteressante* ajuda a quebrar preconceitos, estimula a crítica dos lugares-comuns.”

O que lêem nossos alunos?

MENINOS	FUNDAMENTAL II			MÉDIO		
	7º ano	8º ano	9º ano	1ª série	2ª série	3ª série
VEJA	33	49	29	38	38	38
SUPER	11	15	15	21	27	24

MENINAS	FUNDAMENTAL II			MÉDIO		
	7º ano	8º ano	9º ano	1ª série	2ª série	3ª série
CAPRICO	24	58	35	48	27	12
VEJA	28	43	9	36	41	43
SUPER	2	11	7	11	15	14

*A participação do 6º ano (Fund. II) na pesquisa foi bastante reduzida, motivo pelo qual não foi considerada no cômputo dos votos.

José Eduardo Sena é professor de Redação da 2ª série do Ensino Médio.



O seu futuro no espelho

O que você vai ser quando crescer depende do que você é hoje.



O psicoterapeuta Leonardo Fraiman trocou o curso de Economia pelo de Psicologia. Hoje dá orientação profissional para jovens e recomenda que eles sigam o seu exemplo: “faça aquilo que te anima”.

Proatividade:

qualidade de quem propõe ações antes que se tornem necessárias ou antecipa soluções para futuros problemas.

O psicoterapeuta Leonardo Fraiman, que abriu a programação do último Fórum de Profissões do Sabin, no começo deste mês, aconselha como agir na hora de escolher uma carreira.

• Respeite a pessoa que você vê no espelho.

Conhecer a si mesmo é o mais importante. Antes de escolher uma profissão, você precisa conhecer seus valores, suas preferências, sua personalidade. Do contrário, cedo ou tarde você vai se cobrar por não estar fazendo aquilo que o motiva, que o anima. A palavra “animado” vem de *anima* que, em latim, quer dizer “alma”. Precisamos entrar em contato com a nossa alma para a vida não virar uma coisa chata.

• O retorno financeiro é consequência.

Não existe “a profissão do futuro”, aquela que vai dar dinheiro certo. Para ter sucesso, independentemente da profissão, você precisa ter um perfil de *trabalhabilidade*. Isso significa determinadas competências e atitudes cada vez mais raras – e, por isso, mais valorizadas – no mercado de trabalho, como a proatividade. As empresas procuram profissionais com esse perfil, empreendedores com um brilho no olho, que gostam do que fazem.

• Seus pais podem ser co-pilotos da sua vida.

Quando seus pais participam da escolha da sua carreira, todos saem ganhando. Como nem sempre o jovem tem maturidade para buscar informações sozinho, é importante que você receba a ajuda de alguém que já passou por isso. Mas é um equilíbrio delicado: se não é bom tomar a decisão por conta própria, muito menos é deixar que seus pais decidam por você. Eles devem participar orientando, questionando, dialogando.

• Tenha coragem de mudar.

Se você descobrir que a sua primeira escolha não foi a mais certa, mude. Ruim é continuar numa área que não é sua praia por medo de mudar. Sempre é tempo de amadurecer e ser quem você é. Amadurecer não é tornar-se uma pessoa pesada, estressada, séria.

É pagar o preço de ser quem somos de verdade.

GUÍIA DO BRASILEIRO DAS GALAXIAS

MARCOS PONTES, O PRIMEIRO ASTRONAUTA DO BRASIL, DIVIDE COM O MAIS REFLEXÕES PESSOAIS SOBRE COMO REALIZAR A MISSÃO DA VIDA PROFISSIONAL.

42 - Instruções para descansar

É necessário descansar. Um erro comum das pessoas de grande performance é, imediatamente depois de uma conquista, partir para outro projeto, sem dar tempo para o corpo e a mente se recuperarem. O resultado é a redução da performance, o estresse e todos os seus sintomas. Isso é válido em menor escala nos nossos afazeres do dia-a-dia. Precisamos oscilar as nossas atividades, para ter um balanço normal de energia.

Se você, por exemplo, trabalha sentado o dia inteiro em frente a um computador, ao chegar em casa não sente em frente à TV para descansar. Você está mantendo o mesmo tipo de estresse sobre a sua mente. Em vez disso, saia para caminhar.

Se você trabalha atendendo pessoas, no final do dia tenha uma hora em silêncio com você mesmo. Leia um livro, ouça uma música.

Se você vai prestar o vestibular, estude bastante, mas de forma balanceada. Faça o que deve fazer na hora correta, e não faça uma coisa pensando em outra. Nas horas de estudo, não pense no namorado ou na namorada. E na hora de namorar, não pense no problema de Física que ainda não conseguiu resolver.

35

Missão de vida: que carreira seguir?

1. Sente-se quieto e confortável. Por 15 ou 20 minutos, sem interrupções.
2. Feche os olhos. Concentre-se, inicialmente, apenas na sua respiração.
3. Imagine-se flutuando sobre a Terra.
4. Sinta a liberdade de ir para qualquer lugar, estar em qualquer tempo, ser você, completamente.
5. Sinta quanto você é importante para este planeta, quanto é especial e único.
6. Agora responda sinceramente (lembre-se, você é livre): por que você está neste planeta? O que o deixa feliz?
7. Imagine que 10 anos se passaram e você já é uma pessoa de sucesso e feliz. O que mais lhe agrada em sua rotina profissional? Nesses últimos 10 anos, que qualidades você desenvolveu e que decisões tomou para se tornar a pessoa que é?
8. Aproveite um pouco mais essa sensação boa. Sinta o gosto da satisfação pessoal e profissional.
9. Abra os olhos. Coloque essas idéias em um papel e analise as profissões que podem ajudar você a completar sua missão.
10. Procure se informar a respeito de cada profissão. Observe o que cada uma oferece em termos de opções de trabalho, salário, etc. Converse com pessoas da área.

Marcos Pontes, astronauta brasileiro e palestrante do Fórum de Profissões do Sabin.



(
+ talentos
natos
+ habilidades
adquiridas
X atitude

performance

Não tema o fracasso.
Aprenda com os erros
e vire a página.

Sempre pergunte
a si mesmo:
qual o meu
objetivo principal?



Jason Mathias,
autor desta matéria,
é aluno da 3ª série A
do Ensino Médio.
Ele inaugura a seção
Faço MAIS, sempre
na última página.

Lições do

TATAME

Disciplina, concentração, respeito e persistência.
Como o judô pode mudar a vida de um estudante
fora do tatame.

Criado pelo mestre Jigoro Kano, em 1882, no Japão, a partir das técnicas do jiu-jítsu, o judô é um dos esportes mais completos para exercitar o corpo e a mente. Além do condicionamento físico, ajuda a desenvolver habilidades psicológicas que podem ser muito úteis na formação de jovens.

Para falar sobre o assunto, conversamos com Danielle Zangrando, campeã pan-americana de judô na categoria até 57 quilos, e Paulo Canassa, professor do esporte no Sabin há quatro anos.

“O judô é um esporte que trabalha o respeito, a disciplina e a concentração. O atleta aprende a ficar bem centrado naquilo que faz”, diz Paulo. Esses elementos ajudam no controle emocional do judoca dentro e fora dos tatames. “Acredito que o judô auxilia o aluno, principalmente, quanto à concentração para prestar mais atenção na aula e a manter a calma em uma situação de estresse, como uma prova”, diz o professor.

Segundo Danielle, a doutrina japonesa contribui para a formação de caráter dos jovens. “Sem dúvida, o jovem que pratica judô será responsável e terá objetivos que o deixarão longe das drogas e das más companhias”, diz a judoca. Paulo concorda: “Para alcançar seus objetivos você precisa treinar, cuidar da saúde, dormir cedo. Como tudo na vida, o mais importante é gostar do que se faz e ter persistência”.

No caso do judô, a persistência muitas vezes significa dar a volta por cima depois de uma derrota ou de uma lesão. Danielle já provou ser capaz. Em 2001, uma hérnia de disco quase fez com que ela abandonasse o tatame, mas graças ao apoio da família e ao exemplo do Ronaldo “Fenômeno”, que passava por uma situação semelhante, ela voltou a lutar. Resultado: seis anos mais tarde, no Pan-americano de 2007, a atleta conquistava o ouro.

“O judô é como a vida”, diz Paulo. “Todo mundo um dia cai, mas você tem de se levantar e correr atrás do seu sonho.”



O professor Paulo Canassa ensina a seus alunos os valores do judô.



Danielle Zangrando, campeã pan-americana de judô.