



Domingo

Goiânia, 27 de março de 2022

Ano 17 - Edição 4933

R\$1 do Estado

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

 62 99118-3777 www.gazetadoestado.com.br

GOIÂNIA

Prefeitura promove curso de qualificação em atendimento ao público, para servidores da Comurg

Comurg



PÁGINA 03

CABECEIRAS

Governo inicia obras de pavimentação asfáltica da GO-591

Lucas Diener



PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

Jogo da discórdia causa treta nos bastidores da Globo e Bial é "cancelado"



Claudia Rodrigues e empresária Adriane Bonato rompem parceria



TEMPO HOJE

Brasília

Máxima 29°C Mínima 19°C
Tendência Estável

Goiânia

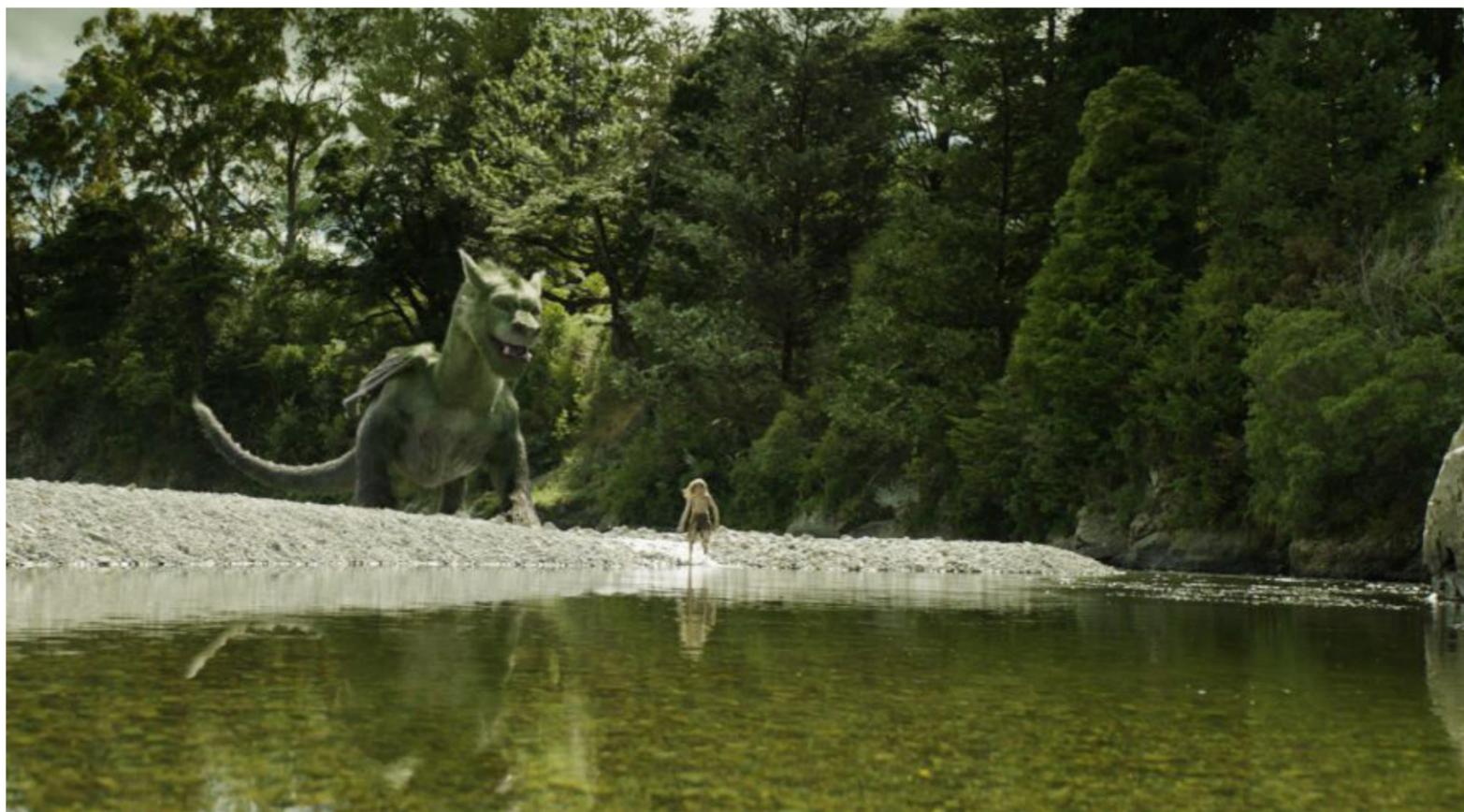
Máxima 34°C Mínima 22°C
Tendência Estável

Palmas

Máxima 32°C Mínima 23°C
Tendência Estável

Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

DOMINGO
TEMPERATURA
MÁXIMA

Meu Amigo, O Dragão

- Após um acidente de carro na floresta, o pequeno Pete fica órfão. Ele logo é encontrado pelo dragão Elliot, que passa a protegê-lo. Seis anos se passam e a dupla está na mais perfeita sintonia, vivendo na floresta sem que alguém os tenha notado, já que Elliot possui a capacidade de se camuflar. Só que, um dia, Pete encontra o relógio da guarda florestal Grace Meacham. Ele passa a vê-la de longe, em um descampado onde uma madeireira está trabalhando, mas é descoberto pela jovem Natalie, que resolve segui-lo. A situação faz com que Pete seja descoberto e, após sofrer um acidente onde fica desacordado, é levado para o hospital. A situação deixa Elliot desorientado, ao ponto de deixar seu lar à procura do menino.

DOMINGO MAIOR

Rogue One - Uma História Star Wars -

Ainda criança, Jyn Erso foi afastada de seu pai, Galen, devido à exigência do diretor Krennic que ele trabalhasse na construção da arma mais poderosa do Império, a Estrela da Morte. Criada por Saw Gerrera, ela teve que aprender a sobreviver por conta própria ao completar 16 anos. Já adulta, Jyn é resgatada da prisão pela Aliança Rebelde, que deseja ter acesso a uma mensagem enviada por seu pai a Gerrera. Com a promessa de liberdade ao término da missão, ela aceita trabalhar ao lado do capitão Cassian Andor e do robô K-2SO.

SEGUNDA
SESSÃO DA TARDE

Sem Palavras - Depois de um derrame grave, o executivo Alain, antes sobrecarregado pelo trabalho, encontra a jovem terapeuta Jeanne, que o ajuda a se recuperar e a reconhecer tudo o que perdeu na vida.

TELA QUENTE

Vai Que Cola 2: O Começo

Muito antes de socializarem na pensão da dona Jô, Jéssica, Ferdinando e Máicol sequer se conheciam. Mas Terezinha decide organizar uma grande feijoada no Morro do Cerol e todos se encontram pela primeira vez, da maneira mais inusitada possível.

CORUJÃO I

Segurança De Shopping

- Paul Bart é um cara gentil que sonha em virar um policial de verdade, mas que, por enquanto, patrulha o shopping local como segurança. Com seu bigode bem aparado e zelo exagerado, só Blart parece levar seu trabalho a sério. Mas tudo isso muda quando uma gangue invade o shopping e faz reféns. Destreinado, desarmado e sendo ele mesmo um enorme alvo, Blart decide que agora é a hora de mostrar a todos que tem valor.

NETFLIX
Sandman

Durante uma entrevista com a revista Empire, o criador dos quadrinhos originais de Sandman, Neil Gaiman, disse que a próxima adaptação para a TV tem como objetivo surpreender os espectadores.

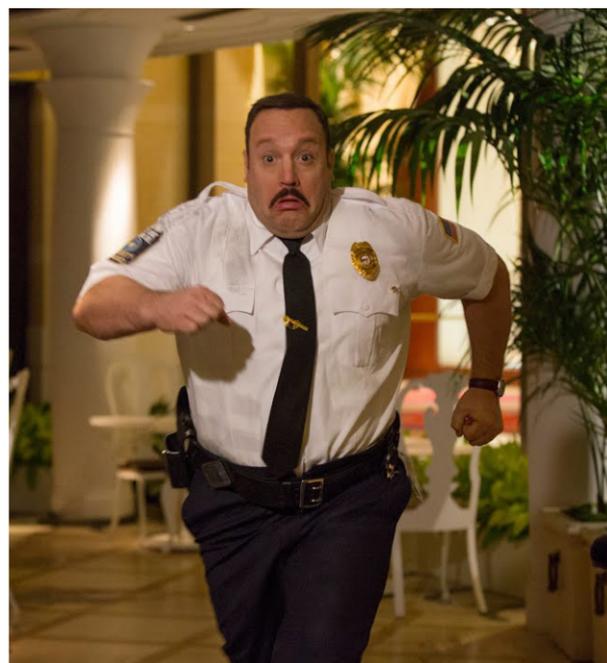
“Se você não gostou de um episódio de Game of Thrones, provavelmente não vai gostar de nenhum outro episódio”, explicou ele. “Com Sandman, é tudo uma questão de surpreendê-lo. É tudo sobre reinventar-se. É sobre levá-lo em uma viagem na qual você nunca esteve antes.”

Gaiman também acrescentou que a série adota uma abordagem de troca de gênero, que muda as coisas a cada episódio.

“Você assiste ao episódio 1 e pensa: ‘Ah, entendi isso é como Downton Abbey, mas com magia’”, disse ele. “Então você se perguntará: ‘Que diabos é isso?’ no episódio 2, quando você conhece Gregory, o Gárgula, em Sonhar. O episódio 5 é tão sombrio e traumático quanto qualquer coisa poderia ser, então você tem o episódio 6, que provavelmente é o mais agradável de todos os episódios.”

Certamente parece muito para absorver, mas isso é definitivamente algo diferente e bom.

Os quadrinhos de Sandman foram publicados pela primeira vez em 1988 pela DC e pelo escritor Neil Gaiman. Um conto de fantasia estrelado pela representação antropomórfica de entidades metafísicas, algo que há muito tempo é considerado complicado de trazer para as telas. Explorando a vida, a morte e a natureza metafísica dos sonhos, Sandman é um épico bem extenso.



GOIÂNIA

Prefeitura promove curso de qualificação em atendimento ao público, para servidores da Comurg

Treinamento foi dirigido aos 70 profissionais de serviços administrativos que atuam no atendimento presencial, semipresencial e telefônico da Companhia. “Aprimoramento da conduta dos servidores na prestação de serviços é recomendação do prefeito Rogério Cruz”, pontua presidente interino da Comurg, Alisson Borges

Comurg



Prefeitura de Goiânia promove curso de qualificação em atendimento ao público, para servidores da Comurg: treinamento foi dirigido aos 70 profissionais de serviços administrativos que atuam no atendimento presencial, semipresencial e telefônico da Companhia

DA REDAÇÃO - A Prefeitura de Goiânia, por meio da Companhia de Urbanização de Goiânia (Comurg), promoveu curso de qualificação em atendimento ao público, para 70 servidores da companhia que atuam em áreas administrativas com atendimento presencial, semipresencial e telefônico.

O curso, denominado “Excelência em Atendimento ao Público”, foi ministrado na segunda-feira (21/03), nos períodos matutino e vespertino, com carga horária total de seis horas. O treinamento teve por objetivo aprimorar técnicas de atendimento ao cidadão e, assim, melhorar os serviços oferecidos pelos profissionais que atuam nas áreas administrativas da Companhia.

“Além de objetivar me-

lhorias no relacionamento interpessoal e no trabalho em equipe, o curso ajuda na construção de nova identidade à Companhia, por meio dos profissionais que lidam com o público”, afirmou o presidente interino, Alisson Borges, durante o ato de abertura do curso.

A Comurg também concluiu cursos de Língua Portuguesa Instrumental, Cálculos Trabalhistas e Gestão do Trello, ferramenta utilizada para organizar rotinas administrativas, em que é possível registrar agendas, projetos, prazos e checklists.

Segundo Alisson Borges, consta no programa de treinamento inclusão de novas turmas, para os meses de abril e maio deste ano.

No cronograma de março, os departamentos de Compras, de Pes-

soal, Coleta Seletiva, Almojarifado, Recepção e Serviços Especializados em Engenharia de Segurança, e em Medicina do Trabalho (SESMT), foram as repartições da Comurg contempladas.

“É essencial ser educado durante o atendimento. Independentemente do canal a ser utilizado para o serviço, todo profissional tem que fazer com que a conversa seja agradável. Por isso, estamos requalificando nossos servidores para que eles possam oferecer serviços de qualidade aos munícipes”, ressaltou Alisson Borges, ao observar que o aprimoramento da conduta dos servidores na prestação de serviços é recomendação do prefeito Rogério Cruz.

COM INFORMAÇÕES
DA COMURG

APRENDIZADO E EXPERIÊNCIAS

E-book gratuito mostra como transformar o TDAH em aliado

Margarete Chinaglia é pesquisadora sobre o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e pode falar sobre o tema com propriedade, pois conviveu com ele em casa. Mãe de uma jovem com o transtorno, ela precisou buscar conhecimento para auxiliar a filha a lidar com o déficit de atenção. No e-book gratuito “Transforme o TDAH em seu aliado”, que acaba de lançar, a escritora pretende compartilhar seu aprendizado e experiências para esclarecer dúvidas sobre o assunto e ajudar outros que enfrentam os mesmos desafios.

Na época em que a filha de Margarete foi diagnosticada com TDA, há 20 anos, pouco se falava sobre o assunto. Segundo Chinaglia, esse período foi de muito sofrimento até que as duas aprendessem a driblar as dificuldades do transtorno. “Isso só aconteceu mesmo na fase adulta”.

- Eu consegui um diagnóstico para minha filha. Porém, fico imaginando a quantidade de crianças que precisavam ser diagnosticadas, mas não foram, talvez por falta de conhecimento da família. Por exemplo, tenho conversado com muitos, que hoje são adultos, que não entendem algumas situações que acontecem com eles. Mas quando leem os meus livros ou acompanham minhas palestras, acabam “enxergando” melhor o TDAH neles e começam a compreender o porquê de certas coisas – comenta.

No e-book, a pesquisadora dá dicas úteis para quem tem transtorno, além de familiares e profissionais de saúde e educação, destacando os diferentes desafios na infância, na adolescência e na fase adulta. Além disso, a obra conta ainda com depoimentos de pessoas com



Nós do Transtorno do Déficit de Atenção - TDA” e “Transtorno do Déficit de Atenção-TDA, sob o ponto de vista de uma mãe”. Margarete também é pesquisadora sobre o tema e mãe de uma jovem com TDA. Além disso, é formada como farmacêutica bioquímica e atua em gestão hospitalar.

Transforme o TDAH em seu aliado

- Gratuito
- Gênero: saúde
- Autora: Margarete Chinaglia
- Revisão e Diagramação: Tiberius Drumond
- Páginas: 24
- Link: <https://vamosfalarsobretDAH.wordpress.com>

TDAH que compartilharam suas experiências, mostrando que é possível superar e conviver com o transtorno. O e-book está disponível pelo blog da autora: <https://vamosfalarsobretDAH.wordpress.com>.

AUTORA

Margarete Chinaglia é autora dos livros “Desatando os

CABECEIRAS

Governo inicia obras de pavimentação asfáltica da GO-591

O governador Ronaldo Caiado lançou, nesta quinta-feira (24), as obras de pavimentação asfáltica da rodovia GO-591, no trecho entre o município de Cabeceiras e a divisa com o Estado de Minas Gerais. A cidade ainda recebeu o anúncio da conclusão das obras de reforma e ampliação do Centro de Educação em Período Integral (CEPI) Oemis Virgínio Machado. “Estamos fazendo com que a vida no Nordeste goiano mude e que as pessoas se sintam respeitadas no nosso governo”, afirmou Caiado.

A pavimentação da GO-591 terá extensão de 14,785 quilômetros e deve ser en-

Lucas Diener



tregue em 14 meses, pela Agência Goiana de Infraestrutura e Transportes (Goinfra), com investimento de R\$ 24.448.601,00 em recursos do Tesouro Estadual. O governador ressaltou que a obra será entregue com padrão de excelência garantido das regras do Departamento Nacional de Infraestrutura de Trans-

porte (Dnit). “Confiem no governo. Só assino documento quando eu tenho dinheiro depositado em conta”.

Presidente da Goinfra, Pedro Sales ressaltou que o evento em Cabeceiras marca a retomada e a intensificação do ritmo de obras rodoviárias após o período chuvoso. “É uma alegria

para nós, da agência, ver as máquinas chegando aos trechos. Sabemos que a comunidade, o setor produtivo, enfim, toda a economia da cidade é fortemente impactada por infraestruturas desse porte”, pontuou.

“Cabeceiras é um dos grandes celeiros da produção agrícola e a rodovia agora vai interligar todo o país”, disse o prefeito da cidade, Everton Francisco de Matos, o Tuta. O prefeito ressaltou que o município tem recebido diversos benefícios do Governo de Goiás, como a verba de R\$ 1 milhão para recuperar as vias da cidade com o Goiás em Movimen-

to - Eixo Municípios, construção de casas populares, cartões do Mães de Goiás, bolsas para estudantes, distribuição de cestas básicas, Patrulha Mecânica Regional, Programa Sinaliza Goiás e parcerias para o esporte.

CEPI AMPLIADO

A conclusão da reforma e ampliação do CEPI Oemis Virgínio Machado fica a cargo da Secretaria Estadual de Educação, com investimento de R\$ 332.414,88, recursos do Tesouro Estadual. Paulo César, aluno da rede estadual, contou que temeu quando seu colégio se tornou integral, mas logo viu que o CEPI

seria sua segunda casa.

Na primeira parte da manhã, Caiado se reuniu com prefeitos de municípios da região de Cabeceiras, como Simolândia, Alto Paraíso de Goiás, Mambai, Planaltina de Goiás, Flores de Goiás, Vila Boa, Formosa, Sítio d’Abadia e do município mineiro de Cabeceiras Grande. O governador estava acompanhado do presidente da Agência Goiana de Infraestrutura e Transportes (Goinfra) e da Agência Goiana de Habitação (Agehab), Pedro Sales, e dos deputados federais Delegado Waldir e Flávia Moraes.

COM INFORMAÇÕES DA
SECOM/GO



Corte

■ **Maria Reis**

mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. Cursos de Produção Cultural, Teatro e Musicalização integram o Projeto EncontrARTE, realizado pela Federação de Teatro de Goiás (Feteg) em parceria com o Ministério do Turismo, Secretaria Especial da Cultura e a Secretaria Nacional da Economia Criativa e Diversidade Cultural. O projeto inclui, também, um seminário da Feteg e a produção de quatro webséries. As ações serão desenvolvidas nas cidades de Goiânia, Aparecida de Goiânia e Cavalcante.

2. A primeira fase do EncontrARTE tem como foco os cursos de Produção Cultural, que serão realizados entre abril e julho de 2022, com o objetivo de capacitar 90 agentes culturais para o enfrentamento das novas condições de produção cultural. O EncontrARTE reúne ações para fomentar uma ocupação mais potente da arte nas cidades problematizando os aspectos simbólicos e estruturais, na formação cultural como esteio da transformação que permitirá maior visibilidade, cidadania e exercício dos direitos culturais de agrupamentos de ativistas.

Doação de alimentos

A GSA Alimentos esteve presente na 7ª edição do Dokmos em Ação, organizada pelo departamento de adolescentes da Igreja Fonte da Vida. A indústria doou alimentos do seu portfólio, como macarrão instantâneo, misturas para bolo, pipoca para micro-ondas e refresco em pó. O projeto alcançou 30 mil pessoas na Grande Goiânia com a distribuição de alimentos, roupas, brinquedos e livros. A ação também é desenvolvida em Franca, Jataí, Ribeirão Preto, Rio de Janeiro e Serranópolis e outras praças.

Divulgação



EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA - A modelo Laura Alvarenga fez um pit stop no Bianco Ristorantino e conheceu o cardápio executivo da casa que é preparado pelo chef Eddy Pereira, com toda a essência das cantinas italianas, com pratos clássicos, frescos e reconfortantes

PROJETO NO FORNO - A dupla sertaneja Vinni e Rafa lançou a música de trabalho

Divulgação



“Além de linda é cachaceira”. A canção é composição da dupla, e já está disponível em todas as plataformas digitais. Os músicos gravaram um DVD com

participações de Ícaro & Gilmar, Jefferson Moraes, Bruno & Denner e do cantor Bruno da dupla Bruno & Marrone, ainda sem data para o lançamento

Vitrine

■ VOCÊ SABIA?

Abacates são ricos em gorduras monoinsaturadas, saudáveis para o coração.

■ **CHURRASCADA** - O domingo (27) traz a renomada ‘Churrascada Laguna’ a partir das 12h com a presença de CDB - Categoria de Base, Maluê, Lucas & Ivan e DJs. Para adquirir os ingressos, acessar o site balada app.

■ JOGO SOLIDÁRIO

- Agendado para o dia 02 de abril, às 11h, no Estádio Jonas Duarte, em Anápolis, a 6ª edição do Futebol Solidário idealizado pelos ex-jogadores Alex Dias e pelo campeão da Copa do Mundo de 1994, Romário.

■ **FESTIVAL** - Hoje acontece o Cerrado Mix Festival, pilotado pelo produtor cultural, Vinícius Toledo, na área externa do Centro Cultural Oscar Niemeyer. No line-up estão confirmadas as apresentações de Poesia Acústica, Froid +Cynthia Luz e L7nnon.

Divulgação



PELO MUNDO AFORA

- Quem participou da exposição World Art Dubai 2022 de Arte Digital em NFTs, representando o Brasil, é o artista plástico, Samuel Caixeta. Ele é o único brasileiro a participar da mostra em Dubai, nos Emirados Árabes

Jogo da discórdia causa treta nos bastidores da Globo e Bial é “cancelado”

As reclamações sobre o horário do jogo da discórdia do “BBB 22” não são apenas dos internautas que precisam trabalhar cedo no dia seguinte. Os próprios funcionários da Globo estão revoltados com a situação internamente.

A equipe do “Conversa com Bial” brigou feio nos bastidores da emissora por causa do atraso no jogo da discórdia do dia 7 de março. Nesta data, Bial estreou sua nova temporada de entrevistas com Joaquim Barbosa, ex-ministro do STF (Supremo Tribunal Federal), mas o programa só entrou no ar às 3h15.

O horário fez com que a entrevista não repercutisse da forma que a produção do talk show esperava. Até o convidado teria feito essa observação, o que não pegou bem. Após as reclamações, que teriam chegado no presidente do grupo, ficou decidido que o jogo da discórdia precisa de um prazo para acabar. É possível notar, inclusive, que as últimas dinâmicas foram encerradas na programação da Globo



e continuaram no Multishow. No dia seguinte, a edição do programa dá um jeito de mostrar o que aconteceu.

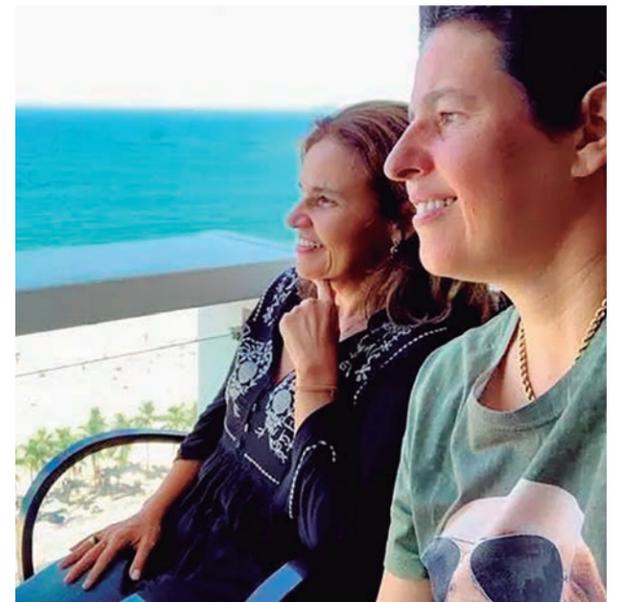
Outra decisão tomada foi o cancelamento do “Conversa com Bial” às segundas até que o “BBB 22” acabe. A mudança já ficou decidido que o jogo da discórdia precisa de uma programação divulgada para a próxima segunda-feira (28). A Globo, por sua vez, ignorou a treta e garantiu que a alteração aconteceu por causa dos últimos capítulos

de “Um Lugar ao Sol”. O horário dos jogos da discórdia já virou meme e foi abordado em entrevistas do Yahoo!. Munik Nunes, que participou do “BBB 16”, chegou a dizer na live “No Parquinho” que fica difícil acompanhar a lavagem de roupa suja. “Acho que está acabando muito tarde. A galera tem que trabalhar, acordar cedo. Como trabalha desse jeito? Indo dormir 1h? Vamos fazer esse jogo da discórdia mais curto”, disse.

Claudia Rodrigues e empresária Adriane Bonato rompem parceria

A empresária Adriane Bonato anunciou, nesta quinta-feira, que rompeu a parceria com a atriz e comedianta Claudia Rodrigues. Adriane gerenciava a carreira da artista desde 2013. O grupo Calone, que já vinha assessorando a atriz há mais de cinco anos, passa a agenciar e cuidar dos seus interesses a partir de agora.

“Foram quase dez anos de muita dedicação, amor, carinho, respeito e parceria. Passamos por muita coisa juntas, lutamos diariamente durante todos esses anos. Graças a Deus, vencemos todas as batalhas, até as impossíveis”, disse a empresária em um comunicado, que completou: “Levo no meu coração uma gratidão enorme pela oportunidade e satisfação de ter trabalhado com a melhor comedianta deste país e fico feliz e muito realizada por ter feito parte dessa história de grandes vitórias. Encerro esse ciclo com a certeza de dever cumprido”.



Claudia, que tem esclerose múltipla, por várias vezes elogiou publicamente Adriane. Quando foi internada, no ano passado, ela chamou a empresária de “anjo da guarda”. No Instagram, o penúltimo post da atriz é uma foto com a ex-empresária, a parabenizando pelo seu aniversário

no dia 7 de fevereiro.

“Você é minha inspiração, o meu maior exemplo de ser humano. Eu amo a sua honestidade, o seu carisma, seu caráter e todo o amor com que você sempre cuidou de mim. Obrigada por ter me cuidado da melhor forma possível”, escreveu a atriz.



Diário do Turista

■ Johny Cândido

johnyjornalista@gmail.com | 062 99332-9917

Festival "Sabores do Brasil" na Costa do Sauípe apresenta experiência da culinária brasileira para toda a família

A programação conta com aulas show com chefs renomados e feiras gastronômicas com comidas regionais de todo o Brasil

Fotos: Divulgação



Dividir uma refeição é um ato de amor. Poder experimentar pratos de lugares diferentes do Brasil, é ter a possibilidade de conhecer novas culturas e entender a pluralidade do nosso país. Pensando nisso, o resort Costa do Sauípe (BA) juntou essas duas experiências para promover o "Sabores do Brasil", evento com programação que acontece durante os meses de abril e maio, e conta com aulas show exclusivas de chefs renomados, além de feiras gastronômicas com comidas regionais.

As aulas show têm a participação da chef Ana Zambelli, que acumula mais de 30 anos de experiência e esteve à frente da cozinha de importantes restaurantes e desde setembro de 2021 é a nova Gerente Geral de Experiência A&B da Costa do Sauípe, além de Allen Lee, que também é chef na Costa do Sauípe, juntam-se ao grupo Ana Bueno, Arthur Pendragon, Cadú Evangeliste, Lucius Gaudenzi, Mariana Rodrigues, Moacir Santana, Natalia Scavone, Rodrigo Kossatz e Thiago Castanho.

A programação também conta com intervenções de dança e música ao vivo. Já as feiras gastronômicas terão danças típicas, intervenções teatrais, música ao vivo e mostras de artesanato local das cinco regiões do Brasil.

E os pequenos não ficam de fora, a oficina de culinária com a participação da Turminha da Zooeira estará a todo vapor, garantindo que todos da família aproveitem e aprendam um pouco mais sobre a diversidade da cultura brasileira.

Confira a programação* completa:

Costa do Sauípe Abril

- 06/04 | Chef Ana Zambelli
- 13/04 | Chef Arthur Pendragon
- 20/04 | Chef Lucius Gaudenzi
- 27/04 | Chef Ana Zambelli

Maio

- 04/05 | Chef Allen Lee
 - 11/05 | Chef Arthur Pendragon
 - 18/05 | Chef Lucius Gaudenzi
 - 25/05 | Chef Ana Zambelli
- *sujeita a alteração

Herbert Loiola



Para saber mais sobre os pacotes e vivenciar o Festival "Sabores do Brasil", basta acessar o site do destino, confira:

Costa do Sauípe

Entre as vantagens na hora da compra estão:

- 10% de desconto para hospedagens de 4 noites ou mais;
- 5% de desconto no pagamento à vista;
- 10% para compras antecipadas 60 dias;
- Parcelamento em até 12x.

SAIBA MAIS SOBRE OS PROTOCOLOS DE SEGURANÇA NOS DESTINOS

Os destinos da Aviva seguem diversos protocolos de segurança, de acordo com os melhores empreendimentos de turismo do mundo, inclusive com a chancela do selo Turismo Responsável, criado pelo Governo Federal do Brasil. Os procedimentos foram validados pela equipe de Infectologia do InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP), que reuniu equipe de médicos multidisciplinares para analisar todas as etapas da operação. As informações completas sobre os protocolos estão disponíveis no site.

Sobre a Aviva - A Aviva já nasceu gigante. Detentora do Rio Quente e Costa do Sauípe, dois dos maiores destinos turísticos do Brasil, a Aviva tem em seu DNA o objetivo de fazer famílias felizes. Oferecer mais do que hospedagem, mas sim momentos únicos de lazer e entretenimento total que ficarão na memória de todos pela vida inteira,

como curtir as piscinas de água quente e atrações do Hot Park em Rio Quente ou desfrutar da orla da praia de Costa do Sauípe. A Aviva é controlada pelas duas holdings Algar e FLC. Algar (Uberlândia-MG), nos setores TIC, Agro, Serviços e Turismo e a FLC (Goiânia-GO), uma holding patrimonial, tendo como principais ativos a participação em empresas do ramo de Hotelaria e Turismo.



Artigo

A liberdade na terra sem lei

■ Artur Candido

DESDE 2009 EXISTE O MARCO DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE O ACESSO À INTERNET, QUANDO FOI CRIADO O DIA MUNDIAL CONTRA A CIBERCENSURA, COMEMORADO EM 12 DE MARÇO, por iniciativa da ONG Reporters Without Borders. A data tem por objetivo conscientizar a sociedade, em âmbito internacional, sobre a liberdade de expressão e comunicação online, apoiando a internet a se tornar única e acessível a todas as pessoas do planeta, de maneira igualitária.

Neste momento, ainda pandêmico, com um mar de Fake News (notícias falsas), o acesso à informação se revela ainda mais relevante para esclarecer e conscientizar a população. Esta sociedade informacional constitui paradigmas que superam as características do período industrial. É importante destacar que a matéria-prima principal passa a ser a informação, o reflexo na vida do indivíduo e seus grupos, a adaptabilidade às tecnologias, a convergência e a conectividade tecnológica.

Estas características são

os resultados de fatores sociais (libertários e inovadores) e fatores políticos, com potencial para ser um forte catalisador no que se refere ao uso das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC). Quando ocorre a restrição à liberdade de manifestação do pensamento, bem como à procura, o recebimento e a difusão de informações ou ideias na Internet, fica assim caracterizada a cibercensura.

No atual cenário internacional de guerra, a restrição à imprensa na cobertura dos eventos definidos pela legislação Russa, que estabelece pena de até 15 anos de prisão, incluindo a "orientação" sobre termos a serem usados em referência à guerra, são evidências deste tipo de censura. E esta restrição à liberdade de comunicação e expressão no meio digital não é exclusividade internacional. Em 2019, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) Contínua revelou que 28% da população brasileira não tinha acesso à Internet, situação que era ainda mais crítica nas regiões Norte e Nordeste.

A liberdade de imprensa e de expressão constituem direitos fundamentais e servem como meio de defesa à publicação e acesso à informação. Ocorre que em ambientes antidemocráticos acabam cerceadas e sujeitas ao assédio judicial como alternativa

de silenciamento. Para que estas liberdades conquistadas sejam mantidas e expandidas é imperativo enfrentar qualquer meio de restrição. Além disso, é necessário: ampliar o acesso à Internet e às Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC's), combater a geração e propagação de notícias falsas, discutir a temática e o comportamento empático com as "diferenças".

A LGPD (Lei Geral de Proteção aos Dados) começou a vigorar no Brasil em agosto de 2021. O seu objetivo é fiscalizar e punir as empresas que retêm dados e promovem o vazamento dos mesmos. Em paralelo à LGPD, temos em pleno funcionamento órgãos públicos voltados à segurança dos dados e punição daqueles que os utilizam para fins criminosos, tais como o Procon, o Ministério Público Federal, o Ministério Público Estadual, dentre outros.

Historicamente, a informação é usada como forma de poder, movendo exércitos para a guerra ou promovendo a paz. O indivíduo e a sua coletividade, quando bem informados e conscientes, tornam-se capazes de promover transformações no presente para alcançar o futuro desejado.

ARTUR CANDIDO BARBOSA
SILVA, PROFº MESTRE E
COORDENADOR DOS CURSOS DE
ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DE
RECURSOS HUMANOS DA ESTÁCIO



Artigo

Poesia: arranjo das palavras que nos emocionam

■ Zander Fábio

UM POEMA PODE GERAR DIVERSAS LEITURAS, BRINCAR COM AS PALAVRAS E CRIAR EFEITOS EM DIFERENTES SERES HUMANOS. ASSIM, A CULTURA TEM A MISSÃO DE NOS HUMANIZAR E PROPORCIONA UM CONHECIMENTO MELHOR DE NÓS MESMOS. Um autoconhecimento é importante para nossa vida diária, em virtude de que se conhecemos a nós, conheceremos o mundo. E a maioria das pessoas conhecem-se melhor quando são leitoras de poesia. O escritor de poesia também tem um raciocínio de conhecimento. Porque a poesia é resultado do processo da reflexão sobre o universo precisamente escrito em versos.

Patrono da cadeira número 7 da Academia Brasileira de Letras, Castro Alves, nasceu no dia 14 de março de 1847 e a data é em homenagem ao Dia Nacional da Poesia. Porém, houve uma proposta de lei para

que ela fosse oficializada no calendário oficial do país; mas, o projeto foi arquivado. Um novo projeto foi apresentado e aprovado que resultou na publicação da Lei Nº 13.131, de 03 de junho de 2015.

E em seu artigo primeiro ficou instituído que o Dia Nacional da Poesia seria celebrado anualmente, no dia 31 de outubro, em homenagem à data de nascimento de Carlos Drummond de Andrade, um dos maiores escritores do Brasil. Ele foi poeta, contista e cronista, nasceu na cidade de Itabira no ano de 1892, no interior de Minas Gerais, e em 17 de agosto de 1987, se despediu de todos nós em razão da sua morte na cidade do Rio de Janeiro, em decorrência de insuficiência respiratória.

Após o ano de 2015 o dia da poesia passou ser a ser comemorado no mês do aniversário de nosso município Goiânia, que é rico em escritores nascidos em Goiás ou escolheram aqui para se radicar e construir sua arte literária seja

por meio de poemas, contos, crônicas e romances. São artistas das palavras, produzem suas obras, nas mais diversas técnicas de escrita e expressam sua visão de mundo sob a perspectiva de um ser humano que vive com suas dores e alegrias juntando tudo isso em verso, prosa, poesia e canção com imaginação e significados que nos faz compreender melhor o que é ser goiano e também estar no universo.

Porque os escritores têm o poder de revelar aquilo que está invisível aos olhos da maioria, e em especial os poetas possuem o poder da síntese poética. Em poucos versos revelam, trazem, o que por exemplo, textos densos acadêmicos não dizem. Até porque possuem outra função. A poesia em um verso nos emociona, nos faz entender sentimentos que nem sabíamos que existiam e lembramos com emoção.

ZANDER FÁBIO É
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE
CULTURA DE GOIÂNIA



■ **Aline Corado**

Artigo

Dia do Cacau: Os benefícios provenientes do saboroso chocolate

O CHOCOLATE É UM DOS PRODUTOS MAIS VERSÁTEIS DO MERCADO, PODENDO SER ENCONTRADO AMARGO, BRANCO, MEIO AMARGO, AO LEITE, COM AVELÃ, AMENDOIM OU CASTANHAS, E COM INÚMERAS OUTRAS COMBINAÇÕES. Em 2022, o processamento de cacau, principal matéria-prima para a produção do chocolate, no Brasil recuperou-se do impacto da pandemia, e a indústria projeta um aumento de até 5%.

Segundo os dados da Associação de Processadores de Cacau (AIPC), com base em informações de empresas associadas, incluindo as multinacionais Cargill, Olam e Barry Callebaut, a moagem total em 2021 atingiu 224.168 toneladas, 4,4% a mais que 2020, apesar da demanda ter sido afetada por bloqueios para controlar a propagação do coronavírus.

Esse crescimento mostra a paixão do brasileiro pelo doce, conhecido por ser o quinto maior consumidor de chocolate do mundo. Por isso, muitas pessoas também consideram o dia 26 de março como o Dia do Cacau e do Chocolate. A data surgiu como uma forma de proteger e valorizar o trabalho dos cacauzeiros, principalmente do Espírito Santo e da Bahia.

A fruta apresenta grandes benefícios para o organismo, por ter substâncias ricas em compostos bioativos

como polifenóis o cacau é benéfico para o nosso organismo. Podendo colaborar na proteção contra doenças cardiovasculares e neurodegenerativas. Além disso, algumas evidências científicas identificaram efeitos benéficos relacionados a esses compostos bioativos do cacau na obesidade e diabetes.

Em 2019, foi publicado no International Journal of Cardiovascular Sciences (IJCS), da Sociedade Brasileira de Cardiologia (SBC), uma pesquisa que associou o consumo de chocolate a menor taxa de hipertensão e diabetes, fatores de risco para doenças cardiovasculares. A ingestão diária de quantidades específicas de cacau pode contribuir para a redução das concentrações plasmáticas de colesterol e triglicerídeos, gorduras que quando em excesso contribuem para os desenvolvimento de eventos cardiovasculares como infarto do miocárdio e acidente vascular encefálico.

Além disso, pesquisas também já identificaram a redução discreta da pressão arterial associada ao consumo do cacau, informação inclusive evidenciada pela SBC. Com relação à disposição, podemos destacar que o cacau apresenta triptofano, que é precursor de serotonina, neurotransmissor relacionado à sensação de bem-estar. É importante destacar, entretanto, que nenhum alimento de forma isolada é capaz de melhorar a saúde dos indivíduos como

um todo. O mais importante é garantir um contexto de uma alimentação saudável de forma contínua.

Para se produzirem os produtos mais consumidos no mundo, o chocolate, as sementes de cacau devem passar por vários processos como fermentação, secagem e torrefação. Além disso, para se produzir o chocolate ao leite, uma grande quantidade de gordura e de açúcares precisam ser acrescentados ao produto, reduzindo-se consideravelmente o teor dos compostos bioativos do cacau.

Sendo assim, para se obter os benefícios provenientes desse produto, o ideal é realizar o consumo do cacau em pó (não confundir com achocolatado), em uma quantidade em torno de 2 colheres de sopa ou do chocolate que contenha 70% de cacau, em uma quantidade de aproximadamente 30g, equivalente a dois quadradinhos de chocolate. O cacau em pó é um produto versátil, que pode ser utilizado na preparação de panquecas, vitaminas e bolos. Por outro lado, destacamos ainda que o chocolate branco é obtido com no mínimo 20% de manteiga de cacau, associado a outros ingredientes, de modo que sua composição em cacau é bastante reduzida, o que provavelmente não é suficiente para gerar os benefícios relatados anteriormente.

ALINE CORADO GOMES,
PROFESSORA DE NUTRIÇÃO DA
ESTÁCIO E DOUTORA
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE



■ **Melina Lobo**

Artigo

Visão 360 graus

processos repetitivos: os que engordam e nem sabem o motivo, já que não comem nada; o alcoolista que só bebe o primeiro copo; a fofoca que se esparrama na boca daqueles que pensam que estão realizando um serviço social. E nas empresas, sejam elas familiares ou não, os processos não são diferentes.

Em razão dos pontos cegos, o olhar do outro sobre nós pode se tornar um verdadeiro presente, é isso o que chamam de feedback nas empresas. Isso pode acontecer não somente no local de trabalho, mas também nas relações pessoais.

Escutar uma percepção negativa não é fácil. Quantas vezes estamos tão apegados à nossa visão acerca de nós mesmos que não aceitamos que nossos pontos cegos sejam revelados por qualquer um. Se esse que nos revela é uma pessoa íntima, já lhe apontamos seus defeitos sem nos preocuparmos em escutar primeiro aquilo que nos presenteia com sua visão sobre nós. É como receber um diamante: embrulhado e entregue com carinho é uma joia; atirado ao nosso rosto, é uma simples pedra.

E o elogio? Há uma velha máxima: "elogie em público e repreenda em particular", mas muitas pessoas não conseguem receber. Estão tão acostumadas a repreender, a enquadrar as pessoas no certo e errado que recusam o elogio ou o acham perigoso por medo de ter que fazer mais e melhor da próxima vez.

O grande líder é aquele que conduz o liderado além daquilo que ele se julga capaz de realizar, que sabe revelar os pontos cegos com habilidade, utilizando sua visão de 360 graus a favor de seu liderado. O reconhecimento daquilo que se fez de bom é baliza de novas atitudes a serem incorporadas no dia a dia. Quantos talentos encontram-se adormecidos por falta de reconhecimento, de coragem de se fazer um elogio?

E ainda há um outro ponto. Se somos vistos por todos os lados, há também o lado de dentro, do avesso de nós mesmos, que muitas vezes sequer conhecemos, mas esse é assunto para outro momento.

MELINA LOBO DANTAS É
CONSELHEIRA DE ADMINISTRAÇÃO
DE EMPRESAS FAMILIARES

TODOS TEMOS PONTOS CEGOS. NOSSOS OLHOS SÃO PREGADOS NA TESTA E GARANTEM UM OLHAR PARA FRENTE, COM AMPLITUDE MÁXIMA DE 180 GRAUS para aqueles que conseguem desenvolver uma lateralidade maior. No entanto, somos vistos por todos os lados. Aqueles que convivem conosco, em casa ou no trabalho, conseguem desenvolver uma visão acerca das nossas atitudes da qual muitas vezes não nos damos conta.

Nesse contexto, estão nossos hábitos, reclamações e repetições, dos quais não nos conscientizamos, mas que saltam aos olhos daqueles que sabem observar. Como aquele cachorro que corre atrás do próprio rabo e não se dá conta de que é uma tarefa inglória, sem fim. Observamos o cachorro e nos apiedamos do seu sofrimento ou rimos do circuito em que ele mesmo se inseriu sem se dar conta.

Assim somos nós nos



O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza



Rico em antioxidante e poder anti-inflamatório, óleo de pequi vira queridinho dos goianos

Pesquisas mostram que produto reduz a proliferação de células de câncer na mama, ajuda sistema cardiovascular, hidrata cabelo e agora é usado como massageador

A polpa do fruto traz vários benefícios para a saúde: tem o dobro de vitamina C de uma laranja, é rico em vitaminas A, E e carotenóides (antioxidantes). Por causa disso, o pequi é um ótimo aliado na prevenção de doenças associadas à visão e combate ao envelhecimento. O que pouca gente sabe é que o caroço do "pele espinhenta" [tradução livre da palavra pequi em Tupi] também é muito saudável: a partir da sua amêndoa é extraído um importante óleo com ação cicatrizante e anti-inflamatória, beneficia o sistema cardiovascular e é um forte aliado para as empresas de cosméticos. Pesquisa recente realizada pela Universidade de Brasília (UnB) mostra, ainda, benefícios do óleo no tratamento de câncer de mama, via nanotecnologia. O estudo descobriu que nanopartículas do líquido reduz a proliferação de células tumorais e possuem menor toxicidade para células não tumorais. "Nós avaliamos efeitos antitumorais promissores. Porém, a pesquisa está em fase inicial e ainda são necessários mais estudos", destacou Graziella Anselmo Joanitti, coordenadora da pesquisa em uma entrevista.

Cardiovascular - Sociedades de cardiologia pelo mundo apontam que o

aumento da ingestão de gorduras insaturadas ajudam a manter o controle do colesterol, triglicérides e até da hipertensão arterial. No Cerrado, o óleo de pequi, ou mesmo a própria fruta, é uma excelente fonte e pode ser um aliado no tratamento dessas doenças, com consequente redução do risco cardiovascular.

Combate ao câncer de mama - Estudo conduzido por pesquisadores do Laboratório de Compostos Bioativos e Nanobiotecnologia da Universidade de Brasília (UnB) descobriram que o óleo de pequi reduz a proliferação de células tumorais na mama, que possui grande número de incidência entre as mulheres no Brasil e no mundo. Por não ser solúvel em água, o estudo usou a nanotecnologia para inserir o óleo nas células e chegar a conclusão positiva: as células com tumores tiveram redução e as células normais quase não sofreram ação danosa.

Poder anti-inflamatório e cicatrizante - Conhecida pelas pesquisas no Cerrado, a UnB também descobriu, por meio de pesquisa, que o óleo de pequi é um forte anti-inflamatório natural.

Cosméticos - o óleo de pequi foi um achado para esse mercado, pois é rico em vitaminas A, C e E, além de sais minerais, proteínas e ácidos graxos, estes últimos parecidos aos encontrados na epiderme e cabelo, que são fundamentais para a manutenção da hidratação e emoliência (mais leve e maleável).

Confira: <https://loja.enquantoissoemgoias.com/pequi/oleo-de-pequi-150ml>

MeuQ inova no mercado de haircare, unindo beleza e tecnologia

A marca de produtos capilares customizados confirma que a tendência do tailor made veio pra ficar

Pioneira na personalização de produtos para cabelos no país, a MeuQ comemora seu sucesso entre as consumidoras brasileiras, que costumam ser bastante

exigentes quando se trata de cuidados com as madeixas. A empresa oferece fórmulas veganas e personalizadas para clientes que buscam produtos cada vez mais naturais, sem sulfato, sem sal, sem petrolato, sem parabeno e sem ftalatos. Vale lembrar que a marca, desde o início, não usa ingredientes testados em animais e todas as suas embalagens são recicláveis. Na MeuQ, startup que atua com produtos capilares customizados, a tecnologia assume um papel de protagonismo para possibilitar uma personalização super especial, que agrega valor à experiência de compra para quem gosta de exclusividade. A empresa utiliza uma plataforma de inteligência artificial e data science para produzir shampoos, condicionadores e leave-in em formato 100% tailor made. Suas fórmulas são criadas a partir de um questionário no e-commerce da marca, que contempla variantes como tipo de cabelo, estrutura capilar e couro cabeludo, além de objetivos como hidratação, nutrição, proteção de cor, volume e definição de cachos. Depois de responder as perguntas, o cliente recebe um produto único, criado a partir de suas preferências e características específicas.





■ **Diego Amaral**

O MERCADO IMOBILIÁRIO VIVE UM BOOM JAMAIS VISTO ANTERIORMENTE. JÁ TENDO SUPERADO, INCLUSIVE, O ÚLTIMO BOOM VIVENCIADO PELO SETOR ENTRE 2009 E 2012. Por mais incrível que isso possa parecer, já que logo no seu início o mercado se retraiu, inclusive com muito temor da eventual crise que o setor poderia enfrentar, a pandemia da Covid 19 potencializou expressivamente o crescimento do segmento. O valor médio do metro quadrado de todas as capitais brasileiras aumentou consideravelmente, puxando

Artigo

2022: o ano do mercado Imobiliário

também esse aumento em cidades do interior.

A taxa selic extremamente baixa entre 2020 e 2021, na casa de 2%, fez com que a busca por financiamentos imobiliários, em suas diversas possibilidades (IPCA, TR) aumentassem consideravelmente. O novo conceito de casa, que deixou de ser apenas o lugar de descanso, mas passou também a ser o local do trabalho e, também, do lazer, fez com que um número muito expressivo de pessoas buscassem por imóveis maiores e assim contribuiu também para esse crescimento.

Outro nicho de pessoas, principalmente os da “me-lhoridade”, com filhos já criados e vidas estabilizadas saíram dos imóveis maiores

e mais antigos e migraram para os menores e mais modernos, seguros e funcionais, já que essa é uma faixa da população que normalmente já está aposentada e não precisa buscar fazer do seu lar, um home office.

O medo de parte significativa da população em relação aos rumos políticos do país durante a pandemia, aliado ao fato de os investimentos financeiros não terem gerado a rentabilidade esperada, muito em razão do percentual baixo em que se manteve a taxa selic nos últimos anos, também foram fatores que motivaram a população de forma geral, mesmo os que não desejavam mudar-se de residência, em investirem no mercado

Imobiliário, em seus mais variados produtos: apartamentos, casas, lotes, imóvel em multipropriedade, chácaras e até imóveis no metaverso.

Os lançamentos imobiliários se multiplicaram, a busca pela tão sonhada segurança jurídica do setor, veio, após o período conhecido como crise dos distratos e a sanção da Lei 13.786, em dezembro de 2018, pelo ex-presidente Michel Temer. Mesmo com algumas falhas interpretativas ou excesso de “juizites” por parte de uma minoria do judiciário, sem dúvidas a segurança jurídica tida pelo setor hoje em dia é totalmente diferente da insegurança jurídica em relação às rescisões contratuais, vivenciadas em 2016 e 2017, por exemplo.

Além da Lei do Distrato, assim conhecida, também há que se mencionar a Lei da Multipropriedade (13.777/18) e a Lei dos Condomínios de Lotes (13.465/17), ambas essenciais para a regulamentação de institutos que já eram operados pelo segmento imobiliário, com base em outras legislações e estratégias jurídicas.

A depender das políticas governamentais dos próximos anos e percentual da taxa selic, segundo alguns especialistas do setor, temos tudo para passarmos pelo maior boom imobiliário da história do país, tendo este mercado, juntamente com o da Construção Civil, sido um dos mais importantes para o início de retomada econômica

do país, em razão da crise de saúde vivenciada.

Por todos esses fatores e análises realizadas é que se percebe o quão especial o ano de 2022 está sendo e será ainda mais para o setor imobiliário.

Acompanhemos, lembrando que o melhor momento para se comprar um imóvel foi há um ano e o segundo melhor momento é agora, pois o metro quadrado continuará a aumentar, com tendência de estabilização daqui mais ou menos três anos, porém, sem nenhuma perspectiva de redução de preço.

DIEGO AMARAL É ADVOGADO, ESPECIALISTA EM DIREITO IMOBILIÁRIO E CIVIL, PROFESSOR DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DIREITO IMOBILIÁRIO E CONSELHEIRO JURÍDICO DA CBIC



■ **Felipe Braga**

CONFORME JÁ PREVISTO PELO MERCADO, A TAXA BÁSICA DE JUROS (SELIC) FOI ELEVADA EM 1,0 PONTO PERCENTUAL APÓS A REUNIÃO DO COMITÊ DE POLÍTICA MONETÁRIA (COPOM), FINALIZADA EM 16 DE MARÇO, CHEGANDO A 11,75% AO ANO. Os números refletem um aumento inferior ao ritmo de 1,5 p.p. que prevaleceu nas três últimas reuniões. Esta é a nona alta consecutiva da taxa Selic, que é o principal instrumento para o Banco Central buscar conter a inflação.

Devido ao conflito no leste europeu, entre Rússia e Ucrânia, houve um forte avanço no preço das com-

Artigo

BC eleva Selic a 11,75%: como isso afeta seus investimentos? Títulos atrelados à Selic e a inflação seguem sendo boas opções

modities, sejam metálicas, energéticas e alimentícias, como por exemplo, o preço do barril de petróleo, que já passou da casa dos US\$110,00. Isso faz com quem a inflação se mantenha em níveis elevados.

De maneira geral, os títulos atrelados à taxa Selic e a inflação tem se beneficiado do aumento das taxas de juros, por outro lado, investimentos como moedas, fundos de investimentos e ações tem operado com mais volatilidade.

Mas como isso afeta os seus investimentos? Vamos começar pelos investimentos de Renda Fixa Pós fixados, que incluem ativos como Títulos públicos atrelados à taxa de juros, Títulos públicos atrelados à inflação, CDBs,

RDC, LCA, LCI, poupança e as debentures. Normalmente, estes títulos acompanham o CDI (Certificado de Depósito Interbancário), principal referência de rentabilidade das aplicações em renda fixa e que variam de acordo com as oscilações da taxa de juros. É difícil saber exatamente a rentabilidade final dessas aplicações, pois isso vai depender de questões de mercado, como aumentos e diminuições na taxa de juros e inflação no período.

O risco é de que a taxa de juros ou a inflação caiam, o que ocasionaria diminuição na rentabilidade dos títulos, assim como caso elas subam, retornaria uma rentabilidade mais alta para os investimentos. São os investimentos de menor ris-

co visto que acompanham uma referência de mercado.

Partindo para os Pré fixados, classe que incluem os ativos como os Títulos Públicos Pré Fixados, CDBs, RDC, LCA, LCI e as debentures, sabemos exatamente quanto vamos receber ao final do período investido.

Com a taxa Selic em 11,75% a.a., e com viés de alta, esses investimentos podem oferecer boas taxas para quem deseja levá-los até o vencimento. Contudo, eles podem representar um maior risco caso deseje se desfazer do título antes disso.

O risco que pode incorrer é de a taxa de juros seguir subindo e o investidor deixar de ganhar com taxas mais altas. Porém caso a taxa de juros caia, o investidor estará

garantido com uma rentabilidade mais alta.

Já os investimentos de Renda Variável, como os Fundos de Investimentos Multimercado ou de Ações são indicados para diversificação, visto que são ativos de risco médio/alto, contam com expertise de um gestor profissional.

Como estes mercados encontram-se com alta volatilidade, a depender da estratégia do gestor a performance de curto prazo pode ser impactada, sendo melhor ou pior, por isso é importante ter visão de longo prazo para ativos de maior risco.

No mercado de ações à vista, a volatilidade é predominante, é indicado para investimentos mais de longo prazo. Com os aumentos

na taxa de juros, a tendência é de migração da renda variável (ativos de mais risco) para renda fixa (ativos de menos risco), o que acaba gerando oportunidade de investimentos em ótimas empresas e que estejam com uma precificação baixa, seja para lucrar com as ações ou com dividendos ao longo do tempo.

Por fim, é importante o investidor ter conhecimento se o seu perfil é conservador, moderado ou arrojado, e sempre procurar instituições sólidas, seguras e que possam auxiliar nas decisões de investimentos.

FELIPE BRAGA JORGE É ANALISTA DE NEGÓCIOS DE INVESTIMENTOS NO SICREDI



■ **Leonardo Chucrute**

VOCÊ JÁ REPAROU QUE PASSAMOS GRANDE PARTE DA NOSSA VIDA ESTUDANDO? E COMO QUALQUER ATIVIDADE EM QUE QUEREMOS TER UM BOM DESEMPENHO, PARA QUE ISSO ACONTEÇA PRECISA SER PRAZEROSO. A TÉCNICA FEYNMAN PODE SER UMA ALIADA PARA CONSEGUIR TER UMA PERFORMANCE ME-

Artigo

Benefícios da Técnica Feynman na hora de estudar

LHOR EM RELAÇÃO AOS ESTUDOS. MAS VOCÊ JÁ OUVIU FALAR DESSE MÉTODO? A gente sabe que está explicando bem sobre um assunto quando uma criança entende? Certo? A técnica Feynman nada mais é que um modelo mental para transmitir informações com o uso de pensamentos concisos e linguagem simples. Ela pode ser aplicada em qualquer assunto e é indicada para quem precisa aprender algo de maneira

rápida e eficaz. O principal benefício está relacionado à compreensão do que está sendo estudado e melhorar a memorização, não se limitando apenas em decorar o conteúdo.

A Técnica Feynman se baseia em quatro etapas. A primeira consiste em escolher um assunto. Por exemplo, se deseja estudar a história do Brasil, escreva esse título no topo da folha. Ao longo dos estudos, selecione

palavras ou frases-chave para serem tópicos dos conteúdos estudados. Isso vai resumir o que você já leu e aprendeu. Uma dica é não usar palavras muito difíceis. Fazendo assim, você facilita na hora de memorizar ou revisar o conteúdo.

Na segunda etapa, você vai pegar tudo o que aprendeu e vai fingir que está dando aula. Sabe aquela frase que diz que o professor ao ensinar aca-

ba aprendendo? Se você praticar essa segunda etapa, vai ver que não se lembra exatamente de tudo, então vai saber qual parte precisa de mais atenção.

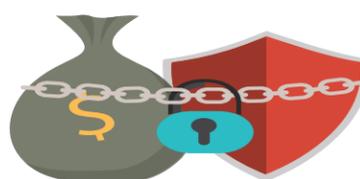
A terceira parte da Técnica Feynman consiste em entender suas falhas. Entender o porquê de ter esquecido ou errado um conteúdo. Sendo assim, vendo o que precisamos melhorar, é hora de partir para a última etapa. Aqui é onde iremos procurar

pela solução dos problemas. Revise e organize da melhor forma. Esse é o momento de pesquisar as maneiras que são mais práticas e eficientes para você. Dedique-se a esse método e vai se sentir mais motivado a estudar.

LEONARDO CHUCRUTE É DIRETOR-GERAL DO COLÉGIO E CURSO ZEROHUM, PROFESSOR DE MATEMÁTICA, EX-CADETE DA AFA E AUTOR DE LIVROS DIDÁTICOS

CARTÓRIOS DE PROTESTO SÃO OPÇÃO SEGURA PARA COBRAR DÍVIDAS.

O protesto é um meio ágil, legal, seguro e de alta eficácia para recuperação de crédito.



Acesse: ieptbgo.org.br
e saiba mais

CARTÓRIOS DE PROTESTO GO
INSTITUTO DE PROTESTO - IEPTB

