

O segredo da vida não é ter tudo que você quer, mas amar tudo que você tem! (George Carlin)



ANO XVII - NÚMERO 61

# BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Estresse e Ansiedade;  
Finanças do Fim do Ano

Página 03 - Proerd; Símbolos do Natal

Página 04 - Feira Cultural; Cinema;  
Futebol

## BOAS FESTAS!

**M**ais um ano chega ao final.

É hora de renovar as energias, rever as atitudes, subtrair as tristezas e multiplicar as alegrias. Renovemos as nossas ações, reconhecemos alguns erros e orgulhamo-nos das nossas vitórias.

Olhemos para frente! Com esperança, recebemos um novo ano, encarando com disposição novos desafios, novos projetos.

Que o espírito natalino faça brotar dentro de cada um de nós a coragem e a sabedoria para seguir nos trilhos do bem, em busca das novas e boas realizações.

Aproveite este novo ano que está chegando para realizar todos os seus sonhos! Feliz Natal e Um Próspero Ano Novo!



## AOS FORMANDOS DE 2015

**A** formatura é de grande importância, é um momento singular, no qual todos compartilham mais uma vitória. Para nós do Colégio Pró-Saber Bio, a alegria é imensa ao sentirmos que cada formando tem uma parcela significativa na nossa história. Todos sabemos do compromisso de continuar os estudos para aqueles que pretendem manter-se no mercado de trabalho, pois estudar é a chave que alavanca, com determinação, o verdadeiro propósito de um futuro sólido.

Afinal, "no mundo só existem três tipos de pessoas: as que deixam acontecer, as que fazem acontecer e aqueles que perguntam o que aconteceu". Pensem nisso! Sucesso a todos!

Zeneide Bio - Diretora



## HÁ MAIS DE 20 ANOS EDUCANDO PARA VIDA!!!

**O** período de matrículas está aberto, aproveite essa oportunidade para tornar seu filho aluno do Colégio Pró-Saber Bio.

Acesse nosso site [www.cpsb.com.br](http://www.cpsb.com.br) e/ou faça-nos uma visita de segunda a sexta-feira em horário comercial e aos sábados das 8h00 às 12h00.

Não perca tempo! Garanta a sua vaga e evite os inconvenientes de última hora.

Mais informações, ligue 2015-0191.

Lembre-se: As vagas e/ou horários são limitados!



*Todos querem o perfume das flores, mas poucos sujam suas mãos para cultivá-las (Augusto Cury)*



## ESTRESSE E ANSIEDADE

Os dois são sintomas muito comuns em pessoas que vivem rotinas muito agitadas. Entenda a diferença entre eles para encontrar a melhor solução. Situações comuns e incômodas do dia a dia acontecem em todos os momentos. O trânsito ruim, problemas no trabalho, filas de banco etc. Tudo isso, tem feito com que escutemos duas palavras com mais frequência: ansiedade e estresse. Com a vida moderna, esses distúrbios tornam-se os transtornos psicológicos mais habituais. Mas como identifica-los, diferenciá-los e trazer uma solução para esses problemas?

Segundo a especialista em recursos humanos, Elizabeth Biscarra, a ansiedade é uma sensação de receio, medo, apreensão, que evidencia um perigo e mau futuro carregado de angústia. Geralmente, por consequência desse medo desmedido, o indivíduo apresenta sintomas físicos como: tremores, inquietação, taquicardia, sudorese e outros. Já o estresse é uma agressão por agentes de

qualquer natureza, ou seja, pressão ou efeito do ambiente externo que reprime, exercendo uma força que nos leva a reagir de diferentes maneiras, seja por pressão familiar, do trabalho ou qualquer outra que atrapalha nossa clareza de pensamento e harmonia mental, podendo evoluir para sintomas físicos. Normalmente, pessoas que vivem em grandes cidades são mais propensas a desenvolverem essas condições, além de indivíduos que são muito atarefados e que seguem uma rotina intensa. Porém, é possível eliminar o problema de diferentes formas. Tanto a ansiedade quanto o estresse podem ser tratados através de medicamentos e acompanhamento psicológico, alguns casos são direcionados para o médico psiquiatra. Entretanto, Elizabeth Biscarra lembra que terapia, relaxamento, meditação, reflexão, oração, harmonização física e mental são opções para quem busca o autocontrole. Além disso, alimentos ricos em triptofano, substância responsável pela promoção da sensação de bem-estar, são ótimos no combate à ansiedade. Inclua na sua alimentação iogurte desnatado, queijo branco, nozes, banana, arroz, batata, feijão, lentilha, castanhas, abacate, soja e derivados. Carboidratos como pães e cereais integrais, biscoitos integrais, massas integrais, arroz integral e legumes, frutas e mel também ajudam. A confusão entre os dois pode acontecer, justamente, porque o estresse pode ser causado pela ansiedade, afinal, é um fator culminante para que a pessoa se sinta estressada, quando se apercebe sobrecarregada, por exemplo. “É mais difícil que o contrário aconteça, já que a ansiedade é um sentimento mais fluido que o estresse, podendo aparecer em vários momentos do dia mais facilmente que o estresse”, fala Elizabeth.

Fonte: Revista Drograria São Paulo (com adaptações)

## FINANÇAS DO FIM DO ANO

Final do ano é um período complicado para o orçamento das famílias. Além dos gastos com as comemorações de Natal e Ano Novo, ainda tem os impostos do ano seguinte (IPTU e IPVA), e despesas escolares dos filhos, entre outras. Segundo o educador financeiro Reinaldo Domingos, para ter dinheiro no bolso neste fim de ano e preparar-se para realizar os objetivos definidos para o próximo, planejando é mais garantido do que fazer simpatia. Portanto, o indicado é começar a evitar compras por impulso. Os consumidores devem se fazer algumas perguntas fundamentais antes de comprar, como: estou comprando por necessidade real ou movido por outro sentimento, como carência ou baixa autoestima?; se não comprar isso hoje, o que acontecerá?; tenho dinheiro para comprar à vista?; se comprar a prazo, terei como pagar o valor das parcelas?;

o acúmulo de parcelas coloca em risco a realização dos sonhos que foram priorizados com a família?

Para o planejamento do fim do ano é fundamental evitar parcelamentos das compras. Na empolgação do consumismo típico da época o mesmo não pode esquecer que os rendimentos extras, poderão persistir para o ano seguinte. Pesquise preço e compre à vista, quem pesquisa o melhor preço, paga menos e aumenta a chance obter descontos.

Pedir desconto é um grande problema do brasileiro, deixe isso de lado, não há erro nenhum em buscar o melhor preço. Porém, se o parcelamento for inevitável, faça uma planilha em que o valor já comprometido esteja previsto nos meses correspondentes. Sem esse controle, é certo o acúmulo de dívidas e o risco da inadimplência. É assim que começa o ciclo de endividamento, que afasta a realização daquilo que realmente traz satisfação e agrega valor à vida das pessoas. Por isso, reúna-se com a família para definir

os desejos de curto (um ano), médio (até cinco anos) ou longo (mais de 10 anos) prazo. Incorpore o valor necessário para a realização no orçamento mensal do próximo ano. Subtraia o valor desses sonhos da receita e o saldo restante é para as demais despesas decorrentes no ano.

Fonte: economia.uol.com.br (com adaptações)



## PROERD

**N**ossas crianças longe das drogas e dentro da escola.

O PROERD (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência) é um programa de educação preventiva ao uso de drogas, que tem por objetivo evitar que crianças e adolescentes iniciem o seu uso. Ele ensina técnicas centradas na resistência à pressão dos companheiros e auxílio para as crianças dizerem não às drogas.

Desde 2008 o colégio vem participando desse programa juntamente com a polícia militar. Novamente em 2015 o Colégio participou do programa, e no dia 25 de novembro foi realizado a formatura dos alunos do 5º Ano.

Esse programa visa orientar as crianças e adolescentes a não iniciarem o uso das drogas, ensina resistir à pressão dos amigos e auxílio para as crianças dizerem não as drogas. O PROERD é um programa eminentemente preventivo, estratégico, tendo como objetivo principal educar as crianças em

seu meio natural: a escola, com o auxílio de policiais fardados e professores. Dá ênfase especial em alcançar as crianças no 5º Ano do Ensino Fundamental, mostrando-lhes os efeitos das drogas e ensinando as habilidades necessárias e motivação para manterem-se longe desse mal. O programa também busca oferecer aos estudantes uma chance de ver os adultos como amigos e pessoas em quem eles podem confiar.

Permite às crianças desenvolverem uma atitude positiva em relação às autoridades e respeito pelas leis. O PROERD começou como um programa de parceria entre o Departamento de Polícia de Los Angeles e o Distrito Escolar daquela cidade, recebendo o nome D.A.R.E. (Drug Abuse Resistance Education). Este esforço cooperativo foi guiado por dados estatísticos que mostraram alta eficiência em programas de prevenção baseados na tomada de decisões, estabelecimento de valores, resolução de problemas e estilos de vida positivos. Da Califórnia o programa D.A.R.E. se expandiu para todos os Estados Norte-americanos e para mais de quarenta países. No Brasil, contando com o apoio do D.A.R.E. - International, o programa recebeu o nome de PROERD e hoje é uma realidade em São

Paulo e vários outros Estados brasileiros.

As lições aplicadas têm por objetivo desenvolver nos alunos a autoestima, controle de tensões, civilidade, além de ensinar técnicas de autocontrole e resistência às pressões dos companheiros que incentivam o uso de drogas. O sucesso do programa depende de um perfeito entrosamento entre a Escola, a Família e a Polícia.

Fonte: [www.polmil.sp.gov.br](http://www.polmil.sp.gov.br)  
(com adaptações)



## SÍMBOLOS DO NATAL

**T**roca de presentes, pinheiros enfeitados, velas e presépios. Muitas gente não sabe ou se esquece do verdadeiro significado e a história desses símbolos, eles são muito interessantes, confira algumas curiosidades:

As velas, que dão um charme todo especial às decorações de natal, representam a luz que veio ao mundo quando Jesus nasceu. Ela simboliza a doação em favor da vida, pois consome-se inteira para gerar a luz, assim como Jesus fez para livrar o mundo da escuridão. Conta a lenda que São Nicola, o santo que deu origem ao Papai Noel, ficou sabendo que três moças muito pobres não podiam se casar porque não tinham dinheiro. Comovido com a história ele atirou, durante a noite, moedas de ouro pela chaminé da casa das moças. Tais moedas caíram dentro de algumas meias que estavam na lareira para secar. A partir dessa lenda foi que surgiu a tradição de colocar meias na lareira para encontrar presentes dentro delas.

Durante o mês de dezembro, é comum enfeitar as casas com a guirlanda, um enfeite feito com flores, frutas e ramos entrelaçados. Esse símbolo natalino tem origem na Roma Antiga. Para os romanos, oferecer um ramo de planta significa um voto à saúde. Por isso, eles tinham o costume de expor coroas de ramos de plantas nas portas para favorecer a saúde de todas as pessoas da casa. O costume espalhou-se pelo mundo e a guirlanda é utilizada nesta época para garantir a saúde de todos durante o ano que se inicia.

Por que será que, com tantos tipos de árvores no planeta, justamente o pinheiro foi o escolhido para representar o natal? Conta a história que quando Jesus nasceu, o pinheiro estava entristecido por não ter nada a oferecer ao menino. Sem que o pinheiro percebesse, muitas estrelas pousaram no seu galho, iluminando-o e alegrando Jesus por tamanha beleza e é por isso que até os dias de hoje os pinheiros são iluminados e enfeitados para o Natal. As estrelas, que são colocadas na ponta da árvore de Natal, representam a estrela que levou os Reis Magos até Jesus. Ela teve um papel determinante na noite em que o menino nasceu e por isso deve sempre ser colocada no alto da árvore.

Diz a lenda que, por volta do século XV, um jovem milanês, apaixonou-se pela filha de Toni, um padeiro rude que não aprovava o namoro. Com o objetivo de impressionar o futuro sogro, o rapaz disfarçou-se de ajudante na padaria d Toni. Depois de várias tentativas, inventou um maravilhoso pão com frutas e de um sabor especial. E de formato totalmente diferente. Ele presenteou o sogro com o pão e ganhou a permissão para se casar com sua amada. O costume de comer o panetone no natal nasceu em Milão e logo se espalhou por todo o mundo. Diferente de datas como dia dos namorados, das crianças, entre outros, no natal, o significado da entrega de presentes vai além do consumismo. Ela representa duas coisas: o presente que Deus nos deu ao enviar Jesus para o mundo e os presentes que os Reis Magos levaram ao menino Jesus.

Fonte: Vide Bula (com adaptações)



## 16ª FEIRA CULTURAL

Nesta edição da tradicional Feira Cultural do Colégio Pró-Saber Bio foi novamente realizada em duas datas.

No dia 17/outubro, os alunos e professores do Ensino Fundamental II e Ensino Médio, apresentaram os grandes inventores, Alexander Graham Bell, Leonardo da Vinci, Santos Dumont, Irmãos Lumière, entre outros e suas brilhantes invenções como o telefone, o paraquedas, o avião, cinema, fotográfica, etc.

Já no dia 07/Novembro, os alunos e professores do Ensino Fundamental I, viajaram de norte a sul pelo nosso país e mostraram as diferentes características e curiosidades de cada uma das regiões: usos, costumes, nossas riquezas, economia e muito mais. Todas as salas estavam muito bem caracterizadas e os alunos fizeram belas apresentações de seus trabalhos. Parabéns a todos que contribuíram para a realização desse evento e aos pais e visitantes que prestigiaram nossos alunos.

Visite o site [www.cpsb.com.br](http://www.cpsb.com.br) e confira as fotos.

## QUEM RESISTE A UM BOM CINEMA?

Sem dúvida este ainda é um dos programas preferidos dos brasileiros. Então, o que você está esperando? Bom filme e não esqueça a pipoca!!!

Confira abaixo o filme que está em cartaz no Cinemark:

### O REINO GELADO 2

Depois da vitória sobre a Rainha da neve, os trolls desenvolveram um gosto pela liberdade, o troll Orm tornou-se um herói para todos. Comicamente exagerado suas façanhas e realizações, ele cria uma teia de mentiras, alegando que ele, pessoalmente, derrotou a Rainha da neve, e que está destinado a se casar com a princesa e herdar um grande poder de riquezas. Nesta aventura animada e perigosa, Orm descobre que amigos, felicidade e amor verdadeiro não podem ser ganhos através da mentira.

Gênero: Infantil  
Classificação: Livre



## BIO NEWS

Esta é uma publicação do COLÉGIO PRÓ-SABER BIO.

ANO XVII - NÚMERO 61  
PUBLICAÇÃO BIMESTRAL

**Criação e desenvolvimento:**

Departamento de Marketing

**Revisão:**

Corpo Docente

**Endereço:**

Rua Doutor Raul Manso Sayão Filho, 85  
Cidade São Mateus - São Paulo - S.P. - C.E.P.: 03965-010

**Site:**

[www.colegioprosaberbio.com.br](http://www.colegioprosaberbio.com.br)

**E-mail:**

[bionews@colegioprosaberbio.com.br](mailto:bionews@colegioprosaberbio.com.br)



## FUTEBOL

Dia 25/10/2015, aconteceram as Decisões de 3ºLugar e as Finais do 12ºCampeonato Interno de Futsal do Colégio Pró-Saber Bio!!!

**Sub 12**

Na categoria Sub 12, a equipe do Fluminense fez a final contra a equipe do Sport. Foi um jogo disputadíssimo, digno de uma grande final, que acabou empatando em 2x2. Como o Fluminense havia feito a melhor campanha na Fase Classificatória, sagrou-se campeão com o empate.

**Sub 10**

Na categoria Sub 10, a equipe do Internacional fez a final contra a equipe do Cruzeiro. Foi um jogo com muitos gols (8), onde ambas equipes jogaram ofensivamente durante toda a partida, que também acabou empatada em 4x4. Como o Internacional havia feito a melhor campanha na Fase

**Sub 08**

Na categoria Sub 08, a equipe do Corinthians fez a final contra a equipe do Atlético-MG, mas não teve vida fácil com os meninos do Atlético-MG, que depois de estarem perdendo a partida pelo placar de 3x0, mostraram muita raça e empataram em 3x3. No finalzinho, o Corinthians desempatou e confirmou seu favoritismo.

Parabéns a todos participantes!

Apoio: CNA São Mateus