

“Se a oportunidade não bate, construa uma porta”. (Milton Berle)



ANO XI - NÚMERO 38

# BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

## ÍNDICE GERAL

Página 02 - A Importância do Oftalmologista / Campanha Vacinação / Escoteiro

Página 03 - Hábitos de Vida e Nutrição / Cacau / História do Automóvel

Página 04 - Dia do Goleiro / Vamos Colorir / Cinema

## SER MULHER

É viver mil vezes em apenas uma vida, é lutar por causas perdidas e sempre sair vencedora, é estar antes do ontem e depois do amanhã, é desconhecer a palavra recompensa apesar dos seus atos.

É caminhar na dúvida cheia de certezas, é correr atrás das nuvens num dia de sol e alcançar o sol num dia de chuva.

É chorar de alegria e muitas vezes sorrir com tristeza, é cancelar sonhos em prol de terceiros, é acreditar quando ninguém mais acredita, é esperar quando ninguém mais espera.

É identificar um sorriso triste e uma lágrima falsa, é ser enganada e sempre dar mais uma chance, é cair no fundo do poço e emergir sem ajuda.

É se perder em palavras e depois perceber que se encontrou nelas, é distribuir emoções que nem sempre são captadas.

É saber dar o perdão, é tentar recuperar o irrecuperável, é entender o que ninguém mais conseguiu desvendar.

É estender a mão a quem ainda não pediu, é doar o que ainda não foi solicitado.

É não ter vergonha de chorar por amor, é saber a hora certa do fim, é esperar sempre por um recomeço.

É ter a arrogância de viver apesar dos dissabores, das decepções, das traições e das decepções.

É ser mãe dos seus filhos e dos filhos dos outros e amá-los igualmente.

É ter confiança no amanhã e aceitação pelo ontem, é desbravar caminhos difíceis em instantes inoportunos e fincar a bandeira da conquista.

É entender as fases da lua por ter suas próprias fases. É ser “nova” quando o coração está a espera do amor, ser “crescente” quando o coração está se enchendo de amor, ser “cheia” quando ele já está transbordando de tanto amor e “minguante” quando esse amor vai embora.

É hospedar dentro de si o sentimento de perdão, é voltar no tempo todos os dias e viver por poucos instantes coisas que nunca ficaram esquecidas.

É conseguir encontrar uma flor no deserto, água na seca e labaredas no mar.

É chorar calada as dores do mundo e em apenas um segundo já estar sorrindo.

É subir degraus e se os tiver que descer não precisar de ajuda, é tropeçar, cair e voltar a andar.

É saber ser super-homem quando o sol nasce e virar cinderela quando a noite chega.

É acima de tudo um estado de espírito, é ter dentro de si um tesouro escondido e ainda assim dividi-lo com o mundo.

É ser princesa aos 20, rainha aos 30, imperatriz aos 40 e especial a vida toda.

Parabéns mulher por todos os dias!

Fonte: [www.jornalexpress.com.br](http://www.jornalexpress.com.br)



## ESCOLA DE ESPORTES

O Colégio Pró-Saber Bio incentiva a prática esportiva oferecendo os cursos de Futebol, Jazz e agora Handebol (para os nascidos de 96 a 98).

A prática esportiva estimula a criatividade, desenvolve o raciocínio e a coordenação motora dos alunos.

Além do prazer que o esporte proporciona e uma ótima maneira de ensinar valores importantes para o futuro como honestidade, respeito e amizade.

Lembramos que os cursos podem ser praticados por alunos e não-alunos do Colégio.

Para mais informações, retire na secretaria o informativo ou ligue 2015-0191.

**Esporte é Vida! Pratique!**



“A boa educação é moeda de ouro, em toda parte tem valor”. (Padre Antonio Vieira)



## A IMPORTÂNCIA DO OFTALMOLOGISTA NA VIDA DAS CRIANÇAS

As crianças também precisam de exames oftalmológicos de rotina. Você sabia que muitos problemas podem ser evitados e até corrigidos ainda nos primeiros anos de vida? Confira aqui algumas dicas. Você já levou seu filho para realizar um exame oftalmológico? Sabe qual a importância do exame nos primeiros anos de vida? Pois é, poucos pais se preocupam em levar seu filho a um oftalmologista, a menos que seja uma situação de emergência ou quando a criança apresenta dificuldades para enxergar.

O período mais importante de um exame oftalmológico é entre 0 e 7 anos de idade. Quando há uma baixa visual nessa faixa etária, ainda podemos recuperar a visão, dependendo da causa.

O simples fato de uma criança necessitar de óculos pode fazer com que ela se desinteresse pelos estudos, porque não consegue ver o quadro negro na sala de aula. Outro exemplo muito comum é o estrabismo, popularmente conhecido como desvio nos olhos. Pode causar constrangimento social nas crianças, além de, em alguns casos, levar a uma ambliopia, que é uma diminuição da visão de um ou dois olhos. Esses são alguns exemplos que nos deparamos com mais frequência em nossas vidas.

Inúmeras são as patologias oculares que podem se manifestar nos primeiros anos de vida. Desde problemas simples como erros refracionais a doenças que podem levar à cegueira. Em um estudo feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1992, estimava-se 1,5 milhões de crianças cegas no mundo. Cerca de 75% desses casos são passíveis de prevenção. Esse fato nos deixa bastante preocupados, porque a maior parte das crianças cegas no mundo é devido a causas evitáveis.

Não podemos deixar que esses índices aumentem sabendo que podemos lutar contra isso, levando as crianças ao oftalmologista. O exame oftalmológico é muito importante para que possamos ficar despreocupados com a saúde visual na infância e na vida adulta.

Esses problemas podem limitar o crescimento intelectual e social de uma criança. Todas elas têm o direito de sonhar e correr atrás de seus sonhos de olhos bem abertos, para poder enxergar tudo de bom que a vida tem para lhes oferecer.

Fonte: [www.videoftalmologia.com.br](http://www.videoftalmologia.com.br)

## CAMPANHA NACIONAL DE VACINAÇÃO CONTRA O VÍRUS INFLUENZA A (H1N1)

De 8 a 19 de março: Profissionais da Saúde – Médicos, enfermeiros, recepcionistas, pessoal de limpeza e segurança, motorista de ambulância, equipes de laboratório e profissionais que atuam na investigação epidemiológica. Povos indígenas – População que vive em aldeias. A vacinação será realizada em parceria com a Funasa (Fundação Nacional de Saúde).

De 22 de março a 02 de abril: Gestantes – mulheres grávidas em qualquer período de gestação. As mulheres que engravidarem depois de 2 de abril podem tomar a vacina até 21 de maio. Pessoas com problemas crônicos com até 60 anos de idade e crianças entre seis meses e dois anos de idade incompletos (23 meses) – Elas devem receber meia dose da vacina e, depois de 21 dias, poderão tomar a outra meia dose.

De 5 a 23 de abril: População de 20 a 29 anos – Qualquer pessoa nessa faixa etária.

De 24 de abril a 7 de maio: Idosos com problemas crônicos (mais de 60 anos de idade) – O período coincide com a vacinação de idosos para a gripe comum. Quando eles forem tomar a vacina, receberão também a imunização contra o vírus influenza A (H1N1).

De 10 a 21 de maio: População de 30 a 39 anos – Qualquer pessoa nessa faixa etária.

Fonte: [www.cidadaopg.sp.gov.br](http://www.cidadaopg.sp.gov.br)



## ESCOTEIRO

A maioria do pessoal acredita que um escoteiro apenas anda com um bonito uniforme, cumpre todos os dias uma boa ação e passa os fins-de-semana acampando. Com certeza, o escoteiro faz muito mais do que isso.

Baden-powell escreveu e ilustrou o primeiro manual do escoteiro, o Escotismo para rapazes. O símbolo escolhido, a flor-de-lis, já havia sido usado em seu regimento militar, quando lutou na África do Sul, em 1887, e na guerra de 1899. Até 1910, o escotismo era destinado apenas aos rapazes, porém, nessa época, surgiu a organização das bandeirantes, destinada às moças.

O sucesso do escotismo espalhou-se por todo o mundo, atraindo milhares de jovens. As estimativas mais recentes contam cerca de dez milhões de escoteiros, espalhados por mais de cem países.

O Escotismo é um movimento com o objetivo de complementar a educação do jovem, ou seja, fazê-lo aprender alguns conceitos importantes para sua vida em um lugar diferente de sua casa ou escola.

O escotismo chegou ao Brasil em 1910. Em 4/11/1924, foi fundada a União dos Escoteiros do Brasil.

A hierarquia dos escoteiros respeita a faixa etária de seus membros. Os meninos de 7 a 11 anos de idade pertencem à categoria dos lobinhos. Os de 11 a 15 anos tornam-se escoteiros. A partir dos 16 anos, passam a ser seniores, responsáveis pelo ensino e pela guia dos iniciantes.

Ao serem admitidos, todos os escoteiros se comprometem a seguir os regulamentos da organização. Assim, recebem o uniforme e os ensinamentos práticos previstos no manual de Baden-Powell. Além da formação moral e cívica, o escoteiro aprende atividades práticas como: armar acampamentos, orientar-se pela bússola, fazer vários tipos de nós e prestar primeiros socorros.

Seu lema "Sempre alerta" traduz o espírito do escoteiro de estar atento às necessidades do próximo e pronto para a boa ação diária.

Muitas vezes, jovens que têm interesse em participar do escotismo, acabam não o fazendo por não conhecerem grupos na sua cidade ou regiões próximas. Se não tiver ninguém que indique algum grupo, você pode entrar em contato com a Direção Nacional da União dos Escoteiros do Brasil no seguinte link [www.escoteiro.com.br/comunidade/grupo](http://www.escoteiro.com.br/comunidade/grupo) e solicitar informações sobre grupos na sua cidade.

Fonte: [www.paulinas.org.br](http://www.paulinas.org.br) / [www.escoteiro.com.br](http://www.escoteiro.com.br)

### HÁBITOS DE VIDA E NUTRIÇÃO

Alimentação baseada em grandes quantidades de alimentos industrializados, maior acesso aos confortos propiciados pela tecnologia (elevadores, carros, controles remotos, entre outros), trabalho num ritmo alucinante. Fenômenos típicos dos processos de industrialização e urbanização, os hábitos da modernidade vêm gerando brasileiros mais obesos, inativos e estressados do que nunca. Para se ter uma idéia da importância desses hábitos da modernidade sobre a longevidade humana, de acordo com pesquisa realizada pela Universidade de Stanford, dentre os fatores que pesam para que uma pessoa ultrapasse os 65 anos, o estilo de vida é o fator mais preponderante (53%) para prolongar ou diminuir a vida.

A obesidade, por exemplo, tornou-se tão comum que acabou por transformar-se no mais grave problema de saúde pública do mundo, superando até mesmo a desnutrição e as doenças infecciosas. Os Estados Unidos, já possuem 55% da sua população acima do peso. No Brasil, esse percentual gira em torno de 40%, sendo que 11% desse total são obesos.

Sem desprezar a influência dos fatores genéticos, que podem ser consideráveis, o aumento da obesidade é um produto da sociedade moderna. Pela primeira vez, em séculos, o mundo ocidental tem abundância de alimentos (sobretudo de proteínas, carboidratos e gorduras), bem como alimentos industrializados amplamente distribuídos e anunciados de modo atraente; o que torna mais difícil convencer as pessoas a privilegiarem o consumo de frutas, verduras e legumes, apesar dos benefícios nutricionais evidentes destes alimentos. Soma-se a isto, a ascensão de padrões sociais de beleza que induz as pessoas a buscarem cada vez mais um ideal de magreza, muitas vezes incompatível com a constituição física que lhes é característica.

Maior abundância de alimentos altamente calóricos aliados a uma exigência social cada vez maior pela magreza e o pelo corpo perfeito. Como consequência, surgem problemas psíquicos e emocionais que se refletem em graves distúrbios alimentares, os quais não apenas comprometem a qualidade de vida mas, sobretudo, a saúde das pessoas.

Fonte:  
www.planetaorganico.com.br



### CACAU SAIBA TUDO SOBRE ELE

Theobroma cacao, a princípio, pode parecer um nome um pouco estranho, mas não existe aquele que não adore comer um chocolate de vez em quando. Estamos falando do cacau, o principal componente do chocolate. Essa delícia foi criada a partir de uma frutinha muito usada por sacerdotes astecas. O cacau teria surgido da região no México, misturado a muita lenda. O deus asteca da Lua, "Quetzcoatl", ofertou aos homens um presente roubado do país dos deuses para encher os mortais de energia e prazer. Esse presente era o cacau. Por estar tão atrelada à questão religiosa, a bebida feita do cacau só podia ser tomada em taças de ouro.

Mas essa frutinha não serve somente para fazer chocolate. Além do suco, é possível fabricar a partir do cacau geléias, destilados finos, fermentados, xaropes, sorvetes e doces. Além disso, alimentos para bovinos, suínos, aves e até peixes podem ser feitos a partir da casca do cacau, o que comprova a sua versatilidade.

No Brasil, a cacauicultura faz parte de nossa história, principalmente na região nordestina. O fruto criou uma civilização no sul da Bahia e, no começo de nossa colonização e até os dias de hoje, faz parte de uma identidade cultural. A importância do cacau é tão grande na Bahia que, em 1931, é criado o Instituto de Cacau da Bahia e em 1942, a Cooperativa Central dos Agricultores do Sul da Bahia.

Em um congresso da Sociedade Européia de Cardiologia, sediado em Amsterdã, na Holanda, um estudo concluiu que o chocolate pode ser um grande aliado do coração. Isso, devido ao seu principal componente, o cacau que possui substâncias chamadas flavonóides que ajudam a combater a oxidação da circulação sanguínea.

Fonte: UFGNet

### HISTÓRIA DO AUTOMÓVEL

Entre todas as invenções, o automóvel sempre terá um lugar de destaque. A história do século XX está intimamente ligada a esse objeto de desejo de tantas pessoas. Se na origem do automóvel estava a vontade de criar um meio de transporte que permitisse à pessoa deslocar-se de forma fácil, rápida e cômoda, hoje o automóvel é muito mais do que isso, pois é encarado como um símbolo de status e estilo de vida do seu proprietário.

O primeiro automóvel da história foi um veículo construído por Joseph Cugnot, em 1771. Tinha três rodas e era movido a vapor. Podia atingir a velocidade de 3,5 km/h. Em 1862, Étienne Lenoir desenvolveu o primeiro motor de combustão interna, utilizando gás. Seguindo essa seqüência de sucessos nos experimentos, os alemães Karl Benz e Gottlieb Daimler construíram, em 1889, aquele que é considerado o primeiro carro moderno: um automóvel movido a gasolina, já preparado para ser comercializado.

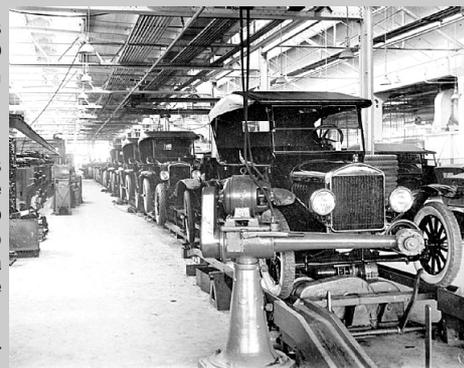
No entanto, a popularização do automóvel só aconteceu em 1908, quando o norte-americano Henry Ford desenvolveu o famoso Ford T, chamado de "Fordinho", que apresentava um custo muito mais reduzido, devido à concepção da linha de montagem idealizada por Ford. Em cinco anos foram vendidas 250 mil unidades, mais do que todos os carros que circulavam antes da sua invenção. Foi esse o modelo que serviu de base à criação dos atuais automóveis.

Utilizada até hoje, a linha de montagem funciona de maneira a economizar tempo e, conseqüentemente, reduzir o custo do produto final. Cada funcionário, ou um grupo deles, é responsável pela instalação de uma das partes do veículo, que segue na "linha" até outro grupo, responsável por outra parte, e assim sucessivamente, até que o carro fique completo.

A partir daí, o automóvel ganhou definitivamente as ruas, onde várias marcas e modelos disputam a atenção do consumidor. Algumas delas entraram para sempre na história do automóvel. O Volkswagen, ou seja, "carro do povo", o Citroën 2Cv e o Fiat 600 são exemplos de carros que atingiram enorme popularidade, com fãs-clubes em todo o mundo.

A história do automóvel, no Brasil, apresenta algumas curiosidades e momentos pitorescos. Em 1893, as pessoas se comprimiam na rua Direita, em São Paulo, para ver de perto Henrique Santos Dumont, irmão do Pai da Aviação, "pilotando" seu carro aberto, movido a vapor. Em 1897, no Rio de Janeiro, o povo se surpreendeu com o primeiro automóvel da cidade, cujo dono era José do Patrocínio, o famoso Tigre da Abolição, que dirigia seu veículo a vapor importado da França. Em 1956, Juscelino Kubitschek implantou a indústria automotiva no Brasil, mediante a criação do Grupo Executivo da Indústria Automobilística (Geia), fato que concorreu para o desenvolvimento industrial do país e crescimento e fortalecimento dos sindicatos de classes.

Fonte: www.paulinas.org.br





**VIDA DE GOLEIRO**

O país comemora dia 26 de abril, o Dia do Goleiro, criado há mais de 30 anos para homenagear aqueles que desafiaram a lógica dos gramados.

Eles passam o ano todo sendo desafiados pelos atacantes, xingados pelos torcedores, chamados de “frangueiros”, “braço curto”, “mão de pau” e outras atribuições depreciativas. Mas o que seria do futebol se não fossem os goleiros? Idolatrados a cada defesa e execrados a cada falha, os donos da camisa 1 – considerados os anti-heróis do futebol por entrarem em campo para impedir o torcedor de ver o que mais gosta, o gol – vão poder, pelo menos por um dia, ser tratados como reis. É que o Brasil comemora no dia 26 de abril o Dia do Goleiro.

“A idéia de se criar o Dia do Goleiro foi do tenente Raul Carlesso e do capitão Reginaldo Pontes Bielinski, professores da Escola de Educação Física do Exército do Rio de Janeiro, e surgiu na metade dos anos 70”, relata o jornalista Paulo Guilherme, autor do livro

Goleiros – Heróis e anti-heróis da camisa 1, novo lançamento da editora Alameda Casa Editorial. Carlesso foi um dos precursores do trabalho de preparação de goleiros no Brasil. O tema entrou na pauta da Seleção Brasileira na preparação para a Copa do Mundo de 1970, quando o preparador físico Admildo Chiról levou para a concentração fotos e filmes de treinamentos de goleiros da Alemanha e da Iugoslávia.

Nos anos seguintes, Carlesso desenvolveu um método de fundamentos que ajudou na formação de diversos arqueiros brasileiros e foi o primeiro preparador de goleiros a ser inserido na Comissão Técnica da Seleção Brasileira em uma Copa do Mundo, no Mundial da Alemanha de 1974. “Diante do sucesso do método e da evolução dos goleiros no Brasil, decidimos criar o Dia do Goleiro para homenagear todos os atletas dessa posição” conta Bielinski, que desenvolveu vários estudos com Carlesso – este morreu em um acidente de carro no final dos anos 80.

Uma festa reunindo goleiros, ex-goleiros e pessoas ligadas ao futebol, celebrou o primeiro Dia do Goleiro, em 14 de abril de 1975. Mas, a partir de 1976, definiu-se como o dia “Oficial” a data de 26 de abril, em uma homenagem ao goleiro Manga, que na época era o campeão brasileiro pelo Internacional.

“Nos anos 70, o goleiro era pouco respeitado tanto lá fora quanto aqui mesmo no Brasil”, afirma Paulo Guilherme. “Hoje, três décadas depois, os goleiros celebram uma nova era, conquistando espaço em grandes clubes da Europa, arrastando milhares de fãs para os estádios e lançando moda nos uniformes”.

Fonte: [www.goleiros.com.br](http://www.goleiros.com.br)

**VAMOS COLORIR?**



**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:

**UM SONHO POSSÍVEL**

Sinopse: O filme conta a história de Michael Oher, um jovem negro vindo de um lar destruído e que é ajudado por uma família branca, liderada por Leigh Anne que acredita em seu potencial. Com a ajuda do treinador de futebol da escola e de sua nova família, Cher terá de superar diversos desafios a sua frente, o que também mudará a vida de todos a sua volta.



Gênero: Drama

**BIO NEWS**

Esta é uma publicação do **COLÉGIO PRÓ-SABER BIO**.

**ANO XI - NÚMERO 38  
PUBLICAÇÃO BIMESTRAL**

**Criação e desenvolvimento:**  
Departamento de Marketing

**Revisão:**  
Corpo Docente

**Endereço:**  
Rua Doutor Raul Manso Sayão Filho, 85  
Cidade São Matheus - 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)