

*"Me interessa o futuro porque é aonde vou passar o resto da minha vida". (Woody Allen)*



ANO X - NÚMERO 35

# BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

## ÍNDICE GERAL

Página 02 - A história da pizza / Viver mais e melhor

Página 03 - Não cumprir com a palavra / Viagem a lua / O planeta em perigo

Página 04 - Campeonatos Interno de Futsal / Passeios / Fogos e Balões



### AMOR MAIÚSCULO

"Um homem de idade já bem avançada veio à clínica onde trabalho, para fazer um curativo na mão ferida. Estava apressado, dizendo-se atrasado para um compromisso, e enquanto o tratava perguntei-lhe sobre qual o motivo da pressa. Ele me disse que precisava ir a um asilo de anciãos para, como sempre, tomar o café da manhã com sua mulher que estava internada lá.

Disse-me que ela já estava há algum tempo nesse lugar porque tinha um Alzheimer bastante avançado. Enquanto acabava de fazer o curativo, perguntei-lhe se ela não se alarmaria pelo fato de ele estar chegando mais tarde.

- Não, ele disse. Ela já não sabe quem eu sou. Faz quase cinco anos que não me reconhece.

Estranhando, lhe perguntei:

- Mas se ela já não sabe quem o senhor é, porque essa necessidade de estar com ela todas as manhãs? Ele sorriu e dando-me uma palmadinha na mão disse:

- É, ela não sabe quem eu sou, mas eu contudo sei muito bem quem é ela.

Meus olhos lacrimejaram enquanto ele saía e eu pensei: Essa é a classe de amor que eu quero para a minha vida.

O verdadeiro amor não reduz ao físico nem ao romântico. O verdadeiro amor é a aceitação de tudo o que o outro é, do que foi, do que será e do que já não é..."

Autor desconhecido

### AS FÉRIAS ESTÃO CHEGANDO...

As férias, um dos períodos do ano mais esperados por crianças e jovens, estão chegando e, junto com elas, a possibilidade de conhecer uma infinidade de diversões. Nesses 30 dias, os especialistas destacam: o que não vale é ficar parado e desanimado.

Praia, shopping, viagens, colônia de férias, passeios ao ar livre, jogos eletrônicos, cinema, cursos ou até ficar em casa na companhia dos pais e dos amigos podem ser boas oportunidades para momentos de descontração e



alegria no período em que os pequenos e os grandinhos querem mesmo é aproveitar.

Boas férias! Aproveitem para descansar, passear e curtir tudo que é saudável. Mas não esqueça: 03/Agosto volta às aulas!

### FESTA JUNINA

As tradicionais comemorações juninas acontecem em Junho mês de São João, Santo Antônio e São Pedro.



É importante lembrar que estas comemorações têm influências de várias culturas e assim cada região do Brasil comemora de um jeito diferente, mas isso não importa. O que realmente faz a diferença é ter o ingrediente principal que é a alegria.

E foi com muita alegria que os alunos do Maternal ao 4º Ano festejaram no dia 12/Junho esse folclore brasileiro com comidas típicas, músicas e brincadeiras

Visite nosso site e confira "Galeria de Fotos" e veja a animação desse dia.

*"A boa educação é moeda de ouro, em toda parte tem valor" (Padre Antonio Vieira)*



### A HISTÓRIA DA PIZZA

Se existe um prato que é quase uma unanimidade nacional na aceitação é a pizza. E sempre que falamos nela, lembramos dos italianos, mas não foram eles que inventaram essa delícia, nem ela surgiu com as características que conhecemos: massa fina, molho de tomate, queijo derretido, recheio e uma pitada de orégano por cima.

Diz a história que a primeira pizza apareceu há mais de 6 mil anos e era apenas uma fina camada de massa conhecida como “pão de Abrahão” que os hebreus e egípcios consumiam. Ela se parecia com nosso pão sírio atual e também era chamada de “píscia”, daí o nome pizza.

Os italianos, milhares de anos depois, incrementaram a pizza com o tomate, e ela era consumida dobrada ao meio como se fosse um sanduíche. Sua disseminação aconteceu durante a segunda metade do século XIX, em 1889, com Dom Raffaele Espósito, um padreiro napolitano que servia o rei Umberto I e a rainha Margherita e, para agradar e inovar o cardápio, resolveu adicionar à massa mussarela, tomate e manjerico, ingredientes que reproduziam as cores da bandeira italiana. E, em homenagem à rainha, ele batizou sua receita com o nome de pizza Margherita.

Na sequência, padeiros mais criativos começaram a inovar e colocaram na pizza outros ingredientes, como o alho, o allicce e peixes da região.

A fama de Nápoles correu o mundo e, assim, surgiu a primeira pizzeria: a Port'Alba. Ela era um grande ponto de encontro de artistas da época. Entre eles, estava Alexandre Dumas, que até mesmo citou em uma de suas obras algumas variações da pizza. Por muito tempo, ela era vendida em padarias e barracas de rua e consumida no café da manhã. De Nápoles para o resto do mundo foi “um pulo”, pois os imigrantes a levaram para vários países e a popularizaram.

Ela chegou aos EUA, assim como ao Brasil, por intermédio dos imigrantes italianos. Por muito tempo, só se encontravam pizzarias nos redutos e colônias italianas. Hoje, essa famosa delícia está em qualquer lugar de nossas cidades.

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

### VIVER MAIS E MELHOR

Está provado que envelhecer bem é o prêmio de quem começa a se cuidar mais cedo.

No último censo do IBGE, o Brasil tinha 14,5 milhões de pessoas com idade acima de 60 anos - 36% a mais que em 1991. Dentro de duas décadas essa população deverá dobrar. Esses milhões de brasileiros terão a chance de viver muito melhor que os sessentões de hoje graças a uma equação que combina novos conhecimentos científicos, acesso à medicina preventiva, informação e disposição pessoal. Apesar do estresse da vida urbana, da poluição e das doenças ainda sem cura, como o câncer e a Aids, nunca houve um período melhor para envelhecer do que este, diz Alexandre Kalache, brasileiro radicado na Suíça e coordenador do programa de envelhecimento da Organização Mundial da Saúde. 'Quem se cuida desde a infância atinge uma qualidade de vida ao envelhecer inimaginável há alguns anos.' A novidade está nas ruas, empresas, escolas e, é claro, academias: cabelos brancos já não depõem contra o corpo saudável e a mente ativa.

Da concepção ao longo da vida.

A grávida não deve fumar durante a gravidez, o cigarro eleva o risco do bebê nascer prematuro e com problemas pulmonares. Recomendasse que ela tome ácido fólico que reduz em 62% o perigo de má formação no sistema nervoso do feto.

**Alimentação:** durante os primeiros seis meses o leite materno possui anticorpos que reforçam a capacidade imunológica do bebê. A balança deve ser observada nos primeiros anos de vida da criança, uma criança obesa terá maior risco de se tornar um adulto obeso. Entre os 40 e 60 anos o excesso de peso atinge 40% dos adultos, é o momento ideal para procurar um nutricionista e fazer uma reeducação alimentar.

**Atividade física:** deve começar na pré-escola. O contato com várias modalidades esportivas desenvolve o corpo e estimula gosto pela atividade física. A atividade física é fundamental em toda a linha da vida, exercícios aeróbicos aumentam a capacidade cardiovascular e combate a gordura abdominal que se acumula no homem e na mulher entre os 20 e 40 anos, após os 50 anos e recomendável exercícios de alongamento, ioga e RPG pois corrigem os problemas com postura.

**Dentes:** antes mesmo dos dentes nascerem deve-se criar o hábito de fazer a higiene da boca, passar flúor anualmente na criança é o primeiro passo para uma dentição perfeita, após os 40 anos o esmalte tende a amarelar e os ossos que sustentam os dentes enfraquecem é necessário ir ao dentista a cada seis meses para remover a placa bacteriana e passar flúor.

**Pele:** chapéu e protetor solar fator 15 previne manchas, rugas e câncer de pele, um hábito que devemos ter por toda a vida.

**Cérebro:** na infância as informações são assimiladas rapidamente, estimule a leitura, pessoas com baixa instrução correm maior risco de desenvolverem mal de Alzheimer. Entre os 20 e 40 anos o cérebro está bem, se você costuma esquecer as coisas procure um médico, isso pode estar acontecendo por estresse, ansiedade ou depressão.

O cigarro é o principal inimigo do envelhecimento sadio e deve ser combatido na adolescência. Estatísticas mostram que 70% dos viciados que tentam parar, somente 5% consegue sem ajuda médica.

Evite o álcool, e se bebe não cometa exageros, demora a acontecer, mas segundo pesquisas um em dez adolescentes que bebem se tornam alcoólatras.

**Check-up:** após os 20 anos, avalie os riscos de obesidade e hipertensão, faça os exames preventivos como o papanicolau e a mamografia, exames que detectam riscos de infarto, exames anual para checar problemas na próstata, exames de dosagem de vitaminas e ácido fólico, cuja escassez compromete a saúde. Procure fazer exames que detectam artrose, osteoporose, danos na coluna, função renal e tireóide, procure fazer reposição hormonal.

**Visão:** cuide da visão, dores de cabeça pode ser um indicar que você está precisando usar óculos, após os 40 anos é difícil escapar dos óculos de leitura. Menos elástico, o cristalino perde a capacidade de focalizar os objetos próximos.

**Coração:** Mais da metade dos brasileiros que morrem por problemas no coração tem menos de 55 anos. Má alimentação, sedentarismo e estresse provocam lesões nas artérias, diminuindo o fluxo sanguíneo. Não espere acontecer para se cuidar, seja preventivo, cuide-se agora para chegar a terceira idade de bem com a vida.

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





### NÃO CUMPRIR COM A PALAVRA

Havia uma mãe que não sabia dizer “não” a um filho. Como não suportava as reclamações, birras e tumultos do menino, queria atender a todas as suas necessidades e reivindicações. Mas, nem sempre conseguia e, para evitar transtornos, ela prometia o que não podia cumprir. Tinha medo de frustrar o filho.

Essa mãe não sabia que a frustração é importante para o processo de formação da personalidade. Quem não aprende a lidar com perdas e frustrações nunca irá amadurecer. A mãe evitava transtornos momentâneos com o filho, mas

não sabia que estava preparando uma armadilha emocional para ele. Qual foi o resultado?

Esse filho perdeu o respeito pela mãe. Ele passou a manipulá-la, explorá-la e discutir intensamente com ela. A história é triste, pois o filho só valorizava a mãe pelo que ela tinha e não pelo que ela era.

Na sua fase adulta, esse menino teve graves conflitos. Por ter passado a vida vendo a mãe dissimulando e não cumprindo a sua palavra, ele projetou no ambiente social uma desconfiança fatal. Desenvolveu uma emoção insegura e paranóica, achava que todo mundo queria enganá-lo e puxar o seu tapete. Tinha idéias de perseguição, não conseguia fazer amizades estáveis, nem parar nos empregos.

As relações sociais são um contrato assinado no palco da vida. Não dissimule suas reações. Seja honesto com seus filhos, tanto crianças como jovens. Não cometa esta falha que é grande. Cumpra o que prometer. Se não puder, diga “não” sem medo, mesmo que seu filho espere. E se você errar nessa área, volte atrás e peça desculpas. As falhas na educação podem ser solucionadas quando corrigidas rapidamente.

A confiança é um prédio difícil de ser construído, fácil de ser demolido e muito difícil de ser reconstruído.

Fonte: Livro Pais Brilhantes Professores Fascinantes – Autor Augusto Cury

### O PLANETA EM PERIGO

A camada de ozônio é composta por um gás rarefeito - o ozônio, há milhões de anos, esse gás impedia a passagem dos raios ultravioletas do sol. Com o poder de reduzir a capacidade de fotossíntese dos vegetais, esses raios prejudicam o sistema imunológico do homem, e podem provocar câncer de pele e doenças nos olhos, como catarata.

A destruição dessa camada se deve à emissão de poluentes no ar, sendo o cloro presente em clorofluorcarbonetos seu principal inimigo. Ele é usado como propelente de sprays, em chips de computadores e, principalmente, em aparelhos domésticos, como geladeira e ar-condicionado.

Os químicos que em 1974 chamaram a atenção para a relação entre o CFC e a diminuição da camada de ozônio foram o norte-americano Frank Rowland e o mexicano Mario Molina, ambos ganhadores do Prêmio Nobel de Química de 1995.

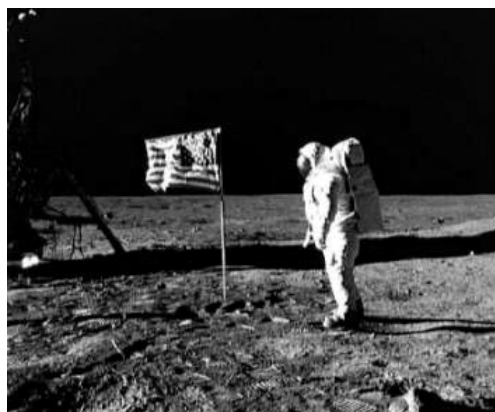
Em 1992, um novo vilão aparece para perturbar a camada de ozônio, o bometo de metila, inseticida utilizado em plantações de tomate e morango e muito mais nocivo que o CC, apesar de existir em menor quantidade.

Várias políticas ambientais foram implementadas em todo o mundo para reverter esse fato. O governo brasileiro reduziu em 31% o consumo de CFC, entre os anos de 1988 e 1995, e parece que os resultados dessas políticas já são notados. A Organização Mundial de Meteorologia das Nações Unidas registrou uma diminuição dos gases nocivos na atmosfera, exceto o brometo de metila.

O buraco da camada de ozônio, no entanto, continua aumentando e só deve estar recuperada na metade do século XXI. Mais isto se forem respeitadas todas as metas do Protocolo de Montreal, assinado em 1987 no Canadá, onde 24 países se comprometeram, entre outras coisas, a restringir à metade a produção de CFC até o presente ano.

E você tem feito sua parte para mudar essa situação?

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



### VIAGEM A LUA

Nos Estados Unidos, as pessoas costumam se dividir em dois grupos. Quem nasceu antes de 1969 e quem nasceu depois. O dia 20 de julho de 1969 foi um marco na história norte-americana, e na do resto do mundo também: foi o dia em que o homem finalmente pisou na Lua, o único satélite natural da Terra, distante 384400 quilômetros de nós.

A façanha foi realizada por dois astronautas norte-americanos, Neil Armstrong e Edwin Aldrin, integrantes da missão Apollo 11. Milhões de pessoas acompanharam a chegada do homem à Lua pela televisão, que transmitiu as cenas via satélite. Mas até hoje tem gente que não acredita. Parecia mesmo incrível que a tecnologia pudesse realizar uma façanha como aquela. Um dos foguetes mais poderosos criados pelo homem até hoje é exatamente o Saturno V, que levou a nave Apollo 11 para a Lua. Ele tinha 110 metros de altura e pesava cerca de 3 milhões de quilos. Para encher o tanque do Saturno V, seriam necessários 125 caminhões-tanque!

#### PEGADAS LUNARES E ETERNAS

A Apollo 11 era formada por três módulos: o módulo de comando, o módulo de serviços e o módulo lunar.

O módulo de comando chamava-se Columbia, a cabine onde viajaram os três astronautas. Sim, porque enquanto Aldrin e Armstrong exploravam a Lua, Michael Collins permaneceu em órbita, monitorando o trabalho dos dois.

O módulo de serviços não era tripulado, mas tinha funções importantíssimas: carregar um motor poderoso o suficiente para levar a tripulação de volta para casa e abastecer a cabine Columbia com eletricidade e oxigênio.

Já o módulo lunar era a pequena nave que transportou Aldrin e Armstrong até a superfície da Lua, com uma aterrissagem suave na planície chamada Mar da Tranquilidade. O mesmo módulo os levou de volta para a Columbia quando a exploração lunar chegou ao fim.

Seis missões tripuladas chegaram à Lua, entre 1969 e 1972. Em algumas delas, os astronautas utilizaram um jipe lunar para explorar locais distantes da área de aterrissagem. Além de tirarem milhares de fotografias, essas expedições coletaram amostras de rochas e solo.

Também realizaram vários experimentos científicos para descobrir mais sobre a estrutura interna do nosso satélite natural. As pegadas deixadas pelos astronautas que se aventuraram por lá vão existir por milhares de anos, porque na Lua não existe vento ou chuva...

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



### PASSEIOS: ZOOLOGICO, JARDIM BOTÂNICO E SALESÓPOLIS

Criado em 1958, o Zôo de São Paulo vem reproduzindo espécies ameaçadas de extinção como rinoceronte-branco, mico-leão, tamanduá-bandeira, ararinha-azul, entre outras; desenvolvendo pesquisa e educação ambiental para conscientização da população sobre a preservação de um mundo mais equilibrado, afinal o planeta não é só nosso, mas de todos os seres vivos.

No dia 20 de maio, os alunos do 6º Ano tiveram esse contato com a natureza e viram algumas espécies que estão em extinção, orientados pelos monitores descobriram algumas curiosidades sobre as plantas e o mundo animal. Algo muito interessante é a função da cauda dos mamíferos, você sabia que a cauda dos mamíferos é formada pela continuação da coluna vertebral e que dependendo da espécie varia de tamanho, forma e função. E através dela que os animais demonstram suas intenções e humor e seu movimento podem evidenciar agressividade, submissão e outros sentimentos. O Mico Leão utiliza sua cauda para manter equilíbrio entre os galhos das árvores, já a Lontra utiliza sua cauda como leme durante a natação, descubra outras curiosidades visitando o site.

Já os alunos do 7º Ano a 3ª Série do Ensino Médio, fizeram uma visita em Salesópolis a nascente do rio Tietê, chamado pelos índios de rio Anhembi, que tanto auxiliou na expansão territorial empreendida pelos paulistas no período colonial. Sua importância histórica e o interesse em sua despoluição e preservação – até mesmo para garantir futuramente um programa de abastecimento de água potável à população metropolitana de São Paulo.

Outro ponto turístico bem interessante desse passeio foi a Senzala, propriedade particular onde se encontra, além da construção rústica, o Restaurante Senzala.

O Parque Nascente do Rio Tietê é um parque que esta em áreas de Mata Atlântica. A vegetação, classificada como Floresta Ombrófila Densa, é constituída por árvores que ultrapassam 25 metros, além de arbustos e plantas ornamentais. O alunos puderam observar o cedro, a guaçatonga, a canela amarela, além de orquídeas, como a chuva-de-ouro. A fauna inclui a jaguatirica, o cachorro-do-mato e aves como pitiguari, juruviara e saf-azul. Dentre os peixes presentes nas proximidades das nascentes, podem ser citados os lambaris, guarús e cascudos.

Isso e muito mais poderá ser visto no site do colégio na seção "galeria de fotos".

Fonte: [www.zoologico.sp.gov.br](http://www.zoologico.sp.gov.br) e [www.salesopolis.grupocaipora.com.br](http://www.salesopolis.grupocaipora.com.br) (com adaptações)



### CUIDADO COM OS FOGOS DE ARTIFÍCIO E BALÕES

Quando chega a época das festas juninas e outras ocasiões especiais, cresce o perigo de incêndios, queimaduras e diversos ferimentos, até mesmo com risco de morte, provocados por fogos de artifício, balões, e outras ações semelhantes.

Nessas situações, a culpa deve ser atribuída à imprudência, imperícia, ou negligência das pessoas que, conscientes ou não, disponibilizam esses materiais principalmente para crianças.

Na intenção de proporcionar divertimento e alegria, esses dispositivos podem causar verdadeiras tragédias se não forem manuseados com responsabilidade e segurança, por isso, seguem algumas dicas para que os fogos de artifício sejam, exclusivamente, recursos de festa e beleza.

O transporte irregular desses artefatos (nos bolsos por exemplo) é uma verdadeira armadilha. Eles podem se inflamar acidentalmente e atingi-lo.

Uma simples bombinha, ou biribinha, se estourar muito perto do rosto de alguém ou de outras partes do corpo, pode causar cegueira ou mutilação.

Soltar balões é crime previsto na Lei de Crimes Ambientais (Lei nº 9065 – fevereiro de 1998). Fabricar, vender ou transportá-los também, e a pena vai de 1 a 3 anos de detenção e/ou multa cumulativas.

No caso dos balões, essas proibições legais existem porque muitas tragédias já ocorreram em decorrência deles. Eles são verdadeiras ameaças à vida e ao meio ambiente, pois podem cair em florestas. Matas, residências ou indústrias, acarretando diversos prejuízos. Além disso, oferecem riscos à avaliação, principalmente às pequenas aeronaves.

Por isso tudo, vale lembrar que é sempre melhor prevenir do que remediar. Não subestime as brincadeiras com esses materiais achando que são coisas de crianças e não oferecem perigo, mas exercite sua consciência e cidadania, e espalhe essa idéia para todos ao seu redor.

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



### 10º CAMPEONATO INTERNO

Para encerrar mais um semestre da Escola de Esportes, iniciou no mês de Maio/2009 o 10º Campeonato Interno do Colégio Pró-Saber Bio (CPSB), com a participação de todos alunos das turmas Fraldinha, Pré-Mirim e Mirim do Futsal.

O campeonato estará sendo disputado no próprio horário de aula, na quadra do CPSB, e terá premiação a todos participantes, artilheiro e melhor goleiro.

As finais prometem muitas emoções! Estes jogos decisivos acontecerão no dia 20/Junho/2009

(sábado). Venha e prestigie nossos alunos.

No site [www.colegioprosaberbio.com.br](http://www.colegioprosaberbio.com.br) é possível conferir a tabela atualizada de cada categoria depois de cada rodada, com classificação das equipes, artilharia e a programação de jogos, além de muitas fotos.

## BIO NEWS

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

**ANO X - NÚMERO 35**

**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)