



Revelar



Jornal jovem



Mato Grosso, 01 a 15 de outubro de 2023 | Email: noveen.comercial@gmail.com | Ano 02 - Edição 26

GOVERNADOR ESPERA QUE: “AS PESSOAS QUE ROUBARAM DINHEIRO DE CUIABÁ POSSAM IR PARA A CADEIA”



O governador Mauro Mendes (União) foi enfático que gestores que roubam o dinheiro público merecem ir para cadeia. Ele lembrou os três secretários da gestão do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) que foram afastados por operações na Pasta.

“A saúde pública em Cuiabá, todo mundo sabe, foi objeto de mais de dez operações judiciais, três secretários de Saúde da Capital foram presos, tem dezenas de processo tramitando na Justiça por desvio de dinheiro público”, destacou ele que continuou. **PÁGINAS 5**

FIDELIS EXIBE PROJETO DE EDUCAÇÃO EM PORTUGAL QUE VIRA REFERÊNCIA NO PAÍS



PÁGINAS 4

UMA HISTÓRIA DE ESPERANÇA E CONSCIENTIZAÇÃO

Outubro

ROSA
ROSA
ROSA



O “Outubro Rosa” é um movimento global que busca conscientizar a população sobre a importância da prevenção do câncer de mama. A ação iniciou-se nos Estados Unidos e se espalhou pelo mundo, destacando a importância do diagnóstico precoce e alertando para o grande número de mortes relacionadas à doença.

PÁGINAS 10

Editorial

O câncer de mama é o tipo que mais acomete mulheres em todo o mundo, tanto em países em desenvolvimento quanto em países desenvolvidos. Cerca de 2,3 milhões de casos novos foram estimados para o ano de 2020 em todo o mundo, o que representa cerca de 24,5% de todos os tipos de neoplasias diagnosticadas nas mulheres. As taxas de incidência variam entre as diferentes regiões do planeta, com as maiores taxas nos países desenvolvidos.

Para o Brasil, foram estimados 73.610 casos novos de câncer de mama em 2023, com um

risco estimado de 66,54 casos a cada 100 mil mulheres.

O câncer de mama também ocupa a primeira posição em mortalidade por câncer entre as mulheres no Brasil, com taxa de mortalidade ajustada por idade, pela população mundial, para 2021, de 11,71/100 mil (18.139 óbitos). As maiores taxas de incidência e de mortalidade estão nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.

Os principais sinais e sintomas suspeitos de câncer de mama são: caroço (nódulo), geralmente endurecido, fixo e indolor; pele da

mama avermelhada ou parecida com casca de laranja, alterações no bico do peito (mamilo) e saída espontânea de líquido de um dos mamilos. Também podem aparecer pequenos nódulos no pescoço ou na região embaixo dos braços (axilas).

O objetivo do Outubro Rosa 2023 é divulgar informações sobre o câncer de mama e fortalecer as recomendações do Ministério da Saúde para prevenção, diagnóstico precoce e rastreamento da doença. Fique atenta!

Boa leitura

PENSE NISSO

10 maneiras de se motivar para estudar



Estudar é uma atividade fundamental para a aquisição de conhecimento e desenvolvimento pessoal e profissional, no entanto, por vezes pode parecer um fardo pesado, especialmente quando nos deparamos com pilhas de leituras e conteúdos acumulados, ou que consideramos chatos. Vamos explorar estratégias que podem alterar nosso olhar sobre a motivação de estudar, independentemente das circunstâncias.

1. ACEITE SUAS DIFICULDADES EMOCIONAIS E RESISTÊNCIA

Reconhecer e registrar seus sentimentos e pensamentos difíceis pode ser um passo crucial para superar a resistência à motivação. Uma vez anotados, afaste-os para poder se concentrar nos estudos.

2. ENFRETE SEUS DESAFIOS

Esquivar-se do trabalho pode intensificar o desânimo. Enfrentar as frustrações do estudo é menos exaustivo emocionalmente do que continuamente adiá-lo.

3. NÃO SE AUTOCONDENE POR PROCRASTINAR OCASIONALMENTE

É vital reconhecer o ato de procrastinar e, com gentileza, redirecionar sua atenção à tarefa, sem autocensura, retornando ao foco quando se perceber distraído.

4. COMPREENDA SEU MÉTODO DE ESTUDO

Identificar o que lhe facilita o estudo é fundamental. Todos buscamos prazer e, intuitivamente, evitamos desconfortos. Torne o aprendizado cativante, moldando-o de forma intrigante e envolvente.

5. MANTENHA A AUTOESTIMA

Evite diminuir-se através de comparações com terceiros. Valide suas conquistas e progresso, independentemente do ritmo.

6. VISUALIZE O PONTO DE PARTIDA

Inicie seu estudo, mesmo que brevemente. Considere o começo como um avião

na pista, que, mesmo devagar, ainda alcança a elevação necessária.

7. MANTENHA O FOCO NO PRESENTE

Ordene suas prioridades e minimize a multitarefa. Um foco nítido e presente pode ampliar a eficiência do aprendizado.

8. COMPARTILHE SUAS INTENÇÕES E DIFICULDADES

Expressar seus objetivos e desafios pode reforçar seu comprometimento com os mesmos, possibilitando novas perspectivas e sugestões que podem ser benéficas.

9. ADOTE TÉCNICAS DE GERENCIAMENTO DE TEMPO

Questionar 'O que posso concluir em duas horas?' ao invés de 'Consegurei finalizar tudo?' pode evitar a sobrecarga mental diante da extensão das tarefas de estudo.

10. ENXERGUE OS DESAFIOS COMO OPORTUNIDADES

Considerar o estudo como uma escalada ao Kilimanjaro, pode ser difícil, mas a recompensa está na sensação de conquista ao absorver novos conhecimentos. Focar nos benefícios ao invés das dificuldades pode transformar a percepção sobre o aprendizado.

Cada tópico realça a necessidade de uma abordagem consciente e estratégica para superar obstáculos comuns no processo de estudo, elevando não apenas o rendimento acadêmico, mas também promovendo o crescimento pessoal através da auto compreensão.

TRISTE REALIDADE



NUTRICIONISTA APONTA 10 PIORES ALIMENTOS CONSUMIDOS POR BRASILEIROS

A desnutrição é caracterizada pela deficiência de calorias ou de um ou mais nutrientes essenciais. Além da fome, escolhas alimentares ruins, como basear a dieta em ultraprocessados, podem levar à desnutrição.

"A desnutrição pode ser causada por ingestão insuficiente de alimentos ou por má alimentação. Por isso, escolher bem os alimentos, ter moderação e garantir variedade são atitudes básicas para ter uma alimentação equilibrada", explica a gerente de nutrição da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, Tatiana Bononi.

A especialista explica que os alimentos ultraprocessados incluem formulações industriais à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos ou sintetizados em laboratório. Os rótulos dos ultraprocessados contêm listas enormes de ingredientes, que tem a função de estender a duração do alimento ou dotá-lo de cor, sabor, aroma e textura.

"A maioria dos ultraprocessados é consumida no lugar de alimentos como frutas, leite e água ou, até mesmo, de preparações culinárias. Esses alimentos devem ser evitados ou ter seu consumo reduzido, pois favorecem o consumo excessivo de calorias e prejudicam a sensação de saciedade", adverte a nutricionista.

Tatiana destaca uma lista dos 10 piores alimentos que estão na dieta da maioria dos brasileiros. Confira:

- Refrigerantes (diet ou normal);
- Batata frita;
- Carnes processadas (bacon, salchichas, nuggets, enlatados);
- Sorvete;
- Biscoitos recheados;
- Churros recheados;
- Cachorro-quente;
- Margarina;
- Salgadinhos de pacote;
- Macarrão instantâneo.

"A complexidade dos problemas alimentares traz a necessidade de promoção e conscientização urgente da população sobre a boa nutrição e como selecionar bem os alimentos. Isso é fundamental para melhorar os problemas de desnutrição e obesidade, que hoje abrangem todas as faixas da população", afirma Tatiana. (Metrópoles).



ENEM

10 DICAS FÁCEIS DE MEMORIZAÇÃO

A prova do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) é um dos momentos mais importantes na vida de muitos estudantes brasileiros. Com a oportunidade de ingressar em instituições de ensino superior e abrir portas para o futuro acadêmico e profissional, a pressão e a ansiedade podem alcançar níveis intensos. Nesse sentido, não é incomum que muitos estudantes enfrentem emoções que podem prejudicar significativamente o desempenho e atrapalhar a busca por uma boa nota. Então, para acalmar os ânimos e trazer mais segurança aos futuros universitários, o Prof. Dr. Fabiano de Abreu Agrela, PhD em neurociência e membro da Society for Neuroscience nos Estados Unidos, compartilha dicas valiosas para que os estudantes consigam memorizar melhor os conteúdos estudados. Confira!

1. ESCOLHA UM AMBIENTE ADEQUADO

Antes de começar os estudos, encontre um local tranquilo, iluminado e livre de distrações para manter o foco.

2. GRAVE O QUE ESTÁ ESTUDANDO

Utilize um gravador de áudio e leia em voz alta os textos e os conceitos-chave. O ato de ouvir e falar ajuda na retenção das informações.

3. ANOTE TODAS AS INFORMAÇÕES

Faça anotações organizadas em forma de tópicos enquanto estuda. Escrever o conteúdo de maneira resumida ajuda a tornar o assunto mais claro em sua mente.

4. DIVIDA AS ANOTAÇÕES

Divida suas anotações em blocos de papel ou cartões e coloque-os em lugares visíveis, como na parede do seu quarto. Isso facilita

a revisão constante.

5. LEIA EM VOZ ALTA

Leia em voz alta o material de estudo, linha por linha, até conseguir memorizar todas as palavras e os conceitos importantes do texto.

6. ESCREVA AQUILO QUE SE LEMBRA

Após decorar o texto, escreva tudo o que você recorda. Isso ajuda a reforçar o que foi aprendido.

7. ENSINE ALGUÉM

Uma ótima maneira de fixar o conteúdo é ensiná-lo a outra pessoa. Isso exige uma compreensão profunda e permite reter mais informações sobre o assunto.

8. OUÇA SUAS GRAVAÇÕES

Aproveite momentos ociosos, como viagens ou caminhadas, para ouvir suas gravações de áudio. Isso

serve para revisar e consolidar o conhecimento.

9. FAÇA INTERVALOS

Estabeleça pequenas pausas durante o estudo para ajudar na fixação dos conteúdos. No entanto, evite abusar dos intervalos, afinal o excesso pode prejudicar a memorização.

10. CRIE MAPAS MENTAIS

Organize as informações usando símbolos, imagens e gráficos. Essa técnica facilita a memorização ao associar o conteúdo com algo já conhecido, criando uma estrutura visual.



Lembrando que a prática consistente dessas técnicas pode não apenas ajudar no sucesso no Enem, mas também aumentar a capacidade de memorização e reduzir o risco de déficits de memória no futuro, conforme destacado pelo Prof. Dr. Fabiano de Abreu Agrela.

SECRETÁRIO SILVIO FIDELIS PROJETO DE EDUCAÇÃO EM PORTUGAL QUE VIRA REFERÊNCIA NO PAÍS

O projeto Esporte Além das Fronteiras, idealizado pela Secretaria de Educação de Várzea Grande virou referência internacional nesta semana em Portugal.

Isso porque, o secretário Silvio Fidelis apresentou durante um evento no país toda proposta que o projeto atende. Além disso, ele reforçou a importância do conjunto de empenho de pais, professores e alunos para que o projeto dê certo.

'Quero parabenizar cada professor, cada pai e a cada servidor que se empenha dia após dia em todos os projetos desenvolvidos, visando sempre o bem estar e a melhoria na qualidade de vida de nossas crianças', destacou ele. Fidelis também foi convidado e participou de um encontro de líderes que aconteceu na Universidade Católica de Portugal.



SECRETÁRIO SILVIO FIDELIS APRESENTOU DURANTE UM EVENTO NO PAÍS TODA PROPOSTA QUE O PROJETO ATENDE

Saúde Cuiabá

GARCIA AFIRMA QUE AS 30 OBRAS EM ANDAMENTO NA CAPITAL SERÃO CONCLUÍDAS ATÉ O FINAL DO ANO

O chefe da Casa Civil de Mato Grosso, Fabio Garcia (União), visitou mais três Unidades de Saúde da Família (USFs) que estão em reforma em Cuiabá. As obras são tocadas pelo Gabinete de Intervenção, que assumiu a Secretaria Municipal de Saúde por determinação da Justiça. Ao vistoriar os prédios, Garcia reafirmou que as 30 obras em andamento na Capital serão concluídas até o final do ano.

Uma das obras vistoriadas por Garcia foi a USF da Cohab São Gonçalo. A reforma da unidade estava parada há mais de 3 anos, explica o presidente do bairro, Marcelo Cuiabano. "Com isso o nosso sofrimento é grande. Agora, com a Intervenção assumindo de vez a Saúde, temos a certeza de que esta equipe pode tornar o funcionamento dessa unidade



FABIO GARCIA, CHEFE DA CASA CIVIL DE MATO GROSSO: O QUE CHAMA A ATENÇÃO EM CADA UMA DAS UNIDADES VISITADAS É JUSTAMENTE A QUALIDADE DA REFORMA

uma realidade de toda a comunidade e de todos os bairros próximos".

Outra unidade vistoriada pelo chefe da Casa Civil foi a USF do bairro Despraído. O prédio foi reformado em 2019,

mas quatro anos depois já apresentava sérios problemas que motivaram o governador Mauro Mendes (União) a incluir a unidade na lista de 30 postos que serão reformados.

Por fim, a equipe esteve

também na USF Jardim Vitória. Integrante da comitativa, o vereador Dilemário Alencar (Podemos) agradeceu a interventora, Danielle Carmona, e Garcia por incluírem a unidade na lista das reformas. "Agradeço muito aos dois por terem incluído essa unidade de saúde do Jardim Vitória para a reforma geral. Isso vai assegurar qualidade para os moradores de toda esta região,

que precisam ser tratados com respeito e carinho".

Para Fabio, o que chama a atenção em cada uma das unidades visitadas é justamente a qualidade da reforma. "Quando concluímos a Unidade de Pronto-Atendimento [UPA] do Jardim Leblon, sabíamos que todas as nossas reformas teriam que ter no mínimo a mesma qualidade da UPA. Estou feliz em ver que isso está sendo seguido nas demais reformas que, com certeza, estarão concluídas no prazo determinado pelo governador

GOVERNADOR ESPERA QUE: “AS PESSOAS QUE ROUBARAM DINHEIRO DE CUIABÁ POSSAM IR PARA A CADEIA”

O governador Mauro Mendes (União) foi enfático que gestores que roubam o dinheiro público merecem ir para cadeia. Ele lembrou os três secretários da gestão do prefeito Emanuel Pinheiro (MDB) que foram afastados por operações na Pasta.

“A saúde pública em Cuiabá, todo mundo sabe, foi objeto de mais de dez operações judiciais, três secretários de Saúde da Capital foram presos, tem dezenas de processo tramitando na Justiça por desvio de dinheiro público”, destacou ele que continuou:

“Eu espero que um dia isso possa chegar a um final e as pessoas que roubaram dinheiro de Cuiabá possam ir para a cadeia”.



ENTENDA

A Prefeitura de Cuiabá já foi alvo de 17 operações policiais durante a gestão de Emanuel, sendo 13 apenas na Saúde da Capital.

Os inúmeros escândalos envolvendo a gestão da Saúde de Cuiabá fez com que a Justiça decretasse a intervenção do Estado na administração.

“A intervenção foi um mecanismo que a Justiça encontrou para que aquele caos que nós tínhamos na Saúde pudesse ser modificado. Parabéns a todos envolvidos nesse processo de intervenção.”



GABINETE DE INTERVENÇÃO DESCARTA MEDICAMENTOS VENCIDOS COMPRADOS POR EMANUEL SEM AVALIAR CONSUMO

O Gabinete Estadual de Intervenção na Saúde de Cuiabá terá que fazer o descarte de mais de seis mil medicamentos vencidos, que foram comprados pela Prefeitura de Cuiabá, antes da intervenção, em quantidade muito superior a que realmente é utilizada nas unidades de saúde por mês, ou seja, sem qualquer avaliação do consumo mensal no município.

Entre os medicamentos

a serem descartados, há itens que foram comprados pela Prefeitura de Cuiabá, mesmo já tendo grandes estoques no Centro de Distribuição, como o Etomidato 2mg/ml - Ampola 10ml, em que foram comprados, em novembro de 2022, um total de 3.825 itens, porém, a cada três meses são utilizados apenas 436. Por conta da má programação de compra, será necessário fazer o descarte de 1.680

itens.

Outro medicamento, que será descartado por erro na programação de compra pela Prefeitura de Cuiabá, é o Aciclovir 50mg/g - 10mg creme, em que foram comprados 45 mil itens, em dezembro de 2021. No período de três meses são utilizados 17.086 itens, sendo necessário o descarte de 30 unidades.

A intervenção explicou que os itens que já estavam

em estoque no Centro de Distribuição, e que foram de compras anteriores a essas, foram sendo distribuídos e doados, pois iriam vencer antes. No entanto, por conta da grande quantidade, não foi possível a distribuição de tudo em tempo hábil.

O descarte dos medicamentos será feito no final da próxima semana, com a presença dos órgãos controladores.



NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA.



**NO TRÂNSITO,
FAÇA A ESCOLHA
CERTA:
SE BEBER,
NÃO DIRIJA.**

Use o cinto de segurança,
e respeite a sinalização
e o limite de velocidade.
Quem dirige tem
suas escolhas.
E também consequências.



**Governo de
Mato
Grosso**



GOVERNO FEDERAL VAI CONECTAR TODAS AS ESCOLAS PÚBLICAS ATÉ 2026



O governo federal vai promover o acesso à internet de qualidade nas 138,4 mil escolas públicas brasileiras com oferta de educação básica. Nesta terça-feira, 26 de setembro, o presidente da República, Luiz Inácio Lula da Silva, e os ministros de Estado da Educação, Camilo Santana, e das Comunicações, Juscelino Filho, lançaram a Estratégia Nacional Escolas Conectadas. A iniciativa, coordenada pelos dois ministérios, vai reunir todas as políticas públicas relacionadas e já em andamento, com o objetivo de universalizar a conectividade nas escolas até 2026.

Durante a cerimônia no Palácio do Planalto, em Brasília (DF), em que foi assinado o decreto pelo presidente Lula, Camilo Santana apresentou a visão do MEC de educar para a cidadania digital e explicou os seis eixos da Estratégia: competências e formação; currículo; conectividade; dispositivos e ambientes; gestão e transformação digital; e recursos educacionais digitais. Também apresentou os dados referentes à conectividade das escolas, como acesso à energia elétrica, acesso adequado à banda larga, serviço de conexão à internet, distribuição de sinal wi-fi e dispositivos eletrônicos.

“É uma estratégia que reúne vários eixos, com o objetivo de educar com tecnologia para a inclusão e cidadania digital. A ideia é garantir que as escolas que não têm banda larga fixa sejam as primeiras a serem atendidas nesse programa. Nesse momento, 79% dessas escolas estão nas regiões Norte e Nordeste do Brasil, então serão as escolas que terão prioridade nessas etapas da estratégia”, afirmou.

Juscelino Filho, ministro das Comunicações, afirmou que a política de conectividade nas escolas será uma estratégia transformadora na vida de estudantes e educadores brasileiros. Segundo o ministro, o acesso à internet é fundamental na vida do indivíduo, um instrumento de desenvolvimento econômico e social, de democracia, participação social e cidadania. “Essa estratégia que lançamos hoje significa colocar a escola pública no centro dos esforços de massificação do acesso à internet do governo federal, e esse esforço de levar educação digital para as escolas é pensado para potencializar o lado humano do processo educacional”, declarou.

A estudante Manuelaerculano, da Escola Petrônio Portela, de Manaus (AM), também discursou na ce-

rimônia de lançamento do programa. Fruto da escola pública, Manuela reiterou que uma política como a Escolas Conectadas proporciona aos estudantes o contato com a ciência e tecnologia, dando melhores condições de ensino. “Um exemplo disso é o projeto que participo, o Robótica Sustentável, que nos faz ver e pensar o meio ambiente de uma forma mais responsável, protegendo a nossa Amazônia. Em nome dos estudantes de cada lugar desse Brasil, eu digo que é por meio de uma educação de qualidade e com investimento que isto é possível”, disse.

A Estratégia Nacional de Escolas Conectadas será executada em cinco frentes: disponibilizar energia elétrica por rede pública ou fonte renovável em todas as escolas, visando garantir a disponibilidade de energia elétrica na escola durante todo o dia; expandir a tecnologia de acesso à internet de alta velocidade mediante a implantação e manutenção de rede de fibra ótica, de satélites e outras soluções de alta velocidade; contratar serviço com velocidade que permita o uso de vídeos, plataformas educacionais, áudio, jogos, entre outros recursos; disponibilizar rede sem fio segura para acesso à internet nos ambientes escolares para que turmas inteiras consigam se conectar simultaneamente à rede Wi-Fi para uso pedagógico; e disponibilizar equipamentos e dispositivos eletrônicos portáteis de acesso à internet nos parâmetros adequados.

As escolas públicas bra-

sileiras serão conectadas por fibra ótica ou via satélite com uma velocidade adequada para fins pedagógicos. Além disso, as unidades de educação contarão com cobertura completa de rede Wi-fi. Já para as escolas que não possuem acesso à energia elétrica ou que possuem somente acesso à energia elétrica de gerador fóssil, será viabilizada a conexão com a rede pública de energia ou disponibilizados geradores elétricos fotovoltaicos.

Fins pedagógicos – Garantir que a tecnologia possa ser utilizada com fins pedagógicos e promover a equidade de oportunidades no acesso às tecnologias digitais estão entre as prioridades do governo federal. Esse uso da conectividade nas escolas, para além das funções administrativas, permitirá a realização de atividades pedagógicas e administrativas online; o uso de recursos educacionais e de gestão; o acesso a áudios, vídeos, jogos e plataformas de streaming; e a disponibilidade de rede sem fio no ambiente escolar.

A tecnologia também pode ser uma poderosa aliada na mão das professoras e dos professores, ampliando as opções de recursos, de experiências e de interatividade nas práticas pedagógicas, possibilitando maior personalização da aprendizagem. Para isso, mais do que conectar as escolas, é preciso buscar uma transformação digital no processo de ensino e de aprendizagem.

Nesse sentido, a tecnologia deve apoiar uma gestão mais eficiente das secretarias

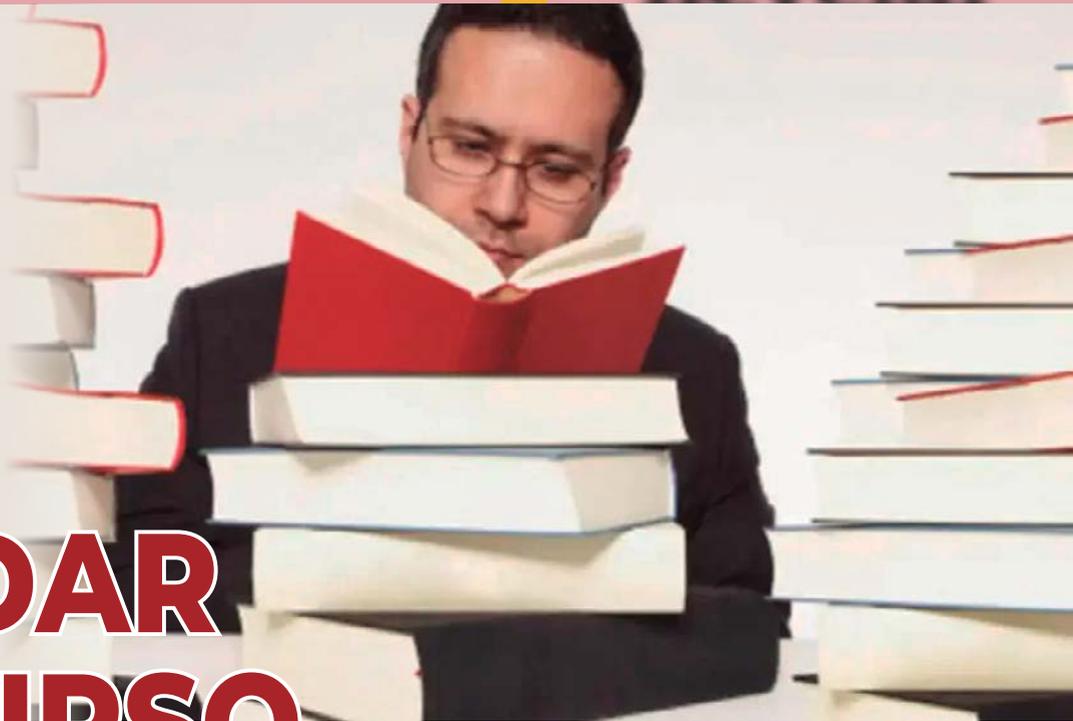
e escolas. Os recursos educacionais digitais, alinhados à BNCC, devem ser diversificados e de qualidade, e precisam estar disponíveis para estudantes e professores, em complementação (e não em substituição) aos materiais impressos.

Também é necessário olhar para formação, desenvolvendo as competências digitais dos profissionais da educação básica, promovendo práticas pedagógicas inovadoras. Os currículos, alinhados à BNCC, devem incluir a cidadania digital e novas competências digitais adequadas a cada etapa de ensino (usar, entender e refletir sobre tecnologia). A conectividade deve ser de qualidade, para permitir o uso pedagógico em todas as escolas, bem como garantir dispositivos e equipamentos tecnológicos à disposição de estudantes, professores e gestores.

Investimento – A Estratégia Nacional de Escolas Conectadas vai articular políticas de conectividade de escolas criadas recentemente. São elas: Fundo de Universalização de Serviços de Telecomunicações (Fust), Programa Aprender Conectado, Lei de Conectividade (Lei 14.172/2021), Wi-Fi Brasil, Programas Norte e Nordeste Conectados e Política de Inovação Educação Conectada (Piec).

O estudo para concursos públicos tende a ser uma tarefa solitária, principalmente para quem não faz curso preparatório e opta por estudar sozinho de casa. Nesse caso, é comum surgirem dúvidas, sobretudo em quem está começando a estudar, em como fazer para manter a motivação e seguir estudando até alcançar o objetivo final que é aprovação.

Pensando nisso, reunimos algumas dicas que podem ajudar nesta atividade nada fácil que é se preparar para as provas de um concurso público sem ajuda externa.



COMO ESTUDAR PARA CONCURSO PÚBLICO SOZINHO

MONTE UM AMBIENTE DE ESTUDOS'

Não é só de livros que se faz um estudo. O ambiente escolhido para se preparar para um exame é de extrema importância, pois é o local onde o aprendizado se concretiza. Sem uma estrutura adequada, todo o planejamento pode ser prejudicado.

Escolha um espaço mais silencioso, que proporcione concentração, com iluminação apropriada de modo que possibilite o conforto completo e previna dores de cabeça e o sono. Além disso, coloque todos os itens indispensáveis ao seu alcance para que não tenha que levantar o tempo todo. Isso pode fazer com que se perca o foco e atrapalhe o cronograma de estudos.

Não se esqueça da internet.

Providencie uma boa conexão para que possa acessar o material a ser estudado sem interrupções.

ORGANIZE O MATERIAL DE ESTUDOS

Com um ambiente planejado, é hora de reunir o material de estudos. É muito importante escolher um bom aparato, já que não terá o auxílio de professores e cursos ao longo da preparação.

Para encontrar o conteúdo ideal, é necessário investigar qual é o caminho que mais se adapta ao seu estilo de aprendizado. Alguns preferem livros, outros apostilas e muitos a resolução de questões. Sendo assim, tenha em mãos o que for fundamental para os estudos.

Outro ponto importante relacionado ao ma-

terial é o conteúdo programático. Seja qual for o método adotado, é obrigatório que as disciplinas trazidas no edital do concurso estejam presentes. Além de ter todo o conteúdo que será cobrado nas provas, o documento ajuda a saber como estudar especificamente para aquele certame.

ESTABELEÇA UM CRONOGRAMA

A jornada de um concurseiro requer a conciliação de diversas tarefas, como trabalho, família e afazeres domésticos. Dessa forma,

da de estudos.

Lembre-se de ter um cronograma robusto, com horários reservados para teoria, prática com questões de concursos anteriores e revisão do conteúdo estudado.

Diferentemente de um curso presencial, o estudo solitário não conta com alguém, como um professor, que estipule o ritmo de estudo nem acompanhe o que está sendo esmiuçado nas horas de estudo.

TENHA DISCIPLINA

O aprendizado exige disciplina, seja na escola, faculdade, cursinhos ou em casa. E essa ordem vem, em muitos casos, da motivação. Por isso, quando surgir qualquer desânimo ou naqueles momentos em que perceba que a concentração está indo embora, pense na razão pela qual escolheu o concurso em questão.

Qual foi o motivo que te levou a estudar para o cargo? Independentemente da resposta, para conquistar a tão sonhada vaga, em um ambiente tão disputado, é necessário ter muita disciplina ou colocará tudo a perder.

USE E ABUSE DOS RECURSOS

Não é porque você está por conta própria que não pode usufruir de recursos amplamente disponíveis, especialmente nos meios virtuais.

Sabe aquele investimento que empregaria em cursos preparatórios? Transfira-o para cursos online, videoaulas, teoria em PDF e questões. Se sentir falta de compartilhar o conhecimento com outras pessoas, participe de fóruns de discussão e troque comentários com professores e outros concurseiros.

Estudar sozinho para concurso, sim; rejeitado, nunca.



é preciso estabelecer um cronograma para encaixar da melhor maneira possível a rotina de estudos.

Antes de colocar a mão na massa, recomenda-se elencar as atividades que fazem parte do seu cotidiano. Com essa lista em mãos, você conseguirá visualizar melhor os espaços disponíveis na agenda, evitando colapsos durante a jornada.

INFORMÁTICA

PLANET

HARD

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Celular

Notebook

Computador



(65) 99661-6689

Atendimento:

Seg/Sex - 8h às 17h * Sáb - 8h às 12h

ACESSÓRIOS

Case

Película 3D

Capas para celulares

NOVIDADE

PELICULA PRIVACIDADE



AVENIDA ALZIRA SANTANA, 900 - CENTRO - VÁRZEA GRANDE

UMA HISTÓRIA DE ESPERANÇA E CONSCIENTIZAÇÃO

Outubro

O “Outubro Rosa” é um movimento global que busca conscientizar a população sobre a importância da prevenção do câncer de mama. A ação iniciou-se nos Estados Unidos e se espalhou pelo mundo, destacando a importância do diagnóstico precoce e alertando para o grande número de mortes relacionadas à doença.

Pode-se dizer que a história começa no final da década de 70, depois que Susan Goodman Komen foi diagnosticada com um tumor na mama. Na época, não havia tratamento para a cura da doença, muito menos métodos de prevenção. O diagnóstico de Susan serviu de inspiração para que Nancy Goodman Brinker, sua irmã, promettesse fazer o possível para descobrir a cura e conscientizar o público.

Após dois anos do falecimento de sua irmã em 1980,

Nancy lançou a Fundação Susan G. Komen for The Cure. Nesse momento, as mulheres ganharam a maior aliada na busca pela prevenção, diagnóstico, tratamento e cura da doença. O câncer de mama já tinha uma alta taxa de mortalidade entre as mulheres em todo o mundo e quase não recebia atenção da sociedade, pois naquela época os meios de comunicação sequer mencionavam a palavra “seio” em sua programação, abordando o tema como tabu.

No entanto, foi em 1997 que a campanha começou a ganhar nome e cor. A Fundação Susan G. Komen for the Cure distribuiu laços cor-de-rosa aos participantes da Corrida pela Cura, realizada em Nova York. Esse gesto simbólico logo se espalhou e ganhou apoio de governos, empresas, escolas e comunidades.

A escolha da cor rosa não

foi por acaso. Ela simboliza a feminilidade e, ao mesmo tempo, chama a atenção para uma causa de saúde que afeta principalmente as mulheres.

Com o passar dos anos, o “Outubro Rosa” ganhou notoriedade internacional, com monumentos icônicos iluminados de rosa, campanhas de conscientização e arrecadação de fundos para pesquisa e tratamento do câncer de mama. Países ao redor do mundo aderiram à causa, transformando o mês de outubro em um período de mobilização e solidariedade.

No Brasil, o movimento chegou em 2002, quando a Prefeitura de São Paulo iluminou o Monumento às Bandeiras de rosa. Desde então, o

país se tornou um dos maiores apoiadores do Outubro Rosa, promovendo diversas atividades e campanhas para educar a população sobre a prevenção do câncer de mama. À medida que o “Outubro Rosa” completa mais um ano de existência, a mensagem central permanece a mesma: a prevenção é a melhor arma contra o câncer de mama. A conscientização, o apoio às mulheres afetadas pela doença e o incentivo à pesquisa continuam a ser os pilares desse movimento que, com união e determinação, busca reduzir a incidência do câncer de mama e salvar vidas ao redor do mundo. Por Marília Gomes





Noveen

O ÚNICO PARA O MUNDO JOVEM

ANUNCIE AQUI (65) 99665-8746