

# UM SÁBADO TOTALMENTE EMPODERADO

Clínica de bronzeamento de Jacarepaguá realiza encontro mensal exclusivo para clientes plus size, aquelas que vestem manequim acima de 46. Elas são puro poder! **P.3**

ALEX FERRAZ / DIVULGAÇÃO



Clientes plus size ganham um dia exclusivo para aproveitar todos os serviços da clínica de bronzeamento

FOTOS DIVULGAÇÃO



**ESPECIALISTA EXPLICA A IMPORTÂNCIA DE TRABALHAR A EDUCAÇÃO EMOCIONAL DA GAROTADA NA ESCOLA. **P.2****

## Zona Oeste

A temática “inteligência emocional”, no meio corporativo, já é bastante considerada. Entretanto, o conhecimento dos seus próprios sentimentos e emoções com maior facilidade não pode ser trabalhado só na fase adulta. Quanto mais cedo a pessoa aprender a lidar com tais aspectos, melhor. Naturalmente, ela chegará a fase adulta preparada para os desafios profissionais e pessoais com os quais irá se deparar. Por isso, a educação emocional é fundamental já na primeira etapa da escola, a Educação Infantil.

Como a criança sente e pensa? O que é ambiente acolhedor quando pensamos em crianças em fase de desenvolvimento pleno? Essas e outras perguntas permeiam todos os planejamentos e ações da Educação Infantil. Compreender esse universo é ser mais assertivo nas propostas ofertadas diariamente.

“Nosso mantra é ‘brincadeira é coisa séria’ e, por causa dele, conseguimos não só propor autonomia vigiada, mas também trabalhar de maneira eficaz as habilidades emocionais”, explica Nathália Ferrari, coordenadora pedagógica Infantil e Fundamental I, do Elite Rede de Ensino, que tem unidades em diversas partes do Rio, entre elas a Zona Oeste, como Campo Grande e Santa Cruz.

Pense em um simples jogo de quebra-cabeças, o próprio nome indica que teremos um desafio pela frente. Quantas vezes, enquanto adultos, diante de um “quebra-cabeças” perdemos nosso equilíbrio, agimos de maneira irracional ou nos descontrolamos por não encaixar a peça.

# O trabalho da emoção na educação infantil

## Os preparativos para os desafios profissionais e pessoais começam cedo

Ou seja, perdemos o domínio por não achar a solução frente a um problema.

Segundo a especialista, ao propormos o jogo, individual ou coletivo, podemos experimentar desde a infância algumas emoções: a inicial (curiosidade, alegria, ansiedade e coragem), as emoções ao longo do processo que são mistas e desordenadas (fraqueza, medo, tristeza, esperança e frustração) e as sensações finais (orgulho, persistência e superação). Ao lidar com todas elas, dentro do ambiente escolar, a criança começa a poder ter mais consciência de suas emoções e consegue amadurecer essas práticas ao longo de todos os anos escolares.

A mãe da pequena Clara Valentina, de cinco anos, aluna do infantil 5 do Elite conta sobre a nítida evolução de sua filha com os trabalhos voltados à educação emocional.

“Quando iniciou esse pro-



FOTOS DIVULGAÇÃO

Educação emocional é fundamental já na primeira etapa da escola

cesso, ela era uma criança muito tímida e, ainda, não sabia como brincar em grupo. Clara é a caçula de quatro filhos, então sempre brincou sozinha ou com a mamãe. Quando foi para a escola me preocupei um pouco, mas sua mudança foi incrível e muito visível. Ela tem aprendido a compartilhar, dividir e brincar coletivamente. Sua timidez, hoje, não existe e acabou tornando-se uma líder. Mesmo com cinco anos, já sabe tomar decisões e entende que perder faz parte da brincadeira e ama brincar com os amigos. O lúdico fez toda a diferença na vidinha dela”, destaca Julia de Melo.

O “faz de conta” é sempre uma opção muito interessante na Educação Infantil e saber valorizar esses momentos, incluindo muita música, ludicidade e interpretação nas atividades, é primordial. “Quando o aluno experimenta e é convidado a participar de uma cantiga, adotando uma personagem, ele precisa se comportar e agir como seria essa personalidade, a bruxa, a princesa, o príncipe e os porquinhos. Todos têm algo a nos ensinar dentro dos campos emocionais. Quais sentimentos essa história te trouxe? Como você se sentiu quando o lobo apa-

receu? Estimular sempre as expressões corporais e faciais é interessante, indicando que o sentir vem acompanhado de uma ação”, explica Nathália.

Para a coordenadora do Elite, dentro de cada momento lúdico temos uma feliz aprendizagem, a certeza de que as crianças são estimuladas a pensar e agir, tomar decisões e serem empáticas, pois compreendem o que sentem, nomeiam as sensações e sabem se expressar em ocasiões diversas.

É por meio de brincadeiras bem planejadas, observadas e mediadas pelos professores (de maneira sensível) que os alunos são estimulados a sentirem sem medo e agirem de maneira mais gentil, consigo e com o outro. Não há sentimentos ruins, mas ações ruins. Quando eles experimentam as emoções de maneira lúdica, conseguem pensar e equilibrar o agir. A Educação Infantil do Elite estimula não apenas o cognitivo da criança, mas também os aspectos físico, motor, social e emocional.

A partir de experiências divertidas e repletas de aprendizagem, os pequenos conquistam mais autonomia, passam a conhecer a si e perceber o próximo, além de explorar o mundo que os cerca.

## Um empurrão na qualificação

Servidores públicos de todo o país poderão optar entre diferentes modalidades de ensino superior, além de garantir bolsas

Na contramão da crise econômica, impulsionada pela pandemia, alguns setores se mantiveram atuantes em 2020 e com perspectivas de crescimento neste ano. Já para a população em geral, a manutenção da renda é o fator determinante para superar a crise.

Para ingressar em um mercado de trabalho competitivo, se manter ou progredir na carreira, o ensino superior e a pós-graduação são elementos fundamentais capazes de elevar as chances

de sucesso dos brasileiros. A Estácio, uma das maiores e mais respeitadas instituições superiores do país, acaba de lançar mais uma Modalidade de Ensino, o Semipresencial. Com quatro modalidades (Presencial, Semipresencial, Flex e Ensino Digital), a instituição possibilita aos estudantes a escolha da modalidade que melhor se adapta ao seu dia a dia. E para os servidores públicos — federais, estaduais e municipais, além das Forças



A universidade tem unidades em todo o Estado do Rio, inclusive o Campus Tom Jobim, na Barra da Tijuca

Armadas — de todo o país, a empresa preparou condições exclusivas. Até domingo, a Estácio concederá 55% de bolsa de estudo.

Segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico

(OCDE), em 2015, o Brasil já registrava cerca de 3,12 milhões de servidores públicos.

As inscrições são gratuitas e o benefício para os funcionários públicos, que é válido durante todo o curso, é destinado aos estudantes de Pós-

-graduação Lato Sensu e de Graduação, nas quatro modalidades de ensino disponíveis. Para conhecer os cursos oferecidos na região, o servidor poderá entrar em contato com a equipe da Estácio por meio dos telefones 4003-6767

(Regiões Metropolitanas) ou 0800-880-6767 (Demais regiões); acessar o formulário da campanha pelo link: <https://forms.gle/B2pYpCKoFKsKijmu9>; ou comparecer em uma das Unidades ou Polos de Ensino Digital.

Durante este momento tão desafiador, a Estácio criou o convênio para os servidores (ativos e inativos), assim como seus respectivos dependentes legais, benefícios para que possam aproveitar o período de isolamento para estudar. A bolsa é válida para matriculados no 1º semestre de 2021 e não é cumulativa com quaisquer outros descontos. A ação não contempla os cursos de graduação em Medicina; graduação em Odontologia, de acordo com a Unidade; e cursos de pós-graduação na área médica. Confira o regulamento da campanha em <https://portal.estacio.br/estude-na-estacio/regulamentos-informacoes-legais/>.

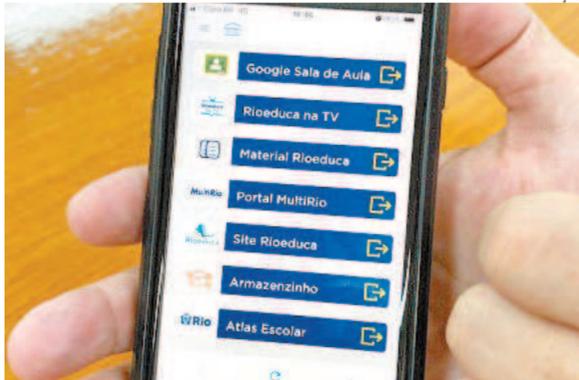
## Educação lança aplicativo de ensino para alunos da rede municipal a fim de ampliar aprendizagem

O programa possibilita a transmissão de aulas gravadas e por videoconferência

A Secretaria Municipal de Educação lançou, ontem, o aplicativo *Rioeduca em Casa*, a plataforma oficial de ensino remoto da Rede Municipal de Ensino. Com esse software, professores e estudantes da Prefeitura do Rio poderão acessar os conteúdos on-line e a ferramenta “Google Sala de Aula”, entre outras opções que ajudarão a dinamizar a aprendizagem. O aplicativo está disponível na Play Store para Android (versão 5.1 ou superior) e, em breve, tam-

bém estará na App Store para iOS (versão 10.0 ou superior). A navegação é gratuita, pois a SME irá patrocinar os dados para os alunos. Ou seja, o aplicativo não utilizará o seu plano de internet.

Os docentes também vão poder acompanhar a participação de cada aluno nas aulas e visualizar a participação dos estudantes. Além disso, haverá o chat para tirar dúvidas, fazer uploads, realizar downloads, visualizar PDFs e receber exercícios corrigidos à distância.



PREFEITURA DO RIO / DIVULGAÇÃO

Aplicativo foi lançado para ajudar estudantes da rede municipal

### Confira o passo a passo:

■ Para acessar o aplicativo, o usuário precisa baixá-lo na Play Store e se logar.

■ **Professor:** seu login é seu e-mail institucional Rioeduca. Por exemplo: professor@rioeduca.net. Sua senha é a mesma do e-mail. Caso tenha dificuldades em acessar seu e-mail, o canal de suporte é o Helpdesk da própria SME.

■ **Estudante:** seu login é o seu e-mail, composto pelo número da sua matrícula com 13 dígitos, seguido de “@alunocarioca.rio”. Por exemplo: fulano@alunocarioca.rio. Já sua senha é a palavra “rio” seguida da sua data de nascimento no seguinte formato DD/MM/AAAA, com as barras. Por exemplo: rio01/01/2010. Caso precise de alguma informação relacionada ao número da sua matrícula ou outro

tipo de suporte entre em contato com sua Unidade Escolar ou com a Central 1746.

■ Se o usuário autorizar a configuração de uma conexão de rede privada virtual (VPN) basta clicar em “ok” na mensagem que aparecer quando ele se logar no aplicativo. A navegação não gera consumo do pacote de internet do usuário, a SME irá patrocinar os dados para os alunos, como já sinalizado acima. Mas é importante destacar que somente para realizar o download ou se logar o usuário utilizará seu pacote de dados, mas, uma vez dentro do Rioeduca em Casa, todo acesso será gratuito.

■ Esse é apenas o início, pois ainda existem muitos planos para incrementar o Rioeduca em Casa no futuro. Portanto, fique atento às novas versões que virão por aí!

## Zona Oeste

FOTOS ALEX FERRAZ / DIVULGAÇÃO



# Empoderadas: clínica de Jacarepaguá promove ação para mulheres plus size

No próximo sábado, o espaço Fina Flor Bronzeamento Natural promove o Dia D Plus, encontro mensal que tem ganhado força e a cada edição novas adeptas do bronzeado, do autocuidado e do resgate da autoestima. Na data, separada apenas para mulheres que vestem manequim acima de 46, é possível se bronzear ao sol, fazer massagem relaxante, tomar sucos com betacaroteno e relaxar de forma reservada e segura.

Fina Flor Bronzeamento Natural realiza encontro mensal no próximo sábado



No bairro de Jacarepaguá, na Zona Oeste, o espaço aconchegante e convidativo é o cenário do bronzeado para todo tipo de mulher, em especial a plus size. Com macas espaçosas em madeira firme, o público encontra detalhes pensados exclusivamente para elas. As sócias Camila Vargas e Regina Santos têm desenvolvido um importante trabalho de inclusão para esse público em especial, mostrando que todas podem e merecem ser quem elas quiserem, recebendo todo tipo de serviços de beleza.

Prezando pelo distanciamento entre suas clientes, e com todos os cuidados contra a Covid-19, a clínica faz atendimento com horário agendado previamente pelo telefone 96426-9710.

O espaço amplo, permite que cada uma esteja em um ambiente, no seu momento, seja na massagem relaxante, na hidromassagem, tomando seu bronze, suco natural potencializador do bronzeado ou até mesmo no chuveiro, que faz sucesso entre a mulherada. A data traz decoração especial, sorteios e mimoos que deixam o dia ainda mais marcante.

Camila Vargas, enfermeira e personal bronze, conta



que o bronzeamento é mais do que uma simples marquilha. É beleza, saúde, ajuda no resgate à autoestima e faz com que a mulher se sinta ainda mais bonita.

“Recebemos todo tipo de público. Já vieram clientes que desejavam se bronzear para parecer mais corada e saudável em uma entrevista de emprego. Hoje, em tempos de pandemia, nosso espaço tem sido procurado por quem deseja tomar sol, de forma segura, sossegada e sem aglomerações. Mas, nosso público maior, são as plus sizes que querem um espaço tranquilo onde podem ser elas mesmas, sem olhos condenadores. Acabamos nos tornando uma família e elas passam a se sentir empoderadas, sem medo de se mostrar, ser elas mesmas. Por isso criamos esse dia especial para que possamos reunir todas as plus sizes. Esperamos alcançar ainda mais mulheres, motivando-as a se sentir bem consigo mesmas”, afirma a especialista.

O atendimento começa às 8h e os valores são a partir de R\$ 80, dependendo do serviço realizado. O endereço da Fina Flor Bronzeamento é Estrada Rodrigues Caldas 297.

Encontro mensal especial com a mulherada que veste acima de 46 tem bronzeamento ao sol, suco com betacaroteno, massagem relaxante e muito mais

