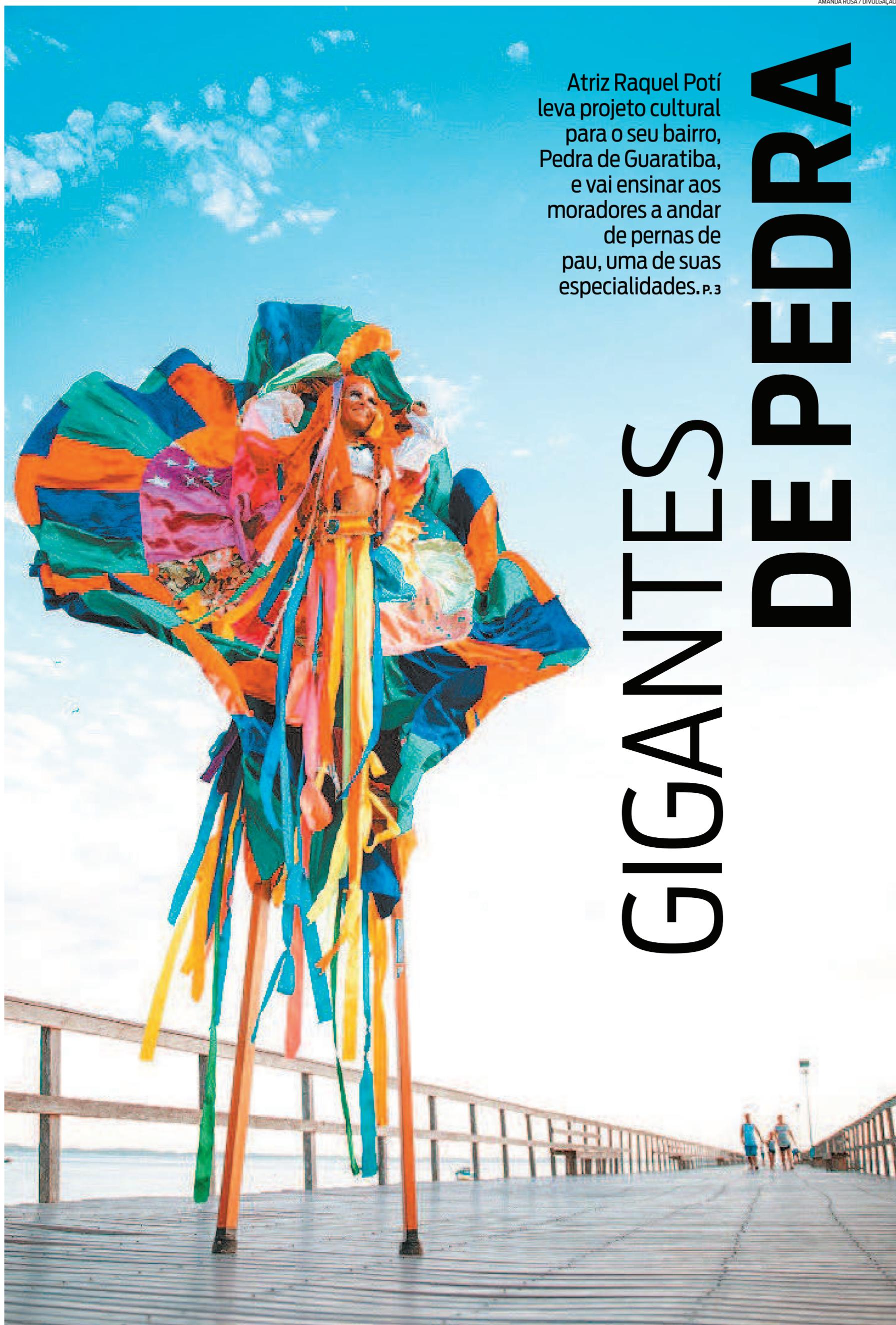


Atriz Raquel Potí
leva projeto cultural
para o seu bairro,
Pedra de Guaratiba,
e vai ensinar aos
moradores a andar
de pernas de
pau, uma de suas
especialidades. **P.3**

GIGANTES DE PEDRA



Zona Oeste

A Marinha ainda não divulgou a data da prova da Escola Naval, porém é importante candidatos intensificarem estudos do concorrido concurso, que contempla 20 vagas (12 para mulheres e oito para homens). As inscrições podem ser realizadas até o dia 14.

A prova da Escola Naval é composta pelas seguintes questões: 22 de matemática, 22 de física, 18 de português, 18 de inglês e uma redação. Desde 2017, a prova de matemática tem mantido um elevado grau de dificuldade, comparada às provas do IME e do ITA. O conteúdo de matemática contempla ainda assuntos que, normalmente, são abordados apenas no ensino superior, como cálculo diferencial e álgebra vetorial.

Portanto, é importante o candidato se preparar em uma escola/curso que ensine os assuntos avançados. A prova de física aborda todo o conteúdo de ensino médio com questões fáceis, médias e difíceis. As provas de português e de inglês são compostas por questões de interpretação textual e de análise gramatical. A redação deve ser escrita em formato dissertativo com no mínimo 20 linhas e no máximo 30 linhas. É comum a banca propor temas relacionados à Marinha ou a atualidades.

Para alcançar a aprovação na Escola Naval, o candidato deve focar seus estudos em matemática, devido ao elevado grau de dificuldade das questões e da presença de conteúdos que, provavelmente, o aluno não estudou durante seu ensino médio. Nas outras disciplinas, é importante que o estudante mantenha um estudo equilibrado, já que elas possuem o mesmo peso que a matemática na média final. Embora tenha um peso menor, recomenda-se que o aluno faça pelo menos uma redação por semana. Camila Andrade, gerente



Tirar dúvidas, fazer simulados e testes de outros concursos são importantes

FOTOS DIVULGAÇÃO

Como se preparar para a Escola Naval?

Especialista dá dicas importantes para aqueles que estão estudando



Alimentação balanceada, prática de atividades físicas e uma boa noite de sono são essenciais para o rendimento"

CAMILA ANDRADE, Gerente do segmento militar

do segmento militar, no Elite Rede, que tem diversas unidades pelo Rio, inclusive na Zona Oeste, dá algumas dicas para os estudantes:

“Acredite que é possível. Não adianta estudar, se não tem confiança em si mesmo, trabalhe isso diariamente. Além disso, corpo e mente devem trabalhar juntos. Alimentação balanceada, prática de atividades físicas e uma boa noite de sono são essenciais para melhorar o rendimento dos estudos. É comum

a ansiedade se transformar em desespero e passar a estudar de madrugada, trocando o dia pela noite. Não faça isso! O sono é importante para a consolidação da aprendizagem, durma sempre cerca de 7h”, aconselha a especialista.

Outro ponto importante para fixar o que estudou é estudar o que aprendeu no dia em que o assunto veio à tona. Isso porque a memória precisa de estímulos constantes para manter-se ativa. Revisar a matéria faz com que as explica-

ções das aulas sejam lembradas com facilidade.

“Monte um horário de estudos equilibrado, respeitando as dificuldades e facilidades em cada disciplina. Estabeleça intervalos de 15 minutos ao longo do dia. Evite interromper o horário de estudo indo ao banheiro ou bebendo água. Faça isso nos intervalos programados”, afirma Camila.

Resolver questões de outros concursos, mesmo não sendo seu foco, e fazer todos os simulados com seriedade

são excelentes treinamentos. “Concentre-se nas questões fáceis das provas. A nota mínima para ser aprovado em matemática é relativamente baixa, portanto a sua aprovação não depende de acertar as questões difíceis”, pontua.

Não ir para o dia da prova com dúvidas — peça ajuda aos professores e monitores — também é um trunfo. Além disso, Camila conta que os candidatos precisam resolver as provas anteriores para conhecer o estilo de questões da banca e revisar os principais tópicos da matéria.

“Por fim, na noite antes da prova, procure relaxar e descansar bem para estar calmo. Controlar a ansiedade é essencial para ter um bom desempenho. Evite pensar em problemas que ocorreram ao longo do ano ou nos assuntos que você teve mais dificuldade. Lembre-se das excelentes aulas, dos professores e de tudo que você aprendeu durante o ano”, conclui ela.

Em celebração ao mês da mulher, elas ganham turmas exclusivas

Rio Ecoesporte oferece stand up na Reserva Caiçara para alunas terem mais privacidade

Cada vez mais, a mulherada tem conquistado seu espaço. E no esporte não seria diferente. Vendo essa crescente tendência, a Rio Ecoesporte oferece turmas de stand up para elas, na Reserva Caiçara, Barra da Tijuca. Sempre aos sábados, com horário previamente agendado.

Ministrada pelo professor Sérgio Tavares a proposta visa trazer ainda mais conforto, exclusividade e privacidade às mulheres, além de segurança contra o vírus da Covid-19. Com hora marcada e turmas reduzidas o professor ensina as técnicas deste esporte que tem sido a febre dos últimos verões cariocas, e além da remada em plena natureza exuberante da lagoa de Marapendi e da praia da Reserva, as aulas podem acontecer na lagoa para iniciantes e a medida que se aprimoram tecnicamente já podem ir para o mar, tendo o privilégio de encontrar opções de trilhas aquáticas, alunos ainda são desafiados a fazer exercícios em cima da prancha como séries de abdominais, por exemplo.

Ah, os homens não ficam de fora, os interessados podem formar sua turma, ou entrar em contato para saber os horários disponíveis.

Sérgio conta que as aulas



Em celebração ao mês da mulher, Rio Ecoesporte lança turmas de stand-up para elas, na Barra da Tijuca

Ideia de fazer grupos específicos de mulheres surgiu de amigas que queriam remar juntas

têm feito sucesso e se alegra com o resultado. “A ideia partiu após um grupo de amigas se interessarem em remar juntas. Como o stand up é feito na lagoa é uma ótima forma de encontrar amigos, de forma segura, com distanciamento ideal e segurança, fazendo exercícios ao

ar livre. Aí resolvemos abrir turmas para as mulheres, para que possam aproveitar com amigas, ou fazer novas amigas. Que possamos atingir muitas novas esportistas do stand up”, conta.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 99742-9191.

Campanha arrecada material escolar para crianças vulneráveis

Clientes dos shoppings também podem doar dinheiro para comprar internet

O Bangu Shopping, o Passeio Shopping e outros dois da Zona Oeste se mobilizam, mais uma vez, para colaborar com a educação e o desenvolvimento de crianças em situação de vulnerabilidade social. Até dia 14, todos serão ponto de coleta para doações de materiais escolares, novos ou em bom estado de conservação, como apontador, borracha, caderno, caneta. Este ano, os participantes também arrecadarão doações de R\$10 para compra, distribuição e recarga mensal de internet para alunos da rede pública através do Instituto da Criança.

No Bangu Shopping, os materiais serão doados para o Instituto Anne Sullivan, de Bangu, e o Ciep Charles Chaplin, que receberá os chips. A arrecadação será feita em um tapume interativo localizado na portaria 1. Já a arrecadação financeira será através de QRCode. No Recreio Shopping, a doação será para Ação Social do Recreio. A caixa coletora está localizada no piso LI, na entrada Barra Bonita. Já no Via Parque, a

caixa coletora está no SAC e os materiais serão doados para a Associação Semente da Vida, da Cidade de Deus.

O ensino remoto, realidade imposta pela pandemia, dificultou ainda mais o acesso à educação para crianças e adolescentes das classes D e E: apenas 40% delas tem acesso à internet em casa, segundo pesquisa CETIC realizada pelo Governo do Estado em 2019, e 60% dos alunos da rede pública não possuem computador. Para ajudar a transformar essa realidade, os clientes poderão realizar as doações acessando o QR code da campanha no site e redes sociais dos shoppings participantes e também em pontos sinalizados nos corredores dos centros de compra. Todo o valor arrecadado será usado para compra, distribuição e recarga mensal dos chips durante um ano.

“O consumidor mudou e cada vez mais busca causas, marcas e ações com propósito e mais humanas, conscientes de seu papel social. E os shoppings desempenham uma importante função neste contexto”, explica Ana Paula Niemeyer, responsável pelo Marketing da Aliance Sonae.

Zona Oeste

Pedra de Guaratiba recebe projeto cultural

Gigantes de Pedra levará oficinas e cortejo-espetáculo para bairro da atriz Raquel Potí

Símbolo do Carnaval carioca por desfilarem em pernas de pau e circulando todo o Brasil oferecendo oficinas, a atriz Raquel Potí apresenta o Gigantes de Pedra, que realizará uma produção artística para fortalecer a identidade cultural e artística do bairro onde nasceu, Pedra de Guaratiba, uma vila caiçara na zona oeste do Rio.

O projeto, contemplado pela Lei Aldir Blanc, consiste na elaboração de um documentário sobre personalidades da região, realização de três oficinas de Perna de Pau para moradores, uma oficina de estandarte para elaboração de cinco estandartes dos homenageados, uma oficina de figurino para confecção de 10 figurinos para alunos da oficina de perna de pau e participantes do cortejo e um cortejo-espetáculo.

O cortejo apresentará personagens e fatos históricos do bairro. Além dos participantes das oficinas, serão convidados cinco artistas locais, fortalecendo e visibilizando a identidade caiçara e de talentos do território, que serão os protagonistas no projeto. O conteúdo da produção

Projeto vai ensinar perna de pau aos moradores, além de oferecer outras atividades

será oriundo das pesquisas realizadas com membros da comunidade, através de entrevistas, conversas e parcerias com locais.

As oficinas de perna de pau, que começam no dia 16, têm como objetivo incluir os moradores no protagonismo



Raquel Potí apresenta projeto cultural em Pedra de Guaratiba

da produção artística, através de uma metodologia criativa e inovadora. Já a oficina de estandartes vai criar elementos cênicos para apresentar simbolicamente as personalidades pesquisadas e homenageá-las publicamente durante o cortejo. Também será produzido um

documentário, para registrar patrimônios culturais imateriais da região, que detêm conhecimentos acumulados por gerações.

Para saber mais sobre as ações e apoiar o projeto, basta seguir o perfil @fabricadegigantes_. As vagas são gratuitas e limitadas.



Rio Fashion Day prepara primeira edição do ano na Barra da Tijuca

Confira as atrações da feira de gastronomia e moda que acontecerá semana que vem

A Rio Fashion Day, umas das mais famosas feiras de moda e gastronomia do Rio de Janeiro, fará uma nova edição no Aerotown, Barra da Tijuca, nos dias 12, 13 e 14. Essa será a primeira do ano, que seguirá todos os protocolos de segurança da Organização Mundial da Saúde (OMS). O evento, com entrada grátis, contará com mais de 100 marcas de moda, que levarão suas coleções de Verão com descontos que vão até 70%, além de uma novidade na área gastronômica: o RFD Food Park.

Nesse local ficarão pre-

sentes os food trucks e bike trucks com lanches, doces gourmet e as cervejas artesanais, ele contará ainda com um lounge, música ambiente, além de um distanciamento social em um espaço com mais de 600m².

“A ideia do RFD Park surgiu exatamente pela necessidade dos cuidados de hoje. Acreditamos que a preparação dos alimentos em cozinhas mais equipadas seja o ideal, além de ser muito mais charmoso”, explica uma das produtoras do evento, Bia Freitas. Estão confirmados para



Primeira edição da Rio Fashion Day acontece a partir do dia 12, com muitas atrações e entrada gratuita

Evento terá várias marcas de moda feminina, com descontos exclusivos

essa edição a ‘Vulcano Truck’, com seus sanduíches de costela bovina e suína com queijo meia cura maçaricado; o ‘Delícias do Careca’, com sanduíches de contrafilé, linguíça, frango e pernil; o ‘Carvalho Burger’ com mui-

tas opções de hambúrguer artesanal; além do ‘Barril Beer Truck’ que trará cerveja artesanal dos tipos pilsen, red ale, witbier e Ipa.

Já para os amantes do mundo da moda e descontos bem legais, marcas como

Rosa Mexicana, Kapri, Holliday, Visual Versátil, Ghalik, Espaço Tendancy são algumas das marcas de moda feminina que vão levar peças, com descontos exclusivos, para os pequenos haverão novidade da ‘Veste Pequeno’, ‘Lolozita’, ‘Lara Kids’ entre outras, já para eles haverá marcas ‘Bulls’ e a ‘Kimura’. Tudo isso distribuído em um espaço de 600 m² também.

“Ao todo essa edição do Rio Fashion Day terá 1.200 m², nosso evento será ao ar livre e em local confortável para o público aproveitar a ocasião com maior segurança e tranquilidade”, informa Gustavo Libonati, organizador do evento.

SERVIÇO

Rio Fashion Day – Edição de Verão

- Dias 12, 13 e 14 de Março
- Sexta de 16h às 21h
- Sábado de 13h às 21h
- Domingo de 13h às 21h
- Local: Aerotown
- Avenida Ayrton Senna 2541, Barra da Tijuca
- Entrada gratuita
- Estacionamento no local
- Realizacao: Hi! Innovation