

*"A vida não se mede pelo número de anos que passamos na terra, mas pelo que usufruirmos".
(Henry David Thoreau)*



1º BIMESTRE - 2.007

ANO VIII - NÚMERO 28

BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Animal de estimação, Passeio Instituto Butantan e a Importância do correio

Página 03 - Páscoa, Exercícios Físicos na 3ª Idade e Jogos Pan-Americanos

Página 04 - Ranking, Natação e Saúde



SOMOS TODOS ATORES E ATRIZES NESTA VIDA...

Encenamos os momentos, ensaiamos nossos sonhos, e estrelamos no palco, às vezes com êxito, mas às vezes com total vexame...

Somos as principais estrelas desse teatro, temos o nosso público a clamar por nós, nos vemos na obrigação de agradar a todos que nos olham com atenção, e tentam nos copiar.

Sejamos então os melhores!

Que tenhamos o melhor talento, assim, se alguém tiver que

nos copiar que seja nos pontos positivos.

Não sejamos derrotados, devemos pensar naqueles que não são estrelas e que ficam a nos observar e tentam nos seguir...

A vida é um teatro, onde você e eu dançamos e apresentamos a melhor peça.

Um teatro onde não há reprises, cada dia é um ato diferente, cada ato uma conclusão diferente, em cada conclusão: uma lição para aprender e guardar!

Sejamos os melhores nesse teatro, para que todos que nos olham com atenção, fiquem maravilhados com a nossa atuação.

Sejamos os melhores, sejamos sorridentes, sejamos mais amados a cada ato...

No dia 11/03/2007, fecharam-se as cortinas desse espetáculo para o Professor Wenderson (1973 - 2007), que foi por nós aplaudido em pé.

Lembraremos com saudades das aulas, das conquistas, da paciência e dedicação que ensinava seus alunos.

Estamos todos no palco, façamos então o melhor papel nessa peça, que é o de viver bem a cada momento, para cumprirmos a tarefa da nossa própria **vida!**

ESCOLA DE ESPORTES

O Colégio Pró-Saber Bio incentiva a prática esportiva oferecendo os cursos de Futebol, Ballet e Jazz.

A prática esportiva estimula a criatividade, desenvolve o raciocínio e a coordenação motora das crianças.

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 6115-0191.

Esporte é Vida! Pratique!



DOAÇÃO DE SANGUE

Ao longo dos anos, a medicina realizou conquistas surpreendentes, surgiram novas técnicas, novos equipamentos, novas vacinas, medicamentos, entre outras, porém, ainda não foi possível criar um substituto para o sangue, elemento indispensável à vida.

Por razões culturais, grande parcela da população brasileira não tem consciência da importância da doação de sangue, praticando-a apenas quando alguém muito próximo necessita.

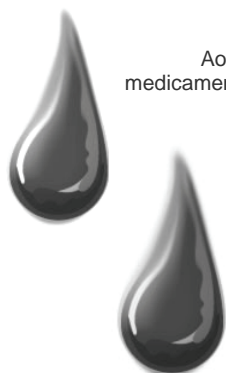
Doar sangue, não faz mal à sua saúde, é sim um enorme bem a saúde de quem precisa.

Faça a sua parte e ajude a construir um futuro melhor!

Visite o site do Centro de Hematologia de São Paulo (www.chsp.org.br) e veja os requisitos para ser um doador. Se preferir entre em contato para mais informações pelo telefone 3372-6611.

Horário de atendimento: segunda a sábado das 8h as 17h30.

Avenida Brigadeiro Luis Antonio 2533 próximo ao Metrô Brigadeiro.



"O verdadeiro amor nunca se desgasta. Quanto mais se dá, mais se tem". (Saint-Exupéry)

VOCÊ PENSA OU JÁ PENSOU EM TER ALGUM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO?

A decisão de adquirir um animal de estimação é uma das mais importantes que alguém pode tomar. Por isso, ao pensar em trazer um animal de estimação para a sua casa, é preciso considerar diversos fatores e questionar alguns pontos que são fundamentais para a sua decisão.

Você sabe o que é um pet? Pet é um animal de estimação.

Os animais de estimação fazem parte do dia-a-dia das pessoas há milhares de anos. Esta relação começou de forma gradual e seus primeiros registros datam de 13 mil anos antes da era cristã. Ninguém pode afirmar com certeza quando e como começou a domesticação de animais, mas algumas teorias foram criadas na tentativa de explicar este processo.

A primeira teoria prega que os animais foram domesticados para servir ao homem. Não havia uma relação de companhia, apenas a relação de trabalho, como a caça. A segunda teoria diz que a relação foi baseada na função de companhia e que somente depois houve o uso dos animais em outras funções. Seja como for, está provado que os pets vêm auxiliando o homem das mais diversas formas, tanto no trabalho quanto em relação à própria saúde. Você sabia, por exemplo, que ter um animal de estimação reduz seus gastos com remédios?

Estudos feitos pelos maiores centros de pesquisa em todo o mundo comprovam que a presença de um animal de estimação contribui para a saúde física, mental e emocional de seus proprietários.

Eles podem reduzir o risco de ter doenças cardíacas, abaixam a pressão e melhoram sua condição cardiovascular, pois se tiver um cão, por exemplo, você passará a sair para caminhadas. Isso para não falar no aumento do seu círculo de amizades. Estudos recentes com crianças mostram que os pets podem melhorar suas habilidades sociais e cognitivas, além de ajudarem a desenvolver um senso de compaixão e auto-estima.

Existem outras maneiras como um pet pode ajudar o ser humano: como cão-guia para deficientes visuais, cão farejador de drogas, cão de resgate e salvamento e cão de pastoreio. Gatos, pássaros e peixes são usados em programas de socialização de crianças e idosos. Cavalos são usados para terapia com crianças excepcionais. Cada pet possui características únicas, que fazem com que sejam sempre úteis a seus proprietários.

Conheça as diversas raças, seu custo, os preparativos necessários e os primeiros dias do seu animalzinho em casa, visitando o site www.petsite.com.br.



INSTITUTO BUTANTAN

No mês de abril realizaremos um passeio ao Instituto Butantan, saiba mais sobre esse instituto que já tem mais de 100 anos de existência.

O Instituto Butantan produz cerca de 500 mil doses por ano, da BCG, vacina que previne a tuberculose. Com novas técnicas o país pretende aumentar em 50% sua produção.

Para produzir a vacina contra raiva, de uso humano, é utilizado cérebro de camundongos, o instituto produz 500 doses por ano da vacina anti-rábica.

O soro é curativo, enquanto a vacina é, essencialmente, preventiva. Em 1984 foi lançado o Programa de Auto-Suficiência Nacional em Imunobiológico, para atender à demanda nacional por esses produtos e tentar eliminar a necessidade de importação. No Instituto Butantan, além do investimento na produção, percebeu-se a importância do investimento em pesquisas e desenvolvimento, e criou-se o Centro de Biotecnologia, visando o desenvolvimento de novas tecnologias para a produção de soros, vacinas e novos produtos. Em sua tradição pioneira voltada a Saúde Pública, o Instituto Butantan segue realizando pesquisas para a produção de novas vacinas. Está em desenvolvimento uma vacina contra meningite A, B e C, uma nova vacina contra coqueluche, uma vacina oral contra o cólera, além de uma vacina dupla viral contra a rubéola e o sarampo.

Também estão sendo realizadas pesquisas com a utilização de engenharia genética, assim como foi feito com a vacina contra hepatite, desta vez para o desenvolvimento de vacinas contra a dengue e esquistossomose (em conjunto com a Fundação Oswaldo Cruz, do Rio de Janeiro). O instituto Butantan desenvolveu a primeira vacina recombinante no Brasil (utilizando técnicas de engenharia genética) contra a Hepatite B, com capacidade de produzir 10 milhões de doses por ano. Há uma previsão de aumento dessa produção para suprir a demanda nacional, bem como a perspectiva de combiná-la com a vacina tríplice.

Fonte: www.bairrobutanta.com.br

A IMPORTÂNCIA DO CORREIO

Antigamente as cartas eram entregues por mensageiros velozes que se revezavam ao longo da estrada ou por cavaleiros. Era preciso ter fôlego!

Hoje em dia, contamos com os carteiros, que têm a difícil missão de entregar as correspondências nos endereços corretos e alguns ainda têm que enfrentar pequenos incidentes como cães ferozes.

O serviço postal é constituído pelo recebimento, expedição, transporte e entrega de objetos de correspondência, valores e encomendas.

O sistema postal é universal, ou seja, abrange a todos, mesmo os que sofrem de alguma deficiência.

Quem tem deficiência visual pode utilizar o cecograma que consiste em impressos escritos em braile. Dessa forma podem se comunicar com seus amigos e familiares que residem em outras localidades.

Antigamente o sistema postal era bastante usual para realizar negócios, mandar recados, exprimir sentimentos.

Atualmente, seu uso é mais direcionado ao envio e recebimento de encomendas e pagamentos de contas, do que mensagens.

Na época do descobrimento do Brasil, o serviço postal foi muito importante, pois permitiu que Pero Vaz de Caminha, o escrivão da esquadra, descrevesse a nova terra descoberta. Essas cartas que permitem a comunicação entre Brasil e Portugal, viajavam meses e meses através de navios.

O sistema postal alcança todas as pessoas em todos os lugares do mundo. É um serviço eficaz e abrangente, sendo o mais antigo meio de comunicação, que ao longo dos anos evoluiu para acompanhar o ritmo da sociedade.

Talvez muitos considerem esse serviço antiquado para a atualidade, onde cada dia surgem novas tecnologias. Mas tenhamos consciência de que o serviço postal nos ajuda a conectar com o mundo!

Autora: Laura de Paula Silva
(com adaptações)



PÁSCOA POMBA DA PAZ

O bolo em forma de "pomba da paz" significa a vinda do Espírito Santo.

Diz a lenda que a tradição surgiu na Vila de Pavia (norte da Itália), onde um confeitiro teria apresentado o rei Lombardo Albuino com a guloseima. O soberano, por sua vez, teria poupado a cidade de uma cruel invasão graças ao agrado.

Receita: Colomba Pascal

Ingredientes

Massa:	Cobertura:
4 tabletes de fermento biológico (60g)	50g de manteiga derretida
1/2 xícara (chá) de leite morna	1/2 xícara (chá) de açúcar
1 lata de Leite Moça	1/2 colher (chá) de canela em pó
1 Kg de farinha de trigo	
250g de manteiga	
5 ovos	
2 colheres (chá) de raspas de limão	
2 tabletes de Classic Chocolate Meio Amargo	

Modo de preparar

Cobertura:

Em uma tigela, misture a manteiga com o açúcar e a canela. Pincele sobre as colômbas e leve-as para assar em forno médio (180°C) pré-aquecido, por cerca de 15 minutos. Reduza a temperatura para 150°C e deixe por mais 45 minutos.

Massa:

Esfarele o fermento, junte o leite, três colheres (sopa) de Leite Moça e uma xícara (chá) de farinha. Misture bem, cubra com filme plástico para uso culinário e deixe crescer em local aquecido até dobrar o volume (cerca de 20 minutos). Bata muito bem a manteiga com os ovos, o restante do Leite Moça e as raspas de limão. Acrescente a massa fermentada e, aos poucos, vá acrescentando a farinha de trigo.

Despeje sobre uma superfície enfarinhada e sove a massa, até obter uma massa lisa e homogênea. Cubra novamente com filme plástico para uso culinário e deixe crescer em local aquecido por cerca de 2 horas, ou até dobrar o volume. Abra a massa com as mãos, dando formato triangular e espalhe o chocolate picado grosseiramente. Enrole e separe dezoito partes, para montar as duas colômbas. Arrume nove em cada forma untada e enfarinhada e deixe crescer por cerca de mais 30 minutos. Enquanto isso, prepare a cobertura.

Rendimento: 2 colômbas

Fontes: www.portaldafamilia.org
www.nestle.com.br

EXERCÍCIO FÍSICO NA 3ª IDADE

A prática de exercício físico na terceira idade não só é importante para melhorar a força física do idoso, mas um bem necessário para fugir da depressão e conviver socialmente. Participar na vida comunitária e continuar a ter projetos são fatores essenciais para viver com qualidade. "O idoso que frequenta grupos de atividade física interage com outras pessoas em condições e características comuns com as suas, sente-se melhor aceito pela sociedade", disse Sergio Braz, coordenador de ginástica aquática da Reebok Sports Club, em São Paulo.

A caminhada ou a hidroginástica é o mais recomendado para quem já passou dos 50 anos. São diversos os motivos que levam os idosos a frequentarem academias: a atividade física diária promove a saúde mental, contribui para reduzir a ansiedade, a insônia e a depressão, e ajuda a controlar o estresse. É fundamental que o idoso aprenda a lidar com as transformações do seu corpo e tire proveito de sua condição, prevenindo e mantendo a sua autonomia plena.

Segundo os médicos, exercícios adequados e regulares ajudam a manter o peso ideal, regulam as funções cardiorespiratórias, fortalecem a musculatura e dão mais equilíbrio ao corpo. Além disso, fazem o sangue fluir melhor e levar mais oxigênio para todas as partes do corpo, reduzem o colesterol ruim, que obstrui as artérias, e elevam o nível de colesterol bom, que ajuda a proteger contra as doenças cardíacas.

Em entrevista ao saude.com.br, Sergio Braz, formado em Educação Física, explica os cuidados que devem ser tomados antes de começar o exercício e durante sua prática, e descreve o trabalho desenvolvido na hidroginástica, na caminhada, entre outros esportes. "A conscientização é muito importante e é a alma de todo trabalho voltado para este grupo em idade tão especial, que tem muita experiência e valores a transmitir", acrescentou.

Quem pode fazer exercícios físicos na terceira idade?

Os exercícios são recomendados a todas as pessoas que já entraram na terceira idade (a partir de 50 anos). Devemos, porém, respeitar as condições físicas e emocionais de cada idoso. O acompanhamento e a aprovação médica são indispensáveis, a fim de diagnosticar quais estratégias devem ser empregadas e quais conteúdos deverão ser enfatizados em um programa de treinamento específico.

Por que o idoso deve praticar esportes?

Com o avanço da medicina no controle de doenças e patologias, a longevidade das pessoas teve um aumento considerável. No entanto, para que o idoso possa desfrutar de uma vida saudável é necessário que tenha independência. Encontramos nos esportes e atividades físicas as condições adequadas para a melhoria da capacidade cardiovascular e manutenção da força. Melhor dizendo, é através dos jogos e exercícios que o idoso participa de um rico processo social de convivência que mantém suas boas condições físicas para melhor aproveitar a vida.

Fonte: www.saude.com.br

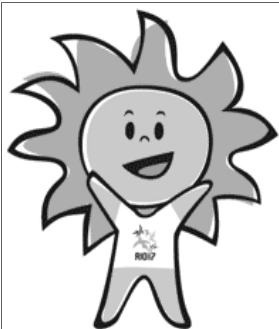


CONHEÇA A HISTÓRIA DOS JOGOS PAN-AMERICANOS

O Pan-Americano é um evento esportivo, realizado de quatro em quatro anos, envolvendo atletas da América do Norte, América do Sul e América Central.

A idéia da realização de um evento esportivo americano nasceu em 1932. Nessa época já ocorria os Jogos Centro-Americanos. Representantes e dirigentes esportivos de vários países da América propuseram a realização de um evento que pudesse envolver todos os países do continente americano.

No I Congresso Esportivo Pan-Americano, realizado em 1940 na cidade de Buenos Aires, ficou definido que o primeiro evento deste tipo aconteceria na Argentina em 1942. Porém, com o desenrolar da Segunda Guerra Mundial, o evento foi cancelado, assim como aconteceu com as Copas do Mundo de Futebol de 1942 e 1946.



A primeira edição dos Jogos Pan-Americanos ocorreu na cidade de Buenos Aires (Argentina), no ano de 1951 (cerimônia de abertura aconteceu em 25 de fevereiro). Contou com atletas de 21 países, e foram disputados 18 modalidades esportivas. Com o passar do tempo, o evento foi ganhando cada vez mais importância no cenário esportivo internacional. A próxima edição do evento, que ocorrerá no Rio de Janeiro em 2007, contará com aproximadamente 5500 atletas de 42 países que disputarão 28 eventos esportivos.

Fonte: www.suapesquisa.com

NATAÇÃO E SAÚDE

A natação não é simplesmente um esporte. Ela também está relacionada com a saúde.

A natação para crianças asmáticas, quando bem orientadas, é importante para a melhora da doença.

Natação é uma boa opção para a atividade física de gestantes. A água facilita a atividade física porque reduz a dificuldade do peso extra adquirido na gravidez. A natação durante a gravidez melhora a circulação, a força e a resistência muscular, melhora a qualidade do sono e aumenta o gasto calórico, evitando o ganho excessivo de peso.

Essa atividade física não é só uma forma de integrar o idoso à sociedade, mas é também uma maneira de tratá-lo de doenças como as articulares, pulmonares, cardíacas ou musculares.

Esse esporte é bom para todas as idades, porque descansa o corpo e a mente e relaxa das tensões do nosso dia-a-dia.

Para praticar esse esporte é necessário ter muito cuidado para não prejudicar a saúde. Para começarmos devemos fazer um alongamento, pois a falta de flexibilidade pode provocar lesões musculares. Mesmo com os alongamentos é comum os atletas terem lesões nos ombros, pois o esforço é muito grande.

Para as pessoas que praticam esse esporte visando competições, o desempenho depende muito de uma boa alimentação durante e após os treinos e competições, pois a falta de nutrientes pode ser prejudicial aos atletas e para aqueles que fazem da natação um lazer também aproveita muito desse esporte porque é uma ótima atividade para se divertir.

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO

- Contribuir no desenvolvimento físico, ou seja, fortalecer grande grupo muscular;
- Melhorar a coordenação dos movimentos e aumentar a resistência cárdio-respiratória;
- Contribuir no desenvolvimento psicológico e social;
- Combater o estresse e a obesidade;
- Auxiliar no tratamento de bronquite e asma.

Fonte: www.pessoal.educacional.com



O Colégio Pró-Saber Bio, possui convênio com o Castelhino Natação, o qual proporciona aos nossos alunos e colaboradores um preço diferenciado.

Para saber mais informe-se na secretaria do Colégio.

BIO NEWS

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

ANO VIII - NÚMERO 28

1º BIMESTRE - 2.007 / 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

E-mail:

bionews@colegioprosaberbio.com.br

RANKING DO FUTEBOL



Depois dos jogos do 2º Semestre/2006, válidos pelo Campeonato Estudantil, tivemos poucas mudanças em relação a listagem publicada em 10/06/2006.

O aluno Leonardo Araújo manteve-se como líder do ranking, com a marca de 60 jogos realizados, que faz dele o recordista de atuações pelo Colégio.

Já os alunos Bruno dos Santos e Rafael Lima, subiram duas importantes posições, e agora ocupam a 3ª e 6ª posição respectivamente.

Uma pessoa que não poderíamos deixar de destacar, foi o nosso querido Professor Wenderson. O mesmo defendeu o Colégio Pró-Saber Bio em 175 jogos, obtendo 92 vitórias e conquistando 18 festivais e 5 campeonatos.

A lista completa do ranking pode ser vista no site www.colegioprosaberbio.com.br, na página Esportes-Futebol-Ranking.

Confira abaixo os melhores colocados:

POSIÇÃO	NOME	JOGOS	GOLS
1º	Leonardo Araújo	60	5
2º	Rafael Ladeia	58	30
3º	Bruno dos Santos	56	36
4º	Bruno Avamileno	53	47
5º	Kalil Murano	53	31
6º	Rafael Lima	48	20
7º	Thiago Leão	46	15
8º	Sergio Leão (filho)	45	16
9º	Bruno Teles	41	2
10º	Jards da Silva	40	30
11º	Júlia Honda	38	7

SOLUÇÃO DOS JOGOS & ENIGMAS

Os Bascos

Solução: Demoraria 45 minutos, pois para cortá-lo em 5 partes teve que fazer 4 cortes, a 5 minutos por corte (20 minutos no total). Assim, para cortá-lo em 10 partes deverá realizar 9 cortes e se cada corte precisa de 5 minutos, $9 \times 5 = 45$ minutos.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 4 cortes

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 9 cortes

O Fatídico 13

Solução:

