

EDIÇÃO Nº 5 | ABRIL DE 2014

INTERVALO



O JORNAL PARA A SUA MELHOR HORA

Arte: BERNARD sobre foto de © iStock.com/OSTILL

NOTÍCIAS SOBRE RACISMO ABALAM PAÍS DA COPA

Artifícios para
ficar forte podem
ser bem perigosos

Pág. 2

Você sabia que
já existe curso
superior em *games*?

Pág. 3

Melhores do Pensi
em 2013 ganham
bela homenagem

Pág. 6 a 8

COM A PALAVRA

O PROFESSOR

O preço de ser forte

Rasgado, marombado, gigante. Esses são apenas uns exemplos de gírias de uma gama de outras utilizadas principalmente no ambiente de academia de musculação. A busca pelo corpo perfeito, se é que ele existe, não é novidade. Os aclamados super-heróis de histórias em quadrinhos, que fazem sucesso desde a década de 30, já vestiam uniformes que evidenciam seus físicos perfeitos. Assim, jovens de várias idades lotam academias com o intuito de alcançar medidas tidas como metas, para assim serem aceitos em uma sociedade na qual a imagem transmitida pelo corpo é muito levada em consideração.

A quantidade e variedade de perguntas que chegam aos professores de Educação Física e de Ciências Biológicas do ensino médio servem de termômetro para evidenciar a busca, muitas vezes exagerada, pelo físico ideal. O grande problema é que por muitas vezes a ansiedade e a pressa falam mais alto fazendo com que muitos jovens recorram às formas “mais fáceis”. Isso é um sinal de alerta, pois essa pressa pode custar caro ao bolso e à saúde do atleta amador.

Deixemos de lado por enquanto as lesões em ligamentos e tendões causadas pelo excesso de carga nas atividades em pessoas que não buscam acompanhamento profissional, e admitamos que o indivíduo não “caia” no tremendo erro de usar esteroides anabolizantes, que, dentre outras consequências podem causar ginecomastia, impotência sexual e câncer. Sobra ainda um artifício muito procurado pelos aspirantes a Arnold Schwarzenegger: suplementos alimentares.

Whey protein, creatina, BCAA, maltodextrina, dextrose, dentre outros, são compostos que prometem dar um *upgrade* no treino de qualquer pessoa. De fato, os suplementos fornecem nutrientes em proporções não encontradas em muitas refeições. No entanto, esquecemos que esses produtos foram desenvolvidos supostamente para os atletas que realizam esforço diário exagerado e que são orientados por uma equipe altamente qualificada e especializada, que inclui nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos e médicos.

Tomemos como exemplo o whey protein, suplemento à base de proteínas do leite. Muitos rótulos sugerem duas medidas, que equivalem a aproximadamente 50 g de proteína após o treino. No entanto, muitos não sabem que esse valor está além da nossa taxa de absorção por porção, que fica por volta de 14 g. Não é nossa intenção entrar no mérito de analisar possíveis efeitos colaterais em vir-

“A pressa pode custar caro ao bolso e à saúde do atleta amador”

Rafael Cafezeiro
PROFESSOR DE BIOLOGIA



Foto: arquivo pessoal



Disponível em <www.muscle-stars.com> Acesso em 25 mar. 2014

tude do uso exagerado desse suplemento, até porque muitas pesquisas mostram resultados divergentes.

Outro dado importante é que a quantidade de proteína necessária para atletas profissionais de resistência fica entre 1,2 e 1,4 grama por quilogramas da massa corporal. Já os atletas profissionais de força possuem necessidade diária próxima de 1,6 grama por quilograma de massa corporal, em outras palavras: o consumidor que não se encaixa nesses perfis está jogando dinheiro fora, já que o seu metabolismo terá demanda ainda menor de proteínas. E não é pouco dinheiro, pois não é difícil encontrar marcas que custam cerca de R\$ 200,00 para 900 g do produto.

Conclusão: os jovens que possuem o seu metabolismo a todo vapor e que apresentem uma dieta acompanhada de um profissional, chegarão provavelmente, a resultados satisfatórios sem gastar tanto dinheiro e sem aquela “pulga atrás da orelha” dizendo que algo de prejudicial pode estar acontecendo em seu organismo.

Tecnologia em jogos digitais

Abrindo o jogo

Os jogos eletrônicos, ou *games*, como são mais conhecidos, já ultrapassaram em 20% o mercado milionário do cinema e o Brasil é o quarto mercado consumidor do mundo. Para se ter uma ideia, o cinema brasileiro ocupa a décima posição. No Brasil, esse segmento vem crescendo principalmente devido ao avanço da linguagem interativa e à possibilidade de desenvolvimento para dispositivos móveis. O curso superior de tecnologia em jogos digitais é indicado a quem gosta

de computação, *design* gráfico, informática e internet. Com duração de dois a três anos, pode ser também

complementação de graduação para quem se formou em Comunicação, Tecnologia e Mídias Digitais.

O profissional formado no curso superior de tecnologia em jogos digitais precisa estar atualizado com o que há de mais moderno em termos de tecnologia gráfica. Ele está apto a realizar projetos de jogos digitais para diferentes dispositivos (*tablets*, computadores e *smartphones*), desenvolvendo conceitos de documentação de jogos digitais, *conceptart* (desenvolvimento de personagens, cenários e outras possibilidades visuais), implantação e validação de projetos. Dessa forma, poderá avaliar, aplicar e desenvolver tecnologias de computação ligadas aos conceitos artísticos necessários.

O curso superior de Tecnologia em jogos digitais fornece formação humanista e tecnológica. O conteúdo inclui princípios da matemática, física, computação gráfica, inteligência artificial, *design*, arte e programação necessários ao desenvolvimento de jogos digitais. Com ênfase em programação, o profissional é capaz de desenvolver também sistemas complexos para múltiplas plataformas, usando redes de computadores e banco de dados.

As áreas e competências relativas ao curso estão dentro do campo do saber do *Design*. O curso superior compreende o desenvolvimento de projetos em suas etapas de criação, planejamento e execução de *games*. Como tecnólogo, está apto a atuar em empresas de desenvolvimento de *softwares* ou outras, interessadas no uso ou na criação de jogos. Também poderá fazer uma pós-graduação. Atualmente o curso é oferecido na UDF (DF); Faesa (ES); Estácio de Sá, Faculdade CCAA e IFRJ (RJ); PUC (SP/MG/Campinas); Uninove, UBC, Unicsul, Unicsul, Fatec, FMU e UniSalesiano (SP); FIC (Ceará); Univale (SC); Unisinos e Feevale (RS), entre outras.

Diretor de comunicação da produtora Multimídia Be.interactive, que desenvolve desde *sites*, jogos, murais eletrônicos até redes corporativas e telas interativas, o publicitário e professor da PUC-Rio, Marcos Barbato,

também sócio da Baykush Games, atua na área há mais de 20 anos. Para quem quer se profissionalizar, ele dá uma dica:

- O profissional precisa ir além, buscar novas possibilidades, criar, mostrar um diferencial, diz. Barbato lembra que se trata de uma área “multitalentos”:

- Músicos, engenheiros, arquitetos, *designers*, ilustradores, escritores, programadores, produtores, organizadores de pessoas, líderes, contadores, administradores, pesquisadores, enfim, todos podem trabalhar no mercado de *games*. A condição é ter dedicação, dedicação e dedicação, explica.

Assim como as possibilidades da carreira, a remuneração também é variada. Barbato lembra, no entanto, que os valores recompensam a dedicação, afinal, trata-se de um mercado sofisticado e que requer qualificação:

- O profissional vale de acordo com o valor que ele agrega à empresa, diz, lembrando que não existe concurso público na área de *games*.

- É preciso parar de falar de salário e começar a falar em empreendimento, engajamento. Quem joga entende de riscos bons e riscos não bons, diz o empresário. Diretor dos cursos de Jogos Digitais da Faculdade CCAA, Marcelo Zamith, concorda:

- Continua em expansão e a qualificação faz toda a diferença – garante Zamith.



Battlefield 3 - EA Games



New Super Mario Bros 2 Wii-U



FIFA 14 - EA Games

Imagens: divulgação

Áreas de atuação

O profissional de jogos digitais está apto a participar de projetos de equipes multidisciplinares, atuando nas mais diversas áreas, desde a produção direta e efetiva de *games*, até a concepção de ambientes e cenários tridimensionais-digitais para várias áreas e aplicações. Ele pode trabalhar, por exemplo, em equipes de desenvolvimento para cinema, televisão, teatro, animações, propaganda, educação, treinamento e, inclusive, entretenimento.

Como autônomo ou funcionário de empresas produtoras de jogos digitais, canais de comunicação via *web*, produtoras de *websites*, agências de publicidade e veículos de comunicação, ele também pode atuar na elaboração de programas e projetos educacionais e artísticos em parceria com profissionais de diversas áreas.

Mancha racista no país

Quando a reunião de pauta do nosso jornal *Intervalo* foi realizada, o preconceito racial foi unânime entre os temas a serem abordados. O jogador Tinga, do Cruzeiro, tinha sido ofendido no Peru: os sons imitando macacos ecoaram das arquibancadas do estádio de Huancayo por todo o mundo. Em Brasília, uma mulher se recusou a ser atendida por uma manicure negra. De lá pra cá, os casos se multiplicaram e o mundo descobriu, da maneira mais dolorosa, que nenhum país mestiço, como o Brasil, está imune à epidemia do racismo. O país sede da Copa de 2014 continuou sendo notícia, manchando a história de lutas pela igualdade. Pra quem acreditava em um país livre do racismo, foi como um soco no estômago.

A resposta de Tinga, no entanto, foi serena. “Se pudesse não ganhar nada e ganhar este título contra o preconceito, eu trocava todos os meus títulos por uma igualdade em todas as áreas, em todas as classes”. Mas as manifestações de apoio ao jogador não impediram novos casos de racismo. O árbitro Márcio Chagas da Silva, o volante santista Arouca e o lateral-esquerdo Francisco Assis, do Uberlândia, também foram alvos de insultos.

Márcio Chagas da Silva, árbitro da vitória do Esportivo sobre o Veranópolis no Rio Grande do Sul, foi xingado por torcedores em campo e no estacionamento do estádio Montanha dos Vinhedos, e encontrou várias bananas em seu carro, que foi danificado.

No estádio Romildo Vitor Gomes Ferreira, mais um caso de racismo envolvendo o volante do Santos, Arouca, insultado ao deixar o gramado.



Dilma Roussef conversou com o árbitro Márcio Chagas e o volante Tinga sobre racismo no futebol



O jogador Tinga, alvo de racismo em Huancayo - Peru

E teve mais, muito mais: em Patos de Minas, um homem foi detido após chamar o lateral-esquerdo reserva Francisco Assis, do Uberlândia, de ‘macaco, negro, safado e fedorento’ durante aquecimento para a partida entre Triângulo Mineiro e o Marmoré. Recentemente, a empregada doméstica Nilza Neves Ribeiro denunciou a patroa, que ao se negar a assinar o acerto para sua demissão, teria a empurrado e xingado. “Tenho nojo da sua cor e do seu cabelo.” No centro do Rio de Janeiro, um homem também ofendeu a funcionária negra de uma casa lotérica.

Tinga acha que o racismo no Brasil é mais velado. “Aqui a gente fala de igualdade, mas esconde o preconceito. A gente fica fingindo que somos todos iguais”, disse.

Um dos diretores e professor de História do Colégio e Curso Pensi, Márcio Branco, concorda com Tinga. Segundo ele, vivemos em uma “sociedade do preconceito”:

– Os jogadores do Cruzeiro, mesmo perdendo a partida, não paralisaram o jogo – o que seria legítimo nessa situação. Somos tão racistas, que, mesmo podendo tomar uma atitude, simplesmente nos omitimos, disse Branco.



Chagas foi ofendido e teve carro danificado



Arouca: pronunciamento antirracismo no site do Santos FC

da Copa

Omissão também é, para o professor de História do Pensi, Renato Alves de Carvalho Júnior, um dos fatores que enraízam cada vez mais o preconceito no País.

– Não é porque não é vítima de racismo que o indivíduo não precisa lutar contra isso. Os direitos devem ser iguais para todos – diz.

O professor, que também é negro e muito querido entre seus alunos, revelou que são incontáveis as vezes em que foi vítima de preconceito. Ele acredita que não existe uma “onda” de racismo no país, mas uma postura racista herdada dos tempos da escravidão:

– Sempre aconteceu. Nas ruas, nas escolas, nos *shoppings centers*. A diferença é que desta vez alcançou uma proporção maior com a força da mídia. Nosso país é racista e sinto isso na própria pele, afirma.

Triste e tendo que explicar aos dois filhos o que aconteceu, Tinga revelou que não foi a primeira vez que foi alvo de insultos. E aproveitou a oportunidade para ensinar aos filhos como é errado ter qualquer tipo de preconceito. A lição que fica para Tinga é que a educação é a melhor forma de combater o racismo. Mesmo magoado, ele se desarma e diz que só ensina a seus filhos a respeitar todas as pessoas.

– Me machucou como machucou muitas pessoas que sofrem isso. Sei que não vamos mudar o mundo, mas se cada um tentasse mudar dentro de casa já seria um ganho. Eu faço isso com meus filhos pra caramba.

Educação é fundamental e, para o professor Renato, as escolas também exercem papel fundamental nessa questão:

– Os negros produziram cultura, não passaram passivamente pela história do País e é importante que todos tenham conhecimento disso, da influência negra na cultura, gastronomia, dança, etc. O professor tem a obrigação de desfazer a visão estereotipada e tão negativa sobre a africanidade. Em muitos casos, a postura preconceituosa do aluno é fruto do que ele ouviu sobre racismo, do que ele ouve na televisão. Cabe a nós, professores e educadores, mudar o rumo dessa história – diz.

A lei

Ministra da Secretaria de Políticas de Promoção da Igualdade Racial, Luiza Bairros acredita que as leis sobre o assunto no Brasil não precisam ser atualizadas, apenas cumpridas com rigor, de modo que os responsáveis sejam identificados e punidos. Segundo ela, é preciso utilizar as ações do governo federal para mobilizar outras instituições, inclusive do judiciário, para que a legislação possa ser utilizada de modo mais efetivo, em favor da punição dos crimes de racismo. Representantes dos movimentos negros, no entanto, acreditam que crime de racismo recebe menos importância.

O racismo é crime inafiançável no Brasil. Há 25 anos, foi criada a Lei 7.716/89, que define os crimes resultantes de preconceito racial. A legislação determina a pena de reclusão a quem tenha cometido atos de

discriminação ou preconceito de raça, cor, etnia, religião ou procedência nacional. Mesmo assim, atos de discriminação desse tipo acontecem com mais frequência do que se imagina. A maior parte dos casos de discriminação racial é tipificada pelo artigo 140 do Código Penal como injúria, que prevê punição mais branda.

Para o diretor nacional de comunicação da União de Negros pela Igualdade (Unegro), Alexandre Braga, os crimes de racismo acabam recebendo uma importância reduzida.

– Na prática, são tipificados como injúria racial ou como algum valor jurídico quase inexistente e, dessa forma, a penalidade é insignificante – critica.

Pela minimização do crime, as sanções severas, segundo Braga, como prisões, praticamente não são aplicadas. A situação é agravada pela ausência de políticas públicas para promover o ingresso do negro, seja na saúde, na cultura e na própria política, com o intuito de “reverter o quadro atual de exclusão”.



Campanha da CBF

Disponível em <www.cbf.com.br> Acesso em: 12 mar. 2014



Campanha da Asics

Loco Abreu em campanha contra o racismo

Disponível em: <www.gigantetacolina.com.br>. Acesso em: 11 fev. 2014



Camisa “Respeito e Igualdade” do Vasco da Gama



Foto: acervo pessoal de Moacyr Toledo - ex-craque do Tupi JF.

Pelé em um jogo-treino pela Seleção Brasileira, em 1966. O maior vencedor e símbolo da hegemonia do futebol brasileiro é negro.

Melhores alunos são homenageados

Foto: Alexandre Macedo



A Orquestra Maré do Amanhã, formada por jovens de comunidades carentes, abriu o evento emocionando a plateia

Ser dedicado, amigo, responsável. Pensar no outro, no bem coletivo. Isso sim faz diferença, tanto quanto ter a melhor nota da turma. E é essa a mensagem, reforçada nas palavras dos diretores Fábio Oliveira, Rodrigo Villard e Marcio Branco, que ficou registrada durante a cerimônia do Prêmio Melhores Alunos 2013 promovida pelo Colégio e Curso Pensi no Teatro Odylo Costa Filho, na UERJ, dia 22 de março.

A abertura do evento foi feita pela Orquestra Maré do Amanhã. Foram homenageados os primeiros colocados de cada segmento, os melhores de toda a rede e também alunos que se destacaram nos principais vestibulares do País. No auditório cheio, em meio a amigos e familiares, os alunos eram chamados um a um ao palco para receber o quadro de honra das mãos dos diretores das unidades, enquanto suas fotos apareciam no telão. O professor Marcelo Tavares foi o mestre de cerimônia.

Tavares ressaltou a capacidade e o esforço para estar entre os primeiros, “num mundo pasteurizado de iPhones e redes sociais”. O diretor Fábio Oliveira explicou que o evento tem por objetivo reconhecer o mérito e a excelência de cada um e também mostrar à família o quanto a escola se orgulha dos alunos que acreditaram na possibilidade de vencer.

– Mais importante do que a “inteligência” é o esforço, a dedicação. E esse é um conceito que deve ser levado para a faculdade, para a trajetória profissional, para a vida. Procurem ainda lutar pelo bem coletivo, ajudar aqueles sobre os quais vocês podem ter uma influência positiva. – disse o diretor.

Marcio Branco ratificou suas palavras;

– Ser vencedor na vida é muito mais que tirar nota boa. Sejam humanistas, olhem para o lado, para o

amigo, e ajudem quando for preciso. Aos responsáveis, que valorizem a nota, mas lembrem-se de que seus filhos são muito mais que isso. Ajudem-nos a serem bons, a transformarem a vida, disse. Segundo Branco, “os melhores em notas também precisam ser melhores como pessoas”.

O diretor Rodrigo Villard falou da preocupação e da torcida pelo sucesso dos alunos e lembrou que estar entre os melhores do Pensi tem peso maior, já que a rede se destaca no cenário educacional, com resultados de excelência nos principais concursos vestibulares.

O professor e coordenador Jordan Piva explicou as vertentes dos cursos preparatórios militares e vestibulares e a diferença na grade curricular e na forma como o material didático é elaborado.



Os diretores Carla Scelza e Daniel Fadel entre coordenadoras e alunos premiados de Copacabana

Foto: Alexandre Macedo

Melhores alunos são homenageados

Mais uma manhã de aprendizagem

Fabiana Ferreira, uma das melhores alunas da unidade Icaraí, ressaltou a importância que teve pra ela as palavras dos diretores:

– A cerimônia é um reconhecimento e é muito bacana proporcionar essa emoção aos nossos pais e familiares, mas saio daqui refletindo muito sobre as palavras dos diretores: é bom lembrar que é preciso ser humilde e ajudar quem está ao nosso lado – disse.

Lucas Souza da Hora, um dos homenageados do time de Madureira, concorda com Fabiana.

– Abrimos mão de muitas coisas pelos estudos e é bacana ver que a nossa escola reconhece esse esforço. É um estímulo para continuar estudando e evoluindo. E ouvir sobre humildade foi mais um ensinamento – disse. O pai, Luiz Cláudio Brito da Hora, acredita que a homenagem é a melhor forma de reconhecimento:

– Fico feliz pela escola do meu filho reconhecer o mérito dos seus alunos e estimular os resultados desta forma. Muito bom também foi mostrar aqueles que estão conseguindo realizar seus sonhos através dos próprios esforços – disse o pai.

Camila Schuck, pela segunda vez homenageada em Icaraí, lembrou dos amigos que não estavam presentes:

– É importante valorizar quem se esforçou e isso também estimula aqueles que desta vez não conseguiram participar – disse a estudante que sonha com o curso de Engenharia.

A homenagem a Adriano Pires Campos, segunda vez melhor nota na unidade Recreio, fez os pais, que estavam com faixas de incentivo, chorarem várias vezes. A mãe, Ana Pires Campos, também ressaltou a importância do reconhecimento:

– Mexe com o ego deles – conta.

Filha de Judith de Lima e Francisco Ferreira, Luíza Lima Ferreira, de 7 anos, disse que estava sentindo muita “felicidade” por fazer parte da festa. A menina, que sonha em ser professora, foi premiada duas vezes: por sua nota na unidade Freguesia e como uma das melhores da rede.

– Vou me esforçar para ser a melhor também no ano que vem – disse.

Para encerrar a solenidade, Villard contou um pouco sobre a história do Pensi e, junto aos outros ex-alunos que hoje trabalham no Pensi, prestou uma homenagem a Marcio Santos, um dos fundadores da instituição.



Fábio Oliveira fala sobre o mérito de ser bom além das notas

Foto: Graciete Grace Marinho



Natalia Blanco, 'Destaque 2013', homenageada por Rodrigo Villard

Foto: Graciete Grace Marinho



Marcelo Tavares, orgulhoso em participar do evento

Foto: Alexandre Macedo



Marcio Branco entre alunos premiados: “a Educação transforma a vida”

Foto: Alexandre Macedo

Melhores alunos são homenageados



Foto: Alexandre Macedo

A plateia lotou o teatro e vibrou com cada aluno homenageado



Foto: Alexandre Macedo

Rodrigo Villard fala junto aos diretores



Foto: Alexandre Macedo

Ryan Rodrigues e o professor Jordan Piva



Foto: Alexandre Macedo

Os alunos Raphael Vieira Cunha e Rodrigo Moura



Foto: Graciete Grace Marinho

Adriano Pires, da unidade Recreio, contou com a torcida dos pais



Foto: Alexandre Macedo

Márcia Gioffi e Alexandre Santos entre os melhores do Recreio

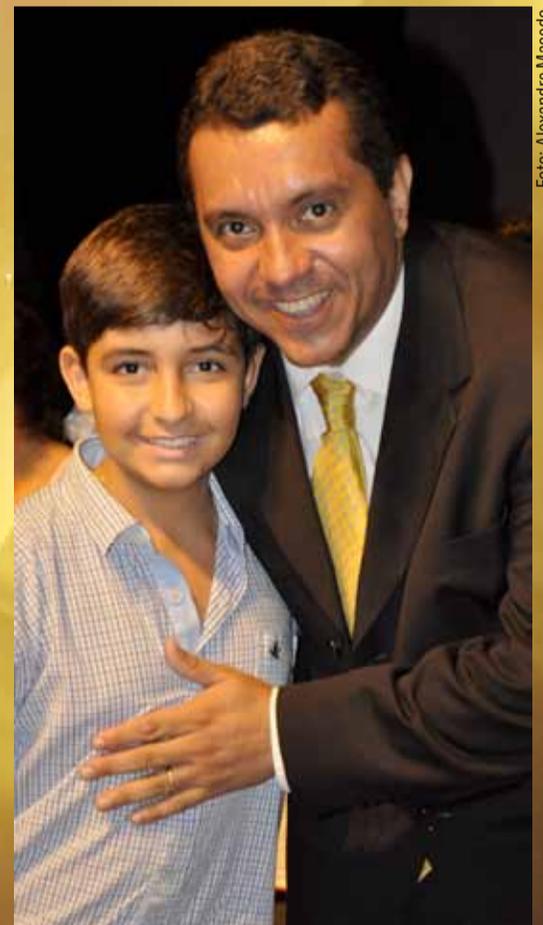


Foto: Alexandre Macedo

Marcio Branco e o aluno Gabriel Mello

Uma pausa nos estudos para o Fifa 14

Treine, vá com calma nos desarmes, dobre a marcação, nunca dê as costas para o atacante. Essas orientações poderiam muito bem ser de um técnico esportivo, mas não. São dicas de marcação e defesa em um jogo de *videogame*. Conhecido pela grande variedade de opções táticas e estratégias para vencer os oponentes, o simulador de futebol Fifa 14 precisa do suporte de uma defesa sólida e segura. Pra isso, apuramos dicas de três verdadeiras “feras” para melhorar as habilidades: Gabriel Mello, 12, e os irmãos Daniel, 8, e Vítor Branco, 10.

Gabriel, aluno do Pensi Freguesia, joga no Playstation e os irmãos, que estudam no Pontinho Recreio, no Xbox. Muitos comandos são diferentes, mas eles concordam que para se tornar um bom jogador é preciso treinar muito. Os meninos treinam diariamente, mas garantem que é por pouco tempo e que os estudos são a prioridade. As notas nos boletins não os desmentem. Para alívio dos pais.

Vítor diz que gosta do jogo principalmente por causa das inúmeras possibilidades que oferece. Para Daniel, a principal dica pra quem está começando é investir nos jogos da habilidade:

– É preciso aprender o básico, como correr, chutar, tocar, cabecear. E treinar muito para saber o momento certo dos dribles.

– Quando a bola sai rolando e o marcador sai disparado no carrinho, basta empurrar o L pra frente que ele dá um ‘balão’ no marcador. Pra tocar com estilo, é RB + A e se for de calcanhar, RB+A+L pra trás – ensina Daniel.

Para cortar (fingir que vai chutar), segundo Vítor, precisa ser rápido ao apertar X e A ao mesmo tempo, no Xbox. Mas é preciso também ter conhecimento sobre os craques reais para poder se dar bem, afinal, em campo podem estar Zico, Rivelino, Pelé e muitos outros que marcaram a história do futebol.

– Não dá para driblar com um goleiro, por exemplo – explica Gabriel, que aprendeu a jogar com o avô, José Augusto. Para dar passe pra cima, mais curto, ele revela que é no R2 + triângulo. Já no Xbox, é RBY’.

E até para comemorar precisa ter conhecimento do jogo. RB + B é festa tipo ‘Respeito é bom’. Para quem quiser imitar o gestual do Tévez, RB + X. E aí, é correr pra galera!

Mais dicas

- Sempre toque a bola. Essa é a melhor forma de manter a posse de bola.
- Nunca dê chutes que não vão dar em nada, ou toques para jogadas bobas. É preferível devolver para alguém do seu time mais atrás a fazer isso.
- Para marcar um jogador, nunca aperte o botão de pressão (X ou A) a não ser que ele esteja em posição de tirar a bola. Para apenas marcar, fique em volta dele sem apertar nada.
- Quando estiver 1x1 com o goleiro, aperte RB ou R1 + botão de chute para chutar de chapa e ter mais chances de gol.
- Abuse dos chutes de fora da área, principalmente com jogadores habilidosos no chute. Se usar força adequada, a chance de gol é maior.
- Na área, finja o chute. Para isso, aperte o botão de chute mais o botão de passe com a direção do corte.

- Os passes e chutes do Fifa 14 são direcionados. Se estiver começando, aponte com o direcional para onde você quer que vá seu passe ou chute.
- Não esqueça de conhecer os jogadores. Pode haver jogadores que parecem menos habilidosos, mas são melhores que algum titular.
- Para tentar tirar a bola na hora da marcação, use quadrado ou X para o jogador usar a perna e tentar tirar a bola do adversário.
- Fique craque nos passes em profundidade. Se conseguir isso com seus jogadores mais rápidos, ficará cara a cara com o goleiro em várias oportunidades.



Foto: Graciete Grace Marinho

Vítor, Gabriel e Daniel dão dicas para quem quer se superar no jogo

- Para mandar um passe aéreo, segure LI ou Lb e use o botão de passe.
- Se tiver um centroavante, jogue com muitos cruzamentos. O cabeceio em Fifa 14 é muito fácil.
- Para avançar mais a bola enquanto estiver correndo, use o analógico direito com a direção na qual quer avançar a bola.
- Para tentar encobrir o goleiro, use LI ou Lb mais o botão de chute.
- Use o botão de correr só quando estiver com espaço livre.
- Use o direcional para mudar o posicionamento do time entre ultradefensivo e ultraofensivo.
- Tenha pelo menos um jogador com muitas estrelas de dribles para abusar das jogadas e limpar jogadas.
- Tenha pelo menos um jogador com um chute habilidoso na equipe. Isso faz diferença!

MERECE RESPEITO

Natalia Goes Blanco

Caloura de Medicina da UFRJ, ex-aluna do PENSI conta como conseguiu realizar o seu sonho

Ex-aluna da unidade Itaipu, Natalia Goes Blanco, 17, está feliz da vida. Livre para escolher entre as melhores universidades do Rio de Janeiro – ela passou para UFRJ, UFF e UERJ – optou pela UFRJ e, como imaginava, está adorando o curso de Medicina. Ainda não dá pra curtir o descanso merecido depois de tanto esforço, já que as primeiras aulas já revelam que não será fácil. Mas ela já imaginava e continua animada;

– Quero ser neurologista – conta a aluna que tirou 940 na prova de Redação do ENEM.

Natália estudou seis anos no Pensi, do 7º ano do E.F. à 3ª série do E.M. Nos últimos três, lembra que foi muito disciplinada, manteve o foco e trocou também as poucas horas de lazer pelos cadernos e livros. Às vezes, saía nas noites de sábado para se reunir com amigos, mas voltava cedo para casa, pois aos domingos também acordava cedo para estudar.

– Aumentei progressivamente as horas de estudo e no terceiro ano estudava todas as horas, todos os dias, sempre que podia – conta.

Segundo ela, esse esforço é fundamental para aqueles que sonham com o curso de Medicina. Tanta dedicação aos estudos não chegaram a atrapalhar o namoro, que dura três anos;

Foto: Graciete Grace Marinho



A nova estudante de Medicina da UFRJ, feliz da vida, entre os pais e a irmã.

– Meu namorado foi paciente e me deu apoio – diz.

Natalia, que acabou de ganhar uma irmãzinha, se diz também muito feliz por ser motivo de orgulho para os pais, Luiz Fernando Blanco e Ana Valéria Goes. Mas, revela que o melhor de ter se

dedicado tanto é poder fazer as suas escolhas:

– Não tem nada melhor que dizer que estudo na faculdade que escolhi, fazendo o curso que escolhi. Isso faz valer a pena todo o esforço, afirma.

APRENDA MATEMÁTICA SE DIVERTINDO!



Com a Mangahigh – plataforma de exercícios de matemática em formato de *games* – você joga e ganha medalhas virtuais, além de poder disputar torneios com colegas de outras escolas.

E AÍ, VAMOS JOGAR?



SEJA O MELHOR CONQUISTANDO MEDALHAS DE OURO, PRATA E BRONZE!



Confira as vantagens do Mangahigh:

- Determina seus pontos fracos e fortes nas matérias ensinadas em sala de aula.
- Reforça conceitos matemáticos que não tenham sido bem entendidos.
- Estimula a competição saudável com os seus colegas.
- Torna o seu estudo personalizado e divertido.
- Os jogos estão de acordo com o currículo da sua escola.

Obtenha sua senha na secretaria e acesse: www.mangahigh.com/pt-br/



Jovem diz cada uma... (professor também é jovem)



Natally Santos



Eduardo Conte



Gabrielle Oliveira



Eduardo Marinho

Fotos de arquivo pessoal

A partir desta edição, teremos a participação de alunos colaboradores em nosso jornal. Neste número, Natally Santos (Pensi Ilha), Eduardo Conte (Pensi Itaipu), Gabrielle Oliveira (Pensi Vila da Penha) e Eduardo Marinho (Pensi Recreio), participaram apurando o conteúdo e nos enviando frases curiosas ou engraçadas que ouviram em seus colégios. Se você também quiser fazer parte da nossa equipe, envie-nos um e-mail para intervalo@pensi.com.br com seu nome e telefone.

“Uma pessoa desnutrida precisa tomar NutrenKids?”

Aluno do Pensi Itaipu tirando uma dúvida sobre o funcionamento do organismo.

“Já que a Coca-Cola corrói o osso da galinha, se for colocada uma galinha em um balde desse refrigerante, ela vai morrer?”

Pergunta de um aluno do Pensi Itaipu na aula sobre sistema digestório.

“A batida do coração é que nem meu coelho, só que meu coelho não pula!”

Aluno do Pensi Itaipu explicando ao amigo um pouco mais sobre batimentos cardíacos.

“O vírus dá uma sentadinha na célula”

Professora de Ciências, Dalva, sobre reprodução de um vírus.

“Mas vocês já estão fazendo em dupla: é um aluno e Deus”

Professor de Língua Portuguesa, Rodrigo Barcellos, irredutível aos apelos da turma que queria fazer um exercício em dupla.

“Professor, existe vida no Acre?”

Aluno do Pensi Itaipu buscando mais informações sobre o processo de colonização do Brasil.

“Na calculadora não tem isso!”

Descoberta de um aluno do Pensi Itaipu sobre a pergunta “Calcule o valor de Y”.

“É 2 Newtons!”

Aluna do Pré-vestibular do Pensi Recreio desvendando o mistério do “2n” da célula diploide.

“Faz parte da União Europeia?”

Aluna do Pensi Vila da Penha querendo saber mais sobre a URSS.

“Mal de Parkinson!”

Aluno do Pensi Ilha confundindo Parkinson com amnésia ao responder a pergunta do professor de Biologia sobre o nome da doença que provoca esquecimento.

“Mas tem como chegar a 0 Kelvin?”

Aluno do Pensi Recreio ao interromper a explicação do professor de Física, Armando, que acabara de explicar que ‘na prática é impossível levar um corpo a 0 Kelvin’

“Como a Infraero não consegue encontrar um avião tão grande? E a Dilma nem se manifesta!”

Aluno do Pensi Freguesia indignado com o desaparecimento do voo MH370 da Malaysia Airlines.

NA REDE

Curta o PENSI na internet e fique atento a todas as novidades



www.twitter.com/colegiopensi



www.facebook.com/colegiopensi



youtube.com/atendimentopensi

Uma estrela na escola

Vira e mexe tem alguém na sala de aula querendo saber do passado da professora de Português e Redação do Colégio e Curso Pensi, Carolina Pavanelli. Não é pra menos. Laleska, a órfã que interpretou aos 6 anos de idade na novela *Sonho Meu* (1993), revelou para o Brasil inteiro uma estrela. E vieram outras novelas, como *Quem é Você* (1996), *Malhação* (1997) e *Meu Bem querer* (1998).

Apaixonada por arte, a atriz mirim escreveu o primeiro livro aos 8 anos, lançou-o aos 10 e aos 12 deixou a TV. Hoje, 20 anos depois e formada em Cinema, tem no currículo o livro *Longe de Alguém tão perto*, que teve tarde de autógrafos na última Bienal do Livro, faz pós-graduação em Arte e Filosofia na PUC e está preparando o próximo livro enquanto cuida do seu blog de crônicas sobre cultura e comportamento, o www.desaltonaareia.com. Sobre a carreira de atriz, ela diz que, por enquanto, retomar não faz parte dos planos. Ela continua com a gente, ao vivo e a cores.

Crescer • *Conhecer-se e aprender com os próprios problemas.*

O que curte • *Ler.*

O que compartilha • *Meu blog, o www.desaltonaareia.com*

O que bloquearia da sua vida • *A preguiça.*

Uma saudade • *Do meu pai, falecido há 3 anos. Era meu melhor amigo.*

Um ideal • *Viajar muito e sempre.*

Um exemplo • *Steve Jobs. Acho que ele foi um cara genial, que revolucionou a forma como nos relacionamos com tecnologia. Tenho uma frase dele tatuada nos braços e levo como lema de vida: "Stay hungry, stay foolish".*

Um lugar • *Paris. Recentemente, no entanto, fui à Ilha de Páscoa e me encantei.*

Alguém que admira • *Marilyn Monroe, uma mulher como qualquer outra, que fez o melhor que pôde com o que tinha.*

Para rir • *"Friends".*

Perda de tempo • *Os longos minutos que passamos pendurados em Facebook e Instagram. E incluo-me nesse grupo, embora tente me policiar e não passar mais tempo do que o necessário.*

Amor • *Quando somos adolescentes, achamos que o amor tem que ser quase histérico, como nos filmes. Depois, aprendemos que o amor mesmo é calmo, é delicado, e deve existir pra te confortar, não te enlouquecer. Entender isso é essencial pra viver bem o amor.*

Mania • *Ler mais de um livro de uma vez.*

Vaidade • *A maior (e talvez a única) é o cuidado com as minhas unhas. Elas têm que estar sempre feitas.*

Livro pra acompanhar nas viagens • *Sempre que viajo gosto de ler coisas relacionadas ao lugar para onde eu vou. Mario Vargas Llosa, por exemplo, descobri na ocasião da minha viagem ao Peru e me apaixonei. Vale a leitura.*



Fotos: arquivo pessoal



Filme pra rever • *O filme da minha infância, "Mary Poppins". E, pelo menos uma vez por ano, faço um 'intensivo' de "O Poderoso Chefão", assistindo à trilogia.*

O melhor da escola • *O poder de despertar em alguém uma ideia do que se quer ser ou seguir. As aulas e os laços de amizade também têm um papel fundamental na construção do caráter.*

Um professor • *Sou suspeita pra falar, mas a dedicação e o carisma do Café são incontestáveis. Os alunos podem confirmar isso!*

Uma citação • *"Não se nasce mulher, torna-se", de Simone de Beauvoir.*

O beijo vai para: • *Meus alunos lindos e queridos!*

Expediente

O jornal Intervalo é uma publicação trimestral do Colégio e Curso PENSI • Departamento de marketing: Rua Pareto, número 12, Tijuca - RJ - CEP: 20550.120 - Fone: (21) 2568-6834 • Editor e jornalista responsável: Graciete Grace Marinho 16.547Mtb • Projeto gráfico: Agência3 e Amarillo Bernard • Diagramação: Amarillo Bernard • Tiragem: 8.000 exemplares.