



GIRANews

Leia, informe-se, descubra!

www.iegirassol.com | giranews@iegirassol.com | @iegirassol

INOVAÇÃO QUE GERA NOVOS CONHECIMENTOS

IEG trouxe novidades para agregar ao trabalho acadêmico em 2024



O Instituto Educacional Girassol, em 2024, lançou 4 novos Projetos Norteadores do trabalho institucional que virão para agregar na vida de nossos estudantes e da comunidade, visando melhorar a experiência de aprendizagem e formar cidadãos éticos, ativos, conscientes e preparados para a vida em sociedade. São eles;

- **Projeto Educação para a Vida: capacitando para o futuro;** Tem o objetivo de capacitar os participantes com conhecimentos, habilidades e recursos essenciais para enfrentar os desafios da vida cotidiana, tomar decisões informadas e prosperar em diversas áreas, promovendo um estilo de vida saudável e de cidadania ativa. Através de palestras com especialistas, visitas a empresas e ONGs, atividades práticas e teóricas, debates, realização de workshops, trabalho voluntário e muito mais, iremos:

Desenvolver conhecimentos financeiros; Melhorar habilidades de comunicação; Promover a saúde física e mental; Fomentar a alfabetização digital e segurança on-line; Promover a consciência cívica e envolvimento na comunidade; Preparar para oportunidades de carreira e empreendedorismo.

- **Projeto Valorizando e Preservando a Vida;** O projeto é uma iniciativa dedicada a promover a

conscientização e ação em prol da vida em suas várias dimensões. Este projeto visa abordar questões relacionadas à saúde mental, segurança no trânsito, preservação do meio ambiente, respeito à diversidade e apoio às comunidades carentes. Acreditamos que valorizar a vida é uma responsabilidade partilhada por toda a comunidade e que juntos podemos fazer a diferença. O principal objetivo é capacitar e sensibilizar os alunos e a comunidade escolar para enfrentar desafios e promover uma vida mais saudável, segura e inclusiva. Buscamos, por meio de ações diretas e educativas, criar um ambiente onde todos se sintam valorizados e tenham acesso a recursos que promovam o bem-estar individual e coletivo, fortalecendo laços comunitários e incentivando a responsabilidade compartilhada por uma sociedade mais consciente e acolhedora.

- **Projeto Pequenos Chefs: descobrindo o mundo da alimentação saudável;** O projeto visa proporcionar uma experiência educativa e lúdica para os alunos da Educação Infantil e Anos Iniciais, com foco na promoção da alimentação saudável e na sensibilização sobre a importância de escolhas alimentares conscientes desde cedo. Através de atividades interativas e práticas, as crianças serão incentivadas a explorar o universo dos alimentos nutritivos, desenvolvendo hábitos alimentares saudáveis e uma relação positiva com a comida. Com o objetivo de sensibilizar e educar os alunos sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, cultivando o interesse pelas opções alimentares nutritivas e incentivando a adoção de hábitos alimentares conscientes desde a infância. Além disso, busca-se promover o desenvolvimento socioemocional das crianças, estimulando a empatia, cooperação, autoexpressão, resiliência e gratidão no contexto da alimentação e nutrição.

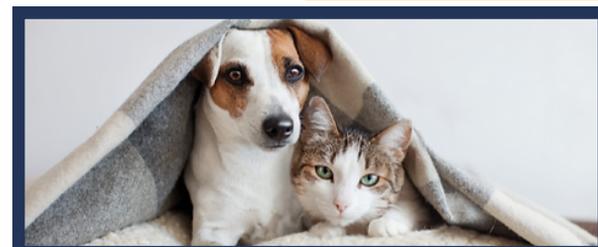
- **Projeto Aluno Destaque Girassol:** O projeto visa reconhecer e premiar os alunos que se destacarem no desempenho acadêmico, comportamento exemplar, relacionamento

interpessoal e habilidades socioemocionais, promovendo um ambiente de aprendizado saudável e incentivando o desenvolvimento integral dos estudantes.

Escrito por Guilherme Bartz Girardello e Mathews Wetter

PETS E O INVERNO

Cuidados que você DEVE ter com o seu pet no inverno



Sempre os mantenha longe de correntes frias, principalmente cães e gatos idosos e filhotes de pelagem menos densa;

• Diminua a frequência de banhos, pois deixá-los molhados aumenta os riscos de desenvolverem dermatites (doenças de pele como a piodermite canina);

• Evite tosar desnecessariamente seu pet, já que o comprimento e a densidade da pelagem são mecanismos de termorregulação;

• Investir em aquecedores e umidificadores de ambiente, para manter uma temperatura amena no local onde seus pets ficam;

• Vacinas, pois assim como os humanos, cães e gatos podem sofrer com infecções respiratórias, logo é importante vaciná-los todos os anos;

Lembre-se de que assim como nós, os pets também são vulneráveis aos efeitos das baixas temperaturas, por isso, deve-se frequentemente ter acompanhamento profissional.

Escrito por Maria Luiza Rizzardi Windberg e Sofia Nedel Graeff



Instituto Educacional Girassol

Investir em seu filho;
SEU DEVER
Torná-lo um campeão;
NOSSA MISSÃO

Entre em contato conosco pelo telefone (54) 3332-3420

Matrículas abertas



EDITORIAL GIRA News



Professora Anelise Brenner de Oliveira, natural de Porto Alegre, leciona as disciplinas de Língua Portuguesa e Redação para o Ensino Médio e Artes para o Ensino Fundamental.

Casada, mãe de três meninos e apaixonada pela educação há mais de 24 anos. Leitora voraz e amante das artes. Cristã, dedica-se ao Departamento Infantil da igreja. Ama animais e possui 7 cães e 2 gatos.

Tive o privilégio de nascer em uma família de leitores. Fechando os olhos, consigo rememorar a imagem da minha mãe lendo e mais uma pilha de livros ao seu lado. Cresci em meio a estantes repletas, do chão ao teto, de obras dos mais diversos autores. Um dos meus cheiros preferidos é o de livros velhos. Isso mesmo. Cheiro de "sebos" do centro de Porto Alegre. Livros novos são ótimos, mas o cheiro de livro velho.. ah incomparável!

Enquanto meus colegas ainda liam gibis (e adoro gibis, nada contra) minha mãe já havia me inserido no "mundo criminal" de Ágatha Christie.

Quem lê, escreve. Por isso, não foi surpresa alguma quando me aventurei pelo mundo da poesia, dos livros infantis (nada ainda publicado, mas devidamente guardado), adorava aulas de redação, e depois, na faculdade, a área da pesquisa. Escrever ideias, escrever projetos, escrever a vida... Incentivar meus alunos a escrever, não somente porque é necessário, é um grande desafio.

Infelizmente, nossa geração lê cada vez menos e, conseqüentemente, pouco escreve.

A ideia de recriar um jornal impresso nasceu junto com a vontade de estimular a escrita e ampliar a percepção de mundo dos estudantes. É uma alegria observar o crescimento de cada aluno na sua escrita.

Em mundo de ChatGPT, quem tem ideias tem tudo. Portanto, convido você, leitor, a LER.

Leia o que foi escrito pelos alunos. Seus interesses e descobertas.

Desfrute e aproveite a produção de uma geração que está chegando e que logo ocupará seu lugar na sociedade!

Como profissionais da educação, estamos sempre no setor de apoio, mas sempre digo que é dos bastidores que estarei sempre na torcida pelo sucesso de cada pupilo e aplaudindo seus feitos.

Que o GIRANews seja o começo de uma bela história de amor pela escrita!

Até a próxima edição!



ARTIGO DE OPINIÃO

Um pouco sobre a liberdade de expressão



A liberdade de expressão é um direito de todos os cidadãos, um direito que por muito tempo nos foi negado devido à regimes políticos autoritários e à desigualdade do mundo. Entretanto, nos dias atuais essa liberdade nos é garantida através do Art. 1º da constituição que regula a liberdade de manifestação de pensamento e de informação.

Contudo, muitas pessoas gozam deste direito o usam de maneira errônea, se aproveitando disso para propagar falsas informações ou fazer comentários absurdamente horríveis, sendo muitos deles preconceituosos.

As redes sociais podem ser positivas para diversas pessoas que a usam de forma consciente, que as utilizam para se expressar e passar informações para aqueles que os procuram, porém muitas pessoas acham que a internet é uma terra sem lei e expressam suas "opiniões" de forma negativa, que muitas vezes podem prejudicar uma pessoa.

Mas então, como saber separar opinião de preconceito? Basta que reflitamos sobre uma frase do filósofo Herbert Spencer que diz: "A liberdade de cada um termina onde começa a liberdade do outro". Com isso, temos que pensar se a nossa "forma" de pensar e agir livremente interfere na liberdade e dignidade do outro.

Através do conhecimento e da empatia acredito que seja possível que cada um faça a sua parte, entretanto se não for o suficiente as plataformas digitais estão sendo cada vez mais cuidadosas a respeito dos comentários feitos na internet, então no caso de as pessoas realizarem postagens preconceituosas, elas serão punidas.

Escrito por Maria Clara Monteiro

ARTE na Escola...



Produzido pelos estudantes do Turno Integral da Tarde IEG

Orientação: Professora Laura I. Mühl Grevenhagen

O único Provedor local de **Não-Me-Toque**, com a internet mais estável do município, garantindo um **atendimento rápido**, qualificado e entregando **estabilidade e velocidade** para nossos assinantes.

A internet local que você pode confiar!



Rua Padre Valentim Rumpel, 296 - Centro de Não-Me-Toque/RS, em frente ao Ginásio Nenão
(54) 3332-1794
@wsconnecttelecom



Somos a WSCONNECT Telecom, internet fibra óptica da WSPRINT!

Fisk
A magia de aprender inglês

No melhor curso infantil, as crianças aprendem inglês por meio de um método moderno e divertido, com aulas dinâmicas, muita interatividade e professores que conhecem o universo das crianças. Descobrir um idioma nunca foi tão mágico.

MATRICULE SEU FILHO

O INGLÊS E AS CONQUISTAS ESPERAM SEU FILHO:

- Interação total entre os alunos
- Professores especializados
- Atividades lúdicas, músicas e vídeos
- Aprendizado natural e espontâneo

INGLÊS a partir de 4 anos

FISK
NÃO-ME-TOQUE
(54) 99997-3662

CONHEÇA UMA DAS BELEZAS NATURAIS DO RS!

Ametista do Sul é um dos mais importantes pontos turísticos gaúchos!



Ametista do Sul é uma cidade repleta de pontos turísticos onde se pode ter contato direto com a natureza. Os locais variam, você pode passear por galerias subterrâneas na Belvedere Mina, degustar ótimos vinhos na Vinícola Ametista e observar as belezas presentes no Ametista Parque Museu e na Pirâmide Esotérica.

Essa é uma cidade que se reinventou após o esgotamento da exploração de pedras preciosas e se transformou em um grande centro para turismo.

Anualmente, Ametista do Sul recebe quase 200 mil turistas, e adivinhem só, fica a apenas a 2h e 50min de Não-Me-Toque, totalizando 167 km de distância. Sem dúvidas um ótimo passeio para aqueles que procuram um local próximo para conhecer!

AMETISTA PARQUE MUSEU

Fundado em 2001, pelo proprietário Valmor Fronza, o Ametista Parque Museu está localizado na cidade de Ametista do Sul, no norte do nosso estado. Com mais de 2.000 exemplares nacionais e internacionais de pedras raras, ficou conhecida como a maior jazida de pedras ametista do mundo, sendo o primeiro empreendimento turístico da capital mundial da pedra ametista e hoje referência.

Atrações presentes no parque:

- Passeio motorizado pela mina;
- Off Road;
- Caldo de cana e Tirolesa.

Atrações à parte:

- Garimpo Restaurante Subterrâneo;
- CoperAmetista – Vinhos e sucos;

- Platter Formaggi – Casa de Queijos;
- Geodo Cacau – Chocolataria subterrânea;
- Mina Beer – Microcervejaria Artesanal.



Saiba mais;
Site: www.ametistaparque.com.br

GARIMPO EM ATIVIDADE

O Garimpo em atividade é um ponto turístico bastante conhecido na cidade, uma atração única, que oferece aos visitantes a oportunidade de conhecer de perto o processo de extração de ametistas, uma das pedras mais valiosas do mundo

LOCAL

Logo na chegada, o visitante faz um passeio pela trilha ecológica, com um percurso de 250m em meio à mata nativa, mostrando a preservação da fauna e da flora local. O destino leva até a área de garimpo com entrada às galerias, onde os turistas serão recepcionados pelos garimpeiros e guias, conduzindo assim o passeio subterrâneo. A visita começa com o garimpeiro apresentando seus equipamentos de trabalho e funcionamento de um garimpo, a perfuração da rocha, a retirada do geodo e o sistema de explosivos com licença do exército.

Os visitantes dispõem também de uma conversa com o garimpeiro para saber mais sobre seu trabalho diário. Os turistas podem acompanhar o trabalho dos garimpeiros e aprender sobre as técnicas utilizadas na extração das pedras. É possível ver de perto a utilização de explosivos, picaretas, pás e outros equipamentos e para os mais corajosos tem uma oportunidade única de participar de uma simulação de explodir uma mina. Além disso, os visitantes podem explorar as áreas de mineração, observando as formações rochosas e a beleza natural da região. Há também lojas de venda de pedras preciosas, onde os turistas podem comprar ametistas e outros minerais. O Garimpo em atividade é um lugar que oferece uma experiência única e fascinante para os turistas interessados em geologia, mineração e história da região.

ACOMODAÇÕES

Eco hotel - tem quatro tipos de acomodações diferentes;



Saiba mais;
Site:
<https://ecohoteltrombetta.com.br>

SOS RIO GRANDE DO SUL

Toda ajuda ainda é necessária



No mês de maio de 2024, o estado do Rio Grande do Sul passou a enfrentar problemas climáticos que provocaram enchentes e deixaram inúmeras pessoas desabrigadas, causando danos a moradias e ambientes públicos, impedindo o tráfego e a realização de atividades diárias. Dentre as cidades mais afetadas destaca-se a capital.

A fim de resolver a situação, os municípios se reuniram a prol de reerguer o estado e prestar ajuda às pessoas afetadas. Em foco a Prefeitura de Não-Me-Toque que juntamente com as empresas da região (Dinamilk, SPA vidros, Dalmiro automóveis, Naamã Graff, Rota, Grupo Graff, entre outras) realizou a partir do dia 7 de maio a coleta de doações para as pessoas atingidas pelas enchentes.

Destacou-se a doação de:

- Colchões;
- Água;
- Alimentos não perecíveis;
- Roupas;
- Produtos de limpeza;
- Produtos de higiene pessoal;
- Ração de animais;
- Medicamentos lacrados.

Além das doações enfatiza-se a importância do trabalho voluntário, que foi e será indispensável para o início da reconstrução e avanço do nosso estado.

Para seguir ajudando nosso estado, priorize a compra de alimentos de produção estadual.

Escrito por Bruna Kern Fraporti e Mariana Roos Martins

Escrito por Ana Júlia Kilpp e Maria Clara Monteiro

vetsell
PetShop e Consultoria Veterinária

(54) 99168.5434
(54) 3332.1923

Av. Doutor Waldomiro Graeff 1272, Não-Me-Toque, RS

Clínica Veterinária e cirurgias
Petshop e Banho e Tosa
Exames Laboratoriais
Ultrassom e Raio X

@dagmar_vet

Papelaria Coimbra

Avenida Dr. Waldomiro Graeff, 1255 sala 2 - Centro de Não-Me-toque

@papelariacoimbra

Toda linha de materiais escolares, presentes e materiais de escritório.

MULHERES DO CAMPO BRILHAM NA FEIRA DO PRODUTOR DE NMT

Alunas do IEG visitam a Feira do Produtor de Não-Me-Toque e observam a força de trabalho exercida por mulheres no campo

FEIRA DO PRODUTOR

2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO

Unindo as forças do campo



No primeiro sábado de julho (06), foi realizada uma pesquisa direta com algumas agricultoras que trabalham na Feira do Produtor de Não-Me-Toque, tratando sobre seu papel no campo e o sentimento de viver em tal cenário.

Atualmente, as mulheres vêm ganhando cada vez mais visibilidade no mundo do trabalho, depois de tantos anos de luta por direitos melhores, porém, pouco se fala das mulheres do campo, aquelas que são as principais agentes na proveniência dos alimentos para a sociedade, não somente do mundo, mas também não-me-toquense.

No atual cenário, alunas do Instituto Educacional Girassol, fizeram uma visita até a Feira do Produtor do município e conversaram com as agricultoras, abordando diferentes assuntos, mas com o foco em saber seu posicionamento e seu papel no meio rural.

A produtora rural Solange Binni comentou sobre as mulheres nessa área. "Minha opinião em relação as mulheres foi sempre a mesma, que elas não devem depender de homem, até porque temos a capacidade de fazer tanto

quanto os homens, acho que temos que trabalhar de igual para igual" diz.

É importante destacar que o Instituto Educacional Girassol sempre apoiou a força das mulheres no campo e em outros ramos de trabalho, a diretora do Instituto, Marinez Bozeti afirma "É muito importante as mulheres no campo, tanto que atualmente, elas tomam decisões importantes nesse âmbito. A escola sempre tenta abranger a área do agronegócio, trazendo profissionais que comentam a realidade rural e envolvendo os alunos, pois sabemos que a economia da nossa cidade, estado e país envolve o agronegócio e conta com grande força feminina no campo, isso que gera a sustentação econômica." diz.

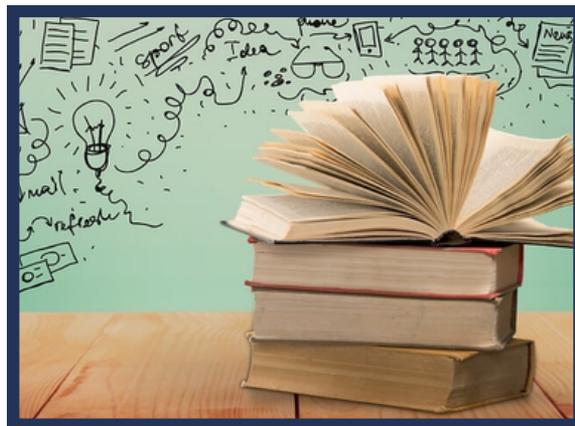
Essa visita e pesquisas realizadas, ajudam a promover uma conscientização sobre o papel vital das mulheres no campo, já que seu papel é pouco pautado e muito influente na sociedade. É possível destacar que o governo que rege a cidade não-me-toquense, sempre contribuiu de alguma forma para que mulheres ganhassem destaque no campo, por isso hoje denominada Capital Nacional da Agricultura de Precisão.

Segundo produtores rurais as mulheres estão ganhando mais visibilidade no agronegócio e as feiras rurais estão promovendo suporte para as agriculturas.

Escrito por Laura Grotto Loesch, Luana Falcão Oliveira, Sofia Muller Scholze e Vitória Müller Rodrigues Pinto

DICAS PARA SE TORNAR UM LEITOR VORAZ

Como ingressar no mundo da leitura + dicas de livros



• Visite a biblioteca da escola: Um universo de livros te espera neste espaço mágico! Converse com o bibliotecário e peça indicações personalizadas.

• Participe de clubes de leitura: uma ótima oportunidade para trocar ideias sobre livros com amigos e fazer novas descobertas literárias.

• Leia em qualquer lugar: Leve um livro sempre com você para aproveitar cada momento livre.

• Converse sobre livros: Compartilhe suas leituras com amigos e familiares e incentive-os a também mergulharem neste mundo

• Explore diferentes gêneros: Experimente ler livros de diferentes estilos para descobrir novos autores e temas que te apaixonem.

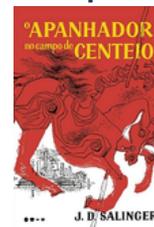
E em um mundo repleto de histórias esperando para serem descobertas, é sempre emocionante mergulhar em novos livros e filmes que nos transportam para lugares distantes, nos fazem refletir sobre a condição humana e nos inspiram de maneiras inesperadas. Como um ávido leitor e amante do cinema, tenho o prazer de compartilhar algumas recomendações que certamente irão enriquecer sua vida cultural, divididas por gêneros:

Para os Amantes de Fantasia:



• Livro: "Harry Potter e a Pedra Filosofal" (J.K. Rowling) - Entre no mundo mágico de Hogwarts e acompanhe Harry Potter em sua jornada épica repleta de magia, amizade e aventuras emocionantes. Uma obra-prima da literatura fantástica que cativa leitores de todas as idades.

Para quem busca Reflexões Profundas:



• Livro: "O Apanhador no Campo de Centeio" (J.D. Salinger) - Esta obra-prima da literatura americana nos leva à mente conturbada do adolescente Holden Caulfield, enquanto ele navega pelas complexidades da vida, identidade e alienação. Uma leitura essencial para quem busca questionamentos sobre a condição humana.

Para quem quer rir e se emocionar:



• Livro: "As Vantagens de Ser Invisível" (Stephen Chbosky) - Esta obra aclamada pela crítica narra as experiências de Charlie, um adolescente introverso que encontra amizade, amor e auto aceitação durante seu primeiro ano de ensino médio. Uma história cativante que mistura humor e emoção de forma única.

Escrito por Ricardo Drews

AGROVAL

AGROPECUÁRIA & ARTIGOS TRADICIONALISTAS

(54) 3332-1376

Desde 2008, criando com amor!

Um dos primeiros canis de Golden Retriever do RS, agora em Não-Me-Toque!



(51) 98425-2010

ASSOCIAÇÃO HOLANDESA CELEBRA 75 ANOS DE IMIGRAÇÃO EM NMT

A cidade de Não-Me-Toque, conhecida por sua rica herança cultural, foi palco de uma grande celebração em homenagem aos 75 anos da imigração holandesa



O evento, organizado pela Associação Holandesa local, destacou a significativa contribuição dos imigrantes holandeses para o desenvolvimento da região. A festividade contou com diversas atividades culturais, incluindo apresentações de dança, música típica e exposições que ilustraram a história e as tradições trazidas pelos imigrantes.

Além disso, foram realizados discursos de autoridades locais e representantes da comunidade holandesa, reforçando a importância dos laços históricos e culturais que unem os descendentes dos imigrantes à cidade.

"O legado dos imigrantes holandeses é parte essencial da identidade de Não-Me-Toque. Esta celebração é uma forma de reconhecer e agradecer a todos que contribuíram para o crescimento e desenvolvimento de nossa comunidade ao longo das últimas décadas", destacou um dos organizadores do evento comemorativo.

A celebração dos 75 anos de imigração holandesa não apenas honrou o passado, mas também buscou inspirar as novas gerações a preservar e valorizar essa rica herança cultural. A data foi marcada por um clima de alegria e integração, fortalecendo ainda mais os vínculos entre os habitantes de Não-Me-Toque e suas raízes holandesas.

Referências: (<https://www.portalnmt.com.br/>) & (<https://afolhadosul.com.br/>).

Escrito por Adryan Neuhaus, Eduardo Kuffel, Marcus Zart e Pedro Pacheco

A IMPORTÂNCIA DA RELIGIÃO NA VIDA COTIDIANA

Explorando a Espiritualidade no Dia a Dia: Como a Religião Impacta Nossa Vida



A importância dos valores espirituais e religiosos em nossa jornada pode ser facilmente negligenciada enquanto nos esforçamos na vida diária. No entanto, muitos encontram consolação e orientação em escritos antigos que encontraram-se vivos por muitos séculos. O capítulo 3, versículos 5-6 do Livro de Provérbios contém um desses ensinamentos. "Confia no Senhor de todo o teu coração, e não te estribes no teu próprio entendimento. Reconhece-o em todos os teus caminhos, e ele endireitará as tuas veredas." Este versículo enfatiza o valor de ter fé em algo maior do que nós mesmos e nos registra que a sabedoria divina está além de nossa compreensão limitada. Ao aceitar e confiar em uma força maior em nossas vidas, podemos encontrar direção e propósito. Isso não só nos ajuda a tomar decisões sábias, mas também nos conforta nos momentos de incerteza.

Descobrimo valores eternos na bíblia

Há algo profundamente reconfortante em saber que não estamos sozinhos em nossas jornadas, independentemente de nossas opiniões. Aqueles que buscam significado e propósito em suas vidas ainda encontram inspiração e direção nos ensinamentos da Bíblia, como o versículo acima mencionado.

Escrito por Douglas Wesley Aires Flores e Guilherme Augusto Wiedthauper Bender

O INSTITUTO PROMOVE PALESTRAS E VISITAS QUE AGREGAM NA FORMAÇÃO ACADÊMICA

Conscientização, aprendizado e mundo do trabalho são temáticas centrais das palestras e visitas



O Instituto Educacional Girassol busca constantemente trazer profissionais das mais diversas áreas para expor e divulgar os mais diversos temas e trabalhos a fim de formar cidadãos conscientes de suas responsabilidades sociais, moralmente éticos e conhecedores das mais diversas áreas de atuação do mercado de trabalho, o que facilitará aos alunos, encontrar a profissão com que mais se identificam.

Outro pilar essencial para o conhecimento é a prática visual, presenciar o dia a dia de empresas, conhecer o trabalho de usinas, como as de reciclagem, visitar exposições e museus, participar de eventos em universidades, como a interação UPF, a fim de conhecer como funcionam os cursos oferecidos, realizar viagens de estudos para as mais diversas instituições e organizações.

Essas conversas e visitas são uma maneira simples e comprovadamente eficaz de transmitir movimentos de conscientização e conhecimento para motivar e atender às demandas e desafios específicos relacionados à aprendizagem, trazendo depoimentos de profissionais formados e atuantes e visitando empresas consolidadas e inovadoras.

É muito mais eficaz levar os estudantes a um museu de animais empalhados do que simplesmente ensinar o que é e como funciona o processo de taxidermização (empalhamento de animais).

Quer ver algumas visitas e palestras que realizamos? Acesse nossas redes sociais!

Escrito por Guilherme Bartz Girardello e Matheus Wetter

FERRAGEM
Scharb

Novo telefone de contato:
(54) 99309-2505

Av. Dr. Waldomiro Graeff, 1264 - Centro

lusan
ÓPTICA E JOALHERIA

Fone / WhatsApp: (54) 3332-1899
Av. Dr. Waldomiro Graeff, 1225

ÓCULOS DE GRAU, ÓCULOS DE SOL, JOIAS, FOLHEADOS, RELÓGIOS, TROFÉUS, MEDALHAS, CONSERTOS E MAIS...

GIRA Receitas

O inverno pede receitas para aquecer o coração e alegrar o dia



Cueca virada da Tia Vivi - Ingredientes:

- 4 xícaras de leite;
- 1 xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de azeite;
- 2 colheres de sopa de fermento em pó;
- 4 ovos;
- Farinha até dar o ponto.

Modo de preparo:

- Bater na batedeira o açúcar, azeite, leite e ovos até misturar bem;
- Depois, colocar em um recipiente para amassar a massa;
- Colocando farinha até dar o ponto;
- Cortar em tiras fazendo corte no meio para conseguir a "dobradura";
- Fritar em temperatura média;



Chocolate quente cremoso - Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite;
- 1 colher (sopa) de amido de milho;
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 canela em pau;
- 1 caixinha de creme de leite;

Modo de preparo

- 1- Em um liquidificador, bata o leite, o amido de milho, o chocolate em pó e o açúcar;
- 2- Despeje a mistura em uma panela com a canela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver;
- 3- Desligue, adicione o creme de leite e mexa bem até obter uma mistura homogênea;
- 4- Retire a canela e sirva quente.

Escrito por Ana Clara Becker e
Letícia Eckstein Lamb

NOVAS PESQUISAS REVELAM DESAFIOS CRESCENTES NA SAÚDE MENTAL GLOBAL

Estudos apontam aumento da ansiedade e depressão em meio a mudanças sociais e tecnológicas



Recentes estudos destacam uma crescente atenção para a saúde mental em escala global, à medida que as comunidades lidam com transformações significativas nas relações sociais e avanços tecnológicos. Uma pesquisa abrangente, realizada por especialistas em saúde mental, apontou um significativo aumento nos índices de ansiedade e depressão em várias faixas etárias e segmentos populacionais. Os dados compilados pelo Instituto de Pesquisa em Saúde Mental (IPSM) mostram que a ansiedade e a depressão são os principais problemas que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. O estudo destaca que algumas das principais causas de problemas de saúde mental incluem isolamento social, pressões financeiras, incertezas políticas e uso excessivamente tecnológico.

A psicóloga Ana Silva, que é a principal pesquisadora do estudo, afirma: "Estamos observando uma combinação de elementos que estão agravando os problemas de saúde mental em todo o mundo. A rápida mudança tecnológica, embora tenha muitos benefícios, também leva a padrões de sono prejudicados, mais solidão e uma sensação constante de comparação social, o que pode causar depressão e ansiedade.

Além disso, as medidas de distanciamento social implementadas em resposta à pandemia de COVID-19 tornaram esses

desafios mais difíceis, isolando muitas pessoas e cortando suas redes de apoio social. A combinação desses elementos está colocando os serviços de saúde mental em todo o mundo sob maior pressão, embora esses serviços já tivessem grandes demandas antes da crise atual."

No entanto, o estudo também destaca a importância da conscientização e do acesso aos cuidados de saúde mental. Programas de prevenção e intervenção precoce estão se tornando cruciais para lidar com essas questões de saúde pública. Uma abordagem holística para proteger o bem-estar mental está incorporando cada vez mais iniciativas que promovem a resiliência, o apoio social e o equilíbrio digital. A Dr^a. Silva enfatiza: "É crucial reconhecer que a saúde mental é uma parte integral da saúde como um todo." Para garantir que todos tenham acesso aos recursos de que necessitam para prosperar, precisamos de investimentos contínuos em serviços de saúde mental e na educação pública sobre bem-estar emocional.



O esporte não é apenas um exercício físico; pode melhorar a saúde mental também. Os benefícios psicológicos que acompanham o exercício físico não são apenas importantes, mas também muito variados. O esporte pode ajudar você a lidar com o estresse e a ansiedade, aumentar sua autoestima e confiança, desenvolver habilidades sociais, gerenciar suas emoções, melhorar seu sono e a saúde cerebral.

A pesquisa destaca a necessidade de ações coordenadas em níveis local, nacional e global para enfrentar essa crise emergente e garantir que ninguém seja deixado para trás em meio às complexidades do mundo moderno, enquanto os problemas de saúde mental continuam a aumentar. Esta notícia dá uma visão geral dos problemas atuais enfrentados na saúde mental, enfatizando as causas, os efeitos e a necessidade de intervenções significativas para resolver esse problema mundial.

Escrito por Theo Rietjens

Wizard Não-Me-Toque

(54) 99694-1525

Invista no futuro dos seus filhos e veja-os prosperar

MATRÍCULAS ABERTAS



WIZARD
by Pearson



ATLETA DE CORRIDA SUPERA DESAFIOS E INSPIRA SONHOS

O atleta amador não-me-toquense Benisio Rodrigues compartilhou sua inspiradora trajetória na corrida, destacando como a busca por uma vida mais saudável o levou a superar desafios pessoais alcançar novos objetivos. Em entrevista a Ana Francisca Mireski Rodrigues e Gabriela Santana, Benício revelou suas motivações, dificuldades iniciais e ambições futuras no mundo da corrida.

Benisio começou correr com objetivo de melhorar sua qualidade de vida. "O que me motivou foi o desejo por uma qualidade de vida melhor", disse ele, destacando a importância de uma alimentação saudável e de uma rotina de exercícios físicos. Sua primeira corrida oficial foi a POA Night Kan, realizada em Porto Alegre, onde participou da prova de 10 km

Os desafios iniciais, especialmente a disciplina, foram significativos. "O processo é moderadamente lento e requer resistência". Hoje, ele continua a correr, motivado pelos benefícios à saúde e pela oportunidade de participar de eventos de corrida em todo o mundo.

Benisio tem um sonho ambicioso conquistar a Six Majors, uma medalha concedida aos atletas que completam as seis maiores maratonas do mundo (Boston, Londres, Berlim, Chicago, Nova York e Tóquio). "Hoje, com tão pouca experiência, sonho com a Six Majors", compartilhou, mostrando que sua paixão pela corrida não tem limites.

Ele acredita que a corrida é um esporte democrático e acessível. "Todas as pessoas que têm condições mínimas para se exercitarem podem adotar esse esporte", disse ele, enfatizando que a corrida melhora a saúde e pode ser praticada em diversos locais.

Apesar de ter pensado em desistir no início devido à disciplina necessária, Benisio encontrou um equilíbrio ao tratar a corrida como um hobby, "É possível e até recomendável que prática seja no início uma rotina leve de descontração", aconselhou, sugerindo que abordagem gradual pode ajudar novos corredores a se adaptarem e prosperarem na prática.

A história de Benisio Rodrigues é uma inspiração. para todos que desejam iniciar ou manter uma prática de exercício regular. Seu exemplo demonstra que com determinação e disciplina, é possível transformar a vida alcançar grandes objetivos.

Escrito por Ana Francisca Mireski Rodrigues e Gabriela Santana

PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA E A SOCIEDADE

Pessoas com transtorno no espectro autista ainda enfrentam diversas dificuldades de adaptação no Brasil



O crescente índice de pessoas com transtorno no espectro autista evidencia um desafio para que a sociedade e indivíduos adaptem-se a essa nova realidade. Uma reflexão crucial sobre inclusão e aceitação.

No Brasil, de acordo com a universidade de São Paulo, 1 a cada 110 pessoas possuem o espectro autista, totalizando cerca de 2 milhões de autistas no país, onde o tema cada vez mais em pauta deve ser discutido nas escolas e espaços sociais.

O autismo afeta as capacidades neurológicas e apresenta dificuldades na socialização, manter contato visual, expressar emoções próprias e fazer amigos.

Então o que cabe nos questionarmos é... O dever de mudar e se adaptar é da sociedade como um todo, mudando sua visão e hábitos sobre estes indivíduos que sofrem para se adaptar a certas condições, ou é dever destes indivíduos se adaptarem às condições e espaços sociais?

O nosso Instituto acredita na inclusão e no desenvolvimento integral, para tanto, oferecemos um ensino adaptado para que o aluno possa desenvolver seus conhecimentos e habilidades.

Escrito por Leonardo Geisel Lauxen



O filme "O Dia Depois de Amanhã", realizado por Roland Emmerich, é sobre desastres naturais extremos na parte norte do globo, provocando uma nova idade do gelo. Faz parte do gênero de filmes de catástrofe e conta a história do paleoclimatologista Jack Hall, que diante de um desastre iminente precisa correr contra o tempo para salvar sua família da tempestade que deixa o planeta em completo caos.

Apesar de bem escrito, e muitas das catástrofes poderem ocorrer com base num futuro possível, o filme foi muito criticado, especialmente por cientistas britânicos, que afirmaram: "o filme mostra as catástrofes acontecendo em uma velocidade improvável ou mesmo impossível" pois acreditam que o processo levaria décadas para se concretizar. É um bom filme, mas alguns pormenores são tratados de forma muito exagerada e outros são superficiais demais. Enquanto o IMDB o classifica com 4,6/5, a minha classificação é 3,5/5.



Desenvolver
 centro infantil

Espaço Especializado em Desenvolvimento Infantil

- Fonoaudiologia • Terapia Ocupacional •
- Psicopedagogia • Reforço escolar •
- Psicomotricidade • Terapia ABA • Oficinas •

WhatsApp (54) 99314-9779

Rua Frei Olímpio Reichert, 512, sala 206 - Centro, Não-Me-Toque/Rs

FOLLMER

MATERIAIS E CONSTRUÇÕES

Instagram Facebook FOLLMER MATERIAIS E CONSTRUÇÕES
 WhatsApp (54) 99993-5383 Telefone (54) 3332-5383

Tudo para sua construção com qualidade e confiança.
 Av. Dr. Waldomiro Graeff, 1435 - Centro

ANUNCIE CONOSCO!

Entre em contato pelo WhatsApp (54) 99670-6958

Consulte valores e disponibilidade e reserve seu espaço de anúncio para a próxima edição do GIRANews!

Apoie este projeto =)



O DESAFIO BATE À PORTA! VOCÊ ESTA PREPARADO?

Descubra as principais informações sobre os concorridos vestibulares da UFRGS e da UPF



Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS

As provas ocorrerão nos dias 30 de novembro e 1 de dezembro de 2024 e a inscrição custa 180 reais no total. O vestibular da UFRGS conta com 15 questões nas provas específicas. Serão aplicadas questões de Língua Portuguesa, Literatura, Matemática, Língua Estrangeira Moderna, História, Geografia, Química, Física e Biologia, além de uma Redação.

Para inscrever-se é necessário acessar o site www.vestibular.ufrgs.br e preencher todas as informações corretamente e já previamente pagar a taxa, ao menos que a isenção tenha sido aprovada.

Para estudar na UFRGS, são várias as possibilidades:

Concurso Vestibular – 70% das vagas são preenchidas via Vestibular, o que corresponde a 4.023 vagas. A edição 2023 foi realizada nos dias 25 e 26 de novembro, com a inclusão do curso de licenciatura em Educação no Campo – Campus Litoral Norte (Tramandaí), que oferece 21 vagas. Os interessados devem acompanhar as atualizações no site da UFRGS e no site da Comissão Permanente de Seleção (Coperse).

Sistema de Seleção Unificada – SISU – a UFRGS destina 1.718 vagas para o ingresso pelo SisU em 2024, o que representa 30% do total. As inscrições são realizadas apenas pelo site do MEC: acessounico.mec.gov.br/sisu

Atenção: o Vestibular e o SISU são processos seletivos distintos, ou seja, os candidatos podem participar de ambos, simultaneamente. Em caso de seleção nas duas modalidades, o estudante deverá optar por uma delas.

Universidade de Passo Fundo – UPF

A UPF promove Vestibular de Verão e de Inverno. Os processos seletivos são regidos por edital próprio que possui as datas de inscrição e seleção, assim como os cursos ofertados. Os candidatos podem escolher em qual modalidade querem realizar a prova, sendo elas prova presencial, nota da prova do ENEM ou realizar a prova de redação online (exceto para o curso de Medicina).

A inscrição deve ser feita através do site <http://upf.br/ingresso> mediante o pagamento de uma taxa de 30 reais. A prova é composta por questões de Língua Portuguesa, Literatura Brasileira, Língua Estrangeira, História, Geografia, Matemática, Física, Biologia, Química e prova de redação. A inscrição do Vestibular de Verão geralmente ocorre entre o final do mês de outubro e final do mês de novembro. E a prova presencial é aplicada no início de dezembro no Campus I, em Passo Fundo.

Escrito por Carolina Chaves Fritzen e Gabrielli Nickhorn Erig

AÇÕES DO BEM - LAR DO IDOSO

A campanha de doações foi organizada pelo IEG durante o mês de março de 2024, e teve como objetivo fazer arrecadações de itens de higiene que foram entregues no dia 26 de março, por alunos do Instituto para o Lar do Idoso São Vicente de Paulo.

SOBRE O LAR DO IDOSO: A instituição foi fundada em 1985, possui aproximadamente 30 funcionários que colaboram para promover o bem estar de todos. Seu objetivo é abrigar os idosos, garantir sua proteção integral e seus direitos, assegurando sua qualidade de vida e saúde.

ELES AINDA PRECISAM DA SUA AJUDA. FAÇA SUA PARTE.
Saiba como ajudar através do CONTATO: (54) 3332-3121

Escrito por Bruna Kern Friaporti e Mariana Roos Martins

ENTREVISTA COM PASTOR FÁBIO DE NÃO-ME-TOQUE



Mais tarde...

GiraNews

Alunos do IEG entrevistam nesta tarde, pastor Fábio da igreja de NMT, pela IECLB. Pastor relata como foi seguir esta vocação. Veja mais a seguir:

"Tornei-me pastor porque queria estudar e ajudar as pessoas. Vim para Não-Me-Toque em busca de novas aventuras. A fase mais difícil dessa jornada foi durante os estudos, quando fiquei longe da família e amigos. A melhor parte de ser pastor é relacionar-me com as pessoas e pregar a palavra de Deus. A oração, os professores e os amigos, que se tornaram uma família, foram fundamentais para mim. Na faculdade, a maior dificuldade foi conciliar trabalho e estudos, mas a melhor parte foi o estudo aprofundado da palavra de Deus em seu contexto histórico, crítico e social. Acredito que meu trabalho beneficia a comunidade de Não-Me-Toque ao consolar, ensinar, aprender e viver em comunhão com Deus e os semelhantes."

Escrito por Julia Matos, Mateus Gräff e Gustavo Borghetti

Rua Coronel Alberto Schmitt nº439 sala 102, Centro, Não-Me-Toque/RS

Estamos te esperando
Acadrolli Centro Profissional

Odontologia

- Clínica geral;
- Estética restauradora;
- Botox;
- Preenchimento labial;
- Aparelho ortodôntico;
- Entre outros...

Dra. Hellana Acadrolli
CRO 22764
Cirurgiã Dentista
Especialista em Dentística

Estética

- Limpeza e tratamentos de pele;
- Massagem relaxante;
- Drenagem linfática;
- Secagem de micro vasos (PEIM);
- Tratamentos para gordura localizada, flacidez e celulite;
- Lipo enzimática corporal e de papada;
- Entre outros...

Marielli Acadrolli
Esteticista e Cosmetóloga
Especial em Estética e
Cosmética Avançada

Entre em contato pelo Fone/Whats;
(54) 99680-7730

Arquitetura

- Projeto residencial;
- Projeto de reforma;
- Projeto de móveis;
- Projeto de regularização;
- Projeto 3D;
- Acompanhamento de obra;

Hellen Acadrolli
CAU A126052-9
Arquiteta e Urbanista
Eng. de Segurança do Trabalho