



CORAL VOZES DO MENINO JESUS

50 ANOS



Fraternidade e Fome



**“Dai-lhes
vós mesmos
de comer!”**

(Mt 14,16)



CAMPANHA DA FRATERNIDADE 2023

2 de abril - Domingo de Ramos:
Coleta Nacional da Solidariedade



Somos parte de algo maior - Senso de Pertença

O êxito de uma instituição está fortemente relacionado com o grau de pertencimento expresso em sua equipe. Na contramão do que o mercado procura, constata-se uma tendência ao individualismo no ambiente de trabalho: “se me é conveniente, agradável, vantajoso, tudo bem, do contrário, estou fora.” Esta postura egóica e nada altruísta destrói o senso coletivo e traz indiferença aos resultados alcançados sejam eles positivos ou negativos. Em equipes comprometidas, florescem ações de parceria e há empolgação pela energia circulante entre os participantes da organização. No coletivo, sucesso e fracasso são vivenciados pela equipe e todo êxito é motivo de regozijo e estímulo. A responsabilidade ética e comprometida com o que é confiado a uma pessoa, ainda que ela o faça de um jeito simples e efetivo, já faz toda a diferença. São desnecessárias ações chamativas para o desenvolvimento do trabalho.

Profissionais habilidosos em formar e gerir equipes, contribuem com a identidade da empresa e tornam-se líderes escolhidos não só pelas suas hard skills atestadas em currículo. Equipes ajudam a formar o tecido cultural que as sustenta. A tecitura de uma gama de talentos em ação eleva o conceito da instituição, encoraja seus membros a continuar entregando o seu melhor. Aliás, a Educação Montessori dispensa aplausos, premia-

ções, condecorações. Se eles brotarem com verdade, serão acolhidos com humildade, alegria e gratidão, mas não são, em si, uma aspiração. Os profissionais e alunos recebem os desafios oferecidos pela Instituição e os abraçam numa relação de confiança pela oportunidade dada. O desafio em si, o alcance da meta de cada ação educativa já é motivo de orgulho, reconhecimento, motivação e realização.

O CEMJ reconhece que as pessoas são seu diferencial mais valioso e, por isso, estimula o senso de pertencimento e comprometimento com sua missão educativa.

O indivíduo brilha pela força do seu carisma e seu talento se expande quando encontra na Instituição um palco de atuação, quando reconhece a força que esta pode lhe dar. Isto, cria senso de pertença e fidelidade com a empresa que lhe dá lugar e vez de partilhar suas experiências e competências e, nesta relação, ganha o indivíduo e o coletivo, contemplados por essa recíproca atuação. É assim que projetos pessoais se transformam em componentes identitários da Instituição.

Times têm um elevado nível de engajamento e atuam em contextos de agilidade, colaboração e complexidade. Com tarefas e propósitos utilizam a visão sistêmica para cultivar a excelência para si e para a cultura organizacional. O todo afeta as partes e vice-versa.

O CEMJ tem trabalhado para firmar sua cultura organizacional de forma autêntica e coerente, alavancando o melhor de cada época, ampliando a visão estratégica e a sua performance, valorizando seu capital humano, dando autonomia a cada sujeito integrante desta história de quase 70 anos. O CEMJ reconhece que as pessoas são seu diferencial mais valioso e, por isso, estimula o senso de pertencimento e comprometimento com sua missão educativa.



Ir. Marli Schlindwein
Diretora do CEMJ e Presidente da APP

REVISTA DO CEMJ

Edição Geral: Felipe Cardoso (SC 02065 JP)
Edição Gráfica: Gabriel Bourg
Foto da capa: Rudi Bodanese
Fotos: Pixels e CEMJ
Tiragem: 3 mil
Distribuição gratuita

FALE CONOSCO
revista@meninojesus.com.br
meninojesus.com.br

Os artigos publicados não expressam necessariamente a opinião da escola e são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores. O conteúdo publicitário é de inteira responsabilidade dos anunciantes.

APP - ASSOCIAÇÃO DE PAIS E PROFESSORES DO CEMJ 2022/2023

DIRETORIA
Presidente: Irmã Marli C. Schindwein
Vice Presidente: Eduardo Zenker
Tesoureira: Jocimare Liesch
Secretária: Raquel Pires da Silva

DEPARTAMENTO CULTURAL
Diretora: Taciana Taffarel

MEMORIAL DO CEMJ
Coordenadora: Irmã Oneide Barbosa Coelho

REVISTA DO CEMJ
Coordenador: Felipe Cardoso

PROGRAMA DE AÇÃO COMUNITÁRIA
Coordenadora: Siliana Rohden Pires

DEPARTAMENTO SOCIAL
Diretora: Rejane Botelho

DEPARTAMENTO DESPORTIVO
Diretora: Paloma Cidade C. dos Santos

CONSELHO FISCAL
Presidente: Ângelo Ricardo Ferreira
Conselheiros: Antônio Carlos Costa e Ivana Maria de Oliveira Gomes
Suplentes: Debora Ramos Medeiros e Alessandra Ana Medeiros de Araújo

Quem somos.



O Centro Educacional Menino Jesus (CEMJ) é uma escola particular católica, montessoriana, dirigida pela Associação das Irmãs Franciscanas de São José. A Revista do CEMJ é uma publicação semestral que divulga eventos e atividades do cotidiano escolar, além de temas relacionados à saúde e à educação.

UNIDADES

Sede Rua Esteves Júnior, 696
Centro, Florianópolis, SC
(48) 3251 1900

Santa Mônica Rua Nery Cardoso Bittencourt,
350, Santa Mônica,
Florianópolis, SC - (48) 3233 2820

Santa Inês - MA Rua Padre Cícero, 144
Vila Militar, Santa Inês, MA
(98) 3653 3702



4º Ano

Pedro Henrique Ramos dos Santos

Pedro é atleta de futebol e futsal. Começou a jogar, em 2016, no CEMJ, na Inovação Esporte com 3 anos de idade.

Em 2017 começou a jogar futsal na escolinha Ajap em São José. Em 2019 conquistou o título de 2º lugar da Copa ACR de futsal. Participou de diversos amistosos e campeonatos desde então.

Em 2022, iniciou futebol society pela escola J9 Soccer onde conquistou o a taça ouro da Copa Fair Play (Escolinha de Futebol do Avaí) na categoria Sub 9. Neste ano, também participou do campeonato Floripa Champions (Categoria Sub 9) conquistando o segundo lugar.

Hoje treina em duas escolas de futsal e uma escola de futebol society.



Ganhador Olhos de Lince

O vencedor da edição passada dos Olhos de Lince foi ALESSANDRO MANUEL AMORUSO, do 4º Ano. O código estava escondido na página 15.



5º Ano

Júlia Pereira Bottega

Júlia ganhou 4 medalhas no Panamericano 2022 de Taekwondo, em Florianópolis, sendo duas de Ouro. Foi seu primeiro campeonato.

Júlia pratica duas vezes por semana Taekwondo há 5 anos e se espelha na instrutora e Mestre Srta. Librizzi que já foi campeã Mundial.

Galeria de Artes

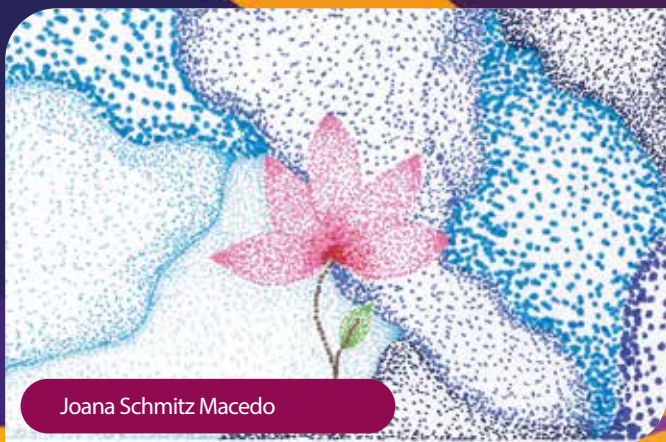
Pontilhismo - 9º Ano



Eduardo Angelo Boing



Clara Zikan Schuler



Joana Schmitz Macedo



Heloisa Scheinpflug Fenilli



Isabela da Silva Stocco



Laura Las Casas Zermiani



Giuliana Campelli Armonici



Júlia Ferreira da Silva Limonta



Sofia Caroline de Paula



Vinicius da Cunha Nascimento



Rebecca Victória Lemos

Novo parque da Educação Infantil

Em 2023, a educação infantil do CEMJ (Sede) terá parte do seu ambiente recreativo renovado, assim como já foi feito na unidade Santa Mônica. Na sede serão quase 200m² de área no “parque de areia”, como as crianças gostam de chamar, mas que agora será com piso EPDM. Este tipo de superfície é uma alternativa para quem visa o conforto e segurança. Por ser um material de borracha granulada moldada no local, o piso pode ser confeccionado com variadas espessuras garantindo o amortecimento de impacto em conformidade com as normativas de segurança. Outra importante característica

do material é ser antiderrapante, evitando, assim, a ocorrência de acidentes decorrentes de quedas. O novo ambiente contará com circuito modular, cama elástica, túneis, amarelinha 3D, geodésica e até um pequeno chafariz (morrinho da baleia).

No parquinho do Berçário e Infantil (1-2), anexo à Casa dei Bambini, teremos uma área de 64m² com o mesmo piso e materiais, logo abaixo do deck solarium, que contará com caminha elástica, kit de agarras na parede, morrinho com túnel, cúpula com túnel e escorregador.

O projeto é da empresa Rubber Brasil.



Bandas do CEMJ

Ter contato com a música é disponibilizar a sensibilidade a outros universos. Relacionar-se regularmente com esta arte, é propor amplitude ao que se vive. Já, fazer música, é construir pontes e reconfigurar significados ao cotidiano. E quando isso acontece no coletivo, as frequências sonoras afinam as relações e harmonizam experiências, que constroem boas memórias e reverberam em todos que deste processo participam.

E foi isso que aconteceu com as bandas **Play9** e **Overhall**, em 2022. O que foi vivido e apresentado ficará no espaço das boas recordações. Agradecemos imensamente a todos que, de algum modo, participaram desta caminhada.

Pensando em 2023, convidamos vocês, alunos do 6º ao 9º ano do CEMJ, a participarem do processo seletivo para as bandas do próximo ano. Estudem música, afinem os instrumentos, aqueçam a voz e preparem o repertório. Quando as aulas voltarem, faremos contato! Abraços e até lá!

Professores Deco e Eliseu





Memorial homenageia Coral do CEMJ

Homenagem marcou os 50 anos do
Coral Vozes do Menino Jesus

O final de tarde do dia 23 de novembro de 2022 começou diferente no Memorial do CEMJ. Luzes iluminavam a fachada do Memorial, contornando detalhes de sua arquitetura, sempre bem preservada como a história do Menino Jesus. O evento, uma apresentação comemorativa aos 50 anos do Coral Vozes Menino Jesus, inovou, trazendo um belo espetáculo para a comunidade escolar e floriopolitana.

O Coral regido pela Maestrina Taciana Taffarel, apresentou por cerca de uma hora, um repertório eclético entre músicas clássicas, atuais e natalinas, emocionando a todos os presentes, que acompanhavam o show de luzes e música em frente à fachada do tradicional casarão na Rua Esteves Júnior.

O evento foi uma oportunidade para valorizar a cultura e a história de nosso Coral e do Menino Jesus, que sempre andaram juntos nestes 50 anos, além de oferecer para a comunidade uma apresentação diferente e emocionante.



Fotos: Rúfii Bodanese



Grupo de pesquisa visita o Memorial

Membros do Grupo de Pesquisa História e Memória da Educação (GRUPEHME), que participam do Estudo Orientado “Fundamentos teórico-metodológicos da pesquisa em história da educação” coordenado pela professora Dra. Giani Rabelo (PPGE/UNESC) e da Secretária Municipal de Educação (SME) de Criciúma, visitaram dois espaços de preservação do patrimônio educativo de Santa Catarina no dia 25/11/2022. Na ocasião, tiveram a oportunidade de conhecer o Memorial Menino Jesus e o Museu da Escola Catarinense, ambos situados na cidade de Florianópolis.

Estas visitas representaram para os membros do GRUPEHME e da SME um conhecimento técnico sobre a organização destes espaços de preservação do patrimônio educativo, bem como apontou a possibilidade de futuras parcerias no tocante à pesquisas no campo da história da educação”, argumenta a professora Giani Rabelo.



Foto: Divulgação



50 ANOS DO CORAL VOZES DO MENINO JESUS

Uma história de amor ao canto coral!

Em 2022, o Coral Vozes do Menino Jesus completou 50 anos! E, para comemorar a data, realizou o Concerto Jubileu, no qual homenageou a Congregação das Irmãs Franciscanas de São José e a todos os maestros, músicos, funcionários, pais e professores que, direta ou indiretamente, envolveram-se para cuidar, zelar e permitir que o canto coral florescesse e frutificasse ao longo desses 50 anos!

Apresentou-se pela primeira vez nas janelas do Memorial do CEMJ, festejando a data com todos que prestigiavam o evento!

No repertório cantou *medley* da banda Queen (rock), folclore dos EUA, de Zâmbia, do Japão, canção em idioma swahili, além de canções natalinas em inglês, português e espanhol.

Primórdios do canto coral no Brasil

Após o descobrimento, os jesuítas foram os primeiros educadores do nosso país, sendo que a educação musical estava vinculada à Igreja Católica e ao repertório europeu. Em 1854, instituiu-se oficialmente o ensino da música nas escolas públicas brasileiras, a qual deveria abranger dois níveis: “noções de música” e “exercícios de canto”.

Na década de 1910, os educadores João Gomes Junior e Carlos Alberto Gomes Cardim iniciaram em São Paulo o trabalho de organizar a disciplina “Música”, já existente nas escolas públicas, na modalidade Canto Coral. Paralelamente, a migração do músico espanhol Lázaro Lozano para Piracicaba/SP proporcionou o início do movimento orfeônico no Brasil.

Heitor Villa-Lobos (compositor, maestro, pianista, violoncelista e violonista) esteve em Paris na década de 1920, onde conheceu os métodos ativos de educação musical e se encantou com a proposta de Zoltán Kodály (compositor, etnomusicólogo e educador húngaro), uma vez que priorizava o uso do material folclórico e popular da própria terra e a ênfase no ensino da música do Canto Coral.

Tendo retornado ao Brasil na década de 1930, Villa-Lobos encontrou um ambiente propício e elaborou um plano de educação musical. Assim, em 1932, surgiu oficialmente a disciplina “Canto Orfeônico” nas escolas públicas do Rio de Janeiro. As décadas de 1930 e 1940 foram o período de maior desenvolvimento dessa prática no Brasil. A partir de 1961, inicia-se o declínio

Desde sua criação, o Coral Vozes do Menino Jesus participa de inúmeros eventos locais, municipais, estaduais, nacionais e internacionais.

do canto coral nas escolas regulares até seu banimento total com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) de 1971.

1972, o início de uma história

Há 13 anos havia falecido o ícone nacional musical Heitor Villa-Lobos.

O ensino da música havia sido prescindido do primário. Mas, Irmã Aurélia, diretora do CEMJ à época, reconhece a importância da música na formação cultural de suas crianças. “Sabe que o gosto das crianças por música deve ser iniciado o mais cedo possível” (Centro Educacional Menino Jesus: uma

história de educação para a paz. Maria de Lourdes Ramos Krieger Locks e Dilva Roesner Lino, organizadoras. Fpolis: Nova Letra, 2006, p.98).

Assim, houve a introdução da disciplina Música na grade curricular do CEMJ, com a criação do coral infantil, assumindo a regência, o jovem maestro Gilberto Bittencourt.

Maestros e músicos acompanhadores...

Em 1983, assume como maestrina, Beth Valente.

Em 1998, o maestro e educador musical, Edélcio Philippi.

Em 1999, a maestrina e educadora musical, Gisele Beaumord Neves Azevedo. E, reconhecendo a necessidade de melhorar a atividade coral com apoio instrumental necessário para a condução melódica, rítmica e harmônica dos cantores, em 2001, o Coral Vozes do Menino Jesus recebe a participação efetiva do músico acompanhador, o violonista e educador musical Eliseu Antônio Käfer, permanecendo até 2019.

Em 2003, assume como maestrina, Tacianna Taffarel.

Em 2020, o suporte de acompanhamento do coral é realizado pela pianista cor-repetidora Fiama Fernandez Augusto.

Em 2021, assume o tecladista Murilo Borges, para o acompanhamento do coral.

Em 2022, integra o coral, o pianista cor-repetidor Antônio Montemuro.

Apresentações, Concertos e Festivais...

Desde sua criação, o Coral Vozes do Menino Jesus participa de inúmeros eventos locais, municipais, estaduais, nacionais e internacionais.

Destaque para sua participação em festivais nacionais específicos para voz infantil, o que lhe concede, desde 2006, como o único coral infanto-juvenil da região sul, en-

tre os vinte e cinco melhores do Brasil!

Durante a pandemia (2020-2021), o Coral Vozes do Menino Jesus permaneceu ensaiando por meio de plataformas online e participou de festivais nacionais e internacionais de canto coral. Tal oportunidade, possibilitou aulas com maestros de renome internacional (Henry Leck, Tim Brimmer e Ruth Dwyer) no formato online, em tempo real para seus coralistas.

Coral Vozes do Menino Jesus - formação adulto

Com o objetivo de dar suporte ao coral infanto-juvenil, bem como proporcionar a cultura coral aos adultos, com a devida técnica vocal, cria-se em setembro de 2003 o grupo de vozes adultas do coral.

Desde então, a timbragem das vozes reúne os graves e agudos infantis aos graves, médios e agudos das vozes adultas, num mesmo repertório, num mesmo objetivo, o canto coral de excelência!

O Coral Vozes do Menino Jesus mantém a primazia pela saúde vocal de todos seus cantores, infanto-juvenis e adultos. Por isso, há o regramento das atividades vocais numa

sequência de exercícios que vão desde o relaxamento corporal, passando por técnicas de respiração e projeção, vocalizes de ressonância e articulação, até exercícios de desaquecimento vocal.

O repertório é variado em estilos musicais e idiomas, permitindo o conhecimento da cultura de outras etnias, a partir de suas canções folclóricas, assim como músicas (eruditas e populares) que fazem parte da História da Música (ocidental e oriental). Conhecer as canções de diferentes etnias, permite o respeito e a cultura de paz entre os povos.

Como participar do Coral Vozes do Menino Jesus?

A atividade coral é uma das opções oferecidas pela APP (Associação de Pais e Professores) do CEMJ e para participar é necessário inscrever-se no início do ano letivo na coordenação de atividades opcionais.



FORMATURA

9^{os} ANOS 2022

Queridos concluintes do 9^o Ano! Vocês completam a etapa básica de seu percurso acadêmico. Significa muito! Pois, sobre a base são colocados os fundamentos de um edifício. Estes alicerces são princípios e valores que vocês começaram a lançar desde a Educação Infantil e que foram se erguendo durante o Ensino Fundamental. Nunca estamos prontos! Temos a vida inteira para fazermos a melhor versão de nós mesmos! Portanto, busquem ancorar-se em balizas firmes que elevem e aprimorem sua dimensão humana, intelectual e espiritual. Vocês também foram despertados a se engajar em projetos solidários, o que lhes abriu o olhar para as vulnerabilidades sociais. Vocês sabem atuar para tornar o mundo mais humano e mais justo. O bem feito sempre há de trazer-lhes bênçãos e alegrias!

Gratidão pelo tempo que caminharam conosco! Parabéns pela finalização desta etapa e que outras oportunidades os levem a progressivos êxitos! Sejam felizes, ocupem-se com o que realmente importa, transformando o mundo e a humanidade pela Ciência da Paz, do Conhecimento e do Amor!

Direção e Corpo Educativo



9^o ANO A

ARTHUR TORRES DA VEIGA CORDEIRO
 BEATRIZ DE OLIVEIRA FRANCHINI
 BERNARDO GALVÃO BARK
 BERNARDO G. DA SILVA MIROSKI GERENTE
 ENZO LOURENÇO ENRIQUEZ
 GABRIEL FIGUEIREDO BITTENCOURT
 GABRIEL LOPES RIBEIRO
 GIULIANA CAMPPELLI ARMONICI
 ISABELLA BENEDETTI
 JÚLIA ISADORA CORREA PIAMOLINI
 JÚLIA PACHECO FIGUEIREDO PEREIRA
 LEONARDO GIRARD MORELL
 LUCAS RHODEN GRANDO
 LUIZA SOCCOL KNAK

MILENA MIRANDA SATTLER
 NICOLAS GAIA NUNES
 PEDRO AMORIM PERESSONI
 VALENTINA MOTTA MEDEIROS
 VINÍCIUS DUARTE JACOBOWSKI
 YASMIM NASSER HAMAD



9º ANO B

ALÍCIA SORATTO SANTOS
ARTHUR GABRIEL NASCIMENTO FERRAZ
ARTHUR MATHEUS DE BARROS
BERNARDO FARINA PASINATO
BRUNO PALUDO KAWABATA DA SILVA
CATARINA LUZ D'EÇA LEMOS
ENZO MOSER KAHL
GUILHERME BATISTELLA MESSERSCHMIDT
HELOÍSA SCHEINPFLUG FENILLI
ISABELA DA SILVA STOCCO
ISADORA FALCONI TEIXEIRA PINTO
JOANA SCHMITZ MACEDO
LAURA LAS CASAS ZERMIANI
LUIZA FRANCO DO AMARANTE
MANUELA IMPALÉA PALEARI
MARIA EDUARDA MELLO
NICOLAS CONDEIXA LOUREIRO
REBECCA VICTÓRIA LEMOS
VICTOR VOLPATO JAHN



Formatura

9º ANO C

ANNA GABRIELLA CHIARELLO NOGUEIRA
ARTHUR FELDBERG BONFIM
BRUNO DELLA GIUSTINA DA SILVA
CLARA ZIKAN SCHULTER
EDUARDO ANGELO BOING
ENZO PRIM SILVA
FREDERICO EDUARDO REINEHR KOELZER
GABRIEL FLORIANI DE MEDEIROS
GUILHERME GRUGINSKI NEVES
HENRIQUE BUSS OSTERMANN
JÚLIA FERREIRA DA SILVA LIMONTA
LUCAS TIRLONI DAUX
MANUELA NÓBREGA ROMAN
MARCELA ROHDEN GERMANO
MARIA EDUARDA TOMKIO VIEIRA
MARIA VITÓRIA M.DE ABREU COELHO
MARIAH PORTELLA HOSTERNO
MARIANA GRUGINSKI NEVES
MATHEUS RAMOS MALTA
MELISSA FIDELIS RIEKE
PIETRO MENON
RICARDO GRACIOLLI CORDEIRO FILHO
SOFIA CAROLINE DE PAULA
THÉO LEAL MACHADO
VINICIUS DA CUNHA NASCIMENTO



9º ANO E

ALANIS PALADINI GROELER
ANA BORGES DE LIZ MARTINOVSKY
ANA CLARA SILVEIRA MACHADO
ANA LINHARES ROBERGE
GABRIELA LUIZA ARAUJO RODRIGUES SILVA
GUILHERME AZEVEDO XAVIER
HELOÍSA CATARINA VESSLING DOS REIS
JÚLIA FERNANDES
JÚLIA LIVRAMENTO GIACOMIN
KAUAN PRADO GOMES
LARA WISINTAINER MENDES DOS SANTOS
LUCA MACEDO RAMALHO
LUÍZA BRENELLI CODONHO
MARIA FERNANDA PORTOLAN FARIAS
MIGUEL DIAMANTOPOULOS NEME
PEDRO ANTÔNIO FELESBINO DE SOUZA
VALENTINA PEREIRA BOTTEGA

Dormir para viver melhor

O sono é tão importante quanto respirar, comer e beber água para mantermos a nossa saúde e vivermos bem. É uma necessidade fisiológica que auxilia a manutenção da vida e, quando satisfeita, permite melhores condições para alcançarmos os objetivos do dia a dia e a própria autorrealização.

Dormir o tempo necessário e com qualidade permite que nosso cérebro descanse e processe as informações adquiridas e aprendidas ao longo da nossa jornada. Após uma boa noite de sono começamos uma nova rotina com maior disposição física e mental, impactando no desempenho cognitivo e relações interpessoais.

Mas, será que realmente estamos conseguindo gerenciar a nossa rotina de sono de forma primordial e adequada? E a das crianças e adolescentes?

Há cada vez mais evidências robustas de que o sono é uma variável importante para o desempenho cognitivo. Dentre os processos cognitivos mais impactados pelo sono estão os processos atencionais e de memória, aspectos de extrema importância no processamento da linguagem oral e escrita.

Os distúrbios do sono, a privação de sono e a sonolência diurna são associados ao atraso escolar e absentéismo (comportamento habitual de ausências no ambiente de trabalho, seja por falta, chegada tardia, desmotivação, saída antecipada etc.). Entre as crianças, uma duração de sono insuficiente pode triplicar o risco de baixo desempenho em testes de aprendizagem.

A linguagem é o domínio cognitivo que compreende habilidades de comunicação verbal e não verbal, como leitura, escrita, nomeação, compreensão, fluência, vocabulário, categorização e expressão.

Aspectos importantes do desenvolvimento linguístico-comunicacional incluem o desenvolvimento do sorriso social, que ocorre até os seis meses de vida, da atenção compartilhada, referenciação social e dos protoimperativos (comportamentos que têm objetivo de fazer com que o adulto realize alguma ação).

O sorriso reflexivo, espontâneo ou endógeno surge durante o sono, assim como outros comportamentos motores espontâneos que ocorrem durante o sono neonatal, como

sustos, movimentos orofaciais e reflexo de sugar, ocorrendo mesmo na ausência de estímulos externos ou internos reconhecidos. Surgem e acontecem nas primeiras semanas de vida.

Em suma, muito fortemente, é indiciado que os muitos processos de maturação neuronal são realizados na fase não REM do sono, ou seja, dependem do dormir seguro, saudável e constante.

Conforme recomendação da Associação Americana de Medicina do Sono (2015), as horas ideais de descanso variam por faixa etária. No entanto, considera-se um mínimo e máximo de horas necessárias para obter um repouso adequado. Veja a tabela a seguir:

Faixa Etária	Horas ideais de sono	Horas aceitáveis (Mínimo e Máximo)
Até 3 meses	14h a 17h	11h e 19h
3 a 6 meses	12h a 15h	10h e 18h
6 a 9 meses	12h a 15h	10h e 18h
9 a 12 meses	12h a 15h	10h e 18h
1 a 2 anos	11h a 14h	10h e 16h
3 a 5 anos	10h a 13h	8h e 14h
6 a 13 anos	9h a 11h	7h e 12h
14 a 17 anos	8h a 10h	7h e 11h

É importante também considerar a individualidade da criança e adolescente, como, por exemplo, o quanto ela demonstra em seu comportamento que realmente descansou durante o sono. Diante disso, atentar-se a alterações comportamentais como a irritabilidade, agitação motora, dificuldade de aprender, planejar e memorizar, sonolência excessiva ou a outros tipos de alterações, como as metabólicas e obesidade, conflitos em casa (horário de dormir, dificuldade em adormecer, dormir com os pais, entre outros) auxiliam na identificação de indicadores de um bom ou mau sono.

São fatores ambientais (como temperatura, iluminação e ruídos), problemas respiratórios, dificuldades emocionais e cognitivas (medo e pensamento acelerado), transtornos hábitos sabotadores (mau uso da tecnologia antes de dormir), medicações e estimulantes, rotina familiar, problemas respiratórios, enurese, ansiedade, entre outros, que podem também gerar dificuldade ao adormecer ou manter o sono. Quando isso se torna frequente, o hábito de mau sono vira rotina e, sem nos darmos conta, impacta em outras áreas da nossa vida (escolar, relacional etc.) repercutindo no desenvolvimento humano.

É possível destacar que, de fato, o estilo de vida acelerado afeta o horário de ir para a cama e adormecer. Pais e filhos tendem a se reencontrar somente no final do dia e as demandas como tarefas escolares, banho, janta, aconchego, afazeres domésticos e pendências profissionais se encontram num mesmo endereço e horário. Além disso, em algumas situações, busca-se compensar o tempo que permaneceram longe um do outro e, conseqüentemente, postergam o horário de sono.

Outro possível fator para refletirmos é o acesso facilitado e sem limites à internet e à tecnologia que consome grande parte do nosso precioso tempo e estimulam o nosso cérebro e corpo a continuarem no modo acelerado.



Higiene do sono

A solução para uma boa noite de sono está na higiene do sono. Seguem duas dicas para auxiliar nesse processo:

Estabeleça horários para dormir e acordar e use smartphones no processo

Hoje em dia, a maioria dos smartphones possuem funcionalidades que auxiliam a relembrar do momento de dormir. Normalmente chamados de “Horário de Dormir”, na função relógio, é possível deixar o aparelho em escala cinza, diminuir as notificações e ativar a tela amarela com menor incidência de luz azul - luz que mimetiza a luz do dia e engana nosso cérebro fazendo com que ele entenda que ainda é dia,

dificultando a ativação da circuitaria envolvida na sonolência e posterior sono.

Desacelere no período noturno 2 horas antes do horário de deitar

Se você definiu que irá dormir às 21h30, 19h30 desligue as luzes principais, desligue as luzes brancas, acenda uma luz amarela indireta, use técnicas de relaxamento, evite o uso de eletrônicos, acalme o ambiente e conte histórias antes de adormecer seus filhos. Ler antes de dormir reduz os batimentos cardíacos e traz uma sensação de relaxamento que propicia o dormir.

A hora de dormir deve ser um compromisso inadiável e insubstituível, assim como o horário das refeições, a respiração adequada e a hidratação do nosso corpo. É na infância e adolescência que aprendemos a desenvolver bons hábitos e para isso, nós adultos precisamos avaliar o nosso sono e o da nossa família. Praticar a higiene do sono torna-se essencial, criando hábitos a favor do descanso e desenvolvimento saudável.

Ana Elisa Segato Silveira
Nutricionista CEMJ Santa Mônica
Psicóloga Escola CEMJ Sede
Psicóloga Clínica Infância e Adolescência
CRP 12/12877 | @anaelisa.psi

Clarissa Venturieri
Psicóloga Escolar CEMJ Santa Mônica
Neuropsicóloga Infantil
CRP 12/15829
@adobe.neuropsicologiapsicologia

Referências

Almondes, K. M. (2017). Neuropsicologia do sono: aspectos teóricos e clínicos. São Paulo, SP. Pearson Clinical. Souza, C. M., Carissimi, A. (2018) Regulação do sono do nascimento à adolescência. In: Débora Fava; Martha Rosa; Angela Olívia. Orientação para pais: o que é preciso saber para cuidar dos filhos. Editora Artesão. Nunes, M. L., & Bruni, O. (2015). Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. *Jornal de pediatria*, 91, S26-S35. Acesso em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26392218/>

Outubro

Olimpíadas no mês da criança

03 a 07 de outubro - Olimpíada Mirim Sede (Ed. Infantil – 3 a 5 anos)

10 a 17/10 - Olimpíada (1º ao 5º Ano) – CEMJ Sede

10 a 14/10 - Olimpíada Santa Mônica - Infantil – CEMJ Santa Mônica

Mais fotos no site meninojesus.com.br

CEMJ Sede



CEMJ Santa Mônica

Outubro

Noite do Menino Jesus

No dia 02 de dezembro, alunos e professores do 2º Ano participaram da Noite do Menino Jesus. Um momento de integração com experiências de vida prática que desenvolvem a independência da criança (preparar seu espaço para dormir, cuidar dos seus pertences e reorganizar o ambiente pela manhã, servir o café...), além de recreação nas quadras e muitas outras atividades. A noite ainda contou com uma linda apresentação de Natal para marcar o final do ano letivo para essa turminha.



CEMJ Sede



CEMJ Santa Mônica

Setembro/Outubro

Massa Missionária

O Evento ocorreu em 24 de setembro (CEMJ sede) e 8 de outubro (Santa Mônica) e contou com a participação dos pais e Massa Missionária em prol da construção e manutenção da ESCOLA PRIMÁRIA de CUANGO, Angola, onde nossas Irmãs Franciscanas de São José são missionárias desde 1992.



Outubro

Lançamento do Livro PalavrAção

No dia 28 de outubro o aluno Otto Liesch do 7º Ano B lançou na Biblioteca do CEMJ o seu livro “PalavrAção”.

Durante a pandemia, participava de aulas online e, em seu tempo livre, a fim de ocupar-se com pensamentos positivos, elaborou um projeto que consistia em escrever um pequeno texto, uma redação sobre algumas palavras importantes e que devem estar presentes em nossas vidas.

“A decisão de publicar este projeto visa incentivá-lo a escrever e compartilhar com os amigos o conhecimento adquirido por meio da pesquisa, da reflexão e da vivência. O desejo é que este desprezioso livro sirva de motivação para que nossas palavras, não sejam somente palavras, mas que tenham um significado transformador na nossa vida e na vida das pessoas que encontramos pelo caminho”.



Segundo semestre

Metamorfose da Borboleta

Trabalho realizado pelo laboratório de ciências para que os 3^{os} anos acompanhassem o processo de metamorfose da borboleta. Eles observaram desde a fase de lagarta, passando pelo estágio de pupa até a saída da borboleta do casulo. O processo completo levou cerca de 26 dias. Após a saída do casulo, os alunos soltaram a borboleta na área verde da praça próxima ao CEMJ.



Dezembro

Formatura Educação Infantil

No mês de dezembro, celebramos, juntamente com os pais, crianças e professores, a passagem das turmas para o 1º Ano em 2023. Sabemos que isto será apenas o início de grandes conquistas e novos desafios.



Outubro

Bênção dos Animais

O Setor Religioso do CEMJ promoveu, no dia 04 de outubro, no CEMJ Centro e no dia 05/10 no Santa Mônica mais uma “Celebração de São Francisco e Bênção dos Animais”. O tradicional evento, em 2022, volta a acontecer no pátio da escola, após dois anos, sendo realizado na modalidade drive-thru (em decorrência da pandemia). A Bênção é realizada há mais de 40 anos pelo CEMJ e tem como objetivo ensinar as crianças desde pequenas sobre o respeito aos animais e também prestar uma homenagem especial ao Santo padroeiro das Irmãs Franciscanas de São José.



Novembro

Plantio 9º ano

No dia 19 de novembro, a turma 9º Ano C realizou o plantio de 22 mudas de árvores no Jardim Botânico do bairro Itacorubi. Foram mudas de gabioba, canela, araçá, dedaleira, paineira e ipê.

O plantio teve dois objetivos: o primeiro foi contribuir para a ampliação das áreas verdes da cidade, buscando a melhora da qualidade do ar e a redução das ilhas de calor nos centros urbanos; e o segundo foi o de criar um espaço de encontro para a turma, com a finalidade de representar a continuidade da união criada ao longo desses anos.



Setembro

Festa dos Avós

No dia 30 de setembro, as turmas do 2º Ano promoveram mais uma linda homenagem aos Avós. Alunos, professores e coordenação receberam os avós no teatro com apresentações musicais e teatrais além de declamações de poemas. E em seguida os convidados participaram de um café colonial preparado pela A lanchonete.



DEPOIMENTOS

“Oi, Joana, sempre soube do dia dos Avós, mas jamais imaginei uma homenagem tão maravilhosa, com apresentações de cantos e danças em especial a minha neta, cantando e dançando com alegria e felicidade, juntamente com todas as crianças do segundo ano. Para encerrar esse dia, foi oferecido aos avós um maravilhoso café colonial. Parabéns aos professores e funcionários que não mediram esforços para que essa festa fosse realizada. Obrigado, JOANA nós amamos você... Com amor, vovô Manoel.”

Avô da aluna JOANA CIDADE
CORDEIRO DOS SANTOS - 2º Ano A

“Tudo estava sendo preparado para a Festa dos Avós. Não acreditávamos que iria demorar tanto a chegar. Mas enfim CHEGOU!

Diziam que muitos e muitos ensaios eram necessários. Diziam que não era para descansar. Diziam que estava cada vez melhor. Diziam que ainda podia melhorar!

Eram tantas as exigências... Percebíamos que as Tias estavam um tanto nervosas,

pareciam um pouco preocupadas com o dia da Festa se aproximando...

No Dia da Apresentação foi tudo bem agitado. Eram Danças e Músicas de tempos bem antigos, do tempo dos Avós!

O tempo passava e não conseguia encontrar quem eu queria ver! Muita gente, muita gente. O espaço estava lotado. Olho, olho, olho bem e enfim vejo: os dois sorrindo para mim, alegres.

Sorri, acho até que ri...

Fiquei então muito, muito feliz de ver minha Avó e meu Avô que sei que tinham vindo lá da Serra só para me ver na apresentação.

Estavam sacudindo o corpo conforme nossa música embalava a todos!”

Sáímos juntos afinal, fui andando com eles até minha casa, matando as saudades.!

Graças à Festa dos Avós, conversamos sobre este semestre: era a minha vez de passar dez dias sozinho com eles no Rancho.

Com os primos e com amigos e com minha Mãe e meu Pai vamos lá desde pequeninos. Só que, aos 7 anos, cada neto fica dez dias sozinho com eles.

Todos os netos que tinham idade para ir, já foram. Meu irmão mais velho, Enzo, já foi. Todos gostaram muito. Cavalgaram sem

ninguém puxar, e mais um monte de coisas que só com os Vós podemos fazer...

Falta eu ir. Isso por uma razão de responsabilidade nova: passei a ser goleiro de um time sub-oito que disputa muitos torneios. Não posso deixar meus companheiros sem goleiro...

Faltar à Escola, até que se dá um jeito, mas perder um jogo de torneio... não, não, não. Sou responsável!

E meus avós entenderam e me dão todo apoio.

Hoje, na Festa deles, foi muito bom para eles e mais ainda saberem que gostei muito deles terem vindo! E que eu, Matteo, vou lá no Rancho na Serra ficar dez dias assim que puder.

Obrigado Vó Flora e Vô Luis!”

MATTEO W. OZELAME - 2º Ano F

Novembro

Formação Santa Inês-MA

De 9 a 12 de novembro, a equipe pedagógica da Educação Infantil e o Ensino Fundamental do CEMJ realizaram formação profissional na Unidade Santa Inês, Maranhão, com os seguintes temas trabalhados: Princípios Montessorianos, O Ambiente/O Educador/A Criança, Os Planos de Desenvolvimento, Autoeducação, Direção de Classe e Educação Cós mica.

“Foi uma grande alegria participar dos momentos de formação no CEMJ Santa Inês! Dias intensos, de muito estudo, de trocas de conhecimentos, de ensinar e de aprender!

Vivências e novas experiências que possibilitaram conhecer um pouco da rica cultura do Maranhão e, principalmente, conviver com uma equipe de profissionais tão acolhedores e motivados! Gratidão a toda equipe do CEMJ Santa Inês por me permitir caminhar junto com vocês durante esses dias!”
(Ana Maria Bosse, Coordenadora Pedagógica – Ensino Fundamental Séries Iniciais)



Coordenadora Pedagógica Ana Bosse (E)



Viagens & Passeios



No mês de novembro, os alunos do 5º Ano visitaram pela primeira vez duas cidades do estado do Paraná (Curitiba e Carambeí). Ao todo 97 estudantes embarcaram nessa imersão de dois dias com muito aprendizado, alegria e descontração, acompanhados pelos professores do CEMJ, monitores da empresa TripKids e pela diretora pedagógica Irmã Sandra.



Passeios



Adolphina - Infantil (3-5)



Balneário Camboriu - 4º Ano



Adolphina - Infantil (3-5)



Botuverá - Piçarras - 7º Ano



Beto Carrero - Penha - 9º Ano



Botuverá - Piçarras - 7º Ano



Centro Historico - Florianópolis - 3º Ano

Passeios



Volta à Ilha - 3º Ano



Volta à Ilha - 3º Ano



Eco do Avencal - 6º Ano



Santo Antônio de Lisboa - Infantil 4



Minas Gerais - 9º Ano



Projeto Tamar - 1º Ano

Dicas de Ecologia

Plante uma árvore ou plantas em seu jardim e devolva à natureza tudo aquilo que ela nos dá diariamente. Os benefícios são muitos: purifica o ar, valoriza a terra e pode servir de sombra.

Evite usar copos descartáveis e garrafas d'água. Um copinho descartável leva cerca de 50 anos para se decompor, enquanto uma garrafa de plástico pode demorar mais de 100 anos.

Ao escovar os dentes feche a torneira. Economizando água você preserva um recurso de suma importância.

Prefira produtos de empresas que praticam ações de responsabilidade social e ambiental.

Código Olhos de Lince

Ache o código abaixo escondido pela revista e envie a resposta com a localização exata para revista@meninojesus.com.br. Os acertadores vão concorrer a 01 Vale Presente no valor de R\$ 200,00 na Livraria do CEMI. Não esqueça de enviar no email, junto com a localização do código, seu nome completo e turma. Regulamento no site.

**ACHE O CÓDIGO:
SK57Y**

Reino das Aves

As Aves constituem uma classe muito rica e diversificada. Você consegue nomear cada uma delas?



Perigos do açúcar nos primeiros anos de vida

A primeira infância é o período do zero aos seis anos de idade, caracterizado por um crescimento e desenvolvimento muito rápidos, nos quais a alimentação possui um papel fundamental para garantir que esses fenômenos ocorram da forma adequada. Portanto, tanto a qualidade quanto a quantidade de alimentos que são consumidos pela criança nesse período são aspectos críticos, tendo repercussões e consequências para a saúde ao longo de toda a vida, bem como aos hábitos alimentares que serão mantidos, já que a infância é um dos estágios da vida biologicamente mais vulnerável às deficiências e aos distúrbios nutricionais.

rótulos. O açúcar pode ser encontrado na lista de ingredientes com os seguintes nomes: açúcar, açúcar invertido, dextrose, dextrina, frutose, glicose, glucose, maltose, maltodextrina, oligossacarídeos, sacarose, xarope glucose-frutose, xarope de milho, entre outros.

A quantidade média de açúcar presente em diversos tipos de alimentos industrializados é bastante elevada. O consumo de uma única porção pode ultrapassar facilmente o limite máximo diário para as crianças. Veja alguns exemplos: Refrigerante (lata 350 ml = 38g); achocolatado (200ml = 28g); bebida láctea de morango (180ml = 29g); leite fermentado (100ml = 14g); bolacha recheada (3 un = 10g). Por isso, recomenda-se que, nos primeiros anos de vida, deve-se evitar a introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), no máximo 10% das calorias diárias devem ser provenientes do consumo de açúcar. Considerando uma dieta de 1.000 calorias (média de ingestão para crianças). Este percentual equivale a 25 gramas de açúcar por dia, por exemplo. Essa recomendação abrange tanto os açúcares adicionados pela indústria, quanto pela população no ato de cozinhar e consumir, bem como os naturalmente presentes nos alimentos (mel, suco de frutas, entre outros).

Como nem sempre percebemos a quantidade de açúcar nos alimentos processados e ultraprocessados, devemos ficar atentos aos

de alimentos ultraprocessados, principalmente os ricos em açúcar, pois esses alimentos interferem de forma negativa na saúde presente e futura das crianças, gerando obesidade, dislipidemia, diabetes, doenças cardiovasculares, caries, dificuldades na cognição entre outros efeitos deletérios amplamente discutidos na ciência.

Os padrões individuais de preferências e comportamentos alimentares surgem e di-





ferem dependendo dos alimentos oferecidos e dos contextos de alimentação durante os primeiros 24 meses de idade, momento no qual muitas crianças concluíram a transição alimentar e estão consumindo dietas semelhantes às de outros membros da família. À medida que as crianças fazem essa transição, as primeiras experiências com alimentos nutritivos e variedade de sabores podem maximizar a probabilidade de elas escolherem uma dieta mais saudável.

Maria Luiza Pires Dalsasso
Nutricionista CEMJ Santa Mônica
CRN 7673

A quantidade média de açúcar presente em diversos tipos de alimentos industrializados é bastante elevada. O consumo de uma única porção pode ultrapassar facilmente o limite máximo diário para as crianças.











Como está a sua postura?



Entender a postura, o funcionamento do corpo humano, suas conexões, descarga de peso e distribuição de força faz parte da vida dos profissionais que trabalham em prol do movimento, mas também deveria interessar a todos que desejam utilizar melhor sua máquina humana.

Nosso corpo fala por meio de vários sinais. Dores, falta de equilíbrio e uma postura curvada devem ser interpretados, pois cuidar da postura envolve um melhor desenvolvimento físico e a prevenção de deformidades, uma vez que conscientização e mudanças de atitudes podem caminhar juntas.

Observar a postura da criança e do adolescente nos fornece também uma quantidade de informações comunicativas não-verbais. Pode englobar a observação do seu comportamento, sentimento o que as preenche, e com este entendimento, chegaremos a uma melhor abordagem de tratamento. Não é incomum alguns pais nos dizerem que “seus filhos quase não falam, não contam as coisas, ou não reclamam”. Nestes casos, observar estes sinais se torna ainda mais importante. Fazendo um comparativo, entre nossa coluna vertebral e uma coluna de um edifício,

vemos a similaridade de blocos que suportam pesos. No entanto, a coluna vertebral humana não pode ser um feixe comum de barra rígida, porque ela é composta de segmentos de corpos semirrígidos ligados a elementos de tecidos conjuntivos flexíveis que flutuam no espaço. E pela interdependência de suas várias estruturas, o entendimento da postura da coluna vertebral se torna ainda mais complexo.

Nossa postura depende diretamente dos músculos que a sustentam e de todo um equilíbrio estrutural entre musculaturas.

Nossa postura depende diretamente dos músculos que a sustentam e de todo um equilíbrio estrutural entre musculaturas. Indivíduos que apresentam redução do controle neuromuscular, por padrões ineficientes de movimento, terão prejuízos articulares, por incapacidade de distribuição da carga de trabalho aos músculos alvos. Quem possui grupos musculares encurtados ou desequilibrados poderá desenvolver uma cascata de alterações nos padrões de movimentos, além de um comprometimento postural e biomecânico.

Outro fato a ser analisado seria quais as posturas que a criança adquire em seu dia a dia. Existem várias diferenças entre o modo de vida das crianças de “antigamente” para as de hoje. Antes, até mesmo para as brincadeiras, era necessário um certo esfor-

ço físico. Hoje a diversão é mais dentro de casa ou no apartamento. Hábitos da vida moderna e o sedentarismo contribuem para o surgimento de dores musculares e problemas posturais e articulares, o que deve ser avaliado por profissional especializado.

Estamos numa era em que as pessoas compram a melhor e, às vezes, a mais cara cadeira ergonômica, mas ainda permanecem a maior parte do tempo curvados, como um “tatu-bola”, ao telefone celular, desde o momento que acordam pela manhã.

Ainda não se tem uma cápsula milagrosa para sua saúde e sua postura, que não envolva conscientização e mudança de hábitos. E nesta conscientização para a postura da criança e do adolescente, as melhores dicas são:

- mudanças de posicionamentos a cada 1 hora;
- atividades que promovam consciência corporal e relaxamento;
- prática de atividade física;
- limitar o uso de telas, conforme recomendação por faixa etária;
- cuidados ergonômicos, que envolvem como sentar e carregar a mochila.

Mochilas Escolares

A troca do ano letivo costuma ser o momento que algumas crianças trocam de mochilas e dicas para sua nova mochila

podem ser bem-vindas. A conscientização sobre o uso correto da mochila repercutirá no autocuidado necessário para uma melhor postura, conceito que deve ser iniciado na infância, por meio da educação de hábitos saudáveis.

Existem mochilas mais adequadas para seu filho e devem estar ajustadas quanto ao peso e posicionamento de alças, conforme a altura de cada indivíduo.

Peso das mochilas

Você já pesou a mochila do seu filho? Ao colocá-la numa balança, você deve pesar a mochila junto com os materiais, portanto se o tecido da própria mochila for mais pesado, como, por exemplo, mochilas de couro, o peso já estará comprometido.

A recomendação quanto ao peso das mochilas escolares é que varie de 10-15 % do peso corporal de quem a carrega, ou seja, para a criança que pesa 20 kg o ideal seria suportar uma mochila de até 2 kg. Já para um adulto de 70 kg o peso recomendado seria de até 10,5 kg, ou seja 15%.

Mochilas de rodinhas ou de alças?

Esta resposta dependerá do contexto do ambiente. Para ambientes escolares com mais escadas, as rodinhas escolares não serão utilizadas e ainda o peso de sua estrutura comprometerá esta ergonomia.

Organização das mochilas

A recomendação é que a organização deste material escolar seja feita diariamente, colocando sempre o material mais pesado na parte posterior da mochila, que fica próxima das costas do seu filho, e os utensílios mais leves na frente. Brinquedos, estojos, cadernos e livros extras, álbum de figurinhas e qualquer outro material não utilizado em sala de aula devem ser revisados.

Crianças menores têm o apoio dos pais ou responsáveis para esta organização, já

as crianças e adolescentes com mais autonomia que organizam seu próprio material, precisam entender os motivos destes cuidados, que envolvem a prevenção de dores e alterações posturais.

Cuidar da criança pode significar cuidar do ambiente

Não dá para falar em cuidado com a criança, sem observar o universo ao seu redor. A criança está inserida num ambiente biopsicossocial. E no que diz respeito ao contexto físico e aos cuidados posturais, os cuidados envolvem troca de posturas, ergonomia no ambiente de estudo e em outras posições que a criança permanece por mais horas, como até a própria posição de dormir.

Os pequenos precisam brincar, estar ao ar livre e não perder sua espontaneidade ao mudar de posturas e ao ser criança. Mas educar no mundo atual com tantas facilidades e novos hábitos a serem contestados, merece a conscientização por uma educação com pitadas de cuidados em saúde.

A substituição de atividades lúdicas por telas, quando em uso excessivo, traz além de prejuízos psicossociais, prejuízos físicos, como a permanência de mais horas em uma posição, a perda da consciência corporal, a piora da postura, tensão em musculatura de ombros, pescoço e face e ainda o bruxismo. Este último, um distúrbio de origem multifatorial, que pode causar ainda o apertamento ou o ranger de dentes, e outros movimentos parafuncionais da boca e mandíbula de forma voluntária e/ou involuntariamente, que acarretam vários prejuízos ao sistema estomatognático.

E por falar em bruxismo, cabe aqui a alertar sua prevalência em crianças que pode variar de 13 a 49% (ALFANO, et al., 2018) e salientar que é mais comumente encontrado em crianças de famílias com melhor nível socioeconômico devido ao seu grande número de tarefas e demandas diárias. O

bruxismo ainda está associado a distúrbios do sono, estímulos sonoros e luminosos e à diminuição do tempo de sono (quando menor que 8 horas), o que nos reforça ao olhar do ambiente e a higiene do sono em que se insere a criança e o adolescente.

Postura e Dor

Nem sempre quem apresenta uma pior postura terá dor. Há indivíduos que permanecem com hábitos posturais deletérios por muitos anos e só sentem desconfortos e dores mais tarde em sua vida. O atual conceito de DOR pela Associação Internacional para Estudo da Dor (IASP) consiste numa experiência sensorial e emocional desagradável e complexa, que varia entre os pacientes, e que está influenciada por uma diversidade de contextos, como o estado psicológico, emoções, cognição, comportamento e o fator biológico. Portanto, atente-se, pois a má postura pode vir acompanhada de dor ou não. Em contrapartida, sentir dor merece atenção.

A dor ainda é uma experiência que se aprende ao longo da vida, depende de sua história e os procedimentos que se passou. Estudos mostram que crianças com pais ansiosos teriam uma piora da vivência de dor.

Uma pesquisa na internet pelo termo “dor nas costas” mostra o crescimento de 76% desde o início da pandemia no Brasil, de acordo com o Google Trends (análise de tendências). Os fatores que contribuem para esta procura são vários, desde o distanciamento social, o sedentarismo, a tensão, a ansiedade, o home office ou o ambiente de estudo inadequado, além da catastrofização de tudo o que vivemos... Fatores que continuam presentes em outras fases de nossas vidas, mas em diferentes intensidades. E a pergunta que fica é: o que você está fazendo para mudar?

Andreza Garrett

Fisioterapeuta e Mãe das alunas Marina e Catarina Mestranda UDESC. Pós-graduada em Ortopedia, Osteopatia Clínica e Reeducação Postural. Crefito 10 - 41979 F @andrezagarrettfisio



Cosmos: here we are, all connected to each other!
Infantil 3-5 Santa Mônica



Transportation:
we all go traveling by
Infantil 3-5 Santa Mônica



Dinosaurs & Fossils:
An incredible discovery
Infantil 3-5 Sede



Cooking Project
Infantil 1-2 Santa Mônica



Cooking Project
Infantil 4 Sede



CEMJ Bilingue

HIGHLIGHTS 2022

We wish you a Merry Christmas and a Happy New Year

Feliz Natal e um ano novo cheio de união entre os POVOS, que a língua adicional aprendida no currículo Bilingue amplie as oportunidades e possibilidades dos nossos estudantes.

Que o idioma inglês proporcione mais uma habilidade linguística que possa fortalecer laços globais. A capacidade de poder formar e comunicar nossos pensamentos é fundamental para o nosso bem-estar pessoal e para as realizações coletivas. O futuro pode ser mais amplo quando atingimos novos repertórios e a capacidade de compreender outras culturas além das nossas.

Concluimos mais um ano letivo cheio de aprendizado, desafios e inúmeras conquistas. Este ano que se encerra nos trouxe a esperança de estarmos cada vez mais conectados, próximos fisicamente e o melhor momento de renovar e persistir é sempre o AGORA.



Dinosaurs & Fossils:
An incredible discovery
Infantil 3-5 Sede



The Three Bears: Planting seeds
of love and watching them grow
Infantil 1-2 Sede



Rainbow food:
Color me healthy
Infantil 1-2 Santa Mônica



Transportation:
we all go travelling by
Infantil 3-5 Sede



Stage Project
Infantil 3-5 Sede



The Art in me:
I see, I feel, I wonder
Infantil 5 Sede



Noticing the world we live in:
a sensorial discovery
Infantil 1-2 Santa Mônica



Clothes & Weather
Around the World
1º Ano Sede



The mood in food:
From body to brain
1º Ano Sede



The mood in food:
From body to brain
1º Ano Sede



The mood in food:
From body to brain
1º Ano Sede



Clothes & Food Memories
2º Ano Sede



Keeping and being responsible
for the balance of nature
4º Ano Sede

"O objetivo da Educação é possibilitar às pessoas a compreensão do mundo à sua volta e de seus talentos a fim de que se tornem cidadãos plenos, ativos e solidários". Ken Robinson - Escolas Criativas.



City life & Country life: What do I know about them?
3º Ano Sede



There is always a story
behind a toy
1º 2º Ano Santa Monica



Clothes & Food Memories:
Grace and Courtesy
1º 2º Ano Santa Monica



City life & Country life:
What do I know about them?
2º 3º Ano Santa Monica



City life & Country life:
What do I know about them?
3º Ano Sede



Nursery, Here I come!
Infantil 1-2 Sede



Together We Are Stronger
1º Ano Sede



Making a healthy and
wise use of our time
2º 3º Ano Santa Monica

5th and 6th Grade Here we come!

WELCOME 5TH GRADERS

Nossa coleção para o Fundamental I abraça o último estágio dos ANOS INICIAIS!



Em 2023 lançaremos uma nova coleção, em parceria com NatGeo, para as turmas do Ensino Fundamental I Anos Iniciais: **Agents of Change**.



Ensino Fundamental II - Anos Finais

No dia 11 de novembro, o CEMJ em parceria com Teddy Bear Bilingue, apresentou para as famílias do 6º ano 2023, a proposta de implementação do Projeto Bilingue.

A apresentação contou com a presença da direção e coordenação CEMJ e Teddy Bear, além da presença da especialista em Educação Bilingue, Rita Ladeia, que conversou com as famílias sobre o processo de implementação e compartilhou informações sobre os projetos transdisciplinares desenvolvidos e personalizados de acordo com o currículo e necessidades do 6º ano CEMJ.

Confira as fotos desse momento!



CASA MONTESSORI

CONTRATURNO



Um espaço
único para
dividir aprendizados
e multiplicar
lições de vida.



Centro Educacional
MENINO JESUS
Educando para a Paz e o respeito à vida

Educação Infantil

Ensino Fundamental

Educação Bilingue

Educação Montessori

Liberdade para aprender e transformar



Aqui, vamos muito além do aprendizado.
Deixamos a criança crescer sem deixar de ser
ela mesma. Estimulamos sua independência
e fazemos com que cada aluno seja protagonista
da sua própria história.

