



BERNARDO DE F. G. SINTRA

VIDA NA:
FLORESTA DE CONCRETO

SETEMBRO 22

LORENA ANDRADE F.

LUIZA BARROS

MORGAN MARI F.

3º ANO- IOT T3

SENAC NAÇÕES UNIDAS-
SANTO AMARO

PARALAXE

Qual seu ponto de vista?



EDITORIAL

É com muito entusiasmo que apresentamos a primeira edição da nossa revista, que foi organizada em quatro colunas: Inglês, onde falamos sobre nós mesmo e experiências de vida; na de Português analisamos períodos literários como Trovadorismo e Humanismo, já em Artes e Saúde e bem-estar e cada uma delas traz conteúdos produzidos com o objetivo de informar, refletir e inspirar. Nesta edição, você encontrará temas variados:, até discussões sobre saúde, corpo e qualidade de vida.

Esperamos que aproveitem a leitura, cada página e mergulhe no conteúdo que preparamos com tanta dedicação!

Boa leitura!

Equipe Editorial

EXPEDIENTE

EDITORES-

Bernardo de Freitas
Guimarães Sintra
Morgan Mari Freire

COLABORADORES-

Danilo Arrabal Silva
Joice Nascimento Lopes
Giovanna Rodriguez Nocker

PROJETO GRÁFICO-

Lorena Andrade Ferreira

ORIENTADORES-

Joice Nascimento Lopes
Danilo Arrabal Silva
Jessyca Wanessa do Espírito
Santo Melo
Giovanna Rodriguez Nocker

DESIGN

DIAGRAMAÇÃO-

Morgan Mari Freire

SUMÁRIO

5-12

INGLÊS

Introducing Yourself
Photo Collage
The kid I still have inside of me

13-17

PORTUGUÊS

Introdução da coluna
Infográfico
Ficare Senac, Fugare Senac

18-19

ARTES

Linha do Tempo

20-21

SAÚDE E BEM ESTAR

Texto - Suplementos Proteicos

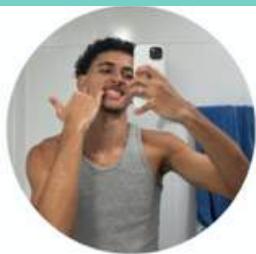
ING

introducing



Lorena Andrade
IOT T3

My name is Lorena Andrade Ferreira, and I am a curious, determined, and optimistic student. I consider myself hardworking and responsible, always giving my best in everything I do. At the same time, I am cheerful and friendly, which helps me connect easily with people around me. I am also very creative and open-minded, always ready to learn something new and share ideas. Playing soccer as a midfielder makes me disciplined, focused, and team-oriented. I like to describe myself as confident but also humble, because I know there is always room to grow. Above all, I am passionate about challenges and excited to keep building my future step by step. This is who I really am!



**Bernardo de Freitas
Guimarães Sintra**

I'm a persistent person who faces challenges with courage. I have a strong mindset, always seeking objective solutions and refusing to be shaken. I'm loyal and protective, deeply valuing the people I love and the bonds I build with them. I don't like to procrastinate, even though I make this mistake daily, but despite being lazy at times, I love playing sports.

LÊS ng yourself

Greetings! I'm Morgan, a 18 year old, tall and friendly guy. Some friends would describe me as "extroverted", "optimistic", "nice"...! One even said "peculiar" but I'm not sure what he tried to say by that. Anyway! I'm skinny, have short brown hair, partially dyed in red. A very social, open-minded and caring person, I'm always open for new friendships and I love to talk about games, series, and anything more you'd like to chat about, even silly things. I also have a fat and crossed-eye cat called Zazá, a pretty and not so smart kitty... Here she is!



She is pretty important, that's why I thought a pic of her was needed. I love to bake, draw, play games and listen to music, a little bit of everything. Now, here's a photo of me and a pretty blonde I've found.



Hello! My name is Luiza and I am 18 years old. I live in São Paulo, Brazil. I study at Senac and I am in high school. I am a curious person. I like listening to music, watching movies and spending time with my family. I am also creative and I enjoy learning new things.

Photo



Collage



The kid I still have

LORENA

When I was a child, my family often gathered at my grandmother's house. Her home was always the meeting point for all of us—a place full of love, laughter, and memories that I still hold dear today. I spent almost my entire childhood there, especially because my mother worked during the day and I needed a safe and welcoming place to be. Because of this, I developed a very strong attachment to my family, and that close bond deeply shaped who I am. Nowadays, I consider myself a very sentimental and sensitive person when it comes to family, because I know how important those moments and connections were for my growth and for the way I am.



LUIZA

I have always been a very curious person. Since I was a child, I have asked many questions about everything around me. My curiosity has helped me learn new things and understand the world better.

ve inside of me

BERNARDO

My childhood was good, thanks to my mother, who never let me lack anything. She always made sure I went to good schools, and she made me practice every sport and martial arts possible, which is my passion today. She always supported me in everything. I'm very grateful for her dedication to raising me, because without her, I would be nothing.

I always moved around a lot, far away, which ended up affecting me a bit, as I had difficulty forming bonds with people, especially because I was the only Black student in the private schools I attended. Whether we like it or not, we're always treated differently. I never understood why I was a child and had no role model at home about this, due to prejudice and childhood trauma. In my adolescence, I began to learn new things and meet people who understood how I felt, and most importantly, I understood who I am. This was a huge milestone in my life that shapes who I am today.



MORGAN

When I was a child, I was pretty energetic and friendly. I used to learn things more easily, wouldn't stop talking and was a little nerd about everything, mainly animals. Nowadays, I'm still as social as I was and still a huge nerd about most things I like, like games, series, etc. And my energy... yeah, I probably just spent it all in my childhood.

My mother always made me close to my family, cousins and aunts so I'm still attached to them, even though we don't hang out like we used to do. I love my family unconditionally, besides I know some gossip and their bad sides now. We used to have huge gatterings, for anniversaries, special dates, new years eve and others, but since the pandemics are not the same, what saddens me a bit.



MARY S

Mary Shelley was an English writer, author of the novel "Frankenstein." She was born in Somers Town, London, on August 30, 1797.

She lost her mother shortly after her birth. Her father was left to care for Mary.

In 1801, her father married Mary Jane Clairmont but Mary never got along with her stepmother. Despite not receiving a formal education, she was always reading books from her father's library.



Here are some of her books:

- *Frankenstein* (1816)
- *Matilda* (1819)
- *The Last Man* (1926)
- *The Mortal Immortal* (1833)
- *Valperga*(1823)

HELLEY

Raised by her father, Mary grew up in an intellectual environment, surrounded by books, despite receiving no formal education. Her relationship with her stepmother, Mary Jane Clairmont, was difficult, but Mary developed a passion for reading and writing from an early age.

At 17, she fell in love with the poet Percy Bysshe Shelley. Even though he was married, the two eloped together in 1814, accompanied by Mary's half-sister. They lived a nomadic life across Europe, marked by personal loss and challenges.

Mary's life was marked by suffering, with the deaths of two more children. Her son, Percy, was the only one to survive to adulthood. In 1822, her husband drowned while sailing in Italy.

Widowed at 24, Mary worked hard to support herself and her son. She wrote several other novels and science fiction stories. She also published her husband's poetry.

Mary Shelley died on February 1, 1851, of a brain tumor.

COLUNA de Língua. P



Oferecemos a você, caro leitor, informações de uma maneira descontraída na coluba de Português!

Convidamo-os a ler nosso infográfico que mostra todo o caminho da literatura, começando pelo trovadorismo, passando pelo humanismo, classicismo, quinetismo e por fim barroco e arcadismo. Nele, temos imagens ilustrativas e textos informativos que descrevem toda a trajetória, aprofundando mas sem fazer disso um tema maçante.



Esses últimos dois, podem ser representados pelas imagens do Fugere Senac e Ficare Senac, inspiradas na contradição arcadista e barroca, a paz e a correria



INFOGRÁFICO DOS M

TROVADORISMO



Do século V ao X-

A primeira idade média, após a queda do império Romano, aparição dos bárbaros e feudalismo.

ARMADURA E ARMAS

"O traje dessas tropas consistia em uma tiara, ou gorro de feltro macio, uma túnica bordada com mangas, uma cota de malha parecida com escamas de peixe e saícas; como armas, eles carregavam escudos leves de vime, arcos alijavas penduradas abaixo deles, lanças curtas, arcos poderosos com flechas de cana e espadas curtas balançando em cintos ao lado da coxa direita."



TRANSPORTE

VESTIMENTAS

"Na Grécia,... a peça mais característica da indumentária era o chiton, feito de seda grega, um retângulo de tecido prensado nos ombros e embalado nos braços, com uma das laterais fechada com um tipo de laço. Quando significa túnica é que se refere ao tecido mais usado para sua confecção, também é de enegrecimento, vestimento de escravos, vestimenta se constitui, a recebendo a Toga, que recebeu nome da Toga, que vestimentas típicas da Grécia e sobre ela, a Toga. Essa é a única seu volume, evidenciava o status social de quem a usava.

QUINHENTISMO

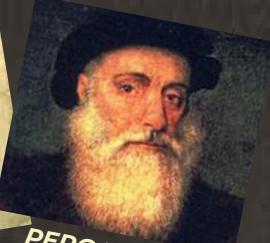


PADRE JOSÉ DE ANCHIETA

Catequizou através de poemas, peças de teatro e gramáticas da língua tupi, serviam como ferramentas pedagógicas para converter os indígenas ao catolicismo, adaptando a fé cristã aos seus costumes através das dramatizações e textos em sua própria língua para tornar a mensagem mais acessível e eficaz. Aprendeu o tupi e podia se comunicar com os índios. Assim, em 1555, escreveu a primeira gramática de tupi, que seria publicada quatro décadas depois.



"Morraram-lhes uma vernalinha; disse tiveram medo queriam matar a mão, mas conto espantados,



PERO VAZ DE CAMINHA

A carta escrita por Pero Vaz de Caminha por ocasião da chegada dos portugueses. O intuito da carta era relatar o "descobrimento" de novas terras, de forma que Pero Vaz de Caminha narrou detalhes sobre a viagem, a terra e os nativos.

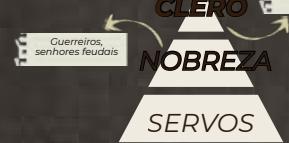


Século XV e XVI

Primeira manifestação literária no Brasil

Do século XI ao XIII

Apogeu do feudalismo (alta idade média), Cruzadas, cultura cavaleiresca, surgimento do Trouvadorismo



Guerreiros, senhores feudais

Religiosos, responsáveis pela fé e educação

Trabalhadores dos feudos, ligados à terra

Malhas e armaduras de ferro e aço começaram a se tornar mais comuns.

CANTIGAS

AMOR
Homem apaixonado por uma dama inacessível

AMIGO
Mulher expressa saudade ou espera pelo amado

MALDIZER
Satiras e críticas sociais



"Principal mecanismo de defesa para proteção dos interesses da nobreza e da classe feudal, exclusivamente formada por nobres."

CAVALEIRISMO E HIERARQUIA

MOVIMENTOS ARTÍSTICOS

ARTE GÓTICA



ARTE ROMÂNICA



HABITAÇÕES



CASTELOS
residência da nobreza

MOSTEIROS
Centros religiosos e culturais



CABANAS CAMPONESA
Moradia dos servos



Resgate da cultura grega-romana, racionalismo, equilíbrio, harmonia, antropocentrismo (o homem como centro do universo).

Obra épica: Os Lusíadas
celebra os feitos dos navegadores portugueses.

Obras líricas:
Sonetos que exaltam o amor idealizado, a razão e a beleza clássica.

Do século XIV a XV

Crise do feudalismo,
Peste Negra,
surgimento da burguesia



HUMANISMO

"Sou o Espectro da Corte. Fui criado para assombrar os palcos e as consciências... Tenho a tarefa de expor as falcatruas, a ganância e a vaidade que ele via em cada canto: nos clérigos, nos nobres, e até mesmo nos simples campões.

Gil Vicente, por ser ele mesmo um ourives e um poeta da corte, via de perto a hipocrisia e os luxos vazios. Me usou para tirar as máscaras dos poderosos, mostrando que, por trás de toda a pompa e do ouro, muitas vezes não existia nenhuma virtude. O meu criador acreditava que o teatro era um espelho da sociedade, e eu sou a imagem que esse espelho reflete. A minha missão é lembrar a todos que, no grande palco da vida, não se pode enganar a si mesmo, nem a quem te observa."



Uma figura fantasmagórica e pálida, com um manto esfarrapado que lembra as vestes de um cortesão, mas manchado de tinta e poeira. Usa máscara de teatro quebrada.

CLASSICISMO

Século XVI

Marcado pelo Renascimento cultural europeu.



Deusa Vênus: Representada como aliada dos portugueses, símbolo do amor e da beleza. Ilustração: Vênus guiando ou protegendo os navegadores.

Deus Baco: Figura de oposição, tenta impedir o sucesso da missão. Ilustração: Baco em atitude de sabotagem ou confronto.

Explicação textual: Vênus e Baco representam forças mitológicas que influenciam o destino dos heróis, reforçando o caráter épico da obra.



LUIZ VAZ DE CAMÕES



Vênus



Baco

PORTFOLIO

Fugere Senac

Bernardo



As duas imagens podemos observar a contradição do barroco à direita, explicitamente podemos ver a dualidade entre um lugar calmo que me traz paz e um lugar com movimento, agitado.



Fugere Senac - P3: Esse lugar me traz paz, quando preciso relaxar é pra lá que eu vou pra me sentir melhor, me ajuda a não pensar na turbulência e o caos que o Senac se encontra frequentemente. Conforme o conceito de fugere urben do arcadismo.

Ficare Senac - Sala de aula: Esse lugar me traz muitas emoções, às vezes boas, às vezes ruins, um local que frequento diariamente com meus colegas e professores, apesar de ser um lugar de aprendizagem, a maior parte do tempo é bem turbulento pelo fluxo de pessoas, e conflitos.

Lorena



TEXTO COMPARATIVO:

No Fugere Senac me sinto bem porque o lugar é calmo e transmite paz, lembrando o conceito de fugere urbem. Já no Ficare Senac acontece o oposto: o barulho e a quantidade de pessoas me deixam incomodada e inquieta. Então, enquanto um espaço me traz tranquilidade, o outro gera justamente o oposto.



FUGERE SENAC- Tele Tubies: Me sinto bem nesse lugar porque normalmente quando vou lá não tem muita gente, não é um lugar barulhento e me traz paz, conforme o conceito fugere

urbem do Arcadismo

FICARE SENAC- Janelinha: Esse lugar me causa um certo incômodo porque na maioria das vezes que eu passo lá tem muitas pessoas, muito barulho e me deixa desinquieta.

JUGUÊS

e Ficare Senac

Luiza



Contradição: Bárbara, entre a calma do refúgio simples e a aplicação complexa de corredor, o cotidiano da escora se revê em uma contradição. A luz natural e o espaço aberto trazem a paz que contrasta com a sombra e a confusão do interior. O que é simples e sereno se opõe ao que é movimentado e caótico, mostrando a dualidade da vida moderna.

Fugere Senac : a fotografia do banco no com espaço, iluminado pelo sol e com poucas pessoas, faz um ambiente para a busca de paz e tranquilidade, um local para contemplação, um respiro em meio à rotina.



Ficare Senac: a foto do corredor descreve a agitação na hora da saída com um monte de pessoas mostrando o fluxo constante de pessoas. A forma como as pessoas se agrupam, bloqueando o caminho, mostra o caos.

Morgan



Um ambiente natural, as cores, as formas e até mesmo a iluminação contribuem para um lugar mais tranquilo e o outro é simétrico, retangular, muito padronizado, essa oposição visual entre o natural e o artificial reflete a contradição barroca, na qual o ser humano se encontra dividido entre a natureza e a cultura. O Barroco com suas dualidades, se manifesta aqui como o conflito entre a tranquilidade idealizada do campo e o ritmo frenético da vida na cidade. Ambos coexistem na experiência humana, criando a tensão e o dinamismo que caracterizam a vida moderna do ser humano.

FUGERE SENAC- Teletubbies, um vasto e tranquilo espaço verde com poucas pessoas e longe da agitação urbana. O lugar me transmite a ideia de refúgio, paz e simplicidade, o espaço aberto e o contato com a natureza são uma fuga visual e mental do caos da cidade e do dia a dia. Pode não ser um lugar 100% natural mas acaba me passando essa tranquilidade e paz, assim como no conceito do fugere urbem do arcadismo.



FICARE SENAC- Uma quadra de tênis, é um espaço para uma atividade que exige reação rápida e constante movimento, me reflete o ritmo acelerado e competitivo do cotidiano na cidade. Sinto energia, adrenalina e competitividade, mas logo isso se transforma em cansaço.

ART

Linha do Tempo

BERNARDO

Linha do Tempo



MORGAN

A ARTE

NO PERÍODO MEDIEVAL



TEMAS

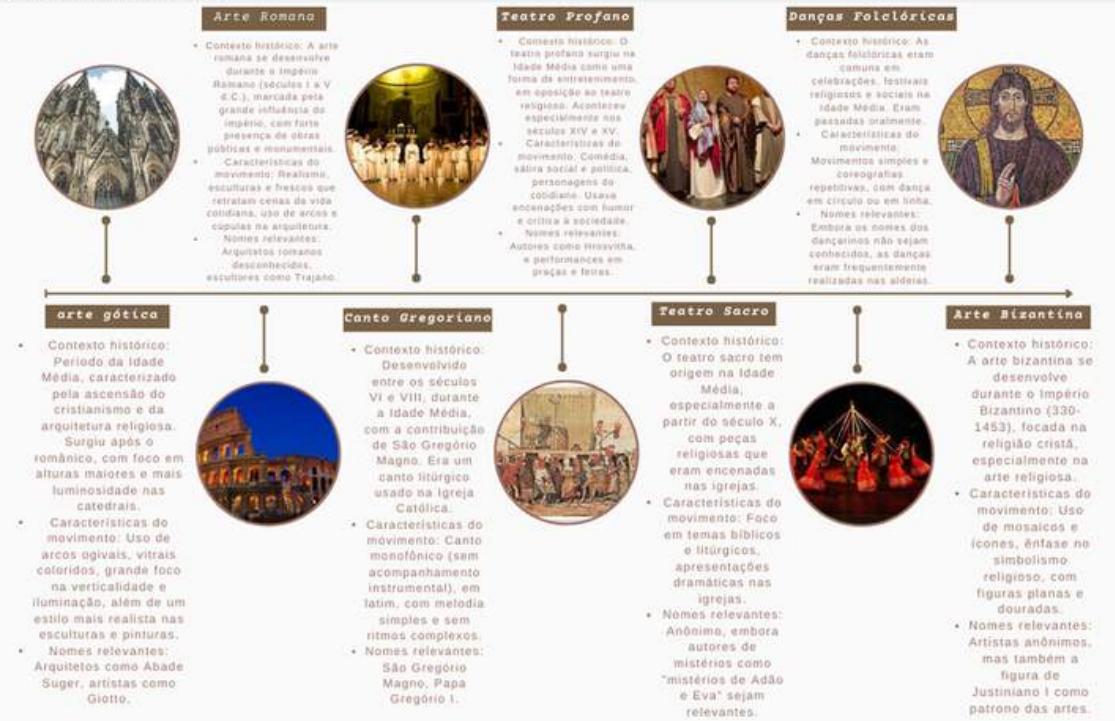
na do tempo

LORENA

LINHA DO TEMPO

MOVIMENTOS ARTÍSTICOS

Lorena Andrade IOT T3



EDUCAÇÃO

SAÚDE E BEM-ESTAR

Os suplementos proteicos são produtos nutricionais desenvolvidos para complementar a ingestão de proteínas na alimentação diária. Eles são especialmente indicados para pessoas que desejam aumentar a massa muscular, como atletas, praticantes de musculação e indivíduos com necessidades específicas de proteína. Os tipos mais comuns incluem whey protein (proteína do soro do leite), caseína, albumina (clara de ovo), proteínas vegetais como soja, ervilha e arroz, além de blends proteicos que combinam diferentes fontes.

3 SAÚDE E BEM-ESTAR



A principal função dos suplementos proteicos no organismo é fornecer aminoácidos essenciais para a construção e reparação dos tecidos musculares. Eles auxiliam na recuperação após os treinos, promovem o crescimento muscular e também podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, são úteis para pessoas que têm dificuldade em atingir a quantidade ideal de proteína apenas com a alimentação.

SAÚDE FÍSICA

SEM ESTAR

No entanto, o uso indiscriminado desses suplementos pode causar efeitos colaterais. Entre os principais estão a sobrecarga renal, problemas digestivos como gases, constipação ou diarreia, ganho de peso indesejado e desequilíbrio nutricional. Em casos mais graves, especialmente em pessoas com predisposição ou doenças pré-existentes, pode haver risco de desenvolver problemas renais ou hepáticos.



Um exemplo de personalidade que faz uso de suplementos proteicos é o fisiculturista brasileiro Felipe Franco. Ele utiliza whey protein como parte de sua rotina alimentar para manter e aumentar sua massa muscular. Combinando suplementação com uma dieta equilibrada e treinos intensos, Felipe mostra como o uso consciente e orientado desses produtos pode ser eficaz.

Para nós, alunos do Senac, entender sobre os suplementos proteicos é muito importante. Esse conhecimento nos ajuda a fazer escolhas mais conscientes sobre nossa saúde e alimentação, evitando o uso inadequado de substâncias e valorizando hábitos saudáveis.

Além disso, contribui para o nosso aprendizado sobre o funcionamento do corpo humano e como cuidar dele de forma responsável.



