

VIDA NA:
FLORESTA DE CONCRETO

SETEMBRO 22

BERNARDO DE F. G. SINTRA

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 Espirito
Santo Melo
Giovanna Rodriguez Nocker

DIREÇÃO DE DESIGN-

Luiza Barros Coelho

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

introduci



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.

LES

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



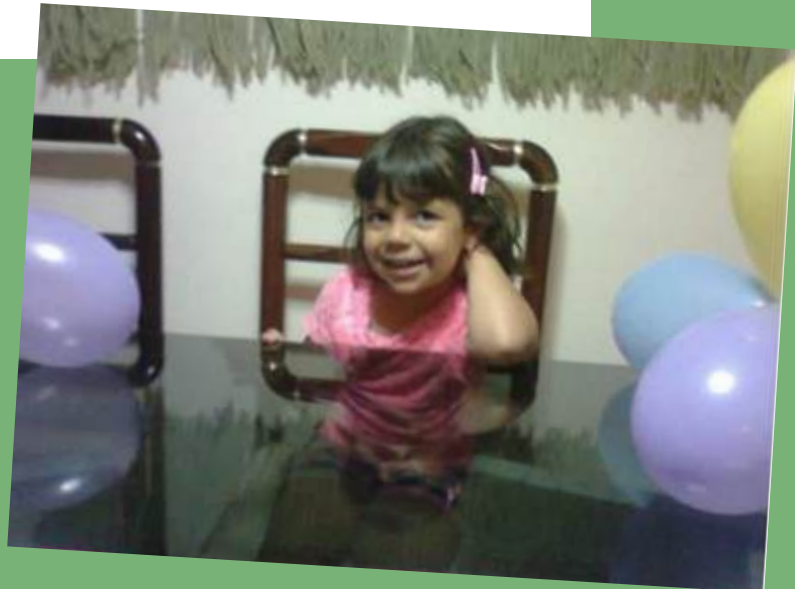
Collage



The kid I still ha

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 gatherings, 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

A branch with several light pink cherry blossoms is positioned in the upper right corner of the page, extending from the top edge.



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.

A small, dried, brown flower with multiple petals is located in the lower right area of the page.A paper flower made of greyish-brown material with a yellow center is in the bottom left corner.

COLUNA de Língua. P



Oferecemos a você, caro leitor, informações de uma maneira descontraída na coluna 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 MC

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 calças; como armas, eles carregavam escudos leves de vime, aljavas penduradas abaixo deles, lanças curtas, arcos poderosos com flechas de cana e espadas curtas balançando em cintos ao lado da coxa direita."



VESTIMENTAS

"Na Grécia [...] a peça mais característica da indumentária era o quiton, a túnica dos gregos, um retângulo de tecido preso nos ombros e embaixo lateralmente fechada e outra aberta. Quiton significa túnica de linho, sendo este o tecido mais usado para sua confecção, apesar de empregarem, também, a lã. Em Roma, a vestimenta se constituía basicamente da toga, que recebeu influência da Grécia e da Etrúria. Usavam uma túnica e, sobre ela, a toga. Esta, por seu volume, evidenciava o status social de quem a usava."



TRANSPORTE



Do século XI ao XIII

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

CANTIGAS

AMIGO

Mulher expressa saudade ou espera pelo amado

AMOR

Homem apaixonado por uma dama inacessível

MALDIZER

Sátiras e críticas sociais

CLERO

Religiosos, responsáveis pela fé e educação

NOBREZA

Guerreiros, senhores feudais

SERVOS

Trabalhadores dos feudos, ligados à terra



"Principal mecanismo de defesa para a proteção dos interesses da nobreza durante o feudalismo. Exclusivamente formada por nobres"

CAVALEIRISMO E HIERARQUIA



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

QUINHENTISMO



PADRE JOÃO 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 de dramatizações e textos em sua própria língua para tornar a mensagem mais acessível e eficaz. Aprendeu com os índios. Assim, em 1555, escreveu a primeira gramática de tupi, que seria publicada quatro décadas depois.



"Mostraram-lhes uma galinha; todos tiveram medo dela e não lhe queriam rir a mão, mas como 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



MOVIMENTOS ARTÍSTICOS

ARTE GÓTICA



ARTE ROMÂNICA



HABITAÇÕES



MOSTEIROS
Centros religiosos e culturais

CASTELOS
residência da nobreza



CABANAS CAMPONESAS
Moradia dos servos



PESTE NEGRA



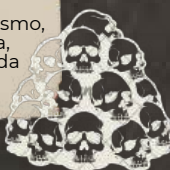
HUMANISMO

BURGUESES



Do século XIV a XV

Crise do feudalismo,
Peste Negra,
surgimento da
burguesia



"Sou o Espectro da Corte. Fui criado para assombrar os palcos e expor as consciências... Tenho a tarefa da vaidade que ele via em cada canto: nos clérigos, nos nobres, e até mesmo nos simples camponeses. Gil Vicente, por ser ele mesmo um burlesco 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 estarrapado 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.



Resgate da cultura greco-romana, racionalismo, equilíbrio, harmonia e 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.



LUÍS VAZ DE CAMÕES

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.

Vênus



Baco



PORTU

Fugere Senac

Bernardo



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 urban do arcadismo.



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.



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



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 urban do Arcadismo.



TEXTO COMPARATIVO:

No Fugere Senac me sinto bem porque o lugar é calmo e transmite paz, lembrando o conceito de fugere urban. 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.



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.

JUQUÊS

e Ficare Senac

Luiza



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

Contradição Barroca: entre a calma do refúgio simples e a agitação complexa do corredor, o cotidiano da rotina se revela 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.



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



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.

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.



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.

ARTE Linha

BERNARDO

Linha do Tempo

- Contexto histórico: Organizado a partir do papado de Gregório I (590-604).
- Características: Música monódica, vocal, em latim, usada nas liturgias.
- Artistas: composições anônimas dos monges copistas; "Dies Irae" (século XIII).

590 - 1200 CANTO GREGORIANO E MÚSICA LITÚRGICA



- Contexto histórico: Primeiras encenações litúrgicas registradas em 970, dentro das igrejas. Popular até o séc. XIV, quando começa a se expandir para praças públicas.
- Características: Dramatizações bíblicas, em latim, representadas por monges.
- Artistas: peças anônimas como "Quem Queritis?" (c. 970).

970 - 1350 TEATRO SACRO



- Contexto histórico: Início na construção da Basílica de Saint-Denis (França, 1140). Expansão pela Europa até c. 1500, quando começa o Renascimento.
- Características: Catedrais com arcos ogivais, vitrais coloridos, esculturas realistas.
- Artistas: Giotto (1267-1337); catedrais de Notre-Dame (1163-1345), Chartres (1194-1220).

1140 - 1500 ARTE GÓTICA



330 - 1453 ARTE BIZANTINA

- Contexto histórico: Início com a fundação de Constantinopla (330 d.C.), término com a queda da cidade para os turcos otomanos (1453).
- Características: Ícones, mosaicos dourados, arquitetura monumental (Santa Sofia).
- Artistas: anônimos bizantinos, mosaicos de Santa Sofia.



950 - 1150 ARTE ROMÂNICA

- Contexto histórico: Desenvolveu-se na Alta Idade Média, ligada às peregrinações religiosas e expansão monástica.
- Características: Igrejas com muros grossos, arcos de volta perfeita, pinturas murais e esculturas didáticas.
- Artistas: monges e artesãos anônimos; destaque para a Igreja de Sainte-Foy (c. 1050-1130).



1000 - ATUALIDADE DANÇAS FOLCLÓRICAS

- Contexto histórico: Desenvolveu-se desde o ano 1000 em festas rurais e rituais comunitários.
- Características: Danças coletivas em roda, acompanhadas por instrumentos simples.
- Artistas: práticas populares anônimas; exemplos preservados em danças como a tarantela (Itália) e a carola medieval (Europa).



1150 - 1500 TEATRO PROFANO

- Contexto histórico: Surge paralelamente ao teatro sacro, por volta de 1150, em feiras e festas populares.
- Características: Temas cômicos, farsas e sátiras sociais em língua popular.
- Artistas: "A Farsa do Mestre Pathelin" (França, c. 1460).

MORGAN A ARTE

NO PERÍODO MEDIEVAL

SÉCULO IV AO XV- ARTE BIZANTINA



- Surge após a aceitação do Cristianismo em 325 e durou até 1453, na Constantinopla.
- Sua principal motivação era a religiosidade crítica, visando a uma forma de evangelização.
- A principal forma de expressão eram os ícones, muitas vezes com detalhes em ouro. A arquitetura se destacava pelas grandes cúpulas e arcos, como na Basílica de Santa Sofia.
- Artistas normalmente eram anônimos, porém existiram Trifun, o Gergo, que trabalhou na Rússia, e o Mestre de Chartres, responsável pelos mosaicos do Mosteiro de Chartres em Constantinopla.

SÉCULO IX AO XI- CANTO GREGORIANO



- Fornou oficial de canto litúrgico da Igreja Católica, sua origem foi codificada e unificada sob o nome do Papa Gregório I, por isso tem esse nome.
- Música monódica, ou seja, sem apenas uma linha melódica, sem harmonia ou acompanhamento instrumental. É cantado em latim, com letras baseadas em textos bíblicos. Seu objetivo não é a expressão artística do cantor, mas sim a elevação espiritual e a oração.

SÉCULO X AO XII- ARTE ROMÂNICA



- Influenciada pela arquitetura romana, as construções foram erguidas no contexto do sistema feudal, com a Igreja Católica sendo a maior detentora de poder e conhecimento na Alta Idade Média.
- Marcado pela horizontalidade, paredes grossas de pedra e poucas janelas, pequenas e escuras. Dava às igrejas um aspecto de "fortalezas de Deus". As pinturas e esculturas eram didáticas-religiosas, com o objetivo de ensinar a Bíblia por imagens e de jeitos mais simples.
- A maioria dos artistas eram anônimos, as obras eram produzidas principalmente por monges e artesãos.

SÉCULO XI AO XIII- TEATRO SACRO



- Ligado às celebrações religiosas, surgiu dentro das igrejas para encenas passagens bíblicas, como o Paião de Cristo.
- Temática religiosa e didática, as peças eram encenadas pelo clero e tinham o objetivo de instruir os fiéis e reforçar a fé cristã. Elas evoluíram de pequenas representações para encenações grandiosas, que chegaram a durar vários dias.

SÉCULO XII AO XIV- TEATRO PROFANO



- Desenvolveu-se em feiras e praças públicas, tinha um caráter popular.
- Incluiu gêneros como as farsas (comédia baseada em situações ridículas) e os jogos (mimicção e contadores de histórias interessantes). Os temas eram populares, satíricos e humorísticos, explorando a vida cotidiana, os vícios e os costumes da sociedade.

SÉCULO XII AO XVI- ARTE GÓTICA



- Desenvolveu-se na Baixa Idade Média e foi um movimento que superou a autoridade românica. Criado na França com a construção da Basílica de Saint-Denis.
- A principal marca do gótico é a verticalidade e a luminosidade. As construções pareciam se elevar para o céu, simbolizando a aproximação de Deus. Elementos como os arcos de volta ogival e o arco-boutant permitiram paredes mais finas e altas, que foram preenchidas por grandes vitrais coloridos. As esculturas ganharam mais realismo e expressividade, e o interior das catedrais se tornou um espaço de luz e cor.

SÉCULO XII AO XV- DANÇAS FOLCLÓRICAS



- Não se limitam a um período histórico específico, pois são uma manifestação cultural que se desenvolve ao longo do tempo, em diferentes lugares e com diferentes povos, porém surgiu na Europa.
- São danças tradicionais que representam a cultura, os costumes e as crenças de um povo ou de uma região. Incluem o uso de figurinos e músicas típicas, letras simples e a realização em espaços públicos, como praças. São um reflexo da identidade cultural de uma comunidade.
- As danças mais conhecidas desse período são a Carola e o Tripulium, sendo a primeira uma dança de roda e a segunda uma dança em três tempos.

ARTES

na do tempo

LORENA

LINHA DO TEMPO

MOVIMENTOS ARTÍSTICOS

Lorena Andrade IOT T3

Arte Romana

- Contexto histórico: A arte romana se desenvolve durante o Império Romano (séculos I a V d.C.), marcada pela grande influência do império, com forte presença de obras públicas e monumentais.
- Características do movimento: Realismo, esculturas e frescos que retratam cenas da vida cotidiana, uso de arcos e cúpulas na arquitetura.
- Nomes relevantes: Arquitetos romanos desconhecidos, escultores como Trajano.



Teatro Profano

- Contexto histórico: O teatro profano surgiu na Idade Média como uma forma de entretenimento, em oposição ao teatro religioso. Aconteceu especialmente nos séculos XIV e XV.
- Características do movimento: Comédia, sátira social e política, personagens da sociedade. Usava encenações com humor e crítica à sociedade.
- Nomes relevantes: Autores como Hrosvitha, e performances em praças e feiras.



Danças Folclóricas

- Contexto histórico: As danças folclóricas eram comuns em celebrações, festivais religiosos e sociais na Idade Média. Eram passadas oralmente.
- Características do movimento: Movimentos simples e coreografias repetitivas, com dança em círculo ou em linha.
- Nomes relevantes: Embora os nomes dos dançarinos não sejam conhecidos, as danças eram frequentemente realizadas nas aldeias.



arte gótica

- Contexto histórico: Período da Idade Média, caracterizado pela ascensão do cristianismo e da arquitetura religiosa. Surgiu após o românico, com foco em alturas maiores e mais luminosidade nas catedrais.
- Características do movimento: Uso de arcos ogivais, vitrais coloridos, grande foco na verticalidade e iluminação, além de um estilo mais realista nas esculturas e pinturas.
- Nomes relevantes: Arquitetos como Abade Suger, artistas como Giotto.



Canto Gregoriano

- Contexto histórico: Desenvolvido entre os séculos VI e VIII, durante a Idade Média, com a contribuição de São Gregório Magno. Era um canto litúrgico usado na Igreja Católica.
- Características do movimento: Canto monofônico (sem acompanhamento instrumental), em latim, com melodia simples e sem ritmos complexos.
- Nomes relevantes: São Gregório Magno, Papa Gregório I.



Teatro Sacro

- Contexto histórico: O teatro sacro tem origem na Idade Média, especialmente a partir do século X, com peças religiosas que eram encenadas nas igrejas.
- Características do movimento: Foco em temas bíblicos e litúrgicos, apresentações dramáticas nas igrejas.
- Nomes relevantes: Anônimo, embora autores de mistérios como "mistérios de Adão e Eva" sejam relevantes.



Arte Bizantina

- Contexto histórico: A arte bizantina se desenvolve durante o Império Bizantino (330-1453), focada na religião cristã, especialmente na arte religiosa.
- Características do movimento: Uso de mosaicos e ícones, ênfase no simbolismo religioso, com figuras planas e douradas.
- Nomes relevantes: Artistas anônimos, mas também a figura de Justiniano I como patrono das artes.

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

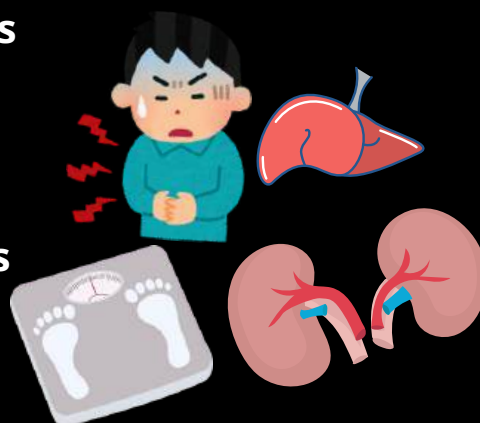


A principal função dos suplementos proteicos no organismo é fornecer aminoácidos essenciais para a construção e reparação dos tecidos musculares. Eles auxiliam na recuperação após os treinos, promovem o crescimento muscular e também podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico. Além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

ÃO FÍSICA

EM 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-existent, 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.



11 111111 11