

ENTRE LINGUAGENS

Português

Inglês

Artes

Educação física

Descubra os movimentos artísticos que vieram antes de nós!!!

NOVA COLUNA DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Linguagens

Preço sugerido:

R\$ 5,99



EXPEDIENTE

Editora de layout

Emina Osman

Redatora

Ana Carolina Ferreira

Auxiliar de layout

Maíra da Silva

Auxiliar de textos

Guilherme Costa

Outros colaboradores

Senac Nações Unidas

uma grande escola, que vocês já devem ter ouvido falar =)

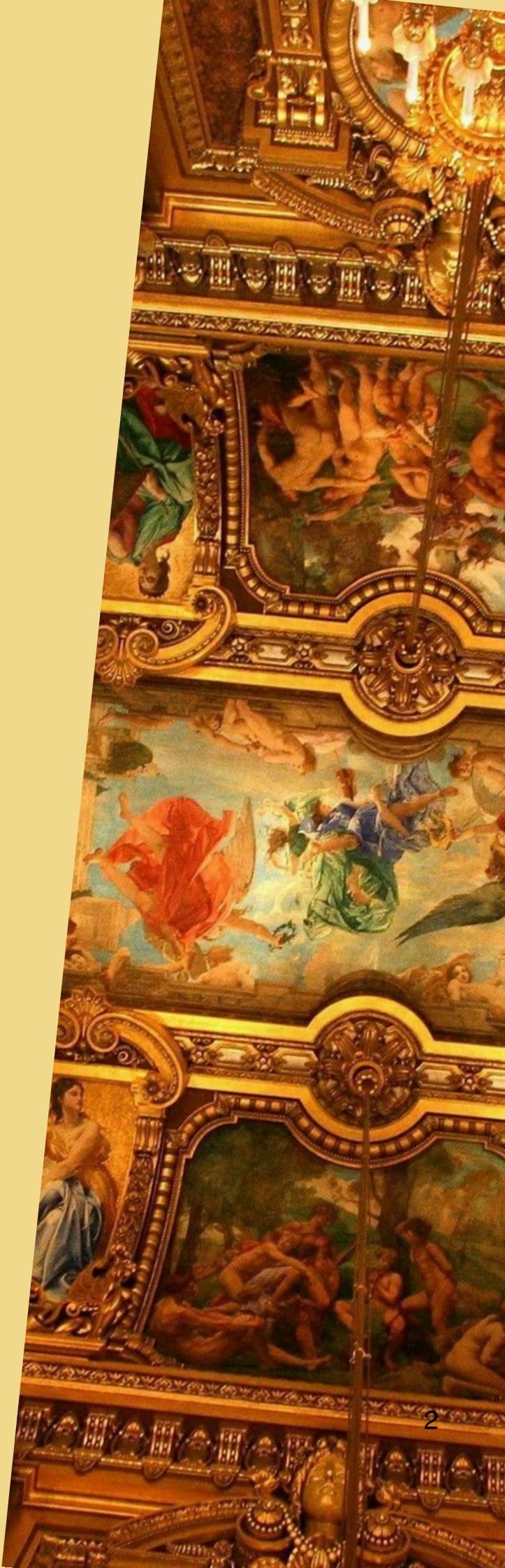
Orientadores

Joice Nascimento Lopes

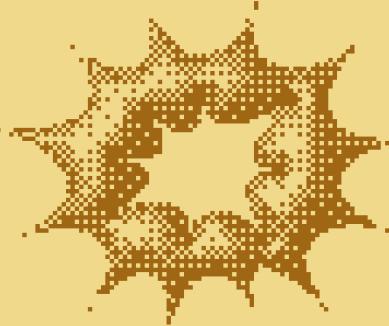
Danilo Arrabal da Silva

Giovanna Rodriguez Nocker

Jessyca Wanessa do Espírito Santo Melo



SUMÁRIO



1.

Português

- Infográfico dos movimentos artísticos
- Fugere Senac, Ficare Senac

3.

Artes

- Linha do tempo

2.

Inglês

- Introducing Yourself
- Photo Collage and sharing Memories
- The kid I still have inside of me
- Author presentation

4.

Saúde e bem estar

- Hipercalóricos

UMA BREVE APRESENTAÇÃO...

Sejam bem vindos ao nosso espaçoamento ou **entre linhas**.

Aqui vamos compartilhar nossos melhores (ou nem tão bons) trabalhos desse bimestre. Vocês verão um pouquinho de tudo, algumas escolas literárias, alguns movimentos artísticos, alguns conselhos sobre saúde, a little about english.

Resumindo um pouquinho de tudo, nosso forte é linguagens.

“O todo sem a parte não é todo; A parte sem o todo não é parte; Mas se a parte o faz todo sendo parte, Não se diga que é parte, sendo todo.”

Nossa equipe se empenhou muito para entregar nosso melhor. Nossas colunas são cheias de personalidade e muito conhecimento.

Cada página carrega um pedacinho do conhecimento que adquirimos nesse bimestre, tudo compilado em uma linda revistinha (não confunda com uma revistinha da Mônica.)
SEJAM BEM VINDOS A ENTRE LINHAS!!!

Ana Carol =)
REDATORA

LÍNGUA PORTUGUESA

**SEJA BEM VINDO A NOSSA
COLUNA DE L.P**

Caro leitor, seja bem vindo a coluna de língua portuguesa. Em nossa coluna apresentaremos movimentos literários que vieram antes de nós. Você poderá aprender um pouquinho de tuuuuuudo sobre eles, de uma maneira fácil e com 3 minutinhos de leitura.

Nossa primeira matéria é um infográfico lindíssimo -modestia parte-. Nesse infográfico vemos o trovadorismo, humanismo, classicismo e quinhentismo.

Já na nossa segunda matéria, apresentamos uma coletânea fotográfica, com um conceito inspirado no fugere urbem presente no arcadismo e uma contradição que só poderia ser do barroco, né.

Espero que vocês desfrutem muito bem nosso material preparado com tanto carinho. =)



Infográfico dos modos de vida

• Primeira Idade Média (séc. V ao X)

Contexto histórico: Queda do Império Romano, reinos bárbaros, inicio do feudalismo.

Vestimentas: roupas rústicas de lã e linho, sem muito luxo.

Armas e Transportes: lanças, espadas curtas, escudos ovais; cavalos usados em batalhas.

Profissões e Grupos Sociais: estrutura feudal começa a se consolidar (nobreza, clero, servos).

Habitações: cabanas simples, pequenos castelos de pedra, mosteiros isolados.

Pintura: início da arte românica.

Literatura: predominam textos orais e religiosos em latim (sem trovadorismo ainda).

Produtos culturais: Excalibur (1981), Rei Arthur (2004), arquitetura religiosa, manuscritos iluminados e criação de universidades.



• Humanismo (Baixa Idade Média)

Olá! Eu sou o Rei do Trono de Ossos, criado por Gil Vicente em 1510 com o objetivo de criticar toda uma classe. Represento os nobres que acumulam riquezas às custas dos outros e detém muito poder, mesmo sendo profanos. Meu criador, Gil Vicente, foi um grande dramaturgo, poeta e ator português, considerado o "pai do teatro português". Em suas peças, ele unia crítica social, humor e religiosidade, expondo as falhas da sociedade de sua época. Com minha figura, ele quis mostrar a vaidade e a corrupção dos poderosos, revelando que nem mesmo os reis escapam do julgamento moral.

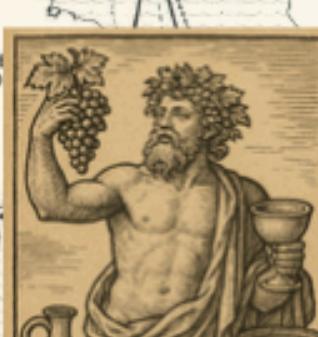
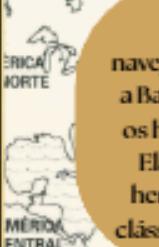


• Classicismo (séc. XVII-XVIII)

Na obra Os Lusíadas de Luís Vaz de Camões, são representadas e a retomada dos valores gregos e romanos, com a glorificação da figura de Afonso Henriques e a retomada dos valores gregos e romanos.

Vénus é a protetora dos navegadores portugueses, opõe-se a Baco, favorece a viagem e coroa os heróis com a Ilha dos Amores.

Ela simboliza a ligação entre o heroísmo português e os ideais clássicos de glória, beleza e amor.



Movimentos artísticos

Gótico

(séc. XI ao XIII)

fortalecimento da Igreja,

servos em cota de malha, servos em

uniformes, cavalaria pesada.
maior força (clero, nobreza, servos).
rios.



Contexto histórico: crise do feudalismo, Peste Negra, ascensão da burguesia, início do comércio internacional.

Vestimentas: roupas luxuosas de tecidos coloridos; armaduras de placas metálicas.

Armas e Transportes: espadas leves, bestas, canhões; cavalaria ainda usada.

Profissões e Grupos Sociais: feudalismo em declínio; surgem cidades e mercadores.

Habitações: castelos mais luxuosos, início de palácios urbanos.

Pintura: auge do gótico, vitrais coloridos e catedrais altas.

Literatura: declínio do trovadorismo → surgem Dante, Boccaccio, Petrarca (pré-Renascimento).

Produtos culturais: Joana D'Arc (1999), Game of Thrones (inspiração medieval), músicas de trovadores, artesanatos urbanos e literatura em vernáculo



O Renascimento

Nasões as glórias portuguesas são
o-romanos se da através da presença
contrapõem dentro da obra.

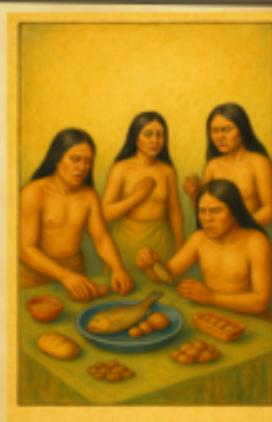


Baco é o deus opositor dos portugueses,
movido pela inveja de suas futuras
glórias, inimigo da expedição. Ele
simboliza os obstáculos, inimigos e forças
contrárias que tentam impedir a
expansão marítima lusa, dando ao
poema o contraste épico entre ajuda
divina (Vênus) e oposição divina (Baco).

• Quinhentismo

Padre José de Anchieta

- Foi o criador da literatura de catequese, textos, poemas e peças de teatro.
- Seu objetivo era catequizar os indígenas apresentando os valores cristãos, criticando suas crenças e usando de um caráter pedagógico.
- Eram feitas em português e tupi.



Pero Vaz de Caminha

Pero Vaz de Caminha foi um escrivão português, responsável por descrever as primeiras impressões desde a chegada ao Brasil, em 1500. Sua carta mais famosa é "Carta a el-Rei Dom Manoel sobre o achamento do Brasil".

"Deram-lhes alii de comer: pão e peixe cozido, consertos, sartéis, mel, figos passados. Não quiseram comer daqui quase nada; e se provavam alguma coisa, logo a lançavam fora."

trecho da carta de Pero Vaz de Caminha

Fugere Senac Ficare Senac



Fugere Senac, P3, passo o intervalo nesta parte do senac enquanto escuto músicas com meus amigos, me traz uma sensação e tranquilidade após as aulas do dia no intervalo igual o conceito de arcadismo.

Emina

As imagens refletem a contradição barroca, pois essas duas imagens são ambas do mesmo lugar, mas trazem sentimentos completamente diferentes



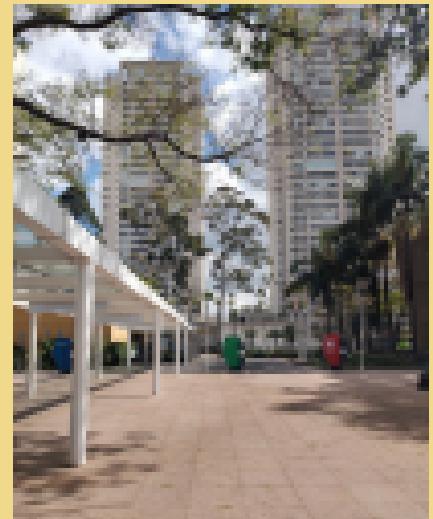
Ficare Senac, sala 241, ala do meu projeto de ano, é uma sala muito barulhenta o que não é um dos meus lugares favoritos.



Fugere Senac, Nesse lugar passo meu tempo de tranquilidade, quando bate o sol nos bancos me sinto mais viva, igual conceito arcadismo.

Maíra

Nas duas imagens podemos refletir a contradição Barroca, pois são fotos do mesmo ambiente, mas com sentimentos diferentes



Ficare Senac, Nesse lugar eu fico mais atenta, porque é a hora da saída, fica tudo lotado, as pessoas ficam todas juntas e no meio do caminho

Fugere Senac Ficare Senac

Guilherme Silva



Fugere Senac, Biblioteca, a biblioteca é um lugar no Senac onde eu fico muito confortável e em paz, no intervalo onde tenho meu momento de conforto sempre vou para lá, perto de uma janela que tem uma bela vista, esse ambiente lembra o ideal bucólico do Arcadismo, onde a simplicidade e o contato com a paz interior eram valorizados.

As duas imagens lado a lado mostram a contradição barroca: de um lado, a calma e a simplicidade da biblioteca; do outro, o caos e a complexidade da quadra de society. Juntas, elas refletem como no mesmo espaço escolar convivem momentos de paz e de agitação



Ficare Senac, Quadra de society a quadra é um lugar no Senac onde eu sinto toda a agitação do ambiente escolar. De manhã quando eu vou jogar ou nas aulas de educação física o espaço se enche de movimento, correria e risadas, representando a energia e como o lugar me deixa mais ativo.



Ana Carolina

As imagens se mostram contraditórias entre si como no barroco. São sentimentos opostos que se contrastam. O sentimento de estresse e paz são opostos



Fugere senac. Entrada Senac. Esse lugar me sinto muito bem, pois me lembram a primeira vez que vim no Senac, me traz paz como o conceito bucólico do arcadismo

Ficare Senac. P1 nesse local me sinto estressada e sempre tem muita gente.

INGLÊS



Welcome my dear reader!

In this column we are going to do something like introducing ourselves to your viewers, of course, in english!

In this column you will find some photos and memories of us and maybe you will enjoy reading just like us when we were writing about it.

We hope you like it!

INTRODUCING

HELLO!!! I'M ANA

HI, MY NAME IS ANA CAROLINA, I'M 17 YEARS OLD, AND I LIVE IN SÃO PAULO =)

I CONSIDER MYSELF A VERY CHEERFUL AND CHARISMATIC PERSON. I LIKE TO MAKE OTHERS AT LEAST A LITTLE HAPPIER. HOWEVER, I CAN BE QUITE SERIOUS, STRESSED, AND ANXIOUS; I USUALLY ACT THIS WAY IN STRESSFUL SITUATIONS. EVEN SO, I BELIEVE I'M A GOOD AND EMPATHETIC PERSON.

I ENJOY PAINTING SIMPLE PICTURES, WATCHING GOOD MOVIES (OR JUST SAD ONES), AND SPENDING TIME WITH MY DEAR FRIENDS.



OURSELVES

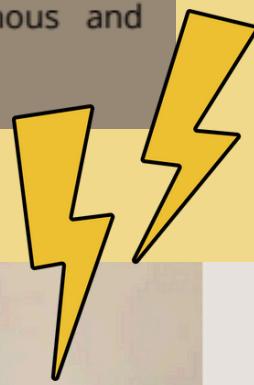
Well, to start my name is Emina, but my friends call me Mena or Emi. I'm 17 years old and I'm going to turn 18 in November. I consider myself someone friendly but I'm kind of introverted. I have long curly hair and brown eyes as well. One of my hobbies are drawing (but I hate painting), watching movies and listening to a lot of songs. I'm a very big fan of music. I just like any type of music. I think it just has to have a good instrumental. I'm trying to start to read, but I'm someone who gets distracted very easily. I feel like I need a theme that catches my attention so I can focus, I also love plot twists in movies and series. I'm a very visual person so books aren't something that I get attached to

A photograph of Emina, a young woman with long, dark, curly hair. She is wearing a black top and a necklace. She is looking directly at the camera with a slight smile. There are decorative elements around the photo, including a pink flower on the right and a yellow star at the bottom right.



Hello, my name is Maira, I'm 18 years old.

I'm very affectionate with my family, especially my sisters. I also have a great affection for all kinds of animals. Those who know me well know that I'm a very extroverted person, I laugh at anything. Depending on the place and the people, I'm very lively and enjoy listening to music and dancing. Many people notice that I'm Indigenous and always compliment me. That's me



Introducing Yourself

My name is Guilherme Silva Costa, I'm 17 years old and I was born on 02/16/2008 in São Paulo in the south zone. I live in Grajaú and I like it here. I am tall, 1.85m tall. I am a very calm, funny, and happy person. I have many dreams, like seeing some Champions League games outside of Brazil and always helping my family. I am a person who likes animals a lot; I have a dog, a cat, and a parrot. I am also ambitious with my goals and I like to focus on the things I want for my life. I really like sports too, I've played many in my life but I am passionate about soccer. I have few friends, but I am very loyal to the ones I have and I value who values me. I also play in a football team as a defender, I play well and I am important to my team. I am a very creative person and I like to think of different things, especially in jobs. I am also very spontaneous and I like sincerity in everything.



Photo College & Sharing memories



We always lost our soccer games against a rival class at Senac, and they made fun of us. One day, after falling behind early, we decided to work together as a team. With better communication and defense, we tied the game, gained confidence, and played our best. In the end, we won 10-4. It was unforgettable and showed us that teamwork makes great things possible.



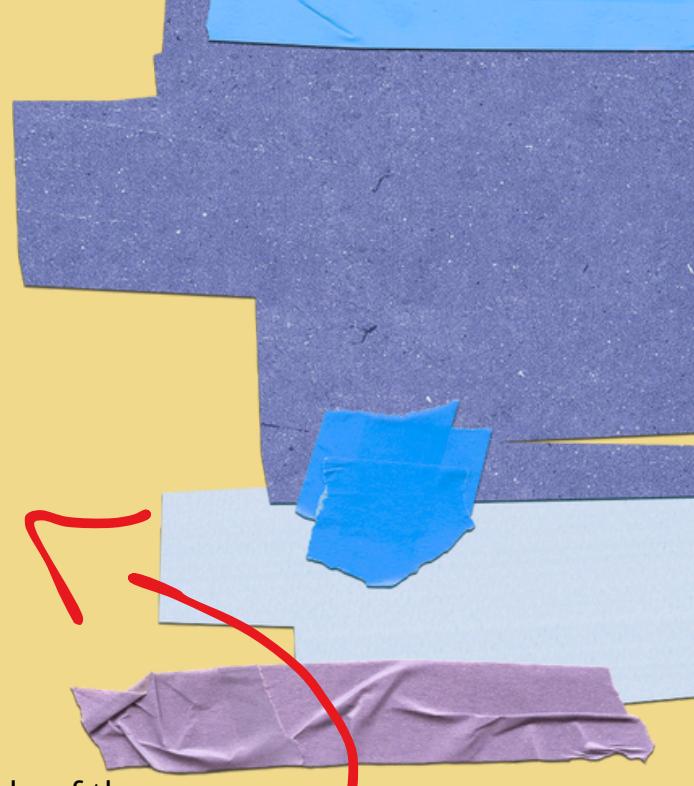
One story in senac!!

Senac is a place of many memories. One of the best was meeting my friends. We have some memories of very good jobs.

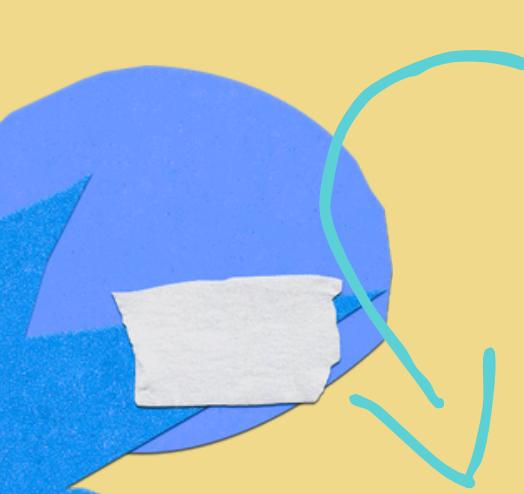
The second year was one of the best we had. That year we did a humanities assignment on social inequality. We visited two neighborhoods: Vila Olímpia and Capão Redondo. We interviewed the residents, walked around a lot and discovered a lot of cool things. It was a very productive activity, we had fun making it, editing it and watching it afterwards. It's a very important and fond memory that I have. I'm sad that this year is coming to an end and we won't have any more memories like this.

Look over video
<https://vimeo.com/joethomas/WSQJAF>
scripted by Leandro Siqueira





The name of the story is T.A.L.I. One day i was outside of the classroom with Kayque and Luiza and we were gossiping about Kayque that was "talaricando" someone, He was talking with the girl Flavio was into at the same time as another person was talking with her, and then I was spelling words while we were gossiping. The funny part is that when Luiza tried to spell "Talarico" and she spelled "T.A.L.I" and then we started laughing like crazy, that's an intern joke nowadays



My class prepared a play about bullying, rehearsing for several days. On the day of the performance, everyone was nervous. While reviewing the details, we saw Lívia crying. She said she was having an anxiety attack and couldn't perform in front of so many people. Our teacher then allowed us to present only to him, which made us feel relieved. Even with this change, we managed to deliver our message, and the presentation was great. In the end, we asked Lívia how she managed to cry, and she said she thought of something sad. She ended up being the group's "savior."

THE KID I STILL HAVE INSIDE OF ME



Ever since I was a child, I learned to be happy and resilient thanks to my parents.

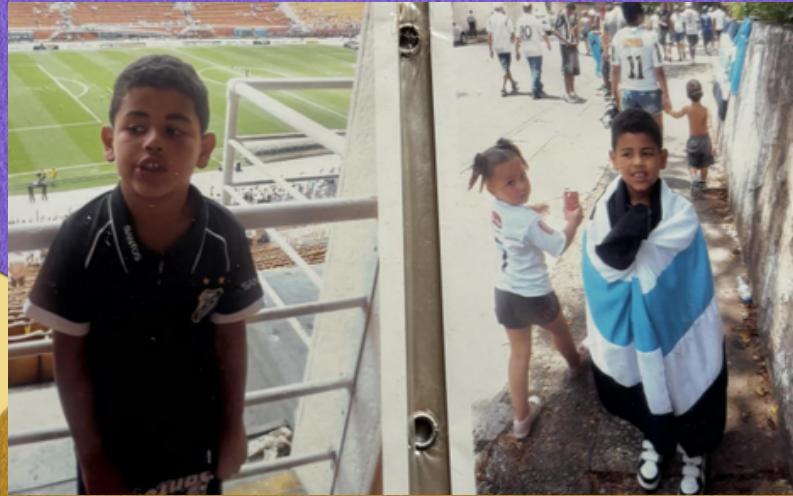
My mother always taught me how happiness can transform our days and improve even the worst situations. I remember when I was sad, my mother would always make jokes and bring a smile to my face.

My father taught me to be very curious and to question everything. When we had free time, we would play crossword puzzles and research curiosities.

My personality is partly based on them and everything I've experienced.

I have always been really close to my older sister and with her help I have built my own personality, we were always together even though we have 12 years of difference, she has been my inspiration ever since. We enjoyed the same type of music, food, everything. She was there every time I needed her the most





Since I was a kid, I have always played soccer. My father has supported me a lot and he has put me in many different kinds of soccer like field, society and futsal. Because of that, I have learned many things, not only about the game but also about life. I have made friends, I have won and lost matches, and I have felt how important it is to never give up.

Playing soccer has taught me discipline and the importance of always trying to evolve. I have practiced hard, and sometimes I have failed, but I have never stopped giving my best. This passion for soccer has helped to build the person I am today, someone who has always looked for improvement and who has kept the same motivation since childhood.

Since I was little, I've always been surrounded by family, but I spent most of my time with my father's family. I spent many entire afternoons at my grandfather's house—the house is huge. I played in the backyard with the dogs, rode my bike, built little huts, climbed trees, and so on.

I also remember traveling a lot with my parents, which is a memory I cherish. These weren't luxurious trips to resorts or fancy hotels—we camped in Ubatuba, the city where I was born. I hold that experience dear. I've always loved waterfalls and the ocean; anything involving water captivates me.

As a child, I was always very affectionate with people and animals. I always try to help my family. I'm still that way today; I always show love to my family and animals. I'm a girl who cares about others and always tries to help.



Artist apresentation of The week

— Van gogh —

-Mini Biography-

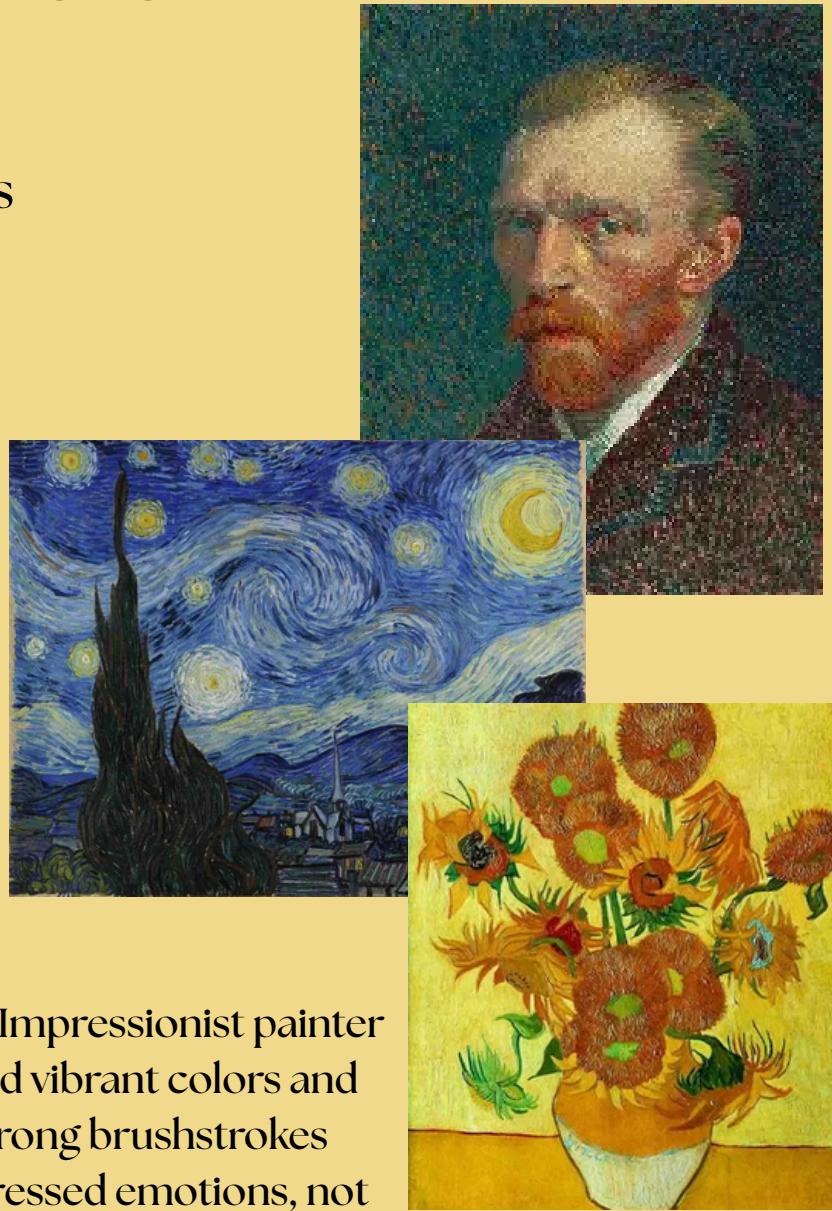
- Born in 1853, Netherlands
- Became a painter at 27 years old
- Created over 2,000 artworks in 10 years

Curiosities

- Van Gogh suffered from temporal lobe epilepsy, a chronic neurological condition characterized by recurrent seizures.
- It is believed that Vincent killed himself in a wheat field in Auvers, France, but did not die until two days later, at the age of 37. This fact is widely disputed, and several alternative theories have emerged, including one that he was shot by two boys.



- Post-Impressionist painter
- Used vibrant colors and strong brushstrokes
- Expressed emotions, not reality



"I dream my painting and I paint my dream."

— Vincent van Gogh

ARTES

Caro leitor, seja muito bem-vindo à nossa coluna de Artes!

Aqui, vamos embarcar em uma viagem pelo tempo, explorando como a expressão artística se transformou ao longo da Idade Média. Em cada parada dessa jornada, você vai descobrir estilos, sons, movimentos e tradições que marcaram não só a história da arte, mas também a cultura e a espiritualidade de toda uma época.

Nossa primeira matéria traz um infográfico especial, que organiza os principais momentos artísticos da Idade Média em ordem cronológica. Nele, você encontrará a grandiosidade da arte bizantina, a imponência da arte românica, a leveza e verticalidade do estilo gótico, além de manifestações culturais como o canto gregoriano, o teatro sacro, o teatro profano e as danças folclóricas.

Cada detalhe foi preparado com carinho para que você aprenda de forma simples, rápida e prazerosa. Afinal, entender o passado artístico é também compreender a forma como o ser humano encontrou, ao longo dos séculos, meios de expressar fé, beleza, crítica e alegria.

Esperamos que você aproveite este material e se encante com cada capítulo dessa linha do tempo que atravessa séculos de criatividade medieval!



INFOGRÁFICOS MOVIEMENTOS ARISTICOS NA ERA MEDIEVAL

Século VI–XV

Arte Bizantina

Contexto histórico

- Império Bizantino, capital em Constantinopla.
- Cristianismo como base cultural.

Características;

Mosaicos dourados, ícones religiosos, frontalidade, pouca profundidade. Arquitetura com cúpulas e basílicas.



Século IX–XIII

Canto Gregoriano

Contexto histórico

- Monastérios cristãos na Europa. Reforma litúrgica de Carlos Magno.

Características;

Música sacra sem instrumentos.



Século X–XIII

Arte Românica

Contexto histórico

Europa feudal, fortalecimento da Igreja.

Características;

- Pinturas em afresco com cores vivas e figuras desproporcionais.
- Esculturas em relevo.
- Arquitetura com arcos semicirculares e paredes grossas.



Século XII–XV

Arte Gótica

Contexto histórico

- Expansão urbana
- universidades, poder da Igreja.

Características;

Vitrais coloridos
esculturas realistas-
arquitetura vertical com arcos ogivais
e rosáceas..



Século IX–XIII

Teatro Sacro

Contexto histórico

- Igreja usa teatro para ensinar o povo

Características;

- Dramatizações bíblicas
- figurinos simples
- encenadas em praças ou igrejas.



Século XIII–XV

Danças Folclóricas

Contexto histórico

- Festas populares,
- vida rural.

Características;

- Danças em roda-
- Música com instrumentos simples-
- Trajes típicos.



Século XIII–XV

Teatro Profano

Contexto histórico

- Vida urbana
- Crítica social.

Características;

- Farsas cômicas e sátiras
- Personagens caricatos
- Encenadas em praças.



ARTE DO PERÍODO MEDIEVAL

Século IX - XI: Canto Gregoriano



Contexto histórico: Desenvolveu-se na Idade Média, associado à liturgia cristã e ao fortalecimento da Igreja Católica.
Características: Música monódica (uma só linha melódica), em latim, sem acompanhamento instrumental, ritmo livre, função espiritual e meditativa.
Artistas: Papa Gregório I é tradicionalmente associado à compilação, embora não tenha sido o autor direto.

Século XI - XIII: Teatro Sacro



Contexto histórico: Originado dentro das igrejas, como forma de ensinar passagens bíblicas a uma população majoritariamente analfabeta.
Características: Representações de mistérios, milagres e paixões; encenado em latim; realizado por clérigos ou leigos; cenários simples.
Artistas: Não havia autores individuais reconhecidos, pois eram produções coletivas ligadas à Igreja.

Século XII - XVI: Arte Gótica



Contexto histórico: Surgiu na França, em meio ao crescimento das cidades e universidades, e espalhou-se pela Europa.
Características: Arquitetura com arcos ogivais, vitrais coloridos, rosáceas, abobadas de ogiva, esculturas mais naturalistas, verticalidade e luminosidade.
Artistas: Abade Suger (idealizador da Basílica de Saint-Denis), Giotto di Bondone (pintura), Claus Sluter (escultura).

Século IV - XV: Arte Bizantina



Contexto histórico: Desenvolveu-se após a fundação de Constantinopla (330 d.C.), capital do Império Bizantino, e perdurou até a queda da cidade em 1453.
Características: Forte influência religiosa, uso de mosaicos dourados, ícones sagrados, figuras frontais e hieráticas, ausência de perspectiva realista.
Artistas: Muitos artistas eram anônimos, mas destacam-se mestres de ícones como Andréi Rublev (século XV, Rússia).

Século X - XII: Arte Românica



Contexto histórico: Surge na Europa Ocidental durante a consolidação do feudalismo e das peregrinações religiosas.
Características: Arquitetura de igrejas e mosteiros com paredes grossas, arcos de volta perfeita, pouca iluminação, esculturas didáticas em portais e capitais.
Artistas: Muitos arquitetos e escultores eram anônimos; destaque para o Mestre de Cluny e os monges construtores.

Século XII - XIV: Teatro Profano



Contexto histórico: Desenvolveu-se fora da Igreja, em feiras e praças, refletindo a vida cotidiana e costumes populares.
Características: Uso de sátira, humor, crítica social; encenado em língua vernácula; presença de jograis e trovadores.
Artistas: Autores anônimos, mas destacam-se os jograis e menestréis que transmitiam histórias oralmente.

Séculos XII - XV: Danças Folclóricas



Contexto histórico: Ligadas às tradições populares, festas agrícolas e rituais comunitários.
Características: Danças circulares, coletivas, acompanhadas por instrumentos simples; transmitiam valores culturais e sociais.
Artistas: Não havia autores individuais; eram manifestações coletivas preservadas pela tradição oral.

Arte do Período Medieval

Canto Gregoriano VI



Contexto: Associado ao papa Gregório Magno, que teria organizado os cânticos litúrgicos da Igreja Católica. Ele foi fundamental na unificação cultural da Europa cristã.
Características: É um canto monódico (uma única melodia), vocal e a capela, em latim, com ritmo livre e sem instrumentos.
Artistas: Os cânticos foram compostos por monges e padres de forma anônima.

Arte Gótica XII - XVI



Contexto: Surgiu na França espalhando-se por grande parte da Europa durante a Idade Média. Esse estilo esteve ligado principalmente à Igreja Católica e às grandes catedrais construídas nesse período.
Características: São catedrais altas e iluminadas, com arcos ogivais, vitrais coloridos, rosáceas e esculturas detalhadas.

Artista: Giotto di Bondone, introduziu o realismo na pintura, e os Irmãos Limbourg, conhecidos pelas suas ilustrações naturalistas.

Teatro Profano XII - XIV



Contexto: Foi importante para marcar a transição do teatro sacro para formas mais livres e populares.
Características: Incluem apresentações em praças públicas, linguagem acessível, personagens populares e cômicos, uso de máscaras e músicas.
Artistas: Giotto di Bondone (pintura), Claus Sluter (escultura).



Arte Bizantina IV - XV

Contexto: Desenvolveu-se no Império Bizantino, como centro artístico e político. O imperador Justiniano I foi uma das figuras importantes desse período, responsável por grandes construções.
Características: Incluem a arte religiosa, como mosaicos, ícones e afrescos, com uso de ouro, pedras preciosas e cores vibrantes.
Artistas: O imperador Justiniano I, responsável por grandes construções, como a Basílica de Santa Sofia.

Arte Românica XI - XIII



Contexto: Fortalecimento da Igreja Católica e das peregrinações religiosas, sobretudo no Caminho de Santiago de Compostela.
Características: Igrejas com paredes grossas, poucas janelas, arcos de volta perfeita, esculturas com forte simbolismo religioso e pinturas com cores fortes.
Artistas: Muitos permaneciam anônimos.

Teatro Sacro V - XV



Contexto: Usada pela Igreja Católica para transmitir ensinamentos religiosos e despertar a fé dos fiéis.
Característica: Produção de pinturas, esculturas, vitrais, mosaicos e arquitetura de igrejas, sempre com temas bíblicos e simbólicos.
Artistas: Giotto di Bondone, no período medieval.

Dança Folclórica XII - XV



Contexto: Tradições populares muito antigas, transmitidas de geração em geração, geralmente ligadas a festas religiosas, celebrações comunitárias e acontecimentos históricos.
Característica: Incluem passos simples e repetitivos, músicas regionais, uso de trajes típicos e instrumentos tradicionais.
Artistas: Geralmente são coletivos anônimos, pois a dança nasce da tradição popular.

Linha do tempo



Arte Bizantina (séc. IV - XV)



Arte Românica (séc. X - XII)



Canto Gregoriano (séc. IX - X)



Teatro Sacro (séc. X - XV)

Contexto: Império Bizantino, capital Constantinopla.

Características: Mosaicos dourados, ícones religiosos, forte religiosidade.

Artistas: Monges e artesãos bizantinos.
Obra: Mosaicos da Basílica de Santa Sofia.

Contexto: Feudalismo, poder da Igreja, monastérios.

Características: Igrejas com paredes grossas, pequenas janelas, afrescos.

Artistas: Monges e pedreiros medievais.

Obra: Basílica de Sainte-Foy (França).

Contexto: Música oficial da Igreja Católica, ligada ao Papa Gregório I.

Características: Monofônico, em latim, sem instrumentos, cantado em coro.

Artistas: Monges copistas e coros religiosos.

Obra: Manuscritos de canto gregoriano.

Contexto: Usado pela Igreja para ensinar a Bíblia ao povo.

Características: Encenações religiosas, em latim, depois em língua popular.

Artistas: Clérigos e atores comunitários.
Obra: Autos da Paixão de Cristo.

Teatro Profano (séc. XIII - XV)



Contexto: Feiras e praças, ligado ao povo.

Características: Humor, sátiras contra a nobreza e o clero, linguagem popular.

Artistas: Grupos de teatro populares.

Danças Folclóricas (séc. XII em diante)



Arte Gótica (séc. XII - XV)



Contexto: Expansão urbana e econômica, auge das catedrais.

Características: Arcos ogivais, vitrais coloridos, verticalidade.

Artistas: Mestres construtores e escultores.
Obra: Catedral de Notre-Dame (Paris).

SAÚDE E BEM-ESTAR

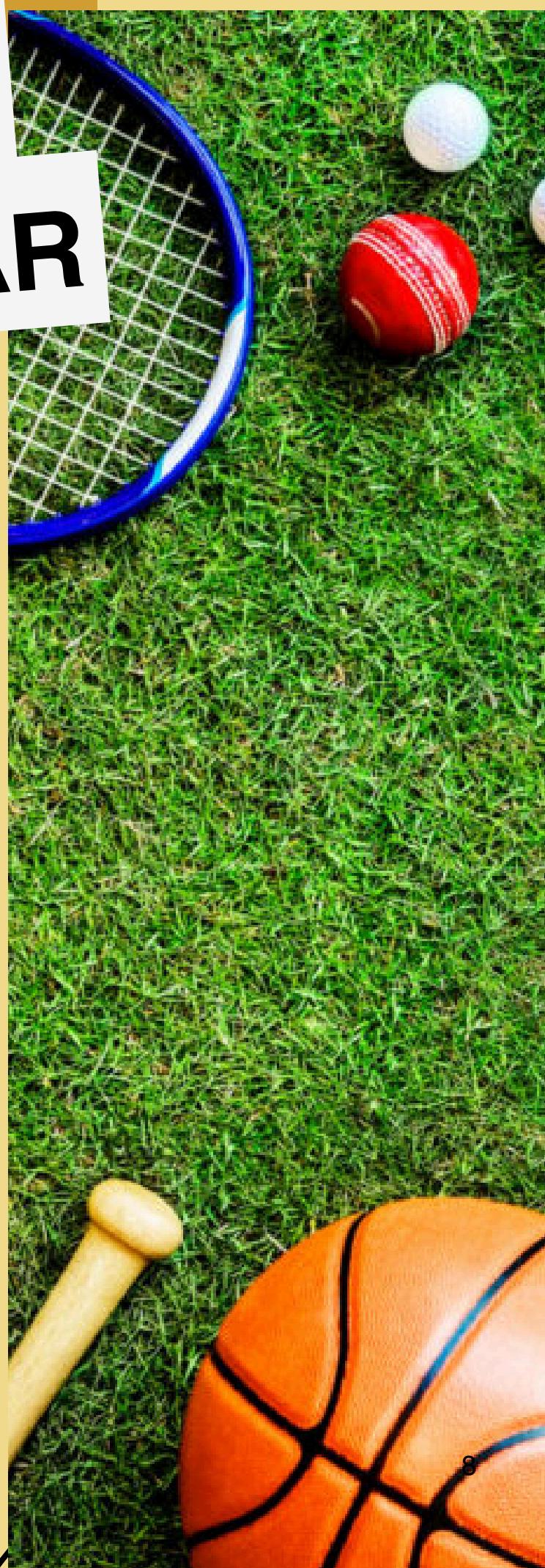
Caro leitor, seja muito bem-vindo à nossa coluna de Saúde e bem-estar!

Aqui, vamos explorar temas que envolvem não apenas a estética, mas também o cuidado com o corpo e o bem-estar. Nosso objetivo é trazer informações rápidas, claras e úteis para que você possa tomar decisões mais conscientes no seu dia a dia.

Na nossa primeira matéria, abordamos um suplemento bastante conhecido no mundo dos atletas e fisiculturistas: os hipercalóricos. Eles são responsáveis por um rápido ganho de peso e podem auxiliar no aumento da massa muscular, já que elevam de forma significativa a ingestão calórica. No entanto, também levantam muitos debates sobre seus riscos e benefícios.

Entre as vantagens, o uso orientado por um nutricionista pode ser uma alternativa estratégica para alcançar certos objetivos. Mas, quando consumidos sem acompanhamento adequado, podem trazer problemas como ganho excessivo de gordura corporal, sobrecarga do fígado e rins, dificuldades digestivas, além de alterações como resistência à insulina ou aumento do colesterol.

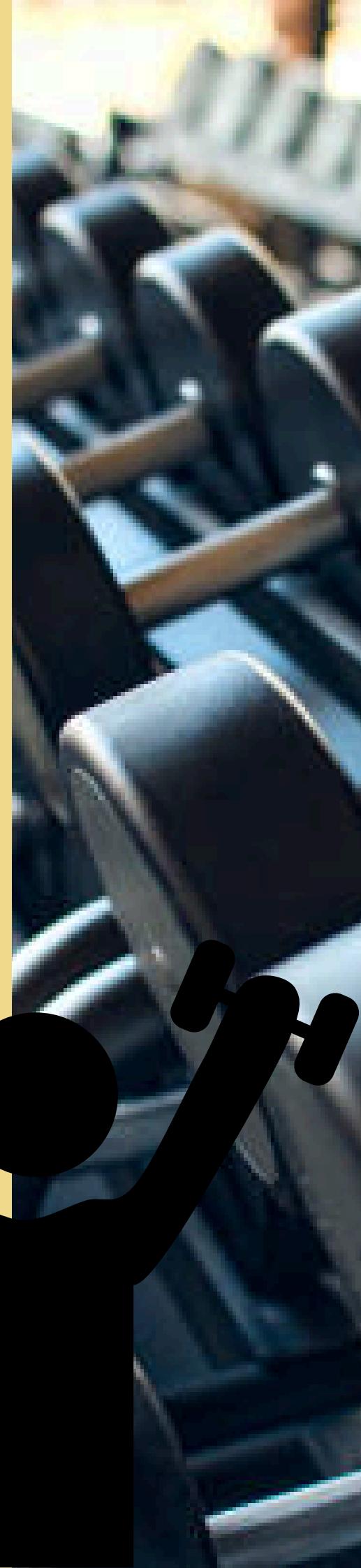
Esperamos que você aproveite este material e reflita sobre a importância de conhecer profundamente aquilo que consumimos. Afinal, cuidar do corpo não é só questão de estética, mas também de saúde e qualidade de vida!



Já pensou em como podemos ser mais saudáveis? Uma vida saudável vai muito além dos alimentos que consumimos, o estilo de vida que adotamos nos afeta também.

O sono, a prática regular de atividades físicas e uma alimentação balanceada fazer parte de uma vida saudável.

Quando falamos de vida saudável muitas vezes lembramos de um ambiente acadêmico -aqueles fisiculturistas gigantescos ou aquelas mulheres das pernas torneadas-, mas esse ambiente pode ser também um ambiente extremamente tóxico.



SUPLEMENTOS HIPERCALÓRICOS

Vocês já ouviram falar de hípercalóricos?

Esses são um dos grandes responsáveis pelo rápido ganho de peso dos atletas fisiculturista -as vezes também atrelado ao uso de terapias hormonais mas isso é ouuuuuuutro assunto-. Esse suplemento é uma bomba calórica que estimula o rápido ganho muscular pelo aumento no consumo de calorias. Claro que essa é uma boa alternativa quando pensada junto a um nutricionista, entretanto não podemos deixar de elencar os riscos do uso dissimulado desse suplemento, que podem ser vários ganho excessivo de gordura corporal, sobrecarga do fígado e rins, problemas digestivos devido a ingredientes como lactose, e o surgimento de resistência à insulina ou aumento do colesterol.

Portanto é necessários que entendamos os riscos e benefícios de qualquer substância a ser consumida com fins estéticos ou de bem estar.



WORD CAFE

02 | 08 | 25

00000000

Ensaio Bina Quatu, 6103
CURSO 4.2

Saúde -

O esporte físico associa-se a uma vida saudável e muita vez bem-estar físico e também mental.

Hormônios: São suplementos usados para aumento de massa muscular, entre que são impulsionadores do crescimento do corpo e óstilos.

"hormônios": Podem ser usados também para transicionar (mulheres e homens trans), causa dependência, o corpo começa a mudar.

"acima dos exercícios físicos": Além dos cuidados físicos temos que cuidar da nossa saúde mental e sólida hidratar, dormir pelo menos 8 horas por dia.

"injustiça da mídia na mídia": Causa a possibilidade de desenvolver problemas mentais por conta da comparação e desejo de alcançar um corpo ideal e aceito pela sociedade.

Antioxidantes: Protegem as células do corpo contra os radicais livres.

Grupo 1 SAÚDE: Alimentação, esporte físico e auto estimar, sendo um conjunto de psicológico e mente.

Grupo 2 PRATICAS AJUDAM NO GANHO DE MASSA MUSCULAR E NA ALIMENTAÇÃO

data 02.03.25
S 0 1 0 0 0 0 0

Guilherme Silva Costa IOT T3 3º ANO

Tema: Hipercaloríco Grupo 2

A) ENIS 3. FAZ MUITO SORRISO SAÚDE E BEM-ESTAR GARANTIR O ACESSO A SAÚDE DE QUALIDADE, COMBATER DIFERENÇAS E ASSEGURAR ISSO PARA TODAS AS PESSOAS EU CONSIDERO E ACHEI MUITO IMPORTANTE, AINDA MAIS FAZER POLÍTICAS ESPECIAIS QUE TE AJUDA EM MUITAS COISAS E A SAÚDE É UM ESTADO DE BOE-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL.

EU CONCORDO EM PARTES COM OS SUPLEMENTOS, MUITOS AJUDAM VOCÊ A CONQUISTAR SEU PESO, CORPO E HIPERCALÓRICO QUE TE AJUDA A CONSUMIR CARBÔNOS E TEA MAIS MASSA, PORÉM ISSO EM EXCESSO PODE SER LEGAL JUDICAL PARA SUA SAÚDE E MUITO PERIGOSO

OS MALEFICIOS SÃO MUITOS (COMO ESTÁTICA E DIA SAÚDE, COMO DISTURBIOS ENDÓCRINOS, TON A REAÇÃO DE USAR DA FORMA CERADA OS HORMÔNIOS QUE SÃO MAIS FORTES D. UMA FORMA QUE VOCÊ NÃO PEGA, E COM MUITOS TON ALTRAGOS DE VAS, FERTILIDADE E ALTERAÇÃO DA MULHERANCA

FORA P EXERCÍCIO FÍSICO E ACORTE IMPORTANTE SAÚDE MENTAL QUE É UMA DAS (DAS MAIS) IMPORTANTE DA VIDA, ALIMENTAÇÃO TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE, HIGIENE DOS CAUSAS PARA VOCÊ TER UMA VIDA MELHOR.

ESSA INFILTRAÇÃO É MUITO PELO MAMÃO ESTÁTICO QUE TOMOU NA NOSSA SOCIEDADE, QUE É MUITO RUIM E PODE TRAZER VÁRIOS PROBLEMAS, COMO CRONICAS, BAIXA AVOCATINA, CADA PESSOA É DE UM SETOR E PRECISAMOS NOS ANA DE TUDO QUE SOMOS E FEMOS FEITOS, PARA TER SAÚDE E FELICIDADE.

Grupo 4

TECNOMÓMICAS ACALERA P METABOLISMO FAZENDO COM QUE A CORPO GUISSE MAIS CALORIAS INCLUSIVE EM REPOUSO, POSSÍVEIS RISCOS SÃO ASIDUICIA, INSOMNIA, AUMENTO DE PRESSÃO ARTERIAL E PROBLEMAS OSTÉICOS

Grupo 5 SULFATURAS HIGROMÍTICAS, SÃO JULGAMENTOS QUE AUMENTAM A PRODUÇÃO NATURAL DE HUMIDIDADE DA CORPO, RISCOS: FALGICIA DE ARQESTOS, INTOLERANCIA SAUDÁVEL

02/08/2025

Nome: Maíra da Silva
Turma: 1ºC 03
Data de hoje: 08/08/23
Peso do aluno: 62

Questão 1: Quando o indivíduo faz exercícios, o seu corpo fica saudável, tem um condicionamento melhor.

Hiper 2. O hiperfôrco do hidrocarbonetos e o gás de massa no corpo podem ter que ter uma rotina adequada para o consumo de produtos. Riscos: hidrocarbonetos tem que ser utilizado corretamente, se não pode ganhar gordura e músculos, além de ter efeitos colaterais.

3) ~~se abusarem~~ Pela mais que os suplementos possam ser seguros, o consumo de suplementos em excesso podem trazer efeitos colaterais e irreversíveis. Têm uma alimentação saudável, rotina de sono regulada, evita de noturna.

5) Comparação com os padrões normais, psicologia suave, baixa ansiedade.

Hormônios são esteroides químicos que desempenham um papel fundamental na regulação de diversas funções.

Hormônios

Serve para ajustar a gordura e aumentar o metabolismo.

Corpo perfeito prejudica o mental fazendo comparação, formando e frustrações.

25.00.00

data / /
@ T @ Q S S D

AUMENTO DA RÍCA DE DOENÇAS CRÔNICAS E PROBLEMAS PONTOSSAIS

ALIMENTAÇÃO E TAI

GRUPO 3
PROBLEMAS: SÃO NUTRIÇÃO EXCESSIVAS PARA O CORPO HUMANO, PARTICIPAM DA CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO OS TECLADOS, ATUAM NA PRAGUEIRA DE ENZIMAS E HORMÔNIOS E AMIGÁCAROS.

GRUPO 4
PROBLEMAS: SÃO SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE CONTAM A ALIMENTAÇÃO, TAMBÉM SÃO SUBSTÂNCIAS SINTETICAS POLIVITAMÍNICAS; SÃO SUPLEMENTOS QUÍMICOS QUE REUNEM VITAMINAS E MINERAIS PARA GARANTIR ALIMENTAÇÃO E FORTALECER O SÁBIO.

GRUPO 5
PROBLEMAS: SÃO SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE CONTAM A ALIMENTAÇÃO, TAMBÉM SÃO SUBSTÂNCIAS SINTETICAS POLIVITAMÍNICAS; SÃO SUPLEMENTOS QUÍMICOS QUE REUNEM VITAMINAS E MINERAIS PARA GARANTIR ALIMENTAÇÃO E FORTALECER O SÁBIO.

GRUPO 6
PROBLEMAS: SÃO SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE CONTAM A ALIMENTAÇÃO, TAMBÉM SÃO SUBSTÂNCIAS SINTETICAS POLIVITAMÍNICAS; SÃO SUPLEMENTOS QUÍMICOS QUE REUNEM VITAMINAS E MINERAIS PARA GARANTIR ALIMENTAÇÃO E FORTALECER O SÁBIO.

GRUPO 7
PROBLEMAS: SÃO SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE CONTAM A ALIMENTAÇÃO, TAMBÉM SÃO SUBSTÂNCIAS SINTETICAS POLIVITAMÍNICAS; SÃO SUPLEMENTOS QUÍMICOS QUE REUNEM VITAMINAS E MINERAIS PARA GARANTIR ALIMENTAÇÃO E FORTALECER O SÁBIO.

?



Por: Emina Abou Osman, Ana Carolina Ferreira, Maira da Silva e Guilherme Silva Costa

