

# Surpreenda-se

SETEMBRO 2025 | EDIÇÃO 1

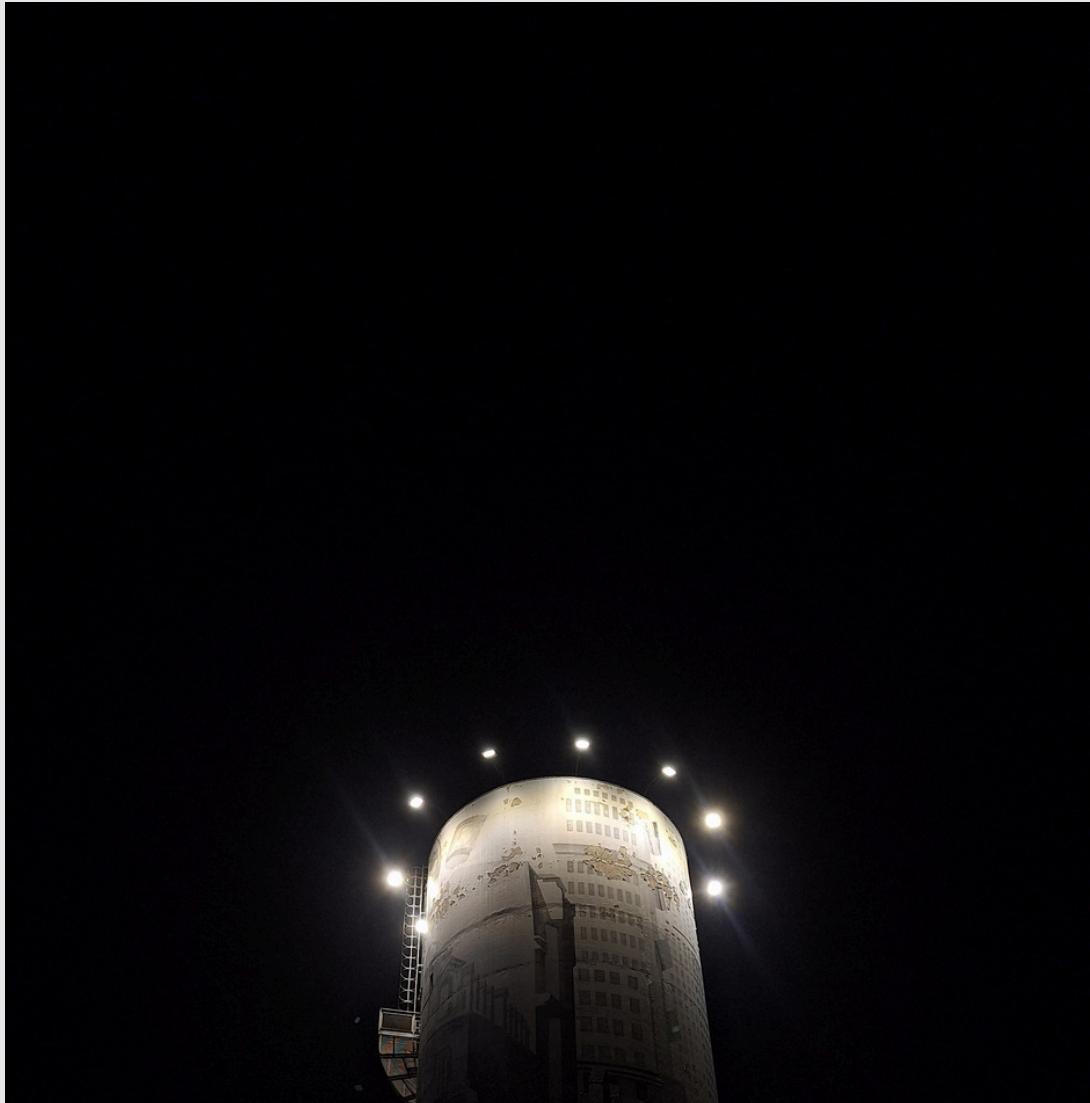
Ano após  
Ano

veja 3 anos de  
experiencias no  
Senac dos autores e  
como cada um deles  
vê o campus

Artes Medievais

Ficare e Fugere

Bem-estar e Saúde



# Sobre

**Esta revista fala sobre:**

- **Quem foi os criadores do jornal;**
- **Alguns fatos históricos;**
- **Movimentos artísticos no mundo medieval**
- **Saúde e bem estar.**

## Expediente

### Matérias

Álvaro  
Luis Felipe  
Samuel  
Victor Ramon

### Fotos

Álvaro  
Luis Felipe  
Samuel  
Victor Ramon

### Edição

Álvaro  
Luis Felipe  
Samuel  
Victor Ramon

# SUMARIO

## Língua inglesa

Autodescrição.....	3
Memoria coletiva.....	7
Apresentação de Gil Vicente.....	11

## Língua Portuguesa

Coluna.....	12
Ficare e Fugere Senac.....	13
infográfico.....	15

## Artes

Infográfico das Artes Medievais..	17
-----------------------------------	----

## Educação física

Bem-Estar e Saúde.....	19
------------------------	----





# Luis Felipe

# I AM ME

MY NAME IS LUIS, AND I'M A LAID-BACK PERSON. I LOVE PLAYING SOCCER, VIDEO GAMES, AND WORKING ON THE COMPUTER BECAUSE THESE ACTIVITIES MAKE ME HAPPY. IN MY FREE TIME, I LOVE PLAYING SOCCER WITH MY FRIENDS, HAVING FUN AND CREATING GOOD MEMORIES.



# Samuel de Souza



MY NAME IS SAMUEL DE SOUZA MARÇAL, I LOVE CATS, VIDEOGAMES, AND I'M KINDA ADDICTED TO CHESS. UNFORTUNATELY I'M A BIT SHY BUT I GET CONFORTABLE WITH MY CLOSE FRIENDS.



# VICTOR RAMON



I'm Victor Ramon. I love movies, I play soccer with my friends, and I have a dog named Sammy. I'm quiet in public, but I always talk a lot with my friends.



# Álvaro

HAPPY

EMPATHIC

HONEST

I'm a teenager, and I like playing video games, RPGs, and going out. I enjoy going to the movies and parks. I also like spending time with my friends and family.



Luis Felipe

# COLLECTIVE MEMORY

On a normal school day, my friend Arthur suggested we go to the movies to see "Spy Family." I thought he was joking because he thought the movie was silly, but when I realized he was serious and heard his explanation that it wasn't the movie that mattered, but rather the moment we would share together, I agreed. Soon after, he invited four more friends over.

When I got to the theater, I was the first to arrive (as usual). After they arrived, we spent a long time browsing the stores, both to buy food and to buy things.

After a long time, we went to see the movie and never stopped talking, disturbing everyone around us. But we didn't mind and had fun for hours, the most memorable day of our sophomore year.



Samuel

# COLLECTIVE MEMORY

On our friend Victor's birthday, the group went to celebrate at Campo Limpo Shopping Mall, we left class and went straight to the mall to eat, we celebrated and even played in one of those punching machines.



Victor

# COLLECTIVE MEMORY

On my first day of school, I arrived very early and spent a long time looking for my classroom. When I arrived, there were a lot of people I didn't know. Inside the classroom, I started talking to Diogo. They gave us a scavenger hunt to discover things around Senac, and Diogo and I decided to go together and look for things. We both went to P1 and walked around the entire area, went to the kitchens, left, arrived at the truck loading and unloading area, and walked around a lot of places that students weren't allowed to enter. In the end, we didn't find anything from the scavenger hunt, but we discovered a lot of places.



Álvaro COLLECTIVE  
MEMORY

On the first day of school I was walking around Senac with my brother completely lost until Pedro and Renato told me and we started to be friends. I don't have images but I remember it started in academic 2 ended at food court 3.

# APRESENTAÇÃO DE GIL VICENTE

**GIL VICENTE (1465-1536)**  
BORN IN GUIMARÃES,  
PLAYWRIGHT

## MAIN WORKS

1. FARSA DE INÊS PEREIRA  
(1523)
2. AUTO DA ÍNDIA (1509)

GIL VICENTE'S LEGACY IS HAVING  
FOUNDED PORTUGUESE THEATRE,  
USING SATIRE AND SOCIAL  
CRITICISM TO PORTRAY THE  
VICES AND VIRTUES OF THE  
SOCIETY OF HIS TIME, LEAVING  
WORKS THAT STILL INFLUENCE  
LITERATURE AND THEATRE IN  
PORTUGAL AND AROUND THE  
WORLD.



# Coluna de Português

Olá leitor, nesta parte da revista te convidados a aprender em nossas pesquisas e infográficos sobre os movimentos literários da idade média.

Conheça os principais movimentos de Trovadorismo ao Quinhentismo, fugere e ficare, conheça os principais autores e figuras da época e como estes movimentos ainda influenciam até hoje nossa literatura e arte.



# FUGERE E FICARE

## Luis Felipe



### Fugere:

A praça de alimentação 1 é um lugar que uso não apenas para comer, mas sim um lugar para descontrair e descansar com os meus amigos durante o intervalo.

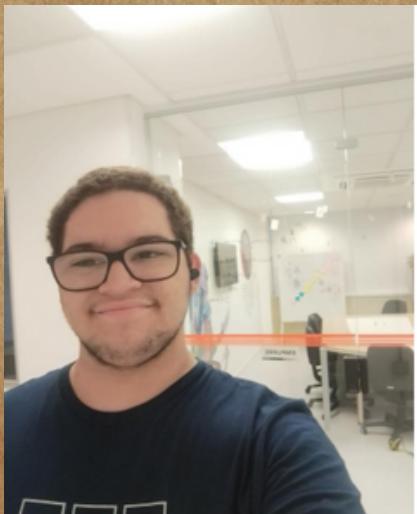
O ambiente não é barulhento e quando fica mal percebo, o cheiro da comida no ar é agradável e as messas são grandes para nós unirmos.

### Ficare:

Parece uma sala calma, mas o simples fato de entrar traz uma onda de emoções negativas de um lugar repletos de desafios, fracasso e desesperança, ao ligar o computador traz memórias não tão boa.



## Álvaro



### Fugere:

A sala de RPG é um local que eu gosto e pessoalmente queria passar mais tempo



### Ficare:

As salas de aula são barulhentas e caótica

# Victor Ramon



Fugere:

o banco é o local que sempre vou para comer e ficar tranquilo, assim como dito na bucólica do arcadismo que exalta a natureza, nesse local consigo ficar olhando arvores e fugir um pouco da agitação das aulas do Senac.

Ficare:

o banco é o local que sempre vou para comer e ficar tranquilo, assim como dito na bucólica do arcadismo que exalta a natureza, nesse local consigo ficar olhando arvores e fugir um pouco da agitação das aulas do Senac.



# Samuel



Fugere:

As quadras internas são calmas na maior parte do tempo, vazias e silenciosas. É um lugar que eu gosto de usar para fugir da agitação e às vezes terminar algum trabalho pendente. Assim como na bucólica do arcadismo, o local representa para mim paz e simplicidade, por mais que não seja na natureza.



Ficare:

A praça de alimentação 2 é na maioria das vezes o local que mais tento evitar por ser extremamente barulhento e caótico.

# Infográfico dos movimentos artísticos

## TROVADORISMO

Pré-idade média (séc. V-X)

Com a crise do Império Romano do Ocidente em 476 D.C. diversos povos bárbaros como os visigodos, francos e vândalos invadiram seus territórios e começaram a construir seus reinos, essas invasões levaram o povo a viver no campo, longe das grandes cidades que estavam sendo invadidas, consolidando o sistema feudal na economia medieval.

Alta idade média (séc. XI-XIII)

Nesta época o feudalismo vivia seu auge como sistema econômico e social, além do feudalismo quem ganhava mais influência e poder era a Igreja católica que começava a organizar as primeiras cruzadas para reconquistar Jerusalém que estava no domínio dos árabes (antigas).

Baixa idade média (séc. XIV-XV)

A burguesia começava a surgir como uma nova classe social, os comerciantes dos "burgos" ou cidades, com o crescimento da burguesia as pessoas começam a voltar a viver em cidades e o feudalismo começa a perder sua força, com as pessoas mais próximas a disseminação da peste negra foi rápida e mortal para a Europa matando 1/3 de sua população.

Produtos culturais

AUDIOVISUAL

The Witcher

Game of Thrones

Cruzada

Monty Python: The Holy Grail

LITERATURA

The Hobbit

Power and Thrones

### Cantigas

As cantigas trovadorescas são poemas medievais compostos por trovadores nas cortes europeias. Elas se dividem em cantigas de amor, de amigo, de escárnio e de maldizer.

Exemplos:

"Ai eu de mí, e que será?" - Amor

"Ondas do Mar de Vigo" - Amigo

"Ai, dona fea, foste-vos queixar" - Escárnio

"A dona fremosa do Soveral" - Maldizer

### Arte Romanica



### ROUPAS



### Arquitetura gótica



### ARMADURAS



# Humanismo

Personagem: Baltasar da Moeda

Um ex-funcionário público aposentado que se apresenta como "consultor de ética". Nascido na Vila da Hipocrisia, aprendeu cedo a arte de parecer virtuoso sem jamais sê-lo.

Mestre em "desviar com elegância", escreveu um manual sobre como manter as aparências de honestidade e construiu sua carreira com favores e vantagens. Hoje, aposentado com salário triplo, dá palestras sobre integridade patrocinadas por empresas envolvidas em escândalos. Com fala rebuscada e moralismo seletivo, condena os jovens por falta de valores enquanto exalta a "época em que a corrupção tinha classe", tornando-se um retrato vivo da hipocrisia institucional.



## CLASSICISMO

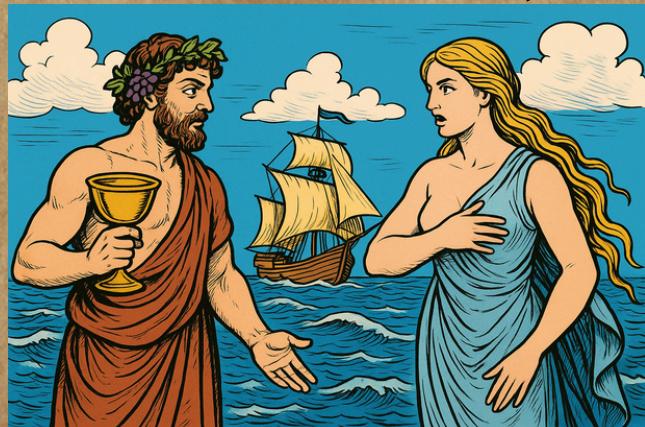
Os lusíadas foi um marco no classicismo, a história narra de forma épica as navegações dos portugueses, colocando Deuses Gregos apoiando e atrapalhando a viagem deles



**Deusa Venus**  
É a deusa que apoia aos portugueses em suas navegações, os protegendo de armadilhas e dando recompensas.

**Deus Baco**

Baco tenta interferir e parar as navegações dos portugueses por inveja e medo de ser esquecido, ele cria vários eventos durante a viagem tentando acabar com a viagem do portugueses.



## Quinhentismo

A carta de Pedro Vaz de Caminha, foi escrita em 1500 descrevendo o descobrimento da nova terra, na carta Caminha descreve a natureza os povos de uma forma bem romântizada já que a carta era para o rei de Portugal e que queria legitimar a posse portuguesa

Jose de Anchieta aprendeu tupi para traduzir orações, cânticos e ensinamentos cristãos. além de criar vários poemas simples de memorizar em tupi para ensinar os índios e também usou o teatro religioso para ensinar sobre histórias bíblicas.



Trecho da carta:  
"Parece-me gente de tal inocência que, se nós entendéssemos a sua fala e eles a nossa, eles se tornaria, logo cristãos, visto que não aparecam ter nem conhecer crença alguma. Portanto, se os degredados que vão ficar aqui aprenderem bem a sua fala e só entenderem, não duvido que eles, de acordo com a santa intenção de Vossa Alteza, se tornem cristãos e passem a crer na nossa santa fé."

# Movimentos artísticos

## Canto Gregoriano

Recebeu esse nome em homenagem ao padre que instituiu o canto na igreja. o canto é composto apenas por uma voz sem instrumento ou ritmo, quem defini isso é a pessoa que esta contando e sempre cantado em latim.



## Arte Romanica

arte religiosa que abrange para varias outras artes como a arquitetura, pinturas e estatutas. igrejas eram construindas como fortalezas poucas janelas, paredes grossas, as estatutas eram integradas as construções, pouco realistas e desproporcionais, assim como as pinturas, já que o objetivo era passar a mensagem religiosa



## Danças Folclóricas

danças populares na idade media foram parte essencial na vida social e cultural europeia. ligadas a agricultura, casamentos e festas sazonais, funcionavam como expressão de coletividade e pertecimento, normalmente em circulos e correntes trazendo a ideia de união e força do povo



## Teatro Sacro

Depois da queda do Imperio Romano a igreja assumiu um papel muito importante na vida social e cultural, a igreja proibi o teatro para entreterimento e começa a fazer teatro sobre historias religiosas e celebrações. Um metodo para ensinar e expressar sua fé de uma forma que a população comum consiga entender. Teatros eram feitos dentro da igreja e alguns continuavam fora.



## Teatro Profano

Uma evolução do teatro sacro, onde o teatro agora não abordava mais sobre religião, agora os assuntos eram sobre o cotidiano e satira sobre eventos da época, feitos normalmente em praças, ruas e eventos, com atores que andavam em caravanas por toda a europa se apresentando.



# Movimentos artisticos

## Arte indígena

*Feita por vários povos na África e América, caracterizado pelas pinturas no corpo, a criação de objetos com materiais da natureza com madeira, argila, palha, penas, etc. com o conhecimento sendo passado de geração em geração por meio da fala e prática das tradições em grupo*



## Arquitetura Gótica

*estilo arquitetônico europeu surgido no norte da França no século XII, caracterizado pela verticalidade, arcos ogivais, arcobotantes, abóbadas e extensivos vitrais que inundam o interior com luz, procurou criar espaços amplos e imponentes, com ênfase na iluminação natural*



## Arte Bizantina

*Arte que se desenvolveu no Império bizantino e tinha a característica de usar mosaico nas paredes, pinturas de ícones e uma arquitetura grandiosa e majestosa com a construção de cúpulas nas igrejas, sempre com fins religiosos*



# Educação física

Saúde e Bem-Estar

## Suplemento Hormonal

### O que é ?



funciona para estimular a produção de determinado tipo de hormônio, por exemplo: Estrogênio: hormônio sexual feminino; Testosterona: hormônio sexual masculino; Tiroxina: hormônio responsável pelo metabolismo e humor.

### Necessidade de utilização de suplemento hormonal:

o suplemento hormonal é utilizado geralmente por mulheres na menopausa para aliviar os sintomas ou para o tratamento de doenças como diabetes que é caracterizada pela falta de hormônios



### Sintomas da falta de hormônios:

Um dos sintomas da falta de hormônios no corpo varia entre a alteração do humor, peso e problemas no sono

Em outros casos pode ter diabetes, pela falta de hormônios T3 e T4, situação que gera o hipotireoidismo. Alguns sintomas são cansaço excessivo, aumento de peso e outros semelhantes à depressão.

### Efeitos dos suplementos em excesso:

O uso excessivo de suplementos hormonais pode causar intoxicação, cálculo renal, sobrecarga dos órgãos responsáveis pelo metabolismo (fígado e rins), dor de cabeça, reações cutâneas, fadiga, insônia, reações gastrointestinais e má absorção dos nutrientes enquanto a falta de hormônios provoca sintomas como fadiga e alterações de peso.



### No Esporte:

Sim porque o suplemento hormonal como o nome já diz você me injeta hormonal no seu corpo hormonal que não são originais do seu corpo