



CONCURSO

Participe de nosso concurso:

Vote em um nome para seu jornal e concorra a Livros.

Confira o regulamento na sua biblioteca e dê o seu voto.



Foto ilustrativa

VESTIBULAR. QUE CURSO FAZER?

A resposta para essa pergunta pode ser para a grande maioria dos vestibulandos um problema de dimensões incalculáveis. É indiscutível que alguns já nascem sabendo o que pretendem fazer da vida, mas são raros os casos. E algumas dicas são de extrema importância para a resolução dessa tão temida pergunta.

Aí vão algumas dicas para você desvendar esse enigma:

- Pesquise sobre as profissões em que está em dúvida;
- converse com um profissional ativo da área e procure saber as vantagens e desvantagens;
- conheça a grade de disciplinas do curso;
- associe suas características pessoais, aptidões e interesses a essa profissão;
- pesquise sobre o mercado de trabalho;
- pergunte-se: "Que tipo de trabalho farei para ser um profissional de tal área?", e veja se a resposta é satisfatória.

Com tantas dúvidas não respondidas, o UP realizou a Semana de Informação Profissional, para ajudar e para orientar seus alunos. Palestras foram ministradas nas unidades de Jardim da Penha e de Vila Velha, com aceitação e receptividade por parte dos alunos.

Confira os depoimentos:

Lays Toé Mathias, 15, 2º Ano, Vila Velha.



- Estou em dúvida entre Comunicação Social e Direito. Meu maior medo é errar na escolha, e, por isso, estou demorando a decidir. Meus pais não influenciam muito. Acredito que o que conta na escolha do curso é minha personalidade. A Semana de Informação Profissional é muito interessante; principalmente porque ressalta o mercado de trabalho. Minha dica aos colegas que estão em dúvida é que eles tentem encontrar algum curso que se aproxima de sua personalidade, sem perder de vista o mercado de trabalho.

Higor Ribeiro dos Santos, 17, 3º ano, Jardim da Penha.

- Escolhi o curso de Educação Física. Desde novo, tenho certeza de ser a área em que eu quero trabalhar. Não consigo me imaginar fazendo



outra coisa, como ficar de terno sentado atrás de uma mesa. A Semana de Informação Profissional foi interessante, pois esclareceu várias dúvidas minhas e fiquei sabendo informações importantes sobre outras profissões.

Ana Paula Marques S. da Mota, 18, Pré-vestibular, Jardim Camburi.

- Vou fazer Publicidade e Propaganda, mas foi muito difícil escolher, pois existem muitos cursos oferecidos. Entretanto, a partir de informações sobre o curso e características pessoais minhas, pude perceber que tenho perfil para atuar nessa área. E achei muito boa a Semana de Informação Profissional, mas acho que poderiam convidar palestrantes que dão aula na UFES. E para quem está em dúvida, tenha calma e escolha algo de que você realmente gosta, e não deixe que a concorrência o faça desistir.



Diovana Renoldi Vieiro, 17, 3º ano, Praia do Canto.

- Estou em dúvida entre Jornalismo e Arquitetura. É muito difícil escolher, porque, além de gostar das duas áreas de atuação, tenho que pensar no futuro, aliando minhas aptidões às qualidades do curso, ao mercado de trabalho e à remuneração. Meus pais possuem uma grande influência em minha decisão, mas eu gosto das disciplinas do curso e do tipo de trabalho desses



profissionais. A Semana de Informação Profissional foi muito proveitosa, pois esclareceu algumas dúvidas sobre as profissões. Minha sugestão para quem ainda não decidiu o curso é que procure se informar, conhecer mais sobre os cursos e sobre os profissionais para que possa exercer o trabalho com competência e ser uma pessoa satisfeita e realizada com o que faz.

E se você ainda está em dúvida sobre o que fazer... não se desespere, pois escolher o que fazer pelo resto da vida é uma escolha reversível, então não tenha medo, faça sua escolha; se posteriormente você se desencantar com ela, é só escolher outro rumo. Isso é muito mais comum do que você imagina, e lembre-se: você é capaz de passar em qualquer curso que escolher. Acredite nisso que irá longe....



CURIOSIDADE

Quantos eram os 18 do Forte?

Não, não é uma pegadinha do tipo "Qual é a cor do cavalo branco de Napoleão?". Trata-se mesmo de uma conta difícil de fechar. Insatisfeitas com a nomeação de um civil como ministro de Guerra (Pandiá Calógeras), com o fechamento do Clube Militar e com a prisão de seu presidente, o marechal Hermes da Fonseca, várias guarnições do Exército se rebelaram no Rio de Janeiro contra o governo de Epitácio Pessoa.



O Forte de Copacabana

A primeira revolta do chamado Movimento Tenentista ficou conhecida como "Os 18 do Forte". O levante começou na madrugada do dia 5 de julho de 1922 e foi rapidamente dominado pelas forças legalistas, mas ainda resistia o Forte de Copacabana, onde se concentravam mais de trezentos militares.

Diante do ultimato do governo, os líderes permitiram aos que quisessem abandonar o forte. Restaram 28 combatentes decididos a resistir até a morte. Às 13 horas do dia 6 de julho, saíram em marcha pela Avenida Atlântica. É aí que a matemática se complica: alguns componentes do pelotão suicida se renderam ou debandaram logo, mas, no caminho, juntou-se ao grupo o engenheiro Otávio Correia. Após vários tiroteios na altura da Rua Barroso (atual Si-

queira Campos), dez homens confrontaram as tropas. Só sobreviveram os tenentes Eduardo Gomes e Siqueira Campos, capturados. Os outros dois tenentes (Nilton Prado e Mario Carpenter), cinco soldados e Otávio Correia morreram na hora ou depois de socorridos. Somente sobre esses dez há certeza.



Marcha do Revoltosos

Algumas fontes acrescentam o nome do cabo Reis. Mas uma fotografia de Zenóbio Couto, de O Malho, registrou 18 revoltosos às portas do confronto final, e uma reportagem em A Gazeta de Notícias mencionou três oficiais e 15 praças. Vem daí a base para o mito dos "18 do Forte".

Numa entrevista por ocasião dos cinquenta anos do episódio, Eduardo Gomes, já brigadeiro, afirmou que, na realidade, os 18 eram 12. Questionado sobre o motivo pelo qual não revelara isso antes, respondeu simplesmente: "Nunca ninguém me perguntou!".

Fonte: SCARRONE, Marcello. Revista da História da Biblioteca Nacional. Ano 3, n. 29, Fev. 2008, p. 25.

ALIMENTAÇÃO

Você tem uma alimentação saudável? Ela é um dos principais instrumentos para uma boa disposição para os estudos, além de aumentar a concentração. Não adianta se entupir de fest food, de salgadinhos, de doces e de

refrigerantes, é preciso uma alimentação saudável e equilibrada, afinal "saco vazio não pára em pé", e a má alimentação diminui o rendimento mental, que gera, conseqüentemente, o mau funcionamento do organismo.

Assim, a mudança de hábito é indispensável, e é importante ressaltar que isso deve ser feito aos poucos, visto que o organismo precisa ir se acostumando.

Dicas de Alimentações:

- Faça pelo menos cinco refeições por dia (comer de 3 em 3 horas, intercalando as refeições principais com frutas ou com lanches leves);
- Beba bastante líquido. Água, suco de frutas ou água de coco, para manter o organismo hidratado;
- Evite o consumo excessivo de café, de mate e de guaraná natural, ricos em cafeína (principalmente os mais ansiosos);
- Cuidado para não se viciar em produtos estimulantes e energéticos (muitos bebem para atravessar a noite estudando), pois eles prejudicam

o organismo e pioram o quadro de ansiedade;

- Mantenha um espaço curto entre as refeições para evitar a hiperglicemia baixa (queda na taxa de glicose) que pode causar tontura, suor frio e raciocínio lento. Evite longos períodos de jejum;
- A melhor fonte de energia é o carboidrato, presente em grande quantidade em massas e em pães, ele é o principal combustível para o cérebro, mantendo a força física e mental do organismo;
- Complexo B, presente em produtos integrais e em

cereais, também é um ótimo estimulante para o cérebro (barrinhas de cereais e granola);

- Minerais e ácidos graxos presentes em nozes, em castanhas, em atum e em salmão ajudam a manter a memória e a concentração saudáveis.
- As frutas que possuem em abundância vitaminas e minerais ajudam a manter a força física e mental.



E boa sorte!

DICAS de MEMÓRIA

Estudar!!! Para muitos, essa é uma palavra que dá arrepios, mas para outros nem tanto.

Saber utilizar bem o tempo, estudar em grupo e estudar diariamente é uma boa opção para quem tem horror a tal palavra. Entretanto, a **alimentação** e **boas horas de sono** são indispensáveis para a concentração.

A memória é uma das coisas que devem ser bem exercitadas e preservadas para quem tenta vestibular, e você já ouviu esta frase? **"Só não esquece a cabeça porque está grudada no pescoço"**

O esquecimento nada mais é um

lapso da memória, uma falha causada pela desatenção pessoal.

Segundo alguns especialistas, a memória funciona cada vez melhor se for treinada, entretanto a capacidade de arquivar informações está diretamente ligada à capacidade física do cérebro de absorver/reter informações e à capacidade de organizar informações (inteligência). O sono é um importante momento para a memória, pois é no sono profundo que adquirimos a memória de longo prazo, as informações são arquivadas no córtex. Entretanto, a boa memória depende do nível de inteligência.

E se você não tem tanta inteligência

assim para reter o turbilhão de matérias para o vestibular, uma boa idéia é fazer anotações e revisar constantemente as matérias.



E aí vão algumas dicas para estimular esta máquina tão perfeita que é o cérebro:

■ **Xadrez**

É um ótimo exercício para a memória, pois exige bastante dela. Já reparou que um bom jogador de xadrez nunca esquece suas jogadas?

■ **Atenção**

A memória para determinado fato está relacionada à importância que lhe atribuímos e isso pode ser chamado de atenção. A atenção facilita a memorização e é um fator fundamental para aquisição de novas informações.

■ **Alimentação**

Algumas vitaminas são essenciais para o bom funcionamento da memória, como a tiamina, o ácido fólico e a vitamina B12, que podem ser encontrados em pães, em cereais, em legumes e em frutas. A água também é indispensável, pois a desidratação pode levar à confusão e a outros problemas de pensamento.

■ **Sono**

Uma boa noite de sono ajuda a armazenar na memória de longo prazo o que foi aprendido no dia.

■ **Análise individual**

Relacionar assuntos novos com o que já aprendeu e analisar o que está sendo estudado e chegar a conclusões sozinho ajuda a memorizar o conceito.

■ **Revisão**

Revisar uma matéria aumenta exponencialmente a chance de se lembrar dela posteriormente. E mais, relendo um conteúdo, há também a repetição do estímulo nervoso de arquivamento da informação e, com isso, a memorização é mais certa.

■ **Mecanismos**

Certos mecanismos, como os Mnemônicos, ajudam a desenvolver a memória por meio de princípios artificiais de organização, como as rimas para o ensino de crianças: "um - dois, feijão com arroz...". As palavras-chave também são mecanismos mnemônicos que auxiliam na

memorização de conceitos. Outro mecanismo é o sistema visual-simbólico, um modo de memorização por meio da associação de idéias ou de palavras com objetos. Por meio da comparação sucessiva, relacionam-se duas idéias, lembramo-nos de uma e conseqüentemente da outra.

■ **Interesse**

Quanto maior o interesse, mais facilmente se aprende e se arquiva o conhecimento na memória.

■ **Escrita**

Escrever é uma forma de ampliar seu banco de dados e de exercitar a memória.



FIQUE de **LH**

ENEM

Data: 31/08/2008
Horário: 13h às 18h
63 questões objetivas de múltipla escolha e uma redação
Site: www.inep.gov.br

UFES

Inscrições pela internet: 27/08/2008 a 15/09/2008
Inscrições na Caixa Econômica: 03/08/2008 a 15/09/2008
Taxa: R\$ 90,00
Calendário das provas:
1ª etapa: 23/11/2008
Horário: 14h às 19h
2ª etapa: 14, 15 e 16/12/2008
Horário: 14h às 17h
Site: www.ccv.ufes.br

UEMG

Inscrições: 20/08/2008 a 26/09/2008
Taxa: R\$ 110,00
Site: www.uemg.br

UFMG

Inscrições pela internet: 10/08/2008 a 12/09/2008
Site: www.ufmg.br

UFF

Inscrições: 12/08/2008 a 09/09/2008
Taxa: R\$ 97,00
Calendário das provas:
1ª etapa: 16/11/2008
2ª etapa: 14, 16/12/2008
Site: www.uff.br

UFRJ

Inscrição: 1º/08/2008 a 31/08/2008
Calendário das provas:
1ª etapa: 09/11/2008
2ª etapa: 23/11/2008
Site: www.vestibular.ufrj.br

ITA

Inscrições: 1º/08/2008 a 12/09/2008
Taxa: R\$ 90,00
Site: www.ita.br



UFV

Inscrição: 1º/09/2008 a 06/10/2008
Site: www.copeve.ufv.br

CLASSIFICADOS

você tem algum livro
para vender?



você dá aula de
música?



você está sem companhia
para ir àquela balada e,
ainda, está em busca
de uma namorada?



ENTÃO NÃO PERCA TEMPO!

Vá até a biblioteca de sua
unidade e faça
seu anúncio, é
totalmente

GRÁTIS



Educando para sempre.

Realização Biblioteca
Responsável: Ingrid F. Frinhani
Apoio Marketing e Departamento de Publicações
Site: www.upvix.com.br
3225 1001

