

# O Paraná educação

SUPLEMENTO JORNAL O PARANÁ | SEXTA-FEIRA, 25 DE OUTUBRO DE 2019 | EDIÇÃO 1.000



**Alunos e professores  
em Dia de Campo Urbano**

PÁGINA 7

**VESTIBULAR  
UNIVEL**

**2020**

VOCÊ PREPARADO  
PARA AS POSSIBILIDADES



JAÍNE GONÇALVES  
Aluna de Odontologia

**AGENDE  
SUA PROVA!**

📍 @UNIVELOFICIAL  
🌐 UNIVEL.BR  
☎ 45 98801.7885

**univel**  
UNIVERSIDADE UNIVEL

EDUCAÇÃO  
BÁSICA

Exame permite avaliar a qualidade, a equidade e a eficiência da educação fornecida nos diversos níveis governamentais

# MEC aplica Saeb para 7 milhões de estudantes

O MEC (Ministério da Educação) aplica até 1º de novembro as provas do Saeb (Sistema de Avaliação da Educação Básica). O exame é aplicado a cada dois anos e permite produzir indicadores educacionais de regiões, unidades da Federação e, quando possível, de municípios e escolas do Brasil. Ao todo, 7 milhões de estudantes da educação básica, de 244 mil turmas, farão a prova.

Segundo a pasta, o Inep

(Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira), órgão responsável pelo exame, está em contato com as 73 mil escolas participantes em todo o País. O exame também permite avaliar a qualidade, a equidade e a eficiência da educação fornecida nos diversos níveis governamentais.

A edição deste ano terá uma amostra de estudantes do 9º ano de escolas públicas com testes de

ciências da natureza e ciências humanas com referência na BNCC (Base Nacional Comum Curricular), aprovada em 2017. A BNCC também será a referência para a avaliação dos alunos do 2º ano do ensino fundamental, que participarão do Saeb pela primeira vez.

Todos os estudantes de 5º e 9º anos do ensino fundamental e de 3ª e 4ª séries do ensino médio e técnico integrado das escolas públicas farão as

avaliações de Português e Matemática.

A avaliação da educação infantil será feita em caráter de estudo-piloto para uma amostra de creches e pré-escolas públicas. Os diretores receberam questionários via e-mail, para responder à questões sobre as condições de funcionamento da escola. Nesta edição, o questionário foi enviado por e-mail para 94 mil destinatários, incluindo os 3 mil diretores

da educação infantil.

Estudantes e docentes também respondem aos questionários socioeconômicos, no formato de papel, no mesmo período das provas.

As médias de desempenho do Saeb, juntamente com os dados sobre aprovação, obtidos no Censo Escolar, compõem o Ideb (Índice de Desenvolvimento da Educação Básica).

## Universidades estaduais se destacam em ranking internacional



As Universidades Estaduais de Londrina (UEL), Maringá (UEM), Ponta Grossa (UEPG), Oeste do Paraná (Unioeste) e do Centro-Oeste (Unicentro) estão entre as melhores da América Latina e do Brasil, segundo ranking da consultoria britânica QS World University Rankings.

O Regional Rankings Latin America 2020 considerou oito critérios de avaliação: reputação acadêmica, empregabilidade, proporção professor/estudante, qualificação docente, citações por artigo, artigos por instituição, internacionalização e impacto na web.

O ranking avalia apenas instituições que publicaram, no mínimo, 150 artigos na plataforma Scopus, a maior

base de dados de resumos e citações - contém mais de 22 mil títulos de 5 mil editores em todo o mundo.

Os rankings da consultoria Quacquarelli Symonds (QS) estão entre as três principais classificações internacionais de universidades mais influentes, juntamente com o Times Higher Education World University Rankings e a Classificação Acadêmica das Universidades Mundiais.

“As avaliações nacionais e internacionais, ao longo de 2019, mostraram que as universidades estaduais do Paraná figuram entre as melhores do mundo no que diz respeito à formação de profissionais, desenvolvimento de pesquisa, parcerias com o setor produtivo e produtos inovadores”, destacou o superintendente de Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Aldo Bona.

### CLASSIFICAÇÃO

A UEL, UEM e UEPG melhoraram sua classificação em comparação ao ano de 2019. A UEL subiu 16 posições e ocupa a 86ª colocação. Em seguida



A UEL é a mais bem colocada entre as estaduais paranaenses

aparece a UEM, que conquistou sete posições e agora está entre as 92 melhores da América Latina. A UEPG, que antes estava em 133ª colocação, está entre as 132 melhores. A Unioeste ficou na 161ª colocação e a Unicentro se manteve entre as

200 melhores.

### MELHORES DO BRASIL

As universidades estaduais do Paraná também estão entre as melhores do Brasil. A UEL ficou na 23ª posição, acompanhada da UEM em 25ª, da UEPG em

41ª, da Unioeste em 52ª e da Unicentro em 59ª.

No comparativo com as universidades estaduais brasileiras, a UEL, a UEM e a UEPG aparecem em 5ª, 6ª e 7ª posição, respectivamente. A Unioeste é a 9ª melhor universidade estadual do Brasil e a Unicentro é a 14ª.

## ID Estudantil reúne informações de estudantes

O MEC (Ministério da Educação) divulgou a criação de um banco de dados nacional de estudantes que vai reunir informações para subsidiar a emissão da carteira de estudante gratuita, a ID Estudantil.

O SEB (Sistema Educacional Brasileiro) foi formalizado em portaria publicada no DOU (Diário Oficial da

União). Entre as informações que deverão ser disponibilizadas no banco de dados estão: dados pessoais do corpo docente e discente dos estabelecimentos de ensino; a matrícula e a frequência do aluno; o histórico escolar do estudante; além de outras informações relacionadas com a formulação,

a implementação, a execução, a avaliação e o monitoramento de políticas públicas.

Segundo o MEC, que será o gestor dos dados, caberá às instituições de ensino, da educação básica, profissional e tecnológica e superior, indicar um representante para abastecer o sistema.

### ID ESTUDANTIL

O MEC frisou que as informações que estarão na ID Estudantil são: nome completo do estudante, foto recente, número do CPF, data de nascimento do aluno, nível e modalidade de educação e ensino, além do prazo de validade, que constará apenas nas carteiras físicas.

“As carteiras digitais, que serão disponibilizadas em lojas virtuais pelo celular, e as físicas, nas agências da Caixa Econômica Federal, vão valer enquanto o estudante tiver vínculo com a instituição de ensino. As de outras entidades serão válidas até 31 de março do ano seguinte”, disse o MEC.

**UNIPAR**

Simpósio falou sobre reação da pele, dermaplaning, make glow, ozonioterapia, carboxiterapia, melasma e ventosaterapia

# Estética Paliativa é tema de palestra no 3º Simec

Uma semana de reflexões, troca de conhecimentos e sensibilização. A Universidade Paranaense - Unipar realizou nos últimos dias o 3º Simec (Simpósio de Estética e Cosmética), com lançamento oficial do Outubro Rosa, promovido pelo movimento Cascavel Rosa - uma história de luta, coragem, esperança e amor.

Após apresentação da campanha, o curso recebeu a especialista em cuidados paliativos pelo Hospital Albert Einstein, Vanessa Monteiro, que palestrou sobre “Estética Paliativa - não podemos curar, mas podemos paliar através da Estética”, tema sugestivo para a noite.

O objetivo foi compartilhar sua experiência profissional voltada ao alívio de dores, conforto e assistência a esses pacientes e seus familiares diante de uma doença que ameaça a vida. A profissional contou como é a prática, o uso de cosméticos, a conduta, as técnicas de massagem e, ainda, compartilhou publicações científicas e vídeos de relatos de pacientes sobre o processo do adoecimento, o tratamento, até o falecimento.

Também comentou que a maioria dos pacientes que procuram por atendimento são oncológicos, mas a estética paliativa pode ser para qualquer doença como Alzheimer, crônico renal e outras.



De São Paulo, Vanessa Monteiro foi convidada para falar sobre Estética Paliativa

Segundo Vanessa, a ideia é auxiliar o paciente em casos de inchaço, dor no corpo e efeito colateral da pele devido às medicações: “Podemos tratar aquela pele, reparar aquele tecido, realizar técnicas de massagem para aliviar depressão, angústia e outros sintomas que causam desconforto”.

Outra palestra foi com o professor Itamar Ribeiro. Motivacional, o palestrante falou sobre atitudes vencedoras para a conquista de sucesso, prosperidade e felicidade. “Tudo na vida se conquista, nada se alcança”, afirmou, ressaltando a importância do equilíbrio espiritual, apoio da família no processo, aprender a gostar do que faz e saber cuidar do dinheiro.

Com uma programação abrangente e especial, a semana reuniu outros

grandes nomes, como a diretora técnica da Skin Health, esteticista Sandra Costa, que proferiu a palestra Cosmetologia das conversões: a pele e seu poder de reação.

Teve, ainda, noite de workshops: Juliana Perardt com o tema dermaplaning; a beleza por trás da lâmina; Jéssica Batista e Jacson Amorim falaram sobre make glow e a arte do penteado; Andressa Juliana focou na ozonioterapia nos procedimentos estéticos; Evellyn Ferreira aprofundou sobre a carboxiterapia: o poder do CO2 nos tratamentos estéticos; Patricia Ghezzi discutiu sobre gestantes e a estética; Suelen Garbim relacionou a tecnologia drone no clareamento do melasma; Thata Broetto apresentou a tendência color make-up; e, Tainá Bonamigo, com o assunto ventosaterapia chinesa.



Movimento Cascavel Rosa abre Outubro Rosa, durante simpósio



A esteticista Sandra Costa traz o tema cosmetologia das conversões

## Unipar Aberta: Estudantes de colégios da região conhecem cursos da universidade

*Este ano, a tecnologia aproximou ainda mais os jovens, mostrando como a Unipar é atrativa*

Uma grande Mostra de Profissões. Assim foi o Unipar Aberta, que abriu as portas da Universidade Paranaense para mais de 1.500 alunos de escolas estaduais de Toledo e cidades da região (dia 2 de outubro).

Os futuros universitários puderam conhecer de perto a estrutura física e laboratorial da instituição, seus projetos de extensão e os diferenciais dos cursos ofertados nas três modalidades: presencial, semi-presencial e EAD (Educação a Distância). “Esse é o momento para apresentarmos aos alunos do ensino médio como é o ambiente universitário, quais opções



Engenheira Civil faz experimentos com estudantes para mostrar um pouco do curso

eles têm, como são as profissões. Também é uma oportunidade de estreitar relacionamentos, tirar dúvidas e comprovar aos alunos

que a Unipar agregará em muito para seus objetivos futuros”, afirma o diretor da Unidade, professor Sérgio Ricardo Ferrazoli.

## Estudantes socializam conhecimento na Sipat de supermercados



Colaboradores do Primato Supermer

A Unipar é referência quando o assunto é projetos de extensão. Por isso tem sido chamada para participar de diversos eventos de empresas e órgãos públicos, levando serviços e orientações que buscam melhorar a qualidade de vida da população.

Uma das ações realizadas recentemente contemplou os funcionários dos supermercados Allmayer e

Primato, de Toledo e Vera Cruz do Oeste. A Unipar foi convidada para a Sipat (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho) das duas empresas, em que as equipes de professores e estudantes ofereceram serviços de saúde: palestra sobre atividade física e qualidade de vida, teste de glicemia e aferição da pressão arterial, além de orientações.

### UNIPAR

Candidatos ao Vestibular 2020, chegou o dia! Ocorrem neste domingo (27) as provas na Unipar - redação e conhecimentos gerais -, das 14h às 18h. Para o bom funcionamento do processo, a Universidade orienta chegar com 30 minutos de antecedência, portando comprovante de inscrição, documento original com foto e caneta esferográfica azul ou preta.

Atenção: dormir bem, usar uma roupa confortável e comer algo leve também é importante. Mais informações, ligue para (45) 3321-1300.

## LATINOWARE

Congresso Latino-Americano de Software Livre e Tecnologias Abertas ocorre em novembro em Foz

## Maddog, ícone do software livre mundial, está confirmado

DIVULGAÇÃO/LATINOWARE

O diretor do Linux Professional Institute, Jon "Maddog" Hall, considerado um dos grandes entusiastas do software livre no mundo, é uma das presenças confirmadas para o 16º Congresso Latino-Americano de Software Livre e Tecnologias Abertas (Latinoware). O evento ocorre de 27 a 29 de novembro, em Foz do Iguaçu.

Maddog participou de todas as edições do congresso e é sempre uma atração à parte nos corredores do Latinoware, seja exibindo no braço uma tatuagem do pinguim Tux - mascote do Linux - ou posando pacientemente para centenas de fotos ao lado dos participantes.

Já em suas palestras, ele costuma abordar assuntos que estejam em evidência. Em 2018, por exemplo, falou sobre segurança de dados; em 2016, alertou o Brasil para usar melhor as aplicações relacionadas às Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC); e em 2011 comemorou os 20 anos do Linux, destacando resultados e perspectivas futuras do sistema operacional.

Jon "Maddog" Hall

recebeu o apelido de seus alunos na Hartford State Technical College, onde era chefe do Departamento de Ciência da Computação. O apelido teria vindo de uma época em que tinha menos controle sobre seu temperamento. Jon trabalha com informática desde 1969, é utilizador de Unix desde 1977 e de Linux desde 1994, sendo reconhecido como uma figura respeitada no movimento do software livre.

## LATINOWARE

O Latinoware 2019 é promovido pela Itaipu Binacional e pelo PTI (Parque Tecnológico Itaipu). As inscrições antecipadas podem ser realizadas pelo site oficial do evento ([www.latinoware.org](http://www.latinoware.org)) ao custo de R\$ 60. A intensa programação deve contar com mais de 100 atividades, entre palestras, minicursos, workshops e mesas-redondas, além de um espaço para exposição. Em 2018, o congresso reuniu quase 4 mil participantes, entre especialistas, profissionais e estudantes, de nove países: Brasil, Argentina, Paraguai, Colômbia, Venezuela, Peru, Cuba, Estados Unidos e Dinamarca.



Maddog: grande entusiasta do software livre no mundo

## O fim do professor que sabe de tudo?

*Não há mais espaço em sala de aula para o professor que alega saber de tudo: a nova BNCC (Base Nacional Comum Curricular) e uma geração de estudantes acostumada a colocar a mão na massa vão transformar o ambiente das salas de aula. Esses foram*

*alguns dos debates realizados no 5º Seminário Internacional de Práticas Pedagógicas Inovadoras, que ocorreu no Colégio Positivo - Jardim Ambiental em Curitiba, no último sábado (19). Ao todo, o evento contou com a participação de 250 professores de forma presencial e 900 acompanharam online.*

*"Hoje não é mais possível que uma escola deixe de pensar em qual a forma mais eficiente para seus alunos aprenderem e lançar mão de todas as possibilidades. Por muitos anos houve uma postura equivocada de muitos professores. Eles diziam: 'eu ensinei, mas os alunos não aprenderam'. Com todas as tecnologias, os materiais e as possibilidades do mundo atual, é preciso ter um compromisso com a formação integral do aluno", diz Joseph Razouk Junior, diretor Editorial da Editora Positivo.*

*A afirmação acompanha o entendimento trazido*

*pela BNCC. Em seu texto, os professores precisarão abordar conhecimentos e abordagens para formar seres humanos mais equilibrados em todas as dimensões: intelectual, física, emocional, social e cultural. "E mais, que garanta aos estudantes serem protagonistas de seu próprio processo de escolarização, reconhecendo-os como interlocutores legítimos sobre currículo, ensino e aprendizagem", diz o documento.*

*Na avaliação de Razouk, os professores devem ir além dos aspectos técnicos do ensino, sendo empáticos aos estudantes. "Um aluno precisa ver sentido e significado no que ele está aprendendo. Quando ele consegue fazer vínculos com experiências anteriores, o que passa por questões emocionais, simplifica as conexões entre a vida real e o conteúdo: aprendizagem com significado", diz Razouk.*

## Geração maker e aspectos socioemocionais

O desafio está em criar essas relações entre os conhecimentos que devem ser ensinados em uma sala com alunos diversos, o que pode ser facilitado com o uso adequado da tecnologia. "É justamente a diversidade de experiências que gera conhecimento e o que pode fazer com que o aluno seja protagonista, especialmente para os estudantes da geração maker", avalia Joseph Razouk Junior, diretor Editorial da Editora Positivo. "O papel da escola é ajudar as pessoas a se desenvolverem, incrementando suas potencialidades e melhorando suas limitações, inclusive nos trabalhos socioemocionais". O relacionamento entre vida real e conhecimento é um dos pedidos da BNCC. Para o Ensino Médio, por exemplo, o documento define a "construção do projeto de vida" para os estudantes, que consiste em o que "os estudantes almejam, projetam e redefinem para si ao longo de sua trajetória, uma construção que acompanha o desenvolvimento da(s) identidade(s), em contextos atravessados por uma cultura e por demandas sociais que se articulam, ora para promover, ora para constringer seus desejos", diz o documento.

esiauxiliadora.com.br

# Conhecimentos e Valores QUE TRANSFORMAM

Matriculas Abertas  
(45) 3225-4459

Educação Infantil | Ensino Fundamental I e II | Ensino Médio | Período Integral

ESI | Auxiliadora  
Educação Sociobrásiliana Integrada

**FAG**

Mariana Ferrão e Satyanatha compartilham palco no ECCI



**Jornalista e monge propiciaram experiências sobre autoconhecimento**

Gratidão, autoconhecimento e intuição deram norte às falas de Mariana Ferrão e do Monge Satyanatha na abertura da 17ª edição do ECCI (Encontro Científico e Cultural Interinstitucional).

Mariana Ferrão é jornalista e ex-apresentadora do programa Bem Estar da TV Globo, do qual se desligou em março de 2019 para fundar a Soul.Me, empresa cujo objetivo é informar sobre ciência, consciência, conexão e cuidado para transformar a vida das pessoas.

Satyanatha significa “aquele que busca a verdade”. O monge abandonou a carreira de engenheiro da computação para descobrir sua essência em um monastério budista no Havaí, onde morou durante sete anos.

Mariana e Saty são, acima de tudo, amigos e compartilharam o palco para falar sobre «Negócios de Impacto e Saúde nas Organizações». Os palestrantes conduziram com histórias e reflexões, sempre aproximando da realidade do cotidiano, além de proporcionarem experiências de conexão, da gratidão e da meditação.

A jornalista, que se especializou em saúde, explicou sobre a importância dos relacionamentos. “Muitas vezes não percebemos o que estamos sentindo. Como nos relacionamos com o próximo, se não sabemos nos relacionar com a gente mesmo? Estamos tão imersos em uma determinada emoção, por exemplo, a ansiedade, que nos toma de uma tal maneira que a gente já nem sabe mais que está ansioso”.



Para entrar em conexão com as pessoas, de acordo com a jornalista, é necessário uma autoconsciência. “Se não houver essa consciência das emoções, os nossos relacionamentos vão por água abaixo, a nossa vida vai por água abaixo, pois a nossa vida depende dos outros”, refletiu Mariana.

Satyanatha convidou a plateia para a meditação. O monge explica que meditar é limpar a mente, é se libertar de tudo o que foi acumulado e que não pertence a si. “Depois de meditar, o que sentimos é o que nós somos e o que vem é a intuição. As dúvidas são os trovões e

a intuição é o raio”.

A coordenadora da COPPEX (Coordenação de Pesquisa e Extensão), Aline Gurgacz, ressaltou sobre a escolha do tema Inteligência das Emoções. “É essencial buscarmos o autoconhecimento e o equilíbrio. Todos os anos buscamos dar enfoque a assuntos atuais, dos quais demandam a sociedade. Notamos altos índices de estresse, depressão, ansiedade e até tentativas de suicídio. Ao tratar sobre inteligência das emoções, com nossos acadêmicos e professores, acreditamos estar contribuindo para a saúde mental e física de cada um”, enfatiza Aline.



**ENEM** Alunos devem praticar escrita e ficar por dentro do que ocorre no País

# Especialistas dão dicas para se preparar para a redação

No primeiro dia do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), os estudantes farão, com outras avaliações, a prova de redação, a única subjetiva entre os testes. Para se preparar, especialistas destacam a importância da prática da escrita e de estar por dentro dos principais temas em discussão no País. O Enem 2019 será realizado nos dias 3 e 10 de novembro, em 1.727 municípios brasileiros. Cerca de 5,1 milhões de pessoas estão inscritas para o exame.

“A redação é superimportante, ela é o diferencial, vai definir se [o candidato] estará dentro de uma universidade ou não. É uma coisa a que o participante tem que estar bem atento, principalmente se quiser ingressar em um curso de alta demanda, como medicina ou direito”, afirma a professora do Colégio Serião, em Brasília, Jade Nobre.

Segundo Jade, a uma semana do Enem, é importante que os estudantes fiquem atentos às questões que estão sendo discutidas e que se mantenham informados sobre atualidades. “Os estudantes não vão conseguir ler vários livros agora, mas filmes e textos mais curtos podem ajudar nisso”, diz a professora.

A cada ano, escolhe-se um tema para a redação do Enem. Constam da prova os chamados textos motivadores, que trazem algumas informações sobre o assunto e servem de apoio para que o estudante crie o próprio texto. No entanto, se o estudante copiar trechos desses textos, perde pontos.

Os candidatos devem escrever um texto dissertativo-argumentativo a respeito do tema proposto, defendendo

uma opinião apoiada em argumentos consistentes e elaborar uma proposta de intervenção para o problema apresentado, respeitando os direitos humanos. Na escrita, deve ser usada a modalidade formal da língua portuguesa.

Segundo o professor de redação do ProEnem, plataforma online de preparação para o exame, Romulo Bolívar, uma dica para enriquecer a redação é conhecer o texto da Constituição e o da Declaração Universal dos Direitos Humanos, além dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU (Organização das Nações Unidas). “Os três documentos se relacionam com praticamente todos os problemas sociais do Brasil, de saúde a educação, passando por tecnologias e privacidade”, ressalta Bolívar.

Bolívar acrescenta que, na reta final para o exame, é importante reescrever textos que foram feitos durante o ano para se preparar para a prova, prestando atenção à correção dos erros cometidos. “Durante o ano, os alunos produzem textos que são levados a professores. Os professores devolvem essas redações. Os alunos geralmente passam para a redação seguinte. O ideal agora é pegar as últimas redações, ver os erros que ainda comentem e reescrever essas redações.”

No dia do exame, o professor aconselha os estudantes a dividir bem o tempo de prova. A recomendação é que eles comecem pela prova de redação à qual devem dedicar, no máximo, uma hora. O texto deve ser passado a limpo na folha da prova apenas no fim do prazo, em até 15 minutos, para que haja um distanciamento da escrita e os participantes percebam mais



facilmente erros que possam ter cometido na primeira versão.

## ESTUDOS

O site do Inep (Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais) Anísio Teixeira disponibiliza a Cartilha do Participante com orientações sobre a redação. A cartilha explica, por exemplo, como é feita a correção da redação e traz exemplos de textos que tiraram nota máxima, ou seja, nota mil.

No dia 3 de novembro, além da redação, os candidatos ao Enem farão provas de linguagens e ciências humanas. Eles terão cinco horas e 30 minutos para fazer os testes. Já no dia 10 de novembro, serão aplicadas as provas de ciências da natureza e matemática, e o prazo será de cinco horas.

## Veja os temas da redação de edições anteriores do Enem:

**Enem 2009:** O indivíduo frente à ética nacional

**Enem 2010:** O trabalho na construção da dignidade humana

**Enem 2011:** Viver em rede no século XXI: Os limites entre o público e o privado

**Enem 2012:** O movimento imigratório para o Brasil no século XXI

**Enem 2013:** Efeitos da implantação da Lei Seca no Brasil

**Enem 2014:** Publicidade infantil em questão no Brasil

**Enem 2015:** A persistência da violência contra a mulher na sociedade brasileira

**Enem 2016:** Caminhos para combater a intolerância religiosa no Brasil e Caminhos para combater o racismo no Brasil - Neste ano houve duas aplicações do exame.

**Enem 2017:** Desafios para formação educacional de surdos no Brasil

**Enem 2018:** Manipulação do comportamento do usuário pelo controle de dados na internet

## Na reta final, equilíbrio é fundamental

O Enem está chegando. São 5.095.308 de inscritos que farão as provas nos dias 3 e 10 de novembro em todos os estados brasileiros e no Distrito Federal. Nos dias que antecedem o Enem, muitas são as dúvidas sobre como dividir o tempo entre os estudos e o descanso e quais são as orientações para realizar uma boa prova.

A doutora em Educação Viviane Aparecida da Silva, do Marista Escolas Sociais, reforça que, além de se dedicar ao conteúdo, é fundamental deixar um tempo livre para o relaxamento. “Depois de ver todos os conteúdos que o estudante precisa, ele pode fazer um passeio ao ar livre, ficar um tempo em família, ler um livro ou ver um filme que goste, esses momentos ajudam a oxigenar a

memória para absorver ainda mais”, orienta.

Outra dica é que a rotina de estudos pode ser organizada para a revisão dos

temas que mais trazem dúvidas. “É bom começar com conteúdos revisados em sala de aula, preferencialmente na mesma sequência; dessa

forma, o aluno não precisa gastar energia e tempo pensando, diariamente, por onde começar a estudar”, reforça Viviane.

Para estar tranquilo e pronto para o Enem, a especialista traz algumas dicas essenciais para o período que antecede as provas.

### 10 dias antes da prova

#### Desacelerar é a palavra de ordem

Programar seu tempo de estudos e não ultrapasse o tempo estipulado. É importante manter os momentos com a família, com os amigos e, principalmente, os momentos para o descanso.

#### Fique atento à saúde

Para melhorar a assimilação do conhecimento, é importante pensar no bem-estar, cuidando da alimentação, fazendo pausas para o descanso e praticando atividades físicas.

#### Dormir bem é tão importante quanto estudar

A rotina de um sono tranquilo afeta todas as atividades. É fundamental manter a recomendação diária de oito horas de sono, recuperando, assim, o descanso necessário para as provas.

### 5 dias antes da prova

#### Organize e separe os documentos antecipadamente

Para evitar imprevistos nos últimos dias, confira todos os documentos obrigatórios. Para o Enem 2019 é necessário documento de identidade original com foto, cartão de prova e caneta preta de material transparente. Atenção: essa é o único tipo de caneta que será permitido para fazer as provas.

#### Hidrate-se e coma alimentos leves

Nos dias anteriores à prova, beba bastante líquido, faça as refeições no horário correto e busque uma alimentação leve e saudável.

#### Atenção ao horário

Os portões abrem às 12h e fecham às 13h (horário de Brasília). O ideal é ficar atento ao relógio e sair de casa com antecedência. “O trânsito, em algumas regiões de prova, costuma ficar bem intenso, o melhor é chegar antes para evitar qualquer imprevisto”, recomenda Viviane.

**UNIVEL**

O evento reuniu a comunidade para saber mais sobre alimentação saudável e conhecer a horta do Bairro Sanga Funda

# Alunos e professores de Biomedicina e Nutrição em Dia de Campo Urbano

Em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação, alunos e professores dos cursos de Nutrição e Biomedicina do Centro Universitário de Cascavel - Univel participaram do Dia de Campo Urbano, organizado pela equipe do Território Cidadão. O evento aconteceu na horta urbana do Bairro Sanga Funda, que possui seis hectares cultivados por cerca de 40 famílias da região.

Com atividades de aferição de pressão, glicemia e orientações sobre alimentação saudável, os acadêmicos da Univel auxiliaram a população presente no momento. “Ressaltamos a importância da alimentação

e prestamos orientações da utilização dos alimentos *in natura* e produtos sem defensivos agrícolas”, explica a professora Sirlei Patricia de Souza.

Durante o dia, também foram realizadas oficinas de compostagem, ervas medicinais, aproveitamento de alimentos, entre outras atividades. “A união faz a força. O nosso dever é lutar pelo bem comum. A Univel é uma instituição que se preocupa, estamos de mãos dadas com todos aqui. É o nosso dever, queremos que todos melhorem de vida, e esse evento é um exemplo”, ressalta o reitor da Univel, Renato Silva.



O Dia do Engenheiro Agrônomo foi comemorado pelos alunos de Agronomia da Univel com uma palestra sobre o mercado de trabalho que agregou muitos aprendizados. Parabéns a todos os alunos e os profissionais da área!



UNOPAR

Temporada do Giro de Profissões contará com jogo online que ajuda no conhecimento do perfil profissional de forma dinâmica e divertida

# Unopar abre as portas e oferece game que ajuda na escolha da carreira

Se para alguns a escolha da carreira não é mistério, para a maioria a decisão pode ser encarada como um verdadeiro desafio. Pesquisas indicam que mais de 60% dos jovens ficam indecisos na hora de optar pela profissão. “Hoje, quem embarca no ensino superior tem inúmeras possibilidades e a escolha inadequada pode representar uma carreira desmotivadora que afetará várias áreas, inclusive a saúde, por isso, auto-conhecimento é fundamental”, comenta Gabriel Kruger, coordenador de Psicologia da Unopar Cascavel.

Para reduzir as chances de frustração e potencializar a oportunidade de uma escolha profissional mais coerente e segura, especialistas indicam testes vocacionais e, mais do que isso, a inclusão de uma cultura que desperte a maturidade emocional do jovem.

Nesse sentido, a Unopar anuncia mais uma edição do Giro de Profissões, iniciativa voltada especialmente aos alunos do Ensino Médio de escolas públicas e privadas, com a proposta de aproximá-los da universidade e da vida acadêmica.

“Esse projeto representa um momento muito especial em que a instituição de ensino superior abre as portas para o aluno. É a oportunidade de conhecer a infraestrutura, os cursos de graduação, de trocar experiências valiosas com os

veteranos e saber mais sobre a área desejada”, afirma Anderson Stefanutto, diretor da Unopar Cascavel.

## GAME INÉDITO

Para quem está em dúvida, a boa notícia é a chegada do Giro de Profissões - Jogada de Mestre, um game virtual com a proposta de apoiar o jovem na escolha do futuro profissional. Para participar é bem simples. O jovem responde dez perguntas pré-selecionadas assinalando as alternativas que combinam com ele. Com base nas respostas, o game analisa seu perfil e sugere a alternativa que se encaixa melhor para a escolha da área: Humanas, Exatas ou Biológicas.

“Idealizado para falar a mesma língua do jovem, que é nosso público-alvo, o game conta com um avatar e é semelhante a um teste de habilidade que ajuda o jogador a conhecer melhor seu perfil e a ter maior

clareza neste momento desafiador que é a escolha da futura profissão”, diz Anderson.

A próxima fase, após entender melhor o perfil, é a de conhecer mais sobre as carreiras que combinam com ele. Assim, o jogador pode acessar, na tela seguinte, um E-book com detalhes sobre a profissão, o público-alvo e os segmentos de atuação desse profissional. Para o diretor, a ferramenta é uma forma de apoiar e incentivar o jovem a refletir sobre a escolha: “É importante ajudar a transmitir a ideia de que esse momento pode ser uma experiência mais leve. O jogo é justamente um meio para isso, mostra que essa escolha pode ser pensada de forma dinâmica, informativa e divertida”, conclui.

Para participar do game, basta acessar o [site www.girodeprofissoes.com.br](http://www.girodeprofissoes.com.br) e se cadastrar gratuitamente.



## Portas abertas

A Unopar Cascavel estará de portas abertas para receber os alunos do Ensino Médio que quiserem conhecer de perto o ambiente acadêmico no próximo dia 30 de outubro em dois turnos: das 9h às 11h e das 19h às 21h. O campus fica na Av. Rocha Pombo, 2005, Região do Lago.



## Quatro qualidades que a geração Z busca no emprego dos sonhos

Uma nova geração de influenciadores entrou em cena. Os membros da geração Z - pessoas nascidas de 1995 a 2010 - são verdadeiros nativos digitais: desde a juventude expostos a internet, redes sociais e dispositivos móveis. Considerados o futuro da economia global, a partir de 2020 essa geração será o maior grupo de consumidores do mundo.

Esse contexto em que a internet sempre existiu produziu uma geração hipercognitiva muito confortável em coletar e absorver diversas fontes de informação e em integrar experiências virtuais e offline.

No Brasil, a geração Z já representa 20% da população do País. A McKinsey - empresa americana de consultoria - colaborou com a Box1824 - uma agência de pesquisa especializada em tendências de consumo - para realizar uma pesquisa investigando os comportamentos dessa nova

geração e sua influência nos padrões de consumo no Brasil.

O estudo baseado na pesquisa revelou quatro comportamentos principais da geração Z, todos ancorados em um elemento: a busca pela verdade. A geração Z valoriza a expressão individual e evita rótulos. Eles se mobilizam por uma variedade de causas. Acreditam profundamente na eficácia do diálogo para resolver conflitos e melhorar o mundo. Por fim, tomam decisões e se relacionam com as instituições de maneira altamente analítica e pragmática.

E como todas essas experiências e características refletem na escolha da profissão? Manter o trabalho alinhado com seus valores é uma prioridade para a maioria dos indivíduos dessa geração. Na hora da escolha do emprego, muitos têm como principal prioridade o equilíbrio entre vida pessoal, trabalho e

remuneração. É comum ouvir desse grupo que preferem ficar desempregados do que presos a um emprego que não amam.

Pensando nisso, Uranio Bonoldi, professor da Fundação Dom Cabral, separou quatro pontos que essa geração busca e prioriza na hora de procurar o emprego ideal. Confira:

### Redes Sociais e Aplicativos

Como a tecnologia está tão enraizada em seu estilo de vida, naturalmente se atraem em direção a posições ou cargos que envolvam sistemas digitais. “A geração Z é agarrada a detalhes, apresentam habilidade em tomar decisões criativas e disposta a colaborar com os outros. Essas características tornam o mundo em expansão de carreiras em aplicativos de smartphones e mídia social perfeito para eles”.

### Comunicação Interpessoal

A capacidade comunicacional dessa geração é algo a se destacar. Eles não apenas possuem as habilidades tecnológicas para acompanhar os clientes, mas também demonstram alta eficiência em comunicação interpessoal. Em todo momento de suas vidas a habilidade de transmitir, receber e interpretar mensagens e informação foi praticada. Dessa forma, a Geração Z é capaz de formar laços estreitos com gestores e clientes com suas habilidades de comunicação mais extrovertida. “Essa geração também espera salários compatíveis de seus empregadores. Por isso, acabam se tornando bons vendedores de serviços e produtos com o objetivo de atingir metas e complementar o salário com recebimento de bônus e comissões, se encaixam bem nesse modelo de remuneração com alto peso no variável por performance”.

### Salários Satisfatórios

Um “bom salário” é uma das palavras-chave mais comuns usadas pela geração Z para descrever o emprego ideal, assim como o reconhecimento. De acordo com pesquisa da InsideOut Development, 75% desse grupo acredita que deve trabalhar em seu primeiro cargo por apenas um ano antes de receber uma promoção e 32% acredita que merece uma promoção nos primeiros seis meses de trabalho.

### Tecnologia

Como uma geração cuja educação foi fortemente influenciada pela tecnologia, são muito atraídos pelas empresas de tecnologia na hora de procurar emprego. Empresas como Google, Facebook, IBM, Apple e Microsoft estão no topo da lista desse grupo.

Fonte: [www.uraniobonoldi.com.br](http://www.uraniobonoldi.com.br)