

Aulão que entrou para a história

Mais de 700 estudantes participaram diretamente do aulão, no Plenário da Alep, enquanto outros milhares acompanharam a experiência pelo Facebook.



Aulão

Fotos: Pedro de Oliveira



O aulão para o Enem promovido pela Diretoria de Comunicação da Assembleia, em parceria com o Grupo Eureka, foi uma oportunidade única para milhares estudantes do Ensino Médio da rede estadual de ensino. Para o evento, foram produzidas apostilas com todo o conteúdo repassados aos alunos durante as mais de duas horas de aula. Quem mora no interior ou estuda na rede particular também teve a oportunidade de participar do “Assembleia no Enem”, já que o aulão foi transmitido ao vivo pelo Facebook da Assembleia. Ainda vale lembrar que na área exclusiva do projeto, dentro do site da Alep, os estudantes também podem assistir mais de 450 videoaulas com os conteúdos obrigatórios para quem vai fazer a prova. “Esse aulão é mais um exemplo de que é possível fazer política envolvendo a comunidade como um todo e trazendo esses estudantes para dentro da Casa”, disse o presidente Ademar Traiano.

“Além de termos aula, conhecemos um pouco da Assembleia”. **Rafaela Damrat**, estudante. “Algumas coisas que foram passadas no aulão às vezes a gente não vê na escola, como nas disciplinas de Física de Química. Sem dúvida uma oportunidade”.

Eduardo Bastos, estudante.



“Bem diferente e uma forma de ajudar os alunos. Deu para conhecer a Assembleia também, porque nunca tinha vindo aqui. E, claro, saber um pouco mais sobre as matérias do exame. Valeu a pena, foi muito bom”.

Kezia Jacob Stenger, estudante.



“O futuro está na educação, e quando você tira os estudantes do seu meio, você também permite que eles possam aprender mais”. **Cristiane Marion**, professora de Geografia do Colégio Olavo del Claro.




“É sempre uma experiência engrandecedora. E aqui na Assembleia, nestas cadeiras e galerias ocupadas, num espaço que muitos às vezes acham que é pouco acessível, é muito positivo”.

Tathiana Cidral, professora de Química do grupo Eureka.




Siga o
@Deputado

 /depaleguimaraes
 /deputadoalexandreguimaraes
 /deputadoalexandreguimaraes
 www.alexandreguimaraes.com.br



Alexandre Guimarães

No início do mês de julho prestigiei a final da 54ª edição da Taça Paraná, principal competição do futebol amador paranaense. Disputada no Estádio Ângelo Antônio Cavalli — em Campo Largo, a finalíssima reuniu as equipes do Fanático Futebol Clube (Campo Largo) contra a equipe do Iguazu (Curitiba). E para a minha felicidade e das duas mil pessoas presentes, foi a equipe campo-larguense quem faturou o título, após uma emocionante disputa de pênaltis. Foi a nona conquista do “Leão da Baixada”. Parabéns Fanático. Avante!

 Curtir  Comentar  Compartilhar



Como a academia pode ajudar a aliviar o estresse? (Parte 1)

Um dos maiores problemas do século, o estresse, na verdade, é um quadro de alerta e agitação criado pelo organismo para proteger de possíveis situações de perigo. Porém, com a rotina agitada que vivemos, esse estado de alerta do estresse tem prejudicado, e muito, a qualidade de vida e a saúde das pessoas. As situações que nosso organismo entende como de perigo não necessitam da aceleração do batimento cardíaco, de ansiedade ou de nervosismo.

A melhor maneira de controlar o estresse é tentar evitá-lo. Mas como? Simples: levando uma rotina mais leve e tranquila. Tratamentos psicológicos são bons para o alívio do estresse, mas os exercícios físicos também são uma ótima alternativa. E além de serem desestressantes, atividades físicas melhoram o condicionamento cardiovascular, evitam a obesidade, o sedentarismo e uma série de doenças.

• QUAL O MELHOR EXERCÍCIO?

As melhores atividades físicas para controlar o estresse são aquelas que trazem prazer ao praticante. Exercícios que demandam maior movimentação corporal e gasto energético são uma ótima opção. A musculação é um ótimo exercício, desde que seja bem orientado, para evitar lesões. A prática da musculação melhora a postura e fortalece as estruturas musculoesqueléticas, reduzindo ou até eliminando dores articulares e musculares. Sim, podemos fazer outros tipos de exercícios, mas não podemos fugir dos exercícios resistidos, pois vários estudos comprovam a sua eficácia, benefícios e segurança.

• AUMENTO DA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR

Durante a prática, são liberadas várias substâncias na corrente sanguínea que aumentam a sensação de bem-estar e prazer. A principal é a endorfina, considerada um analgésico natural, ela é produzida pelo cérebro durante e após o exercício físico. Reduz a ansiedade e alivia as tensões, sendo recomendada até para tratamento de leves depressões.

• CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

O estresse provoca uma elevação da pressão arterial, o que gera o estado de alerta. Na prática de atividades físicas também há uma elevação inicial da pressão arterial, porém o organismo tem mais facilidade para reduzir a força do fluxo sanguíneo com a ajuda dos hormônios de prazer. Com pressão mais baixa, é possível controlar mais facilmente outros sintomas do estresse, como ansiedade e agitação.

* Confira na próxima edição a segunda parte.

Brigadistas recebem certificação



Foto: Pedro de Oliveira

Na semana passada, os 100 brigadistas da Alep receberam a certificação do treinamento contra incêndios e ações de segurança, oferecido pelo Corpo de Bombeiros. Agora, a Casa passa a atender as exigências da legislação sobre segurança. Parabéns, pessoal!



Agenda da Semana

Segunda-feira (21/08):

- 9 horas: Plenarinho – audiência pública sobre “As Atividades das Comunidades Terapêuticas no Estado do Paraná”.
- 9 horas: visita de alunos do Colégio SESI – CIC.
- 14 horas: visita de alunos da Escola Municipal Jardim Santos Andrade.
- 14h30: Sessão Plenária: Grande Expediente – Ensino Superior Gratuito no Paraná.
- 18 horas: Plenário – Sessão solene em homenagem ao Dia da Mulher Advogada.
- 19h30: Plenário – seminário da Comissão Especial da Câmara dos Deputados encarregada de proferir parecer sobre o projeto de lei 8045/2010, que institui o novo Código de Processo Penal.

Terça-feira (22/08):

- 9 horas: visita de alunos do Colégio SESI – CIC.
- 10 horas: Auditório Legislativo – reunião da CPI da Indústria do Atestado Médico.
- 10 horas: Sala das Comissões / 3º andar Prédio Adm. – reunião da CPI das Tarifas Portuárias.
- 13h30: Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Constituição e Justiça.
- 13h30: Espaço Cultural da Alep – Exposição de Fotos por alunos das APAEs, até o próximo dia 25, nesta que é a Semana Nacional e Estadual da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla.
- 14h30: Sessão Plenária: Grande Expediente – “Semana Nacional e Estadual da Pessoa com Deficiência Intelectual e Múltipla”.
- 18h30: Plenário – Sessão solene em comemoração aos 60 anos da Sociedade Beneficente Muçulmana do Paraná.

Quarta-feira (23/08):

- 9 horas: visita de alunos do Colégio SESI – CIC.
- 10 horas: Auditório Legislativo – reunião da Comissão de Agricultura, Pecuária, Abastecimento e Desenvolvimento Rural.
- 14h30: Sessão Plenária.

Agenda sujeita a alterações



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO PARANÁ

DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO

Telefone: 3350-4353 - imprensa@alep.pr.gov.br

Expediente:

Edição: Eduardo Santana | Diagramação: Vinícius Leme

Impressão: Arte Final