

Preparando-se para a Volta às Aulas

Orientações essenciais para pais e adolescentes

⊕ Páginas 2 e 3



Proteção Solar



Um escudo poderoso para a sua saúde e beleza

⊕ Páginas 4 e 5

Emagrecimento Saudável

Descubra o caminho para uma nova vida!

⊕ Páginas 6 e 7



Preparando-se para a Volta às Aulas

Orientações essenciais para pais e adolescentes

Foto: Canva



O DEFENSOR

Viva Você

Com circulação mensal

Jornalista Responsável:

Gabriel Silvestre Bagliotti

(Reg. MTE nº. 66972/SP)

Uma publicação da:

Nova Dimensão Editora Ltda.

www.odefensor.com.br

jornalodefensor@gmail.com

"Artigos assinados não representam necessa-

riamente a opinião do jornal."

Colaboraram nesta edição:

Nathalia Davoglio**Sabbatini e Gabriel****Bagliotti**

escola requer atenção especial e cuidados por parte dos pais e adolescentes.

1. Estabelecer uma Rotina Saudável:

O período de férias geralmente implica em horários flexíveis e atividades descontraídas. Com a volta às aulas, é essencial estabelecer uma rotina consistente. Pais, incentivem seus filhos a definir horários para dormir e acordar, garantindo uma quantidade adequada de sono. Isso contribui para melhorar o desempenho acadêmico, aumentar a concentração e fortalecer a saúde física e mental.

2. Nutrição como Prioridade:

Uma alimentação equilibrada é vital para o desenvolvimento e bem-estar dos adolescentes. Certifiquem-se de oferecer refeições saudáveis e lanches nutritivos. Envolvam seus filhos nas escolhas alimentares, promovendo uma relação positiva com a comida. Uma alimentação adequada impulsiona a energia e a capacidade cognitiva, contribuindo para um aprendizado mais eficaz.

3. Equilibrando os Estudos e o Lazer:

Estudar é importante, mas é igualmente crucial encontrar tempo para o lazer e atividades recreativas. Incentive seus filhos a participar de hobbies e esportes que os interessam. O equilíbrio entre o estudo e o lazer ajuda a aliviar o estresse e a manter a motivação nos estudos.

4. Fomentar a Comunicação Aberta:

Manter uma linha de comunicação aberta com seus filhos é essencial durante a volta às aulas. Esteja disposto a ouvir suas preocupações e ansiedades. Pais, compartilhem suas próprias experiências escolares, mostrando empatia e compreensão. Adolescentes, falem sobre suas expectativas e metas acadêmicas. A comunicação aberta fortalece o vínculo familiar e promove a confiança mútua.

5. Estabelecer Metas Realistas:

Definir metas realistas é uma ótima maneira de incentivar a motivação e a disciplina nos estudos. Pais, auxiliem seus filhos na

criação de objetivos alcançáveis, tanto acadêmicos quanto pessoais. Celebrem juntos cada conquista, por menor que seja, pois isso incentiva a perseverança e o crescimento contínuo.

6. Praticar a Organização:

A organização é uma habilidade crucial para o sucesso escolar. Pais, incentivem seus filhos a manterem um calendário de tarefas e prazos de entregas. Utilizem agendas ou aplicativos de planejamento para auxiliar na organização diária.

Essa prática ajuda a evitar a procrastinação e a reduzir o estresse relacionado aos estudos.

7. Focar na Saúde Mental:

Não podemos negligenciar a saúde mental durante o período escolar. É importante

que adolescentes se sintam à vontade para expressar suas emoções e pedir ajuda quando necessário. Pais, estejam atentos a mudanças de comportamento e sinais de estresse excessivo. O apoio emocional é fundamental para garantir um ambiente

saudável de aprendizagem.

Em resumo, a volta às aulas é um momento emocionante e desafiador para pais e adolescentes. Ao estabelecer uma rotina saudável, equilibrar os estudos com o lazer, fomentar a comunicação aberta

e cuidar da saúde mental, a jornada acadêmica se torna mais leve e produtiva. Lembre-se sempre de que, com apoio e dedicação, esse período pode ser uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos. Boa volta às aulas!



Foto: Canva



Fazemos entregas na Maternidade!



BABY CENTER

Realizando seus sonhos!

Que tal enviar um mimo para aquele bebê especial que acabou de nascer?

Delivery pelo WhatsApp 16.99961-0987 - Rua Campos Sales, 384 - Centro (em frente ao Itaú)

Proteção Solar

Um escudo poderoso para a sua saúde e beleza

Foto: Canva



O destino certo você encontra aqui!

98152-0542

PLANNU'S
Agência de Viagens

Rua Carlos Gomes, 898 - Centro - Taquaritinga

O sol, com seu brilho dourado e calor reconfortante, é um símbolo de vida e energia. No entanto, por trás desse espetáculo natural, esconde-se um perigo silencioso: os raios ultravioleta (UV). É aí que entra o herói que deve fazer parte da rotina diária de todos nós - o protetor solar. Descubra

a importância de usar esse escudo poderoso e como ele pode proteger sua saúde e beleza.

1. Salvaguardando a Saúde da Pele:

A pele é o maior órgão do nosso corpo e desempenha um papel vital na proteção contra agentes externos. O uso regular do protetor solar ajuda a prevenir danos

causados pelos raios UV, como queimaduras solares, envelhecimento precoce e o risco de desenvolver câncer de pele. Ele age como uma barreira protetora, reduzindo significativamente a absorção dos raios prejudiciais.

2. Prevenção do Envelhecimento Precoce:

Quem não deseja manter uma pele radiante e jovem por mais tempo? O protetor solar é um verdadeiro elixir da juventude. Ao bloquear os raios UVA, responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele, ele ajuda a reduzir a formação de rugas, manchas e flacidez. Use-o diariamente e veja como sua pele se mantém deslumbrante ao longo dos anos.

3. Combate ao Melasma e às Manchas:

O melasma e as

manchas causadas pelo sol são problemas comuns que afetam muitas pessoas. Para prevenir e amenizar essas marcas indesejadas, o protetor solar é um aliado essencial. Ele protege a pele da exposição ao sol, evitando que as manchas se aprofundem e se tornem mais visíveis.

4. Cuidado com Todos os Tipos de Pele:

Independentemente do tipo de pele que você possui, o protetor solar é uma necessidade. Seja você de pele clara,

escura, seca ou oleosa, existem opções de protetores específicos para atender às suas necessidades. Não deixe de escolher o mais adequado para a sua pele e aproveite os benefícios dessa proteção extra.

5. Preservando a Saúde dos Lábios e Olhos:

Além da pele, os lábios e os olhos também precisam de proteção contra os raios UV. Utilize protetor labial e óculos de sol com proteção UV para salva-

guardar essas áreas sensíveis. Isso evita lábios ressecados e rachados, bem como reduz o risco de desenvolver problemas oculares, como catarata.

6. Essencial em Todas as Estações:

Engana-se quem pensa que o protetor solar é necessário apenas no verão. Independentemente da estação do ano, a exposição aos raios UV é constante e pode causar danos à pele. Use-o diariamente, mesmo em dias nu-

blados, para garantir a proteção adequada em todas as ocasiões.

7. A Beleza de Cuidar de Si Mesmo(a):

Cuidar de si mesmo(a) é um ato de amor próprio. Incorporar o uso do protetor solar em sua rotina diária é um gesto de carinho com a sua saúde e beleza. Ao cuidar da sua pele, você estará investindo em uma aparência radiante e confiante, que refletirá o cuidado que você tem consigo mesmo(a).

O protetor solar é

muito mais do que um simples produto; é um aliado indispensável na busca por uma vida saudável e uma pele resplandecente. Ao fazer do protetor solar uma prioridade em sua rotina, você estará adotando um hábito que trará benefícios ao longo da vida. Então, não espere mais! Proteja-se com esse escudo poderoso e permita que a sua beleza natural brilhe, enquanto você aproveita o sol com segurança e cuidado.



Foto: Canva

Emagrecimento Saudável

Descubra o caminho para uma nova vida!

Foto: Canva



Se você está em busca de uma transformação em sua vida, alcançar o emagrecimento saudável pode ser o primeiro passo para uma jornada repleta de bem-estar e vitalidade. Deixe-nos guiá-lo por um caminho que não apenas moldará seu corpo, mas também nutrirá sua mente e espírito.

1. Abandone as Dietas Milagrosas:

O primeiro segredo para o emagrecimento saudável é abandonar

as dietas milagrosas e restritivas. Elas podem até oferecer resultados rápidos, mas são insustentáveis e, muitas vezes, prejudiciais à saúde. Opte por uma abordagem equilibrada, baseada em uma alimentação variada e rica em nutrientes.

2. Adote uma Alimentação Consciente:

Aprenda a se conectar com o ato de comer. Evite distrações como televisão ou celular durante as refeições e

preste atenção nas sensações do seu corpo. Coma devagar, saboreando cada bocado. A alimentação consciente não só ajuda na perda de peso, mas também aumenta o prazer de comer e reduz as chances de exagerar na quantidade.

3. Pratique Atividades Físicas com Prazer:

Encontre uma atividade física que você realmente goste! Pode ser dança, natação,

yoga, corrida ou qualquer outra modalidade que lhe traga alegria. A prática regular de exercícios não só ajuda na queima de calorias, mas também melhora o humor, aumenta a disposição e fortalece o corpo.

4. Não Ignore a Importância do Sono:

Uma boa noite de sono é crucial para o emagrecimento saudável. O descanso adequado permite que o corpo se recupere, regule os hormônios relaciona-

dos à fome e ao apetite, e melhore o funcionamento do metabolismo. Priorize suas horas de sono e sinta a diferença na sua disposição diária.

5. Hidrate-se Adequadamente:

Beber água é essencial para o bom funcionamento do organismo e para o emagrecimento. A água ajuda a eliminar toxinas, regula a temperatura do corpo e pode reduzir a sensação de fome. Mantenha-se hidratado ao longo do

dia, e se desejar, complemente com chás e sucos naturais.

6. Encontre Apoio e Motivação:

Emagrecer pode ser um desafio, mas você não precisa enfrentá-lo sozinho(a). Busque o apoio de amigos, familiares ou até mesmo grupos de suporte online. Compartilhe suas metas e conquistas, e celebre cada passo dado em direção ao seu objetivo.

7. Seja Gentil Con-



Fotos: Canva

sigio Mesmo(a):

Não seja muito duro(a) consigo mesmo(a) durante essa jornada. Entenda que mudanças levam tempo e que alguns deslizes são normais. O importante é aprender com as experiências e seguir em frente com determinação. Pratique a auto-compaixão e cultive

uma relação saudável com seu corpo.

Emagrecer de forma saudável é mais do que uma mudança física; é uma jornada de auto-descoberta e bem-estar.

Ao adotar uma abordagem equilibrada, cuidando não apenas do corpo, mas também da mente e espírito, você estará no caminho certo

para uma nova e transformadora vida. Acredite no seu potencial, seja gentil com você mesmo(a) e abrace essa oportunidade de crescimento pessoal. O sucesso está ao seu alcance, e cada passo dado é uma vitória rumo à melhor versão de si mesmo(a). Vamos começar essa jornada juntos?

Massas
Aline Desde 1989
3253-2752
Rua Newton Prado, 503 - Centro - Taquaritinga - SP

Dicas Infalíveis para o Sucesso Acadêmico

Preparando-se para os vestibulares do segundo semestre

O segundo semestre chegou, e com ele, a oportunidade de enfrentar os desafios dos vestibulares! Se você é um estudante determinado a ingressar na universidade dos seus sonhos, este é o momento de se preparar com afinco e dedicação. Para ajudá-lo nessa jornada emocionante, reunimos dicas infalíveis que certamente o impulsionarão rumo ao sucesso acadêmico.

1. Reflita sobre seus Objetivos:

Antes de mergulhar nos estudos, reserve um momento para refletir sobre seus objetivos acadêmicos e profissionais. Entenda por que você deseja cursar uma determinada faculdade e como isso se alinha aos seus interesses e paixões. Essa conexão emocional com seus objetivos aumentará sua motivação ao longo do processo preparatório.

2. Elabore um Cronograma de Estudos:

Organização é a chave para otimizar o tempo de estudo. Crie um cronograma realista, dividindo as disciplinas em blocos de tempo e estabele-

cendo metas diárias. Dessa forma, você poderá equilibrar todas as matérias e garantir que nenhum conteúdo importante seja negligenciado.

3. Revise os Conteúdos Essenciais:

Foque nos temas e conteúdos mais recorrentes nos vestibulares dos anos anteriores. As provas costumam abordar certos tópicos com maior frequência, e revisá-los aprofundadamente aumentará suas chances de acertar questões-chave.

4. Pratique com Provas Anteriores:

Nada melhor do que praticar com provas anteriores para se familiarizar com o estilo e nível de dificuldade dos exames. Resolva o máximo possível de questões e simulados, cronometrando o tempo para simular as condições reais das provas.

5. Invista em Cursos e Aulas Preparatórias:

Caso sinta necessidade de suporte extra, considere investir em cursos preparatórios ou aulas específicas para as matérias que apresentam mais dificuldades. Professores especializados poderão



Fotos: Canva

esclarecer suas dúvidas e oferecer dicas valiosas para o dia da prova.

6. Cuide da sua Saúde Física e Mental:

Lembre-se de que cuidar de si mesmo é fundamental durante essa fase intensa de estudos. Mantenha-se ativo fisicamente, pratique exercícios e tenha uma alimentação saudável. Além disso, reserve momentos para relaxar, praticar hobbies e manter contato

com amigos e familiares. Uma mente e corpo saudáveis têm um desempenho melhor nos estudos.

7. Tenha Confiança em Si Mesmo:

Acredite no seu potencial e não deixe que a ansiedade tome conta. A confiança em si mesmo é um fator determinante para um bom desempenho nas provas. Lembre-se de que todo o esforço e dedicação que você está colocando em seus

estudos o colocam um passo mais próximo do sucesso.

8. Mantenha o Foco nas Suas Conquistas:

Durante o processo de preparação, celebre suas conquistas, por menores que sejam. Cada etapa vencida é motivo para comemorar e reforçar sua motivação. Não se compare aos outros, pois cada jornada é única. Concentre-se em dar o seu melhor.

O segundo semestre está repleto de oportunidades para os estudantes determinados. Ao seguir essas dicas, você estará preparado para enfrentar os vestibulares com confiança e determinação. Lembre-se de que, independente do resultado, cada experiência de preparação é uma chance de crescimento pessoal e intelectual. Boa sorte nessa emocionante jornada rumo ao sucesso acadêmico!