



O Hypomnemata

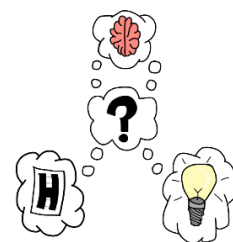


A pandemia trouxe diversos novos processos na vida das pessoas, sendo alguns deles relacionados às novas tecnologias de informação, como o Jornal O Hypomnemata. Mas como todo "acontecimento" pode impactar diversos setores, há também que se pensar o quando esse processo pandêmico mobilizou os sujeitos a abandonarem hábitos saudáveis. Ao encontro disso, vemos a emergência de diversos problemas relacionados à inclusão/exclusão social e aos gestos de conscientização, envolvendo pontos que ainda não foram superados e que passaram a coexistir com os novos que foram surgindo.

O surgimento do *O Hypomnemata*

Stefane G. Montipó

O Jornal *O Hypomnemata* (entendido como caderno de anotação individual, caderno pessoal, livro da vida, "lugar" de registro, guia de conduta) teve o seu surgimento a partir de uma ideia mobilizada pelo Professor Doutor Willian Almeida e pela colaboração de cinco alunos do 2º ano do Ensino Médio, todos participantes da Escola São José: Ana Clara Caovilla, Christiano Henrique Engel, Eduardo Kubo, Luiz Guilherme Picinin e Stefane G. Montipó. Numa conversa com o Diretor Pedagógico, Emerson Castro Rosa, a respeito desse novo projeto, ele afirmou: "Eu achei esse projeto excelente, de grande iniciativa e relevância, pois a comunicação é fundamental para qualquer área. Estou com uma expectativa muito positiva em relação a esse jornal. É um espaço para dar voz aos alunos".



Outubro Rosa: mês de superação

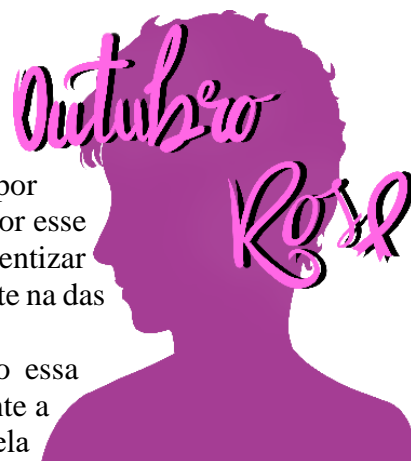
Luiz Guilherme Picinin

Como muitas outras, o câncer de mama é uma doença responsável por milhares de mortes a cada ano, sendo o 2º tipo de câncer mais frequente. Por esse motivo que, em Outubro, é realizada uma campanha para informar e conscientizar as pessoas sobre esse mal que afeta na vida de muitos sujeitos, principalmente na das mulheres.

Mesmo com sua importância, muita gente não sabe de onde veio essa campanha, ou quando foi iniciada no Brasil, por isso é um aspecto importante a ser discutido. A campanha em si teve início durante um evento: a "Corrida pela Cura", em 1990, na cidade de Nova York, com a entrega de laços cor de rosa realizada aos participantes pela "Fundação Susan G. Komen for the Cure". Essa fundação foi criada em 1982, por Nancy Goodman, em memória à sua irmã, Susan Goodman, que morreu vítima de câncer de mama.

No Brasil, essa campanha começou a ser disseminada em 2002, com o monumento Obelisco, em São Paulo, sendo iluminado de Rosa. A partir daí, diversas instituições concederam apoio e buscaram disseminar informações que abordassem esse assunto, realizando essa tarefa até hoje.

Por causa da pandemia, o acesso ao tratamento e ao diagnóstico foi afetado, fazendo com que seja de extrema importância adquirir hábitos como prática de exercícios e alimentação saudável, mesmo que esta doença geralmente ocorra de forma hereditária. Além disso, o compartilhamento dessa campanha é essencial para ajudar cada vez mais as pessoas que podem ser afetadas por ela.



Guerras e Pandemias são acompanhadas de avanços em diversas áreas, o que acaba influenciando na vida de diversas pessoas após cada acontecimento. Mas como a atual situação, com o Coronavírus, pode ter influenciado no desenvolvimento?

A medicina tem se empenhado em prevenir e detectar a presença da nova variação do SARS, o que levou ao desenvolvimento da Inteligência Artificial (IA). Com um novo sistema e um banco de imagens, o computador percebe o vírus através de tomografias, o que abre portas para novas descobertas sobre a IA na detecção mais rápida e eficaz de outras doenças. Outro uso da IA tem sido na tentativa de impedir a disseminação de notícias falsas, que se intensificaram com o isolamento. O aplicativo *WhatsApp* implementou uma ferramenta de busca para verificar a veracidade das notícias dentro da própria plataforma.

O distanciamento social levou-nos à diversas novas maneiras de se comunicar, como os novos sistemas de aulas, que aproximam os alunos do professor sem precisar de contato físico, tornando-se uma alternativa muito mais rápida para comunicação entre os dois. Existem também as consultas online, que protegem o paciente e o médico de contrair algum vírus durante o encontro.

Muitos desses avanços estavam previstos para acontecerem em muitos anos, mas com a necessidade e urgência que a pandemia trouxe, eles foram colocados como prioridade. O padrão de vida de antes não será o mesmo do pós-pandemia, pois com as novas tecnologias as consultas serão mais acessíveis e eficazes enquanto o ensino vai ser híbrido, o qual incorporará tanto as ferramentas virtuais quanto as presenciais.



O eu e o o(O)utro

Ana Clara Caovilla

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) foi incluído na Classificação Internacional de Doenças da Organização Mundial de Saúde (OMS), mas isso apenas em 2018. A escassez de pesquisas e de estudos aprofundados acerca do assunto têm gerado muitas indagações naqueles que não têm acesso às devidas informações. No Brasil contemporâneo, muitos indivíduos com transtornos neuropsiquiátricos são vítimas do preconceito e da exclusão social, sendo que 80% das pessoas com Transtorno do Espectro Autista estão fora do mercado de trabalho. Só no país esse número chega a 1,4 milhão.

O espectro autista é dividido em alguns níveis, os sintomas gerais envolvem dificuldades de processamento sensorial, comunicação e interação social. É importante lembrar que em cada nível, com o acompanhamento e auxílio necessários, torna-se possível manter um rendimento e um desenvolvimento, seja no âmbito escolar, seja no âmbito profissional.

O amparo a pessoas com TEA é proposto pela Lei nº 12.764, garantindo que todos os autistas tenham acesso às políticas de inclusão, direcionando a eles o direito à escola regular e, se preciso, solicitação de um acompanhante especializado que conheça as particularidades do aluno. A violação desses direitos é passível de punição para a escola.

A série de TV estadunidense, “The Good Doctor”, retrata a vida profissional de um jovem com autismo e Síndrome de Savant. Ele representa um médico em formação que faz parte de uma equipe de profissionais



de um hospital renomado nacionalmente, demonstrando que seu conhecimento é superior se comparado a muitos outros médicos doutorados. No entanto, ele sofre muita discriminação vindo de seus parceiros profissionais. O protagonista supera cada uma delas e prova sua capacidade intelectual.

Portanto, no Brasil, é fundamental, para a inclusão do autista, uma transformação ou um aprimoramento dos conceitos na sociedade (visando a quebra dessas informações equivocadas sobre o tema), além serem lavados incentivos às escolas e às instituições, a fim de que estas possam lecionar sobre o tema.

Sua consciência é parte da luta pelos direitos! É preciso respeito para todo espectro!

Esporte: uma questão de (sobre)vivência

Eduardo Kubo

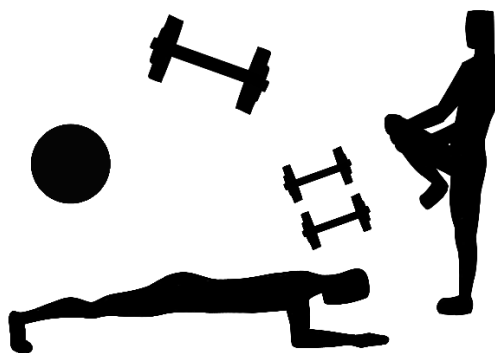
Agora falaremos sobre as atividades físicas feitas durante a quarentena. Com esse novo vírus que chegou ao Brasil chamado COVID-19 (novo Coronavírus), muitas pessoas tiveram que se adaptar a com a nossa rotina de trabalho, de tarefas, entre outras atividades.

Como ficamos muito tempo dentro de casa, é normal comermos um pouco mais, descuidar um pouco da nossa saúde física. Várias pessoas começaram a praticar diversas atividades em casa, ou se deslocavam para as academias.

Aqueles já tinham uma experiência na área da musculação, utilizavam as coisas de casa para serem aproveitadas como pesos, por exemplo: cadeira, elásticos, sacolas cheias de compras etc.

Algumas pessoas começaram a utilizar a calistenia, como uma forma de treino. Mas o que seria isso? Bom, a calistenia (ou ginástica calistênica e até *street workout*) é uma forma de treinamento físico em que se utiliza o peso corporal para movimentos acrobáticos e de força. Ela pode proporcionar um maior equilíbrio, coordenação motora, uma melhor consciência corporal e um quadro maior de flexibilidade.

E qual a razão de praticarmos atividades físicas? Além de melhorar a nossa saúde e prevenir algumas doenças, a grande maioria das pessoas começa a frequentar as academias ou a praticar alguma atividade física para melhorar a estética do seu corpo ou por questões de saúde. Em relação à academia, está além de possibilitar alcançarmos nossos objetivos pode também nos proporcionar mais benefícios, como uma autoestima elevada, melhora na postura corporal, diminuição no risco de diabetes, tonifica os músculos, aumenta a densidade óssea e pode causar até um “relaxamento” mental, o qual faz você acabar esquecendo dos problemas.



Pratique atividades físicas! Cuide da sua saúde!

São José em Pauta – Metamorfose Ambulante

Stefane G. Montipó

A música “Metamorfose Ambulante”, de Raul Seixas, tem uma grande relação com o papel assumido pela Escola São José durante a pandemia do Covid-19, sobretudo em muitos aspectos vividos, como o de adaptação e, principalmente, o de transformação. Não tem como negar que esse episódio tem sido uma grande surpresa para toda a humanidade e para a nossa escola, já que “Nunca imaginamos passar por isso, um problema tão complexo e que atingiu todo o mundo”, conforme o próprio dizer do Diretor da instituição: Emerson Castro Rosa. No dia 18 de março de 2020, a escola São José informou aos pais e aos alunos que entraríamos em distanciamento social. Questionamentos surgiram: Como ir à escola, uma vez que precisamos ficar em casa? Foi necessário mudar hábitos que eram usados há anos, sobretudo para atender às novas necessidades.

“Quando começou a pandemia, a primeira coisa que pensamos em fazer foi trazer um recurso, pois já sabíamos que não conseguiríamos ter aula presencial. Tínhamos a meta de trazer a *Google For Education*, pela experiência que temos, porque sabíamos que era uma plataforma confiável e que usaria menos banda larga de internet, sempre tendo uma preocupação com os alunos e as famílias. Essa é a primeira vez que a história é contada, porque no momento o mundo inteiro estava querendo essa plataforma. Contratamos o *G Suite* para conseguir usar o Google e destravar os usuários do *For Education*”, conta o Diretor Emerson. E o gestor continua: “Mas tecnologia não é nada sem pessoas. Então, naquele momento, com a ferramenta liberada, precisaríamos capacitar os professores. Montamos um ministúdio, gravamos as aulas com uma qualidade técnica bem legal e, em paralelo, foi disponibilizado os roteiros de estudo para os alunos com as aulas do Objetivo. Melhoramos nossa comunicação, entramos nos grupos de *WhatsApp* das famílias; comecei a gravar vídeos para tentar trazer mais tranquilidade e para elas saberem o que estava acontecendo. Houve muito investimento da parte do São José, os professores se doaram e investiram em máquinas novas para conseguirem dar aula de qualidade. Não estou falando que foi o ideal, mas o melhor possível naquele momento”.

A escola e os professores realizaram treinamentos e se dedicaram para tudo acontecer da melhor forma; porém, uma hora os alunos teriam que voltar para a escola, não é mesmo?

“Hoje estamos cumprindo seriamente o Plano de Contingência, que foi feito através de uma análise de vários lugares, muita pesquisa internacional para ver o que seria comum e adequado para nós. Para voltarmos, precisaríamos transmitir as aulas presenciais para quem escolhesse ficar em casa e, para isso, teve-se mais investimentos em equipamentos de câmera e áudio e de internet. Com muita segurança e responsabilidade voltamos gradativamente, e estamos cumprindo com muita rigidez o plano”. As novas adaptações tecnológicas pelas quais o São José passou continuarão, como, por exemplo, o ensino híbrido, pois a escola foi transformada para melhor.

E, para finalizar, o Diretor Emerson disse: “Será que a gente parou para pensar do tanto que somos seres sociais? O mais importante da escola não é o conteúdo, é a socialização. A melhor coisa do mundo é nos relacionarmos, nos energiza. Ficar nesta escola sem ninguém nos corredores é horrível. O que fica disso tudo é: nos tornarmos pessoas melhores, porque aprendemos o quanto dependemos do outro, e isso é lindo”.

Editorial

Diretor Executivo: Willian Diego Almeida; Editora Chefe: Ana Clara Caovilla; Chefe de Reportagem e Repórter: Stefane G. Montipó; Revisores: Christiano Engel, Eduardo Kubo e Luiz Guilherme Picinin; Redatores: Christiano Engel, Eduardo Kubo e Luiz Guilherme Picinin; Fotógrafa e Diagramadora: Stefane G. Montipó; Ilustradores: Christiano Engel e Luiz Guilherme Picinin.



@jornalohypomnemata



@O_Hypomnemata