

## EDITORIAL

**B**aterias recarregadas? O Enem está aí batendo à nossa porta. Vários professores com os quais conversamos estão de olho vivo no novo formato de provas. O desafio, agora, é preparar os alunos tanto em relação aos conteúdos como psicologicamente. Calma neste momento é fundamental. A nota da coluna Ensino em Dia reúne informações interessantes. Mas se os professores estão com atenção total aos alunos, nós estamos com nossos olhares voltados para vocês, mestres, principalmente para o seu bem-estar. A nossa coluna A Saúde do Professor apresenta nesta edição um especial voltado para você, com atenção para as suas atividades do dia-a-dia. Especialistas divulgam dicas importantíssimas para encarmos a nossa dura jornada. Até a próxima!

## ENSINO EM DIA

## Missão Enem – MEC divulga simulado com 40 questões

O Ministério da Educação – MEC – divulgou dia 30 de julho exame simulado com quarenta questões do Exame Nacional do Ensino Médio – Enem. Para cada área contemplada pelo exame – português, matemática, ciências da natureza e ciências humanas – foram propostas dez questões. O arquivo eletrônico para download está disponível na página do Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais – Inep: [www.inep.gov.br](http://www.inep.gov.br). Desta forma, os estudantes já podem conhecer o novo formato da prova e das questões e, assim, estarem mais bem preparados para as provas do novo Enem, a serem realizadas em 3 e 4 de outubro. O novo formato reúne os conteúdos do Ensino Médio com mais profundidade – seu objetivo é promover a junção de conhecimento e raciocínio. Veja, a seguir, como a Estácio pode ajudar seus alunos nesta reta final.

**ENEM Intensivo para Alunos** – A Estácio oferece curso intensivo com aulas teletransmitidas. Participando do ENEM Intensivo, o aluno terá acesso a um [hotsite](#) para fazer simulados, tirar dúvidas e obter informações sobre a prova. Dias e horário: 8, 15, 22 e 29 de agosto e 5, 12, 19 e 26 de setembro de 2009, sábados, das 9h às 12h30 (horário Brasília).

## FOCO EMPREGO

## Vagas para professores de Ensinos Fundamental e Médio em São Paulo

A Prefeitura Municipal de São Paulo abriu concurso público para preenchimento de vagas para Artes, Biologia, Ciências, Educação Física, Física, Geografia, História, Inglês, Matemática, Português e Química. O candidato deverá acessar o site [www.concursosfcc.com.br](http://www.concursosfcc.com.br) entre os dias 10 de agosto de 2009 até as 14 horas do dia 21 de agosto de 2009.

## FOCO EDUCAÇÃO

## Psicologia

O mercado de trabalho para os psicólogos é bastante promissor. Ele pode atuar em clínica, saúde, social, educacional, organizacional, orientação vocacional, hospitalar, jurídica, comunitária, do trânsito e do esporte. O psicólogo é capaz de diagnosticar, avaliar e atuar em problemas humanos de ordem psíquica; coordenar e manejar processos grupais; atuar inter e multiprofissionalmente; realizar aconselhamento psicológico e psicoterápico; elaborar relatos científicos, pareceres e laudos técnicos. O curso de Psicologia da Estácio (bacharelado – cinco anos) prepara profissionais para desenvolver ações de prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde psicológica e psicossocial, em nível individual e coletivo, pautado na visão integral e ética do ser humano. O aluno adquire experiência em técnicas comumente utilizadas por profissionais de Psicologia. A Estácio disponibiliza para seus alunos diversos laboratórios, como os de Ensino e Práticas Experimentais; Observação do Comportamento; Psicologia Social; Avaliação e Medidas em Psicologia e de Anatomia. Assim, proporciona ao estudante uma prévia da vivência profissional, participando do atendimento de clientes da própria Instituição e de clientes externos nas Clínicas-escola onde o curso é oferecido, todas cadastradas no Conselho Regional de Psicologia.

## A SAÚDE DO PROFESSOR

## Especial: Informações úteis para ajudar no dia-a-dia dos professores

Ao final da jornada de trabalho, quem nunca ouviu um colega reclamar de dores nas costas ou de um incômodo qualquer? Convidamos três especialistas da Estácio Universidade – a fisioterapeuta Camila de Souza Furtado, membro da Diretoria Executiva de Ensino – Centro de Saúde – Coordenação Pedagógica Nacional de Fisioterapia, o professor Luiz Michelotti, coordenador do Curso de Educação Física da Estácio Petrópolis, e o fisioterapeuta Márcio Olímpio, coordenador do Curso de Fisioterapia da Estácio Petrópolis – para nos dar informações sobre postura e exercícios que possam nos favorecer ao longo de um dia de trabalho.

A professora Camila Furtado indica algumas ações que já podem ser colocadas em prática imediatamente: «O professor deve sentar-se sobre as tuberosidades isquiáticas (ossinhos que se localizam na altura da prega glútea, ou seja, encostando-se bem nas costas da cadeira) e manter a coluna ereta; os braços devem estar apoiados sobre a mesa e os ombros, relaxados, bem longe do pescoço. Com o passar das horas, tendemos a elevar gradativamente os ombros, pois os músculos trapézios (os que têm a função de elevar os ombros) ficam demasiadamente estressados, por estarem em contração ininterrupta. Portanto, conscientizar-se e baixar os ombros é uma boa medida para manutenção da boa postura. Deve, ainda, sentar-se com a coluna ereta, com as costas no encosto da cadeira, procurar arrumar o corpo, de modo a não curvar-se demais para escrever, mantendo a coluna ereta e a cervical pouco curvada para ler e fazer anotações. Caso necessite digitar durante, no máximo, 40 minutos ininterruptamente, a orientação é fazer pausas de pelo menos cinco minutos, procurando levantar-se da cadeira, inspirar profundamente, dar alguns poucos passos e retornar a sua cadeira novamente, procurar piscar os olhos com uma frequência de três vezes por minuto. Caso fique com os olhos vidrados na tela do computador, eles tenderão a ficar ressecados, pois evitamos os piscares naturais para manter o olhar na tela e perdemos a lubrificação natural. Por isso, lembrar de piscar é uma boa saída para evitar os olhos vermelhos e ressecados no fim do dia.» Para finalizar, Camila Furtado recomenda ter um apoio para os pés, pois esta é uma boa saída para a manutenção da boa circulação. «Deslizar os pés no apoio está indicado para controlar a circulação», enfatiza.

## Olho vivo na postura

Para o professor Márcio Olímpio, a má postura ao andar é a causa de muitas dores. Assim, o fisioterapeuta recomenda: «Procure endireitar-se ao caminhar, mantendo o tronco ereto, os ombros em linha reta e a cabeça erguida. Quando carregar bolsas, principalmente em época de provas, alterne sempre os lados para não sobrecarregar apenas um lado. Ao apagar o quadro e escrever, também alterne os lados: um lado escreve e o outro apaga. Ao sentar-se, encoste-se completamente na cadeira evitando o “esparramar-se”. Mantenha a coluna reta e com ângulo de cerca de 90 graus com as costas. Caso necessário, coloque uma pequena almofada na altura da coluna lombar (meio das costas e embaixo). Em sala de aula ou em laboratórios, evite fixar-se em um ponto, ande pela sala. Isso, além de distribuir melhor sua voz, o manterá em atividade física constante. No intervalo entre as aulas, faça alongamentos e pequenas caminhadas – evite ficar prostrado em uma cadeira. Se preferir ficar estático em sala, mantenha a coluna reta e coloque um dos pés alternadamente em um apoio ligeiramente mais elevado. Nunca deixe de levar um garrafa de água ou similar. E sempre esteja de bom humor», recomenda o fisioterapeuta.

## A importância dos exercícios

O coordenador do Curso de Educação Física em Petrópolis, professor Luiz Michelotti, nos fornece dados importantes: «De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 80% dos adultos sentem dores na coluna, em especial na cervical e lombar, pelo menos uma vez na vida. No caso da docência, as doenças do sistema osteomuscular e do tecido conjuntivo são responsáveis por 11,5% dos afastamentos do trabalho. (Fonte: Sindicato Único dos Trabalhadores de Ensino, 2003.) Para a manutenção da saúde do professor, algumas dicas podem ajudar no dia-a-dia do exercício docente. Encontramos duas situações em relação à posição adotada: sentado e em pé. Quando permanecemos muito tempo sentados, é necessário tomar algumas ações como: manter ombros e quadris alinhados, encosto da cadeira adaptado à curvatura da coluna, joelhos um pouco abaixo do quadril e pés apoiados no chão. Para os professores que ficam muito tempo em pé, o cuidado com o calçado é importantíssimo e a atenção aos detalhes, como manter o abdômen contraído e a cabeça erguida, afastando o queixo do peito e mantendo a coluna sempre reta. Vale chamar a atenção que para ter uma postura correta é preciso praticar exercícios físicos regularmente. Como dica, sugiro os alongamentos antes e depois das atividades, dando ênfase à coluna, ao pescoço, membros superiores e membros inferiores. Para o final do dia, a dica é um exercício de alongamento e relaxamento: deitar no chão ou no tapete, com as pernas flexionadas e a coluna toda apoiada, erguer os joelhos até alcançá-los com as mãos e puxá-los em direção ao peito suavemente, retornar lentamente à posição inicial. Repita entre duas e cinco vezes, segurando durante 30 segundos.»

**SEMPRE QUE IDENTIFICAR UM INCÔMODO, PROCURE UM FISIOTERAPEUTA PARA UMA AVALIAÇÃO ADEQUADA OU VISITE AS CLÍNICAS DE FISIOTERAPIA DA ESTÁCIO.**

## ARTIGO

## Na escola, você não é ludâmbulo, é? – Deonísio da Silva\*

Os gramáticos são como os sexólogos. Eles podem nos orientar, mas não podem nos substituir!

Um professor do século XIX, Antônio de Castro Lopes, encontrou Machado de Assis no meio do caminho. O gramático propunha substituir abajur por “lucivelo”; anúncio por “preconício”; cachecol por “castelete”; claque por “venaplauso”; futebol por “ludopédio”; repórter por “alvissareiro” e turista por “ludâmbulo”.

“Pego na pena com bastante medo. Estarei falando francês ou português?”, escreveu o autor de Dom Casmurro. Não aceitou que os exageros de um gramático substituísem palavras consagradas pelo uso. Anunciou que deixaria de escrever: “mando este ofício à fava e passo a falar por gestos”.

Prudente, em face das inevitáveis influências de outras línguas naquela época, principalmente do francês, como agora ocorre com o inglês, o grande escritor seguiu a célebre sentença latina “In medio virtus” (a virtude está no meio). E explicou: “Nunca comi croquettes, por mais que me digam que são boas, só por causa do nome francês. Tenho comido e comerei filet de boeuf, é certo, mas com restrição mental de estar comendo lombo de vaca”.

“Croquette” tornou-se croquete, masculino ou feminino, ao gosto do freguês. “Filet de boeuf” desdobrou-se em filé e bife. “Lucivelo” tornou-se abajur. As mulheres continuam usando “castelete”, mas nós conhecemos o pano enrolado no pescoço delas por cachecol. Tão logo os “ludâmbulos” desembarcam no aeroporto, são chamados de turistas. Você gosta de “ludopédio” ou prefere futebol? Reclames, de propagandas na mídia, viraram apenas comerciais. “Alvissareiro” tornou-se repórter. “Preconício”, divulgou, virou anúncio.

\*A recomendação pelo meio-termo, pelo comedimento, pelo ecletismo, aparece em vários autores latinos, entre os quais Marcial, Cícero e Horácio. Este último, ao propor a “aurea mediocritas” (mediocridade dourada), expressão hoje viciada pelos significados pejorativos que as palavras “mediocridade” e “mediocre” receberam no português, exaltou a vida mediocre, isto é, nem tanto lá nem tanto cá, que evitaria a humilhação da pobreza e a inveja causada pela ostentação da riqueza.

No português, dá-se algo semelhante. Que seria de um escritor que se submetesse friamente às prescrições gramaticais do período? Carlos Drummond de Andrade, Jorge Amado, Erico Veríssimo e o próprio Machado de Assis teriam feito de tal submissão um rebaixamento da qualidade de seus escritos. No léxico como na sintaxe, os escritores mostraram-se muitas vezes insubordinados às normas vigentes com o fim de preservar a força de seus textos.

Em resumo, as novas palavras que chegam à língua portuguesa são turistas. Algumas gostam tanto de nossa companhia que passam a morar no Brasil.

O que fazer, então, com esses neologismos, como são chamados? Usar o bom senso. Não fazer como Antonio de Castro Lopes. Assim, CD vai virar cedê, como se deu com abajur. Provavelmente, a palavra reboot (que se diz “rebút” em inglês) vai resultar no verbo “rebutar”.

Em sociedades abertas como a brasileira, há lugar para todos. A mesma coisa deve acontecer com as palavras. Não vamos fazer com elas o que os europeus estão fazendo com os imigrantes: impedir que vivam entre nós.

\* O escritor e professor Deonísio da Silva, doutor em Letras pela USP, é coordenador de Letras e das teleaulas de Língua Portuguesa da Estácio e autor de «A Língua Nossa de Cada Dia» e «Goethe e Barrabás» (Editora Novo Século), entre outros 31 livros, alguns deles publicados também em outros países. Blogue: <http://eptv.globo.com/blog/E-mail: deonisiom@terra.com.br>