

cultura & informação
A REVISTA DO SABIN

2º semestre de 2023 – ano XXIX – nº 84

Uma comunidade de leitores

Por que a leitura? Na última edição desta *Revista do Sabin*, nossa mantenedora, Cristina Godoi, utilizou este editorial para explicar por que havíamos escolhido, como foco das comemorações dos 30 anos do Colégio Albert Sabin, a promoção da leitura, simbolizada pela reforma e reinauguração da nossa biblioteca.

Entre outros motivos, Cristina pontuou que uma biblioteca seria uma boa metáfora para uma das funções essenciais da escola: dar às novas gerações acesso ao conhecimento acumulado pela humanidade, sendo, ao mesmo tempo, local de produção de novos conhecimentos, por meio de pesquisa, reflexão e diálogo. Certamente nossa nova biblioteca – rebatizada como Biblioteca Gisvaldo de Godoi, em homenagem a nosso fundador – cumpre com louvor essa função, como podem comprovar todos que já a visitaram, seja em dias comuns, seja em uma das palestras, saraus, contações de história ou outro evento que estamos promovendo ali desde sua reinauguração, em setembro.

Nossa biblioteca, que já era um ambiente repleto de alunos, tornou-se ainda mais viva, tanto como espaço de acesso ao saber – materializado nos mais de 24 mil exemplares do nosso acervo, ou nos computadores do nosso novo TechHub – quanto como espaço de encontros, debates e elaboração de novas ideias e saberes.

Mas quero aprofundar ainda mais a metáfora de Cristina, que me pareceu tão acertada. Principalmente se entendermos a leitura como algo mais amplo do que apenas decifrar o código escrito, para incluir também a apreensão de

sentidos (o que o texto quer dizer), a reflexão crítica (o que o texto implica), a associação de ideias (como o texto se relaciona com outras leituras e conhecimentos prévios do leitor) e a avaliação final (o que o leitor sente ou pensa sobre o texto). Mais que ser alfabetizado, um leitor competente é alguém que aprendeu a ler, a interpretar e a pensar o mundo, em seus fenômenos físicos e humanos, para participar ativamente dele.

Nessa perspectiva mais ampliada, formar leitores não é uma das funções da escola; é a própria razão de ser da escola, que, como propõe a educadora argentina Delia Lerner, constitui uma comunidade de leitores. Para uma comunidade assim, a biblioteca seria como um templo, um altar.

Diz-se que, para formar novos leitores, uma escola atua em três eixos. O primeiro seria promover a competência da leitura – ensinar a ler, objetivamente. O segundo seria promover o hábito, com o qual se aprimora essa competência, tornando cada leitura uma experiência mais rica. O terceiro seria promover o gosto pela leitura, que consolida o hábito. Pois acredito que a Biblioteca Gisvaldo de Godoi – com a sua programação de eventos renovada, com seu novo auditório para palestras e seminários, com sua nova arquitetura e mobiliário, mais confortáveis e convidativos para quem quiser pesquisar uma informação ou simplesmente mergulhar num livro em meio às copas das árvores do nosso espaço verde – atende a esses três objetivos lindamente. Não consigo pensar numa melhor forma de celebrar os 30 anos da nossa escola.



Giselle Magnossão
Diretora pedagógica
do Colégio Albert Sabin
giselle@albertsabin.com.br



Uma comunidade de leitores.

Revista do Sabin,
2º semestre 2023
ano XXIX – nº 84
Alunos da capa:
Gabriel Villaça Musa,
aluno do 7º ano B,
e Victoria Cardoso
Grande, do 8º ano D.

A *Revista do Sabin* é um órgão de comunicação do Colégio Albert Sabin e da Escola AB Sabin.

Colégio Albert Sabin
Av. Darcy Reis, 1.901,
Prq. dos Príncipes, São Paulo/SP –
(11) 3712.0713
www.albertsabin.com.br

Escola AB Sabin
Av. Martin Luther King,
2.266/2.280, São Francisco,
São Paulo/SP – (11) 3716.5666
www.absabin.com.br

Mantenedores:
Gisvaldo de Godoi,
Neusa A. Marques de Godoi,
Cristina Godoi de Souza Lima

Direção pedagógica:
Giselle Magnossão (Albert Sabin),
Sílvia Adrião (AB Sabin)

Direção administrativa:
Fernando A. Mello

Marketing: Natália Giraldi

Colaboradores: Áurea Bazzi,
Denise Araújo, Dionéia Menin,
Giselle Magnossão, Leandro
Lamano, Paulo Rogério Vieira,
Sílvia Adrião, Suzy Vieira

Projeto e coordenação editorial:
Bandeira 2 Comunicação Ltda.

Jornalista responsável:
Alexandre Bandeira
(MTB 0049431/SP)

Designer: Giovanna Angerami

Textos: Alexandre Bandeira,
Gerson Sintoni,
Maria Carolina Maia

Ilustradora convidada:
Karla Linck (págs. 17 e 18)

Fotografias: Rodrigo Jacob,
Equipe Pedagógica

Revisão: Adriana Duarte

2º semestre 2023.

4+5



Conversa Paralela

Matemático fala sobre a importância de olimpíadas acadêmicas

6+7+8



Educação Infantil

O que são e por que adotar materiais não estruturados na escola

9+10+11



Fundamental – Anos Iniciais

Nas aulas de Letramento Digital, programar é bem mais que escrever em código

12+13



Fundamental – Anos Finais

Como garantir o uso saudável das novas tecnologias pelos adolescentes

14+15



Ensino Médio

Projetos autorais promovem competências socioemocionais dos alunos

16+17



Idiomas

Cursos de férias levam alunos a treinar o Inglês bem longe de casa

18+19



Esportes&Cultura

O Musical do Sabin chega à 20ª edição renovado, com a mesma essência

20+21



A Gente Quer Saber

Estrela do basquete, Jefferson William responde às dúvidas do 5º ano

22+23



Livre Expressão

Alunos refletem sobre a influência das redes sociais na saúde mental

24



Encantamento

Dois ex-alunos do primeiro ano do Sabin falam sobre o Colégio

A força da Matemática

Diretor do Impa afirma que competições como a OBMEP não ajudam apenas o aluno medalhista, mas a escola como um todo.



Marcelo Viana

é matemático e diretor-geral do Instituto de Matemática Pura e Aplicada (Impa)

Carioca de 61 anos, Marcelo Viana passou maior parte da infância e juventude em Portugal, para onde seus pais imigrantes retornaram após alguns anos vivendo no Brasil. Ela, professora primária, e ele, motorista de ônibus, inculcaram cedo no filho o apreço pelo ambiente escolar: “Eles sabiam o valor que a educação tinha tido na vida deles. Ambos vieram de famílias humildes, meus avós eram todos analfabetos”. Vem daí sua vocação para a docência, bem como o gosto pela Matemática, que o fascina pela estrutura lógica, na qual “as coisas se encaixam”. Graduado pela Universidade do Porto, em 1984, foi convidado para voltar ao Rio de Janeiro para ser pesquisador no Impa (Instituto de Matemática Pura e Aplicada), onde concluiu doutorado em 1990 e, hoje, atua como diretor-geral. A entidade promove a OBMEP (Olimpíada Brasileira de Matemática das Escolas Públicas), competição que estimula milhões de jovens de escolas públicas e privadas a descobrir a mesma aptidão que impulsionou Marcelo em direção a importantes honrarias, como o Prêmio Louis D, principal prêmio científico da França, em 2016 – ele foi tanto o primeiro brasileiro como o primeiro matemático a recebê-lo. Aqui, Marcelo fala um pouco de sua história, de seu encanto pelos números e da OBMEP.

Como você era quando criança e que tipo de aluno foi você?

Fui uma criança absolutamente normal. Jogava bola com todo mundo; na zaga, porque era maior que os demais, mas meu nível de talento era mediano, sendo generoso. Sempre fui bom aluno, bons resultados na escola. Tive a felicidade – ou infelicidade, depende do ponto de vista – de ser alfabetizado por uma professora que, por coincidência,

também era minha mãe. Ela foi minha professora nos três primeiros anos do primário, [o que] fez com que minha caligrafia na época fosse igualzinha à dela; além da genética, ainda tinha a parte do treinamento.

De onde veio o gosto pela matemática?

Eu gostava da maioria das matérias, mas matemática sempre foi um caso especial, essencialmente porque as coisas

fazem sentido. Tudo se explica, pode ser colocado numa estrutura lógica. Aliás, vejo isso nos meus filhos também. Como fala a minha filha: “Pai, com matemática eu não preciso ficar memorizando nada, porque, se eu não lembrar, na hora eu penso e recupero como é que faz”.

Esse sentimento pode ser despertado em qualquer pessoa ou vem de uma inclinação inata?

Não sou pesquisador do assunto, mas o que leio é que os avanços recentes da neurociência mostram que o cérebro humano é muito mais plástico do que as pessoas pensam. Ninguém nasce de exatas, humanas ou biológicas; o determinante são as experiências dos primeiros anos, inclusive antes de [a criança] entrar na escola, dentro da família. E, com base na minha pequena experiência, minha resposta é que sim, [o gosto pela matemática] pode e deve ser estimulado. Minha mulher também tem formação matemática, e certamente tivemos a preocupação de fazer conexões de experiências do dia a dia com ideias matemáticas, no nível das crianças. Pizza sempre foi uma oportunidade para a gente brincar com frações. Essa conexão concreta com o dia a dia contribuiu muito para que nenhum deles, alguma vez, tenha achado que matemática é assunto para se ter medo. Sabe o que acontece com muita frequência, infelizmente? Qualquer pequena dificuldade que a criança tenha, o pai e a mãe se veem refletidos, e a reação é: “Ah, filho, nisso eu também sempre tive a maior dificuldade”. E aí você está sinalizando para a criança que não é um assunto relevante, que não vale a pena se esforçar e que, afinal, matemática é só para gênios mesmo. Isso é muito danoso.

Esse é um fenômeno universal ou cultural?

É mundial. Veja, matemática é uma forma de conhecimento abstrata. É nisso que está [sua] força: é por ser abstrata que você pode usar a mesma matemática em medicina ou em finanças, ela não tem a ver com especificidades. Mas o fato de ser abstrata também significa que, se não for ensinada de uma forma instigante, vai parecer sem sentido. Isso exige do professor tanto um certo talento quanto condições para poder [ensinar]. Você precisa ser capaz de captar a atenção do aluno, e, nos dias de hoje, com todos os estímulos de redes sociais, TV e *streaming*, captar a atenção de um adolescente não é brincadeira! [Mas também] precisa que o aluno não esteja com fome, com medo de violência em casa ou na escola, uma série de barreiras. Então é realmente difícil

no mundo todo, mas, nesse aspecto, as condições no Brasil tendem a ser piores do que em muitos países.

Como o modelo de prova aplicada na OBMEP pode ajudar a popularizar a matemática?

Vou dar um exemplo concreto: meus filhos fizeram a OBMEP no ano passado. Meu filho estava no 9º ano e minha filha no 7º, mas havia uma questão comum às duas provas. Quando olhei a questão, pensei um pouquinho: “Ah, isso aqui é teorema de Pitágoras”. Na hora, eu sabia que não tinha encontrado a solução certa, porque a OBMEP não pressupõe que você saiba o teorema de Pitágoras. O grande diferencial das questões é que não envolvem mais do que um conhecimento muito básico de matemática – que corresponde essencialmente aos anos iniciais da formação –, lógica e, a partir daí, raciocínio. Requerem que você pense e busque a solução. Isso tem várias implicações. Para começar, a olimpíada é acessível a qualquer criança que tenha essa formação mais básica, e o sucesso não depende tanto de em qual escola [ela] estuda – não vou dizer que é independente, seria um exagero. Isso nos permite identificar garotos e garotas no país inteiro com potencial para uma boa trajetória acadêmica e profissional, em termos de uso da matemática. Junto com isso, tem a questão da competição, [que] torna a coisa mais divertida, é um estímulo. E nós sabemos [que] o fato de haver um medalhista ou uma menção honrosa numa escola ajuda a melhorar a escola toda. Quer dizer, é uma competição em que o vencedor carrega os demais.

Por que isso acontece?

O que a gente vê em muitas escolas são os alunos se juntarem em grupos para se preparar para a olimpíada. E frequentemente os melhores participam ajudando os demais. Também vem junto com uma dedicação maior de professores. Você gosta de treinar o aluno, de se refletir nas medalhas que o aluno ganha. Também pode ser uma questão de correlação – nós, matemáticos, somos cuidadosos em distinguir correlação de causalidade: um ambiente que propicia o surgimento de um medalhista também propicia, de forma geral, um interesse maior [na disciplina]. Mas o fato é que, na OBMEP, o aspecto competitivo não é crucial. O que a gente verifica, na prática, é que a principal competição é [do aluno] consigo mesmo. É o desafio de ser capaz de resolver; isso é um incentivo poderoso para muita gente.

Inventando brincadeiras

Como os chamados “materiais não estruturados” estimulam bem mais a criança do que brinquedos que já vêm prontos.

À primeira vista, o ambiente nem parecia uma sala de aula. Naquele dia, aguardando os alunos do Pré I da professora Débora Pleul, havia de tudo um pouco: caixas com rolas de cortiça e rolos de papelão, cabos de vassoura e palitos de sorvete, CDs antigos e anéis de cortina de banheiro, pedaços de tecido, retalhos de espuma e até aquelas boias de piscina em forma de espaguete.

“O que é isso?”, perguntou uma aluna sobre um obsoleto *compact disc*. “É de ouvir música”, respondeu uma colega. Foi a deixa para a professora provocar: “Ah é? E o que isso pode virar?” A primeira menina pegou um palito, enfiou no buraco do CD e o fez

girar, para a diversão de ambas, enquanto o resto da turma ia inventando outras brincadeiras com os demais objetos encontrados. “Um menino improvisou um instrumento musical para produzir sons diferentes, batendo madeira contra madeira ou contra o pé de ferro das cadeiras”, lembra a professora.

Débora não tinha como prever o que os alunos fariam com todas aquelas coisas à sua disposição, mas a aula estava saindo como planejado. Justamente porque os itens daquela aparente bagunça se prestavam ao que cada um pudesse imaginar, as crianças estavam particularmente motivadas a criar. E essa é uma das principais razões pelas quais o Sabin

investe no uso dos chamados materiais não estruturados nos primeiros anos da vida escolar.

No contexto da Educação Infantil, o termo designa objetos ou elementos da natureza que inspiram brincadeiras não dirigidas, que possam ser usados de forma lúdica pelos alunos, por meio da criatividade. Alguns podem até ser instrumentos de utilidade conhecida – como potes, panelas e talheres –, mas que, nas mãos de uma criança, tornam-se brinquedos ou ferramentas para uma divertida exploração do mundo.

“É tudo o que proporciona o brincar heurístico”, diz a orientadora educacional Karla Ramos, referindo-se à heurística, a arte de inventar e de fazer descobertas. “Ou, como diria Monteiro Lobato, são materiais que proporcionam invenções”.

Não deixa de ser uma definição bastante larga, que, a depender da imaginação infantil, aplica-se a quase tudo. Afinal, como nota a orientadora, colheres de metal podem ser usadas para a criança batucar, cavar a terra ou descobrir o próprio reflexo distorcido, em superfícies côncavas e convexas. Já um pedaço de tecido pode se transformar em uma toga, uma capa, uma bandana de ninja.

“As crianças de hoje em dia têm menos contato com brinquedos que não vêm prontos”, diz a coordenadora Dionéia Menin. Para ela, a escola tem a importante função de recuperar o tempo e o espaço que as crianças costumavam ter para inventar diferentes usos para os mais variados objetos.

Destravando a imaginação

Tão importante, porém, quanto os objetos em si é a escola promover um ambiente em que tais “invenções” sejam permitidas e até estimuladas. Segundo Dionéia, trabalhar com materiais não estruturados não é simplesmente largar uma turma com quaisquer objetos; requer intencionalidade, planejamento e preparo das professoras.

“A professora tem grande importância: é ela quem organiza os ambientes para que a oferta de materiais seja rica e diversificada, e para que a primeira reação da criança seja de encantamento”, diz a coordenadora. “E é ela quem observa atentamente, com um olhar pedagógico, as interações da criança – com seus pares, com os materiais e com o espaço –, tomando nota dos aprendizados que vão sendo feitos nessa brincadeira”.

Mesmo em circunstâncias que não envolvam o brincar, lembra Débora Pleul, as professoras podem engajar os alunos na elaboração de novos significados para objetos cotidianos. Como em rodas de contação de história, por exemplo. “Uma vez contei para a turma a história de *Cachinhos Dourados*, com uma caixa de sapato representando o papai urso, uma caixa de leite como a mamãe ursa e uma caixa de remédios como o filhote”, diz a professora do Pré I. “As tigelas de mingau eram um pote de iogurte, uma tampa de garrafa PET e uma tampinha de pasta de dente”.





Segundo Karla Ramos, propostas como essa relatada por Débora não servem apenas para tornar a contação de história mais rica e interessante; servem também como exemplo para os alunos olharem o mundo com um maior senso de possibilidades. “É um recurso que ajuda a destravar a criança”, diz a orientadora, notando que mesmo as crianças, a princípio, menos imaginativas se inspiram ao ver os outros inventando brincadeiras com objetos ao seu redor.

Promover a imaginação é o mais evidente dos benefícios trazidos pelos materiais não estruturados, mas não é o único. Outro é o estímulo à curiosidade e à vontade inata da criança de conhecer o mundo. Se as coisas mais banais propiciam prazeres e descobertas, tudo mais pode servir como mote ou ferramenta de investigação, numa exploração infinita de cores, formas, texturas, tamanhos.

Além do mais, observa Dionéia, quando o entusiasmo é maior, o engajamento também é, e por mais tempo. “Esse tipo de proposta mantém a

atenção duradoura dos alunos, o que nem sempre é fácil de conseguir, nessa faixa etária”, diz a coordenadora. É a consequência de se ter de inventar a própria brincadeira do zero, em comparação com um brinquedo pronto – como bem notou um aluno do 1º ano para Karla, quando ela quis elogiar o Genius que ele havia trazido para a escola: “Eu falei: ‘Esse brinquedo é tão legal, né?’ E ele respondeu: ‘É, mas ele só faz isso’”, lembra a orientadora, com bom humor. “E ele tinha razão: diferente de uma caixa, uma corda ou um pano, com o Genius só há uma maneira de brincar”.

Embora demande mais da criança – ou mesmo por causa disso –, a primeira opção traz recompensas mais valiosas, como um espírito de iniciativa e de autoconfiança que a criança levará consigo por muitos anos no futuro. “Isso vai se refletir nos projetos dos alunos mais velhos no Espaço *Maker*, nos quais valorizamos tanto esse protagonismo, essa capacidade de elaborar as próprias hipóteses e testes e de produzir o próprio conhecimento”, diz Dionéia.



Um passo de cada vez. No fundo, é nisso que consiste um algoritmo, termo que pode designar tanto a forma como se resolvem operações matemáticas quanto as linhas de código por trás dos aplicativos, redes sociais e demais tecnologias digitais que tomam boa parte da vida moderna. Um algoritmo é uma sequência de passos, de instruções para atingir um objetivo. Por mais complexos que sejam, algoritmos sempre começam pelo primeiro comando e nunca pulam etapas necessárias.

Em certo sentido, também é essa a lógica das aulas de programação da disciplina de Letramen-

to Digital que o Sabin passou a oferecer, em 2023, para os anos iniciais do Ensino Fundamental. Partindo de lições bem básicas, no 2º ano – algumas que nem mesmo requerem computador, apenas papel e lápis –, a ideia é que os alunos terminem o ciclo capazes de programar animações ou *video-games*, como fizeram os do 5º ano, para apresentar na Mostra Cultural do Sabin, em outubro. Mas, se a qualidade dos produtos criados pelos alunos impressiona, é na série de habilidades que eles desenvolvem ao longo do processo – um passo de cada vez – que reside o maior valor de aprenderem programação nas aulas de Letramento Digital.





“Mais que aprender a escrever em código, programar é um exercício muito rico de organização de ideias, de foco, resiliência, criatividade e colaboração – razão pela qual tem sido tão valorizado na educação atual”, diz Paulo Fontes, assessor de Tecnologia Educacional do Sabin. “São aprendizados fundamentais para qualquer pessoa, independentemente do que ela queira fazer na vida”.

Como robôs escovam os dentes?

Tudo começa, segundo o assessor, com saber ordenar ideias. E isso vale até com o computador desligado. “Nos 2^{os} e 3^{os} anos, algumas de nossas propostas são o que chamamos de atividades desplugadas, como listar no papel todos os passos envolvidos em uma ação cotidiana, como escovar os dentes”, diz Paulo. “Se eles tivessem que ensinar um robô, qual seria a sequência de comandos?”

A simplicidade do desafio é só aparente. Fazendo o papel do robô programado para obedecer a qualquer ordem literalmente, um professor pode, por exemplo, reagir ao comando “colocar pasta na escova” apenas posicionando o tubo de creme dental em cima da escova. “Nós vamos ‘atrapalhando’ o processo de propósito, para que os alunos entendam que é preciso instruir

a máquina com muito mais detalhes, dividindo comandos em subcomandos bem específicos, na ordem certa, para atingir o objetivo final: girar a tampa do tubo; apertar o tubo; aplicar o creme nas cerdas da escova; etc.” O que ele descreve, em essência, é o trabalho de um programador.

Mas o computador não demora a entrar em cena. Já no 2^o ano, os alunos são apresentados a plataformas educacionais que ensinam programação a públicos de várias faixas etárias, incluindo crianças. Com interfaces lúdicas e gamificadas envolvendo personagens conhecidos do público infantil, plataformas como a Code.org ou o Scratch propõem desafios divertidos, como ajudar o esquilininho da série *A Era do Gelo* a alcançar sua tão almejada noz. Para isso, é preciso clicar e arrastar ícones de setas direcionais (para cima, para baixo, para a esquerda, para a direita), formando uma sequência de comandos que conduza o esquilo até seu objetivo.

O que começa fácil vai ganhando complexidade ao longo da disciplina, à medida que obstáculos surgem no caminho, exigindo sequências mais longas e variadas de comandos, que podem, ainda, ser aglutinados em *loops* (repetir X vezes o mesmo comando) ou ter uma natureza condicional (SE o

personagem esbarrar em um obstáculo, ENTÃO mudar de direção; SE NÃO, seguir em frente).

“No fundo, pensamento computacional é aplicação de lógica”, diz Paulo Fontes, explicando que esse tipo de plataforma usa a chamada “programação em blocos”, na qual os ícones são como blocos que devem ser ordenados em cadeias de eventos. É uma etapa inicial, à qual se segue outra em que os ícones são substituídos por comandos em texto, até que, bem mais adiante, o aluno se vê capaz de programar sem nem precisar de blocos predefinidos, escrevendo, ele próprio, em linguagens de programação.

Aprendizados pelo caminho

Mesmo aí, porém, aprender essas linguagens é um objetivo secundário do curso, em comparação com as outras competências desenvolvidas no caminho – como a de depurar os próprios erros. “Quando um aluno programa uma sequência de comandos que não funciona para seu objetivo, ele tem de identificar onde está o erro e corrigi-lo”, diz o assessor. “Nisso, o computador é essencial, porque o aluno pode testar e ver na hora se deu certo, sem precisar da ajuda do professor. É um estímulo à autonomia muito grande”.

E não só. Trata-se também, afirma Paulo, de o aluno estabelecer uma relação mais saudável com o erro como parte natural do processo de aprendizado; de desenvolver resiliência para seguir tentando até acertar; de criatividade, para buscar novas formas de resolver um problema quando as anteriores falham; e mesmo de adotar uma postura colaborativa, o que, no ramo da programação, é praticamente um princípio filosófico.

“Além de os projetos serem feitos em dupla, também incentivamos que eles troquem entre si como cada dupla resolveu os desafios”, diz Paulo, lembrando que sempre pode haver mais de uma solução possível para um problema – mas que a mais eficiente é a que leva menos passos para tanto. “Entre programadores, é comum você pegar trechos de um programa já pronto, que funciona bem para uma tarefa, e adaptar para seus propósitos”, diz Paulo. “Na verdade, todo o mundo do trabalho, hoje em dia, valoriza muito essa questão da troca inteligente para a evolução do conhecimento, que não é uma ideia nova, mas ganhou força com a internet. É uma forma de trabalhar com a qual eles precisam estar acostumados”.



A medida certa

O uso das novas tecnologias digitais pelos adolescentes precisa de limites que a escola e a família podem estabelecer.



Bastou um semestre como coordenador dos anos finais do Ensino Fundamental do Sabin, cargo que ocupa desde janeiro, para Leandro Lamano perceber uma constante nos atendimentos a pais de alunos com algum tipo de dificuldade escolar. Segundo ele, quando indagados sobre a rotina doméstica e o tempo que seus filhos passam em frente a uma tela – de *smartphone*, *tablet*, *notebook* ou TV –, a resposta inicial mais comum desses pais é um silêncio algo apreensivo. “Eu diria que a maioria passa de duas a três horas por dia, chegando a extremos de oito horas”, nota o coordenador.

Salvo tais casos extremos, porém, o dado não é alarmante em si. Trata-se de um tempo menor que o da média das crianças brasileiras de até 12 anos, que passam 3 horas e 53 minutos por dia no celular, conforme pesquisa publicada em outubro de 2022 pelo *site* Mobile Time e a empresa Opinion Box. E está dentro da recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria para adolescentes entre 11 e 18 anos, de limitar o tempo de telas e *videogames* a até três horas diárias.

No entanto, o tempo de tela é apenas um dos indicadores do uso saudável dessas novas tecnologias, que também depende da qualidade do conteúdo consumido e de como esse uso se insere no restante da rotina do adolescente, sem atrapalhar seu sono, sua alimentação, sua saúde mental, suas relações sociais e, claro, seus estudos. E, pelo que Leandro vê nos atendimentos prestados desde o começo do ano, os pais sabem quando celulares e jogos se tornam problemas. “Eles reconhecem que é preciso reduzir o tempo ou controlar a navegação dos filhos, mas muitas vezes não sabem como agir”.

É onde Leandro crê que a escola pode contribuir, ajudando as famílias a encontrar a medida certa, o que, se-

gundo ele, não se define por um número exato de horas ou por regras que valem para todos. “A medida certa é a medida da necessidade – e isso varia muito de caso a caso. Na pandemia, por exemplo, o uso de telas foi maior do que hoje, por motivos óbvios”, diz o coordenador, observando que o mesmo raciocínio se aplica à idade de um adolescente ganhar o primeiro celular. “Famílias de pais divorciados costumam sentir essa necessidade mais cedo, já que as crianças se deslocam de uma casa à outra. Cada família deve sentir, diante das demandas, quando o filho saberá usar o celular com responsabilidade. Nenhuma definição engessada ajuda nesse assunto”.

Leandro nota, contudo, que, a rigor, a necessidade de adolescentes usarem as novas tecnologias – se houver – é quase nenhuma. “Jogos, vídeos e redes sociais são divertidos, mas não são necessários. Já quanto às demandas escolares, descontando as aulas de Letramento Digital dos anos iniciais, alunos do Ensino Fundamental do Sabin têm poucas tarefas que demandariam mais do que, digamos, uma hora por dia em frente a um computador”, diz o coordenador. Assim, ele argumenta, se as famílias percebem que o mundo digital está afetando de alguma forma a vida escolar dos filhos, mudar tal rotina é não só possível como recomendável.

Buscando alternativas

Maria Eduarda Nese costumava passar mais tempo no celular do que as 2 horas e 35 minutos que, segundo consta em seu aparelho, é sua atual média diária de uso. Aluna do 9º ano, ela diz ter se afastado um pouco dos aplicativos e redes sociais devido aos estudos. Não que ela tenha tido problemas, ou que seus pais tenham precisado alertar tanto ela quanto sua irmã mais nova sobre excessos. “Minha fa-

mília é bem liberal, mas a gente sabe das nossas responsabilidades. É que nesse último ano tem muita, muita, muita coisa para estudar”, diz a jovem. “Mas também porque gosto de ficar com os amigos e leio bastante, aí sobra pouco tempo para o celular”.

O exemplo de Maria Eduarda corrobora uma dica que Leandro dá para pais que querem ver os filhos passar menos tempo *online*: “Se sai a tela da rotina, algo tem de entrar no lugar, e a primeira coisa que proponho é a leitura”, diz ele. “Até porque grande parte das dificuldades sentidas pelos filhos das famílias que atendo diz respeito à competência de leitura e interpretação de texto”.

Para o coordenador, vale até estabelecer um horário certo do dia para que crianças e adolescentes pouco afeitos aos livros adquiram o hábito em casa, como um treino, mesmo, de atividade física. “Pode ser um mínimo de meia hora diária, mas é preciso exercitar essa habilidade e perseverar. O gosto não vem a curto prazo”. E o “treino” não precisa ser chato: “Tentem oferecer leituras que combinem com o foco de interesse dos seus filhos. Se eles gostam de *videogames*, existem revistas especializadas nesse universo ou livros inspirados nos *games* mais populares”.

Outra alternativa que Leandro recomenda às famílias são atividades que promovam a interação do adolescente com outros de sua faixa etária, sejam modalidades do Sabin+Esportes&Cultura, sejam jogos e brincadeiras na casa de primos ou com amigos do condomínio. “Alguns pais se sentem mais confortáveis ao ver o filho seguro dentro

de casa, mas esse conforto é uma faca de dois gumes”, diz ele, notando que essa aparente segurança traz seus próprios riscos, se significar o excesso de tela – como o sedentarismo, o comprometimento de habilidades socioemocionais, a piora na qualidade do sono, devido à luz azul emitida pelos aparelhos, ou a queda do rendimento escolar.

Isso para não falar dos riscos associados ao tipo de conteúdo ao qual uma criança está exposta quando tem acesso indiscriminado à internet. Não é por outro motivo, aliás, que, para além do limite de horas diárias, a Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o uso dos dispositivos digitais se dê nos locais comuns da casa, sob a supervisão da família.

É uma estratégia semelhante à adotada por Ana Paula Maciel, mãe de Pedro Henrique, aluno do 6º ano. Embora não imponha limites rígidos às horas de uso do filho (até por ele estudar em período integral e não sobrar tanto tempo assim), Ana tem uma regra clara em sua casa: nada de fones de ouvido. “Minha maior vigilância é com relação ao conteúdo. Quero ouvir o que ele está fazendo, e tudo que ele baixa eu tenho de autorizar”, diz a mãe do aluno. “Ele sente que tem muita liberdade, mas sei o que ele está acessando”.

Longe de ver problema nisso, Leandro concorda que a supervisão dos pais é uma medida prudente. “Enquanto os filhos estiverem sob sua tutela, deixem aberta a possibilidade de cobrar senhas e acompanhar o que eles fazem na internet”, diz o coordenador.

Como garantir o uso saudável das tecnologias digitais pelos filhos?

Dicas práticas para pais*

- Ofereçam alternativas às telas, como livros, esportes, atividades ao ar livre ou em contato com a natureza e momentos de desconexão em família.
- Limitem o tempo de tela: evitem a exposição de crianças menores de 2 anos às telas; limitem a 1 hora/dia, dos 2 aos 5 anos, e a 2 horas/dia, dos 6 aos 10, sempre com supervisão; e até 3 horas/dia, dos 11 aos 18.
- Respeitem as horas do sono: é recomendável se desconectar 1-2 horas antes de dormir; nunca deixem o adolescente “virar a noite” jogando.
- Nada de telas durante as refeições.
- Estimulem o uso em locais comuns da casa: não permitam que crianças e adolescentes se isolem nos quartos com TV, computador, *tablet* ou *smartphone*.
- Criem regras saudáveis para o uso de aparelhos e aplicativos, como senhas e filtros de controle parental.

* Adaptadas de manual da Sociedade Brasileira de Pediatria.



Por conta própria

Projetos STEAM e de Iniciação Científica dão aos alunos a chance de desenvolver competências a partir de temas de sua escolha.

Neste momento, há alunos do Sabin ocupados em pesquisar novas tecnologias para detecção de planetas fora do nosso sistema solar. Outros preferiram estudar os efeitos da chuva ácida em monumentos históricos, o problema da autoria de imagens geradas por inteligência artificial, ou se o conceito de populismo pode ser aplicado aos governos Bolsonaro e Lula. Esses são apenas alguns dos vários assuntos escolhidos pelos estudantes da 2ª série do Ensino Médio para seus projetos de Iniciação Científica, disciplina que estreou neste ano, como parte do novo currículo do segmento.

Em 2022, esses mesmos alunos já desenvolveram projetos tão tematicamente diversos quanto esses, partindo de seus próprios interesses, na disciplina da 1ª série do Médio batizada de STEAM (sigla em inglês para Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática). Enquanto a Iniciação Científica da 2ª série pressupõe a redação de um artigo acadêmico, observando-se todas as etapas de uma pesquisa e a normatização exigida, os projetos STEAM

têm caráter mais prático, focados na construção de produtos que solucionem problemas concretos identificados pelos alunos – seja uma máquina, um *app*, um *site*, ou ao menos um protótipo convincente de algo que possa virar realidade.

As duas disciplinas têm em comum a natureza autoral dos projetos, nascidos simplesmente do que desperta a curiosidade, as paixões e motivações particulares de cada um. Mas, se tal característica serve para animar os alunos do Sabin a produzir conhecimento por conta própria, serve também para fomentar uma série de outros aprendizados, que podem ser até mais importantes que o resultado final de seus trabalhos.

Maria Eduarda Gutierrez percebeu isso rapidamente. Aluna da 1ª série D, a jovem faz parte de um grupo que quer desenvolver, para a disciplina STEAM, uma pulseira inteligente que monitore indicadores de saúde do usuário, como pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. “Se a pressão da pessoa cair ou aumentar muito, o sistema emite alertas e faz ligações para contatos de emergência”, diz a aluna. E, no entanto, o grupo só entrou na fase de “mão na massa” há pouco tempo. Nos primeiros meses do ano, Maria Eduarda conta que o foco das aulas foram as chamadas *soft skills* – habilidades socioemocionais benéficas em qualquer campo de atuação, as quais independem de conhecimento técnico (*hard skills*).

“Segundo o Fórum Econômico Mundial, 80% das habilidades mais demandadas dos profissionais do futuro serão *soft skills*”, diz o professor Miguel da Hora, responsável pela disciplina. Por isso, diz ele, “o ciclo inicial de aulas visa fortalecer essa musculatura socioemocional” dos alunos. “Eu apresento a eles teorias sobre o desenvolvimento da liderança, conceitos como o efeito Dunning-Kruger” – viés cognitivo pelo qual as pessoas tendem a superestimar as próprias habilidades –, “e conduzo exercícios de escuta ativa e empática, em que eles aprendem a acolher diferentes pontos de vista, sem prejulgamentos”.

“Miguel quer que a gente saia da nossa bolha, ouça os outros, de verdade, em vez de retrucar com a nossa opinião sem nem ouvir”, diz o aluno Rodrigo de Souza Sala, da 1ª série A. “Ele diz que, para a maior parte dos nossos objetivos, o mais importante é saber lidar com as pessoas”.

Mas não é só isso. Para além das competências envolvidas em relações interpessoais saudáveis e produtivas, Miguel também promove outros conhecimentos de base que ajudarão os alunos a tirar ideias do papel, como coleta de dados relevantes, *design thinking*, prototipação e fundamentos de eletrônica e programação. E, mesmo na fase de execução, o professor reserva espaço para abordar técnicas de *storytelling* e argumentação, necessárias para quem precisa convencer um público-alvo – a disciplina conta com uma banca de examinadores externos e internos – da importância e viabilidade dos seus projetos. “O objetivo é aproximá-los de dinâmicas de trabalho do mundo real. E quem melhor do que profissionais de fora do Sabin, ligados ao campo da inovação, para avaliar?”, indaga.

Alfabetização civilizatória

Assim como Miguel, na 1ª série, os professores orientadores dos projetos de Iniciação Científica da 2ª série também querem que os alunos desenvolvam atitudes e procedimentos úteis para além dos temas de suas pesquisas. A começar pelo domínio do método científico.

O assunto foi o mote de uma das primeiras aulas recebidas pelos alunos, no início do ano. Reunidos no anfiteatro, eles assistiram a uma apresentação do professor de Química André Fernandes sobre o conhecimento científico e como ele difere do senso comum e das pseudociências, por seguir critérios e uma sequência organizada de etapas: observação, dúvida, hipótese, experimentação e coleta de dados, análise e divulgação das conclusões entre os pares, que poderão confirmá-las ou refutá-las, repetindo os mesmos passos. “Gosto de pensar que essa experiência é uma alfabetização científica civilizatória”, diz André, ressaltando a importância de os alunos perceberem que, embora esteja sempre em disputa, a Ciência não é uma opinião, mas uma crença justificada por evidências, enquanto as pseudociências apenas buscam dados que confirmem convicções anteriores. “Se querem questionar verdades estabelecidas, vão em frente, mas façam com método e honestidade”.

Para o professor de Matemática João Anderson Mendes, a disciplina serve como um bom treino da vivência que os alunos terão na universidade, uma chance de conhecer questões relacionadas à elaboração de artigos acadêmicos, como fichamentos e resenhas, regras da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) ou a dura tarefa de definir um problema de pesquisa. “Mostramos a eles a necessidade do recorte adequado. Por exemplo, ninguém pesquisa poluição em geral, mas talvez poluição de rios. Qual rio? O Tietê. Qual área do Tietê? E assim vamos afinando”, diz João.

Já para o professor de Física Gabriel Moreira, os alunos aprenderão a identificar fontes confiáveis e a organizar suas informações de forma clara e padronizada, dois pontos fundamentais para que seus trabalhos tenham algum valor. “Ciência não é achismo nem se faz sozinho. É preciso fundamentar o que se escreve a partir de vozes autorizadas e apresentar os dados para que a comunidade valide”, concorda Cosme Marins, de Sociologia. Tal como na disciplina STEAM, os trabalhos de Iniciação Científica selecionados em uma fase de qualificação serão apresentados a uma banca avaliadora.

“E além de todo esse aprendizado sobre o método”, nota Cosme, “há a questão da autoria, assim como nos projetos STEAM. Os alunos podem escolher temas pelos quais são apaixonados. Quanto mais se interessarem por um tema, mais veremos a evolução deles como produtores do próprio conhecimento”.



Maria Eduarda Gutierrez, da 1ª série D, conta que grande parte do foco das aulas do Projeto STEAM são nas chamadas “soft skills”



Rodrigo de Souza Sala, 1ª série A: “Para a maior parte dos nossos objetivos, o mais importante é saber lidar com as pessoas”.

Far away from home

Cursos de férias levam alunos a treinar o Inglês na Inglaterra, Canadá e EUA.

Há poucos meses, alguns alunos do Sabin decidiram trocar de bom grado o descanso das férias de julho por mais algumas semanas de aula. Mas aulas bem longe da escola – e de casa. Um grupo formado por 11 estudantes do 8º ano passou duas semanas no centro de treinamento do Manchester City, um dos times mais badalados da Premier League, a liga inglesa de futebol. Enquanto isso, oito alunos do Ensino Médio experimentaram um pouco da vida acadêmica durante três semanas no *campus* da Universidade de Toronto, no Canadá. E ainda um terceiro grupo, também de oito alunos do Médio, esteve em Boston, nos Estados Unidos, participando de um curso de duas semanas sobre liderança e empreendedorismo na prestigiosa Universidade de Harvard.

Os temas de estudo dos cursos foram variados, mas as três experiências serviram para os alunos treinarem e testarem seu Inglês, com resultados bastante satisfatórios. Segundo relata Denise Araújo, coordenadora do Departamento de Inglês, em Toronto, logo na chegada, a turma do Sabin precisou fazer um teste para avaliar sua proficiência no idioma, sendo todos classificados para o programa mais avançado. Já em Harvard, o pré-requisito de nível B2 do Inglês, na classificação do Quadro Comum Europeu de Referência para Línguas, também não foi problema, uma vez que vários alunos do Ensino Médio do Sabin já estão até em um nível acima, o C1.

A participação dos alunos nesses cursos de férias foi administrada pela EXperimento, agência de intercâmbio recomendada pelo Sabin. Além da infraestrutura oferecida pela empresa, porém, cada grupo viajou acompanhado de um professor da escola: Simone Magalhães, do Departamento de Inglês, acompanhou o grupo que foi para Harvard; o professor de Química André Fernandes foi na viagem a Toronto; e o professor de Educação Física Marcelo Nunes foi escalado para o curso do Manchester City.

A medida não foi apenas uma segurança a mais para as famílias, mas também para o próprio aluno. Afinal, para quase todos, tratava-se da primeira viagem ao exterior sem a companhia dos pais. “Confesso que deu um frio na barriga depois que entrei na área de embarque do aeroporto e passei pela Polícia Federal. Lembrei-me dos meus pais lá fora e pensei: ‘Ai, agora não tem mais volta’”, conta **Maria Ehduarda Bento**, da 1ª série B, que integrou o grupo que esteve em Harvard.

Felizmente, esse foi o único – e rápido – momento de dúvida de Maria Ehduarda durante a viagem. Ela considera os dias que passou na universidade norte-americana “a experiência da minha vida”. Se, antes de julho, para ela, estudar no exterior era uma ideia sem grande apelo, agora, diz a jovem, é o seu novo objetivo. “Já estou pesquisando opções de universidades lá fora e possibilidades de bolsa de estudos”, diz Maria Ehduarda, que pretende se dedicar ao *Design* de Moda.

Contato com outras culturas e choradeira na despedida

O curso em Harvard consistiu de aulas sobre *marketing*, desenvolvimento de ideias e de produtos, entre outros temas ligados ao empreendedorismo. Depois, os alunos – do Sabin e também de outras partes do Brasil e do mundo, que participavam no mesmo programa – foram divididos em grupos. Cada um tinha a missão de desenvolver um projeto como trabalho de conclusão a ser apresentado aos professores. O time de Maria Ehduarda modificou um par de óculos com legendas, adaptando-o para deficientes auditivos. Para além da experiência acadêmica, a aluna elege o convívio com os estudantes de todos os lugares um dos pontos altos da viagem.



Felipe Pavan, 2ª série C, na Universidade de Toronto (Canadá): “Uma viagem como essa lhe dá autonomia, você tem de se virar”.



Esse também foi um aspecto que fez diferença nas semanas que **Felipe Botacini Pavan**, aluno da 2ª série C, passou na Universidade de Toronto. Ele conheceu gente do Japão, da Alemanha, de Taiwan... “Falava com todo mundo, foi muito legal! E, a cada vez que um ia embora, era uma choradeira na despedida”, lembra o aluno.

O programa consistia em aulas de Inglês e de cidadania global (*Global Citizenship*), além de uma imersão na cidade canadense, em cujo centro está localizado o *campus* da universidade. Toronto e arredores foram bem explorados por Felipe e sua turma, que, aproveitando os longos dias de verão no Hemisfério Norte, visitaram galerias de arte, *shoppings*, assistiram a um jogo de beisebol, deram uma esticada às cataratas do Niágara e, principalmente, flanaram despreocupadamente pelas ruas. “Toronto é muito diferente de São Paulo. A gente se sente seguro de verdade”, diz. “Uma viagem como essa lhe dá autonomia, você tem de se virar. É uma experiência que todo mundo deveria ter”.

Guilherme Berti, do 8º ano, concorda com Felipe. Fã de futebol, sua opção foi afiar o Inglês experimentando uma imersão no universo do Manchester City. Ele passava o dia no centro de treinamento do time, dividindo o seu tempo entre aulas teóricas sobre tática, posicionamento e história do esporte e treino de fundamentos do futebol com o *staff* técnico do clube. E, ao final do dia, sempre rolava

uma partida entre os participantes, com gente de todos os quadrantes do planeta.

No começo, Guilherme admite ter sentido certa dificuldade para compreender o sotaque do Inglês britânico, sobretudo o sotaque dos locais. “Em Manchester, falam muito rápido!” No final do curso, no entanto, já entendia tudo e dominava as gírias. Se o Inglês melhorou, o futebol não pôde ser testado tão a fundo, uma vez que Guilherme joga no gol, e o treino oferecido foi apenas para jogadores de linha. “Isso é uma coisa que poderia ser melhorada por eles. De resto, foi fantástico! A estrutura do centro de treinamento é inacreditável”.

Segundo Denise Araújo, as viagens de julho serviram como uma experiência-piloto para o Sabin, que, com o retorno “superpositivo” de todos que participaram, tem tudo para repetir o projeto no ano que vem. “O nível de compreensão e de maturidade dos nossos alunos foi bastante elogiado pelas instituições que os receberam, e permitiu que eles participassem ativamente de tudo”, diz a coordenadora. “Oportunidades como essas dão a eles uma segurança ainda maior no nível de Inglês adquirido. Além, é claro, de colaborar para o crescimento e a construção do portfólio acadêmico”.



Guilherme Berti, do 8º ano, no centro de treinamento do Manchester City (Inglaterra): aprendendo o sotaque local.



Maria Ehduarda Bento, da 1ª série B, que esteve na Universidade de Harvard (EUA): “a experiência da minha vida”.



O ciclo da vida

Com nova montagem de “O Rei Leão”, Musical do Sabin chega à sua 20ª edição promovendo o crescimento pessoal dos alunos.

Doze anos depois, Caio ainda se lembra da primeira vez que assistiu a um musical do grupo de Teatro do Sabin. Era 2011, o espetáculo era “Hércules”, baseado na animação da Disney. “Cheguei em casa maravilhado: ‘Nossa, mãe, assisti a uma peça muito incrível! Quero participar um dia!’”, lembra o jovem, hoje na 3ª série de Ensino Médio. Ele tinha 5 anos de idade.

Que o sonho de Caio tenha se tornado realidade diz muito sobre seu talento e determinação. Mas diz ainda mais sobre o efeito que o Musical do Sabin, neste ano em sua 20ª edição, pode ter sobre parte do público, marcando e influenciando a vida de alunos desde muito novos.

Até porque a história de Caio não é exceção. Compondo com ele o elenco de “O Rei Leão” – o mesmo espetáculo que iniciou essa tradição de fim de ano do Sabin, agora repaginado com bem mais recursos do que o grupo de Teatro tinha em 2004 –, vários outros alunos contam relatos semelhantes, de quando assistiram a musicais que mudaram seus destinos.

É o caso de Isabela, hoje na 2ª série do Médio, espectadora cativa desde que estava no 1º ano do Fundamental: “A gente cresce vendo os musicais, e sempre tem aquela vontade. E, quando o dia chega, é um choque para todos”. Ou de Bruno: “É algo que, desde pequeno, você idealiza mesmo. E, quando você vê, está lá em cima do palco”. Ou de Beatriz: “Eu assistia e me arrepiava muito! Ai, quando entrei, foi uma explosão de alegria”. Ou de Hector, que percebe, na experiência compartilhada com os colegas, também uma grande responsabilidade: “Acho que todo mundo aqui já foi essa criancinha que viu o Musical e pensou: ‘Quero estar lá também’. A gente agora tem a função

de trazer essa magia para os próximos que vão subir no palco, quando a gente sair”.

Mas a repercussão do Musical do Sabin, é claro, não se limita a seus atores. “Eu me arriscaria a dizer que é o evento mais esperado do ano, no Colégio, de modo geral. Todos os outros eventos têm sua importância, mas o Musical é aquele fechamento que coloca a cereja no bolo, sabe?”, diz o professor de Teatro do Sabin, Ricardo Sonzin Jr.

Ricardo é suspeito para falar, mas, de fato, o sucesso de público dos musicais que ele dirige – com a parceria das professoras de Artes, Coral e Dança, para elaboração de roteiro, figurinos, cenografia e para o treinamento de atores, cantores e dançarinos – é uma das poucas constantes de um espetáculo que, em quase 20 anos, já passou por grandes mudanças.

Fechando um ciclo

“Quando a gente fez o primeiro ‘O Rei Leão’, em 2004, foi um imenso desafio, do qual ainda hoje me orgulho muito, mesmo que a gente não tivesse todas as condições técnicas que temos hoje. Nossa ideia para este ano foi a de fechar um ciclo, encenando um novo ‘O Rei Leão’ com tudo que fomos aprendendo e que o espetáculo foi adquirindo ao longo do caminho”, diz Ricardo, que cita alguns marcos da evolução do Musical do Sabin nas últimas duas décadas.

Para o professor, têm especial relevância na história do grupo os musicais “Adorável Aparento”, de 2009, o primeiro no qual atores cantavam e o Coral se integrava ao enredo como elemento cênico (antes, as funções de atores e cantores eram distintas, com cenas interca-



ladas por músicas); “A Bela e a Fera”, de 2010, o primeiro com 100% dos diálogos musicados; “A Princesa e o Sapo”, de 2012, que marcou o fim do *playback*, com a introdução de banda ao vivo; e, mais recentemente, “A Pequena Sereia”, em 2018, que inaugurou o painel de LED que deixou a cenografia ainda mais dinâmica.

Se todos esses avanços contribuíram para a qualidade crescente do espetáculo, porém, o fator que melhor explica o sucesso do Musical do Sabin reside na integração do elenco e nos critérios que Ricardo usa para selecionar seus atores. Critérios que vão além do talento de cada um.

“Eu observo a capacidade que eles têm de interpretação propriamente dita, mas também o espírito de coletividade deles”, diz o professor, que está sempre avaliando a atuação dos alunos dentro e fora do palco. Ou talvez até mais fora, já que, como ele observa, nunca há espaço para o protagonismo de todos, mas mesmo papéis com menor tempo de cena servem para mostrar de que é feito um ator. “Às vezes, com personagens menores, você vê quem quer evoluir e quem fica só na sua pequena fala. Tudo entra na conta: a participação nas aulas de Teatro, a dedicação aos ensaios, o quanto o aluno se desafia com as oportunidades que tem”.

Grupo integrado

Sobretudo, Ricardo avalia como os alunos se relacionam uns com os outros. “Isso é fundamental. Essa vivência coletiva do Teatro ajuda muito a revelar ou a despertar características como liderança, empatia, solidariedade e a capacidade de observar e ajudar o outro”, diz o professor, que procura sempre escalar no elenco alunos mais

e menos experientes. Algo que eles próprios percebem ser de grande valia para seu amadurecimento.

É o que comenta Mateus, um dos poucos do elenco sem a experiência de ter conhecido o teatro do Sabin desde pequeno. Ele entrou no Colégio no ano passado, quando já foi convidado a participar do musical “Comitiva Esperança”. “O mais surpreendente de tudo, para mim, foi como a gente aprende a trabalhar em grupo”, diz o jovem. “Você entende como as pessoas têm de ser diferentes para crescer. No ano passado, éramos um elenco muito mesclado, e justamente por isso cada um conseguiu trazer coisas novas e legais para o palco”.

“Para mim, o Musical é muito sobre desenvolvimento pessoal também”, diz Martina, aluna da 3ª série do Médio, que, embora sempre tenha gostado de cantar, admite uma timidez que só conseguiu vencer se apresentando nos musicais do Colégio desde o 6º ano do Fundamental. “A partir do momento que você está em cima do palco, o Teatro lhe expõe”, diz a jovem, que também concorda com o colega Mateus sobre a alegria de participar de um grupo diverso. “Eu, no 6º ano, tinha contato com pessoas do Ensino Médio, que estavam vivendo coisas completamente diferentes de mim, mas com quem eu tinha muitas trocas. O Musical proporciona isso”.

E é essa integração tão estreita e afetuosa entre colegas que transparece no palco e se traduz em espetáculos que encantam a comunidade do Sabin, há quase 20 anos. Na qual, mais uma vez, neste ano, estarão alguns pequenos espectadores, que voltarão para casa com uma nova ideia na cabeça: “Um dia, eu estarei ali”.



Vida de campeão

Para o ala-pivô Jefferson William, a recompensa do esforço e sacrifício exigidos pelo basquete é gigante.

O amor de Jefferson William Andrade da Silva Antônio pela bola laranja do basquete veio na infância, nas quadras do Ibirapuera e do Villa-Lobos, onde seu pai jogava com os amigos, e Jefferson entrava na brincadeira. Mas logo a brincadeira ficou séria, e a cidade de São Paulo ficou pequena para o talento desse ala-pivô de 40 anos, atleta profissional do Esporte Clube Pinheiros, que já guarda no currículo três títulos paulistas, dois brasileiros, dois sul-americanos, um vice-campeonato mundial e uma Copa América com o uniforme da Seleção Brasileira, entre outras importantes conquistas. Pai de aluno do Sabin, no final de agosto Jefferson largou um pouco a bola para conceder esta entrevista exclusiva às turmas dos 5^{as} anos A e F, sobre sua descoberta do esporte, sua carreira, as lições que tira das quadras e a sensação de poder gritar “É CAMPEÃO” junto aos colegas de equipe.



Como foi sua infância e a sua inspiração para começar a jogar basquete?

Minha infância foi muito boa. Cresci nos parques e brincando muito, só tenho boas lembranças. Minha inspiração para começar a jogar foi o Michael Jordan, uma inspiração creio que para muitos jogadores. Ele foi um jogador excepcional e completo.

Quando você começou a ter interesse pelo basquete?

Comecei a me interessar pelo basquete indo em parques como o Ibirapuera e o Villa-Lobos com meu pai e meus irmãos. Ele jogava basquete com os amigos, e, conseqüentemente, eu entrava para “brincar” com eles. Foi lá que eu peguei amor pela bola laranja e logo fiz um teste no Clube Tietê; passei e comecei a jogar com 10 anos.

Você sempre quis ser jogador de basquete ou queria ter outra profissão?

Queria ser jogador de futebol. Lembro que fui chamado para fazer uma “peneira” em um grande clube aqui de São Paulo, mas, no dia, aconteceu um fato e não consegui participar. Mas logo em seguida o basquete apareceu em minha vida. Era para ser o basquete mesmo.

O que é preciso para ser um bom jogador de basquete?

Muita disciplina, dedicação e treinar muito. Precisa também ser extremamente responsável com sua saúde. Não é nada fácil: para ser atleta, você abdica de muitas coisas, mas a recompensa é gigante. Poder gritar um dia “É CAMPEÃO”, ser reconhecido... faz tudo valer a pena.

Quais habilidades um atleta precisa ter?

No caso do basquete, qualquer habilidade é ajustável. Com muito esforço e dedicação, você cria seu estilo de jogo e consegue desempenhar um bom papel. O basquete é um esporte eclético, com muitos jogadores de habilidades e biotipos diferentes.



O que você sente quando está jogando?

Nossa, é uma realização muito grande! A adrenalina que sinto quando estou em quadra é muito gratificante e satisfatória. Cada jogo é uma história, e em todos entro feliz por fazer o que mais amo.

Como você marca seus adversários?

De cada time adversário, o técnico analisa os jogadores e vem com uma estratégia diferente. Mas costumo marcar individualmente, e é um jogo de bastante contato.

O que você faz para se sentir motivado e motivar sua equipe?

Minha motivação é minha família e sempre buscar a vitória, o melhor de mim e do meu time. No basquete, não se ganha sozinho: você depende de todos da sua equipe. Então ter todos motivados, alegres e com foco no objetivo é essencial.

Você se lembra de alguma jogada sua que foi fundamental para a vitória do seu time?

Nossa, graças a Deus tenho muitas jogadas marcantes para a vitória, mas teve uma, em 2012, em que estávamos nas quartas de final do Campeonato Paulista. Era o jogo decisivo; se meu time (na época, o São José dos Campos) perdesse, estávamos eliminados, e se ganhássemos iríamos para a semifinal. Faltando segundos para acabar o jogo, meti uma bola de 3 pontos que foi decisiva para nossa vitória. E detalhe: chegamos à final do campeonato e fomos campeões paulistas daquele ano.

Você já fez a cesta do título?

A cesta do título eu não fiz, mas fiz cestas que classificaram o meu time para grandes decisões, além de muitos pontos para a vitória. O importante é ser campeão junto com seu time.

De todos os seus jogos, qual foi o mais tenso para você?

Foi em 2015, na minha volta de uma cirurgia do tendão de aquiles. Era um campeonato superimportante, o Mundial contra o Real Madrid. Eu não estava ainda 100% preparado para

a volta, fisicamente, e sabia que o time precisava muito de mim. É bem tenso você saber que precisa ajudar, mas não está preparado. Fomos vice-campeões mundiais pelo Bauru nesse ano.

Qual foi sua pior lesão?

Foi essa de 2015, quando rompi o tendão de aquiles jogando em Bauru, sozinho. Passei por uma cirurgia e fiquei afastado das quadras por oito meses. Foi minha primeira e única cirurgia, mas me assustou muito na época. Deu tudo certo e voltei com tudo!

Como você se sentiu na sua primeira derrota?

Olha, perder não é legal nem fácil, mas a derrota faz você aprender muito, ver seus erros e corrigir. Quando você é novo, é difícil entender, mas, quando vai amadurecendo, você entende. Hoje, quando perco, claro que fico muito triste, mas repenso e corrijo meus erros e não deixo o dia seguinte à derrota continuar me abalando. Eu viro a página e vou treinar mais forte ainda.

Você gosta de passar seus aprendizados para as pessoas?

Gosto muito! Tenho um filho de 6 anos que ama basquete. Sempre que posso estou com ele ensinando muito do que aprendi: o jeito certo de arremessar, a posição da mão, do pé, a postura, bater bola, habilidades... Tenho um sobrinho também que joga na categoria de base, para quem sempre estou passando os aprendizados dos meus 23 anos de carreira. Gosto tanto de passar ensinamentos que hoje tenho um centro de treinamento para ajudar atletas com treinos e dicas.

Você incentiva seu filho a jogar basquete?

Ele ama basquete, mas eu nunca o forcei a gostar. Foi muito natural. No dia que ele quis aprender a jogar basquete, ensinei com maior prazer, mas eu deixei essa vontade vir sem pressa, no tempo dele. Hoje, ele quis uma cesta no meio da sala – e claro que coloquei –, faz aulas de basquete e sempre está nos meus jogos e nos do meu sobrinho.



A droga do século

Em maio, relatório da autoridade máxima de saúde dos EUA sobre as redes sociais apontou “risco profundo” de danos ao equilíbrio emocional de jovens e crianças.

Há alguns anos, foi realizado um estudo na China, cujos resultados concluíram que a internet tem efeito similar ao de drogas ou álcool no cérebro. Os cientistas chineses detectaram modificações na massa branca – a parte do cérebro que contém fibras nervosas – de pessoas viciadas nas redes sociais, o que afeta diretamente o controle emocional e a tomada de decisões. Além disso, ansiedade, depressão, irritabilidade, estresse, perda de autocontrole e isolamento são apenas alguns dos inúmeros problemas associados ao uso desenfreado da internet.

Estudiosos do assunto já apontaram como o meio digital promove um processo de superficialização da vida, em que são impostos padrões de vivência com base na estética e no consumo. Esses modelos estabelecidos por *influencers* das plataformas eletrônicas geram uma elevada auto-cobrança, decorrente do desejo que cada usuário sente de se adequar ao padrão. Essa comparação constante acarreta sentimentos de ansiedade e inveja, além de uma considerável queda na autoestima. Como consequência, pessoas com problemas de saúde mental já existentes, como transtornos alimentares, podem ter uma agravação na sua condição, ao serem expostas a ideais de beleza inatingíveis.

Em maio de 2023, o cirurgião geral dos Estados Unidos (cargo equivalente ao de Ministro da Saúde) formalizou um relatório afirmando que as redes oferecem “risco profundo” de danos ao equilíbrio emocional de jovens e crianças. O médico evidenciou a exposição de conteúdos nocivos presentes nas mídias sociais ao público infantojuvenil, que podem afetar a integridade do desenvolvimento cerebral. Ele também ressaltou o perigo do uso excessivo da internet pelos adolescentes, quando este interrompe tarefas essenciais para a saúde, como o sono e as atividades físicas. Para evitar esse cenário, é necessário um acompanhamento familiar, seja por meio de restrições de tempo de uso, seja por uma educação dos filhos sobre comportamentos *online* responsáveis.

Vistos os impactos prejudiciais das redes na saúde mental dos usuários, contudo, é importante destacar que há maneiras de utilizá-las de forma consciente e saudável. É possível, por exemplo, delimitar um tempo digital que seja compatível com as necessidades de cada um, assim como podem-se seguir apenas pessoas com conteúdos verdadeiros e agradáveis, visando tornar a internet um recurso exclusivamente benéfico. Afinal, o maior cuidado necessário ao se mergulhar nas redes é não se afogar.



Cauê Ferreira dos Santos
é aluno da 3ª série D
do Ensino Médio.



Giovanna de Melo Andrade
é aluna da 3ª série A
do Ensino Médio.

O novo canto da sereia

Era um dia como outro qualquer. Eu estava lendo um livro, quando minha leitura foi interrompida por um som. Discreto e envolvente, ele me chamava. Como marinheiros que se deixam seduzir pelo canto das sereias, sucumbi. Fechei o livro. Desbloqueei meu celular. Em apenas meia hora de leitura, havia deixado de ver novas mensagens, notícias, *tweets* e *posts* no Instagram. Que sensação horrível tomou conta de mim. A ideia de ter perdido essas atualizações me desesperava. Aos poucos, abri minhas redes sociais e senti como se retornasse após um longo período de isolamento. Meu pequeno espelho preto parecia me oferecer todas as verdades em um piscar de olhos.

Nem era preciso perguntar se existia alguém mais bonita do que eu. O *feed* rapidamente me mostrava que sim. Fotos e vídeos comprovavam: existem pessoas mais bonitas, mais ricas, mais felizes, mais interessantes, melhores. Subitamente, vi-me perdida em um oceano. As águas eram violentas, e eu estava quase me afogando. Brutais ondas vinham de todos os lados: inveja, ansiedade, comparação, insegurança. Em meio a esse caos, eu me afundava cada vez mais. Mas de uma coisa eu sabia: tudo o que eu precisava fazer para voltar para a terra firme era desligar meu celular e retomar a minha leitura.



Giovana Monteiro Alonso
é aluna da 3ª série D do
Ensino Médio.

Os primeiros frutos

André Miranda tinha 4 anos quando o Sabin começou;
Carina Loffredo já estava perto do vestibular.

Carina Loffredo e André Miranda não se conheceram, mas entraram juntos no Albert Sabin. Compondo a primeira leva de estudantes do Colégio, em 1994, Carina ingressava na 2ª série do Ensino Médio, enquanto André ainda brincava na primeira turma da Educação Infantil. Em comum, ambos levam consigo uma formação de sólidos valores humanistas, fundamentais para as profissões que cada um escolheu. Hoje, André é médico nos Estados Unidos, e Carina dá aulas de Química no Sabin, para onde retornou como professora, em 2016.

“Nesses 30 anos, a escola manteve a essência da sua proposta: um ambiente acolhedor, que enxerga cada aluno como único”, diz Carina, que, ao lado da irmã, Sabrina, estudou no Sabin após conquistar uma bolsa de estudos – o que, com seu pai desempregado, à época, fez toda a diferença. “De lá para cá, o Colégio criou ainda mais oportunidades para os alunos. O Sabin cresceu e hoje oferece aulas de Teatro, Esportes, Música, aulas preparatórias para Olimpíadas Acadêmicas... No meu tempo, ainda não havia tudo isso, mas tive a sorte de contar com grandes professores, como a Roseana, de Educação Física, e o Aymar, de Biologia, que seguem na escola”, diz Carina, elogiando mestres que se tornaram colegas e amigos.

O senso de humanidade e oportunidade de também está na fala de André Miranda. O médico, que teve o Sabin como única escola da primeira infância aos 17 anos, é filho dos donos da papelaria do Colégio. Por isso, sempre se sentiu duplamente ligado ao Sabin. “Tudo o que sou, eu devo à escola. O Sabin teve impacto enorme

em mim, como pessoa, como aluno, por tudo que me proporcionou”, diz André. E essa ligação continua, sempre que conversa com os pais e se atualiza sobre o Colégio. “É possível perceber como o Sabin mantém a preocupação com a questão humana, em paralelo com um olhar afiado para o vestibular e os estudos”.

Ao concluir o Ensino Médio, em 2017, André prestou vestibular para Medicina na USP (Universidade de São Paulo). Chegou à segunda fase, mas não entrou. Foi aprovado em Administração na FGV (Fundação Getúlio Vargas), que fez por teste, mas queria mesmo a Medicina, curso que tentaria de novo, no ano seguinte, dessa vez com sucesso. No último ano da graduação na USP, emplacou três estágios clínicos em grandes universidades americanas: Harvard, Brown e Kansas. Voltou ao Brasil com a certeza de que ainda tinha o que aprender nos EUA e, após um ano de estudos, entrou na residência em cirurgia geral na Mayo Clinic, em Minnesota.

A USP também foi o destino de Carina, que praticamente gabaritou a universidade: fez bacharelado, licenciatura e doutorado por lá. No Sabin, a professora começou dando aula ao 9º ano do Ensino Fundamental e à 2ª série do Médio. Hoje lecionando no 9º ano e na 1ª série, Carina procura passar aos alunos, além de lições de química, um pouco dos mesmos valores que recebeu lá atrás, nos dois primeiros anos letivos de uma escola que acabava de ser fundada. “A oportunidade que tive de estudar no Sabin foi uma bênção em minha vida. Se tivesse cursado mais anos aqui, teria aprendido ainda mais”.

