

ALMANAQUE DA FAMÍLIA

Ano 4 – 2026

Diferenças **geracionais**
na **família**: o que é e como
lidar com esse fenômeno

5 dicas para organizar
a rotina familiar que está
“pegando fogo”

Como está a **comunicação**
com seu filho? Faça o teste

Saiba como
consumir de forma
inteligente
e, ainda,
economizar

Descubra o que as
formigas
e um animal
extinto
têm em comum



A
Educação
Adventista

A
Educação
Adventista

editorial

Seja bem-vindo à quarta edição da revista *Almanaque da Família*.

Recebemos você com o coração cheio de gratidão, pois esta publicação nasceu especialmente com o compromisso de caminhar ao seu lado – e dos mais de 270 mil pais que integram a Rede Educacional Adventista no Brasil –, oferecendo acolhimento, conhecimento, reflexão e direcionamento prático com o objetivo de estabelecer conexões que atravessem gerações.

Acreditamos que famílias fortes não se constroem por acaso. Elas são edificadas por meio do diálogo, do exemplo, de valores sólidos e de decisões diárias fundamentadas em princípios eternos. Dessa forma, queremos inspirar e provocar reflexões significativas, estimular conversas à mesa e lembrar que educar vai além de orientar comportamentos: é formar caráter, discipular com amor, ensinar para a vida.

Nosso desejo é oferecer a vocês, pais, um espaço de aprendizado, onde conhecimento e fé estão lado a lado. A informação transforma, mas são os princípios que sustentam. Por isso, cada conteúdo foi cuidadosamente pensado e elaborado para apoiar decisões e encorajar uma educação mais presente, intencional e equilibrada.

Nesta edição, exploramos temas que dialogam com os desafios reais da família contemporânea, sempre à luz dos valores cristãos que fundamentam nossa cosmovisão.

Que a leitura seja leve e transformadora. Que você encontre nestas páginas não apenas ideias ou informações, mas encorajamento para cumprir a missão mais importante que Deus confiou às suas mãos: cuidar da sua família, o seu maior legado.

Equipe do Almanaque

*Almanaque da Família, do coração da
Educação Adventista para a sua família!*

QUEREMOS OUVIR VOCÊ!

Acesse o código QR, participe da nossa **pesquisa** e ajude a escolher os temas da próxima edição. Sua opinião é muito importante para nós!



Divisão Sul-Americana

Presidente:

Stanley Arco

Secretário-Executivo:

Edward Heidinger

Diretor Financeiro:

Edson Erthal Medeiros

Diretor-Geral de Educação:

Antonio Marcos da Silva Alves

Casa Publicadora Brasileira

Presidente:

Uilson Garcia

Diretor Financeiro:

Diego Lottermann

CPB Educacional

Gerente:

Fabiano Leichsenring Silva

Tesoureiro Assistente:

Alexssander Manfrini

Coordenadora Editorial Pedagógica:

Vivian Fiuza

Editora:

Fernanda Rodrigues

Revisoras:

Cecília Ortolan e Letícia Cardoso

Projeto Gráfico:

Anderson Mendes, Bruna Ribeiro e Rone Souza

Programação Visual e Capa:

Gabriela Bêss e Thays Loia

Imagem da capa:

Imagem Generativa Flora

ALMANAQUE DA FAMÍLIA

Publicação Anual – Ano 4 – 2026

04

Quando os pais são
“bombeiros”, a rotina
vira incêndio

Valéria Sitta



Matéria especial

14

Estresse nas
provas: o impacto
na mente em
desenvolvimento

Talita Castelão



Matéria especial

08

Comunicação
familiar: entre o
automático e o
essencial, em que
ponto você está?

Michel Pacchiega



Quem sou eu?

Mundo educação

12

O erro não é o fim:
é o começo do
aprendizado

Josney Mateus Kroll do
Prado Brito



20



Consumo inteligente:
pequenas atitudes que
começam em casa

Camila M. Russo

Viva a vida

22



Quando eu mando,
você não obedece

Simone Damm Zogaib

Matéria especial

18



Diferenças entre as
gerações e o mundo
em constante
mudança

Helena Brandão Viana

O que os filhos pensam sobre

26

Meu filho “mistura”
português e inglês:
devo me preocupar?

Janice Ricciardi



#DicadoProf

28



Think Green:
o projeto que
transformou
lixo em educação

Brunna Mariano Freitas

Mão na massa

30



O que as formigas e as
trilobitas revelam sobre
um Criador inteligente?

Francislê Neri de Souza

Origens

33

Paraná: terra que abraça culturas, natureza e inovação

Cecília Dolores Momm Graciotto



Um giro pelo Brasil

34

Estratégia insuperável

Pr. Antonio Tavela



Uma mensagem para você



Todos os direitos reservados.
Proibida a reprodução total ou
parcial, por quaisquer meios, sejam
impressos, eletrônicos, fotográficos
ou sonoros, entre outros, sem prévia
autorização por escrito da editora.

21530/51799



Direitos de publicação reservados à
Casa Publicadora Brasileira
Rodovia SP 127, km 106

Caixa Postal 34, 18270-970, Tatuí, SP
Telefone: (15) 3205-8800
Ligação gratuita: 0800 112710
Site: cpbeducacional.com.br
E-mail: sac.educacional@cpb.com.br

QUANDO OS **PAIS**
SÃO “BOMBEIROS”,
A **ROTINA** VIRA
INCÊNDIO

Valéria Sitta



Você já vivenciou a experiência de iniciar o dia correndo e terminar da mesma forma, com a sensação de que só conseguiu reagir a todos os acontecimentos?

No atendimento que realizo às famílias, escuto algumas frases com frequência:

“Seguir rotina é muito chato”.

“A gente começa, e até dá certo no início, mas depois tudo volta ao normal”.

“Meus filhos não obedecem”.

“Meu marido não coopera”.

“Quando tento ajudar, ela já fez do jeito dela”.

Frases como essas revelam frustração, cansaço e sensação de derrota. Aos poucos, a família desiste e passa a acreditar que organizar uma rotina eficiente é impossível.

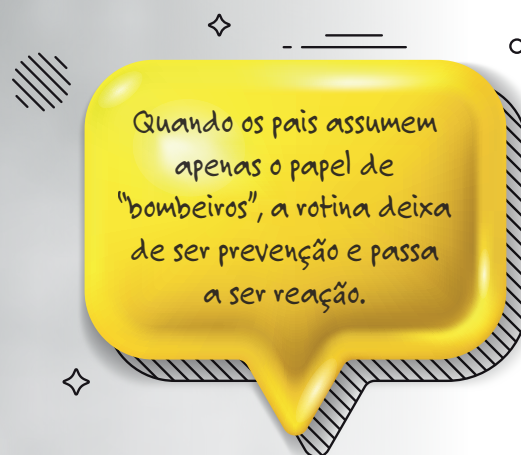
ROTINA EM CRISE

Imagine um casal, pai e mãe, cujas manhãs começam antes do sol nascer. Como “bombeiros”, saem correndo para resolver os primeiros “incêndios” do dia: acordar as crianças, preparar o desayuno, separar as roupas, conferir mochilas, verificar e-mails, agendar compromissos, e a lista continua. Ao anoitecer, chegam exaustos, com a sensação de que apagaram muitos focos, mas ainda há labaredas acesas pela casa: roupas por dobrar, tarefas inacabadas, brinquedos espalhados pela sala, conversas que não aconteceram, e sentimentos que ficaram sem espaço.

No ritmo acelerado da vida, essa cena se repete em muitas famílias. Crianças e adolescentes, cada vez mais envolvidos com telas, têm pouca disposição para colaborar, enquanto pais exaustos vivem com a impressão de estarem sempre atrasados para a próxima tarefa.

O tema da rotina é mais sério do que parece. Um estudo publicado na revista científica *Psiconeuroendocrinologia* (2016) mostra que lares desorganizados e sem rotina estão associados a níveis elevados de marcadores de estresse biológico e maior dificuldade para a adaptação emocional, especialmente entre adolescentes. Além disso, conflitos frequentes e falta de organização podem alterar os níveis de cortisol (hormônio do estresse).

Quando os pais assumem o papel de “bombeiros”, a rotina deixa de ser prevenção e passa a ser reação. Viver reagindo é o caminho mais rápido para o esgotamento familiar. A casa perde seu propósito formativo e se torna apenas um espaço de sobrevivência.



Quando os pais assumem apenas o papel de “bombeiros”, a rotina deixa de ser prevenção e passa a ser reação.

LIÇÕES DOS BOMBEIROS

Ao pesquisar a dinâmica de trabalho dos bombeiros, encontrei curiosidades muito interessantes. Quando vemos uma equipe em ação, enfrentando o fogo, imaginamos coragem, força e rapidez, mas raramente pensamos na organização que sustenta tudo isso. Por trás de cada ocorrência existe uma divisão de tarefas claramente estabelecida, uma hierarquia bem definida e uma cooperação sincronizada. Mesmo trabalhando na emergência, os bombeiros têm rotina, treinamento repetido, funções estabelecidas e comunicação constante. Nada é improvisado. Cada membro sabe exatamente qual é a sua responsabilidade: quem coordena, quem executa, quem abastece, quem comunica, quem resgata.

Isso acontece também na rotina familiar: quando há liderança intencional, funções bem distribuídas e propósito compartilhado, a casa deixa de ser um espaço de incêndios sucessivos e passa a ser um ambiente de construção, segurança e crescimento.

COOPERAÇÃO INTENCIONAL

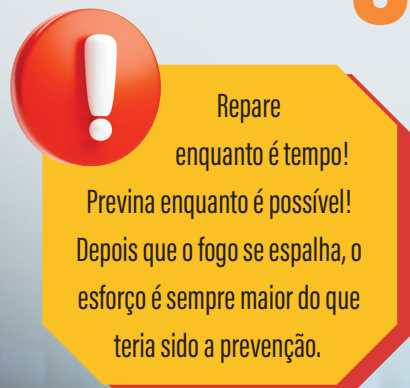
Dentro da organização familiar, precisamos sair da rotina caótica e caminhar para a cooperação intencional. Percebo que, na minha prática com famílias, começar não é o mais difícil; o grande desafio é manter a constância e, principalmente, retomar o planejamento depois que algo sai do eixo... E existem situações clássicas que desmontam qualquer organização: viagem, enfermidade, visitas em casa, férias escolares, semana de provas, mudanças inesperadas no trabalho, entre outras. De repente, o que estava funcionando se perde.

Em momentos como esses, é preciso reforçar: “Está tudo bem!”. Está tudo bem cansar e desanimar; o que não está tudo bem é desistir e voltar ao papel de bombeiro permanente. Assim como a desorganização em um incêndio coloca vidas em risco, a falta de clareza nos papéis dentro de casa pode comprometer relacionamentos, pois uma pessoa se sobrecarrega, outra se omite, e o ambiente se torna tenso.

Costumo indicar o uso de um quadro de rotina cooperativa, que organiza as tarefas por faixa etária e reforça

um princípio simples: sempre há algo que a criança e o adolescente podem fazer. É preciso, porém, que cada família construa o seu próprio quadro, de acordo com a sua realidade, deixando claro quem faz o quê. Acredito profundamente que a rotina cooperativa não é sobre pesar responsabilidades, mas sobre ensinar pertencimento, colaboração e compromisso.

Ter uma rotina organizada não é viver com um cronômetro na mão. É viver com intenção. Na prática, eu recomendo coisas simples. Ao ler este texto, grife os 5 passos a seguir:



ROTINA É DIREÇÃO, NÃO RIDIDEZ

No texto bíblico de Provérbios 24:3, 4 está escrito: “Com sabedoria se constrói a casa, e com entendimento ela se estabelece”. Isso nos mostra que rotina é segurança emocional organizada no tempo; não é rigidez, é direção.

Que a rotina da sua família reflita essa sabedoria em cada gesto do cotidiano. Pois, no fim das contas, apagar incêndio até pode fazer parte da vida, mas só vale a pena se a equipe estiver organizada. Caso contrário, o fogo nunca acaba, ele apenas muda de lugar. ◀



Acesse o código QR e veja um modelo de quadro de rotina cooperativa sugerido pela autora e as referências utilizadas no texto.



Da primeira descoberta às grandes aventuras, cada livro abre uma nova porta para a imaginação.

HISTÓRIAS
QUE GANHAM

Vida nas MÃOS DE QUEM SONHA

● Série Quem criou

Descobertas para os pequenos



● Série Sentimentos e atitudes

Aprendizado para leitores em processo



● Série Detetive Zack

Mistério e aventuras para jovens leitores



Disponíveis em cpb.com.br

COMUNICAÇÃO FAMILIAR:



ENTRE O
AUTOMÁTICO



E O
ESSENCIAL,

EM QUE PONTO VOCÊ ESTÁ?

Michel Pacchiega

No contexto familiar atual, as “conversas” foram reduzidas a microinterações, como avisos, comandos, correções e respostas automáticas.

Do ponto de vista da Psicanálise, a comunicação não é apenas a transmissão de informação; ela compõe o ambiente emocional no qual o sujeito se constitui. Winnicott (1960) descreve a fase inicial da vida como marcada por dependência intensa e pela centralidade do cuidado, em que a presença do adulto organiza a experiência emocional antes mesmo da linguagem elaborada. Em termos práticos, a criança aprende a nomear, tolerar e simbolizar emoções a partir de como suas vivências são acolhidas.

Um segundo ponto é a capacidade parental de compreender comportamentos como “janelas” para estados emocionais internos. A literatura destaca que muitos conflitos familiares se intensificam quando a fala do filho é tratada apenas como desafio, insolência ou “drama”, sem que o adulto investigue o que está em jogo subjetivamente (Slade, 2005).

A escuta, nesse sentido, não é permissividade; é a tentativa de compreender o sentimento que está por trás da situação: frustração, vergonha, medo, necessidade de pertencimento. Essa manobra costuma reduzir disputas de poder e ampliar cooperação, pois o filho se sente menos ameaçado e mais compreendido.

A empatia, a aceitação e a consideração positivas são condições que facilitam a mudança e a reorganização

emocional (Rogers, 1957). No dia a dia, isso se traduz em um gesto essencial: diminuir o impulso de dar lições de moral, rotular ou “resolver rápido” e aumentar a capacidade de acompanhar o que o filho está vivenciando.

A autorregulação e o ajuste socioemocional dos filhos, ou seja, o modo como eles vão se comportar emocionalmente em sociedade, são fortemente influenciados pelo modo como o ambiente familiar responde às suas emoções. Reações parentais acolhedoras, conversas que ajudam a dar nome e sentido ao que se vive e um clima afetivo suficientemente seguro tendem a favorecer o desenvolvimento dessas competências (Eisenberg, Cumberland, Spinrad, 1998; Morris *et al.*, 2007).

Em contrapartida, quando a expressão emocional é recebida com ridicularização, minimização ou punição, a criança pode reagir de forma defensiva, calando-se para não se expor ou intensificando o comportamento para ser percebida, o que fragiliza o vínculo e empo-brece o diálogo. Escutar de

Escutar de verdade
não elimina limites,

mas

transforma limites
em conexão e vínculo.

verdade não elimina limites, mas transforma limites em conexão e vínculo. Nessa direção, o teste da página a seguir convida você a se observar. Ele não tem finalidade diagnóstica, mas oferece pistas a respeito de seus hábitos de comunicação e de diálogo com seus filhos. Se você perceber dificuldades persistentes ou conflitos frequentes, considere buscar orientação com um profissional qualificado.

Para responder, pense em como sua comunicação familiar ocorreu nas últimas quatro semanas e marque de 0 a 4, de acordo com a seguinte escala:



0 Nunca

1 Raramente

2 Às vezes

3 Frequentemente

4 Sempre

- 1 Quando meu filho começa a falar, pauso o que estou fazendo e volto o corpo e o olhar para ele.
- 2 Percebo quando estou "ouvindo com o celular na mão" e consigo ajustar minha atenção.
- 3 Durante a semana, tenho alguns minutos de conversa com meu filho (sem ser cobrança nem organização da rotina).
- 4 Consigo ficar em silêncio por alguns segundos para que meu filho conclua o raciocínio.
- 5 Evito interromper para trazer imediatamente uma história ou um exemplo da minha vida.
- 6 Mesmo cansado, consigo dedicar algum tempo à escuta, em vez de ignorar a fala do meu filho ou adiar a conversa.
- 7 Em geral, consigo nomear o sentimento do meu filho (frustração, tristeza, raiva, etc.).
- 8 Antes de corrigir, reconheço o que ele sentiu ("Eu entendo que isso afetou você...").
- 9 Evito ironias e apelidos quando ele está vulnerável (chorando, nervoso, envergonhado).
- 10 Consigo validar o sentimento do meu filho sem, necessariamente, aprovar o comportamento.
- 11 Quando meu filho erra, preservo a dignidade dele ao conversarmos.
- 12 Demonstro afeto quando discordo.
- 13 Tento entender o que está por trás do comportamento (medo, ciúme, vergonha, necessidade de pertencimento, etc.).
- 14 Faço perguntas abertas ("O que aconteceu?"; "Como foi para você?") em vez de interrogatórias.
- 15 Aceito que posso estar interpretando errado e checo os pontos de discussão com ele ("É isso mesmo?").
- 16 Sustento conversas difíceis sem precisar "ganhar" ou encerrar rapidamente.
- 17 Consigo notar padrões distintos na fala do meu filho (mais reativo, mais irritado, etc.).
- 18 Consigo dizer "Me ajuda a entender" com sinceridade.
- 19 Quando estou irritado, consigo diminuir o tom e retomar a conversa com mais calma.
- 20 Consigo conversar com objetividade, sem transformar a fala em um longo "sermão".
- 21 Consigo ouvir até o fim antes de responder ou me defender.
- 22 Em uma conversa, descrevo o comportamento e suas consequências, evitando rótulos ("Você é...").
- 23 Evito comparações com irmãos/colegas com o objetivo de "motivar".
- 24 Levo a sério os sentimentos do meu filho, sem ridicularizar nem minimizar.
- 25 Quando erro o tom, peço desculpas e reparo a relação.
- 26 Estabeleço limites com firmeza e respeito, sem humilhar.
- 27 Cultivo momentos simples de comunhão (oração breve, gratidão, leitura), sem usá-los como "bronca".
- 28 Priorizo o vínculo e a formação do caráter mais do que "vencer discussões".

Some os pontos dos itens 1 a 28. Em seguida, na página 10, veja os resultados.

Total:



INTERPRETAÇÃO DO RESULTADO

COMUNICAÇÃO EM MODO DE SOBREVIVÊNCIA

0 a 39 pontos

A conversa tende a ocorrer sob pressão e surge, sobretudo, para corrigir, cobrar, organizar ou conter crises. É comum haver distância emocional, silêncios defensivos ou fugas. Então, comece com passos pequenos e constantes: alguns minutos diários de presença são mais eficazes do que longas conversas raras. Troque a cobrança por uma abertura de acolhimento ("Eu estou ouvindo, pode falar") e, depois, oriente. Evite rótulos ("Você é..."); prefira descrições ("Quando acontece X, eu me preocupo com Y"), preservando a dignidade do filho. Se o tom subir, repare: retomar e pedir desculpas (sem retirar o limite) fortalece a confiança e ensina a autorregulação.



ESCUA INTERMITENTE

40 a 63 pontos

Você escuta durante alguns momentos, mas perde presença quando há pressa, cansaço, telas ou tensão. A intenção é boa, porém o padrão oscila. Você já escuta bem em alguns momentos, mas perde presença em outros. A chave é criar pequenas estratégias: antes de responder, faça uma pausa e identifique o que está sendo pedido (acolhimento, limite ou solução). Inclua ao menos uma frase de validação na conversa ("Faz sentido você ter se sentido assim"), pois ela reduz a defensividade e abre espaço para o diálogo. Estabeleça "ilhas sem tela" (durante as refeições, no trajeto ou antes de dormir) e uma firmeza e vínculo ("Não permito X e estou aqui enquanto você se acalma").



ESCUA CONSISTENTE

64 a 87 pontos

A escuta já funciona como base do vínculo. Mesmo com falhas, você costuma validar, compreender e conversar com limites claros. Agora, o próximo passo é aprofundar a compreensão "por dentro". Utilize perguntas curtas e abertas que favoreçam a reflexão ("O que foi mais difícil?"; "O que achou de sua postura?"; "O que você esperava de mim?"), fortalecendo a interpretação do próprio comportamento. Ajude a nomear emoções com precisão (raiva, frustração, vergonha, medo, etc.), a fim de ampliar a regulação. Quando necessário, reconheça, valide, estabeleça um limite ao comportamento e, então, busque uma solução.



ESCUA TRANSFORMADORA

88 a 112 pontos

Você oferece um ambiente estável de presença, reconhecimento e reparação. Isso tende a reduzir conflitos repetitivos e aumentar a confiança. Sua escuta já é altamente formativa; preserve-a sem transformá-la em "técnica". Priorize coerência e previsibilidade: pequenos momentos de presença repetidos valem mais do que conversas intensas ocasionais. Mantenha a espiritualidade como cuidado e pertencimento, não como bronca. Gratidão, oração e palavra podem sustentar o vínculo e o caráter na vida cotidiana. Mesmo aqui, o reparo continua central: errar e voltar com humildade consolida a segurança emocional e a maturidade relacional.



Acesse o código QR e conheça as referências utilizadas pelo autor.



Conheça os **DIFERENCIAIS** da Educação Adventista



Educação fundamentada em
valores cristãos

Professores dedicados à progressão
de cada aluno

Conexões e laços de amizade duradouros

Formação que prepara para a vida

Qualidade acadêmica

Educação confiável

Cuidado com o desenvolvimento físico,
mental e espiritual

Respeito, segurança e atenção em cada
etapa do aprendizado



O erro não é o fim: é o começo do aprendizado

Josney Mateus Kroll do Prado Brito

Antes que a alfabetização esteja plenamente desenvolvida, não é raro que a criança faça alguns rabiscos e, ao ser questionada a respeito deles, afirme: “Esse é o meu nome!”. As letras ainda não estão bem definidas. Os traços são curtinchos, outras vezes grandes. Não há uma noção específica de espaço, linhas e formatos. No entanto, ainda assim, não dá para dizer

que a criança está errada. Todos esses traços compõem um estágio anterior à escrita do nome, de fato.

O que pode ser considerado um erro para leigos, no conceito da aprendizagem é chamado de “processo”. Por isso, **a primeira tarefa da família é compreender o que significa errar.** O erro é uma etapa participativa do processo de aprendizagem, vivenciada por todos que tentam alcançar um objetivo. Por isso, é importante olhar para os filhos de um jeito muito especial enquanto eles estão tentando aprender algo novo. Nas tarefas de casa, em momentos de conversa sobre as notas das provas e em tudo que se refere à aprendizagem, considere os cinco pontos apresentados a seguir.

O erro é uma etapa participativa do processo de aprendizagem, vivenciada por todos que tentam alcançar um objetivo.



1. Acolha seu filho quando ele erra.

Cuidar da criança, quando ela erra, não significa aprovar o erro ou simplesmente deixá-lo passar. É abraçar quem erra, e não o erro. Isso é possível por meio de palavras de encorajamento e ânimo, justamente para que novas tentativas sejam realizadas pelas crianças. Muitas delas não gostam de realizar tarefas de casa, pois, em experiências anteriores, sentiram-se julgadas. Como consequência, “travam”, afirmando que não são capazes de resolver determinado exercício, por exemplo.

2. Crie uma relação de confiança.

O momento da tarefa de casa é, muitas vezes, aquele que vai revelar as facilidades e as dificuldades da criança em relação aos conteúdos ensinados na escola. Então, ao acompanhar seu filho nas tarefas, considere o erro como uma etapa normal, não permitindo que gere discussões. Quando a criança errar a escrita de uma palavra, questione: “Você tem certeza de que essa palavra se escreve assim?”, “Será que essa palavra está escrita em outros lugares desse jeito?”. Aproveite o erro – que faz parte do processo – para interagir com a criança e assegurar-se de que está tudo bem responder conforme ela sabe. Indicar o erro não significa atribuir culpa. A criança precisa se sentir segura de que será atendida com amor. Na tentativa de desprezar o erro, podemos desprezar a criança, o que pode ser altamente prejudicial para o desempenho dela, por muito tempo. Alguns minutos de impaciência no momento da realização da tarefa do filho podem custar anos para conseguir corrigir um comportamento de insegurança na aprendizagem.

3. Mostre que a criança é capaz.

Utilize os pontos de acerto da criança para mostrar que ela está no caminho e que falta pouco para atingir o objetivo desejado. Isso se chama **autoeficácia**. A autoeficácia é o quanto acreditamos que somos capazes de cumprir uma tarefa até o fim. Muitas crianças, diante de uma sequência de erros, desanimam e não querem mais continuar uma atividade porque querem evitar o sentimento de frustração. Ao perceber que estão inclinados à desistência, precisamos ligar o sinal de alerta. É o momento de ensinar que o erro deve nos motivar a tentar de novo, justamente porque temos muitas qualidades a serem aproveitadas.

4. Oportunize um momento de autorregulação.

A autorregulação da aprendizagem ocorre quando, durante os estudos, uma criança analisa seus erros, acertos, comportamentos e sentimentos. É natural que, ao errar, a criança evite comentar o próprio deslize. Normalmente, o impulso é tentar novamente, mudar de assunto ou até passar para outra tarefa. Por isso, é aconselhável fazer uma pausa para analisar o erro com a criança e conversar com ela a respeito dos seus sentimentos naquele momento: “O que você acha que poderia fazer diferente?”, “Você já acertou isso antes. O que mudou agora?”, “Você está lendo com atenção?”, “Que lição você pode aprender com esse erro?”. Talvez a última pergunta seja a mais importante. Estimule a criança a sair daquela situação aparentemente frustrante com uma nova aprendizagem, que possibilite novos comportamentos, renovando seu interesse em continuar estudando.

5. A partir do erro, apresente Deus.

A fé é um elemento importante para a aprendizagem. Acreditar em Deus proporciona à criança a segurança de que pode recorrer a Ele em situações de frustração. Sem essa perspectiva, a criança pode ver o erro como o fim. No entanto, sabemos que tanto o erro como a compreensão podem ser oportunidades para grandes acertos no futuro.

Relembrar algumas histórias bíblicas pode trazer alguma contribuição: Pedro era impulsivo, mas percebeu que esse erro o afastava de Jesus; então, passou a ser leal. Paulo era intolerante com outras pessoas, mas entendeu que não era isso que Deus esperava dele; por isso, depois de ser confrontado com seus erros, tornou-se um dos apóstolos mais importantes.

Com a ajuda da família e da escola, as novas gerações precisam compreender que errar não significa fracassar.

O fracasso pode ser a consequência daquilo que fazemos a partir do erro. Assim, não seja moderado quando o assunto for amar aquele que erra, afinal, todos nós estamos nessa jornada, entre erros e acertos. E, tratando-se de filhos, essa obra é diária, intransferível e um grande privilégio. ◀

“É preciso amar aquele que erra, afinal, todos estamos nessa jornada, entre erros e acertos.”

ESTRESSE

nas provas:

O IMPACTO NA MENTE EM DESENVOLVIMENTO

Talita Castelhão

Dia de prova. Mãos suando, coração disparado, boca seca e o medo de ir mal na avaliação. Já aconteceu comigo e, com certeza, aconteceu com você algum dia.

O fato é que ninguém quer tirar nota baixa, mas, muitas vezes, o processo para alcançar as médias é tão desgastante, que pode gerar adoecimento. Com preocupação, pais e professores acompanham as mudanças emocionais que afetam muitos alunos antes dos exames, ou depois deles.

Toda situação de tensão que provoca alterações no comportamento físico ou no estado emocional do indivíduo é considerada estresse. Quando a pressão experimentada é maior que a capacidade de lidar com a demanda proposta, os impactos negativos podem ser muito graves, levando a sintomas que envolvem ansiedade generalizada, depressão e comprometimento do sono e da qualidade de vida.

Quando consideramos o estresse no contexto da aprendizagem especificamente, sabemos que processos

cognitivos podem ser afetados pelo comprometimento do foco, da concentração, do raciocínio lógico, dentre outros fatores. Alguns alunos experimentam o bloqueio mental (o famoso “branco”), problemas de memória, estafa e até patologias. Ou seja, quanto maior o estresse, menor a capacidade real de acessar o conhecimento adquirido. A relação com o aprender também fica comprometida. O estudo passa a ser associado a angústia, sofrimento, medo e exaustão.

Em geral, as provas sempre foram consideradas instrumentos para medir o desempenho, por isso a pressão emocional que antecede os exames pode impactar crianças e adolescentes, cuja mente ainda está em formação.

Se o estudante entende que errar é sinônimo de fracasso e que o valor pessoal pode ser medido pelo desempenho, é por meio das avaliações, dos boletins e das comparações constantes que essa lógica se materializa, principalmente em uma sociedade orientada para resultados, metas e rankings. Projetar expectativas elevadas em torno das notas pode acabar aumentando a pressão que naturalmente já existe ou, ainda, reforçar a ideia de que a prova é um momento decisivo e definitivo. A prova deixa de ser um instrumento pedagógico e passa a representar um instrumento de julgamento de valor pessoal.

Ironicamente, após as avaliações, a pressão pode continuar. O período pós-exame também é emocionalmente tenso, podendo gerar culpa, vazio e esgotamento emocional.

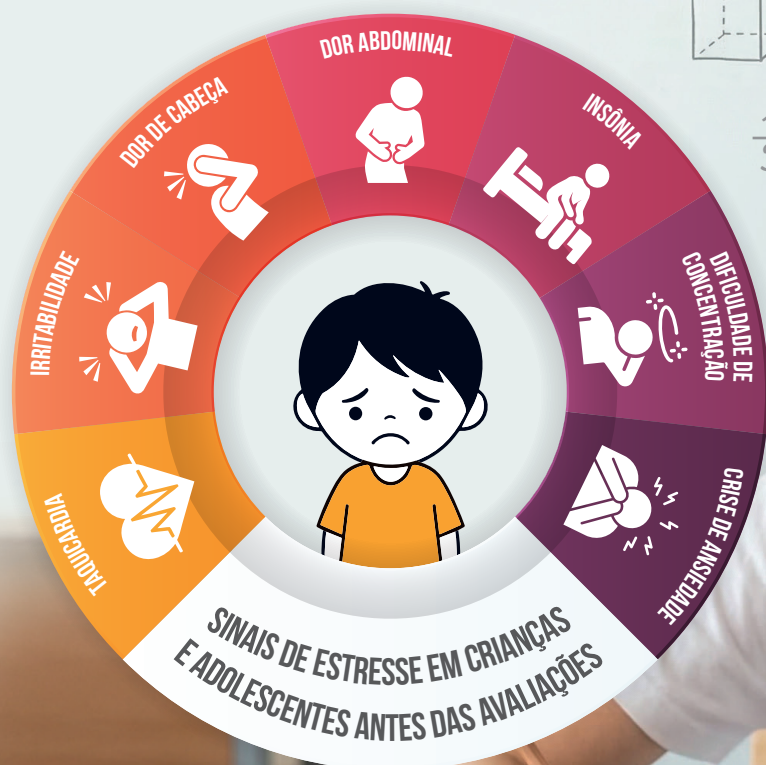
Quanto maior
o **ESTRESSE**,
menor a capacidade
real de acessar o
conhecimento adquirido.

Alguns alunos, após um breve momento de alívio, entram em um estado de ruminação no qual revisitam mentalmente cada resposta, antecipam críticas e se punem por erros reais ou imaginários. Se o resultado for diferente do esperado, eles são inundados por sentimentos de fracasso, vergonha e inadequação, pois não conseguem diferenciar um “erro cometido” de quem verdadeiramente são. A nota se torna um rótulo e não um feedback do aprendizado. É nesse contexto que crenças internas se formam e passam a integrar o diálogo interno do estudante: “Eu não sou bom o suficiente” (crença relacionada a valor pessoal); “Eu nunca faço nada certo” (crença de incapacidade); “Sempre decepção todo mundo” (crença de valor pessoal condicionada ao desempenho); “Se eu tirar nota baixa, vão brigar comigo” (crença relacionada à segurança emocional); “Tem gente que nasceu inteligente, mas eu não”

(crença relativa à inteligência/identidade intelectual); “Melhor nem me esforçar para não me frustrar” (crença relativa a esforço).

Diante das situações de estresse que poderão ocorrer durante os períodos de avaliação, surge, então, a seguinte pergunta: é possível amenizar essa condição no percurso?

A resposta é: sim! Promover equilíbrio, acolhimento e aprendizagem saudável começa pela construção da segurança emocional. O aluno tende a aprender com mais qualidade quando se sente valorizado, ouvido e legitimado em suas experiências. Em um ambiente menos ameaçador, o cérebro deixa o modo de defesa e se torna mais aberto à assimilação de novos conteúdos.



A ansiedade também se manifesta no corpo. Para esses momentos, existem estratégias simples de regulação que podem ser aplicadas, como a **respiração consciente**, os alongamentos corporais ao longo do período de estudo e as pausas regulares para descanso. Tudo isso favorece a consolidação da aprendizagem, pois permite que o cérebro organize e integre melhor as informações.

Outro caminho é deslocar a atenção do resultado para o percurso de aprendizagem. Quando pais e educadores valorizam o empenho, as estratégias utilizadas e o progresso individual, contribuem muito mais para o desenvolvimento do indivíduo do que colocar a ênfase na nota. Algumas perguntas, como “De que forma você estudou?” ou “O que deu certo para você?”, estimulam a criança ou o adolescente a refletir sobre o próprio processo, fortalecendo a autonomia e a autorresponsabilidade. Ao trocar rótulos fixos por incentivos ao crescimento, ensinamos que dificuldades não significam incapacidade, mas indicam oportunidades de aprimoramento. Frases como “Percebi o seu esforço”, “O que você pode tentar diferente na próxima vez?”, “Estou aqui para apoiar você”, “Cada um tem seu ritmo”, “Uma nota não define quem você é” e “Fico orgulhoso com sua persistência” constroem segurança emocional e fortalecem a motivação interna.

Além disso, sono adequado, lazer e momentos de descontração não são recompensas, mas necessidades básicas para um funcionamento cognitivo saudável. Trabalhar autorregulação emocional, manejo da ansiedade, organização do tempo e autocompaixão prepara o estudante não apenas para provas, mas para a vida. Afinal, nenhum desempenho acadêmico compensa o adoecimento emocional de uma mente em formação. ◀

Adaptado de: <<https://www.einstein.br/n/vida-saudavel/conheca-os-beneficios-da-respiracao-lenta-e-profunda-por-5-minutos-diarios>>. Acesso em: 24 fev. 2026.

Passo a passo para realizar a respiração consciente:

1 POSTURA  Sente-se em um local confortável e tranquilo e mantenha a coluna reta.	2 PREPARAÇÃO  Expire todo o ar pela boca e esvazie os pulmões.
3 INSPIRAÇÃO  Inspire lentamente pelo nariz, contando mentalmente até quatro (1 a 4), até sentir a barriga expandir.	4 PAUSA  Prenda a respiração por cerca de 2 a 7 segundos.
5 EXPIRAÇÃO  Solte o ar lentamente pela boca, contando até oito (1 a 8), e sinta o corpo relaxar.	6 REPETIÇÃO  Repita o ciclo de 4 a 7 vezes ou execute-o durante alguns minutos.

A prática deve ser agradável e suave, e não causar desconforto.



Conheça o

ENSINO SUPERIOR

Adventista

UM SÓ
ENSINO
DIFERENTES
REGIÕES

PA
FAAMA, Benevides

BA
UNIAENE, Cachoeira

MG
FADMINAS,
Lavras

SP
UNASP,
Hortolândia
Engenheiro Coelho
São Paulo

PR
FAP,
Ivatuba

Alta qualidade
acadêmica
e identidade
adventista em
vários pontos
do país.

EAD, ensino on-line
de qualidade, com
mais de 22 cursos
e **80 polos**.

Conheça
mais



 Educação
Adventista

130 anos
1896 - 2026



Diferenças entre as gerações e o mundo em *constante mutação*

Crescer é, por natureza, um exercício de adaptação. No entanto, para as gerações mais jovens, como a Geração Z (nascidos a partir de 1997) e a Geração Alfa (nascidos a partir de 2010), essa adaptação ocorre em um ritmo mais acelerado e em um cenário radicalmente diferente daquele que moldou a vida de seus pais e avós. Enquanto estes foram criados em um mundo de fronteiras físicas e tempos mais lentos, os jovens de hoje habitam um cenário onde a tecnologia é uma extensão da identidade, e a certeza da mudança é a única constante.

É claro que essas diferenças modulam o nosso jeito de ver a vida. E é por isso que, muitas vezes, a conversa não flui facilmente dentro de casa. O que para os mais velhos parece um exagero ou uma dependência do celular, para os mais jovens é só o jeito normal de se comunicar. Por outro lado, o que para a juventude parece rigidez ou falta de compreensão, para os adultos é pura preocupação e cuidado.

Como é, então, crescer em um mundo em que a tela é uma extensão da mão, cujas fronteiras geográficas são quase irrelevantes, e as questões de identidade e propósito são debatidas abertamente? Mais do que um inevitável conflito de gerações, essas diferenças representam uma oportunidade única

para o aprendizado, o diálogo e a troca de experiências (Prensky, 2001).

Uma pesquisa realizada na Alemanha, incluindo 404 estudantes com idade variando entre 14 e 20 anos e 202 idosos com idade entre 64 e 98 anos, revelou a presença de preconceito nos dois grupos. Antes da intervenção de um programa intergeracional, confirmou-se que, em ambos os grupos, existia uma visão mais positiva dos jovens do que dos idosos, e, curiosamente, os próprios idosos apresentaram uma visão ainda mais favorável dos jovens em comparação com a sua própria geração. O programa proporcionou momentos nos quais estudantes e idosos narraram histórias de vida. A pesquisa demonstrou que o diálogo estruturado sobre experiências de vida profundas ajudou a quebrar estereótipos e concepções, gerando empatia e compreensão mútua entre eles (Kranz, Thomas, Hofer, 2021). Mais do que uma divergência dos hábitos de cada geração, as diferenças são um convite ao diálogo bidirecional: os jovens oferecem a fluidez de um mundo novo, enquanto os mais velhos trazem a perspectiva da experiência vivida. No encontro dessas duas realidades, surge a oportunidade de um aprendizado mútuo, que humaniza o presente e ressignifica o passado.

O diálogo como ponte, não como muro

É nesse ponto que a diferença geracional deixa de ser um problema e se torna uma grande chance de construir relações. Quando as famílias decidem conversar de verdade em vez de ficar se julgando, acontece algo maravilhoso: cada um começa a enxergar o mundo pelos olhos do outro.

Os jovens, com sua visão mais fluida e tolerante, têm o poder de flexibilizar as visões mais rígidas de seus pais e avós. Por outro lado, os adultos trazem a perspectiva de que as mudanças levam tempo. Eles podem ajudar os jovens a lidar com a frustração da lentidão do mundo e a canalizar sua proatividade de forma sustentável. A diferença geracional, portanto, não é um abismo a ser temido, mas uma janela de oportunidades. Ela pode e deve aproximar, desde que haja disposição para parar, ouvir e caminhar juntos. É a chance de a geração mais experiente se reconectar com a esperança do novo, e de os mais novos se ancorarem na sabedoria e na paciência do tempo. Quando o diálogo substitui o julgamento, a diferença se transforma em uma força poderosa de compreensão mútua e crescimento para toda a família (Giuliani *et al.*, 2022).

A verdadeira riqueza da diferença geracional não está em quem está certo ou errado, mas na troca de experiências que cada um tem para oferecer. Nada melhor do que misturar dois mundos: a experiência e a paciência de quem já viveu bastante com a inovação e a visão de futuro de quem está se desenvolvendo. No fim das contas, a “diferença” deixa de ser um muro e vira uma ponte. Ao parar e ouvir o que os filhos pensam, não estamos só conhecendo uma nova geração; estamos entendendo para onde a humanidade está indo e como podemos ir juntos, respeitando o ritmo de cada um. O segredo para transformar o conflito em aprendizado está na atitude mais simples e poderosa que existe: **o diálogo**. É nessa troca que a família se fortalece, entendendo que o mundo muda, mas o amor, a compreensão e a unidade continuam sendo a nossa melhor herança.

“Quando há escuta, a diferença deixa de ser distância.”



Na prática

Convidamos pais, avós e filhos (adultos e jovens) para transformar a leitura do texto em um momento prático de diálogo e compreensão mútua. Para isso, escolham um momento tranquilo e tentem responder às seguintes perguntas com **escuta ativa** e **empatia**.

Para os pais e adultos

Qual é a maior preocupação do meu filho hoje (futuro, estudos, amizades, relacionamentos ou identidade)? Estou dando a devida importância para isso?

Para os filhos e jovens

Qual é a história ou experiência da juventude dos meus pais/avós que eu gostaria de entender melhor? Por exemplo: a tecnologia que eles usavam, como se comunicavam ou o que era “revolucionário” na época deles.



Acesse o código QR e conheça as referências utilizadas pela autora.

CONSUMO INTELIGENTE: PEQUENAS ATITUDES QUE COMEÇAM EM CASA

Camila M. Russo

Há pouco tempo, uma obra de arte inusitada chamou a atenção do mundo. Intitulada *Comedian* (ou “comediante”, em português), ela foi arrematada em um leilão de Nova York por 6,2 milhões de dólares (algo em torno de 35 milhões de reais).

Mas o que era exatamente essa obra? Uma banana nanica presa à parede por uma fita adesiva. A quantia paga pela fruta foi tida, por muitos, como um imenso desperdício de dinheiro.

Em outro leilão – desta vez no Brasil –, uma batata que estava para ir para o lixo foi luxuosamente exibida dentro de um vidro transparente, acomodada sobre um laço de cetim azul. Lance inicial: R\$ 1.630. Pouca gente, em sã consciência, estaria disposta a pagar esse valor por uma batata podre. Ainda assim, o item foi arrematado pela surpreendente quantia de 100 mil reais!

Diferentemente do caso da banana, a batata fazia parte de um experimento social. A ideia era despertar a consciência das pessoas para a realidade do desperdício de alimentos. Exatamente conforme anunciava a placa do lance inicial, R\$ 1.630 é a quantia média que uma família brasileira de três pessoas desperdiça por ano com comida jogada no lixo. Se dividirmos esse valor por 12 meses, chegamos a R\$ 135,83 por mês. Será que faz diferença no orçamento de uma família?

Bem, imagine que você se reúna com a família e, juntos, decidam não jogar mais comida fora.

Tomando a pesquisa anterior como base, suponhamos que, no fim do mês, sobrem R\$ 135,83 (dinheiro que antes ia parar no lixo). Se esse valor fosse aplicado mensalmente em um investimento com retorno constante de 0,80% ao mês (10% ao ano), já livre de impostos e taxas, quanto a família conseguiria acumular? A resposta está ao lado.

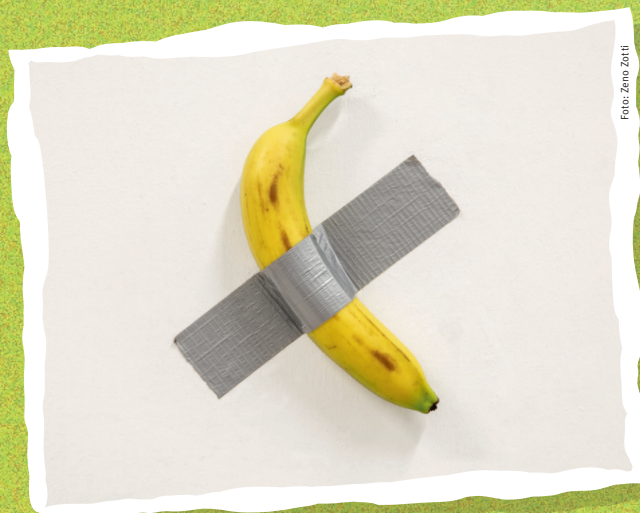


Foto: Zeno Zotti

Comedian (2019), de Maurizio Cattelan.

**Total acumulado
ao aplicar R\$ 135,83/mês**
(supondo taxa constante de 0,80% ao mês)

Em 1 ano
R\$ 1.704

Em 10 anos
R\$ 27.196

Em 5 anos
R\$ 10.408

Em 2 anos
R\$ 3.578

Em 40 anos
R\$ 760.988

Em 30 anos
R\$ 282.039

Em 20 anos
R\$ 97.951

Em 50 anos
R\$ 2.007.089

Eu sou do tempo em que os pais diziam para os filhos que "jogar comida fora é pecado". Os números demonstram que também é perda de dinheiro. Aquela viagem em família que sempre é adiada por falta de recursos pode, literalmente, estar indo para o lixo da sua cozinha. Isso também vale para o sonho de trocar o carro, sair do aluguel, pagar a faculdade dos filhos.

O desperdício de comida no Brasil é, em grande parte, algo cultural. Compras e preparos em excesso, armazenamento inadequado e o não aproveitamento das sobras estão entre os principais fatores que levam a esse problema.

A lógica de que é "melhor sobrar do que faltar" nos leva muitas vezes a cozinhar além do necessário para o consumo. As sobras vão para a geladeira e ficam esquecidas até serem finalmente descartadas. Resultado: a economia obtida pela compra em grande quantidade é anulada pelo desperdício do que estragou.

Que tipo de lição estamos ensinando às crianças quando elas nos veem transformar dinheiro em lixo sem

um pingo de dor na consciência? É interessante notar que, até mesmo na Bíblia, nas cenas finais do milagre da multiplicação de pães, Jesus mandou que os discípulos recolhessem as sobras "para que nada" se perdesse (João 6:12). A mensagem é clara: **a fartura de comida não é desculpa para o desperdício.**

Consumo consciente também é consumo inteligente.

Não se trata de consumir menos, mas de consumir melhor – dando valor a cada centavo. Afinal, aquela maçã comida pela metade custou dinheiro, assim como as roupas esquecidas no armário, os livros empoeirados na estante, a academia não frequentada, o brinquedo frágil que quebra no primeiro uso e tantos outros exemplos de **coisas que se tornam ralos de desperdício porque compramos sem consciência ou por impulso, utilizamos mal ou aproveitamos pouco.**

O que podemos fazer a fim de promover um consumo mais inteligente dentro de casa? Algumas sugestões práticas são apresentadas a seguir.

1 Coloque a casa em ordem

- ✔ Organize o que for necessário. A bagunça dificulta enxergar aquilo de que realmente precisamos;
- ✔ Identifique o que contribui para o bem-estar da sua família;
- ✔ Descarte aquilo que não é útil (e não pode ser vendido, trocado ou doado).

2 Planeje as compras da semana e do mês

- ✔ Faça listas;
- ✔ Permita que todos participem, inclusive as crianças;
- ✔ Compre somente o que realmente será consumido.

3 Conserve o que já tem

- ✔ Prefira produtos de qualidade em vez de descartáveis;
- ✔ Armazene corretamente os itens e use-os de maneira adequada;
- ✔ Desenvolva novas habilidades: pequenos consertos, receitas para aproveitar as sobras e o preparo de alimentos saudáveis e saborosos.

Adotar um consumo inteligente não significa viver com escassez nem acumular coisas. Trata-se simplesmente de saber que **é melhor ter dinheiro rendendo bons retornos e bem-estar do que jogado no lixo ou esquecido na despensa.** E, de quebra, o meio ambiente agradece.

Quando EU MANDO,

“Quando eu mando, você não obedece”. Essa expressão não lhe parece familiar? Será que se relaciona a situações cotidianas que vivenciamos em nossos lares ou já observamos ao nosso redor?

Educar é uma das responsabilidades mais importantes da vida humana. No entanto, no contexto contemporâneo, marcado por estímulos constantes das redes sociais e da internet, mudanças nas configurações familiares, jornadas intensas de trabalho e pouco tempo disponível, novas formas de interação social mediadas por dispositivos digitais, entre outros fatores, muitas famílias se sentem divididas e até inseguras ao estabelecer limites. **Entre o medo do autoritarismo e o receio da permissividade, surge uma pergunta recorrente: como educar crianças e adolescentes com firmeza sem perder o afeto?**

Para responder à questão, vamos imaginar um passeio pela natureza. Enquanto caminhamos, paramos à sombra de um carvalho. Não há como não notá-lo, pois é a árvore mais forte e mais alta entre tantas outras. Essa espécie pode viver entre 500 e 100 anos e alcançar até 40 metros de altura. Curiosamente, com suas folhas verdejantes mesmo no inverno e suas raízes profundas, o carvalho é associado às seguintes características: resistência, longevidade, estabilidade, poder e proteção.

O desenvolvimento do carvalho é lento, concentrado inicialmente no fortalecimento das raízes. Nos primeiros anos, cuidar da pequena árvore exige atenção especial para que tenha raízes fortes e um tronco saudável. Até que a árvore atinja pelo menos 1,5 m de altura, é preciso colocar telas de proteção contra animais e estacas para suportar ventos fortes. As podas de formação são necessárias para remover galhos mortos ou doentes e garantir uma estrutura forte. Assim também acontece na educação dos filhos, o equilíbrio é fundamental: regar com afeto, sem sufocar; oferecer luz e orientação, sem deixar de lado a firmeza que protege e dá sustentação. Limites são como estacas e podas que existem para garantir vigor, solidez e resistência aos ventos da vida, e não para restringir o crescimento. **Firmeza sem amor endurece, amor sem firmeza fragiliza.**

você **NÃO** obedece

Simone Damm Zogaib

Como o carvalho, as etapas do desenvolvimento da vida humana pressupõem uma abordagem distinta. A seguir, vejamos as particularidades de cada fase:

Crianças pequenas

(até 5 ou 6 anos)

Crianças pequenas ainda não conseguem regular suas emoções sozinhas. É necessário que haja a mediação de um adulto, como já afirmava Vygotsky (1998), para que façam juntos o que mais tarde elas serão capazes de realizar sozinhas. Nessa fase, regras devem ser simples; a repetição é essencial, e o cuidado com o tom de voz importa mais que longas explicações. A autora Ellen White (2007) aconselha que os pais sejam firmes, mas gentis, lembrando que a formação dos hábitos começa cedo e precisa ser constante.



Crianças maiores

(até 10 ou 11 anos)

As crianças maiores, no entanto, já têm uma compreensão mais adequada acerca das consequências e dos combinados. Participar da construção das regras é fundamental e, principalmente, perceber coerência entre o que é dito e o que é feito. O exemplo dos adultos “grita” e “cala” a regra, quando não é cumprida (Mardones, 2004). Nessa fase, muitos comportamentos inadequados são tentativas de buscar pertencimento. Antes de reagir apenas à atitude, é importante compreender o que está sendo comunicado. A escuta atenta e sensível é indispensável (Zogaib, 2017).



Adolescentes

(acima de 12 anos)

Equilibrar autonomia e responsabilidade é um dos grandes desafios na adolescência. Ao questionar e testar limites, o jovem está construindo sua identidade. E isso faz parte do processo. Para se desenvolver bem, ele precisa de ambientes estruturados e afetivos (Unesco, 2021), com limites claros, estabelecidos por meio do diálogo e do respeito (Steinberg, 2022).

Como destaca White (2013), é preciso orientar e confiar, evitando tanto a rigidez excessiva quanto a falta de direção, que pode gerar insegurança e ansiedade.



Sem dúvida, o objetivo da disciplina é ensinar à criança e ao adolescente o governo de si mesmos (White, 2007). Ela não está associada à punição ou à violência de qualquer tipo, mas à orientação firme e afetiva, com autoridade e não autoritarismo. Não é uma equação simples em que mandar é igual a obedecer, pois o equilíbrio na educação de filhos será sempre um desafio, e a angústia e a insegurança de saber se você está acertando ou errando serão companheiras de jornada. Lembre-se de que crianças e adolescentes não têm pais perfeitos, até porque eles não existem. No entanto, é possível aprender a equilibrar firmeza e afeto, com presença constante, sustentação diante dos ventos e sombra acolhedora nos dias ensolarados.

Finalizando a nossa caminhada imaginária pela natureza, vamos aproveitar a sombra frondosa do carvalho e pensar nesse cenário como um local de encontro com Deus. Dele provêm a sabedoria e a confiança para a tarefa de educar nossos filhos e filhas, a fim de que eles cresçam como carvalhos de justiça, capazes de permanecer fortes nas tempestades e de florescer para a vida.

Educar
é um processo
que exige repetição
e consistência.



Lembretes!

Estabeleça poucas regras, mas claras.

Explique o motivo das regras.

Seja coerente.

Acalme-se primeiro, evite educar com a raiva do momento.

Evite ameaças que não serão cumpridas.

Critique a atitude, não a pessoa ("O que você fez não foi adequado" em vez de "Você é malcriado").

Nomeie sentimentos ("Você está frustrado").

Ofereça escolhas limitadas ("Você pode fazer a tarefa agora ou em 15 minutos").

Seja o maior exemplo: crianças aprendem a partir da observação.



Acesse o código QR e conheça as referências utilizadas pela autora.



Bilingual Program

SKY ENGLISH

O Programa Bilingüe da Educação Adventista permite que o aprendizado da língua inglesa aconteça de forma natural, contextualizada e significativa. Os alunos têm aulas em inglês – e não apenas de inglês.

O que seu filho desenvolve:

- mais confiança para usar o idioma;
- pensamento crítico e visão de mundo;
- aprendizagem integrada a diferentes áreas do conhecimento;
- contato com novas culturas.

Tudo isso em um ambiente que valoriza princípios cristãos e os aspectos físico, intelectual e espiritual.

Aprender inglês é abrir portas para o futuro.

The future starts now!



Acesse o site e conheça mais o Programa:
skyenglish.com.br/to-parents

   @skyenglishoficial



Meu filho mistura PORTUGUÊS e INGLÊS: devo me preocupar?

Janice Ricciardi

“Mãe, eu não achei meu *book*.”

“*Teacher*, posso ir ao *bathroom*?”

Se você já ouviu seu filho misturar português e inglês na mesma frase, talvez tenha se perguntado: “Será que isso é normal? Será que ele está confuso?”

Saiba que não é uma simples “confusão”. Esse fenômeno tem nome: *code switching*.

Code switching é a alternância entre dois idiomas dentro de uma mesma conversa, ou até mesmo dentro da mesma frase. E a boa notícia é: isso não é um problema. Ao contrário, é um sinal de que o cérebro está trabalhando intensamente para integrar duas línguas.

CODE SWITCHING NÃO É CONFUSÃO

Durante muitos anos, acreditou-se que misturar línguas poderia prejudicar a aprendizagem de uma criança. Hoje, as pesquisas na área da Linguística e da Educação Bilingue mostram exatamente o contrário.

Estudiosos como François Grosjean (2008, 2010) explicam que o bilíngue não possui “duas línguas separadas em compartimentos mentais”, mas um repertório linguístico integrado, ativado de acordo com a necessidade comunicativa. Portanto, a criança usa os recursos disponíveis para se expressar com eficiência.

Da mesma forma, a pesquisadora Ellen Bialystok (2001) demonstra em seus estudos que a experiência bilíngue está associada à flexibilidade e ao fortalecimento das funções cognitivas, que envolvem habilidades como atenção, controle e adaptação ao contexto.

Quando a criança mistura ambas as línguas, ela não está confusa. Ela está testando hipóteses linguísticas, ampliando vocabulário e praticando comunicação real.

Especialmente nas fases iniciais, o vocabulário em cada língua pode estar em níveis diferentes. O cérebro escolhe a palavra que vem mais rapidamente à mente. Com o tempo, a exposição consistente e a ampliação do repertório, essa alternância se torna mais consciente e contextualizada.

POR QUE ISSO ACONTECE?

Aprender uma segunda língua não é memorizar listas de palavras. É construir significados em contextos reais.

Muitos de nós, pais, conseguimos ler algo em inglês ou reconhecer palavras. No entanto, quando precisamos falar ou escrever, surge um bloqueio. Isso acontece porque tivemos pouco contato comunicativo real com a língua. Nesse aspecto, a ciência é clara: aprender exige uso.

A criança precisa de oportunidades frequentes para interagir, ouvir, falar, ler e escrever em situações significativas. E é justamente nesses momentos que o *code switching* aparece como parte natural do processo.

□ BILINGUISMO CONTINUA RELEVANTE?

Mesmo em tempos de tradutores automáticos, o bilinguismo vai muito além da tradução. Ele envolve compreensão cultural, flexibilidade mental e ampliação de perspectivas. Então, a resposta é sim, mais do que nunca, o bilinguismo continua relevante.

Estudos indicam que crianças bilíngues desenvolvem maior consciência metalinguística, ou seja, entendem melhor como a linguagem funciona. Esse benefício se estende, inclusive, ao aprimoramento da língua materna.

Mas talvez o maior ganho seja este: aprender outra língua amplia horizontes.

COMO OS PAIS PODEM ENTENDER E APOIAR ESSE PROCESSO?

O primeiro passo é simples e muito eficaz: não enxergar o *code switching* como erro. Ele é uma etapa natural do desenvolvimento bilíngue.

Seu filho está realizando uma verdadeira “ginástica mental”. Ao alternar idiomas, ele está organizando estruturas, ampliando o léxico e desenvolvendo estratégias de comunicação.

Vocês, pais, não precisam ser fluentes para apoiar esse processo. O mais importante é criar oportunidades reais e consistentes de contato com o idioma. Conheça algumas dicas:

1 CRIE MOMENTOS REAIS DE USO DO INGLÊS

Use pequenas frases no cotidiano. Comunicação real gera aprendizagem real.

“Let’s wash our hands.”



“Time to sleep.”



2 UTILIZE LIVROS COM ÁUDIO

Se você não se sente seguro para ler em inglês, utilize livros com áudio. A criança pode acompanhar o texto enquanto escuta a pronúncia correta.

4 TRANSFORME A CASA EM UM AMBIENTE BILÍNGUE

Coloque etiquetas em objetos da casa. A exposição visual frequente fortalece o vocabulário.



5 LISTE TAREFAS DOMÉSTICAS EM INGLÊS

Esse tipo de ação, além de promover responsabilidade, ajuda a criança a aprender inglês em contextos significativos.

Make the bed.



Feed the dog.



3 INCENTIVE PEQUENOS “READING REPORTS” (RELATÓRIOS DE LEITURA)

Após uma leitura ou vídeo, peça que seu filho conte o que entendeu (oralmente ou com frases simples escritas).

6 VALORIZE O ESFORÇO MAIS DO QUE A PERFEIÇÃO

Reconheça as tentativas do seu filho e incentive a comunicação, mesmo que não esteja perfeita.

UM PROCESSO CONTÍNUO

O *code switching* não é algo a ser corrigido com rigidez. É um sinal de que o cérebro está integrando dois sistemas linguísticos.

Com o tempo, a exposição e a prática, o repertório aumentará, e a alternância se tornará mais estruturada.

Cada frase misturada hoje é parte de uma construção sólida no futuro. E cada pequeno momento de interação em inglês, dentro de casa, é um investimento duradouro na formação acadêmica, cognitiva e pessoal do seu filho. **O bilinguismo não é apenas uma habilidade escolar. É uma ferramenta para a vida.** ◀

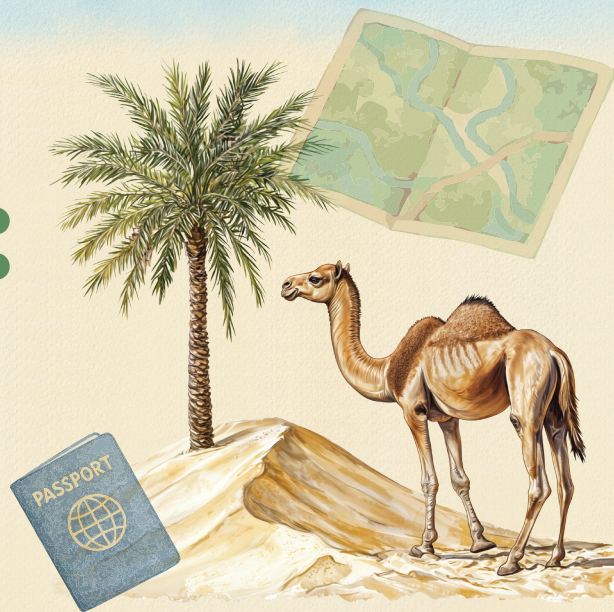


Acesse o código QR e conheça as referências utilizadas pela autora.

THINK GREEN:



O PROJETO QUE TRANSFORMOU LIXO EM EDUCAÇÃO



Brunna Mariano Freitas

O ano era 2013, e o Espírito Santo já trabalhava silenciosamente em meu coração e no de meu marido. Vivíamos uma vida confortável em São Paulo. Eu atuava como supervisora em uma grande empresa de turismo educacional e intercâmbio; ele era proprietário de uma empresa de gestão de reciclagem de materiais eletrônicos. Estávamos estáveis, seguros; ainda assim, algo nos inquietava, um chamado sutil e persistente. Deus nos conduzia para além da estabilidade, para algo com significado eterno.

Começamos a sentir o desejo profundo de fazer algo que gerasse impacto real na vida das pessoas. Queríamos viver com propósito, tornar nossa fé visível por meio do serviço à comunidade. Foi nesse contexto que realizamos uma viagem de voluntariado de curta duração para Guiné-Bissau, na África. Aqueles dias foram um ponto de virada para nós, como se uma nova perspectiva tivesse sido revelada. Ao retornar ao Brasil, lembro-me de olhar pela janela do escritório, com vista para a Avenida Faria Lima, um importante e famoso logradouro paulista, e pensar: “O que estou fazendo aqui? Que propósito minha

vida está cumprindo?” Eu ainda não compreendia, mas Deus já estava escrevendo uma nova história para nós.

Meses depois, fizemos outra viagem, desta vez ao Egito. Não era nossa primeira vez no país, mas algo era diferente. Havia uma convicção serena e profunda de que aquele poderia ser o lugar onde deveríamos permanecer. Voltamos ao Brasil com o coração aquecido. Em poucos meses, tomamos uma decisão que, aos olhos humanos, parecia radical: vendemos nossos bens e nos mudamos definitivamente.

Ao chegar, iniciamos o projeto denominado *Think Green* (“pense verde”, em português). A proposta era simples e prática: organizar a gestão de resíduos dentro e ao redor do único Colégio Interno Adventista de Ensino Médio do Oriente Médio, situado no coração de uma periferia da Grande Cairo. O lixo acumulado diante dos muros era recolhido apenas uma vez por mês, gerando riscos à saúde e reforçando uma imagem negativa da escola perante a comunidade.

Durante dois anos, fizemos parcerias com o governo local. Sob o sol intenso, organizávamos mutirões de limpeza na área externa, até que o poder público passou

VOLUNTÁRIO

SEJA UM

Ser voluntário é **mostrar o amor de Jesus** por meio de palavras e atitudes, **servindo às pessoas e espalhando a esperança**.

Essa missão pode acontecer tanto em **outros países** quanto no **contexto local**, por meio do cuidado, do ensino, da solidariedade e do testemunho diário. Isso inclui ações voluntárias, projetos sociais, estudo da Bíblia, apoio comunitário e, para alguns, o envio oficial para outras regiões ou países, sempre com foco no serviço, na saúde, na educação e na esperança do evangelho.

No código QR ao lado, é possível acessar a página do Serviço Voluntário Adventista (SVA). Lá, há mais informações sobre o voluntariado e as oportunidades disponíveis.



a recolher os resíduos diariamente. Dentro do colégio, os desafios também eram grandes: o lixo era queimado periodicamente para reduzir volume. Implantamos a separação de resíduos orgânicos, recicláveis e comuns, estruturamos a compostagem, adquirimos uma prensa para os recicláveis e trabalhamos em conjunto com empresas do setor. A transformação era visível: o que antes causava desconfiança, começou a despertar respeito.

Tudo estava indo bem, mas Deus tinha planos que compreendiam mais que a gestão ambiental. O cuidado com o lixo se tornou uma ponte de relacionamento para que, algum tempo depois, assumíssemos também a coordenação de uma pequena pré-escola nos fundos do colégio, que atendia apenas os filhos de funcionários. O propósito, então, se ampliou: abrir as portas para famílias da região.

No início, houve resistência, como era esperado em um contexto cultural sensível. No entanto, em poucas semanas, já havia lista de espera. A proposta de uma educação bilíngue, estruturada e acolhedora, era rara em uma comunidade socialmente vulnerável. Seis meses depois, as próprias famílias começaram a solicitar aulas de inglês para adolescentes e adultos. Assim nasceu o centro de idiomas.

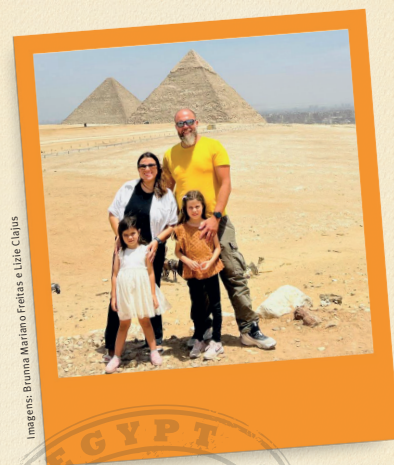
O que começou com 20 famílias na pré-escola e cerca de 80 alunos de inglês cresceu de forma surpreendente. Hoje atendemos aproximadamente 60 famílias na educação infantil e mais de

600 alunos no centro de idiomas, entre crianças, adolescentes e adultos. O projeto também passou a incluir iniciativas voltadas à saúde e ao bem-estar: aulas de ginástica, futebol para meninos e meninas e treinos de academia para mulheres, que raramente encontram espaços seguros para cuidar de si.

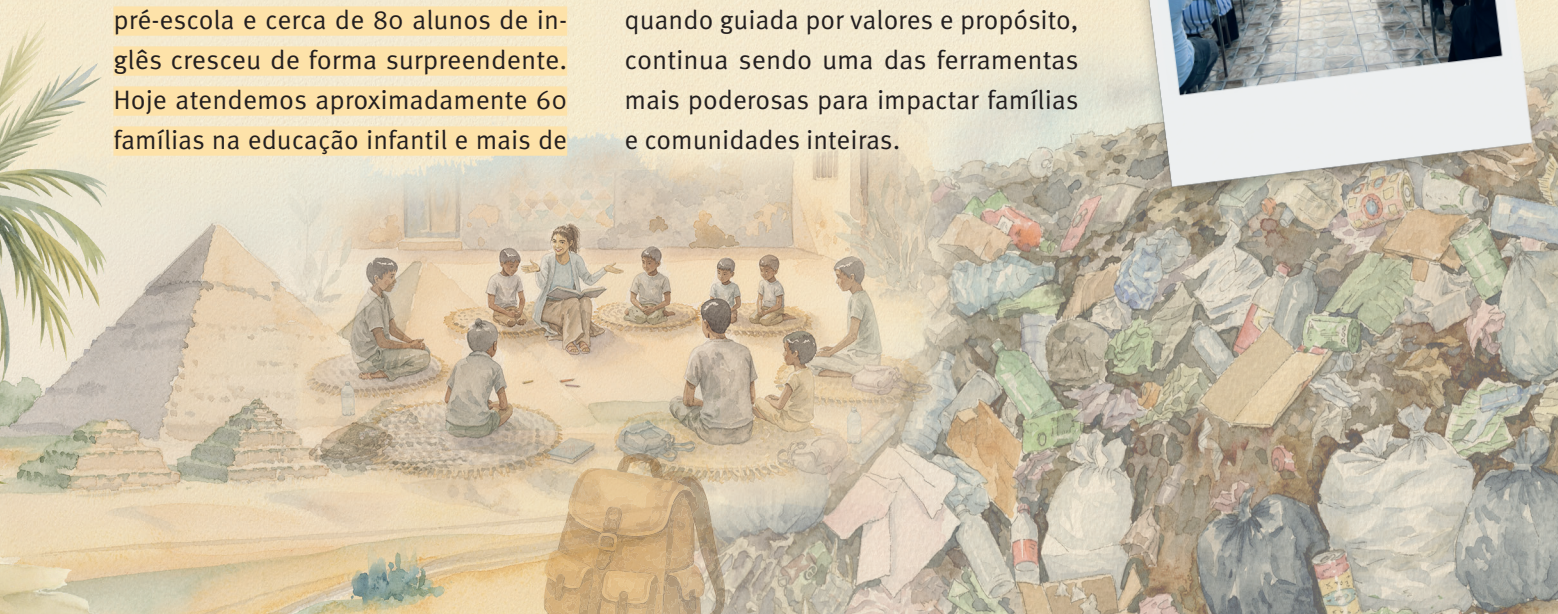
A partir de um centro de reciclagem, um centro comunitário foi formado; um espaço em que as pessoas aprendem, desenvolvem confiança, constroem vínculos e encontram acolhimento, quase como uma segunda casa. O lixo foi apenas o ponto de partida. A verdadeira transformação aconteceu nas relações e nas oportunidades criadas por meio da educação.

Hoje, olhando para trás, compreendemos que aquele desconforto de 2013 foi o início de um chamado para viver com propósito. Temos certeza de que, quando colocamos nossa vida nas mãos de Deus, Ele amplia horizontes, abre portas e transforma realidades, muitas vezes começando pelas necessidades mais simples.

Quase onze anos depois, o Egito se tornou o nosso lar. Seguimos gratos pelas portas que Deus continua abrindo e pelas vidas alcançadas ao longo do caminho. Acreditamos que a educação, quando guiada por valores e propósito, continua sendo uma das ferramentas mais poderosas para impactar famílias e comunidades inteiras.



Imagens: Bruna Mariano Freitas e Lize Cláudio



FORMIGAS e as TRILOBITAS

Francislê Neri de Souza

revelam sobre um
Criador inteligente?

Quando pensamos nas formigas, logo imaginamos pequenas criaturas em constante movimento, carregando alimento e construindo ninhos. A própria Bíblia nos convida a observá-las: **“Vá ter com a formiga, ó preguiçoso; observe os caminhos dela e seja sábio” (Provérbios 6:6)**. Com esses seres tão pequenos, aprendemos lições profundas sobre trabalho, propósito e organização.

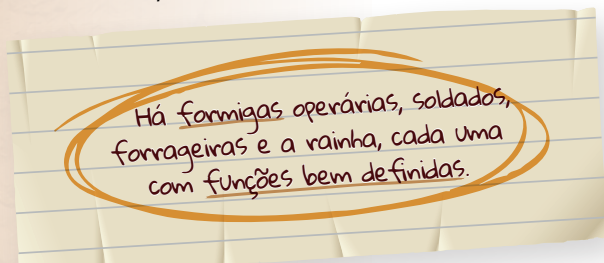
Mas os exemplos de complexidade e funcionalidade na natureza não se limitam ao presente. O registro fóssil das trilobitas, animais que habitaram os oceanos, também revela características surpreendentes. Os estudos mostram estruturas corporais bem definidas e sistemas visuais altamente sofisticados, considerados entre os mais antigos já preservados.

Formigas e trilobitas, embora separadas pelo tempo, compartilham algo essencial: ambas evidenciam organização, funcionalidade e complexidade. **Ao analisar tanto organismos atuais quanto registros do passado, o que mais podemos aprender com esses seres sobre a existência de um Criador inteligente?**



As formigas: pequenas engenheiras de um grande projeto

As formigas vivem em colônias que funcionam como superorganismos, nas quais cada indivíduo desempenha um papel específico para o bem-estar coletivo. A divisão de tarefas é impressionante.



Pense na engenharia de seus ninhos, verdadeiras cidades subterrâneas com ventilação, câmaras para alimentos e berçários. **Como uma estrutura tão complexa poderia resultar de processos aleatórios?**

A capacidade de navegação desses pequenos insetos, que conseguem encontrar o caminho de volta para o ninho mesmo após longas jornadas em busca de alimento, utilizando o Sol, marcos visuais e até o campo magnético da Terra, é outro mistério que nos maravilha. Além disso, a comunicação entre as formigas é um espetáculo à parte. Elas utilizam uma linguagem química sofisticada, as feromonas, para alertar sobre perigos e indicar fontes de alimento.



As trilobitas: testemunhas fósseis de um design

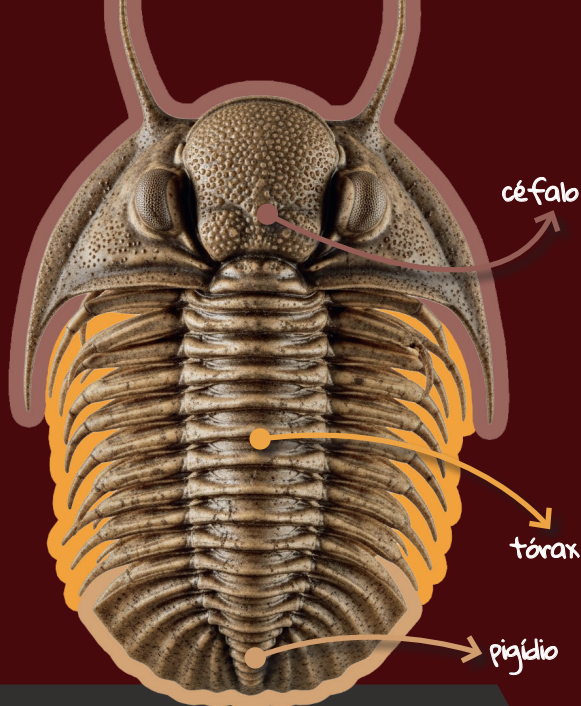
Se as formigas nos maravilham com sua vida presente, as trilobitas nos transportam para um passado distante, revelando um design igualmente impressionante no registro fóssil. Esses artrópodes marinhos, que viveram em abundância, são encontrados em rochas sedimentares por todo o mundo.



As trilobitas possuíam uma morfologia notavelmente complexa. Seus olhos compostos, por exemplo, eram verdadeiras obras de engenharia óptica, com lentes que permitiam uma visão ampla e detalhada. Os olhos das trilobitas eram como os dos insetos atuais em estruturas denominadas omatídeos, formados por numerosos cristais individuais de calcita. Algumas trilobitas poderiam ter em seus olhos mais de 15.000 omatídeos. **A disposição desses cristais também chama a atenção. Em algumas espécies encontradas, eles se organizavam em formato semicircular, permitindo uma visão em mosaico de quase 360 graus.**

Imagem ampliada representando o olho de uma trilobita, considerado o mais antigo e bem preservado sistema visual do registro fóssil.





O nome "trilobita" vem do seu corpo segmentado em três lóbulos: céfalo, tórax e pigídio (cauda).

Além dos olhos, seu exoesqueleto articulado, dividido em três lobos, permitia-lhes enrolar-se para se proteger, como um tatu-bola.

O registro fóssil das trilobitas, que aparece de forma abrupta nas camadas geológicas e já com grande complexidade e diversidade, levanta questões importantes sobre os modelos de origem da vida. **Se a macroevolução propõe um desenvolvimento lento e gradual, como explicar o surgimento repentino de formas tão complexas e variadas no registro geológico?** A presença massiva desses fósseis em camadas sedimentares, muitas vezes em grandes depósitos, sugere um enterramento rápido e catastrófico, alinhando-se também à narrativa bíblica de um dilúvio global.

A natureza e a Bíblia: dois livros, uma verdade

As formigas e as trilobitas, cada uma a seu modo, oferecem um vislumbre da inteligência e do poder de um Criador. A organização social das formigas, sua comunicação química e a engenharia de seus ninhos revelam um design funcional e eficiente. A complexidade dos olhos e do exoesqueleto das trilobitas, bem como seu surgimento no registro fóssil, apontam para uma origem que desafia explicações puramente materialistas.

Na teoria da evolução, o conceito de gradualismo diz que os organismos evoluíram de formas mais simples para as mais complexas gradual e aleatoriamente durante milhões de anos. Contudo, quando observamos o registro fóssil e estudamos a natureza, percebemos organismos prontos, completos e complexos para que a vida funcione.

A história real da criação em Gênesis 1 nos oferece o arcabouço para entender a origem da vida e a diversidade das espécies. Ela nos apresenta um Deus que criou todas as coisas, com características únicas, funcionais e propositais. Essa perspectiva nos permite apreciar a ciência como uma forma de adoração.

A natureza, com sua ordem, beleza e complexidade, é um livro aberto que indica a existência de um Designer. E a Bíblia, a Palavra inspirada de Deus, é o outro livro que revela a identidade desse Criador e o plano de salvação para a humanidade.

Perguntas para refletir

Leia o texto e assista ao documentário indicado.

A seguir, reflita com seu filho:

1. Como a organização das formigas nos ajuda a entender a importância da ordem e do propósito na criação?
2. O que a complexidade dos olhos das trilobitas nos revela a respeito da inteligência do Criador?

Assista com seu filho ao documentário "O império secreto das formigas", da série Pequenos Gigantes, e aprenda mais sobre o "Designer" inteligente. Acesse o código QR e encontre o vídeo e as referências utilizadas pelo autor.



Paraná: terra **que** abraça culturas, natureza e inovação

Cecilia Dolores Momm Graciotto

O **Paraná** é um território onde a natureza se estende em paisagens de beleza singular: da força das águas que moldam rios, como o Iguaçu, até a vastidão verde da Mata Atlântica e das araucárias, que guardam histórias antigas. Entre planaltos, vales e litoral, vive um povo cuja identidade é tecida por diversas origens: indígena, europeia, africana e migrante, composta por pessoas vindas de diferentes partes do Brasil. Além da diversidade humana, o Paraná encanta pelos destinos turísticos, que revelam diferentes faces do estado.



A capital, **Curitiba**, é reconhecida internacionalmente pela inovação urbana e sustentabilidade. A cidade oferece espaços como o **Jardim Botânico**, e sua icônica estufa de vidro, e o Parque **Barigui**, onde capivaras circulam livremente e aproximam visitantes da natureza.

No coração dos Campos Gerais, o **Parque Vila Velha** repousa entre campos e serras como uma joia geológica esculpida pelo tempo, com arenitos monumentais, furnas profundas e a Lagoa Dourada.



No litoral, a delicada **Ilha do Mel** atrai quem busca paz, trilhas e praias preservadas.



Já nas montanhas da Serra do Mar, a **Estrada da Graciosa** serpenteia o relevo como um rio de pedra e história.



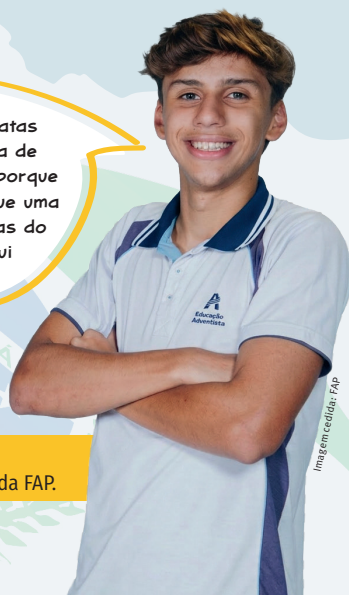
No Oeste, as majestosas **Cataratas do Iguaçu** mostram toda a imponência da água.



A região também guarda um dos passeios mais fascinantes do país: **o trajeto de trem entre Curitiba e Morretes**, considerado um dos mais belos do mundo.



"Admirar as Cataratas causa uma mistura de impacto e emoção, porque é absurdo pensar que uma das maiores belezas do mundo está aqui no Paraná".



Higor Oliveira, aluno do Ensino Médio do Colégio da FAP.

O Paraná é assim

Um estado onde o passado tropeiro convive com polos industriais, avanço tecnológico e um patrimônio ecológico que emociona. Terra de raízes profundas, é também uma potência no agro, com um campo que pulsa em um ritmo forte e sustentável, alimentando o Brasil e o mundo com trabalho, ciência e tradição. Um lugar que se transforma sem perder suas origens, que acolhe, inspira e segue em constante desenvolvimento.

≡ ESTRATÉGIA insuperável

O ministério público de Jesus durou cerca de três anos e meio. Durante esse período, “Jesus percorria todas as cidades e aldeias, ensinando nas sinagogas, pregando o evangelho do Reino e curando todo tipo de doenças e enfermidades” (Mateus 9:35). O apóstolo Pedro resumiu Sua obra, afirmando que “Jesus andou por toda parte, fazendo o bem” (Atos 10:38).

No entanto, a missão de Jesus aqui na Terra era muito maior que “fazer o bem”. Ele veio a este mundo para ser o Salvador de toda a humanidade. Veio para estender as boas-novas (evangelho) de salvação e vida eterna até os confins da Terra. Mas, como isso seria possível se, durante o Seu ministério público, o lugar mais afastado que Ele alcançou ficava a menos de 100 km de distância de Sua cidade?

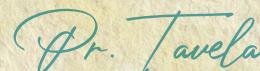
Para que o cristianismo se tornasse a maior religião do mundo e o evangelho fosse proclamado em todos os continentes em pouco tempo, Jesus utilizou uma estratégia insuperável: Ele formou discípulos. Ainda no início de Seu ministério, depois de passar uma noite em oração, Jesus chamou doze homens para conviverem com Ele em todos os aspectos de Sua vida. A esses homens, além do conhecimento profundo do Reino de Deus, Jesus ofereceu o que tinha de mais precioso – um relacionamento tão íntimo e pessoal que foi capaz de transformá-los para sempre.

Quando temos em mente o exemplo deixado por Jesus e avaliamos, à luz da Bíblia, a melhor estratégia recomendada por Deus para cumprirmos a missão de educar os filhos, encontramos a seguinte orientação: “Estas palavras

que hoje lhe ordeno estarão no seu coração. Você as inculcará a Seus filhos, e delas falará quando estiver sentado em sua casa, andando pelo caminho, ao deitar-se e ao levantar-se” (Deuteronômio 6:6, 7). Em outras palavras, Deus nos manda discipular os filhos.

Essa obra vai muito além de oferecer boas condições de vida e uma educação formal. Vai muito além de nossos discursos a respeito de ética e moralidade. Discipulado demanda tempo, ensino baseado no exemplo, palavras que transbordam de um coração que realmente acredita no que é dito e o perene compromisso de que essa obra seja realizada em todas as circunstâncias da vida. E tudo isso emoldurado por um relacionamento que seja capaz de suprir a necessidade que nossos filhos têm de se sentirem verdadeiramente conectados conosco.

Uau! Que tremendo desafio, não é mesmo? Particularmente, eu o considero tão imenso, que me sinto incapaz de cumpri-lo sozinho. Se esse também é o seu caso, sugiro que você recorra a Jesus, na condição de um humilde discípulo, para aprender com Ele como cumprir essa missão.


Pr. Antonio Tavela



LANÇAMENTO

BRINQUEDOS BÍBLICOS

+ LIVROS PARA COLORIR

MKT-CPB | Adobe Stock | 21530151799



Arca | 24 cm

Estátua | 24 cm

NOVAS
HISTÓRIAS
BÍBLICAS PARA
APRENDER
BRINCANDO!



Escaneie e veja todos os
brinquedos bíblicos e os
livros da coleção.

MOISÉS E
O FARAÓ



A ESTÁTUA DO
SONHO DO REI



JESUS, O BEBÊ
PROMETIDO



A ARCA
DE NOÉ



DISPONÍVEIS
EM NOSSOS
CANAIS DE
VENDAS >



e-commerce
CPB.COM.BR



Call Center
0800-9790606
☎ 15 98100-5073



CPB Livraria
Acesse e confira
a livraria mais próxima



Baixe o
aplicativo >





Educação
Adventista

50536/21530 MKT CPB | Imagem Generativa



EDUCANDO GERAÇÕES COM

VALORES
PRA VIDA
>>>>>>>>>>

130 anos 1896 – 2026

**MATRÍCULAS
ABERTAS**
EDUCACAOADVENTISTA.ORG.BR

