



News letter

Edição 2
Ano 2026
1.o Trimestre



Sejam bem-vindos à primeira edição de 2026 do Jornal da CCA!

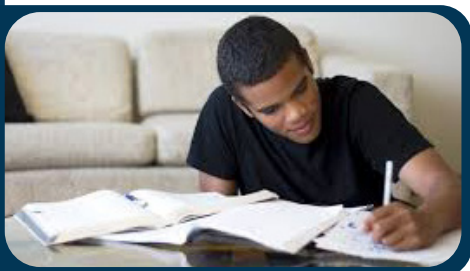
Abrimos o ano consolidando este novo espaço de comunicação, dedicado a compartilhar notícias, reflexões e iniciativas que fortalecem nosso maior propósito: a construção de uma sociedade mais igualitária, consciente e ética.

O projeto, que nasceu no final do ano passado, entra agora em sua segunda edição. Confira o que preparamos para você!

Faça parte da redação: É estudante do 6º ao 9º ano e tem uma ideia de matéria, desenho, artigo ou outra sugestão? Procure-nos via direct no [@ccaband.alunos](https://www.instagram.com/ccaband.alunos). Aliás, siga a gente para acompanhar as iniciativas do coletivo e não perder nada durante o ano!

O segredo para um ano de sucesso acadêmico começa agora: aprenda a estudar melhor!

Por Maria Eduarda Matsubara Fujii



Fonte: google

Dedicar-se aos estudos nos primeiros trimestres é importante para garantir boas notas e chegar ao terceiro trimestre com mais tranquilidade, sem a preocupação com exames ou recuperação.

Mas estudar com qualidade não significa apenas passar horas diante do caderno. Muitas vezes, o segredo está em encontrar um método que combine com a forma como cada estudante aprende.

Segundo a orientadora educacional **Livia Ferreira Silva**, duas estratégias costumam ser bastante eficientes: fazer exercícios e explicar a matéria para si mesmo ou para outra pessoa. “Quando o aluno consegue ensinar, é sinal de que realmente compreendeu o conteúdo”, destaca.

Além disso, **Livia** observa, a partir de sua experiência, que os alunos com bom desempenho geralmente têm hábitos em comum: prestam atenção às aulas, anotam pontos importantes explicados pelos professores e realizam as atividades propostas. Ela também reforça a importância de revisar os conteúdos semanalmente ou, no caso de disciplinas com menor volume, a cada quinze dias.

Sung Hwan Ahn, do Departamento de Orientação Profissional e Carreiras, complementa sugerindo que os estudantes priorizem o estudo das matérias em que têm mais dificuldade, deixando por último aquelas com maior facilidade.

Dois alunos experientes do colégio, que cursam o 3º ano do Ensino Médio, **Henrique Candotti Liboni** e **Fernanda Lie Homma de Oliveira**, também compartilharam seus métodos de estudo e percepções sobre a rotina escolar.

Henrique conta que nunca adotou um método rígido de estudo, mas acredita que o “básico bem feito” é o caminho mais eficiente para consoli-

dar o aprendizado. Entre as estratégias que utiliza estão fazer resumos, resolver exercícios sem consultar as anotações e, depois, explicar o conteúdo para si mesmo.

Já **Fernanda** relata que, no início, passava horas elaborando resumos bonitos, mas percebeu que isso nem sempre resultava em uma compreensão real da matéria. Segundo ela, seus resultados melhoraram quando começou a registrar exemplos e observações dos professores durante as aulas e, em casa, elaborar pequenos resumos seguidos de exercícios. “Depois, é hora de verificar se você está acertando ou não; o que estiver errando precisa ser revisado. Usar *flashcards* também ajuda bastante na organização”, completa.

Além do estudo, os formandos deste ano também deixam um conselho importante para os alunos mais novos: aproveitar a fase escolar com equilíbrio. “O estudo é prioridade, mas não pode se tornar um fardo. Também é importante construir amizades verdadeiras, duradouras, e aproveitar os bons momentos da escola”, conclui **Henrique**.

Mente em construção: como a inteligência emocional pode ajudar na adolescência

Por Thiago Almeida Rampazo

A adolescência é um período marcado por mudanças intensas: novas responsabilidades, transformações no corpo, amizades, expectativas e descobertas. Nessa fase da vida, emoções e sentimentos costumam se manifestar com mais intensidade, e aprender a lidar com o que se sente — e também com o que o outro sente — torna-se um grande desafio.

A inteligência emocional, conceito amplamente estudado pela Psicologia, refere-se justamente à capacidade de reconhecer, compreender e manejar as próprias emoções, além de perceber e se relacionar de forma mais equilibrada com os sentimentos das outras pessoas.

Nesse contexto, a escola se torna um espaço privilegiado para o desenvolvimento dessas habilidades, já que é no convívio diário que surgem situações de escuta, frustração, diálogo, conflitos e cooperação.

Beatriz Kohlbach, coordenadora de Convivência do Bandeirantes, conta que, de maneira mais sistematizada, o colégio apresenta aos alunos elementos da inteligência emocional por meio das aulas de Convivência Positiva e Projeto de Vida (CPV), já que um dos objetivos da disciplina é ajudar o estudante a compreender melhor a si mesmo e ao colega. Ela afirma que experiências como os conflitos são utilizadas como oportunidades de reflexão e que muitas das discussões partem das vivências do dia a dia. Em outras palavras, o Band reconhece a grande importância desse tema e, por isso, o trabalha no cotidiano escolar dos alunos.

Lúcia Costa, orientadora educacional e de convivência do Ensino Fundamental I, lançou recentemente um livro sobre o assunto em colaboração com a psicóloga Êdela Nicoletti: *Educação Emocional na Infância: Limites e Validação na Criação*



Imagem ilustrativa gerada por IA

de Filhos. Em entrevista, ela sugere orientações para lidar com situações de raiva, que costumam mobilizar muita energia.

“O primeiro passo é suportar o desconforto e os impulsos que ela gera. Em seguida, identificar os pensamentos envolvidos, ou seja, compreender o que foi interpretado como ofensivo ou injusto. Dependendo da intensidade da emoção, é importante avaliar se é necessário um tempo para reduzir os impulsos ou se já é possível comunicar ao outro como está se sentindo. Essa comunicação tende a favorecer a negociação e, muitas vezes, a resolução do conflito.”

Além disso, **Lúcia** lista algumas dicas práticas para esses momentos em que a raiva — uma emoção legítima — aparece com intensidade:

- **Fazer uma pausa:** afastar-se por alguns minutos antes de reagir. Se necessário, comunicar: “Neste momento, não tenho condições de conversar. Podemos falar depois?”
- **Respirar antes de agir:** inspirar e expirar lentamente até o corpo começar a desacelerar e a intensidade da raiva diminuir.
- **Se movimentar:** caminhar, tomar água ou ouvir uma música

ao se afastar da situação. Isso ajuda a reduzir a ativação do corpo.

- **Retomar a conversa com mais tranquilidade:** quando a intensidade da emoção diminuir, voltar à situação com mais calma.
- **Usar comunicação assertiva:** “Eu não gostei disso...” / “Fiquei incomodado quando...”
- **Solicitar mudanças de forma clara e respeitosa:** “Gostaria que, em uma próxima situação, você não fizesse...”
- **Expressar o efeito da mudança:** “Assim, vou me sentir mais respeitado/mais tranquilo.”

Em um período tão intenso quanto a adolescência, desenvolver a inteligência emocional não significa deixar de sentir, mas aprender a reconhecer, compreender e expressar as emoções de forma mais consciente. Ao criar espaços de escuta e reflexão, a escola contribui para que os jovens se conheçam melhor, fortaleçam suas relações e enfrentem desafios com mais equilíbrio.

O impacto do caso Orelha: entre indignação e ação

Por Beatriz Costa Cavaleiro e Letícia Marolla Pereira

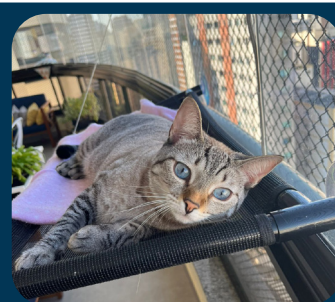
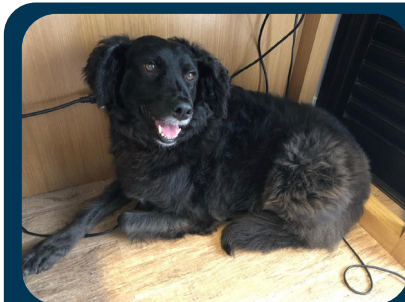
Indignação é a palavra que resume o sentimento da sociedade diante das notícias sobre o cãozinho Orelha. O caso mobilizou moradores, ativistas e pessoas de diversas regiões, gerando forte repercussão nas redes sociais e reacendendo o debate sobre a crueldade contra os animais.

Orelha era um cão comunitário que vivia há cerca de dez anos na Praia Brava, em Santa Catarina, onde era alimentado e protegido pelos moradores locais. Segundo as investigações iniciais, ele foi encontrado gravemente ferido em janeiro deste ano, após ter sido atacado por um grupo de adolescentes. Devido à gravidade dos ferimentos, o animal precisou ser sacrificado.

A União Internacional Protetora dos Animais, considerada a organização de proteção animal mais antiga do Brasil e uma das pioneiras no movimento de defesa animal no país, atua há 131 anos no acolhimento e recuperação de animais alvos de violência. “Já acolhemos e recuperamos milhares de animais vítimas dessa crueldade”, afirma **Vanice Teixeira**, presidente da instituição. Segundo a entidade, os casos têm se tornado mais frequentes. Já a ONG Vira Lata avalia que os maus-tratos sempre existiram em grande número, mas hoje ganham evidência graças à rapidez das redes sociais. “Só este ano resgatamos três cães espancados”, relata **Jéssica Roberta Cardoso**, diretora geral da organização.

Ambas as instituições concordam que episódios como o de Orelha refletem falhas na fiscalização, omissão das autoridades e punições que ainda são consideradas brandas pela legislação brasileira.

Enquanto as leis caminham devagar, ONGs e iniciativas individuais transformam realidades. Na nossa escola, exemplos de solidariedade não faltam. **Olívia Felix de Lima Pires**, aluna do 9º ano A, conta que adotou dois animais: a cachorra Be-



Belinha e Aurora: a prova de que um novo lar transforma vidas.

linha, resgatada por uma instituição após ser abandonada, e a gatinha Aurora, que chegou até ela por meio de amigos que a resgataram das ruas.

A professora de Convivência, **Rosiani Baron Telles**, também é uma figura atuante na causa. Ela participa de um grupo de proteção no WhatsApp composto por pessoas que, mesmo sem se conhecerem pessoalmente, unem forças para salvar vidas. O grupo resgata animais, providencia a castração e os encaminha para lares temporários, espaços alugados ou cedidos por cuidadoras para abrigar os bichos até a adoção definitiva.

“Minha motivação é o amor pelos animais, principalmente gatos e cachorros”, revela a professora **Rosiani**, que já resgatou 20 animais e hoje cuida de três gatas e quatro cães.

Entre tantas histórias, uma marcou sua trajetória: “Uma amiga queria resgatar uma gata e seus três filhotes. Fui até a praia e conseguimos trazer todos para São Paulo. A princípio, ela cuidaria deles apenas até a doação, mas acabou se apaixonando pela família inteira. Hoje, os quatro vivem com ela”.

ONDE DENUNCIAR?

O Governo de São Paulo possui serviço exclusivo on-line para receber denúncias de maus-tratos contra animais, pelo site www.webdenuncia.sp.gov.br/depa.

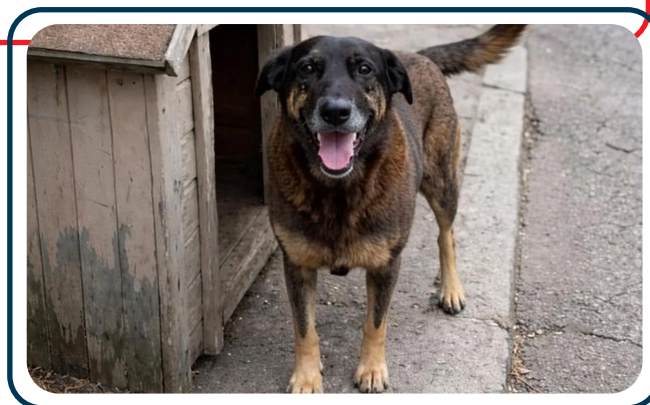
COMO AJUDAR?

Acesse o insta das instituições que contribuíram com nossa matéria e saiba mais como colaborar!

Uipa (União Internacional Protetora dos Animais): [@uipasp](https://www.instagram.com/uipasp)

Clube dos Vira Latas: [@clubedosviralatas](https://www.instagram.com/clubedosviralatas)

Morte do cão Orelha gera comoção e reacende debate sobre crueldade contra animais.
Fonte: google



Desastres anunciados: por que as chuvas causam tanta destruição?

Por Júlio Coelho Garcia



Juiz de Fora foi uma das cidades mais afetadas com as chuvas de fevereiro. Fonte: BBC/Brasil

O início do ano no Brasil costuma ser marcado por um período de chuvas intensas que, em diversas regiões do país, deixam rastros de destruição, prejuízos materiais e perdas humanas. Enchentes, alagamentos e deslizamentos de terra voltam a ocupar o noticiário e evidenciam a vulnerabilidade de muitas cidades diante de eventos climáticos extremos.

Neste ano, infelizmente, destacou-se a tragédia vivida em Minas Gerais. Fortes temporais atingiram especialmente a Zona da Mata mineira, com impactos severos em cidades como Juiz de Fora e Ubá. Deslizamentos e enchentes provocaram dezenas de mortes, deixaram milhares de pessoas desalojadas e mobilizaram equipes de resgate em uma das maiores ocorrências climáticas recentes no estado.

Mais do que fenômenos naturais isolados, esses desastres revelam

a combinação de diferentes fatores. De acordo com a coordenadora de Geografia do colégio, **Marcia Abdo**, muitas dessas cidades estão localizadas em áreas onde predomina o relevo mamelonar, conhecido como Mares de Morros. Esse tipo de relevo é caracterizado por uma paisagem formada por colinas arredondadas, com encostas que podem ser suscetíveis à erosão.

Um dos fatores que agravam esse cenário durante o período de chuvas é o desmatamento. As raízes das plantas ajudam a absorver a água e a manter o solo firme; quando a vegetação é removida, o terreno se torna mais instável e propenso a deslizamentos.

Além disso, **Marcia** ressalta que o Aquecimento Global torna o clima mais instável e intensifica eventos extremos, como chuvas fortes em curtos períodos.

Um ponto importante a ser destacado é que esses desastres não são totalmente inevitáveis. “O poder público poderia tomar providências como a canalização de rios, a sinalização de áreas de risco e a proibição que essas áreas fossem ocupadas e o reflorestamento de regiões desmatadas. Essas ações ajudariam a reduzir a frequência e os impactos desses eventos em regiões que já são naturalmente suscetíveis devido às suas características geográficas”, completa a coordenadora.

A ONG Humus é uma organização brasileira, independente e sem fins lucrativos que atua com foco em desastres, se quiser ajudar, siga, **@humus_br**.

“Amigas, não rivais”: Girls Night discute rivalidade feminina

Por Letícia Marolla



Integrantes do CCA do 9º ano e organizadoras do evento respondem dúvidas das alunas mais novas



Pizza para celebrar!



Integração e sororidade

No dia 20 de março, no Colégio Bandeirantes, ocorreu um evento especial que reuniu mais de 70 meninas do Ensino Fundamental II: o *Girls Night*.

O tema deste ano foi a rivalidade feminina. Foram discutidos casos reais de competitividade entre mulheres e a maneira como os padrões estéticos se relacionam com esse tema. Também se refletiu sobre como a sociedade patriarcal estimula esse tipo de comportamento e como isso prejudica o próprio gênero.

O evento foi organizado pelas meninas do CCA do 9º ano para as alunas do 6º e 7º anos. “Organizar o evento foi uma experiência incrível. Percebi que não é fácil, mas, depois de muito trabalho, conseguimos fazer uma apresentação que mexeu não só com a gente, mas também com as meninas que participaram. Foi incrível falar sobre um assunto

tão importante e pertinente para nós, mulheres. Além disso, foi muito legal conhecer tanta gente nova e participar de tudo isso”, explica **Ana Luiza Angellotti**, do 9º F, uma das organizadoras do evento.

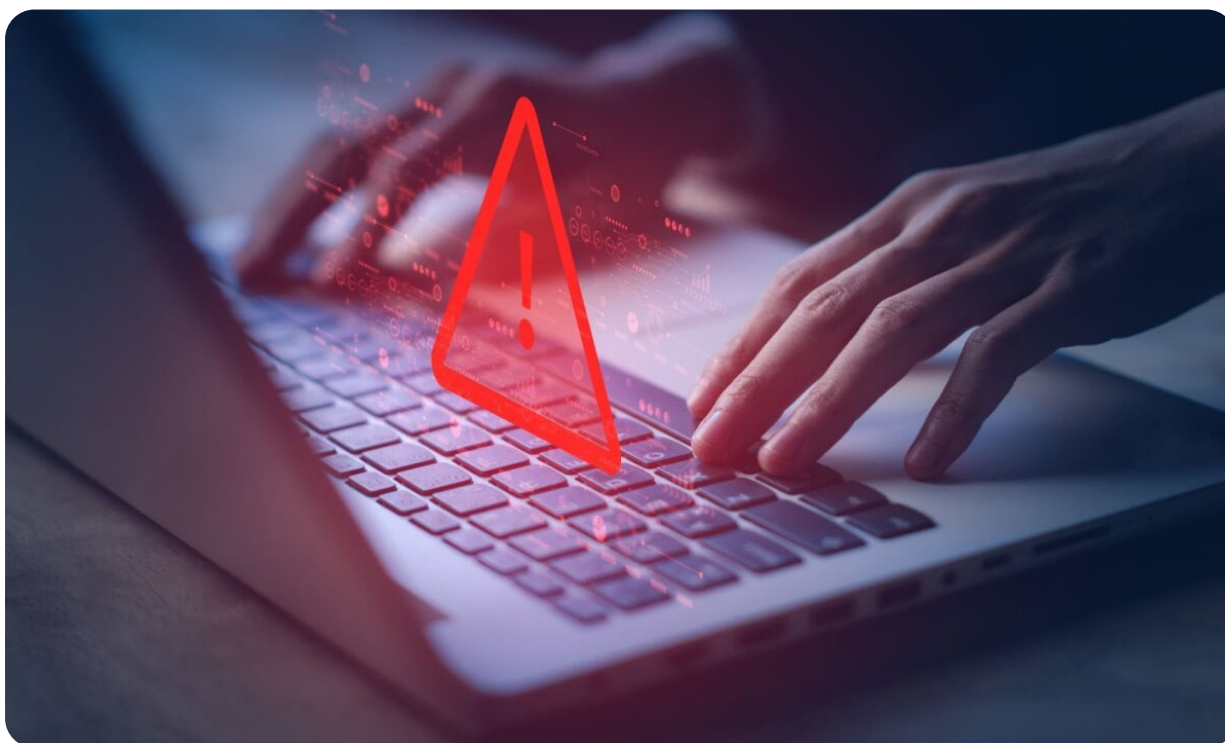
Esta foi a segunda edição do *Girls Night*, que teve início no ano passado com dois encontros: um voltado para meninas do 6º e 7º anos e outro para as do 8º e 9º anos.

Uma novidade deste ano foi o momento de perguntas e respostas. Uma “caixinha” foi deixada na escola para que as alunas mais novas pudessem escrever perguntas às meninas do 9º ano, que foram respondidas durante o evento, promovendo um espaço de diálogo aberto. Além disso, as participantes puderam comparecer de pijama, o que ajudou a criar um clima de acolhimento e vínculo.

E tudo ficou melhor com o encerramento com pizza! O evento foi aprovado pelas participantes: “Eu achei muito incrível! Foi uma ótima temática para a idade. As meninas do 9º ano foram muito fofas e gentis. Além da discussão preparada sobre o tema, foi muito legal ter as dúvidas respondidas. Ah, e a pizza estava muito boa”, resume **Carolina Bergamann de Oliveira**, do 7º F.

Alerta: como não cair em golpes digitais

Por Pedro Macedo Kheirallah



Fonte: google

A internet faz parte do nosso cotidiano: estudamos, conversamos, compramos e buscamos informações por meio dela. Mas, junto com tantas facilidades, também surgem riscos. Entre eles, os golpes virtuais têm se tornado cada vez mais frequentes e sofisticados.

Alguns podem acreditar que esses golpes são direcionados apenas a idosos. No entanto, segundo levantamento da Serasa Experian, as tentativas de fraude digital contra jovens de até 25 anos cresceram 43% no primeiro semestre de 2025, representando a maior alta entre todas as faixas etárias.

Identificar um golpe não parece tão simples. **Gilberto Mendes**, gerente de infraestrutura de TI no Band, explica que a técnica mais comum é o *phishing*. Trata-se de um crime cibernético que utiliza mensagens falsas, simulando fontes confiáveis, para enganar os usuários: “*Phishing* é a ideia da isca. Há algumas coisas que atraem os seres humanos, sendo a ganância e o medo as principais. Por isso, os criminosos usam mensagens que envolvem esses sentimentos para enganar.”

O inspetor **Renato Ciszer Borges Carneiro**, acabou sendo vítima de um golpe como esse. Ele conta que trabalhava, na época, em uma ONG de resgate de animais e que havia salvado um cachorro, que foi encaminhado para uma clínica veterinária. Como estava responsável pelo animal, fez publicações online para arrecadar dinheiro para o tratamento. Certo dia, recebeu uma mensagem de um golpista que, de alguma forma, viu o post e fingiu ser o veterinário, pedindo dinheiro para a compra de um remédio. Como **Renato** conhecia o nome do profissional, acabou transferindo o valor sem desconfiar. Logo depois, percebeu que havia sido enganado. O verdadeiro veterinário não tinha entrado em contato e nem requisitado um depósito.

Outra forma comum de ter seus dados vazados é ao acessar sites falsos, que podem instalar vírus no computador. **Gilberto** destaca que, para evitar golpes, é essencial se conscientizar sobre o valor dos próprios dados. Ele sugere verificar se o site é confiável, pesquisar se há relatos de fraudes e desconfiar de ofertas muito vantajosas. Outra medida

recomendada é a instalação de um antivírus, seja gratuito ou pago.

No Band, há um trabalho constante para garantir a segurança das informações. Todos os dados que chegam à escola são mapeados e protegidos por criptografia, tecnologia que embaralha as informações. Além disso, funcionários e alunos utilizam redes separadas, aumentando a segurança.

Navegar com atenção é fundamental para proteger informações, dinheiro e até a própria imagem no ambiente virtual. Fique atento!



Nosso Lobot, criado pelo departamento de Tecnologia TE/TI, com o escudo de proteção digital!