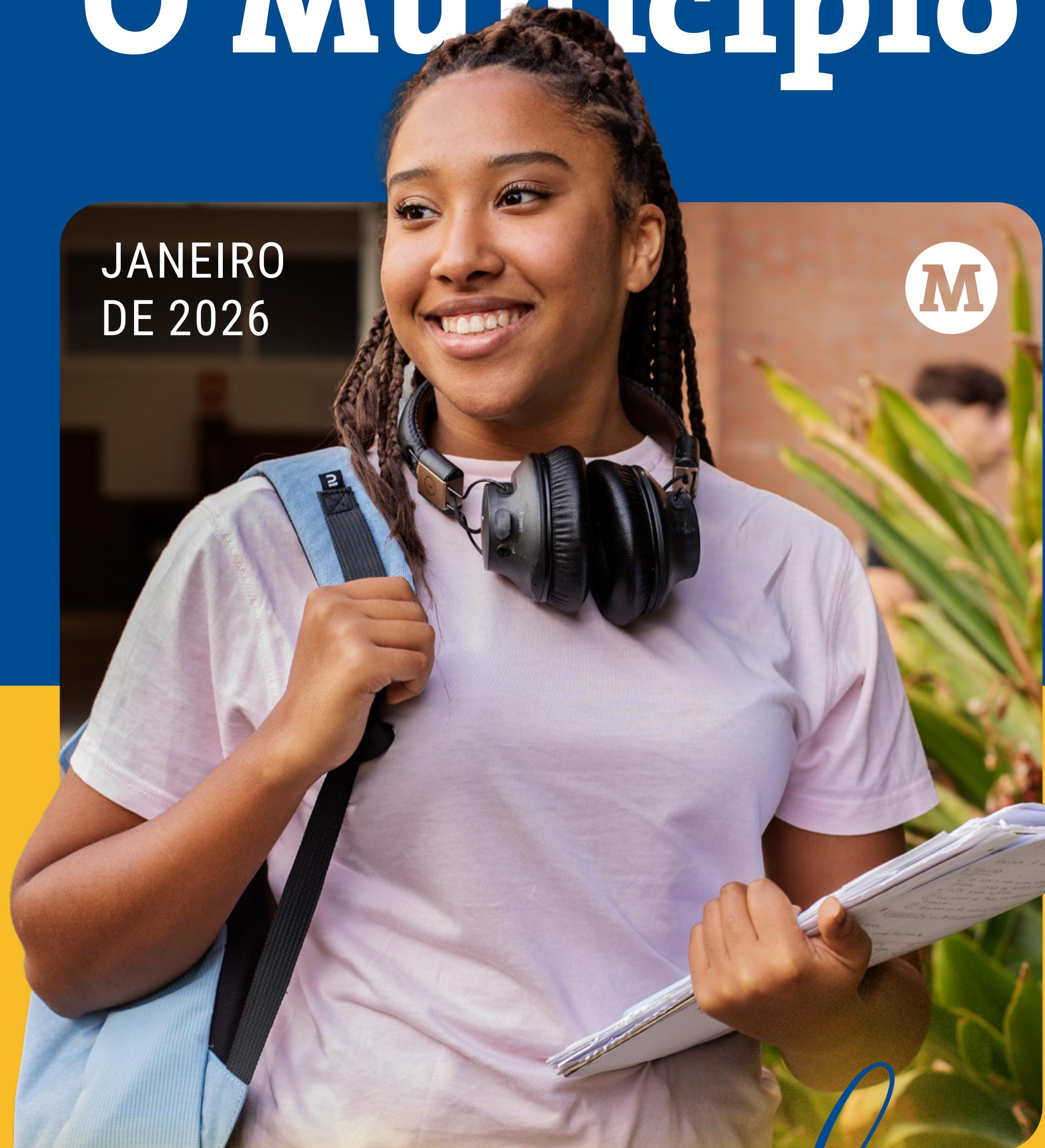


O Município

JANEIRO
DE 2026

M



guiia do **ESTUDANTE**

CONFIRA CONTEÚDO ESPECIAL PARA PAIS
E ALUNOS SE PREPARAREM PARA A VOLTA
ÀS AULAS; ARTIGOS PRODUZIDOS POR
PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS DE BRUSQUE
TRATAM SOBRE ESCOLHAS, ROTINA E OUTROS
ASPECTOS DO COTIDIANO DOS ESTUDANTES

SUMÁRIO

**Redes sociais:
rigor no controle
e privacidade**



**Segurança no trânsito
começa no caminho
para a escola**



**Peso excessivo em
mochilas e o papel da
reeducação postural**



**Material escolar:
um espaço de
expressão**



**O bullying não
termina quando
a aula acaba**



**Da jornada de
trabalho à
sala de aula**



Guia do **ESTUDANTE**

Matheus Weiss Pereira

Delegado da Delegacia de Proteção à Criança, ao Adolescente, à Mulher e ao Idoso de Brusque



Redes sociais: rigor no controle e privacidade

Atualmente vivemos em um período em que o uso das redes sociais é praticamente indissociável da nossa rotina, seja por questões profissionais seja como forma de socializarmos. A criação das redes sociais, sem dúvida, trouxe vários avanços para a nossa vida, facilitando, por exemplo, acompanharmos pessoas queridas e compartilharmos informações com elas, apesar de eventual distanciamento físico, o que por vezes passa uma falsa ideia de segurança.

Por mais que eventualmente em nosso círculo de amizade não conheçamos pessoas mal-intencionadas, elas efetivamente ocupam seu lugar no mundo, basta vermos o noticiário.

Essas pessoas, assim como qualquer outra, estão nas redes sociais, muitas vezes se escondendo atrás de um perfil falso, procurando

suas vítimas. Da mesma forma como conseguimos acompanhar pessoas que estão a milhares de quilômetros de distância, temos que ter em mente que também podemos estar sendo acompanhados por pessoas más, por isso é muito importante termos o cuidado de saber quais informações estamos compartilhando e quem pode acessá-las. Assim como nós muitas vezes compartilhamos com terceiros informações obtidas de outras pessoas, o mesmo pode ocorrer em relação a nós.

O que parece ser apenas um registro inofensivo pode fornecer informações valiosas para criminosos, que usam esses dados para mapear vulnerabilidades, agravando-se ainda mais quando direcionado contra crianças e adolescentes. O crime digital começa muitas vezes com a exposição excessiva que nós mesmos permitimos.

Precisamos entender que a segurança dos seus filhos no ambiente virtual é uma extensão direta da segurança física. Cada foto postada do menor com o uniforme da escola, o registro de check-in em academias ou clubes e até mesmo imagens que mostram o layout interno da sua casa são peças de um quebra-cabeça que facilitam a ação de sequestradores, pedófilos e golpistas.

A orientação fundamental aos pais é o rigor

O que parece ser apenas um registro inofensivo pode fornecer informações valiosas para criminosos

no controle da privacidade. Mantenha os perfis dos jovens sempre em modo privado e faça uma curadoria rigorosa de quem são os seguidores e use o segundo fator de autenticação. No mundo digital, o termo “amigo” é frequentemente deturpado; ensine seus filhos que desconhecidos na internet, independentemente de quão gentis sejam, continuam sendo estranhos.

O monitoramento pelos pais deve ser ativo e sem culpa. O aliciamento acontece de forma gradual e silenciosa: o criminoso ganha a confiança da criança, criando um laço afetivo que visa isolar a vítima da proteção dos pais. Fiquem atentos a mudanças repentinais de comportamento, como o isolamento no quarto, o uso excessivo do celular durante a madrugada ou a reação de esconder a tela quando alguém se aproxima. Estabeleça que o uso de eletrônicos deve ocorrer em áreas comuns da casa e nunca sob segredo.

Por fim, eduque sobre a perenidade do rastro digital. Uma vez que uma imagem ou informação é enviada, ela deixa de pertencer a quem a criou e passa a pertencer à rede. Por mais que seja possível apagar a postagem, caso já tenha sido compartilhada ou salva, perdemos o controle de onde ela pode chegar. Se houver suspeita de qualquer crime ou assédio, a recomendação policial é nunca apagar o conteúdo.

Preserve as provas através de capturas de tela, salve os links dos perfis envolvidos e procure a Delegacia de Polícia mais próxima. A prevenção é a nossa melhor ferramenta, e ela começa com a redução da exposição e o fortalecimento do diálogo dentro de casa.

PASSAR DE NÍVEL É
MAIS DIVERTIDO NA

VOLETA ÀS AULAS

H
HAVAN

TODO SETOR
ESCOLAR

10X

SEM ENTRADA
SEM JUROS



guia do **ESTUDANTE**

Emerson Andrade

Advogado especialista em trânsito
e ex-secretário de Trânsito e
Mobilidade de Brusque



Segurança no trânsito começa no caminho para a escola

O retorno às aulas muda a rotina da cidade. Ruas ficam mais movimentadas, aumenta a circulação de crianças, adolescentes e jovens, e diferentes formas de deslocamento passam a dividir o mesmo espaço. Por isso, a segurança no trânsito começa muito antes das grandes avenidas: ela tem início no momento em que o estudante sai de casa para ir à escola.

Seja a pé, de bicicleta, de patinete ou outro autopropelido, cada trajeto

faz parte de um ambiente compartilhado, onde atenção e respeito são fundamentais. No caminho até a escola, situações simples exigem cuidado. Utilizar calçadas, atravessar na faixa de pedestres, observar os dois lados da via e respeitar a sinalização ajudam a evitar riscos. Em esquinas, cruzamentos e entradas de garagens, a atenção precisa ser redobrada.

Para quem caminha, evitar o uso do celular durante a travessia é uma atitude simples mas que salva vidas. A distração, somada à pressa do dia a dia, aumenta as chances de acidentes. Muitos sinistros acontecem justamente em trajetos curtos e conhecidos, quando o estudante acredita que “já sabe o caminho”. Alguns segundos de atenção fazem toda a diferença.

Quem utiliza bicicleta deve lembrar que ela é um veículo e precisa seguir regras básicas de circulação. Respeitar semáforos, preferir ciclovias ou vias mais tranquilas, manter distância segura dos carros e sinalizar mudanças de direção são hábitos importantes. O uso de capacete

**Para quem
caminha,
evitar o uso
do celular
durante a
travessia é
uma atitude
simples mas
que salva
vidas**

te e itens refletivos contribui para a visibilidade, especialmente nos horários de menor luminosidade.

Os autopropelidos, cada vez mais presentes nas ruas, também exigem responsabilidade. Patinetes e bicicletas elétricas devem ser conduzidos com atenção, respeitando os limites de velocidade e os espaços permitidos. O condutor precisa antecipar situações e respeitar os pedestres, que sempre têm prioridade. Equipamentos de proteção e o conhecimento das regras locais ajudam a garantir uma convivência mais segura.

Outro ponto importante é a escolha do trajeto. Planejar o caminho, optar por ruas mais calmas e escolher horários adequados reduz riscos e torna o deslocamento mais confortável e seguro. Sempre que possível, estudantes mais jovens devem estar acompanhados de um adulto, principalmente em vias de maior movimento.

No trânsito, não existem apenas motoristas e pedestres. Todos fazem parte desse espaço e influenciam a forma como ele funciona. Atenção, respeito e empatia são atitudes que salvam vidas todos os dias. Do portão de casa até a chegada à escola, cada estudante pode fazer sua parte e contribuir para um caminho mais seguro para todos.

Tudo o que você precisa para a

VOLTA AS AULAS

Sua lista de material completa com preço baixo é aqui!



Comandolli
Embalagens

Rodovia Antônio Heil 177, Centro II - Brusque SC

Em frente ao Estacionamento Coberto da Havan

@comandolliembalagens

479 8449-2986

guia do **ESTUDANTE**

Aline B. H. Gevaerd

Fisioterapeuta



Peso excessivo em mochilas e o papel da reeducação postural

O ambiente escolar é fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo e social de crianças e adolescentes. Entretanto, fatores presentes na rotina escolar podem representar riscos à saúde músculo-esquelética, destacando-se o peso excessivo das mochilas escolares, hábitos posturais inadequados, longos períodos na posição sentada e mobiliário incompatível com a estatura do aluno.

O peso da mochila não deve ultrapassar 10% do peso corporal da crian-

ça. A ultrapassagem desse limite aumenta a sobrecarga sobre a coluna vertebral, especialmente nas regiões cervical, torácica e lombar, favorecendo o aparecimento de dor, fadiga muscular e alterações posturais, como hipercliose torácica, hiperlordose lombar, anteriorização da cabeça e assimetrias de ombros e escápulas.

Durante a fase de crescimento, essas alterações podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de desvios estruturais, como a escoliose. Embora a escoliose seja multifatorial, fatores mecânicos, como sobrecarga unilateral da mochila e posturas inadequadas mantidas por longos períodos, podem atuar como fatores agravantes, sobretudo em indivíduos predispostos.

A forma de transporte da mochila também exerce influência significativa. O uso em apenas um ombro, alças mal ajustadas ou posicionamento abaixo da

O uso em apenas um ombro, alças mal ajustadas ou posicionamento abaixo da cintura aumentam o estresse assimétrico sobre a coluna

cintura aumentam o estresse assimétrico sobre a coluna, favorecendo compensações posturais e desequilíbrios musculares. O sedentarismo e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos contribuem adicionalmente para a manutenção de padrões posturais inadequados.

Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta é essencial tanto na prevenção quanto na intervenção precoce. A Reeducação Postural Global (RPG) é um método fisioterapêutico baseado no alongamento das cadeias musculares encurtadas, no reequilíbrio das tensões corporais e na restauração do alinhamento postural global.

A RPG tem demonstrado benefícios na redução da dor, melhora da consciência corporal, prevenção da progressão dos desvios posturais e otimização do crescimento músculo-esquelético.

Além do tratamento, a fisioterapia no ambiente escolar tem papel educativo, orientando alunos, pais e professores quanto ao peso adequado da mochila, sua correta organização e forma de uso, além da importância de pausas ativas, exercícios de alongamento, fortalecimento muscular e ergonomia.

Portanto, o controle do peso das mochilas aliado à promoção de hábitos posturais saudáveis e intervenções fisioterapêuticas adequadas constitui estratégia fundamental para a prevenção de dores, desvios posturais e alterações estruturais, promovendo saúde e qualidade de vida desde a infância.



UNIFEBE

COLÉGIO | GRADUAÇÃO | PÓS



INSTITUIÇÃO
NOTA MÁXIMA NO
MEC

BRUSQUE/SC

guia do **ESTUDANTE**

**Mari Suzana
Cassaniga Rosa**

Proprietária da Dokassa



Material escolar: um espaço de expressão

Que o universo dos materiais escolares cresce a cada ano que passa, não é nenhuma, mas que esse mundo se encontra numa abundante variedade, isso sim, pode ser.

A volta às aulas sempre foi e continua sendo um momento muito esperado, tanto para os pais quanto para os alunos, pois ambos têm interesse nesse “evento” e ele vem se tornando cada vez mais um motivo pela qual os estudantes usam e abusam da liberdade de escolha.

A variedade que une temáticas, personagens e utilidades dos produtos vem se desenvolvendo rapidamente e o que as lojas buscam trazer e ofertar aos públicos precisa acompanhar essa tendência.

São temas para todos os gostos, além de

que muitas vezes no mesmo tema, existe a exploração de várias combinações de cores, o que torna o mix de produtos algo muito além do que podemos imaginar.

Personagens infantis seguem sendo procurados pelos consumidores mi- rins e explorados pelos fornecedores de formas variadas e o jeito como eles se apresentam nos itens se dá numa dinâmica gigantesca de opções.

Assim que uma em- presa tem a possi- bilidade de desen- volver desenhos e designs, os criado- res realizam aplica- ções diferenciadas e surpreendentes que mesmo nós, com- pradores que es- tamos habituados com isso, nos emo- cionamos. Adultos amantes da papelaria fofa, impressiona- dos com a infinida- de de modelos, dia após dia, compar- tilham conosco sobre o sentimen- to de realização e carinho quando têm a oportunidade de comprar esses itens.

Adquirir itens para a volta à escola, ou até mesmo para a continuidade dos es- tudos tornou-se um momento único onde podemos nos permitir ter acesso à criatividade de tantas formas e esti-

**Adquirir
itens para a
volta à escola
tornou-se
um momento
único onde
podemos
nos permitir
ter acesso à
criatividade**

los, vivenciando tudo através das inúmeras cores disponíveis no mercado.

Já é cientificamente comprovado que quanto maior o acesso às cores, maior tende a ser o estímulo à criatividade, pois as cores ativam emoções, percepções e associações mentais que favorecem a imaginação e a expressão de ideias.

Na fase infantil, momento em que estamos ativando atitude, personalidade e comportamento, esse estímulo torna-se indispensável. Eu, particularmente, gosto e incentivo uma vida colorida, pois de maneira prática e consciente só ganhamos usufruindo delas, afinal nós podemos tornar muito mais feliz nosso dia à dia. O colorido é sinônimo de alegria.

A volta às aulas vai além da simples reposição de materiais escolares, tornando-se um momento de expressão, escolha e estímulo ao desenvolvimento criativo. Em meio a tantas cores, temas e possibilidades, consumidores encontram não apenas produtos, mas experiências que despertam emoções, memórias e identidade.

O contato com materiais diversos e visualmente atrativos contribui para o engajamento, a motivação e o prazer no processo de aprendizagem, especialmente na infância, fase essencial para a formação de atitudes e comportamentos.

Ao valorizar a criatividade, a variedade e o acesso às cores, reforça-se a importância de um ambiente escolar mais inspirador, acolhedor e estimulante, capaz de transformar o cotidiano dos estudantes em algo mais leve, produtivo e feliz.



Aprender é enxergar o mundo com clareza.

A visão faz parte do desenvolvimento, da atenção e do bem-estar das crianças.

Antes do ano letivo, escolha começar pelo cuidado que acompanha seu filho todos os dias: a saúde visual.

Na Ótica Moderna, cuidar dos olhos é um gesto de amor, com orientação especializada, lentes de qualidade e armações pensadas para os pequenos.

Passe na Ótica Moderna.

Cuidar da visão é cuidar de quem você ama.



Guia do ESTUDANTE

Jones Emann

Psicólogo, especialista em docência na Educação Superior



O bullying não termina quando a aula acaba

Você já viu alguém ser chamado por um apelido “engraçadinho” na escola e todo mundo rir? Já presenciou um aluno ser isolado, ignorado ou virar motivo de piada por causa do corpo, da roupa, do jeito de falar ou por ser mais tímido? Muitas vezes, a violência não aparece em forma de empurrão ou briga. Ela chega disfarçada, e quando percebemos, já virou rotina.

É assim que o bullying se instala: pela repetição. Não é um comentário solto ou uma discussão pontual, é intimidação sistemática. É quando um estudante é exposto e constrangido de forma recorrente, quase sempre em uma relação de desigualdade de poder. E isso afeta autoestima, desempenho, frequência escolar e, principalmente, saúde mental.

Se você acha que o problema para no portão da escola, vale uma pergunta: quem controla

o que acontece no celular de um adolescente à noite? É aí que entra o cyberbullying - a violência que migra para redes sociais. A agressão deixa de ser “local” e vira pública. A humilhação pode ser compartilhada. E a vítima passa a ter a sensação de que não existe descanso.

Em Santa Catarina, um caso com repercussão mostra bem essa lógica. Em Chapecó, em novembro do ano passado, uma adolescente foi investigada por criar um perfil falso com o nome de uma escola, utilizado para expor e atacar colegas, evidenciando como a violência digital pode se espalhar rapidamente e atingir vários estudantes ao mesmo tempo.

Isso não é “brincadeira virtual”. É agressão com impacto significativo. A essa altura, você pode estar se perguntando: será que existe lei para isso? Sim. A Lei nº 13.185/2015 criou o Programa de Combate à Intimidação Sistêmática e orienta ações de prevenção e acompanhamento nas escolas. E a Lei nº 14.811/2024 endureceu o cenário ao incluir bullying e cyberbullying no Código Penal, reforçando que determinadas condutas ultrapassam o limite do aceitável e podem gerar responsabilização.

E a escola, o que pode fazer? Diversas ações estratégicas. Mas antes de qualquer medi-

**É assim que
o bullying se
instala: pela
repetição.
Não é um
comentário
solto ou uma
discussão
pontual, é
intimidação
sistêmática**

da punitiva, há um ponto essencial: acolher e agir com método. Não adianta dizer “vamos conversar” hoje e ignorar amanhã. Protocolos de escuta, registros formais, encaminhamentos e ações educativas permanentes fazem diferença. Quando trabalhei no Núcleo de Atendimento Multiprofissional Especializado da Educação de Brusque, pude acompanhar de perto o compromisso da rede municipal.

Não era apenas uma responsabilidade do “setor técnico”: havia envolvimento da equipe e apoio da direção escolar em fortalecer ações preventivas e educativas. Mas a escola não dá conta sozinha. A família também precisa estar atenta e preparada para agir. Você sabe quais sinais devem acender o alerta? Isolamento repentino, irritação fora do padrão, choro frequente, queda no rendimento, alterações no sono, medo de ir à escola e crises de ansiedade. Esses sinais não aparecem por acaso, e não devem ser tratados como “drama”.

E quando eles surgem, a pergunta é inevitável: o que fazer agora? Em casos de cyberbullying, algumas ações são práticas: orientar o uso responsável das redes, manter diálogo sem julgamento, registrar evidências e procurar apoio institucional.

Às vezes, a criança não fala por vergonha. Às vezes, o adolescente tem medo de piorar a situação. Por isso, ouvir com calma pode ser mais importante do que pressionar por respostas. No fim, a pergunta que fica é simples: queremos uma escola onde o estudante aprende - ou uma escola onde ele sobrevive? Bullying e cyberbullying não são “coisas da idade”. São violências que deixam marcas profundas. Se cada adulto fizer sua parte - escola, família, comunidade - a cultura do silêncio perde força e a cultura do respeito ganha espaço.

guia do **ESTUDANTE**

Rosemari Glatz

Professora, reitora da Unifebe
e colunista de O Município



Da jornada de trabalho à sala de aula

Em Brusque e em outras cidades da região, conciliar trabalho e ensino superior não é exceção: é parte do jeito local de construir futuro. Para muita gente, a vida universitária começa depois do expediente. A oferta noturna predomina nas instituições da cidade (com exceção do curso de Medicina, em turno integral), o que permite que quem precisa trabalhar não adie o sonho do diploma. Na Unifebe, cerca de 85% dos acadêmicos são de escolas públicas e 15% de escolas privadas - um retrato de como a graduação é, para muitos, ponte de mobilidade.

O mercado aquecido, associado à cultura local, ajuda a explicar por que tantos estudantes já ingressam no ensino superior empregados - na Unifebe, 84% dos alunos que ingressaram em 2024 já estavam ativos profissionalmente.

No 3º trimestre de 2025, a taxa de desocupação do Brasil foi de 5,6% e Santa Catarina registrou 2,3%, entre as menores do país. A informalidade foi de 37,8% no Brasil e de 24,9% em SC; entre os empregados do setor privado, 88,0% tinham carteira assinada em SC. O dado é positivo, mas tem um efeito colateral: quando há trabalho, há menos tempo livre - e mais cansaço à noite.

Quando o dia é longo, releituras intermináveis dão sensação de avanço, porém costumam render pouco. Em geral, funciona melhor estudar de formaativa: fazer questões, recontar o conteúdo com as próprias palavras e fechar cada tema com um resumo curto. Para segurar o aprendizado, a revisão espaçada faz diferença: um reencontro rápido com o assunto no dia seguinte e um reforço no fim de semana aumentam a retenção e reduzem a tensão na véspera das avaliações.

O deslocamento entre casa, trabalho e campus, que parece “tempo perdido”, pode virar aliado. No trajeto, entram tarefas leves: revisão de conceitos, áudio-resumos e leitura de pontos-chave. O cuidado é escolher atividades compatíveis com o ambiente e deixar material

**O trabalho
não precisa
ser um
obstáculo:
pode ser
parte da
formação,
quando você
registra e
entende o que
aprendeu**

off-line, para não depender de sinal. Pequenas constâncias repetidas ao longo da semana somam horas de estudo sem exigir madrugadas.

Há um pilar que sustenta tudo: energia. Sono regular em parte da semana, pausas curtas para movimentar o corpo e um intervalo real para alimentação costumam potencializar o foco. Persistir não é se exaurir. Irritação frequente, queda abrupta de rendimento e insônia persistente são avisos para ajustar a carga e buscar apoio. Também ajuda conversar com a chefia sobre semanas de prova, troca de turnos e previsibilidade: acordos simples evitam faltas, atrasos e tensão desnecessária.

Nesse cenário, a inteligência artificial pode ser aliada - desde que usada com ética. Ela funciona como tutora: explica conceitos de outro jeito, sugere exemplos, gera listas de exercícios, monta simulados e ajuda a estruturar um roteiro de estudos compatível com a rotina. Também pode refinar clareza e organização de textos autorais. O limite é crucial: não use IA para “entregar” trabalho pronto, nem para copiar respostas como se fossem suas. Confirme informações em fontes confiáveis, respeite as orientações dos professores e as regras da instituição, e nunca compartilhe dados sensíveis do trabalho ou de terceiros.

Por fim, o trabalho não precisa ser um obstáculo: pode ser parte da formação, quando você registra entregas, entende o que aprendeu e conecta isso à graduação. Em Brusque e região, onde trabalhar e estudar é valorizado, a cultura do “pegar junto” vira força quando vem com método, cuidado com a saúde e integridade acadêmica - inclusive no uso responsável da inteligência artificial, como apoio ao estudo, e não como atalho. O diploma se constrói no ritmo da constância.

Guia do
ESTUDANTE

O Município