

**XV EDIÇÃO**  
MARÇO | 2025

**DIÁRIO**

**LIGADO**

# equipe

## **direção editorial**

Maria Eduarda Mariano

## **revisão**

Maria Eduarda Mariano

## **design e diagramação**

Maria Eduarda Mariano

## **redação**

Alex Martins

Ana Luiza Couteiro

Felipe Radespiel

Júlia Ribeiro

Maria Eduarda Mariano

× Notifications



# SUMÁRIO

Guia de como viver na escola



"Ainda Estou Aqui"!!

Dismorfia Corporal 🤖

"A Substância" 🧪

Clarice Lispector ❤️

"Amor" - Livro UERJ

Fotografia à Inteligência Artificial!!

# GUIA DE COMO VIVER NA ESCOLA

**Por Alex Martins (1ª série)**

Oi! Eu me chamo Alex Martins, e tenho a honra de participar da primeira edição do Jornal Sabido Ligado de 2025.

Sabe, pensei muito no título dessa matéria. Coisas como "*Mensagem de boas-vindas*" ou "*Carta ao leitor*" passaram pela minha cabeça, mas decidi por "*Guia de como viver na escola*". Ah, mas Alex, não seria "*Guia de sobrevivência*"? É aí que está, querido leitor! Sobreviver é fácil, mas quero ver conciliar a vida social com a escola, balanceando e entrelaçando as duas.

Muitos de nós, acredito eu, temos grandes objetivos em mente, seja na carreira militar ou civil. Sei também que somos capazes de alcançá-los, mas que não será uma tarefa fácil.

Começo então (depois de três parágrafos) , dando boas-vindas a todos. Alunos antigos ou novos, que se sintam acolhidos a este novo ano que percorremos no Colégio e Curso SEI!

Conciliar a vida escolar e social pode parecer uma tarefa fácil, mas sabemos que não é bem assim. É muito importante estabelecer uma relação de conforto e confiança com o ambiente de estudo para que sejamos capazes de dar o nosso 100%. Afinal, como dar tudo de si, sentindo-se infeliz, desconfortável ou inseguro? A resposta é simples: não dá!

Então, aqui vai minha menção honrosa a toda equipe do Jornal e do colégio SEI! Fazendo sempre de tudo para nos deixar mais confortáveis possível e dedicando atenção àqueles que precisarem dela.

Durante meu primeiro ano no SEI, onde completei o nono ano do Ensino Fundamental, aprendi diversas coisas. Português, Matemática... Mas não me refiro a elas. Aprendi no SEI a melhorar minha empatia, respeito, trabalho em equipe e diversas habilidades sociais importantíssimas para a formação de qualquer pessoa!

Dou assim início a dicas de como se enturmar e tornar seu ambiente escolar em um momento prazeroso de aprendizagem:

- **Não se limite!**

"Mas Alex, como assim?" É simples! Se tem vontade de fazer algo, faça! Quer chamar alguém para conversar? Chame! Sei que parece bobo, e certas tarefas podem ser muito difíceis para nós no início, mas às vezes nossas maiores inseguranças partem de nós mesmos. Então, dê passos pequenos, como elogiar alguém ou fazer um grupo de trabalho diferente. Aos poucos, nos conectamos com as pessoas e ter amizades sempre torna tudo mais agradável!

- **Peça ajuda!**

Pedir ajuda é um passo muito simples e ao mesmo tempo amedrontador. Entretanto, é importante reconhecer que nós não somos perfeitos e não entendemos tudo de uma só vez ou fazemos algo incrível na primeira tentativa. Pedir ajuda a pessoas que possuem mais conhecimento é importante e fundamental.

Aqui, deixo de recomendação: seja na vida ou na escola, **a equipe do *Jornal Sabido Ligado está contigo!*** Eu e diversos outros membros estamos sempre dispostos a ouvir e conversar e daremos o nosso melhor para te ajudar!

- **Descanse!**

Último e não menos importante, dê um tempo à sua cabecinha. Estudar é importante, mas tire um tempo para sair com os seus amigos, investir em atividades que te façam bem e simplesmente relaxar. Já é mais que comprovado que estudantes que abdicam de tudo em suas vidas além de infelizes têm sua qualidade de estudo em declínio. Você merece descansar! Notas não definem quem somos.

É isso, meu querido leitor. Espero que tenha gostado e tirado algo dessa matéria. Talvez eu tenha repetido coisas que você já sabia, mas sempre vale lembrar. E mais uma vez, boas-vindas a um novo ano pertencendo à família do SEI!

HISTÓRIA

# NÓS VAMOS SORRIR

*Por Júlia Ribeiro (2ª série)*

Clique na estatueta para  
conferir o trailer



O filme "Ainda Estou Aqui" conta a história emocionante de Eunice Paiva, interpretada pela incrível Fernanda Torres. Ela enfrentou a dor e a luta após a ditadura militar no Brasil. Seu marido, o ex-deputado Rubens Paiva, vivido pelo talentoso Selton Mello, desapareceu durante o regime. Mesmo com toda a tragédia, Eunice se tornou um símbolo de resistência e força. O filme traz essa história com muita sensibilidade e impacto, lembrando um passado que não pode ser esquecido.

No dia 2 de março de 2025, depois de 21 indicações e quase um século de espera, o Brasil finalmente levou seu primeiro Oscar para casa! O filme "Ainda Estou Aqui", dirigido por Walter Salles, venceu na categoria de Melhor Filme Internacional, marcando um momento histórico para o cinema nacional. Mais do que um prêmio, essa conquista coloca o cinema brasileiro no centro das atenções. Finalmente, o mundo olha para nós e percebe a potência das nossas histórias.

No palco, Walter Salles emocionou ao dedicar o prêmio a todas as mães que resistiram à ditadura e encerrou com um recado forte e necessário: "Viva a Democracia, Ditadura Nunca Mais". Esse Oscar não é só sobre cinema; é sobre memória, justiça e a arte como forma de resistência.

O Brasil venceu o Oscar. Mas, mais do que isso, mostrou que **as nossas histórias merecem ser contadas para o mundo.**

# DOENÇAS SOCIAIS:

## Dismorfia Corporal

*Por Felipe Radespiel (2ª série)*



Quem nunca se sentiu inseguro quanto ao próprio corpo? Aquele medo do julgamento alheio, a vergonha de usar uma roupa mais curta... não dá para negar, todos nós já sentimos isso.

Recentemente, um dos filmes indicados ao Oscar de Melhor Filme, "A Substância", faz menção justamente a esse tema: a realidade e a pressão exercida para alcançar o padrão estético. Na obra, a cineasta Coralie Fargeat traz à tona a encarnação disso, a obsessão das massas em se sentirem parte de algo maior, considerado o belo.

No entanto, vale ressaltar que o fanatismo pela beleza traz males mentais consigo, tornando uma pessoa mentalmente instável e levando-a a se deixar levar pela opinião alheia. No mundo, diversas pessoas têm uma condição batizada em inglês como "body dysmorphia", traduzida como "dismorfia corporal". Mas, afinal, o que isso significa?

A dismorfia corporal é o ato de uma pessoa, ao se olhar no espelho, ver algo completamente distorcido, levando à insegurança e à imutação de sua opinião de autocrítica. Isso ocorre porque, ao pensar "se eu me vejo assim, todo mundo me vê dessa mesma forma", a pessoa não consegue mais ter uma visão diferente daquela.

Mas por que nos criticamos tanto? Todos somos perfeitos, independentemente de como somos, sejamos magros ou obesos, altos ou baixos. Todos continuamos humanos.



# OSCAR 2025: CRÍTICAS À ACADEMIA

*Por Maria Eduarda Mariano (3ª série)*

"A Substância", estrelado por Demi Moore, conhecida mundialmente por seu papel em "Ghost: Do Outro Lado do Paraíso", é um filme lançado em 2024 que denuncia o etarismo — discriminação de pessoas com base na idade —, o ideal de beleza inalcançável produzido pela indústria cultural, a pressão estética que oprime as mulheres, sobretudo as mais velhas, e a ascensão de medidas clandestinas na busca por um corpo perfeito.

Como um dinamite nas pressões midiáticas, "A Substância" foi premiada em inúmeras premiações de renome, tais como o Globo de Ouro, Critics Choice Award, Prêmios do Cinema Europeu e até um Oscar por Melhor Maquiagem.

# CLARICE LISPECTOR

*Por Maria Eduarda Mariano (3ª série)*

Epifania. Fluxo de consciência. Crises, personagens-ego. O que esses elementos têm em comum? São algumas das características das narrativas escritas por Clarice Lispector, escritora da primeira leitura obrigatória da prova da UERJ deste ano: "Amor".

Nascida na Ucrânia em 1920, durante a Revolução Russa, Clarice inicialmente chamava-se Chaya Pinkhasovna Lispector. Seu nome, no entanto, foi mudado por uma iniciativa do pai quando a família veio para o Brasil, fugindo das perseguições antisemitas.



Naturalizada brasileira, formada em direito e casada com um diplomata brasileiro, Clarice reuniu, em "Laços de Família", publicado em 1960, uma série de contos curtos – dentre eles, "Amor" – os quais abordam temas domésticos e cotidianos.

Característico da escrita "Lispectoriana", as obras apresentam um momento de ruptura do equilíbrio inicial, marcado principalmente por um acontecimento despretensioso que gera uma sequência de reflexões individuais e coletivas no personagem em questão.



# "AMOR"

O conto "Amor", o segundo do livro, se inicia com Ana — uma mulher de classe média — subindo no bonde com sacolas de mercado. No decorrer da viagem, somos sequestrados para dentro da mente de Ana. Filhos, casa, marido... tudo lhe ocupava suficientemente bem a cabeça, exceto naquela hora, naquele período entre as crianças irem para a escola e o fim da tarde, quando voltavam. *"Certa hora da tarde era mais perigosa. [...] Quando nada mais precisava de sua força, inquietava-se."*

Buscando fugir dos próprios pensamentos, sempre havia algum outro móvel para limpar — até todos estarem limpos —, algum objeto quebrado para consertar — e quando mais nenhum estava quebrado? —, alguma coisa a mais para comprar no mercado. E, num desses momentos, um homem parado no ponto. Um cego. Um homem cego mascarando chiclete.

A partir desse momento, a narrativa veste o que chamamos "Epifania", um momento súbito em que dogmas — ou ovos — se quebram. Após ver o cego mascarando chiclete, o mal estava feito. No desenrolar da história, Ana reflete acerca da vida além da sua bolha, das dificuldades além dos seus privilégios. *"Com horror descobria que pertencia à parte forte do mundo."*

No entanto, à noite, os filhos, o marido, os irmãos e as cunhadas — a vida normal bate à porta, e Ana atende. Felizes em não ver defeitos, em breve o choque passaria.

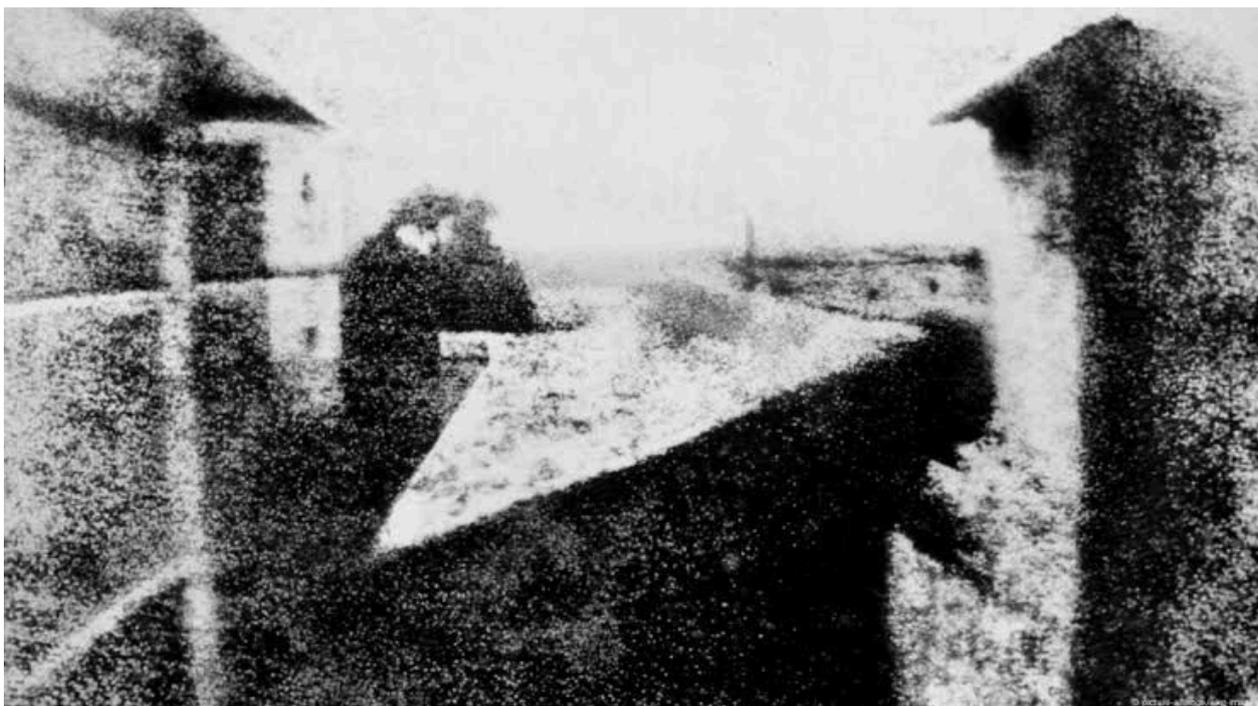
"Amor" aborda o conformismo das classes mais abastadas, as demandas relacionadas ao gênero feminino — maternais, conjugais, domésticas e laborais —, a alienação para com as desigualdades socioeconômicas e a invisibilidade das dificuldades enfrentadas por pessoas com deficiências. Rico em temáticas e com um potencial avassalador para interpretações, o conto te convida a viajar com ele nessas diversas temáticas importantes. (E a UERJ te convida, com o peso da obrigatoriedade, a lê-lo :))

# DO FILME AO PHOTOSHOP...

***Por Ana Luiza Couteiro (3ª série)***

O ato de fotografar sempre foi visto como uma maneira de se expressar, guardar memórias e registrar momentos, sendo sempre inovador. Mas será que a fotografia tem o mesmo impacto atualmente que tinha antigamente?

A primeira fotografia do mundo foi tirada em 1826 pelo francês Joseph Nicéphore Niépce. A imagem é conhecida como "*Vista da Janela em Le Gras*".



Antigamente, era difícil tirar fotos, pois nem todos tinham acesso a esses equipamentos, além de ser um processo demorado. Hoje em dia, todos podemos fotografar instantaneamente com qualidade a qualquer momento, deixando de ser algo luxuoso para ser algo comum.

# A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Com a chegada das redes sociais, postamos fotos como meio de comunicação, expressão e, até mesmo, ostentação. Agora, sempre estamos em busca da foto perfeita, do ângulo perfeito e do lugar perfeito. Por exemplo, no Instagram, a "foto perfeita" desperta sentimentos de comparação e inveja por algo que, muitas das vezes, não é real. Fotos editadas com Photoshop para alcançar um padrão de beleza irreal, montagens, filtros...e as fotos sem edições acabam sendo deixadas de lado, sem mostrar a verdadeira essência da fotografia.

Somado a isso, temos a inteligência artificial, que, ao gerar imagens cada vez mais realistas, são compartilhadas e enganam quem as vê.



Consegue diferenciar a foto real e a imagem gerada por IA? A imagem real é a da direita, embora ambas pareçam ser verdadeiras por serem completamente realistas.

A grande questão que fica é: **até que ponto uma imagem ainda representa a verdade?**

# Agradecimentos

Quero agradecer a todos que tornaram essa edição do jornal Sabido Ligado possível! Aos meus colegas redatores, nossos excelentes professores que revisam e nos coordenam e a vocês que leram até aqui: vocês são incríveis, muito obrigada!

Aos alunos, muito obrigada por lerem até aqui! Aproveitem as oportunidades e trilhem um brilhante caminho até o futuro de vocês!

Espero poder sempre contribuir com todos em uma boa coordenação do Jornal e em um bom convívio durante nosso dia a dia.

Contem comigo!

Atenciosamente,

Maria Eduarda Mariano e a equipe do Jornal Sabido Ligado!

*Maria Eduarda Mariano*  
Editora-chefe