

São Paulo, 28 de abril de 2025.

Ensino Fundamental Anos Finais

Comunicado nº72/2025

**Assunto: Em Pauta - Reflexões e Conexões entre Escola e Família**



Queridas famílias,

É com grande entusiasmo que damos início ao projeto “Em Pauta”, uma iniciativa que visa estreitar os laços entre a escola e as famílias, promovendo momentos de reflexão e diálogo sobre temas relevantes do nosso cotidiano escolar e da vida em família.

*Por que participar?* Mensalmente, um novo tema será abordado, permitindo que os professores conduzam discussões em sala de aula, enquanto vocês, pais e responsáveis, têm a oportunidade de refletir e dialogar com seus filhos em casa. Essa troca enriquecedora não só estimula o pensamento crítico, mas também fortalece a comunicação e a união entre todos nós.

*Como funciona?*

*1. Tema Mensal:* Cada mês trará um assunto que será discutido em sala de aula e compartilhado com as famílias.

*2. Reflexão e Diálogo:* Sugerimos que vocês conversem com seus filhos sobre o tema, promovendo um ambiente de escuta e troca de opiniões.

*3. Compartilhamento de Experiências:* Os professores poderão compartilhar insights e reflexões sobre as discussões em sala, e vocês também poderão enviar suas opiniões e experiências para enriquecer o debate.

*Objetivos do “Em Pauta”:* Conectar - Criar uma ponte entre a escola e as famílias, fortalecendo o vínculo e a comunidade; Refletir - Proporcionar momentos de reflexão sobre temas que impactam nosso dia a dia; Transformar - Promover mudanças positivas na maneira como nos relacionamos e comunicamos em família.

Acreditamos que, juntos, podemos transformar nossas experiências em aprendizado e crescimento. Estamos animados para iniciar essa jornada com vocês e esperamos que cada edição do “Em Pauta” inspire conversas significativas e momentos de união.

***Contamos com a participação de todos!***

### **Tema do mês de abril: “Chiclete”**

Você já passou um período de alguma aula mascando chicletes? Uma aula inteira?? Um período inteiro? Já teve que jogar o chiclete fora porque algum professor pediu? Será que há algum prejuízo nessa prática, ou apenas uma regra sem função do colégio? Vamos conversar sobre isso?

Já ouviu falar da relação entre mascar chiclete e desenvolvimento de gastrite? Já ouviu falar que mascar chicletes pode levar ao desenvolvimento de problemas de mastigação e problemas articulatorios? E a relação entre mascar chicletes e interferir no tratamento de TDAH?

O processo físico da mastigação é a sinalização para iniciar o processo digestivo que estimula o nosso estômago, por exemplo, a iniciar a produção de suco gástrico, que diminui o pH do estômago, aumentando assim, sua acidez. Com o tempo, isso pode levar ao desenvolvimento de irritação da mucosa deste órgão, agravando casos de gastrite, úlcera e refluxo.

E ainda, a mastigação aumenta em até 10 vezes o processo de salivação, que é o estímulo para a secreção de várias enzimas digestivas em nosso sistema digestório. Observamos que alunos ficam, por vezes, uma aula de 45 minutos (ou mais) mascando o mesmo chiclete (quando não orientados a jogarem fora).

O ato de mascar chiclete pode, também, estimular o desenvolvimento de cárie, ainda que sua composição seja “sugar free”, pois há adoçantes como sucralose, que afetam a saúde bucal.

A mastigação de chicletes pode estimular a hiperfunção da musculatura mastigatória, fazendo com que haja um desenvolvimento dessa musculatura, levando a uma disfunção da articulação e da própria mastigação. Algumas pessoas podem desenvolver uma assimetria no rosto em decorrência dessas disfunções. Mascar chicletes de 3 a 4 vezes por semana pode levar à sobrecarga da articulação temporomandibular (ATM), levando ao desenvolvimento de dores nesta região, dores de cabeça e confusão como quadro de enxaquecas.

Mascar o chiclete, de forma contínua, estimula o sistema de ativação reticular ascendente, que leva informações ao sistema nervoso, para manter

a pessoa alerta e ativa. Em pessoas com déficit de atenção e hiperatividade, isso pode deixá-la mais agitada e interferir no tratamento para TDAH.

Além de todas as questões relacionadas à sua própria saúde, existe também a questão social. Muitos alunos grudam chicletes embaixo das carteiras, levando outros a grudarem em seus uniformes, cabelos e aumentando, de forma desnecessária, o trabalho da equipe de limpeza, que precisa ficar raspando, com espátula, essa borracha grudada.

*E aí... vamos repensar essa prática?*

Atenciosamente,  
Coordenação e Orientação Pedagógica.