

BEM-ESTAR E ESTILO DE VIDA

Informações que fazem repensar alguns hábitos por uma vida mais saudável



QUEM É QUEM

Paulo Sérgio Bayer

ESPAÇO DO ALUNO

O que Justifica Belo Monte e Nucleares no Brasil?

NOTÍCIAS DO CAMPUS

Arraial do Campus, Jogos da Integração, II Fórum Mundial da Educação e Tecnologia

PALAVRA DA DIREÇÃO



Atualmente, o *Campus Joinville* possui algumas obras em execução. Estas obras tratam da regularização de nossa estrutura física, as quais envolvem instalações de preventivo contra incêndio em alguns blocos do campus, como adequação do sistema de proteção de descarga atmosférica do bloco 2, bloco 3 e passarela, construção de escada

de incêndio para saída de emergência nos fundos do bloco 3, reparo do sistema de gás e construção de uma lixeira para descarte dos resíduos.

Em breve, estaremos somando esforços para a construção de uma cobertura aos veículos oficiais. Esta demanda é necessária, haja vista a necessidade de manutenção dos automóveis devido às influências climáticas que afetam os mesmos e aceleram o seu envelhecimento.

Na busca de melhor atender às atividades acadêmicas, os laboratórios de informática foram revitalizados. O setor de TI substituiu e aumentou o número de computadores (adquiridos na gestão anterior) e os dois maiores laboratórios receberão um segundo incremento.

A intenção é adequarmos os laboratórios à real necessidade da comunidade acadêmica; com a rejuvenescimento dos equipamentos de informática, individualização por aluno, e substituição do mobiliário dos laboratórios que ainda possuem alguns móveis improvisados, com a realocação de algumas mesas de computadores espalhadas pelo campus, bem como a futura aquisição do numerário faltante; para tanto, é necessária a ampliação da infraestrutura de rede lógica e elétrica dos laboratórios.

Um forte abraço,
Prof. Mauricio Martins Taques
 Diretor Geral do Campus Joinville IF-SC

EDITORIAL

Prezados leitores, o INFOJOI estará passando por algumas melhorias. O desafio da nova equipe de elaboração é implementar o novo formato e novas possibilidades dessa publicação, com o objetivo de potencializar essa importante ferramenta de comunicação, para que torne-se cada vez mais participativa, seja capaz de disseminar de forma eficiente informações, promover interações, discussões e de dar visibilidade aos projetos e ações do IFSC Joinville. Erros e acertos farão parte do processo.

As contribuições serão bem-vindas através do e-mail infojoi@ifsc.edu.br, a colaboração de todos fará a diferença! Por exemplo, através do envio de sugestões de pauta, matérias, textos informativos, imagens, atividades desenvolvidas pelos servidores e alunos do campus, dentre outras.

O INFOJOI terá um formato de Informativo, porém com aspectos e características de uma revista, com temas diversificados para ser mais atrativo, atingindo um número maior de leitores, alunos, servidores e comunidade externa.

O Informativo terá um tema central a cada edição, que permitirá um desenvolvimento maior do assunto, porém não limitará as possibilidades de inclusão de outros assuntos, o que garantirá também uma maior abrangência. O tema central desta edição será o bem-estar e o meio ambiente.

A periodicidade do INFOJOI será mensal entretanto, durante o período de consolidação do informativo, não foi possível estabelecer uma data regular para publicação.



Marcio Bess

COMENTÁRIOS DOS LEITORES

"Gostei muito do tema abordado pelo Infojoi "Pensando em Família", pois contribui para romper com conceitos e valores tradicionais do que é Família. Reconstrói e desmistifica o significado dos laços afetivos na cultura contemporânea, caracterizando a família independente de gênero, de cor e de fatores sanguíneos. Em um contexto educacional, discorrer sobre a tolerância é fundamental para uma formação humanizada. Parabéns à Equipe do Infojoi por abordar de maneira tão criativa um tema que é um desafio na sociedade atual." **Ana Carolina Staube de Melo – IFSC Joinville**

"Parabéns pelo trabalho da equipe! O último informativo estava muito bom!!!!!" **Débora Rinaldi Nogueira – IFSC Joinville**

"Parabéns, pela entrevista oportuna e atual, reunindo duas faces da nova realidade social no que diz a respeito a família, por um lado a adoção e esta feita por um casal de homossexuais, perguntas objetivas, nada de complexidades, e respostas de uma mulher corajosa, que corre atrás dos seus desejos com discernimento e audácia, fazendo parecer tudo muito simples". **Pedro N. Souza Filho - Psicanalista – Minas Gerais**

"Gostei muito do texto Mães do IFSC, histórias de vidas de mulheres guerreiras, cada qual com suas batalhas e vitórias. É bom tornar conhecidos e valorizar exemplos de superação".

Odete Oliveira – Florianópolis



QUEM É QUEM?

Nessa edição, Paulo Sérgio Bayer, relata um pouco sobre sua história e vivências, seus projetos, seu envolvimento com a arte e estilo de vida. Confira!

Qual a sua trajetória de vida? Qual a sua formação? Como chegou ao IF-SC?

Eu sou natural de Curitiba, venho de família descendente de imigrantes italianos e alemães. O meu pai Germano Bayer (*in memoriam*) veio do interior ainda jovem, estudou educação física e foi um dos professores estaduais pioneiros da natação do Paraná. A minha mãe, Maria de Lourdes Bonato, foi uma abnegada, dedicou a sua vida aos filhos e ao lar. Sempre gostei e ainda hoje exerço atividades informais ligadas à música, ao desenho e à pintura; decidi cursar Engenharia Mecânica pela facilidade que tinha na matemática/física e pelo *slogan* de “bom curso”. Na época, a prova prévia de Arquitetura me desclassificou e acabou me desmotivando a ingressar no curso. Comecei a lecionar no CEFET-PR (UTFPR) em 1992, como efetivo do Curso Técnico Integrado em Mecânica. Em 97, concluí o mestrado em Engenharia de Materiais e, desde então, trabalhei como professor em diferentes instituições de ensino. Prestei concurso no IF-SC (na época CEFET-SC Unidade Joinville) em junho 2006. Fui o primeiro professor a tomar posse como efetivo da área de Indústria na coordenação de Mecânica em novembro/2006.

Você é considerado um profissional da educação muito comprometido. O que te faz estar sempre motivado?

Acredito que a educação profissional se efetiva quando damos ênfase ao significado prático da teoria que ministramos, seja através de exemplos do que acontece na indústria ou das atividades de laboratório que são sempre motivadoras. A motivação advém do fato de que a educação, mediada por relacionamentos afetivos e acolhedores, pode ser a chave mestra da transformação dos indivíduos e da sociedade caótica em que vivemos.

Você participou da elaboração dos projetos de Cursos Técnicos Integrados da instituição. Como foi essa experiência? Esta acontecendo como o esperado?

Quando coordenei a elaboração do projeto do Curso Integrado de Mecânica, idealizei um projeto integrador para todo o currículo; sinto que não pudemos contar com a ajuda dos novos professores de cultura geral naquele momento, pois ainda não tinham sido contratados. Aliás, a idéia não era criar esta divisão entre cultura geral e técnica, que é uma forma arcaica de ver o currículo. Uma semana de planejamento e reuniões pedagógicas periódicas garantiriam o diálogo sobre contribuições de cada área de formação para a construção do conhecimento, bem como para a execução gradual do projeto. A reformulação do currículo acabou por frustrar de vez esta perspectiva integradora. Tenho certeza de que as mudanças do currículo por politécnia vão favorecer este diálogo, aproximar alunos, professores e técnicos em torno da educação transformadora, fraterna e solidária.

Como professor do curso de Técnico em Mecânica, como vê as perspectivas de trabalho na área da indústria no Brasil?

Os *slogans* de “concorrência por uma vaga na indústria”, ou “a competição por melhores cargos e salários no mercado de trabalho”, que são típicos da decadente economia capitalista, essa mesma economia dos “fortes”

que não conseguiu resolver a fome e as desigualdades no mundo, e que só atende aos interesses dos ambiciosos além de qualquer medida, pela corrida tecnológica e o aparelhamento militar, confirmam a certeza de que há muito que fazer na esfera da educação. As perspectivas de trabalho na indústria sempre são em número reduzido, os melhores profissionais obtêm a melhor colocação, havendo sempre esta competição, que em minha opinião não é nada saudável e feliz. Há uma outra perspectiva que é a economia solidária, onde os participantes ou cooperados tem o controle e o diálogo sobre os seus produtos e serviços, podendo haver a permuta ao invés de intermediações financeiras envolvendo bancos. Tenho certeza que o IF-SC desempenharia melhor a sua missão tendo como foco a educação profissional para criação de incubadoras sociais e redes solidárias.

Fale um pouco mais sobre você.

Sou uma pessoa caseira, gosto de ouvir música e cantar. Quando viajo procuramos os lugares que trazem uma mensagem de harmonia e tranquilidade junto à natureza. Deixamos de freqüentar as churrascarias e de ingerir o frango de granja... há muito interesse capitalista na matança e crueldade com os nossos queridos animais...

Poucos sabem do seu interesse por Yoga. Como surgiu esta prática em sua vida?

É dito que o Yoga é algo que não se pratica, mas aquilo em que nos transformamos. E é nesta perspectiva que ele surgiu em minha vida. Nunca fui um assíduo frequentador de aulas de Yoga, mas em um certo momento crítico em minha vida – todos nós passamos por provações... a minha ocorreu ainda como estudante ao final do curso de Engenharia – percebi que havia em mim uma força superior, ou Deus de nosso coração, depois de frequentar uma aula experimental na Casa de Yoga – academia fundada pela professora Maria Laura Packer em Joinville. A vida começa a ganhar um sentido mais nobre e feliz, com a percepção de que fazemos parte deste todo significativo que é a natureza maravilhosa do Ser ou Criador de Tudo. O Yoga é para mim um método que traz saúde para os nossos corpos físico, emocional, mental e espiritual.

O que lhe faz feliz? Gosto de reunir-me com pessoas que buscam melhorar em todos os aspectos.

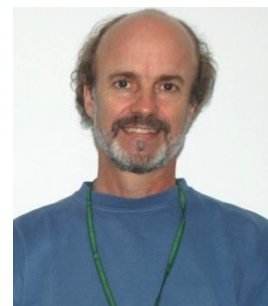
Está desenvolvendo algum projeto atualmente?

Estou gravando um CD de mantras e música devocional com composições próprias. Este trabalho será apresentado na forma de recitais juntamente com amigos músicos de Joinville e de São Paulo.

Quais os seus planos pra o futuro?

Estou cada vez mais convencido de que o futuro não existe. Assim, quero aprender a viver o presente como um verdadeiro Presente: o milagre que a natureza nos presenteia.

Pena que estamos sempre com a mente ou no passado ou no futuro. Não há nenhum demérito em viver o presente! Já reparou que nada do que você planeja acontece de acordo com o que você pensou no início? E na maioria das vezes a gente gasta uma quantidade enorme de energia bolando e planejando.



ESPAÇO DO ALUNO

O que Justifica Belo Monte e Nucleares no Brasil?

por Letícia Ardino de Oliveira*

Vinda de um projeto da época do regime militar, 1970, o primeiro projeto, que era absurdamente enorme e desrespeitoso para a diversidade de animais e plantas, só que agora com menor impacto. Na tentativa de “melhorar” a antiga Kararaô, diminuindo o reservatório de 1200 Km² para 600 Km², mas com ainda impactante danos sócio-ambientais.

Rogério Cerqueira Leite em seu texto ‘Belo Monte a floresta e a árvore’, defende a construção de Belo Monte, dizendo: “O primeiro crime segundo eles seria o sacrifício de 500 Km² de mata, ou seja, a mesma área que em média tem sido desmatada a cada dois dias nesses últimos anos...”

Diz ainda que, varias espécies serão perdidas, mas 20 milhões de brasileiros poderão ter luz em suas casas. Ah, como se a “perda” desses animais não fizessem diferença, hoje todos sabemos da importância da manutenção das espécies para o equilíbrio ecológico, responsável pela vida na terra. Enquanto a luz, 30% da energia elétrica produzida hoje no Brasil vão para as eletro-intensivas.

Defende ainda que se *deva* aproveitar o potencial hidrelétrico brasileiro, caso não, se faz necessário o uso de usinas termoelétricas e combustíveis fosseis o que, neste caso, acarretaria a desertificação da Amazônia, o que seria pior. Mas e quanto o 16% de perdas na distribuição e o descaso do governo com as linhas de transmissão. Só o repotenciamento das usinas em funcionamento poderia gerar a mesma potência nominal de Belo Monte.

Dizem que a hidrelétrica, é uma das usinas mais baratas, mas nos cálculos não são considerados o que deveriam pagar para cerca de 80% das populações atingidas por hidroelétricas que não recebem indenizações.

O governo brasileiro passa a idéia de que o aumento da geração de energia elétrica seja fundamental para o progresso do país. Diz ainda que se faça necessário para manter a distribuição, já que há um aumento de eletrodomésticos nas casas e que lavarão energia onde hoje não tem, mas as tais eletro-intensivas têm um aumento previsto considerável para os próximos vinte anos.

Queriam tanto sua construção que chegaram a pedir licença parcial para poderem começar a construção, afinal uma vez começado ninguém poderia parar. Apesar de as condições necessárias não forem devidamente cumpridas, em 2011 a licença foi dada.



Em 25 de fevereiro de 2011 esta, foi suspenso pelo juiz Federal Ronaldo Desterroe, que disse: “Em lugar de o órgão ambiental conduzir o procedimento, acaba por ser o Consórcio Norte S.A. que, à vista de seus interesses, suas necessidades e seu cronograma, tem imposto ao IBAMA o modo de condição do licenciamento de Belo Monte”.

Essa obra burlou leis, passou por cima de regras, irá desabrigar índios e ribeirinhos, trecho do rio será desviado e deixará em seca aquela região, prejudicando os ribeirinhos que viviam da pesca e o pior é que nem serão indenizados, pois só os que terão suas casas alagadas são considerados atingidos. Espécies que só existem naquela região serão extintas, a obra será construída com dinheiro da BNDES, ou seja, as construtoras que tem lucro e o governo que corre o risco econômico. A potência que dizem ter, só ocorre durante três meses no ano. Ainda sim, a construção continua.

Estudo realizado em 2006, pelo Instituto de Tecnologia de Aeronáutica, mostra a inviabilidade econômica. Não vale apenas tanto dinheiro para tão pouca energia. Essa inviabilidade revela as segundas intenções, Belo Monte não será estrela solitária no rio Xingu. Outras três barragens devem ser feitas para que Belo Monte realmente passe a dar lucro.

Todos os envolvidos nessa obra fingem não ver todos os indícios que mostra que a construção de Belo Monte será desumana. O descaso com a população é um verdadeiro absurdo.

Acalmam a população dizendo que trará desenvolvimento e empregos àquela região, mas será que o preço a pagar não é caro demais? Esses empregos trarão migrantes, afinal é preciso mão de obra qualificada, ou seja, a população talvez nem veja a cor do dinheiro, além disso as cidades estarão preparadas para esses migrantes, com relação à infraestrutura? Como disse Telma Monteiro: “Há 30 anos falávamos que era culpa dos militares. Hoje infelizmente não temos culpados”.

* Aluna do Curso Técnico de Eletroeletrônica, IF-SC campus Joinville.

O assunto das usinas nucleares foi levantado ultimamente por causa da catástrofe causada na usina japonesa, após tsunami.

Mesmo depois de mais um caso e acidente nuclear, no Brasil, está sendo planejada a construção de mais quatro usinas nucleares na região sudeste e norte. As desculpas são sempre a mesma, demanda de energia elétrica brasileira para os últimos anos.

Segundo Jose Goldemberg, nem isso justifica a construção, ele diz que deviam dar prioridade ao uso de energia mais eficiente de eletricidade, no que concordo. Além do mais, reduziria o custo, que deve ocorrer principalmente em indústria.

Precisa-se de produzir mais energia, mas de forma menos agressiva ao meio ambiente. Leonan dos Santos Guimarães, de Eletro nuclear, defende a construção de nucleares no Brasil, dizendo que não há outra opção para resolver o problema energético brasileiro. Diz ainda que os benefícios serão maiores que os riscos.

Todas as alternativas dadas por Celio Bermann, de 'arrumação' das linhas de transmissão, junto com o repotenciamento das usinas mais antigas e com fontes mais renováveis, poderiam satisfazer essa demanda. Para que correr riscos, se, nesse sentido, não se fez necessário?



O ministro de Ciência e Tecnologia até então, Aloizio Mercadantes, descarta os riscos das nucleares, apenas pelo fato de no Brasil não ocorrer terremoto, o que provocou o acidente em Fukushima, como se esse fosse o único possível problema.

Os riscos de radioatividade são visíveis no ataque a Hiroshima e Nagasaki, que mesmo depois da explosão faziam vítimas. Os casos de acidentes são muitos e em proporções enormes para não serem considerados quando se pensa em mais usinas nucleares. Para se ter uma idéia, o superaquecimento de um tanque causa uma explosão que é liberada em 23 Km².

Apesar de estarmos no século XXI, não se deve desconsiderar os casos antigos, por estarmos neste século tecnológico é que devemos procurar formas mais sustentáveis para a geração e transmissão de energia.

Laércio Vinhas, diretor de segurança da Comissão Nacional de Energia Nuclear, diz que o ocorrido no Japão foi "circunstância única". Mas, se no Brasil também ocorra uma "circunstância única"? Para se ter uma idéia pelas regras atuais de segurança, as usinas ANGRAS, não poderiam estar onde estão, por causa da população próxima delas serem maiores que o permitido hoje. Essas usinas são vulcões adormecidos que podem explodir a qualquer momento.

Nucleares, são consideradas limpas, pois liberam pouco CO₂, mas como pode-se ver produzem tanto lixo atômico, acreditando que um dia percam a radioatividade são enterrados e guardados de presente para as gerações futuras. Quem sabe essa não seja a causa da nossa extinção?

"Para os mais acesos de seus críticos, a AEC, que hoje planta instalações para gerar energia, amanhã colherá geneticamente doentes, cânceres e terra envenenada". Dizia o texto da Veja. "Mas os defensores de energia nuclear vêem os átomos por um lado diferente".

O custo de Angra I e II, foram demasiadamente alto, e com uma demora absurda de construção. Como seria possível, ainda sim, a construção de mais quatro? Quarenta e três por cento dos equipamentos de Angra III já foram comprados, durante mais de 18 anos, desde 1986, e ainda gastam para sua manutenção.

Para ambos os casos, a desculpa é sempre a mesma, demanda de energia elétrica. Com tantos problemas ambientais, sociais e econômicos e, além disso, as possibilidades de "cancelar" o desperdício na transmissão e todas as formas de gerar energia, parece improvável que projetos como Belo Monte e Nucleares se mantenham.

Tudo é mantido por casos políticos, ou por dinheiro. O vício dos últimos séculos, esta mania de querer sempre mais e mais. Este egoísmo do século XXI, o que é com fruto é para mim e o que resta é para os outros. Fruto plantado pelo capitalismo.

BEM-ESTAR E ESTILO DE VIDA

O bem-estar está muito ligado ao estilo de vida, cada um tem a responsabilidade de fornecer elementos essenciais para a saúde, tais como uma boa nutrição, atividade física regular, evitar consumo de fumo, álcool e drogas, cuidar do emocional e gerenciar o estresse. O equilíbrio por si só já evita muitos dos males que afetam o bem-estar do indivíduo contemporâneo. As escolhas e comportamentos diários podem fazer a diferença a curto, médio e longo prazo.

Não é exagero atualmente dizer que ficamos a maior parte de nosso tempo no trabalho ou com atividades diversas do que em casa com a família, por exemplo. A demanda de trabalho e ações vem aumentando à medida que conseguimos mais rapidamente realizá-las para ficarmos livres, porém, logo em seguida encontramos uma nova atividade para preencher para o tempo "ganho", sem perceber estamos sem tempo novamente.

Cabe a cada um ver o que pode ser evitado e o que realmente é importante, às vezes é necessário refletir sobre a sobrecarga, e se perguntar: até que ponto tudo isso é necessário? Desse questionamento podem surgir subsídios para encontrar o caminho para uma vida mais prazerosa e saudável em todos os aspectos.

Bem-estar no trabalho: Saber de casos de pessoas viciadas em trabalho é comum, saber de pessoas descontentes e sobrecarregadas em seus trabalhos também é! Alguns hábitos e condutas causam estresse, que afeta 90% da população mundial, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).

De acordo com médicos, o estresse é um distúrbio de ansiedade que atinge as pessoas, geralmente é uma consequência do ritmo acelerado em que vivem. Celulares tocando o tempo todo, muitos e-mails para responder, contas a vencer, prazos se esgotando, o trânsito engarrafado, excesso de informação a ser processada... tudo isso, todos os dias.

Cuidados com o coração

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 80% dos casos de infarto e derrame e 40% dos casos de câncer podem ser evitados com um estilo de vida melhor.

O coração é um órgão extremamente sensível aos sinais enviados pelo cérebro, os estados emocionais, provocados pelos pensamentos, afetam diretamente a saúde do corpo inteiro, interferem na produção de hormônios e nas defesas do organismo.

Estar bem não é apenas "aparentemente" estar livre de doenças. É estar equilibrado fisicamente e emocionalmente. O bem-estar de hoje e de amanhã pode ser promovido com condutas saudáveis que ajudarão no não-aparecimento de doenças e desequilíbrio.

Cada um constrói sua saúde quando se responsabiliza por ela. Cada qual escolhe seu estilo de vida. Saúde não é tudo, porém, sem ela, o resto não é nada.

As pessoas estressadas tendem a ficar mais doentes, por ficar com a imunidade comprometida, elas tem mais gripes, herpes, candidíase e infecções em geral. Nada menos que 3,5% do PIB nacional são gastos com o estresse e suas consequências.

Pesquisas mostram que nas empresas o estresse é a principal causa de absenteísmo - quando o trabalhador falta por motivo de saúde - e presenteísmo, quando ele não desempenha suas funções adequadamente devido a problemas de saúde.

A insatisfação e excesso tornam o ofício um fardo e isso interfere consideravelmente na saúde e no emocional do indivíduo. Alguns cuidados simples podem ajudar a melhorar o ambiente de trabalho e ajudar a combater o estresse e o mal estar no trabalho e nas relações sociais.

DICAS de Bem-estar



- Observe se a iluminação é adequada;
- Cuidado com o excesso de barulho;
- Abra as janelas e deixe circular ar;
- Busque ajustar o espaço que você ocupa, às vezes com pequenas mudanças consegue-se um ganho significativo na qualidade e na produtividade que irá refletir no bem-estar;
- Esteja atento à sua postura, pense de forma ergonômica, isso evitará desconforto e prejuízos futuros;
- Limpe e organize seus objetos com harmonia e praticidade;
- Jogue fora o excesso de coisas, mantenha apenas o essencial em suas gavetas;
- A estética do ambiente ajuda no aconchego e no conforto visual. Ambiente emocional:
- Busque um equilíbrio, tente não se frustrar com as pendências;
- Organize-se e não deixe para a última hora seus afazeres;
- Negocie prazos dentro das possibilidades que podem ser cumpridas; não esqueça de deixar uma margem de tempo para imprevistos;
- Lembre-se que ser eficiente é diferente de ser sobrecarregado;
- Aprenda a focar em suas metas;
- Decline elegantemente do que vai além de seu limite;
- Seja educado e gentil com os colegas de trabalho;
- Não leve problemas pessoais para o trabalho;
- Deixe o mau humor em casa;
- Não se envolva em fofocas;
- Trate a todos com consideração independentemente do cargo que ocupam;
- Respeite a si mesmo e não ultrapasse seus limites; faça o bem para o próximo e espalhe gentileza e harmonia com generosidade.

O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Antes de qualquer coisa, é importante ressaltar, que uma alimentação saudável começa com o consumo de quantidades menores de alimentos, distribuídas em 5 a 6 refeições por dia, ao invés de quantidades exageradas, concentradas em somente 2 ou 3 refeições diariamente. O ideal é que não sintamos muita fome, pois sentir fome não é saudável. Essa sensação de fome extrema é clássica de células pouco nutridas, por isso fica a sugestão de várias refeições ao longo do dia. Outro detalhe, é que quando um organismo fica muitas horas sem receber alimento, ele é obrigado a utilizar como fonte de energia a massa magra, isto é, o músculo. E quem quer perder massa magra? Geralmente o objetivo é queimar gordura e manter massa magra, certo?

De qualquer forma, não terá muito sentido apenas fazer várias refeições ao dia, se estas refeições forem pouco qualitativas, ou seja, além de dividir os alimentos consumidos no dia em várias refeições, também é fundamental que os alimentos escolhidos sejam realmente saudáveis, que além de suprirem as necessidades alimentares para evitar a fome, que eles sejam realmente funcionais, que tenham condições de melhorar a saúde e/ou diminuir as chances da instalação de doenças.

Os alimentos considerados funcionais são os que fornecem carboidratos, proteínas e lipídios de boa qualidade, fibras, vitaminas e minerais indispensáveis para uma vida longa e saudável. Com essas características temos os grãos, farinhas integrais, leguminosas, sementes, oleaginosas, frutas, verduras e legumes. Certamente não conseguimos consumir todos os alimentos classificados nestas categorias diariamente. A indicação é de fazer um rodízio ao longo dos dias, tendo sempre aporte de nutrientes de alguns alimentos de todos os grupos diariamente.

Indispensável também é beber água, uma vez que nosso corpo é formado por até 65% dela e precisamos repor diariamente para não faltar, já que eliminamos sempre através da urina, lágrimas e transpiração. A indicação de quantidade de água é de 35ml por quilo de peso corporal saudável (no caso de uma pessoa obesa, não se calcula com o peso em excesso). Outra maneira de saber se a quantidade de água está adequada é avaliar a urina, que deve ser clarinha, caso contrário, está faltando água. No caso das crianças, que ainda não desenvolveram tal responsabilidade, é primordial oferecer água frequentemente, para desenvolver o hábito. Lembrando que o que realmente hidrata é a água, os sucos naturais, a água de coco e as frutas; já café, chás, sucos artificiais e bebidas alcoólicas não têm poder de hidratação, podem inclusive desidratar se forem consumidos em excesso e sem o consumo adequado de água.

Em se tratando de alimentação saudável, outra dica é consumir pouco sal. Incluir temperos naturais como gengibre, alho, cebola, orégano, manjeriço e ervas finas nas preparações é imprescindível. O consumo de sal atualmente é preocupante, já que o brasileiro vem consumindo mais que o dobro recomendado diariamente.

Muitos são os contras do excesso de sal, como a retenção hídrica, aumentando conseqüentemente o peso corporal em função do edema, podendo desenvolver problemas renais e suas sérias conseqüências. Para temperar uma salada, por exemplo, optar por limão, que é rico em vitamina C e azeite de oliva extra virgem, que é uma gordura com inúmeros benefícios à saúde, contribuindo para a melhora e/ou manutenção dos níveis adequados de colesterol e triglicérides, assim consegue-se reduzir o consumo de sal.

Enfim, para manter uma alimentação saudável é só ter disposição para começar e, aos poucos, incorporar hábitos mais saudáveis que a saúde será priorizada. Para quem está disposto a aderir, a hora é agora, seu corpo agradece!

Vera Lucia Moratelli Warmeling

Nutricionista Clínica, Funcional, Diabetes e Obesidade. Bacharel em Nutrição pela Associação Educacional Luterana Bom Jesus/IELUSC. Especialização em Nutrição Funcional pelo INA - Instituto de Nutrição Avançada de Porto Alegre - RS e Pós-Graduanda em Nutrição Clínica, Metabolismo, Prática e Terapia Nutricional, pela Universidade Gama Filho de São Paulo – SP (vlmoratelli@gmail.com)



O que é Yoga?

Yoga ou **ioga** é um conceito que se refere às tradicionais disciplinas físicas e mentais originárias da Índia. A palavra está associada com as práticas meditativas tanto do budismo quanto do hinduísmo. Fora da Índia, o termo *ioga* costuma ser associado tipicamente com o Hatha Yoga e suas *asanas* (posturas), ou como uma forma de exercício.



NOTÍCIAS DO CAMPUS

IV ARRAIAL DO IF-SC

No sábado, dia 16 de junho de 2012, ocorreu o IV Arraial do IF-SC. A festa junina do campus Joinville já está criando tradição. Marcada pela diversão e muita comilança, a festa teve início às 16h e encerrou somente à noite.

Estiveram presentes aproximadamente 150 pessoas, entre alunos e servidores acompanhados de seus amigos e familiares, todos tipicamente vestidos, participando ativamente da quadrilha e da escolha da Miss Milho deste ano.



TORNEIO DE INTEGRAÇÃO

O Torneio de Integração ocorreu no dia 02/06. Alunos dos Campi de Joinville e Gaspar, descontraídos, disputaram as modalidades de Futsal, Tênis de Mesa e Xadrez. No amistoso de Futsal o Campus Joinville ganhou de 8 x 4 do Campus Gaspar.

O professor Leandro Augusto Romansini – organizador do evento - agradece a todos que contribuíram para a realização do torneio, especialmente ao aluno Guilherme Hafermann, ao Arnaldo Backs, aos alunos do Campus Gaspar na pessoa da professora de Educação Física Keller Mafioletti e o Professor de Educação Física do Campus Itajaí Paulo Fonseca, que auxiliaram na organização dos jogos.

Os dois melhores colocados de cada modalidade representaram os Campi de origem na etapa estadual dos Jogos do IFSC, dia 15/06/2012 em Florianópolis, onde foi realizada a primeira edição dos Jogos do Instituto Federal de Santa Catarina (JIFSC). Participaram 290 alunos de oito Campi da Instituição. Organizados em equipes, os estudantes disputaram provas de Basquetebol, Handebol, Voleibol, Futebol de Salão, Tênis de Mesa, Xadrez e Atletismo (100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 4x100m e lançamentos de dardo, disco e peso). Os vencedores irão representar o IFSC na etapa regional dos Jogos dos Institutos Federais (JIF-Sul), que ocorre em agosto nas cidades de Camboriú e Bento Gonçalves.

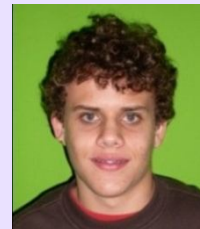
Os alunos que participaram dos JIFSC vieram dos Campi de Araranguá, Chapecó, Criciúma, Florianópolis, Gaspar, Jaraguá do Sul, Joinville e São Miguel do Oeste. “Estamos

encarando essa edição como uma espécie de ‘piloto’, pois queremos que todos os Campi participem das próximas edições”, conta a professora Leatrice Pavan, uma das organizadoras do evento e Coordenadora de Educação Física e Desporto do Campus Florianópolis.



Vindo de Joinville, o estudante Lucas Michael Martins passou por uma etapa seletiva com nove competidores no Campus antes de ser um dos dois escolhidos para representar Joinville no Tênis de Mesa. “Sempre gostei deste jogo e treinava bastante quando eu era mais novo. É muito bom vir e participar dos jogos, conhecendo outros estudantes e também como são os outros Campi do IFSC”, diz Lucas, de 17 anos e que está no terceiro módulo do curso Técnico Concomitante em Mecânica.

Foram medalistas também os alunos Arthur Silva e Lorena Miranda nos 100m, e no Xadrez Feminino, Débora Gandra de Souza.



II Fórum Mundial de Educação Profissional e Tecnológica, IF-SC

Por Marcio Bess

O Brasil, mais precisamente Florianópolis, capital do estado de Santa Catarina, foi sede do II Fórum Mundial de Educação Profissional e Tecnológica nos dias 28 de maio a 1º de junho de 2012. O tema central do evento foi Democratização, Emancipação e Sustentabilidade.

O II Fórum Mundial preparou uma programação oficial abrangendo conferências, debates, oficinas, mostra de inovação tecnológica, mostra de artes visuais, mostra de pôsteres, feira gastronômica, feira de economia solidária e feira do livro, além de atividades artísticas diversificadas.

As conferências, debates e palestras discutiram em torno dos eixos temáticos que abordaram: I Educação, universalização e democratização, II Educação, trabalho e emancipação e III Educação, tecnologia e sustentabilidade.

A Mostra de Artes Visuais apresentou desde fotografias, esculturas em madeira, pinturas em painéis integradores e espaços estratégicos do Centro Sul. Todas essas produções artísticas originaram-se de diversos estados do Brasil e de outros países. Dos trabalhos apresentados podemos destacar o Projeto Fachadas – Painéis integradores – IF do Triângulo Mineiro, O EcoDesign como uma linguagem que contempla a sustentabilidade – Fotografias – IF da Bahia, Memória de um lugar: o legado de Chico Mendes – Fotografia – IF do Acre, a Mostra Farrroupilha de Arte – Painéis integradores – IF Farrroupilha, As rosáceas de pedra – Outros – IF de Rondônia, a Mostra de Entalhos em Madeira – Escultura – IF do Amazonas, a Exposição Fundação Bradesco – Desenho, Ilustração, gravura – Fundação Bradesco e as Pinturas em Tela do SENAC – Paraná.

A economia solidária trouxe produtos dos mais diversos países, na maioria produzidos por cooperativas de artesãos. Dentre eles, destacamos artesanatos que usam como matéria-prima produtos descartados, sendo assim uma forma de reciclar. Um exemplo são os assessorios feitos de lixo eletrônico e garrafas pet. Uma outra categoria era composta por peças confeccionadas com materiais naturais, desta destacamos a beleza do artesanato em capim dourado da região do Jalapão (localizado no estado do Tocantins), são pulseiras, brincos, chaveiros, bolsas, cintos, vasos, peças de decoração entre outros.

As Apresentações Artísticas promoveram um intercâmbio de culturas. Espalhadas pelos cinco palcos, aconteciam simultaneamente. Na dança, os espetáculos foram muitos diversificados, em muitas delas o público interagiu fazendo parte das coreografias. Destaque fica para o IF do Amazonas que, com fenótipos indígenas e plumagem colorida, contagiou os espectadores com a apresentação de uma coreografia em homenagem ao “Boi Caprichoso” do Festival Folclórico de Parintins e a “Dança do Guaraná”.



Foram homenageados pelo IF de Pernambuco o cantor Luiz Gonzaga e o mestre Vitalino – conhecido pelos bonecos de barro que representam a cultura e o folclore do povo nordestino, especialmente do interior de Pernambuco – os dançarinos performáticos, após as apresentações, interagiram com o público para fotos e perguntas.



Além das apresentações de música populares, como a do grupo “Aviões do Forró”, de Pernambuco, e do grupo “Dazaranha” e Portal do Choro de Florianópolis/SC, as orquestras fizeram grande sucesso. Representando o estado do Pará, a Orquestra Juvenil de Violoncelistas da Amazônia, criada pelo professor Dr. Áureo de Freitas, é a única orquestra profissional juvenil de violoncelistas em todo o Brasil com reconhecimento nacional e internacional. O grupo é composto essencialmente por crianças e adolescentes, que apresentam um repertório inovador, reunindo compositores da música erudita, música popular paraense, e rock’n’roll.



As orquestras do IF Santa Catarina e IF de Belém do Pará também apresentaram com sucesso uma mistura de música erudita e popular. Essa foi característica comum entre todas, porém cada qual possui uma identidade muito própria. Todas orquestras são frutos de projetos de inclusão, fazendo da música um instrumento didático e de transformação social, desmistificando a ideia que música erudita pertença às elites.

Segundo o professor Valter V. de Oliveira – Chefe do Departamento de Ensino do Campus Joinville – a mostra de tecnologia trouxe muitos estandes interessantes. Coloca em destaque o Instituto Federal da Bahia – IFBA, que aproveita os resíduos do refeitório da instituição para produzir biodiesel aplicado em tratores no campus. Destaca também a Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, que apresentou dois protótipos de aeronaves não tripuladas desenvolvidas por estudantes da universidade e que podem ser usados para auxiliar em operações policiais de monitoramento. Além disso, brinquedos destinados para professores ensinarem matemática, física e química de forma lúdica, cadeiras de rodas movidas a energia solar, entre outros projetos.

O campus Joinville participou com aproximadamente 180 alunos e muitos servidores. Foi levado para o evento a “Árvore Sustentável do Fórum”, uma iniciativa que alunos do III módulo noturno do Curso Técnico em Mecânica do campus tiveram, criando uma árvore feita de retalhos de ferro (imagem ao lado).



Renata Farache
Reitoria IF Pernambuco

Ao final do evento, atendendo aos pedidos feitos ao Oratório do Sertanejo, o próximo destino do Fórum Mundial de Educação Profissional e Tecnológica é Pernambuco. Com certeza o sucesso se repetirá em 2014!!

Agradecemos a todos que participaram e colaboraram para que tudo acontecesse!



II Fórum Mundial de Educação Profissional e Tecnológica, IF-SC

DESAFIO DO MÊS

Alunos do curso técnico integrado do campus praticam yoga por “2” minutos!!



ANIVERSARIANTES

5/7	XENIA CEMIN
14/7	PAULO AMARO DOS SANTOS
18/7	JANDERSON DUARTE
20/7	VANESSA LUIZA TUONO

23/7
23/7
25/7
29/7
30/7

DANIELA CRISTINA VIANA
GILMARA PETRY
KELLY PATRICIA DIAS
DAYANE CLOCK
LUCIANO ANDRE VANZ

SUGESTÃO DE LIVRO

ENSAIO SOBRE CEGUEIRA de José Saramago

Ensaio sobre a Cegueira, publicado em 1995 é uma dos mais famosos romances do escritor português José Saramago. O autor se refere ao livro como terrível, brutal e violento. Mas antes que se pense que é mais um livro que fala de violência gratuita, daqueles que escorre sangue pelas páginas, não é nada disso! É um livro forte, denso, surpreendentes! Trata da índole do ser humano, que se manifesta de forma explícita, sem filtros, na perfeita situação criada na trama.

A história inicia com um tipo de cegueira “branca”, que, como uma epidemia sem causas aparentes, vai contaminando a população de uma cidade. As pessoas infectadas são colocadas em quarentena, com recursos limitados.

Aos poucos a trama desvenda as características primitivas e bizarras do “ser” humano. Aborda de uma forma única, o poder, a obediência, a ganância, o carinho, o desejo, a vergonha, o sexo, os seres dominadores, dominados, subjugadores e subjugados. Leva a refletir sobre a moral, os costumes, a ética e o preconceito.



SUGESTÃO DE FILME

Marilyn Monroe (1926 - 1962) foi uma das mais célebres atrizes norte-americanas, um símbolo de sensualidade e um ícone de popularidade no século XX. A atriz foi marcada por história de vida trágica, não conheceu seu pai biológico e a sua mãe com graves problemas psicológicos foi internada em um hospício, passou grande parte de sua infância em casas de parentes e orfanatos até que, em 1937, mudou-se para a casa de amiga da família.

Em 1944, começou a trabalhar em uma fábrica de Rádios, onde, em alguns meses depois, foi descoberta por um fotógrafo que tirava fotos de mulheres que ajudavam no esforço de guerra, tornando-se uma modelo respeitável. Devido à sua beleza e seu trabalho, seus relacionamentos foram todos conturbados, enfrentou muitas brigas e ciúmes, foi sempre alvo de fofocas, escândalos, capas de jornais e revistas pelo mundo.

Filmes recomendados por Márcio Bess: Torrentes de Paixão (1953), Os Homens Preferem as Louras (1953), Como Agarrar um Milionário (1953), O Pecado Mora ao Lado (1955), Nunca Fui Santa (1956), Quanto Mais Quente Melhor (1959) e seu último filme, Os Desajustados (1961). Vale a pena salientar que os filmes estão contextualizados em um tempo, o estilo da comédia lúdica e inocência das tramas muito se distanciam das produções atuais.



Comunicado sobre a GREVE!

Desde o início do ano de 2012 as Entidades Sindicais dos Servidores Públicos Federais vêm buscando resposta à pauta de reivindicações protocolada no Ministério de Planejamento (MPOG). As sucessivas reuniões de negociação com os representantes do Governo Federal foram frustrantes, pois nenhuma proposta foi apresentada. As mesas de negociações específicas com o MEC e MPOG sobre as carreiras dos docentes (EBTT) e dos técnico-administrativos (PCCTAE) também se encontram em espera. Diante do contexto, o setor da Educação Federal, deflagra GREVE e estabelece as bases para o movimento sobre os eixos principais: reajuste salarial; estabelecimento da data-base e reestruturação das carreiras de docentes e técnicos administrativos.

No IF-SC Joinville, a greve é parcial. Alguns docentes e técnicos administrativos estão parados. Os serviços essenciais e de atendimento estão funcionando. Neste sentido, orienta-se que alunos e responsáveis consultem os professores e coordenadores para saberem exatamente como estão sendo administradas as atividades de seus cursos.



Participe do informativo você também!

Envie sua opinião para infojoi@ifsc.edu.br ou através das redes sociais:



@ifsc joinville



ifsc.campusjoinville