13 de novembro

Nº 24/2020

QUINZENAL

INFORMATIVO DAE

Departamento de Assuntos Estudantis

APRESENTAÇÃO INICIAL

Este informativo quinzenal é uma iniciativa do Departamento de Assuntos Estudantis (DAE) do IFSC, Câmpus Chapecó. A equipe DAE planeja elaborar e publicar um informativo quinzenal para os estudantes do IFSC. Se você é aluno, servidor TAE ou docente e tem alguma sugestão para pauta, entre em contato conosco!

Equipe DAE: Ângela Silva (Chefe do DAE), Alan David Evaristo Panizzi (Psicólogo), Mayra Eugenio Rodrigues Alebrante (Assistente de Alunos), Nilmar Fernando Jevouski (Coord. de Estágios/ Assistente de Alunos), Renato Frederico Correia Torres Pereira (Alimentação Escolar) e Vosnei da Silva (Assistente Social).



Ilustração: Giovana Tartas aluna do EMI



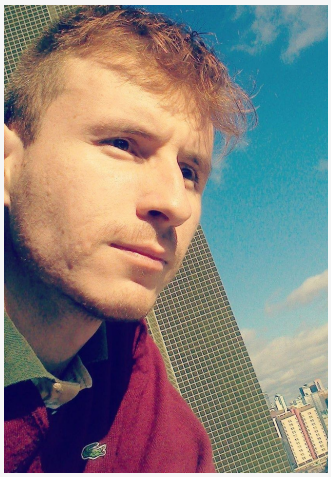
EQUIPE EDITORIAL

Mayra Eugenio Rodrigues Alebrante
Assistente de Alunos

Natasha Dias Castelli
Assessoria DEPE
Auxiliar de Biblioteca

Nilmar Fernando Jevouski
Coordenador de Estágios
Assistente de Alunos

Recado da Redação







Estimados colegas servidoras e servidores, alunas e alunos, e comunidade que acompanha o Informativo do DAE. Sejam muito bem vindas (os) a mais uma edição.

Iniciamos nossa nova periodicidade, agora temos uma publicação *quinzenal*! Também inauguramos um novo espaço destinado a compartilhar carinho e acolhimento através de mensagens e votos para o próximo ano. Em meio a todas as dificuldades deste 2020 fizemos grandes esforços para manter-nos próximos e muito ativos! Desejamos que estes "recadinhos" nos aproximem e nos encham de boas energias e esperança em um próximo ano melhor!

Agradecemos a contribuição de todas e todos na construção de nossas edições! Nos vemos no dia 27/11!

Um abraço,
Equipe Editorial

CONHECENDO A SERVIDORA



Nome: Sirlei Fortes.

Cidade de Nascimento: Nonoai/RS.

Tempo de trabalho no IFSC: 8 meses.

Função: Assistente em Administração.

Formação: cursando superior.

Experiência profissional: Auxiliar de Administração na Prefeitura de Chapecó por 3 anos.

O que gosta de fazer nas horas vagas/passatempo:
Ler, estudar, passear.

***Citar o que mais gosta nas categorias*:**

Filme: Suspense, comédia
Esporte: Gosto de assistir todos
Livro: Leitura informativa
Série: Não acompanho
Programa de TV: Noticiários e filmes

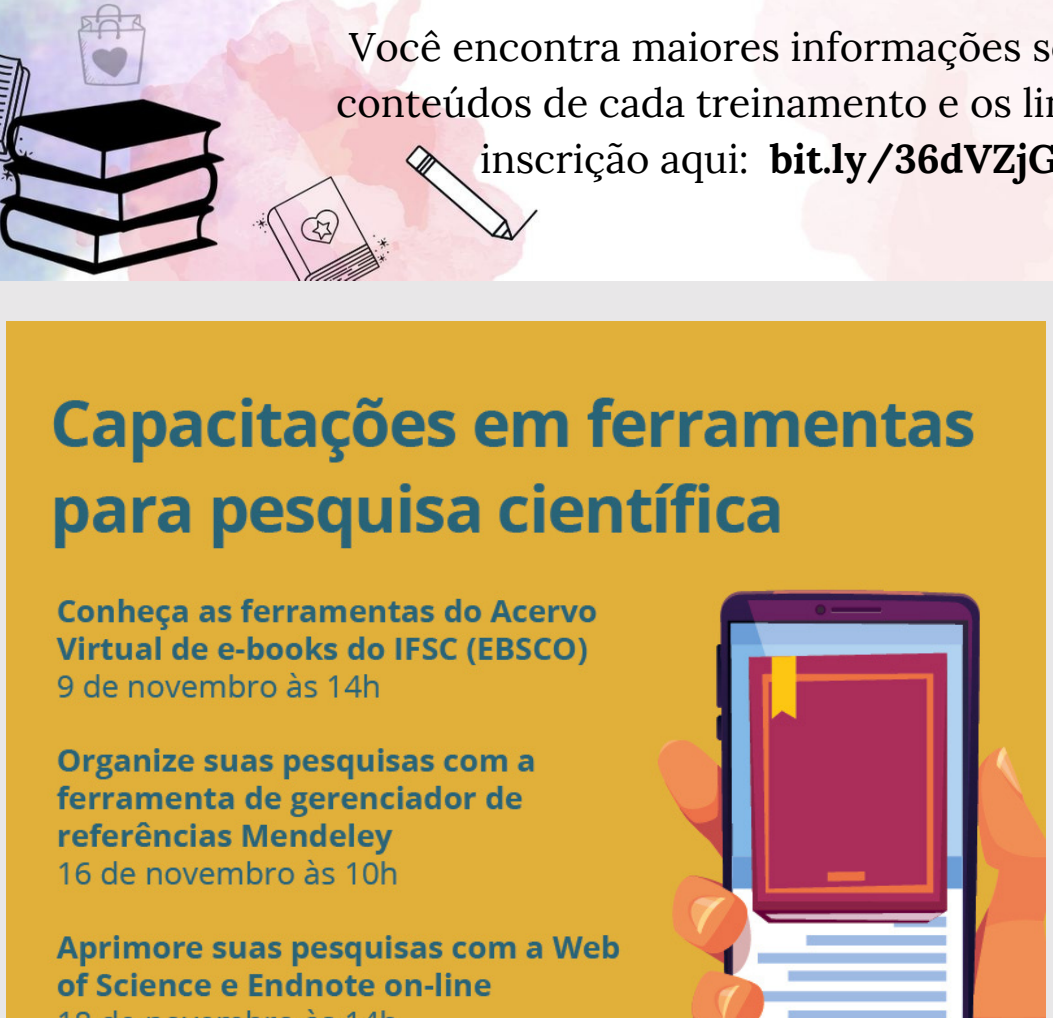
Comentário ou frase: *Viva agora, pois a vida é muito curta e única.*

Capacitações em ferramentas para pesquisa científica!

As Bibliotecas do IFSC vão promover em ***novembro***, quatro capacitações on-line sobre o uso de **ferramentas de pesquisa.** É de extrema importância para alunos, professores e pesquisadores desenvolver habilidades na utilização de fontes de informação e ferramentas que auxiliem no processo de ensino, pesquisa e extensão.

As inscrições devem ser feitas previamente, por meio dos links específicos para cada treinamento e os participantes receberão certificado ao final das capacitações. O acesso às plataformas de treinamento será enviado posteriormente aos inscritos.

Você encontra maiores informações sobre os conteúdos de cada treinamento e os links para inscrição aqui: **bit.ly/36dVZjG**





RESPIRAR PARA DORMIR MELHOR!

Quem aí andou praticando a última dica sobre como respirar melhor? Praticar a respiração diafragmática ou seja, respira com a barriga, pode reduzir significativamente a resposta ao estresse e promover o relaxamento. Então que tal aprendermos uma nova técnica?

TÉCNICA RESPIRATÓRIA 4-7-8

Hoje vocês conhecerão mais uma técnica respiratória, completamente natural, muito fácil de praticar e que pode ser feita em qualquer lugar. Uma dica é realizá-la quando deitar, e provavelmente ela vai te fazer adormecer em pouco tempo. Quando estiver com problemas para dormir lembre-se destes números **4-7-8.**

Vale recordar: A *maneira ideal de respirar é deixar o abdômen se expandir enquanto inspira!*

Tempo previsto: 10 minutos. **Frequência: 2x por semana.**

1 - Expire pela sua boca completamente deixando todo o ar sair com um som tipo "oooosh".

2 - Feche a boca e inspire silenciosamente pelo nariz contando até 4.

3 - Pare a sua respiração, mantenha o ar nos pulmões e conte mentalmente até o número 7.

4 - Expire completamente pela boca com um som "oooosh" contando até ao número 8.

5 - Este foi o primeiro ciclo de respiração.

6 - Repita novamente a partir do passo 2.

É importante respirar silenciosamente pelo nariz expirando depois pela boca fazendo o som "oooosh"

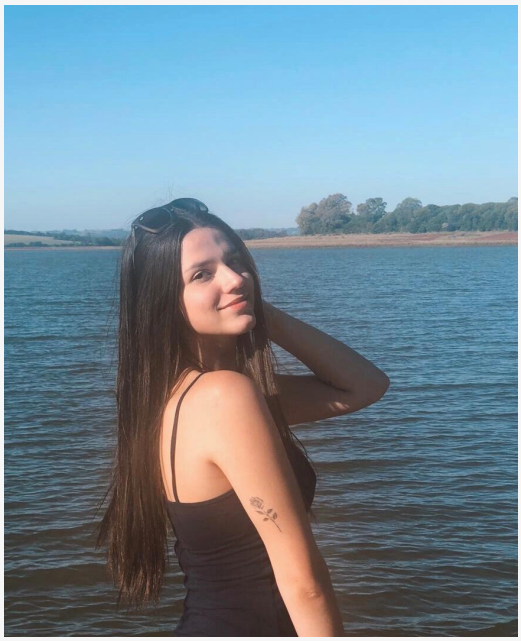
Dica: *Se preferir coloque uma música bem tranquila.*



RELATOS DO ISOLAMENTO

A Professora ***Saionara Greggio*** está realizando um trabalho de **produção textual** nas disciplinas de Língua Portuguesa e Literatura com os estudantes do Curso Técnico em Informática. Nesta edição, e nas próximas, mostraremos relatos do isolamento de alguns estudantes. Hoje, o relato é da aluna **Luiza Maria Girardello - Módulo 3/EMI**, confiram:

Ansiedade no isolamento



Meses em casa já se passaram, meses isolada, sem ver nenhum de meus amigos, fazendo atividades EaD, saindo o mínimo possível para preservar a minha saúde e principalmente de meus familiares que estão no grupo de risco, enfim, meses lidando com uma quantidade enorme de novos sentimentos.

No início tudo foi muito mais difícil, já estava acostumada à minha rotina e não me imaginava conseguindo ficar em casa por tanto tempo. Me senti muito solitária, tive vários conflitos familiares e me sentia muito presa, muito ansiosa, assistindo as notícias e me tornando cada vez mais pessimista.

Essa ansiedade se tornou enorme com os trabalhos, queria fazer todos de uma vez e não conseguia me concentrar completamente. Mesmo com os prazos longos, ficava nervosa e com medo de não conseguir. Comecei a engordar, porque comia muito e passava o dia todo sentada ou deitada, e isso foi me frustrando ao longo dos dias.

Quando as aulas pararam por um tempo, perdi completamente a vontade de me dedicar a qualquer atividade que fosse, passava a maior parte do tempo dormindo e não tinha vontade de sair da cama. Não via nenhum progresso em relação ao Corona vírus e a data de fim da quarentena parecia ficar cada vez mais longe.

Porém, aos poucos, percebi que ficar em casa era minha nova rotina, e devia aproveitar esse tempo longe do trabalho e da escola para cuidar mais de mim, e fazer atividades para passar o tempo. Comecei a montar um quebra-cabeça, fazer exercícios, cuidar do cabelo e da pele, aprender receitas novas, ler alguns livros e, principalmente, meditar e relaxar enquanto eu tinha um tempo só para mim.

RELATOS DO ISOLAMENTO

Esse período foi muito bom para me ajudar a perder toda aquela frustração que estava sentindo e perceber que sou muito privilegiada em estar com saúde e me cuidando com a minha família enquanto muitas pessoas não podem fazer o mesmo.

Com a volta das aulas não presenciais passei a tentar me cobrar menos e fazer cada coisa no seu devido tempo. E agradecer muito por ter condições de continuar meus estudos durante um período tão caótico no mundo.

Enfim, esses meses foram de vários sentimentos distintos, mas muito importantes no momento que estamos vivendo e de redescobrimento pessoal. Minha vida mudou bastante, mas consegui tirar momentos bons dessa experiência e agora me sinto preparada para seguir nessa situação pelo tempo que for necessário.

Setembro de 2020

MENSAGENS PARA 2021!



"A vida só vale a pena de conquista em conquista e com muito trabalho. Não se renda à ilusão de uma vida sem luta pois a luta é a própria vida"

Camila Gasparin
Professora de Física

"Saudades do aconchego e atenção do pessoal do IFSC, dos amigos, professores e funcionários. Foi o melhor presente que já ganhei, um espaço em que consigo ser eu mesma! Muito obrigada, bom fim de ano para todos. Logo nos veremos e finalmente vamos acabar com essas dificuldades que a pandemia trouxe. Um beijooo!!!"

Giovanna Ritter Parisotto
EMI Técnico Informática, módulo 3

FÍSICA E CULTURA MODERNA E CONTEMPORÂNEA

Professora Camila Gasparin

O projeto de extensão "***Física e Cultura Moderna e Contemporânea***" é coordenado pela professora Ma. Camila Gasparin e pelo professor Dr. Alencar Migliavacca, com os alunos Wilian Gonçalves e o recém formado Alison Vortmann. Durante este ano de distanciamento e isolamento social, o projeto realiza suas atividades pela internet e, é aberto a todos os públicos levando aos estudantes e professores os tópicos de Física Moderna e Contemporânea através de palestras e visitas virtuais com grandes pesquisadores de grande laboratórios e institutos de pesquisa internacionais.

Em colaboração com CERN, Perimeter Institute e Universidade de Waterloo, o projeto já proporcionou ao público interno e externo ao IFSC palestra sobre Computação Quântica, Visita Virtual ao experimento ATLAS e palestra sobre o Telescópio CHIME. Até agora os 3 eventos somaram mais de 400 inscrições, sendo de participantes nacionais e internacionais, entre estudantes, professores e público geral curioso sobre a pesquisa em Física de ponta!

Confira abaixo, cartazes de eventos promovidos neste ano:







EVENTO: VISITA VIRTUAL CMS

Professora Camila Gasparin

Reconhecendo a importância da tríade **ensino-pesquisa-extensão**, o **CERN**, como a maioria das grandes instituições internacionais de pesquisa, têm programas de extensão de divulgação científica, e o **CMS**, assim como o **ATLAS**, coordena seu próprio programa de extensão de cujo as *Visitas Virtuais* fazem parte.

Como existem pesquisadores que falam português no experimento, teremos a oportunidade de fazer esta visita virtual na nossa língua materna, sem necessidade de tradução. O **LHC** está desligado este ano para atualização, ou seja, modernização tecnológica dos equipamentos. Isso é uma ótima notícia!! Pode ser que nossa visita seja realizada de dentro do experimento, ou seja, veríamos ao vivo um dos lugares mais restritos da Terra!! Não há confirmação, mas a possibilidade existe e nós pedimos então vamos torcer!! Durante o evento vamos aprender mais sobre o **CMS**, sua tecnologia e a Física de ponta que é pesquisada ali, o que ela é e pra que "serve".

Todos devem se inscrever (receberão certificados de participação) no link:

http://gg.gg/mwrf

Você conhece o experimento CMS?

O Solenóide Compacto de Múons (CMS - Compact Muon Solenoid) apesar do que o nome sugere tem 15 diferentes seções unidas em uma caverna no subsolo, próximo a Cessy, na França, totalizando 21m de comprimento, 15m de largura e 15m de altura e pesando 14 mil toneladas. "*Compacto*", *não é?* Sua bobina cilíndrica de cabo supercondutor gera um campo magnético de 4 tesla, 100 mil vezes o campo magnético da Terra. Mas o que ele faz? O CMS é um detector de múltiplo propósito que fica ao longo do Grande Colisor de Hádrons (LHC - Large Hadron Collider) e, dessa forma, estuda uma gama de tópicos como o Modelo Padrão, incluindo o bóson de Higgs, procura dimensões extras e partículas que podem formar a matéria escura! Este experimento é uma das maiores colaborações científicas internacionais da história, envolvendo 5 mil cientistas de partículas, engenheiros, técnicos, estudantes e equipe de suporte de 200 institutos e 50 países (até setembro de 2019).

*Informações retiradas do site do CMS.
Site do CMS: https://home.cern/science/experiments/cms

Você sabe o que é o CERN?

O **CERN** (*Conseil Européenne pour la Recherche Nucléaire*, *ou*, *no nome contemporâneo*, *European Organization for Nuclear Research*) compreende todo o conglomerado de laboratórios, pesquisadores, técnicos, estudantes, criado com o único objetivo de descobrir do que o universo é feito, como funciona e expandir os limites do conhecimento humano.

É um dos lugares mais admiráveis, se não o mais, criado pelo ser humano. Uma demonstração da capacidade de criação e colaboração da nossa espécie. Em sua criação já foi determinada a absoluta proibição do uso destas pesquisas e conhecimentos para fins bélicos, ou seja, nenhuma arma pode ser criada a partir da pesquisa do CERN. É uma instituição *good vibes*, paz e amor!

A Diretora Geral do CERN é a *PhD* Fabiola Gianotti, que nos mostra com muita força que ***lugar de mulher é na ciência e em postos de liderança* SIM!** Não apenas super importante politicamente no mundo e, obviamente, no CERN, ela é uma *pop star* pra todos ali e por onde anda todos vão atrás para conhecê-la, tirar fotos, pedir autógrafos. Infelizmente, devido aos nossos "maravilhosos" políticos, o Brasil não é país membro do CERN porque isso aguarda há muitos anos para ser votado pelo Congresso Nacional. Para ser membro, o Brasil precisaria colaborar com 1% de seu PIB e nossos pesquisadores teriam acesso direito ao conselho e às instalações para realização de pesquisas. Hoje isso só é possível através de parceria com universidades de países membros e observadores.

Site do CERN: https://home.cern/





Imagens: Fabiola Gianotti

EVENTO: VISITA VIRTUAL CMS



OPORTUNIDADES

VAGA DISPONÍVEL

NA ÁREA DE:

TORNEIRO MÊCANICO

Desejável experiência na função.
Trabalho de segunda a sábado.
Salário compatível com a função e experiência.

Interessados enviar CV atualizado para o E-mail comercial.tormach@gmail.com ou WhatsApp 49 98826 0319.

TORMACH
MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

RANDON
CHAPECÓ

VAGAS PARA JOVEM APRENDIZ



A Randon Implementos Chapecó está com vagas abertas para Jovens Aprendizes conforme cursos abaixo:

curso	vagas	turno	carga horária
Eletricista de Manutenção	8	Vespertino	800h
Mecânico Industrial	8	Vespertino	800h

- O jovem deverá ter entre 14 e 24 anos de idade e estar estudando no Ensino Fundamental ou Ensino Médio (Regular ou na Educação de Jovens e Adultos-EJA) ou já ter concluído o Ensino Médio.
- O jovem não poderá completar 24 anos antes da conclusão do Curso de Aprendizagem.
- Caso o aprendiz seja pessoa com deficiência (PcD), não há limite máximo de idade para a contratação.

Interessados podem encaminhar currículo para:

cinara.gato@randon.com.br

**Atenção ESTUDANTES:

Para o programa *Jovem Aprendiz* é necessário formalizar um Convênio entre empresa e IFSC (Reitoria). Consulte a **Coordenadoria de Estágios** para maiores informações e os procedimentos.

Email:
estagios.chapeco@ifsc.edu.br

CANTINHO DA ARTE

Arte enviada por:
Ana Luisa Dias Duarte
Módulo 5 (EMI)
Obra sem título
Técnica: desenho digital





PARTICIPE DO INFORMATIVO

Você quer participar do Informativo DAE e ter sua pauta publicada em nossas edições?
Nos envie sugestões para:

(49) 988896162
dae.chapeco@ifsc.edu.br