

# InFormAÇÃO

[www.jnd.ifsp.edu.br](http://www.jnd.ifsp.edu.br)

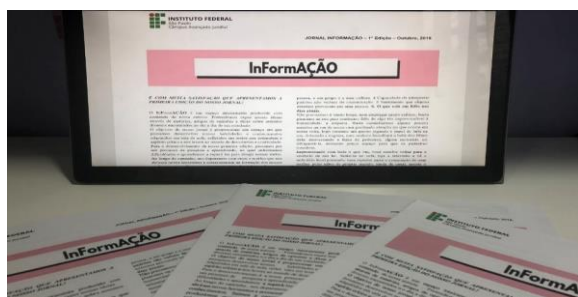
Av. Dr. Cavalcanti, N°396, Complexo Argos, Vila Arens – Jundiaí - SP – 13201-003 Tel: (11) 2448-8500

*Outubro Rosa é o mês direcionado ao combate e prevenção do câncer de mama*

## Primeiro ano do jornal!

Por Yara Oda

Em outubro de 2018, nossa equipe do Jornal InFormação fez sua primeira publicação. Desde lá, foram muitas aprendizagens, textos, revisões, reuniões, pautas... Nesse um ano de jornal, tivemos contato com coisas diferentes e aprendemos, acima de tudo, como trabalhar em conjunto. Nós aprendemos que o Jornal InFormação é um time. Aprendemos a arcar com responsabilidades e prazos. Aprendemos a cobrir eventos e fazer entrevistas. Aprendemos como funciona um congresso. Aprendemos a diagramar, a revisar, a escrever... Aprendemos coisas que provavelmente vão ficar para sempre. Aprendemos que o nosso jornal vai muito além de textos e papéis. Aprendemos que ele nos representa. Que ele toma a forma dos nossos pensamentos, sentimentos, revoltas e das mais diversas emoções. Que, muito mais que um projeto, ele representa pessoas. A você que acompanhou e fez parte do nosso desenvolvimento, muito obrigada, pois este é o primeiro ano de muitos do Jornal InFormação!



## Outubro Rosa - Câncer tem cura. Entre de peito nessa luta!

Por Paula Lúcio

Sob diligência do congresso nacional dos Estados Unidos da América (EUA), o Outubro Rosa é o mês dedicado à prevenção e conscientização do câncer de mama, sobretudo, acometido nas mulheres. Acatada hoje na maior parte do mundo, a iniciativa começou em 1997, em território americano do norte, mediante a efetivação de várias ações e atividades a favor do combate à neoplasia mamária, em diferentes estados do país. Logo, diversos hospitais, clínicas e institutos coadjuvaram no acesso aos exames de diagnósticos

oncológicos, além de gozarem de inúmeras contribuições e assentimentos provenientes do poder executivo e de toda a sociedade. Identificado como a doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama, o câncer de mama, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), é o neoplasma maligno mais comum e temido entre os indivíduos do sexo feminino, uma vez que atinge a percepção da sexualidade e a imagem pessoal dos mesmos. Diagnosticados com a enfermidade, estes adquirem características anormais ou mutações no material genético das células mamárias, como dor, irritação, inchaço ou secreção mamilar.

No Brasil, acima de tudo para 2019, foram estimados 59.700 novos quadros, perspectiva que representa uma taxa de incidência de 51,29 casos por 100 mil mulheres. Com uma taxa de 13,68 óbitos em 2015, a mortalidade por câncer de mama é instituída como a primeira causa de morte por câncer nas brasileiras. A incidência da doença aumenta a partir dos quarenta anos. Abaixo dessa faixa etária, a ocorrência é menor, bem como sua letalidade, dado que tenha ocorrido menos de dez falecimentos a cada 100 mil mulheres.

“A prevenção primária da neoplastia mamária está relacionada ao controle dos fatores de risco conhecidos e à promoção de práticas e comportamentos considerados protetores. Os fatores hereditários e os associados ao ciclo reprodutivo da mulher não são, em sua maioria, modificáveis; porém fatores como excesso de peso corporal, consumo de álcool e terapia de reposição hormonal, são, em princípio, passíveis de mudança. Estima-se que, por meio da alimentação, nutrição, atividade física e gordura corporal adequados, é possível reduzir em até 28% o risco de a mulher desenvolver câncer de mama no Brasil. Como medidas que podem contribuir para a prevenção primária da doença, estimula-se, portanto, praticar atividade física regularmente, manter o peso corporal adequado e adotar uma alimentação mais saudável.” esclareceu o INCA.

Afinal, na luta contra o câncer de mama, somos todos **PROTAGONISTAS**.



## Refletindo Sobre Nós – Parte II

Por Peter Plan

- Peter me perdoa, me desculpa mesmo, acabei de te contar falsos sentimentos, mentiras vindas dos outros que dominaram minha cabeça e me iludiram para eu achar que penso tudo isso também, mas não acho! Sei que nossa relação é simplesmente muito conturbada, somos um mix de emoções e sentimentos o tempo todo, vivemos intensamente cada momento, tentando aproveitar cada segundo. E por conta disso entramos em erupção, os vulcões dos nossos corações solta muita lava, que queima tudo a nossa volta, incluindo nós mesmos. E depois de um tempo, toda a lava liberta se seca, a rocha está pronta, e nossos sentimentos simplesmente duros, literalmente duros como pedra nas outras pessoas, porque somos assim, marcantes, todo mundo que nos consome, seja uma garfada ou prato inteiro, nunca mais se esquece do gosto. E eu na verdade te adoro, sou apaixonado pelo seu jeito bobo e "lerdo" de ser, que me faz sorrir todos os dias.

Ele continuava a me encarar, agora em nossos rostos estava se estampando sorrisos e o caos da explosão da bomba de sentimentos estava passando. E eu continuei falando, mas dessa vez os sentimentos reais que sentia por ele:

- Peter você é realmente único, ninguém mais faz, pensa e fala as coisas que você pensa, diz e faz! Você é especial, afinal só você consegue perder o celular na sua própria casa, depois pedir para que liguem nele, e perceber que deixou no modo silencioso, e depois de um tempo procurando você perceber que estava na sua mão o tempo todo. Só você que acha que nome de comidas deveriam ser elogios, de tão deliciosas que são. Sério, eu sei que você ia amar ser chamado de lasanha, e ouvir "você está tão estrogonofe com batata palha" ou "nossa, mas você está uma empadinha hoje", e eu ia amar falar todas essas gostosuras pra você. Só você que se esquece de beber água durante o dia, e de noite toma várias garrafas para compensar o que não bebeu durante o dia, com medo ter pedra no rim. Só você que ri muito o tempo todo, que tem a risada mais escandalosa e mais engraçada de todas, que às vezes ri tanto, que chora de ri, mas outras vezes chora de tristeza, mas está tudo bem também, além disso, você é a única pessoa que conheço que uma hora está rindo, outra hora está chorando, depois está fazendo os dois ao mesmo tempo, porque você é assim, um x-tudo de emoções o tempo todo, que é intenso e verdadeiro sempre.

E do sorriso passamos para lágrimas de felicidade, e eu continuava a me abrir e falar o que sentia pra ele:

- Só você que ama falar de amor e de política, mesmo nem sabendo o que é cada um direito. Que usa a palavra "mano" pra tudo, pra quando está irritado, bravo, quando está surpreso, pra quando está feliz, e até mesmo pra quando vai contar fofoca. Você realmente consegue dar intensidade para essa palavra pra expressar tudo que quer. Que tem um leve infarto toda vez q recebe um e-mail do Google falando que um novo dispositivo acessou seu e-mail, mas você percebe que é o e-mail conjunto da sala, e que só foi um colega de sala. Só você que consegue errar absolutamente tudo nas aulas de inglês e matemática, mas nas aulas de escrita e artes, faz obras cheias de sentimentos e verdades próprias. Que passa a mão no cabelo toda hora, você fica tão charmoso quando faz isso. Que come toda a pipoca antes do filme começar. Que em toda prova, nas questões de cálculo, acha um resultado que nem está nas alternativas, ou que em toda questão de texto, fica em dúvida entre todas as alternativas. Que tem preguiça de amarrar o cadarço quando ele desamarrar, e acaba caindo porque pisa nele mais tarde. É só você que dá nome pra todos os seus objetos, e que quando tiver um carro, vai chamar "Frida carro". Só você que derruba todo o pó do Toddy ou Nescau quando vai fazer achocolatado. Que toda vez que vê alguém lendo, se contorce todo para ver o nome do livro ao invés de só perguntar. Só você que é desastrado, quebra, derruba tudo só de olhar, sério você não precisa nem tocar nas coisas pra derrubá-las. É só você que deixa tudo pra última hora e sempre



acaba se atrasando. Que toda vez q vai tirar a blusa de frio, sente a maior dificuldade e acaba levantando a blusa de baixo. Que não consegue beber água nos bebedouros, porque ou acaba espirrando a água no nariz, ou acaba se molhando todo, ou talvez os dois. Só você que nunca lê as normas dos sites, só aperta logo "eu estou ciente e quero continuar". Que faz carinho na foto das pessoas com a mãozinha do mouse. Que nunca assistiu "Titanic". Que repassa todas as correntes de WhatsApp, porque morre de medo das consequências de não repassar. Que dorme de olhos, porque se esquece de tirar. Que sempre pula prefácio ou introdução dos livros, mas ama ler os agradecimentos. Que é apaixonado pelo filme "De repente Trinta". Que ama pegar "spoilers", e geralmente lê o final antes de chegar nele de fato, e que adoraria receber "spoiler" da redação do ENEM.

*Continua...*

## A Maior Verdade Sobre Nós

Autor Anônimo

Esse ano eu fiz várias e várias promessas, mas nenhuma se quer eu cumpri. Prometi que deixaria de procrastinar, na verdade acho que nesse aspecto eu piorei. Prometi não deixar mais nada para a última hora, mas continuo fazendo tudo em cima dela. Prometi não faltar mais da academia, mas eu realmente mais falto do que vou. Prometi estudar todos os dias e me dedicar 100% aos estudos, mas minhas notas vermelhas em química mostram que isso não aconteceu de fato, não é mesmo?! Prometi que iria manter o caderno todo organizado e que não deixaria as matérias atrasadas acumularem, mas a verdade é que eu tenho foto da lousa do primeiro bimestre que eu ainda não passei a limpo, e nem pretendo na realidade. Prometi que passaria menos horas no celular vendo as redes sociais, isso de fato aconteceu, digo menos tempo nas redes sociais, pois o tempo no celular aumentou só que agora é vendo altas séries. É eu realmente não sou bom em seguir planos ou promessas, porém a promessa de não me apaixonar por você, essa sim, eu que fiz questão de não cumprir.

Não cumprir, simplesmente por não conseguir não gostar de estar ao seu lado, não querer não estar ao seu lado sempre. Não conseguir não desejar essa sua boca que forma esse sorriso tão lindo, e esse sorriso tão lindo que gera o meu sorriso ainda maior. Por não querer não te abraçar para sempre, e receber todo o carinho de você, do jeitinho que só você sabe fazer, por não querer não poder te dar todo o meu carinho, te encher de amor e me encher de amor, o seu amor. Não cumprir, pelo fato de que sua imagem não sai da minha cabeça, ela já dominou um continente todo nesse mundo que chamo de mente. Acho que meus neurônios devem fazer filas quilométricas para admirar toda sua beleza. Mas não os julgo, uma obra de arte dessas, tem mais é que ser aplaudida em todas as posições e não só em pé! Eu não consigo parar de pensar em você, é só você que tem o jeito de ser mais fofo e espontâneo de todo o universo, que carrega todo esse carisma e bom

humor que transcendem de você, e acabam contaminando todos os lugares que você passa, inclusive meu coração.

Para você eu não só tenho todo o tempo do mundo, como todo ele. Você me faz pensar diferente, me faz mais feliz, mais animado, me faz pensar fora da caixa e depois me ajuda a fazer algo com ela. Por você eu rezo para Deuses que eu sequer acreditava antes de te conhecer, mas mesmo assim, eu rezo e peço a eles o seu melhor, que você fique bem, fique bem de preferência ao meu lado. Quero sempre o seu melhor, pois me preocupo muito com você. Você é muito importante e especial para mim e faz total diferença no meu dia a dia. Eu queria que você soubesse o quanto que eu te amo para você perceber todo o trabalho que eu tenho na logística de todos os modais de transportes que trazem cada dia, mais e mais paixão, carinho e amor que sinto por você.

Eu queria que você soubesse que eu amo tanto você e que simplesmente não consigo me encaixar entre os braços de alguém que não seja você. Só entre seus braços eu encontro conforto, eu encontro um abrigo. E é só no seu peito que minha cabeça quer cochilar, dormir ouvindo o seu coração bater e sentir o meu batendo ainda mais forte por estar com você, por estar do seu lado. Pegue na minha mão e venha comigo, eu vou te apresentar a todo esse sentimento que sinto por você, eu vou te apresentar o verdadeiro amor. Venha, me conte sobre você, me apresente cada milímetro do seu corpo, quero conhecer cada pinta, cada curva, cada linha. Conte-me sobre todas as suas cicatrizes, quero ouvir a história de cada uma, desde a da ponta do dedo mindinho da mão direita, a do joelho esquerdo, do cotovelo direito, até a do dedão do pé esquerdo. Prometo fazer o mesmo para você, te mostrar cada milímetro de mim, cada centímetro do meu amor, te apresentar a pessoa maravilhosa que sou também, e prometo cumprir de fato essa promessa. Vamos mudar a nossa verdade. Venha, vamos mudar a maior verdade sobre nós. Vamos juntos mudar que a maior verdade sobre nós é que ainda não somos uma.



## Glee: Em Busca da Fama

Por Paula Lúcio

Outrora proclamado condizente a um fenômeno mundial, o seriado Glee: Em Busca da Fama é um programa televisivo que foi criado e produzido por Ryan Murphy, Brad Falchuk e Ian Brennan nos Estados Unidos da América, para a rede comercial Fox Broadcasting Company. Exibida em mais de sessenta países entre 2009 e 2015, a série conquistara um vasto e intenso número de fãs e prêmios, além de duas grandes turnês de shows norte-americanas. Para mais da venda de quarenta e três milhões de músicas, a mesma também alcançou dezesseis álbuns de trilha sonora, seis álbuns de compilação, onze extended plays (EPs) e quatrocentos e cinquenta singles.

Dedicada à representação de um deliberado grupo de estudantes, a narrativa se passa na fictícia William McKinley

High School, em Lima, Ohio, fundamentando-se na restituição, no crescimento e desenvolvimento do menosprezado clube de coral. Sob assessoria de Will Schuester, ex-professor de espanhol, os educandos se defrontam com meios de assegurar sua sobrevivência nos cruéis corredores do colégio, além de seu amor pela música, desejo de popularidade e relacionamentos interpessoais. Através da interpretação musical, humorística e dramática, a trama discorre acerca de religião, gordofobia, homofobia, transfobia, virgindade, gravidez etc.

Antes exibida pela FOX, Rede Globo e Bandeirantes, a série mantém-se no catálogo da Netflix desde 30 de junho de 2019.

No fim de contas, vale a pena conferir!



## Despertar

Pela Garota do Cabelo Azul

A vida não é fácil,  
Quando o mar parece sereno,  
Grandes ondas revelam-se furiosamente.

Não há para onde ir,  
Você está se afogando  
E sente a água passar-lhe goela a baixo,  
Preenchendo-te.

Então você se questiona,  
Sentindo sua alma se esvaír.  
“Final, isso é estar completa?”

Você vê a praia  
E clama por socorro,  
Corpos vazios te olham,  
Corpos sem rubor algum,  
É então que você percebe,  
Estão tão sem vida  
Quanto você estará em cerca de minutos.

É o fim.  
O fim de um longo pesadelo.  
Seus olhos se abrem,  
e você sente o Sol acalantar-te num abraço.  
“Está tudo bem” Diz ele.  
“Todo pesadelo  
Por pior que seja,  
Uma hora se cessa;  
Você é luz minha menina,  
Então se deixe brilhar”.

## Aluna do Câmpus recebe 2º lugar em Olimpíada de Redação



A aluna Isabella de Moraes Gomes, do 1º ano do Ensino Médio integrado ao Técnico em Logística do IFSP – Câmpus Avançado Jundiaí, conquistou a 2ª colocação na categoria juvenil da 15ª Olimpíada de Redação promovida pela Biblioteca Municipal Prof. Nelson Foot, da Prefeitura de Jundiaí. Foram mais de 3,8 mil textos recebidos, de participantes de 63 cidades de 12 estados do país. Confira a seguir o texto vencedor.

## A fina arte de lidar com as amigas

**Por Isabella Gomes**

Desde os primórdios estudos da Neurociência e da Psicologia, pesquisadores tentam decifrar a capacidade, o funcionamento, as particularidades e as limitações da mente humana - a melhor peça de tecnologia já desenvolvida e o mecanismo mais complexo da humanidade. As funções desse mecanismo vão além dos aspectos cognitivos: podemos citar os pensamentos e emoções que são extremamente importantes para definir quem somos e nossas relações interpessoais - por exemplo a amizade. Saber lidar e administrar esses sentimentos parece ser uma grande questão e a inteligência emocional, certamente, atende esse quesito, nos auxiliando a lidar com as emoções para assim facilitar a formação de laços amistosos.

A inteligência emocional ultrapassa as funções básicas do cérebro e remete a ideia da capacidade de conduzir nossas emoções, ter autoconhecimento, deixar de agir por impulso, conseguir superar as frustrações e conectar-se às outras pessoas com facilidade. Durante a infância deparamo-nos com a seguinte situação: a administração do cérebro e principalmente, das emoções - nesse período os indivíduos iniciam uma nova fase, conhecendo e convivendo com outras crianças, ao que tudo indica, na escola. A interação dessas crianças é essencial para aprenderem a lidar com o mundo e suas próprias competências, porém nem sempre essas relações são harmoniosas. Muitas crianças têm dificuldade para socializar e estabelecer quaisquer relações de amizade, isso ocorre em razão de não controlarem bem suas emoções.

O professor de Neurobiologia, Steven Asher, projetou sessões de “treinamento para amizade” identificando algumas crianças menos queridas e rejeitadas pelos colegas da escola e as treinou para agirem de outras formas – como buscar soluções em vez de brigar com um amigo; conversar, escutar e olhar para os outros para compreenderem o que eles estão sentindo; sorrir, dizer coisas simpáticas e encorajadoras, ou seja, praticar o ato da empatia. Logo, o treinamento resultou na integração desses alunos, pois aprenderam a lidar com as suas emoções e as outras crianças. Atualmente, existem diversos programas de ensinamento sobre a inteligência emocional para crianças e a “aprendizagem social e emocio-

nal” já se tornou um componente curricular nos Estados Unidos, Cingapura e outros países.

Segundo o psicólogo Daniel Goleman, primordialmente, as crianças têm de aprender a reconhecer e classificar com precisão seus sentimentos e como devem agir; em seguida, devem aprender as atividades de empatia para se tornar capazes de identificar pistas não verbais sobre como outras pessoas se sentem; logo nos últimos anos da vida estudantil, precisam identificar o que gera estresse ou o que as motiva a ter melhor desempenho, como também, capacitar-se a resolver conflitos em vez de agravá-los.

Portanto, é essencial aprendermos a lidar com os nossos sentimentos e a praticar a empatia, para estabelecer quaisquer relações de amizade; pois esta se baseia na compreensão dos sentimentos e pensamentos de ambas as pessoas, em uma ajuda mútua, além da troca de carinho e momentos que podem ser inesquecíveis. Nesse sentido, a inteligência emocional nos auxilia na formação destas relações e na continuidade harmoniosa do relacionamento e acredita-se que, sem ela, nós não estaremos aptos para esses eventos da vida.

## IFSP Câmpus Avançado Jundiaí recebe medalha de bronze nos Jogos dos Institutos Federais

**Por Grazielle Batista**

Entre os dias 20 e 22 de setembro, o Câmpus Jundiaí participou da 1ª edição estadual dos Jogos dos Institutos Federais (JIFS), nas categorias futsal feminino e masculino e tênis de mesa. O time feminino de futsal recebeu medalha de bronze, ficando em 3º lugar na disputa que envolveu 10 equipes de diferentes cidades.

Na opinião da aluna Beatriz Castro, foi “uma excelente experiência e oportunidade para nós meninas representar nossa escola, e acabar levando o 3º lugar, (...) foi incrível. Gostaria de aproveitar para parabenizar a todos que nos ofereceram esse evento maravilhoso.”. Thais Mariano Cunha, bibliotecária-documentalista do Câmpus Avançado Jundiaí, acompanhou os alunos no evento, e concorda: “Participar de um evento desse porte, permite aos nossos alunos vivenciar o que de melhor temos na Instituição. Além da prática esportiva, do espírito de equipe e dos diversos benefícios que os esportes trazem, eles puderam ter experiências únicas. Foi muito gratificante compartilhar esses momentos com eles.”

