

# 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

*Esta edição está relacionada ao Dezembro vermelho, mês de conscientização sobre a prevenção à AIDS.*

## FATOS DE 2021

Por **Guilherme Castro**

A cada semana que se inicia, nosso planejamento é o mesmo, desde que não haja nenhum contratempo. Ficamos presos numa rotina cujo maior objetivo é não perder tempo. Controverso, não?! Pois é, o tempo – quanto mais nele nos concentramos, cada vez mais o perdemos, e sem a chance de recuperá-lo.

Em um ano tão complicado e incerto, por conta de diversos fatores, chegar ao fim e estar próximo de pessoas que consideramos importantes, com saúde, já é uma vitória! Então, antes de tudo, valorize-se e, principalmente, permita-se!

Na passagem de 2020 para 2021, a maioria dos pensamentos que nos rodeava era de incerteza e de medo, principalmente devido à pandemia que ainda assola o nosso mundo de maneira muito cruel. Pessoas perderam suas vidas e muitas precisaram ficar isoladas dentro de casa.

Infelizmente, em meio a tantas coisas ruins, ainda teve como piorar. O retorno do Talibã aconteceu e a vida no Afeganistão passou a ser assombrada por guerras. Isso levou mulheres e outros grupos de todo o mundo a se mobilizarem, enviando forças e ajuda para o enfrentamento de tal problema.

Viajando um pouco mais pelo mundo, nos Estados Unidos aconteceu o ataque ao Capitólio. O ataque foi feito por militares em prol do ex-presidente Donald Trump. É fato que o acontecimento entrou para a história da humanidade!

Diante de acontecimentos como esses, é impossível não dizer que não vivemos em um campo de guerra. E tal guerra não é travada apenas com os seres humanos, mas também com a natureza. Relatórios feitos por especialistas apontam que os dados sobre mudanças climáticas são cada vez mais alarmantes. Sim, as mudanças nas estações, mudanças nas frutas e no ar são tristes e decorrentes da ação humana.

Como sabemos que após a tempestade vem o sol, não devemos nos esquecer das Olimpíadas de 2020 e da Copa do Mundo de Futsal. Sempre teremos boas lembranças dessas edições, não apenas pelos resultados, mas também por todo espetáculo e contexto em si. Os japoneses e lituanos deram um show na recepção e o restante do mundo apenas retribuiu com boas atuações. Enfim, ESPETÁCULO!

O “hoje” é uma dádiva, mas a luta não para por aqui. Devemos zelar pelas pessoas que amamos, pela vida, pelo meio ambiente e animais.

## Robôs que se reproduzem

Por **Nicolcy de Jesus**

Anteriormente, em 2020, logo que experimentos mostraram a sua capacidade de se mover, trabalhar em equipe e de se autocurar, uma equipe composta por pesquisadores das universidades de Harvard, Vermont e Tufts apresentou os primeiros robôs vivos do mundo, nomeados de Xenobots. Formados a partir de células-tronco não geneticamente modificadas de uma rã africana, chamada *Xenopus laevis*, são compostos por cerca de 3 mil células agrupadas e possuem menos de um milímetro de tamanho.

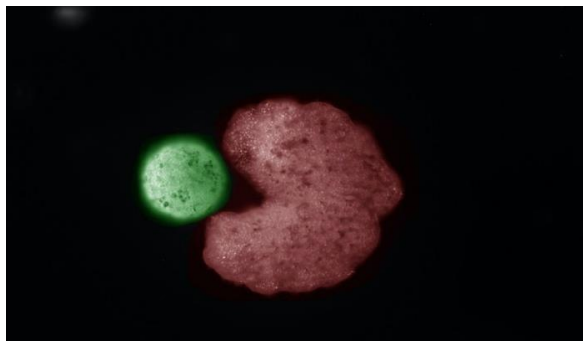
Um fato interessante foi recentemente observado pelos cientistas: os Xenobots possuem a capacidade de se reproduzir de uma forma espontânea e de uma maneira completamente nova. E isso foi dado graças ao seu formato de C, nomeado como Pac-man, dado que os cientistas, após testarem diversos formatos para os robôs, concluíram ser o melhor para a sua reprodução.

E como ela ocorre? Em suma, os Xenobots na forma de Pac-Man coletam centenas de células troncos no seu ambiente (ou seja, na placa de Petri) com a sua “boca” e, depois de alguns dias, expelem “bebês” Xenobots, os quais passam a imitar os seus genitores (“pais”). No entanto, esse processo não é duradouro, visto que os novos Xenobots normalmente morrem dentro de poucos dias.

Contudo, os cientistas ainda buscam utilidades para esses robôs, mas afirmam que, com a combinação de Inteligência Artificial e biologia molecular, é possível que um dia possam utilizar os Xenobots na coleta de microplásticos nos oceanos, realização de limpeza de resíduos radioativos ou, até mesmo, participar da medicina regenerativa, por exemplo.

Observe-os através deste vídeo curto:

<https://www.youtube.com/watch?v=zuo2DP72vKQ&t=4s>



## Como tirar o título de eleitor e a importância do voto

Por José Ricardo

No Brasil, segundo o 14º artigo da Constituição Federal, o voto é facultativo para jovens de 16 e 17 anos, sendo assim, é possível que exerçam os direitos políticos, como o alistamento eleitoral. Portanto, se você tem idade para participar, não perca tempo e solicite seu título de eleitor o mais rápido possível.

Desde o início da pandemia de 2020, como maneira de prevenir a propagação do coronavírus, foi permitido fazer a solicitação do título de forma totalmente remota, por meio do site TítuloNet, com qualquer aparelho digital. É bem simples. Basta acessar o sistema, ir à guia “Título de eleitor” e informar os documentos nos campos indicados, além das informações básicas como nome completo, e-mail, cidade e data de nascimento. Além disso, são solicitadas quatro fotos para a comprovação da identidade, sendo duas selfies segurando um documento oficial com foto, mostrando nitidamente seu rosto, fotos do mesmo documento de identificação, frente e verso, e foto de um comprovante de residência recente.

É importante lembrar que, para homens de 18 a 45 anos, é necessário enviar o comprovante de serviço militar. As fotografias devem apresentar os números e informações de maneira legível, caso contrário, a solicitação pode ser indeferida pela Justiça Eleitoral. Após o envio dos documentos solicitados, você pode acompanhar todo o processo de aprovação - basta ter o número do protocolo, emitido durante a solicitação, e acessar a guia “Acompanhar requerimento”.

O processo de solicitação é bem tranquilo. Tire o seu e vamos votar. Na democracia representativa, a escolha de representantes políticos é feita pelo voto, além de representar um ato de cidadania. A escolha de um governante inadequado pode resultar em baixa qualidade de vida, educação e saúde, e são os políticos que gerenciam os impostos que pagamos anualmente. Dessa maneira, o voto deve ser valorizado por todos de uma forma sábia e consciente, pois devemos votar em representantes políticos que trarão melhorias para o nosso país. A prova disso está no atual governo, que teve grandes problemas relacionados à educação, saúde, negacionismo e na economia.

Então, aproveite as férias para fazer a solicitação desse documento e participar das eleições de 2022.



## Por que comprar em brechó?

Por Victoria Tagliacarne

Comprar em brechó é uma prática sustentável e benéfica para os nossos bolsos. Mas muitas pessoas têm preconceito e desconhecimento sobre o assunto.

Os brechós vendem roupas e objetos que já foram de outras pessoas, o que não significa que são velhos ou desgastados.

Além disso, comprar em brechó ajuda o meio ambiente, porque há a reutilização, evitando desperdício e a geração de mais um resíduo.

Pensando nisso, aqui está uma lista de brechós muito bons, com roupas e artigos de qualidade e baratas:

Em Jundiaí:

- [Brechó Maria Chica;](#)
- [Brechó Wilson de Oliveira;](#)
- Brechó Casa de Passagem.

Em São Paulo:

- [Arouche Brechós;](#)
- [Brechó no Fundinho;](#)
- Brechó Bonnie e Clyde.

---

## Descanse!

Por Yasmin Silva

O sono é uma importante ferramenta de descanso para o nosso corpo. É durante esse momento que o corpo realiza as principais funções restauradoras, repõe energias e regula o metabolismo, o que é essencial para uma vida saudável. Especialistas recomendam que durmamos cerca de oito horas por noite, porém isso varia de acordo com a idade de cada indivíduo. Adultos precisam dormir cerca de 7 a 8 horas por noite, adolescentes necessitam de 8 a 10 horas, para as crianças é vital de 9 a 13 horas de sono, enquanto para os bebês, recomenda-se de 12 a 16 horas de repouso por dia.

Porém, dormir bem não se refere apenas às horas dormidas, mas também à qualidade do sono e a fase do sono ao despertar. Se acordarmos em uma fase do sono em que estamos em um nível profundo, isso nos deixará cansados e sonolentos durante o dia.

A primeira fase é quando estamos adormecendo. Ainda acordamos com qualquer barulho, o cérebro trabalha de forma irregular, o corpo relaxa e a respiração fica mais lenta. Na segunda fase, a temperatura do corpo diminui e os batimentos cardíacos caem. A terceira fase é aquela em que nossas ondas cerebrais diminuem o ritmo e entramos em sono profundo. Já na quarta fase, nosso organismo libera hormônios de crescimento, tecidos se recuperam e o corpo repõe a energia gasta. Por fim, na quinta fase, nosso cérebro acelera novamente e faz uma “faxina” na memória, mantendo as informações importantes.

Os ciclos duram em média de 90 a 110 minutos, sendo recomendado que acordemos quando não estamos em uma fase profunda do sono.

Entre os diversos benefícios de uma noite bem dormida, estão:

- Redução do estresse, porque durante o sono o corpo diminui a produção de cortisol e adrenalina, o que ajuda a diminuir o estresse;
- Melhora o humor, já que o cérebro cansado não produz serotonina, hormônio regulador do humor;
- Melhora da memória, pois é durante o sono que as memórias recém adquiridas são transferidas para o lobo temporal e passam a ser memórias de longo prazo;
- Melhora do raciocínio, visto que dormir mal afeta a cognição e atenção na tomada de decisão e assim a pessoa tem mais dificuldade na resolução de problemas de lógica e matemática;
- Ajuda o sistema imune, pois durante o sono o corpo produz proteínas extras que ajudam no combate de infecções.

Viu só o quanto dormir é importante? Portanto, não só nas férias, procure dormir bem e aproveitar suas noites de sono. Uma dica é criar uma rotina de preparação para o seu descanso. Pare de usar eletrônicos cerca de 30 minutos antes de dormir, pois eles impedem que o nosso corpo entenda que já está na hora de ir pra cama, fazendo com que o sono seja ruim.

Relaxe e durma bem, pois essa prática certamente irá te ajudar a viver uma vida mais feliz e energizada!

## Tudo ou quase tudo sobre bordado

Por Maria Eduarda Andrade

Preparem as agulhas e as linhas e vamos bordar!

Bordar é um *hobby* muito relaxante que tem o potencial de acalmar os pensamentos e deixar o seu dia mais calmo. Os materiais para bordar são bem simples de encontrar e são muito acessíveis – talvez você já tenha alguns deles na sua casa. Para começar a bordar você irá precisar de agulha, linha, tesoura, tecido e bastidor.

**Agulhas:** As agulhas de bordado possuem a ponta arredondada. Esse tipo de agulha é ótimo para bordar em tecidos com a trama mais aberta, como o etamine. As agulhas de costura que possuem as pontas pontiagudas, são ideais para bordar em tecidos com a trama mais fechada, como algodão cru, sarja, malha, entre outros.

**Linhas:** A linha mais usada no bordado livre é a linha de meada. Essa linha vem com seis fios, e para bordar, você pode separar esses fios ou não, dependendo do acabamento que você quer. Caso você não queira ter gastos com linhas, você pode bordar com a linha de costura comum que você tem em casa.

As duas linhas dão um efeito diferente na composição do bordado.

**Tesouras:** Para bordar, assim como para costurar, a tesoura ideal é a tesoura de arremate, porque ela tem a ponta mais fina, o que ajuda a finalizar os pontos de forma precisa. Mas você pode usar a tesoura que você tem em casa, eu sei que você tem aquela tesoura escolar velhinha aí na sua casa.

**Tecidos:** O tecido mais comum utilizado no bordado é o algodão cru. Ele é o mais fácil de bordar e tem um acabamento lindo. Entre os tecidos menos comuns estão a sarja, tricoline, linho, etc. Você pode começar a bordar em camisetas de malha, calças jeans, entre outras peças de roupa que você pode customizar.

**Bastidores:** O bastidor serve para prender o tecido para não escapar enquanto você borda. Para começar a bordar o bastidor não é o item mais necessário da lista, e é o item mais caro. Recomendo o uso do bastidor em bordados preenchidos, já que a linha deixa o tecido pesado e menos esticado.

Todos os materiais que você precisa para começar a bordar você encontra em armarinhos, lojas de tecido e principalmente na internet. Existem *e-commerces* que vendem *kits* de bordado, que contém tudo o que você precisa. No YouTube você encontra diversos tutoriais de pontos para bordar. O meu canal preferido é o “Clube do Bordado”. Nesse canal você encontra muitas informações sobre os materiais de bordado, tutoriais de pontos e riscos em tecido.

Divirta-se bordando nas suas férias!



# Cruzadinha: o que fazer nas férias de fim de ano?

\_\_\_\_\_ o ano seguinte

pensar em novas \_\_\_\_\_

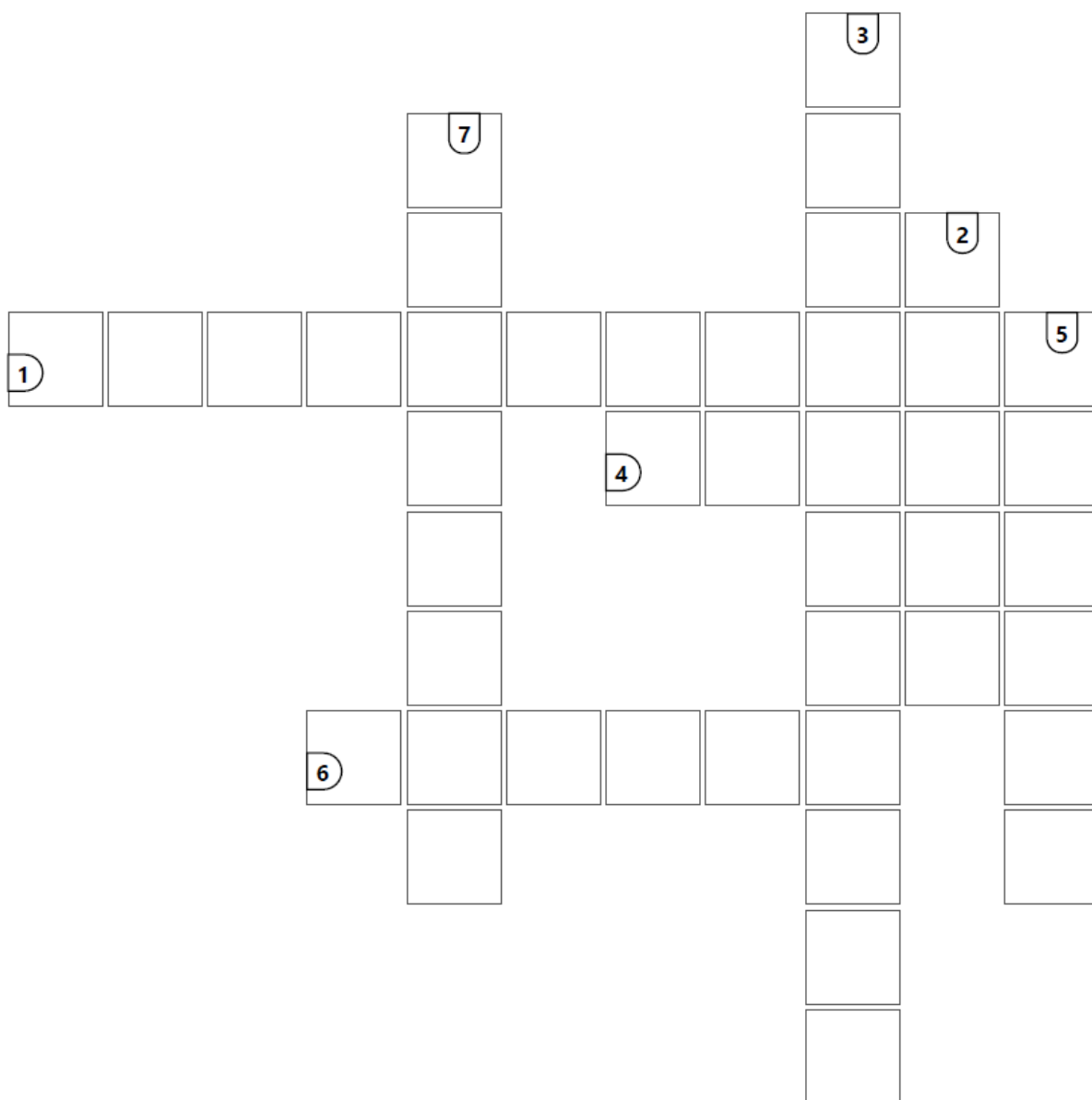
mudar a \_\_\_\_\_ dos ambientes

descansar a \_\_\_\_\_

aproveitar as \_\_\_\_\_ de fim de ano

fazer uma \_\_\_\_\_

se \_\_\_\_\_ para o próximo ano





## Cinema Novo

Por Karen Rezende

Como diria Glauber Rocha... O assunto é cinema!

O Cinema Novo foi um movimento que ocorreu principalmente durante os anos 1960 e 1970, no Brasil, e que ganhou força principalmente após o início do golpe militar de 1964. Esse movimento teve influência do Neorealismo italiano e da Nouvelle Vague francesa - além de traços do cinema soviético, como se pode observar em alguma produção - mas não se limitou a eles: criou uma própria identidade visando ir contra as chamadas superproduções hollywoodianas que carregavam consigo muita ideologia burguesa, buscando propagar os ideais do *american way of life*. Esse movimento ganhou força à medida que crescia o descontentamento da população com a política brasileira durante a ditadura.

Visando criar uma identidade brasileira mostrando a realidade do país, o Cinema Novo se opunha ao cinema tradicional, marcado pelos ideais estadunidenses e ia contra a alienação presente nessas produções. Após seu surgimento, o movimento adotou como um de seus lemas "uma câmera na mão, uma ideia na cabeça", visando uma arte emancipadora que conscientizou sobre as questões sociais no país, resgatando as características da cultura brasileira. Para isso, adotaram principalmente a chamada "estética da fome", mostrando a miséria e a violência no Brasil, com a intenção de gerar no público o descontentamento, a indignação com a verdadeira realidade brasileira.

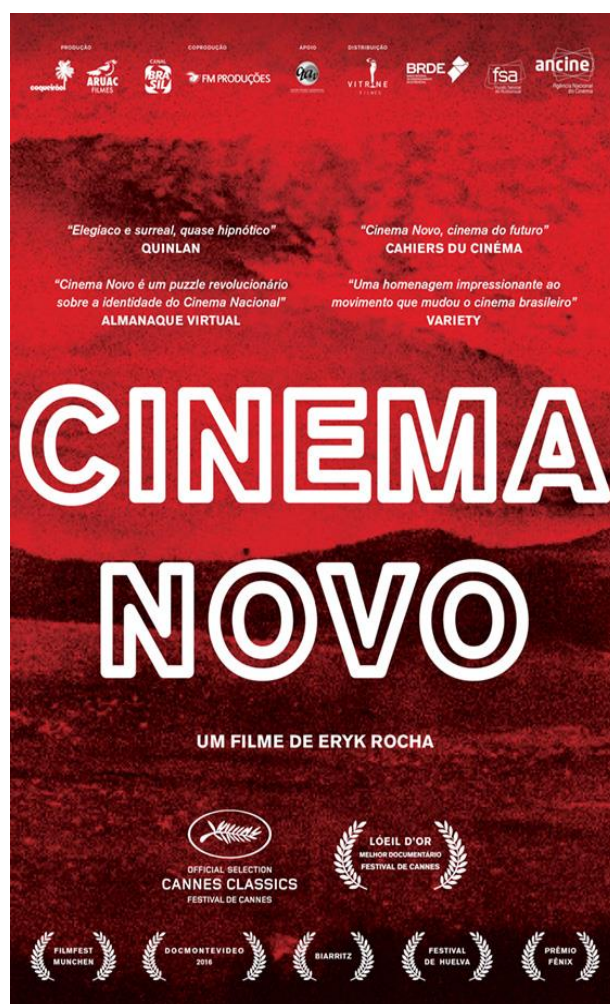
O Cinema Novo teve como um de seus principais representantes o cineasta e diretor Glauber Rocha, que foi um dos principais representantes do movimento no país. Com sua obra "Deus e o diabo na terra do sol" - que retratou a realidade da vida no sertão brasileiro enquanto realizava diversas analogias com o céu e o inferno -, o diretor concorreu, inclusive, à Palma de Ouro do Festival de Cannes. Mais do que sucesso internacional, esse filme e vários outros do cineasta foram um grande marco de um cinema verdadeiramente brasileiro e emancipado.

Como já escreveu Glauber Rocha "Sabemos nós - que fizemos estes filmes feios e tristes, estes filmes gritados e desesperados onde nem sempre a razão falou mais alto - que a fome não será curada pelos planejamentos de gabinete e que os remendos do tecnicolor não escondem, mas agravam seus tumores. Assim, somente uma cultura da fome, minando suas próprias estruturas, pode superar-se qualitativamente: e a mais nobre manifestação cultural da fome é a violência."

Por esses motivos, o cinema nacional até hoje tem muita influência do Cinema Novo. Aclamados filmes brasileiros como Cidade de Deus (2002), de Fernando Meirelles, o recente Bacurau (2019), de Kleber Mendonça Filho, e tantos outros filmes brasileiros, que às vezes não recebem a atenção desejada, só se fizeram possíveis a partir do pensamento anti-imperialista inaugurado anos e anos atrás.

É por isso que hoje vemos pessoas reclamando que os filmes brasileiros só têm miséria e muita violência, mas que outra representação seria mais fiel a nossa realidade diária se não essa? Por causa do Cinema Novo, o cinema brasileiro hoje pode fazer filmes que saem da zona de conforto e incomodem a fim de provocar mudança.

O documentário "Cinema Novo", dirigido por Eryk Rocha, exibe uma série de entrevistas e vídeos que mostram ideias e ideais que deram origem ao movimento. A construção do filme se dá de forma profunda e íntima que permite ao telespectador se conectar com o Cinema Novo e com as pessoas que ajudaram a construir essa nova forma de se pensar o cinema nacional. Está disponível na Netflix e é uma ótima maneira de começar a entender sobre esse mundo!



### EXPEDIENTE

**Editoração/Revisão:** Adriana Fernandes, Gabriela Alias e Ana Helena Fiamengui. **Diagramação:** Maria Eduarda Raia. **Acessibilidade:** Maria Eduarda Raia, Nicoló de Jesus, José Ricardo.

Jornal desenvolvido por alunos do curso Técnico em Logística Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Jundiá.