

O IF NOTÍCIAS ESTÁ DE VOLTA!

Em tempo de homenagear nossos respeitáveis Mestres.

QUERIDOS PROFESSORES, PARABÉNS!



OUTUBRO ROSA

Entenda a importância da
Campanha e do
autocuidado!



ENEM 2022: algumas dicas para mandar bem

VI JENPEX

VI JENPEX vem aí para reunir nossa comunidade acadêmica

O Bicentenário da Independência do Brasil

Ativamente

Oportunidade de Intercâmbio nos EUA



NOSSO RECALDO...

Saúde mental do adolescente e a preparação para o ENEM 2022

Amanda Mazzei – Estagiária de Psicologia

A adolescência é marcada por uma gama de desafios, obstáculos e mudanças com as quais é preciso saber lidar juntamente com as transformações físicas, sociais e psicológicas. Também enfrentamos problemas pessoais, que fazem parte da vida em todas as fases e remetem ao estresse, à ansiedade ou algum outro fator que reflete em nosso bem-estar mental.

Problemas como esses podem gerar desconforto e muita insegurança, somatizando com a autocobrança e a pressão de “passar no ENEM” e assim alcançar uma boa colocação para a entrada na Universidade.

Pensando na saúde mental dos adolescentes nesse período que antecede o ENEM e o autoconhecimento através do processo de desenvolvimento e gerenciamento emocional, separamos alguns fatores para ajudar no desenvolvimento das habilidades, descobrir as qualidades únicas e desenvolver forças para uma saúde ideal. Seguir algumas regras e dicas é importante para poder se sair bem durante as provas:

• Cuidar do bem estar físico e emocional: relaxe nos dias que antecedem a prova evitando pensamentos que aumentam a ansiedade, preocupações e desconforto, realizando uma alimentação leve e praticando exercícios físicos, atividades de lazer e descansando.

Controle a respiração: chegue com antecedência no dia da prova e realize uma respiração profunda e diafragmática para relaxar e ajudar a aumentar a concentração e foco no objetivo maior.

Tenha paciência consigo mesmo: faça a prova com calma, e saiba que nesse momento é preciso apenas relaxar e deixar fluir o conhecimento e o esforço que obteve durante o período de estudos, o qual te levará aos resultados almejados.

NÃO ESQUEÇA

- No dia **13/11** acontecem as provas de **Linguagens e Ciências Humanas** e os candidatos têm 1 hora a mais do que no segundo domingo, ou seja, **5 horas e meia**. Esse tempo a mais é para fazer também a **Redação**. A prova tem 45 questões e vale 1.000 pontos.
- A prova de **Redação** solicita do candidato a escrita de um texto **dissertativo-argumentativo de 8 a 30 linhas**. *Redações com até 7 linhas são zeradas!*
 - No domingo seguinte, dia **20/11**, os candidatos realizam as questões de **Matemática e de Ciências da Natureza**. São 45 questões que englobam todo o conteúdo do Ensino Médio e esta prova tem duração de **4 horas e meia**.

Prepare-se com antecedência

- documento de identificação
- canetas de tinta preta (transparente)
- garrafa de água
- leve lanche

SE LIGA...



Campanha do OUTUBRO Rosa

O Outubro Rosa é uma campanha que nasceu na década de 1990 para estimular a participação da população no controle e prevenção do câncer de mama. Com isso, durante todo este mês, lembramos a importância da prevenção e do diagnóstico precoce da doença.

Segundo dados divulgados pelo Instituto Nacional do Câncer (Inca), o câncer de mama é o segundo tipo de tumor que mais mata mulheres no Brasil, perdendo apenas para o câncer no pulmão. Dados indicam 57.960 novos casos da doença em 2017, ou 159 por dia. A importância do diagnóstico precoce nos casos de câncer de mama é que isso aumenta a taxa de cura.

Dentre as formas de detecção precoce do câncer de mama está o autoexame. É através dele que mais de 80% dos tumores são descobertos. Por isso é importante que as mulheres fiquem atentas a qualquer alteração nas mamas e se examinem sempre.

Além do diagnóstico precoce, há várias formas de prevenir o câncer de mama e outras doenças, com atitudes que melhoram também a saúde em geral. São dicas de saúde e autocuidado para todos, homens e mulheres, meninos e meninas. Com a prática da atividade física você pode reduzir em até 50% as chances de ter um câncer ao levar uma vida ativa. Alie a isso o cuidado com a alimentação, já que alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e fibras protegem contra a maioria dos tipos de câncer.

Evitar o consumo de álcool também faz parte da prevenção já que o consumo em excesso é um dos fatores de risco de diversos tipos de câncer.

Não fume! O cigarro contém cerca de 4.720 substâncias tóxicas, que levam a uma série de doenças como o câncer.

Tome banhos de sol para garantir a Vitamina D e um dia de lazer com os familiares e amigos. Faça piqueniques, almoços, uma caminhada ou passeio ao ar livre semanalmente e mantenha sua saúde física e mental em dia também.

Priorize se cuidar!!!

(Texto com informações retiradas de < https://www2.bauru.sp.gov.br/arquivos/arquivos_site/sec_administracao/cipa/2022-10-11;Outubro%20Rosa.pdf>)

ATENÇÃO!

Nunca tivemos uma procura tão baixa pelas Vacinas no Brasil! Com isso, doenças já erradicadas estão voltando, como a Poliomielite e o Sarampo.

Vacine-se! Incentive seus familiares e amigos a se vacinarem. É pelo seu bem e de todos coletivamente, para contermos o avanço dessas doenças.

Vacinas disponíveis para os adolescentes nos postos de saúde (GRATUITAMENTE):

- HPV, dT (dupla adulto) - Febre amarela
- Tríplice viral

- Hepatite B, dTpa e Meningocócica ACWY (conjugada).

- Covid-19: os adolescentes que tomaram as duas doses da vacina devem tomar a 3ª dose de reforço após 4 meses d 2ª dose.

Todos os imunizantes que integram o Programa Nacional de Imunizações (PNI) são seguros e estão aprovados pela ANVISA.

 **Doação de Lenços em nosso Campus para a Refecs.**

Se puder, doe você também!



SE LIGA ...



2022: 200 ANOS DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL O QUE NÓS TEMOS A VER COM ISSO?

Francieli Marinato
(Professora de História e historiadora - IFMT/UFMT)

Neste ano de 2022, completamos duzentos anos da Independência do Brasil. Dois séculos do famoso “grito” de D. Pedro I às margens do riacho Ipiranga, em São Paulo. Esta é uma data oficial importante, porque, afinal de contas, o 7 de setembro de 1822 encerrou os mais de três séculos de colonização portuguesa em nosso território. A partir daí, iniciamos o processo de construção da nossa Soberania e Cidadania.

O que isso quer dizer? Com a Independência política, o Brasil levou um tempo para conquistar o reconhecimento de sua soberania externa, pois a autonomia política e econômica de uma Nação é construída ao longo de muitos anos no relacionamento com os outros países. Mais duradouro ainda foi o processo de construção dos direitos civis e políticos da população brasileira, pois princípios fundamentais como os de liberdade e igualdade só começaram a alcançar o nosso povo no século XX. O direito de voto, por exemplo, incluía uma parcela mínima da população: as mulheres só votaram pela primeira vez em 1945 e os mais pobres e menos instruídos só tiveram este direito a partir da Constituição de 1988.

Por isso, celebrar o feriado da Independência do Brasil não significa apenas comemorar, mas sim REMEMORAR. É o que os historiadores fazem em seus estudos e, especialmente neste ano de 2022, com o Bicentenário da Independência, nós refletimos e discutimos muito sobre as mudanças, as conquistas e o muito que ainda falta para o Brasil avançar e consolidar de fato a sua Independência. Isso porque seguimos na caminhada para fortalecer nossa soberania, nossa democracia e uma cidadania forte e plena para todos os brasileiros.

Todos nós estamos a contribuir com isso. Ter conhecimento da História é fundamental porque nos possibilita ter mais consciência acerca do nosso presente e do Brasil que queremos e precisamos construir juntos, coletivamente. A educação e o desenvolvimento científico têm grande importância neste processo. À medida que construímos e ampliamos o conhecimento, quanto mais cidadãos e cidadãs têm acesso a uma educação de qualidade, construímos mais igualdade social, com uma sociedade mais justa e desenvolvida.

PARA LER MAIS SOBRE O ASSUNTO:

- Site “Café História”: é um portal de divulgação científica organizado pelo historiador e professor da UNB Dr. Bruno Leal. O site tem artigos de temas históricos diversos, entrevistas, notícias, dicas de livros, filmes e outros. É muito interessante conhecer e acompanhar o site. Fica a dica! <https://cafehistoria.com.br>

Entrevista com a historiadora Vânia Maria Losada Moreira. Os povos indígenas no contexto da Independência.
In: Site Café História.

Disponível em: <https://www.cafehistoria.com.br/entrevista-com-vania-moreira-os-povos-indigenas-e-a-independencia/>. Publicado em: 11 out. 2022. ISSN: 2674-5917.



ÚLTIMAS...

FESTA AGOSTINA – ARRAIÁ DO IFMT

Quem não estava com saudade de uma festa junina? Aquelas comidas, as danças, as brincadeiras e muito mais... Depois de dois anos de Pandemia em casa, sem poder curtir com os amigos, nós trouxemos de volta o clima de São João na nossa “Festa Agostina”. E foi um sucesso! Tivemos mais de mil pessoas presentes e um ótimo lucro em todas as barracas preparadas pelos nossos estudantes e servidores. O trabalho e a presença de vocês deixaram o ambiente lindo e abrilhantaram demais a nossa festa. Um super agradecimento a todas e todos! Com vocês, em 2023 vamos fazer uma festa ainda melhor!!!



1º EJIFMT

Os Jogos Eletrônicos do IFMT tiveram a primeira edição rolando entre os dias 28 de junho e 2 de julho com a participação de 15 campi e entre eles o nosso Campus avançado Sinop. Nossos jogadores deram o nome e garantiram boas colocações no Free Fire, com o 5º lugar, e no Xadrez masculino, na 6ª posição. Mas o Xeque-mate foi das nossas jogadoras de Xadrez, que trouxeram o 1º lugar para cá. AR-RA-SA-RAM, meninas!

Cyntia do Carmo Eloisa Rodrigues Isabelly Lima da Silva Nicoli da Silva Lima



1º JIFMT 2022

Depois de 2 anos, o JIFMT voltou! Entre os dias 20 a 27 de agosto, a capital Cuiabá e o campus Octayde receberam nossos atletas para o maior evento esportivo do IFMT. Sinop marcou presença com 43 estudantes atletas, que trouxeram 16 medalhas para o nosso campus. Foi um resultado excelente e todos os estudantes estão de parabéns por nos representarem tão bem e mostrarem tanto espírito esportivo. Confira nossos medalhistas:

SEIS MEDALHAS DE OURO

Xadrez por equipes - Feminino

- Isabelly Lima da Silva
- Isadora Timm Zagonel
- Nicole da Silva Lima
- Maria Luiza Cruz Araujo.

Xadrez individual - Feminino

- Nicole da Silva Lima

Natação 50m Peito - Feminino

- Nátaly Selzler Kozerski

Natação 100m Medley - Feminino

- Nátaly Selzler Kozerski

Judô Peso Meio Médio - Feminino

- Kanã Waura de Carvalho

Tênis de Mesa individual - Masculino

- Bruno Fogaça Salomão

CINCO MEDALHAS DE PRATA

3000 metros rasos - Feminino

- Paola Nandrya de Melo Barbosa

Tênis de mesa individual - Feminino

- Maria Eduarda Alves de Souza

Xadrez por equipes - Masculino

- Adrian Gean Gomes Rodrigues
- Kauan Silva do Nascimento
- Keven Eduardo Vaz Bilibio
- João Pedro Miranda Araujo.

Xadrez individual - Feminino

- Isadora Timm Zagonel

Natação 100m Peito - Feminino

- Nátaly Selzler Kozerski

CINCO MEDALHAS DE BRONZE

1500 metros rasos - Masculino

- Pedro Henrique de Oliveira

Tenis de mesa - Duplas Feminino

- Maria Eduarda Alves de Souza
- Larissa Rodrigues da Silva

Tenis de mesa - Duplas Masculino

- Karlos Eduardo Oliveira Siqueira
- Bruno Fogaça Salomão

Tenis de mesa - Individual Masc.

- Karlos Eduardo Oliveira Siqueira

Lançamento de disco - Masculino

- João Victor Almeida Barreto

ÚLTIMAS...

DESFILE CÍVICO – 14 DE SETEMBRO

Você sabia que desde 2016 nosso campus sempre participou do desfile cívico municipal?

Sim, desde o início do funcionamento do Ensino Médio Integrado do IFMT em Sinop nossa parceria com a Prefeitura é de muita colaboração e prestígio mútuo. Mas, neste ano a nossa participação foi muito especial e marcante.

Tivemos a presença de um grande número de alunos e a apresentação de estreia da nossa Banda Fanfarra no desfile municipal. Sob a condução do professor maestro Alexander Carrer, os alunos seguiram no tom e no compasso e fizeram bonito demais.

Todos estão de parabéns com o envolvimento e pelo sucesso da Banda em tão pouco tempo de formação e ensaios. Vida longa à Banda Fanfarra e ao IFMT Campus Sinop!



EDITAL PARA INTERCÂMBIO NOS ESTADOS UNIDOS



Se liga nessa novidade **SEN-SA-CIO-NAL!** O nosso Campus está com um Edital **INÉDITO**, com uma oportunidade tão legal e incrível que ainda não tivemos nada parecido. O Edital n. 24/2022 oportunizou a seleção de dois estudantes para realização de um intercâmbio em 2023 com todos os custos cobertos com recursos do IFMT. O intercâmbio será realizado nos Estados Unidos na instituição The Crenshaw School, na cidade de Orlando, estado da Flórida. O intercâmbio terá as seguintes atividades e muito mais:

-> **Aulas de inglês**

-> **Realização de atividades culturais**

-> **Visitas a instituições de educação profissional e técnica**

Temos 10 estudantes que tiveram suas inscrições deferidas. Os selecionados receberão do IFMT uma bolsa para cobertura das despesas com acomodação, locomoção e seguro-viagem. Daqui a pouco já teremos os estudantes selecionados afinando o Inglês e preparando as malas para Orlando, EUA! Boa sorte a todas e todos que estão participando!!!

FIQUE POR DENTRO...

VI JENPEX – JORNADA DE ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO IFMT – CAMPUS AVANÇADO SINOP



A VI Jornada de Ensino Pesquisa e Extensão (JENPEX) do Instituto Federal de Mato Grosso (IFMT) – Campus Avançado Sinop vai acontecer entre os dias 24 e 27 de outubro. Neste ano, será debatido o tema “O papel da globalização na sociedade”. Todos os estudantes e servidores devem participar e as atividades são muitas: oficinas, minicursos, palestras para a comunidade em geral. Aqueles que realizam ou já realizaram trabalhos de pesquisa e extensão, podem se inscrever para apresentar os resultados em Banner ou por meio de apresentação oral. Consulte a programação e as instruções para inscrições na página de eventos do IFMT:

<https://eventos.ifmt.edu.br/eventos/352/vijenpexsinop/>

PROGRAMAÇÃO

Segunda- feira: Dia 24/10/2022 (Vespertino)

- 13h -14h: Credenciamento (Minicurso e Oficina)
- 14h -18h: Minicursos e Oficinas
- 16:00- 19:00 - Credenciamento
- 19h - 19h30: Solenidade de abertura;
- 19h30: Mesa-redonda: “O papel da globalização na sociedade”
- 21h - 22h40: Oficina de Empreendedorismo e Inovação - Ativa Incubadora (IFMT - Sinop)

Terça-feira: Dia 25/10/2022 (Vespertino)

- 13h30 - 15h: Palestra: “Desvendando as Profissões de Téc. Autom. Industrial e Téc.Eletromecânica”
- 15h15 - Intervalo
- 15h15 -17h30: Minicursos e Oficinas
- 19h - 20h: Palestra: “Participação das fontes renováveis na matriz elétrica brasileira”
- 20h - 20h15 - Intervalo
- 20h15 - 22h: 1 - Oficina Ativa Incubadora (Sinop)
- 20h15 - 22h40: 2- Minicurso

Quarta-feira: Dia 26/10/2022 (Vespertino)

- 13h30 - 15h: Palestra: A” importância da computação na Indústria 4.0”
- 15h15 - Intervalo
- 15h15 - 17h30 - Comunicação Oral
- Minicursos e Oficinas:
- 19h - 20h30: 1- Oficina Ativa Incubadora 19h
- 22h30: 2 - Minicurso: Organização pessoal e de equipes com Trello e 43 folders

Quinta-feira: Dia 27/10/2022 (Vespertino)

- 16h - 19h: Projeto Robótica
- 16h - 20h: Apresentação de pôsteres
- 19h - 20h: 1- Oficina de Empreendedorismo e Inovação Ativa Incubadora;
- 20h15 - 20h45: Palestra 1 - “Tendências e perspectivas para atuação do profissional no mercado de trabalho”
- 20h45 - 21h15: Palestra 2 - “Autoestima”
- Apresentação Cultural e Encerramento

FIQUE POR DENTRO...

VEM AÍ... ETAPA NACIONAL DO JIF JOGOS DOS INSTITUTOS FEDERAIS DE TODO O BRASIL

IFSP



Acontecerá em São José do Rio Preto, no IFSP, entre os dias 14 e 18 de novembro. A etapa nacional do JIF conta com a participação de estudantes de todos os IFs do Brasil, em todas as modalidades. Por conta do corte de recursos e dos limites orçamentários no IFMT, neste ano os/as atletas que nos representarão foram sorteados/as. As atletas do nosso campus que foram sorteadas são a Nátaly Selzler Kozerski, pela natação e Kanã Waura de Carvalho, nossa fera do judô.

CHEGAMOS AO 4º BIMESTRE...

Aproveite e seja feliz na reta final de 2022! Neste bimestre temos aulas de campo, trabalhos conjuntos, temas importantes e interessantes que serão estudados, GINCANA (dia 05/11) e eventos envolvendo toda a comunidade acadêmica do campus. Vem aí o Dia da Consciência Negra (20/11), com atividades para discussão e conscientização acerca dessa importante data.



FUJA DAS PROVAS FINAIS E CORRA PARA AS FÉRIAS!!!

É chegado o momento de fazer uma autoavaliação do seu desempenho anual, verificar o que deu certo nas suas atitudes para com os estudos, aperfeiçoar e mudar já o comportamento de desinteresse nas disciplinas em que você precisa melhorar as notas. Ainda há tempo!

Lembre-se que para efeito de aprovação é preciso obter a média final igual ou maior que 6,0 (seis). E como é feito o cálculo da média final?

Conforme o Regulamento Didático do IFMT (Resolução N. 81/2020), as notas do 1º e 2º bimestres tem peso 2 e as notas do 3º e 4º bimestres tem peso 3. O cálculo da média final é obtido conforme a fórmula ao lado. Para saber a nota que precisa obter no 4º bimestre, use esta fórmula: $(60 - 2.B1 - 2.B2 - 3.B3) / 3$.

b) para os cursos anuais:

$$M_A = \frac{(2B1 + 2B2 + 3B3 + 3B4)}{10}$$

Onde:

M_{sem} = Média Semestral;
 M_A = Média Anual;
B1 = Média Bimestral do 1º Bimestre;
B2 = Média Bimestral do 2º Bimestre;
B3 = Média Bimestral do 3º Bimestre;
B4 = Média Bimestral do 4º Bimestre.

Art. 320 Após a realização da PF, será considerado aprovado o estudante que obtiver média final igual ou superior a 5,0 (cinco), que deverá ser calculada da seguinte forma:

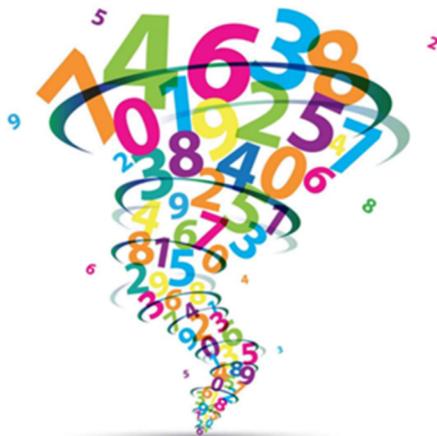
a) Para curso anual:

$$M_F = \frac{M_A + P_F}{2}$$

Em caso de Prova Final (PF), a Média Final a ser alcançada para aprovação é 5,0 (cinco). E para saber que nota será preciso tirar na PF, basta considerar um valor que somado à média anual (já obtida) e dividido por 2 será igual ou superior a 5.

AtivaMENTE...

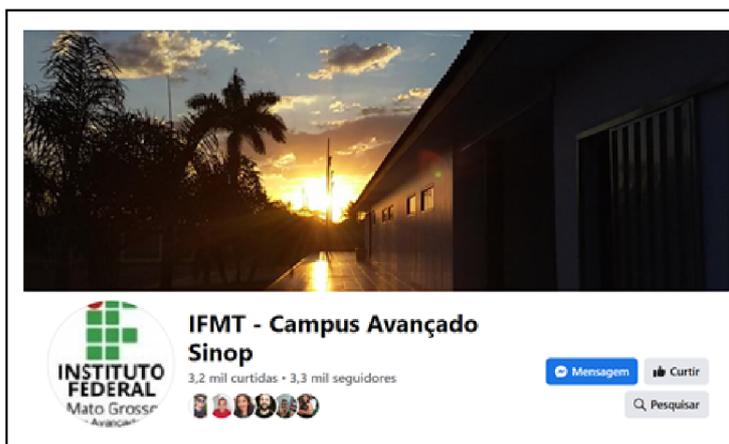
Que número sou eu?



Fonte: conhecimentocientifico.com

Adicione-me a mim mesmo. Multiplique o resultado por 4. Divida isso por 8, e você vai me encontrar de novo. Que número sou eu?

SIGA NOSSO CAMPUS NAS REDES SOCIAIS...



NOSSA PÁGINA NA INTERNET...



<https://snp.ifmt.edu.br/inicio/>



Ajude-nos a preparar o IF Notícias!

Envie sua sugestão, fotos ou textos:

ifnoticiaseifmt.edu.br

EQUIPE EDITORIAL

(PORTARIA 97 DE 10/10/2022)

Francieli Aparecida Marinato
Americo Koji Tanji Junior
Clarice Cortes
Gilma Silva Chitarra
Leila Maira Borre
Rafael Martins Chaves
Senilde Solange Catelan
Sinovia Cecilia Rauber

Edição e Correção

Francieli Aparecida Marinato

Diagramação

Americo Koji Tanji Junior

Clarice Cortes