

# InFormAÇÃO

## QUINTA EDIÇÃO DO CONEMAC: NÓS ESTIVEMOS LÁ!

Por Equipe InFormAÇÃO

No dia 28 de novembro, nossa equipe esteve no IFSP Câmpus Barretos apresentando o jornal no V Congresso de Extensão de Mostra e Cultura. Realizado pela Pró-reitoria de Extensão (PRX), o CONEMAC tem como objetivo a socialização dos resultados dos programas e projetos de extensão e de atividades artísticas e culturais desenvolvidos por discentes e servidores do IFSP em articulação com a comunidade externa em que são abordados temas como a valorização dos Direitos Humanos e da Diversidade, Trabalho, Meio Ambiente, Ciência, Tecnologia, Arte e Cultura.

Em uma apresentação oral de 20 minutos, parte da nossa equipe apresentou o projeto do jornal InFormAÇÃO, passando ao público como foi o processo de construção e desenvolvimento do mesmo, mostrando sua importância tanto para os alunos participantes do jornal que escrevem as matérias quanto para os que consomem o conteúdo já pronto, além de evidenciar a comunidade externa, uma vez que o projeto estimula a leitura daqueles que estão de fora e abrange o conhecimento dos mesmos através do que adquirimos em sala de aula.

Uma experiência única de levar nosso projeto e representar nosso Câmpus em um evento tão importante como o CONEMAC.



## “MULHER NÃO PODE”

Mulher pode sim! Se tem uma coisa que mulher pode, é poder!

Por Luana Doratotto

As mulheres vêm conquistando cada vez mais espaço na sociedade, isso graças às diversas lutas feministas. Mas afinal, você sabe realmente o que é feminismo? O feminismo é uma ideologia que luta pela equidade de direitos político-sociais entre homens e mulheres. Entretanto, mesmo nos dias atuais, o feminismo é visto como um

movimento pejorativo sendo confundido com o femismo, que consiste em uma ideologia em que as mulheres são superiores aos homens, ou seja, o contrário de machismo.

Os primeiros atos feministas ocorreram no século XIX e ficaram conhecidos como sufragismo, lutando pelos direitos políticos e jurídicos das mulheres, como o direito ao voto. Durante os anos 60 e 80, houve outros movimentos que, dessa vez, reivindicavam os direitos das mulheres sobre seus corpos. Além disso, nos anos 80, a luta do feminismo negro ganhou forças, visto que grande parte das militantes dos movimentos anteriores eram privilegiadas, enquanto as mulheres negras tinham seus direitos ainda mais limitados. Sendo assim, o feminismo negro tinha como objetivo conquistar, além dos direitos de igualdade de gênero, os direitos humanos perdidos por conta da desigualdade racial. Atualmente, os famosos “padrões de beleza” são discutidos constantemente, e o feminismo é uma das correntes que luta contra isso. As redes sociais auxiliam na propagação do movimento feminista, mas também disseminam discurso de ódio sobre o tema.

Infelizmente, apesar das diversas conquistas feministas obtidas ao longo dos anos, muitas delas não são devidamente respeitadas devido ao contexto em que a sociedade atual está inserida, sendo perpetuada por estereótipos machistas, patriarcais, sexistas e opressores, além da propagação da cultura do estupro. A cultura do estupro é frequentemente popularizada por meio de músicas, redes sociais, televisão, além da própria pornografia. Ela consiste em uma perspectiva que legitima e justifica os casos de violência, física e psicológica contra a mulher. Portanto a música como forma de propagar a cultura tem grande influência na disseminação do machismo, estando frequentemente nas paradas de sucesso e fazendo com que a cultura do estupro seja propagada cotidianamente na sociedade, tratando a mulher como um objeto a ser conquistado. Vemos que a cultura do estupro, mesmo sendo baseada em premissas muito antigas, ainda está muito presente, sendo constantemente disseminada de maneira voluntária ou involuntária.

## MOVIMENTOS FEMINISTAS

Alguns movimentos feministas surgiram ao longo dos anos, alguns dos mais atuais foram o “Me Too” e o “Time’s Up”, ambos foram criados nos Estados Unidos. Entretanto, um tem como objetivo relatar as histórias de abusos sofridos por algumas mulheres, enquanto o outro objetiva a criação de um fundo que auxiliará as vítimas de assédio sexual na indústria cultural de Hollywood, respectivamente.

Na América Latina, foi criado um movimento chamado “NiUnaMenos”, que consiste em passeatas anuais contra os casos de feminicídio. Além disso, também foi criado pela ONU Mulheres a #ElesPorElas ou #HeforShe, que pretende incentivar a participação de homens na luta pela igualdade de gênero.

**GIRL  
POWER**

## TESTES EM ANIMAIS

Por Lívia Adelize

O assunto é um ponto muito discutido na sociedade. As opiniões se dividem e as repercussões são grandes entre os prós e os contras dessa prática. Os defensores do fim dos testes dizem que são inúteis e cruéis, porém os cientistas rebatem dizendo que sem eles não se teria um avanço na medicina.

Quando nos referimos a animais, algumas pessoas esquecem que são vidas como as nossas, e que sentem dor, medo, e tudo que sentimos, por isso devemos respeitar os animais assim como gostamos e queremos respeito, pois os mesmos não estão aqui para nos servir quando precisamos e não são nossas propriedades.

Quando um medicamento ou produto é disponibilizado no mercado nós somos a primeira cobaia de fato, já que o sistema imunológico dos animais é diferente do sistema dos seres humanos, fazendo com que alguns testes não gerem efeitos colaterais neles, mas em nós sim. Além disso, os bichos utilizados em testes como cosméticos, medicamentos e até produtos de limpeza são criados em viveiro e geralmente são sacrificados após o 'uso'.

## A IMPORTÂNCIA DE SE GASTAR MENOS FOLHAS

Por Bianca Ramos

Uma das propostas do vice-presidente de nosso Grêmio é substituir a entrega dos trabalhos impressos pelos trabalhos digitais.

É correto afirmar que, atualmente, palavras como "sustentabilidade", "reciclagem" e "preservação do meio-ambiente" ganharam um maior destaque na sociedade. Talvez foi porque o ser humano percebeu, após anos extraindo quase tudo o que o planeta pôde oferecer, que, caso a Terra morresse, nós iríamos morrer junto (isso, é claro, caso não consigamos colonizar Marte). Mas, talvez, ao perceber o quão trabalhoso e demorado a conquista de Marte pode ser, decidimos preservar o pouco que restou dos recursos naturais.

Tornar a Terra "habitável" se tornou tão importante que os objetivos da ONU até 2030 são de desenvolvimento sustentável; são tão importantes que algumas pessoas passaram a evitar a geração de lixo uma exemplificação disso seria o Rio de Janeiro, no qual criminalizou o uso de canudos plásticos, e alguns países, como a França e a Itália, proibiram o desperdício de comida em mercados com mais de 400m<sup>2</sup> e o uso de sacolinhas plásticas, respectivamente. O próprio IFSP- Câmpus Avançado Jundiaí promove a separação correta do lixo, diferenciando as lixeiras entre sustentáveis e orgânicas.

Visando a tudo isso, o vice-presidente Lucas Matheus e Evilyn Fabri, diretora do meio ambiente, integrantes do Grêmio Estudantil irão propor que todos os trabalhos sejam entregues via digital (e-mail ou Google Drive), proibindo, dessa forma, que os professores peçam trabalhos impressos. Segundo eles, "O uso de papéis para impressão é algo muito presente no cotidiano dos estudantes, já que é necessário para realização dos trabalhos. Apesar do uso do papel reciclável pelos servidores dentro da instituição, os alunos não têm acesso a esse recurso. A partir desse contexto, é perceptível um grande problema, que é a enorme quantidade de papéis utilizados para trabalho, gerando assim um excesso da produção de lixo, pois após o seu uso, grande parte dos alunos descartam a atividade realizada. Dessa forma, a utilização de um recurso digital seria mais organizado, devido ao fato de os trabalhos serem arquivados em plataformas, por exemplo, o portfólio do Google Drive, assim não haveria perdas das atividades, além de ser uma ação mais sustentável para o planeta, em razão da diminuição da produção de dejetos".

## A AMIZADE NO AMBIENTE ESCOLAR

Por Greissy Nayara

Você já deve ter parado em algum momento da sua vida e se perguntado "Da certo conciliar vida social com os estudos?" "Será que eu e meus amigos da escola manteremos contato após o fim do ensino médio?"

Desde pequenos vivemos em um ambiente escolar, e diariamente somos instruídos, seja por nossos pais e, principalmente, pelos professores, a nos comportarmos e vivermos em união com nossos colegas de classe, mas como em todas as salas de aula em que há muitos adolescentes vivendo junto, sempre existem conflitos e questões pertinentes que desencadeiam diferentes situações e devemos saber como lidar com todas elas.

Em escolas em que o aluno cursa meio período, temos um quadro, mas para quem estuda no período integral, será que esses conflitos aumentam ou tornam as amizades mais fortes? Conversamos com alguns alunos do ensino médio integrado do Instituto Federal para saber como eles encaram a situação. "Ajuda só a ter paciência. E como estamos em período integral é um stress o dia inteiro, acho que passar menos tempinho com os amiguinhos ajudaria mais" afirma a aluna Carine, aluna do 1º ano.

Existem alguns casos que podemos considerar um pouco mais complicados, como por exemplo, em relações amorosas entre alunos da mesma sala que não deram certo e que pode afetar de forma negativa na vida dos estudantes, mas que também podem ser levadas sem estresse, como afirma Gisele, também do 1º ano, "se ambos souberem separar as situações". Para superar o que não deu certo e as brincadeiras feitas pelos amigos, basta agir com maturidade e tudo se resolve, e, como dizem, com o tempo ganhamos maturidade e percebemos que algumas atitudes e ressentimentos não fazem bem serem levadas adiante.

É uma tarefa difícil manter uma boa relação convivendo por tanto tempo com as mesmas pessoas, sejam elas amigas ou não, uma vez que existem tantas opiniões, costumes diferentes em um mesmo lugar. Quem nunca se perguntou como a sala seria sem tal pessoa? Fato é que precisamos ultrapassar nossos próprios sentidos e aceitar que nesse cenário haverá, assim como conflitos, oportunidades de conhecermos as virtudes dos colegas que em alguns momentos podem servir de inspiração e ajuda para nós. Nem sempre estamos em um dia bom, a fim de ter aquela conversa com nossos amigos, participar de brincadeiras ou até questões normais do dia-a-dia, e são nessas horas que devemos pôr em prática e desenvolver cada vez mais a capacidade de lidar com grupos de pessoas diferentes, afinal ao longo da nossa vida não escolhemos com quem iremos trabalhar ou estudar. É importante levarmos em consideração que a experiência na escola também nos proporciona conhecimento para quando partimos para o mercado de trabalho e no convívio na sociedade fora do nosso círculo de amizade.

Apesar das dificuldades, também encontramos situações comuns de amizades que são fortalecidas ao longo da vida escolar, e a maior dúvida dos alunos é se é possível manter a amizade após o término dos estudos. Alexandre, estudante do afirma, "Claro que sim, mas são sempre uma ou duas pessoas né... As pessoas se afastam querendo ou não, mas como estamos integrais creio que seja mais fácil levar amizades adiante". Isso acontece, pois cada um faz uma escolha na vida, quando nos tornamos adultos ganhamos novas responsabilidades que exige mais tempo e dedicação, porém com esforço e uma boa rotina de estudos é possível sim ter uma vida social fora da escola basta saber conciliar.

O ambiente escolar proporciona amizades fortes, e isso nos ajuda de forma tanto positiva quanto negativa. Quando mantemos uma amizade por muito tempo, isso acaba nos tornando acomodados de tal maneira que não nos sentimos inteiros nem capazes de fazer algumas coisas sozinhas, em alguns casos isso nos impede de construir novas amizades. Entretanto de forma positiva nos dá uma segurança, pois um amigo muitas das vezes nos ajuda a interagir e sem perceber torna nossos dias na

escola um lugar mais agradável e confortável. Sem contar que é sempre bom ter um amigo durante as aulas para nos ajudar seja nos deveres ou nos estudos para as provas, esse sentimento de segurança torna o aprendizado mais leve. Perguntado sobre a união entre as amigas, o aluno Alex responde: “Eu creio que ajude a ser bem mais unidos... ainda que aconteçam algumas coisas ruins, a união é certeza”.

A relação entre os alunos muda em cada escola e sala, pois cada um possui suas próprias características, uns são mais unidos, em certos casos chegam a construir um laço tão forte que passam a considerar como uma segunda família. Ocorrem discussões, mas quando se tratam de assuntos realmente sérios, todos são capazes de ajudarem uns aos outros passando por cima das diferenças e se unem para dar o seu melhor. E são esses os momentos que nós estudantes devemos levar como experiência para além da escola, aprendendo que, apesar das diferenças, o respeito e o amor ao próximo prevalecem.

## “O EXTRAORDINÁRIO”

Por **Gabriela Bonfim**

Provavelmente você já deve ter assistido ao filme “O extraordinário” e chorado litros de lágrimas! Mas você sabia que a produção é baseada em um livro com o mesmo nome? Pois é, no ano de 2012 foi publicado o livro “O extraordinário”, escrito por R.J.Palácio.

O enredo nos conta a história de um garoto chamado Auggie Pulman, que é portador da síndrome de *treacher collins*, portanto possui seu rosto deformado. Auggie é uma criança com experiências de vida pois enfrentou muitas cirurgias, além de se privar de muitas coisas, uma delas, o contato com as crianças da mesma idade no ambiente escolar. Seus pais decidem que ele irá frequentar uma escola, mesmo tendo consciência dos desafios que viriam em função dessa escolha. O livro retrata a visão de Auggie, dessa forma suas páginas estão preenchidas por emoções, sentimentos e conflitos vivenciados pelo garoto a partir da nova fase que lhe foi proposta.

Um obstáculo encontrado por Auggie foi mostrar às pessoas que as diferenças entre elas são normais, e o que demonstra quem elas são é a parte interna de si. O pequeno garoto se depara com diversos desafios, mas com a sua solidez, força e amadurecimento, entre outras características, os desafios se tornaram tão pequenos diante do grande menino que Auggie estava se formando.

Fazer a leitura desse livro é um bom caminho para compreendermos as diferenças entre as pessoas, além de aprendermos que todas são únicas e especiais! Acredito que Auggie irá te surpreender!

## “S.O.S – MULHERES AO MAR”

Por **Amábely Deléga**

Dirigido por Cris D'Amato, o filme “S.O.S Mulheres ao Mar”, conta a história de Adriana, interpretada por Giovanna Antonelli, uma escritora que é casada com Eduardo, personagem de Marcello Airoldi, há dez anos. O mesmo, após voltar de uma viagem a trabalho, pede o divórcio a ela. Logo mais, ela descobre que ele a trocou por Beatriz Weber, interpretada pela atriz Emanuelle Araújo, e que vão fazer uma viagem de cruzeiro. Com o objetivo de reconquistar seu ex-marido, Adriana embarca com sua irmã para o mesmo destino, mas o que as duas não esperam é



que a empregada de Adriana, Dialinda, irá levar alguns documentos para sua patroa e acabará ficando presa no cruzeiro também. As três embarcam em uma missão de acabar com o relacionamento entre Eduardo e Beatriz, sem que eles as reconheçam. Muitas coisas irão acontecer, pessoas novas entrarão na vida delas, novos amores, e principalmente muita confusão.

“S.O.S MULHERES AO MAR”, não é um filme que vai mudar sua vida, mas conseguirá tirar muitas risadas ao decorrer de suas cenas.

## PARA APRENDER

Por **Helena Cristina**

Muitas vezes ficamos confusos em uma disciplina sem saber como estudar. Então, segue uma lista com canais do YouTube voltados para a educação e aprendizagem que vão te ajudar na hora do desespero:

1. Descomplica;
2. Me Salva;
3. Se Liga Nessa História;
4. Revisão;
5. Química Simples;
6. Aula De;
7. Ciência Todo Dia;
8. Física Fabris;
9. Redação e Gramática Zica;
10. Nerdologia;

## PASSAR DE ANO! COMO REALIZAR ESSE SONHO?

Por **Monique Vitória**

Você está com medo de reprovar? Precisa de muitos pontos para passar? Acha impossível recuperar? Seus problemas acabaram, porque irei ajudar com cinco dicas funcionais.

- 1- Descubra a sua forma de entender o conteúdo: Cada aluno compreende a matéria de um modo, seja lendo, fazendo resumo, entre outros fatores.
- 2- Não se distraia no momento da aula: Não converse sobre assuntos banais enquanto o professor explica a matéria na lousa, porque isso trará um grande prejuízo para o seu aprendizado.
- 3- Faça resumos: Resumos auxiliam bastante no entendimento da matéria, principalmente se forem feitos no dia da abordagem do conteúdo em sala.
- 4- Foque no estudo: Quando você reservar um determinado período de tempo para estudar, se mantenha longe de qualquer distração.
- 5- Cronograma de estudos: Estudar para as provas em ordem de datas crescente.



# MINHA HISTÓRIA DE AMOR

Por Raul Aramis

Estava com medo e ao mesmo tempo com ansiedade, mas não por causa do "não" que poderia receber dela, estava com medo das consequências do possível e tão sonhado "sim" dela. Tinha decidido que estava na hora e que lá era o local ideal, o local onde nos conhecemos oito anos atrás. Sempre mostramos interesses pelas mesmas coisas, temos a mesma cor favorita, a mesma banda favorita, a mesma música predileta, o mesmo livro, a mesma comida e amamos a série "Friends". Quando a conheci, tínhamos 8 anos, nossas mães tinham nos levado ao "Parque das flores", que fica no bairro onde moramos, exatamente onde eu estou agora. A nostalgia me domina quando me lembro como nos conhecemos, estávamos brigando pelo único balanço restante, quando ela sugeriu que fôssemos à gangorra, pois assim iríamos brincar e parar de discutir. Ela sempre foi inteligente, me surpreendo como ela está sempre decidida, esse é um dos meus vários motivos para amá-la, poderia ficar a vida toda falando dela, escrever coleções de livros apontando o porquê a amo tanto, mas sempre que penso nela não consigo me concentrar em pensar nas muitas qualidades dela, penso sempre nos vários efeitos que ela causa em mim, deve ser algum sintoma do amor.

Estou sobre uma toalha quadriculada, branca e vermelha que por sua vez está sobre a grama verde do parque, que naquele momento estava cheio de pessoas. O pavor me dominou, já estava pensando de que ela não viria, até que a garota mais linda e maravilhosa começou a vir a minha direção, ela estava vestindo uma camiseta do melhor herói de todos, o "homem aranha", estava vestindo também a saia preta que a dei de natal no ano passado, e estava com o lindo "all star" preto de sempre, o seu cabelo rosa movia com vento exibindo a orelha com "piercing", que tanto acho lindo. A minha respiração aumentou, comecei a ficar sem ar de olhá-la vir até a mim, conferi se estava tudo perfeito com as coisas e comidas que trouxe para fazer um piquenique, quando ela chegou na toalha, me cumprimentou com um beijo na bochecha e se sentou ao meu lado, ela me olhava com uma "cara de dúvida", pois afinal, não havia dito que seria um piquenique, ou melhor, um pedido de namoro, na verdade não disse nada além de que queria vê-la as 18.00h no parque, bom já são 18h.20min e o sol estava se pondo.

Começamos a conversar sobre o livro que estamos lendo, ao mesmo tempo não sabia quando e nem como fazer o pedido, continuamos a falar sobre o livro, até que elogiei o seu visual, disse que ela estava muito bonita, como sempre, ela me agradeceu com um sorriso que ela sempre faz quando está tímida. Eu amo tanto aquele sorriso. Mas a ansiedade me dominou e resolvi fazer o pedido, comecei falando sobre como a admiro e, sobre nossa amizade, disse que a amava muito, e disse também que esse amor que sinto é mais do que apenas amizade, enquanto dizia tudo isso os meus olhos castanhos brilhavam ao olhar para ela, os olhos azuis dela também brilhavam. Eu estava com medo, mas ao mesmo tempo estava confiante de que estava fazendo a coisa certa, de que ela realmente precisava saber tudo que sinto, continuei falando que eu poderia ter falado um simples "vamos fechar" ou qualquer outra cantada boba, mas sabia que ela merecia escutar coisas melhores, eu sabia também que precisava falar dos meus sentimentos para ela, foi quando um "eu te amo tanto Isa" saiu pela minha boca, e continuei falando, quando enfim cheguei a onde eu sonhava tanto chegar. Foi quando a perguntei se ela queria namorar comigo, olhava para ela com ansiedade pela resposta, o medo dominava o meu corpo, até que finalmente ela quebrou o silêncio, movendo a boca, ela me respondeu dizendo "Julya eu também te amo muito, digo também mais do que amizade, sempre tive vontade de falar isso mais sempre evitava", lágrimas de felicidade escorreram pelo nossos olhos, e ela continuou, "sempre te admirei muito, você sabe...desde daquele dia na gangorra, eu sabia que esse seria o nosso destino, digo juntas, portanto é claro que eu quero namorar você, eu te amo July". O sol ficou enfim em nossa direção, a claridade alaranjada faz o nosso planto de felicidade brilhar, foi quando tomei atitude e a beijei, dessa vez foi no lugar que sempre desejei, na boca, naquele momento a felicidade nos dominava por completas, era o nosso momento, duas mulheres sentadas numa toalha sobre a grama no meio da praça das flores, agora juntas pelo amor.

# OS SIGNOS E SUAS INFLUÊNCIAS NAS DIVERSAS PERSONALIDADES

Por Yara Oda

Após realizar uma pesquisa de campo com 130 pessoas dentro do IFSP Câmpus Avançado Jundiaí, o InFormAÇÃO concluiu que a maioria dos entrevistados é do signo de câncer. As pessoas do signo de câncer são conhecidas por serem ansiosas, dramáticas, sensíveis, carinhosas e leais.

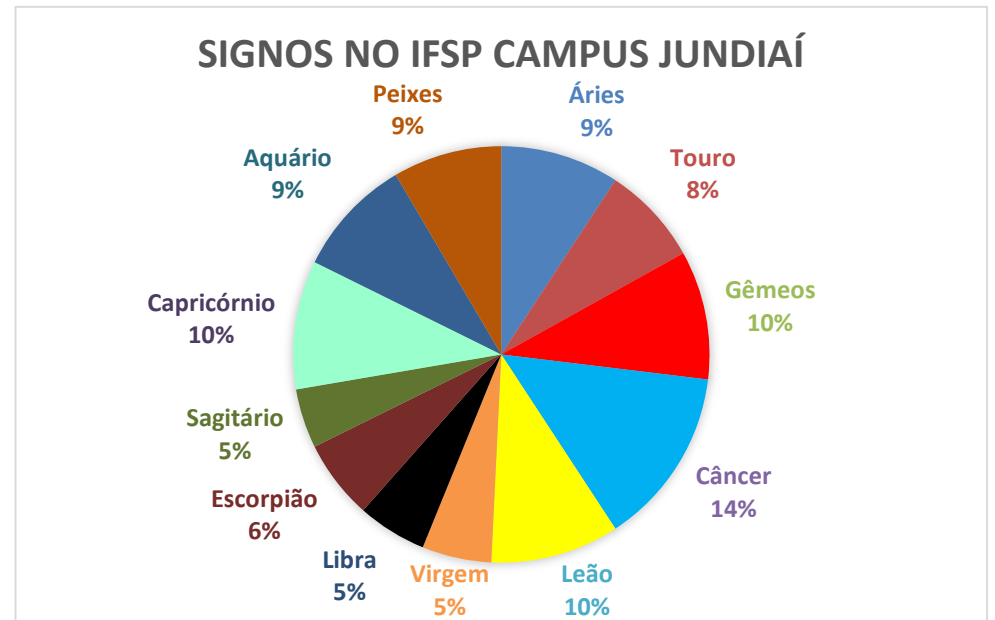


Gráfico de autoria própria.

Ademais, as pessoas de câncer são extremamente afetuosas, espontâneas e criativas. Pode-se concluir que, conhecendo a personalidade geral dos alunos do IFSP Câmpus Avançado Jundiaí, as características do signo de câncer lhes conferem muitas semelhanças. É de comportamento geral dos alunos serem ansiosos e criativos.

Os signos de câncer, escorpião e peixes compõem o elemento de água e representam os sentimentos, emoções profundas, sensibilidade, empatia, receptividade, força e percepção. São signos que demonstram tudo o que sentem. Possuem uma percepção e intuição aguçadas, são tranquilos, sonhadores e honestos.

A segunda classificação é disputada pelos signos de capricórnio, leão e gêmeos, cada um deles com seus respectivos elementos.

O signo de capricórnio, juntamente com o signo de touro e virgem, pertencem ao elemento de terra, que representa praticidade, objetividade, disciplina, resistência, persistência, determinação, ordem e realização. Eles são pés no chão e não gostam de desperdícios, principalmente de tempo e dinheiro. São conhecidos por serem resistentes a mudanças, exigentes consigo mesmos, teimosos e leais. Os signos desse elemento não gostam de falsidade, portanto, a sinceridade é um dos seus pontos mais fortes, podendo até mesmo lhe causar alguns problemas pelo excesso de franqueza. Eles falam o que pensam, e não conseguem disfarçar suas caras quando algo não os agrada, são muito impulsivos e gostam de conforto.

Já o signo de leão, pertence ao elemento fogo, juntamente com áries e sagitário. O elemento fogo representa o entusiasmo, dinamismo, decisão, autoconfiança, energia, liberdade, orgulho, egocentrismo, liderança e intuição. São signos que possuem muito amor próprio, sinceridade e ânimo. Quando possuem uma opinião, a defendem com unhas e dentes, até o fim. Estes signos possuem personalidade corajosa, independente, leal, determinados.

O signo de gêmeos se insere no elemento ar juntamente com aquário e libra. Esse elemento representa o pensamento, leveza, ideias, mente, conceitos, teoria, opinião, ponderação, perspectiva, comunicação, interação social e relacionamentos. São signos extremamente sociáveis, criativos, independentes, engraçados e imprevisíveis. Além disso, as pessoas regidas pelo elemento ar são normalmente descontraídas, originais, extremamente equilibradas, falantes, questionadoras e costumam lidar bem com mudanças. São versáteis, inteligentes, comunicativas, pacientes e independentes.

# DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Por **Graziele Batista**

A adolescência é uma etapa onde os jovens passam por transformações hormonais, corporais e comportamentais. Além disto, nesta fase da adolescência passam por descobertas como de relacionamentos, relações sociais, que passam a ter um papel importante, padrões estéticos, entre outros fatores. Um dos problemas que podem surgir em meio à turbulência de acontecimentos é o início da depressão, doença que se não for tratada pode levar o jovem a cometer suicídio.

Existem vários fatores que podem levar a depressão, como o surgimento de frustrações que são difíceis de solucionar, sexualidade, bullying, conflitos e dificuldades agravantes que surgem nesta fase, entre outros. Se o indivíduo não tiver o apoio de familiares, amigos e o acompanhamento do médico e do psicólogo pode fazer com que a depressão se agrave. Mas, além disto, o jovem deve aceitar sua doença para que consiga melhorar. Para muitos indivíduos da sociedade a depressão é considerada como uma frescura e um modo de chamar a atenção, mas não é isto, a depressão é uma síndrome que causa um humor depressivo, podendo levar há um estágio mais agressivo que leva ao suicídio.

O suicídio é uma opção que muitos adolescentes usam como saída para seus problemas, isto é, uma decisão causada por problemas que foram se agravando durante o tempo e que não foram achadas soluções. Segundo os dados fornecidos pela globo.com o número de suicídio é de aproximadamente 11 mil por ano, e como forma de diminuir essa taxa foi criado o projeto de ligações de prevenção de suicídios. Através do número 188 os jovens podem receber apoio emocional e podem desabafar para se sentir melhor consigo mesmo. Este projeto foi feito pelo Centro de Valorização da Vida (CVV).

A revista "Super Interessante" realizou uma pesquisa em 2011, que demonstra que 10% dos adolescentes sofrem de depressão (dados fornecidos pela Organização Mundial de Saúde) e esses números crescem cada vez mais até chegar nos dias atuais. Em 2017 uma reportagem do "Hoje em Dia" demonstrou que 11,5 milhões de pessoas no Brasil sofrem de depressão.

Para todos que pensam em desistir, digo que sempre podemos encontrar uma maneira de ser feliz. A vida nem sempre é fácil, ela nos fornece problemas que nos fortalecem e nos proporcionam uma aprendizagem, mas se você desistir quem irá resolver seus problemas? Seja forte e nunca desista principalmente de si, a vida vale a pena e antes de fazer qualquer coisa se lembre de cada pessoa que te ama e deseja o seu bem e imagine como seria para elas a dor de te perde.

# ALÉM DE FOLHAS, PALAVRAS E UMA CAPA BONITA

Por **Raul Aramis**

*A importância da leitura e as consequências na vida de quem possui essa prática.*

Primeiramente temos que desmentir o mito de que o brasileiro não lê. A leitura para grande maioria das pessoas que moram no Brasil é determinada apenas por livros, revistas, ou jornais, mas isso é um equívoco, pois, o ato de ler está em todo o nosso cotidiano, vai desde um simples panfleto ou até mesmo uma receita, para até placas de trânsito, propagandas, bulas de remédios e etc, portanto, o brasileiro lê sim, e muito na verdade. O Brasil é um dos países com maiores colocações em ranques dos que passam mais tempo online, sendo assim os brasileiros passam muito tempo lendo, sendo que a maior

parte desse tempo é em redes sociais, como Twitter, Whatsapp, Instagram etc.

Mas, mesmo o Brasil sendo um país leitor, poucos brasileiros possui o hábito de ler livros, e generalizando, quando lê, o livro é algum didático para alguma prova, ou algum exigido por vestibulares. Mas isso é um erro que cometemos em nossas vidas, pois leitura é um instrumento essencial no aprimoramento da interpretação de textos e da escrita, aumentando o repertório e a criatividade do indivíduo e próprio conhecimento de mundo e, além disso, ler livros estimula o cérebro, pois se trata de uma atividade cognitiva que influencia diretamente na forma como pensamos e inclusive como agimos. E também essa prática torna as pessoas mais focadas, pois diferentemente de jornais e revistas ficamos totalmente "presos" na história pelo fato de que o conteúdo não vai nos distrair com propagandas.

Para Thais Mariano Cunha, bibliotecária do Campus Avançado Jundiaí, ler livros é mais do que algo prático que te ensina a falar melhor e ter um vocabulário: "Ela permite que você conheça outras realidades, imagine outras coisas, sendo também essencial para empatia, uma ótima forma de exercitar a visão que é tida pelo outro do mundo". E também a literatura torna as pessoas mais sensíveis, pois lendo livros conseguimos experimentar outras realidades e conhecer novos mundos e experiências, o que expande a visão de mundo.

Ademais, ler livros ajuda as pessoas formarem opiniões sobre o mundo e sobre como a sociedade se organiza, a leitura torna o leitor mais crítico, o que faz as pessoas ficarem cada vez menos alienadas, pois, quem possui essa prática, passa a questionar mais o mundo em sua volta. Ela também amplia conhecimento geral, permitindo que você possa conversar com qualquer pessoa e sobre qualquer assunto, pois em cada página você aprende coisas novas, e em cada livro você se torna não apenas um leitor, mas também um contador de aventuras, que sempre está pronto e disposto a aprender e ensinar novas histórias.

Portanto mesmo com toda a correria dos dias atuais não podemos deixar de ler livros e, para efetuar essa prática, devemos entender que tudo é uma questão de prioridades, portanto para conseguirmos tempo para lermos devemos priorizar isso e dar mais enfoque nessa atividade, deixando de realizar outras. Pois afinal isso é importante para construção de cada indivíduo, e conseqüentemente, toda a sociedade, sendo assim, vá ler um livro!

## ESPECIAL INFORMAÇÃO

Os textos a seguir foram escritos por alunos do Câmpus e premiados durante a IV Semana do Livro e da Biblioteca, realizada pela Biblioteca Clarice Lispector em outubro de 2018.

# ANGÚSTIA

Por **Bianca Ramos**

Eu sonhei.  
Sonhei com um mundo de paz.  
Sonhei que Liberdade, Igualdade e Fraternidade  
Não eram apenas um lema histórico.  
Mas foi só um sonho.

Sonhei que andava pelas ruas  
Despida de toda vergonha e medo.  
Sonhei que as pessoas sorriam para mim  
E não havia maldade no olhar.  
Mas foi só mais um sonho tolo

