

O QUE É O PROJETO COM_VIDA?

POR MÁRJORE ANTUNES, PROFESSORA
DO IFRS CAMPUS FELIZ E
COORDENADORA DO PROJETO

Uma equipe formada por profissionais de diferentes áreas do *Campus Feliz* do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) tem atuado por meio do Projeto de Extensão “Grupos colaborativos para a produção e a distribuição de antissépticos e EPIs nos municípios do Vale do Caí” na produção de antissépticos – tanto álcool para higienização das mãos, quanto para limpeza de ambientes – em seu Laboratório de Química e Meio Ambiente, com a participação de servidores, alunos e egressos dos cursos da área de Química, bem como na confecção de máscaras, em uma atividade que está sendo desenvolvida por meio de parceria com voluntários da comunidade do IFRS, que estão costurando de suas casas, com suas próprias máquinas de costura.



NESTA EDIÇÃO

Como higienizar as mãos corretamente

Saúde mental em tempos de coronavírus

Como fazer: Receitas de Cosmética Artesanal e de Produtos de Limpeza

E mais...

HIGIENIZE AS MÃOS: SALVE VIDAS

Higienização Simples das Mãos



1. Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia.



2. Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos (seguir a quantidade recomendada pelo fabricante).



3. Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4. Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos.



5. Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais.



6. Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem.



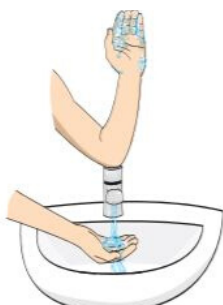
7. Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular.



8. Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular.



9. Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular.



10. Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira.



11. Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.

Para a técnica de Higienização Anti-séptica das mãos, seguir os mesmos passos e substituir o sabonete líquido comum por um associado a anti-séptico.



ANVISA
Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ministério
da Saúde

COMO SE PROTEGER DA COVID-19

Algumas das recomendações de prevenção à COVID-19 do Ministério da Saúde são as seguintes:

- **Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão**, ou então higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
- Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.
- Evite abraços, beijos e apertos de mãos.
- Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal.
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.
- Utilize máscaras caseiras ou artesanais feitas de tecido em situações de saída de sua residência.

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca>

Fonte: material disponibilizado para impressão no site da Secretaria de Saúde do Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Para visualizar esse e outros materiais, acesse: <https://coronavirus.rs.gov.br/populacao-em-geral>.



SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

CONTEÚDO POR ANA PAULA WILKE FRANÇOIS
ILUSTRAÇÃO DE RICARDO SAMPAIO

Se você acompanha as publicações realizadas no site e nas redes sociais do IFRS-Campus Feliz, deve ter percebido que, no mês de Maio, realizamos postagens periódicas de uma série de dicas e reflexões a respeito da temática. Essa série, que teve como foco a promoção de Saúde Mental, será agora também publicada em formato de texto, para que fique disponível à comunidade leitora do nosso informativo.

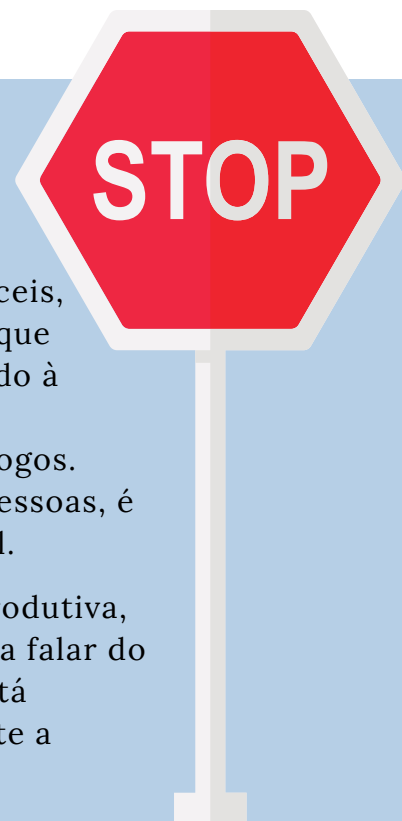
O surto de COVID-19 tem provocado aumento dos níveis de estresse nas mais diversas populações. Com a pandemia, vivemos um agravamento das vulnerabilidades psicossociais, razão pela qual a saúde mental tem recebido atenção especial por parte de especialistas, organizações de saúde, entidades governamentais e não governamentais. Por isso, reiteramos a importância dos cuidados redobrados com nossas saúdes em seus mais diversos aspectos, incluindo-se o da saúde psíquica.

Para colaborar com tais cuidados, a cada edição do informativo apresentaremos reflexões, dicas e sugestões de cuidados de si e cuidados com as outras pessoas para esta fase que atravessamos, buscando, assim, contribuir para a saúde mental de nossas estudantes, nossos estudantes e suas famílias e comunidades. Segue a primeira de nossas dicas:

PERMITA-SE INTERROMPER OU PAUSAR CONVERSAS QUANDO ELAS SE TORNAREM EXAUSTIVAS

Nestes tempos, muitos de nós têm experimentado diálogos difíceis, tomadas de decisões complexas, dificuldade de assimilação do que estamos vivendo, incertezas quanto ao futuro. Além disso, devido à preocupação com a segurança, saúde e bem-estar de amigos e familiares, tem-se mantido maior frequência de contatos e diálogos. Dependendo de como isso é feito, com quem ou com quantas pessoas, é possível produzir sensações de cansaço ou esgotamento mental.

Quando perceber que uma conversa está exaustiva ou pouco produtiva, fale gentilmente que precisa de uma pausa e que poderá voltar a falar do assunto em outro momento. Se se sentir à vontade, diga que está fazendo isso para cuidar de sua saúde mental. Talvez isso facilite a compreensão e estimule outras pessoas a fazerem o mesmo.



Nesta seção apresentamos receitas de produtos de limpeza e cosmética artesanal desenvolvidas no projeto de extensão do *Campus Feliz* “DE BEM COM O PLANETA”, reiterando nosso compromisso com a saúde e o consumo sustentável.

DESODORANTE LÍQUIDO

Composição (rende 70 ml):

- 55 ml de leite de magnésia sem odor;
- 15 ml de óleo de girassol;
- Opcional: 15 gotas de óleo essencial da sua preferência (neste caso, não é indicada a utilização de óleos essenciais cítricos).

Como fazer: Misture todos os ingredientes e guarde a mistura em um recipiente fechado do tipo *roll on*.

Como usar: Agite antes de usar e após aplique diretamente nas axilas sempre que julgar necessário. Validade do produto é de 1 ano.

Super Dicas!

A máscara facial de argila nutre a pele e absorve toxinas e oleosidade excessiva.

A argila branca é suave e indicada para todos os tipos de pele.



MÁSCARA FACIAL

Composição:

- 1 colher (sopa) de argila de uso dermatológico da sua preferência;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 2 gotas de óleo essencial da sua preferência (opcional).

Como fazer: Misture a argila com água e, se preferir, adicione o óleo essencial.

Como usar: Espalhe a mistura pelo rosto com o auxílio de um pincel, espere cerca de 20 minutos até a máscara secar e enxágue.

SABÃO LÍQUIDO PARA LAVAR ROUPAS

Composição (rende 10L):

- 400 g de sabão de glicerina;
- 2 sabonetes de glicerina de 90 g cada;
- 200 g de bicarbonato de sódio;
- 200 mL de vinagre de álcool;
- 10L de água.

Como fazer: Colocar 2 litros de água em uma panela para ferver. Picar o sabão e o sabonete. Depois que a água ferver, desligar o fogo e colocar o sabão e o sabonete dentro. Mexer bem até desmanchar tudo e acrescentar 3 litros de água fria. Dissolver o bicarbonato de sódio em 1 litro de água fria e acrescentar à mistura junto com 200 ml de vinagre de álcool. Deixar esfriar um pouco e passar por uma peneira para ver se não ficou nenhum pedaço do sabão ou do sabonete. Colocar em um balde grande e acrescentar mais 4 litros de água. Mexer bem e engarrafar.

Como usar: Agitar antes de usar para homogeneização do produto. Pode ser utilizado na máquina de lavar ou para lavagem manual. **Substitui, também, o uso do amaciante.**

DESENGORDURANTE CASEIRO

Composição (rende 275 ml):

- 75 mL de vinagre de álcool;
- 150 mL de água;
- 1 1/2 colher de sopa de bicarbonato de sódio;
- 50 mL de álcool etílico hidratado 92,8° ou 100 mL de álcool etílico 46,2°.

Como fazer: Colocar todos os ingredientes em um recipiente grande e misturar bem. Colocar a mistura em um frasco tipo *spray* ou em uma garrafa com o auxílio de um funil.

Como usar: Agite antes de usar. Utilize para limpeza geral diretamente no local a ser limpo e seque com um pano limpo.

*Material produzido no projeto de extensão do *Campus Feliz* “DE BEM COM O PLANETA”

Integrantes: Cayane Genro, Cristiane Inês Musa, Francine Branco Takamoto, Sinara da Silva

Contato: cristiane.musa@feliz.ifrs.edu.br

Referências das receitas de cosmética:

LUTAIF, Thamirez, KLABUNDE, Rafael. *Cosmética Natural*. Espiritualis: 2018.

RUIZ, Isadora. *Curso de Cosmética Natural: Alquimia Caseira*. Módulo I. 2018.

Referências das receitas de produtos de limpeza (adaptação de):

<https://www.youtube.com/watch?v=NVMeW-uEPJU&t=206s>

<http://www.julianavalentim.com/2016/05/vinagre-cascas-de-frutaspara-alergicos.html>

CURSOS ONLINE & GRATUITOS



AMBIENTE E SAÚDE

- Biologia
- Gerenciamento de Resíduos
- Primeiros Socorros para Profissionais de Saúde
- Saúde Ocupacional

RECURSOS NATURAIS

- Agricultura e Desenvolvimento Rural Sustentável
- Educação Ambiental
- Planejamento Ambiental
- Viticultura: conceitos básicos

TURISMO E HOSPITALIDADE

- Agências de Viagem e Turismo
- Enoturismo e Desenvolvimento Regional
- Eventos: conceitos
- Eventos: tipos

CIÊNCIAS HUMANAS

- Filosofia I
- Geografia I e II
- Geografia e Geopolítica na Atualidade
- História do Brasil
- História Geral
- Sociologia

GESTÃO E NEGÓCIOS

- Administração: fundamentos
- Administração Estratégica
- Administração Financeira
- Contabilidade Pública
- Contratos
- Convênios
- Direito Administrativo
- Direito: noções
- Ética no Serviço Público
- Finanças Públicas
- Gestão de Carreiras e Participação em Processos Seletivos
- Iniciação ao Serviço Público nos Institutos Federais
- Licitações
- Marketing Público
- Planejamento Financeiro
- Projetos: elaboração e gestão

IDIOMAS

- Espanhol 1 e 2
- Inglês 1, 2, 3, 4, 5 e 6
- Literatura
- Libras: compreensão básica
- Português como Língua Adicional 1 e 2
- Português Instrumental

INFORMÁTICA

- Banco de Dados 1
- CSS: folhas de estilo
- HTML 1, 2
- JavaScript
- Lógica de Programação 1, 2 e 3
- Programação Básica com Java I, II, III
- Projeto de Sistemas Web

PRODUÇÃO ALIMENTÍCIA

- Alimentação Saudável e Sustentável na Escola
- Análise Sensorial
- Bebidas: conceitos e tipos
- Confeitaria
- Gastronomia: história
- Gastronomia: eventos
- Higiene e Controle de Qualidade de Alimentos
- Panificação

CIÊNCIAS EXATAS E APLICADAS

- Cinemática
- Eletrodinâmica
- Eletroestática
- Estatística: conceitos e representações
- Estatística: medidas de posição e dispersão
- Física para o Enem 1, 2 e 3
- Matemática Básica: Nivelamento
- Matemática em Diferentes Contextos
- Matemática Financeira
- Ondas
- Óptica
- Pré-Física 1 e 2
- Química I
- Termologia

GERAL

- Conhecendo o IFRS

EDUCAÇÃO

- Abordagens Pedagógicas Modernas na Educação a Distância
- Aprendizagem Significativa
- Audiovisuais: arte, técnica e linguagem
- Como usar o Laboratório de Informática nas aulas? Ensino Infantil e Fundamental Anos Iniciais
- Criação de Videoaulas
- Cultura Surda
- Cursos Online Abertos e Massivos: teoria e prática
- Cursos Regulares Presenciais com Carga Horária a Distância
- Educação a Distância
- Extensão para Estudantes
- Gamificação no Moodle
- Gestão em Educação Escolar
- Métodos de pesquisa: conceitos introdutórios
- Moodle Básico para Professores
- O Uso de Aplicativos Web na Construção de Materiais Educacionais
- Personalização do Ensino a partir de Metodologia Ativas
- Possibilidades Pedagógicas dos Blogs na Educação
- Projetos educacionais e interdisciplinares
- Psicologia da Aprendizagem
- Qualidade de Cursos em Educação a Distância
- Repositórios de Materiais Didáticos Digitais e Direitos de Uso

PRÉ-IFRS

- Candidatos cursos Técnicos Integrado/ Concomitante ao Ensino Médio
- Candidatos cursos Técnicos Subsequente ao Ensino Médio
- Candidatos cursos Superiores

ACESSE EAD.IFRS.EDU.BR E INSCREVA-SE EM NOSSOS CURSOS!

MOMENTO CULTURAL



O MENINO QUE CARREGAVA ÁGUA NA PENEIRA

MANUEL DE BARROS

Tenho um livro sobre águas e meninos.
Gostei mais de um menino
que carregava água na peneira.
A mãe disse que carregar água na peneira
era o mesmo que roubar um vento e
sair correndo com ele para mostrar aos irmãos.
A mãe disse que era o mesmo
que catar espinhos na água.
O mesmo que criar peixes no bolso.
O menino era ligado em despropósitos.
Quis montar os alicerces
de uma casa sobre orvalhos.
A mãe reparou que o menino
gostava mais do vazio, do que do cheio.
Falava que vazios são maiores e até infinitos.
Com o tempo aquele menino
que era cismado e esquisito,
porque gostava de carregar água na peneira.
Com o tempo descobriu que
escrever seria o mesmo
que carregar água na peneira.
No escrever o menino viu
que era capaz de ser noviça,
monge ou mendigo ao mesmo tempo.
O menino aprendeu a usar as palavras.
Viu que podia fazer peraltagens com as palavras.
E começou a fazer peraltagens.
Foi capaz de modificar a tarde botando uma chuva nela.
O menino fazia prodígios.
Até fez uma pedra dar flor.
A mãe reparava o menino com ternura.
A mãe falou: Meu filho você vai ser poeta!
Você vai carregar água na peneira a vida toda.
Você vai encher os vazios
com as suas peraltagens,
e algumas pessoas vão te amar por seus despropósitos!

Fonte: BARROS, Manoel (1999). Exercícios de ser criança. Bordados de Antônia Zulma Diniz, Ângela, Marilu, Martha e Sávya Dumont sobre os desenhos de Demóstenes. São Paulo: Salamandra.

MÚSICA

PLAYLIST ARTE POR TODA PARTE

Foi criada a partir de uma proposta da professora Viviane Diehl que colocou em visibilidade as músicas que os alunos ingressantes de 2019 do curso Técnico em Química Integrado ao Ensino Médio do *Campus Feliz* do IFRS estavam ouvindo, os artistas e suas produções na Arte Contemporânea. É só curtir...

Acesse a *playlist* digitando o endereço <https://bit.ly/3cynnux> ou leia o código ao lado com a câmera de seu celular.



SELEÇÃO DE POEMAS

MOTIVO

Eu canto porque o instante existe
e a minha vida está completa.
Não sou alegre nem sou triste:
sou poeta.
Irmão das coisas fugidias,
não sinto gozo nem tormento.
Atravesso noites e dias
no vento.
Se desmorono ou se edifico,
se permaneço ou me desfaço,
— não sei, não sei. Não sei se fico
ou passo.
Sei que canto. E a canção é tudo.
Tem sangue eterno a asa ritmada.
E um dia sei que estarei mudo:
— mais nada.

Cecília Meireles

A ARTE DE SER BOM

Sê bom. Mas ao coração
Prudência e cautela ajunta.
Quem todo de mel se unta,
Os ursos o lamberão.

Mário Quintana

ATUAÇÃO DO CAMPUS FELIZ NO COMBATE AO CORONAVÍRUS

Em 18 de março de 2020, foi publicada a primeira portaria para constituir o Comitê Local de Crise para Acompanhamento e Prevenção à COVID-19, do *Campus Feliz* do IFRS. A criação deste Comitê Local de Crise, bem como do canal de comunicação (comite.crise@feliz.ifrs.edu.br) surgiu como possibilidade para o diálogo entre a Instituição IFRS com a comunidade local. Desde a sua criação, o comitê vem recebendo novos colaboradores e tem atuado ativamente no apoio a diferentes iniciativas. Veja a seguir alguns números de ações apoiadas pelo comitê (atualizados em 22 de maio de 2020).

Distribuição de

29

cestas de alimentos, de itens de limpeza e de higiene, de fraldas e leite e de cobertores e travesseiros para alunos do Campus Feliz em vulnerabilidade socioeconômica, contatados pela Assistência Estudantil (via DCE do Campus Feliz).

Entrega de

1980

máscaras para o hospital Montenegro.

Distribuição de

300

informativos impressos para orientação e informação da comunidade da região.

Produção de

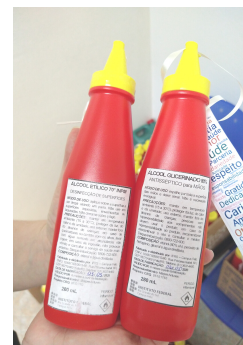
241 L

de álcool para a limpeza de superfícies (álcool etílico 70° INPM)

Produção de

252 L

de álcool para higienização das mãos (álcool etílico glicerinado 80%)



Informativo criado e distribuído pela equipe do projeto de Extensão “Grupos colaborativos para a produção e a distribuição de antissépticos e EPIs nos municípios do Vale do Caí” do *Campus Feliz* do IFRS, sob a coordenação de Márjore Antunes.

Para dúvidas, críticas ou sugestões, entre em contato com a equipe do projeto pelo e-mail comite.crise@feliz.ifrs.edu.br.



Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – *Campus Feliz*
Rua Princesa Isabel, 60 | Bairro Vila Rica | CEP: 95770-000 | Feliz/RS
E-mail: comunicacao@feliz.ifrs.edu.br | Gabinete: gabinete@feliz.ifrs.edu.br
Telefone: (51) 3637-4400