

SAÚDE

Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados

Jornalismo na FAM



EDUCAÇÃO

O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

Sabemos que o TCC, Trabalho de Conclusão de Curso, é umas das partes mais importantes da trajetória do ensino superior.

ACADÊMICO

NAE da FAM é especializado em atender alunos para inclusão social no ambiente acadêmico

Núcleo de Atenção ao Estudante (NAE)

ECONOMIA

Alunos da FAM enfrentam dificuldades financeiras e encontram no trabalho freelancer uma saída para os tempos de crise

SEGURANÇA

A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

MODA

A roupa que você usa mostra muito quem você é

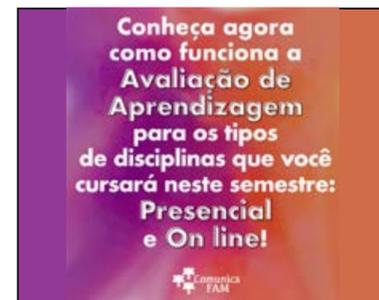


É necessário se encontrar para poder pertencer e entender as diversidades

VIAGEM

Intercâmbio: as vantagens e os prejuízos na quarentena

- Viagens para países da Europa
- Viagens para países das Américas
- Viagens para o Oriente



Encontros da Comunicação
Bate-papo sobre Comunicação, Mobilização e Projetos Socioambientais
Data: 20 de Abril
Horário: 18:00 hs
FAM ONLINE



Camila Acosta Camargo, Relações Públicas, Coordenadora de Comunicação no Instituto Saúde e Sustentabilidade e fundadora da Eixo Social.

Encontros da Comunicação
Bate-papo sobre Manual Ampliado de Linguagem Inclusiva
Data: 19 de Abril
Horário: 18:00 hs
FAM ONLINE



André Fisher, Fundador e Diretor do Festival MixBrasil de Cultura da Diversidade



ESPORTE

Parceria com o Palmeiras possibilita aos alunos o aprendizado prático e integrado na área da Comunicação

Crefisa e o Palmeiras promoveram mais uma coletiva online.



SAÚDE

Reabertura das academias e treinos em casa: a prática de exercícios durante a quarentena

Saiba mais sobre o plano de retomada das atividades físicas.
• Canais de aulas de atividades físicas.



O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

Sabemos que o TCC, Trabalho de Conclusão de Curso, é umas das partes mais importantes da trajetória do ensino superior.

Sabrina Godoy



O professor **Vicente Darde**, coordenador do curso e orientador de alunos de Jornalismo.

Aloma Oliveira, estudante de jornalismo do 8º semestre. **Palloma Barbosa**, estudante de direito do 10º semestre.

Maria Gabriela, estudante de Publicidade e Propaganda

Por meio dele, os professores avaliam as habilidades e competências adquiridas pelos alunos durante o período do curso e, para realizá-lo, os alunos precisam passar por caminhos árduos, produção complexa, mas muito recompensadora.

O professor Vicente Darde, coordenador do curso e orientador de alunos de Jornalismo, esclarece que para fazer um bom TCC, os alunos precisam investir tempo e muito estudo, comparecer a todas as orientações, cumprir o cronograma estipulado pelo professor orientador de seu curso e entregar, de acordo com as demandas, o que foi desenvolvido neste trabalho.

Aloma Oliveira, estudante de jornalismo do 8º semestre, está finalizando o TCC e conta que “para fazer o TCC é preciso ter disciplina. Como meu produto final foi um livro-reportagem, tive que me atentar a escrever pelo menos dois parágrafos por dia, mas não é tão simples manter o foco”.

Ela também conta que teve dificuldades para conseguir algumas das entrevistas e apontou que algumas fontes não responderam. Aloma diz que, pessoalmente, a parte menos difícil de fazer são as entrevistas, porque as respostas são dadas naquele momento. “Agora que já estou acabando, está mais tranquilo. No início foi difícil, ainda mais porque aconteceram muitas coisas de última hora na minha vida pessoal e em decorrência disso achei que não conseguiria terminar o TCC”.

TCC também é obrigatório para a conclusão do curso

No curso de Direito, o TCC também é obrigatório para a conclusão do curso. Palloma Barbosa, do 10º semestre, conta as horas para fazer o seu trabalho final. “Em Direito têm muitas coisas, têm doutrina, jurisprudência, que é o conjunto de decisões do tribunal referente ao tema, tem pesquisas, artigos e as leis. Então é um processo muito complicado porque temos que escolher um tema que tenha fundamento. O primeiro tema que escolhi não tinha muita consistência, então precisei mudar”.

Para escolher outro tema, Palloma contou com a ajuda de sua orientadora e se informou sobre outros assuntos que poderia abordar. “Escolhi falar sobre o trânsito, a parte das penalidades. Como meu pai trabalha na CET e eu já trabalhei em CFC, tenho um conhecimento a mais sobre esse assunto, e na escolha da área penal precisei estudar mais sobre o dolo e a culpa”.

Já Maria Gabriela, estudante de Publicidade e Propaganda, está fazendo seu TCC com uma dinâmica diferente. “Como o projeto tem que ser desenvolvido em grupo, pode parecer até mais fácil, mas não é. Todo mundo tem uma opinião diferente, a gente precisa chegar num acordo pelo bem do projeto final e fazer o TCC está sendo desafiador e emocionante em todos os aspectos”.

Ela conta que organizar a vida pessoal e o TCC não foi fácil. “É muito importante não deixar a preguiça e a procrastinação ganharem”, afirma. Maria Gabriela recomenda criar uma agenda com todas as tarefas a serem feitas e reservar pelo menos algumas horas do dia para o TCC. 🌸



Além da organização, também é importante cuidar do equilíbrio mental, os alunos podem se sentir sobrecarregados com o excesso de informações e com o cronograma. Outra dica importante para os alunos é tirar algumas horas do dia para descanso. Além de ajudar na concentração, alivia o estresse, muito comum durante esse momento. E, não menos importante, conte com sua rede de apoio, tanto orientador, pais, amigos e outros profissionais para passar por esse momento e chegar a tão sonhada formatura. 🌸

Leia também

■ Parceria com o Palmeiras possibilita aos alunos o aprendizado prático e integrado na área da Comunicação

■ Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados

■ A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

AULA MAGNA DE JORNALISMO
O mercado de trabalho para os Jornalistas

Convidados:





Helen Brann - jornalista e apresentadora da Rádio Bandnews FM
Camilo Vanucci - jornalista e escritor. Colunista no UOL sobre política, cultura e direitos humanos
Juliano Dip - repórter na TV Band e apresentador da Bandnews TV

07 de abril, 19h, no Auditório da FAM (Augusta, 975) - Evento exclusivo para estudantes da FAM



Encontros da Comunicação

a CULTURA POP e seu IMPACTO no FUTURO da COMUNICAÇÃO AUDIOVISUAL

Palestrante: Rebeca Cambaiva Leite, professora Doutora em Comunicação Audiovisual

Data: 09/11
Horário: 19 hs

Transmissão pelo canal Comunica FAM no YouTube




FLEXIBILIZAÇÃO da quarentena em SÃO PAULO: Riscos e cuidados recomendados

Maíra Perrone

No dia 1º de junho, o governador de São Paulo, João Dória, decretou a flexibilização gradual da quarentena no estado, em que algumas atividades não essenciais foram liberadas com certas medidas de prevenção. As escolas e universidades continuam com atividades remotas, por isso a FAM prorrogou as atividades na plataforma Canvas pelo menos até o encerramento do primeiro semestre. Entretanto, muitos alunos saem de suas casas para trabalhar e precisam estar atentos aos cuidados para não se infectarem com o coronavírus.



Carla Fernanda Souza, aluna do 8º semestre de jornalismo da FAM. Foto arquivo pessoal

A aluna do 8º semestre de jornalismo da FAM, Carla Fernanda Souza, de 33 anos, é vendedora em uma loja de produtos médicos e não teve a possibilidade de trabalhar remotamente. Conta que teve que se adaptar a uma nova realidade de cuidados diários para manter a higiene e preservar a saúde.

Como medida de prevenção, sua empresa fez escalas de trabalho e depois de um mês deu férias

para 50% dos funcionários. Segundo Carla, os outros funcionários trabalham em mesas distantes uma das outras e usam máscaras o dia todo, conforme orientação do Ministério da Saúde. Após a flexibilização, a empresa manteve as medidas de proteção e alguns funcionários continuam trabalhando em home office.



Barbara Garcia, é aluna de pós-graduação em Patologia Clínica. Foto arquivo pessoal

Já Barbara Garcia, de 23 anos, é aluna de pós-graduação em Patologia Clínica e trabalha em um centro veterinário, no bairro do Butantã. “Na minha empresa, como somos da área da saúde, continuamos funcionando normalmente, mas adotamos medidas de segurança como uso obrigatório de máscaras e reforço na limpeza de maçanetas e áreas comuns com álcool 70%”, relata. Conta também que não acha que, no Brasil, as medidas de

segurança serão mantidas.



Ananda Miranda, aluna do 9º semestre da graduação de Enfermagem na Unicamp. Foto arquivo pessoal

Ananda Miranda tem 24 anos e está no 9º semestre da graduação de Enfermagem na Unicamp. “Definitivamente não é o momento ideal para a flexibilização. Saímos de três meses de quarentena que não funcionou do jeito que deveria, porquemuitos não levaram a sério ou não tiveram condições de ficar em casa”, lamenta a estudante.

Ela ainda questiona a possibilidade de as coisas poderem piorar, porque mesmo com o isolamento, o número de infectados vem aumentando e a tendência é piorar.

Além dos que voltaram ao trabalho, as pessoas que não levaram a sério vão sair ainda mais, como se o mundo não estivesse vivendo uma pandemia.

A estudante de Enfermagem ainda dá dicas para evitar mais propagação do vírus, e ensina que o básico é usar a máscara de pano, que impede a propagação do vírus para outras pessoas ou superfícies, onde o vírus pode ficar por até três dias. “Ela também funciona como uma barreira física para quem está saudável, assim como o uso de calça e blusa comprida, que impede o contato do vírus com o corpo”, afirma.

No trabalho, o ideal é o distanciamento entre os funcionários, evitar o contato físico, higienização rigorosa do ambiente e das mãos e também a disponibilização do álcool em gel. “Hábitos não mudam do dia para a noite, por isso é necessário sempre reforçar sobre os cuidados básicos de higiene”, completa. ✿

Leia também

■ NAE da FAM é especializado em atender alunos para inclusão social no ambiente acadêmico

■ Intercâmbio: as vantagens e os prejuízos na quarentena

■ A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

■ Alunos da FAM enfrentam dificuldades financeiras e encontram no trabalho freelancer uma saída para os tempos de crise

NAE da FAM é especializado em atender alunos para INCLUSÃO SOCIAL no ambiente acadêmico

O Núcleo de Atenção ao Estudante (NAE) trabalha em questões sociais voltadas aos alunos da instituição de ensino

Por Gustavo Garcia

Entrar em uma faculdade nem sempre foi tão acessível quanto hoje em dia. Além do fator financeiro, outros obstáculos criavam um distanciamento ainda maior frente ao sonhado diploma, como uma infraestrutura não adequada às pessoas com deficiência.

De acordo com uma pesquisa do Censo da Educação Superior divulgada pelo Ministério da Educação (MEC), em 2018, de 8,45 milhões de estudantes, apenas 43.633 pessoas com deficiências estavam inseridas no ensino superior brasileiro.



Prof. **Camila Lopes Vaiano**, coordenadora dos cursos de Comunicação do Centro Universitário das Américas – FAM. Foto: João João Liberato Vidotto

Apesar de o Brasil ainda ter um número muito baixo de alunos com deficiências nas faculdades, a situação vem sendo trabalhada aos poucos pelas instituições de ensino. Para Camila Lopes Vaiano, coordenadora dos cursos de Comunicação do Centro Universitário das Américas – FAM, a questão não se trata de captar estudantes com esses perfis, mas sim em mantê-los em um ambiente acadêmico em que se sintam seguros e incluídos.

“A FAM possui o Núcleo de Atenção ao Estudante, o NAE, que atende diversas frentes”, conta. O núcleo, além de prestar atendimento aos alunos com deficiência cognitiva ou física, também ajuda na inclusão de estudantes que enfrentam dificuldades em serem aceitos na faculdade. “O ambiente acadêmico, muitas vezes, causa um pouco de medo nos alunos. No Brasil, poucas pessoas têm acesso à universidade e, desse grupo, muitos são os primeiros estudantes do ensino superior da própria família”, ressalta Camila em relação ao ensino privado no país.

Para a coordenadora, esses paradigmas criados no ensino fundamental e médio podem refletir no ambiente universitário e, assim, criar uma barreira de aceitação do aluno. “Ele acaba se sentindo excluído porque acha que não faz parte daquele local”.



Prof. **Silvia Soler Bianchi**, coordenadora dos cursos de Licenciatura da FAM e responsável pelo NAE. Foto arquivo pessoal

A professora Silvia Soler Bianchi, coordenadora dos cursos de Licenciatura da FAM e responsável pelo NAE, aponta que o principal objetivo do núcleo é apoiar os estudantes na construção da trajetória acadêmica, além de auxiliá-los na prevenção e superação de suas dificuldades. “Subsidiamos a gestão acadêmica na avaliação e implementação das políticas de atenção ao estudante”, afirma Silvia.

O aluno pode procurar o Núcleo de Atenção ao Estudante por intermédio do Centro de Atendimento ao Aluno (CAA) a qualquer momento. O departamento também pode ser indicado pelo próprio professor, ao sentir alguma dificuldade do estudante, ou pelo coordenador do curso. “Se tiver algum problema de preconceito na turma, por exemplo, eles podem levantar essas questões até o NAE”, alerta Silvia.

A instituição tem parceria com a Educabilbras, instituição de ensino especializada em linguagem de sinais e responsável pelos intérpretes que acompanham os estudantes surdos. Gustavo Dias Mendes da Silva, aluno do quinto semestre de relações públicas e deficiente auditivo, disse à redação que vai procurar o apoio do NAE assim que as aulas presenciais retornarem – hoje realizadas por meio da plataforma digital Canvas devido à pandemia do novo coronavírus. Outros estudantes, assim como ele, podem contar com o auxílio do núcleo para diferentes segmentos e, dessa forma, se sentirem totalmente incluídos na faculdade. 🌱

Leia também

■ Reabertura das academias e treinos em casa: a prática de exercícios durante a quarentena

■ O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

Alunos da FAM enfrentam dificuldades financeiras e encontram no trabalho FREELANCER uma saída para os tempos de crise

Gustavo Garcia

O trabalho informal atingiu 29,8 milhões de pessoas na 1ª semana de junho, de acordo com a pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). O levantamento, feito com o apoio do Ministério da Saúde, busca identificar os impactos do coronavírus no mercado de trabalho. Já o número de autônomos formais, com CNPJ - como é o caso do MEI (Microempreendedor Individual) -, reduziu cerca de 870 mil no fim do mês de maio, por conta da crise da COVID-19. Mas o trabalho freelancer ainda é considerada uma boa saída entre os alunos da FAM para manter as despesas e superar os tempos difíceis.



Pedro Paulo, 27 anos, está no primeiro semestre de Psicologia da FAM, já é formado em Cinema e trabalha como fotógrafo freelancer desde 2017. Com a pandemia, sentiu o impacto negativo da crise, já que antes da quarentena trabalhava com fotos e vídeos, mas agora perdeu várias oportunidades de trabalho. “Tinha muitos trabalhos para fotografar com moda, roupas e, infelizmente, perdi tudo isso”. Para superar também os desafios do isolamento, o futuro psicólogo encontrou novas formas de oferecer seu trabalho e manter o fluxo financeiro: “estou focado agora em edição de texto e legendagem para não ficar parado”.

Para a aluna do curso de Medicina Veterinária na FAM, Carol Mattos, de 40 anos, o tipo de trabalho freela tem muitos pontos positivos. Ela é formada em Jornalismo, pós-graduada em Marketing Digital e trabalha como freela há cinco anos: “Na minha área de atuação existem mais oportunidades e consigo atender mais clientes dessa forma. Optei por esse trabalho para melhorar a renda também”, explica a jornalista.

Com a pandemia do Covid-19, Carol conta que seu trabalho foi reduzido “absurdamente”, mas apesar da redução, trabalhar remotamente a deixou de fora do índice de 1 milhão de desempregados apenas no mês de maio, como aponta a mesma pesquisa do IBGE citada no início da matéria. A maioria dos seus contratos foram ‘congelados’ e o número de clientes também diminuiu. Isso a fez pensar em trancar a faculdade, mas não desistiu e mesmo com as dificuldades atuais, a futura veterinária têm fé e esperança em dias melhores.

Matheus Pinheiro, 25 anos, formou-se em Gestão Ambiental na FAM em dezembro de 2019. Ele trabalha como freela desde que saiu do ensino médio e conta que nunca trabalhou em um emprego formal. O Impacto da pandemia chegou até ele de forma diferente comparado à Carol e ao Pedro. Ele conta que estava participando de dois processos seletivos para sua área, mas que teve a vaga ‘congelada’ e que espera por um retorno dos contratantes. Para Matheus, o mercado freela sempre foi uma saída por conta da flexibilidade. Ainda que o cenário atual não traga muita segurança, o gestor ambiental pensa positivo para o futuro: “o sonho de qualquer um seria um cenário de contratantes procurando pessoas para trabalharem o mais rápido possível. Sabemos que será todo um processo, mas temos que ser otimistas”.

Mateus Gonçalves faz Administração na FAM, tem 23 anos e trabalha com faturamento. Ele conta que está procurando um trabalho freela para ter um dinheiro extra e alcançar uma segurança financeira: “tive a carga horária e salário reduzidos em 50%, precisei diminuir alguns gastos, além de estar preocupado com o desemprego”. Assim como Carol, Mateus também pensou em trancar a faculdade: “foi a primeira coisa que me veio à cabeça quando meu salário foi reduzido”. Mas não cancelou a matrícula porque considera a formação mais importante para o futuro. “A faculdade é algo que mais na frente pode me trazer algo positivo”, afirma. Além disso, o aluno conta que recebeu um e-mail da faculdade que o incentivou a continuar com os estudos: “eles congelaram o valor da mensalidade até 2021. Caso eu trancasse, voltaria com outro valor maior para pagar”.

Segundo artigo divulgado pela Rock Content, as principais áreas para o trabalho freelancer são: consultor, redator, produtor de conteúdo, revisor, design gráfico, social media, tradutor, arquiteto, contador, jornalista, desenvolvedor e professor. Ainda de acordo com a publicação, algumas atividades não exigem formação completa e uma boa maneira de ingressar nesse tipo de trabalho é criando um portfólio, que pode ser composto pelos trabalhos da faculdade, os PI's (projetos integrados), e de acordo com o site Hostinger, os sites mais recomendados para o trabalho freelancer são: Upwork, Toptal, Simply Hired, PeoplePerHour, Aquent, Crowded, The Creative Grup, Fiverr, 99Designs, Nexxt, Writer Access, TaskRabbit, SkyWord, DesignHill, Freelancer, Guru, Hireable, Flexjobs.

Fique atento em novas oportunidades para esse tipo de trabalho, busque contatos nas áreas, especialize-se bem e construa uma boa imagem no mercado. Boa sorte! 🍀

Leia também

■ A roupa que você usa mostra muito quem você é

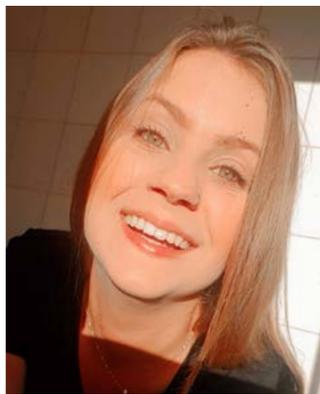
■ Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados

■ Parceria com o Palmeiras possibilita aos alunos o aprendizado prático e integrado na área da Comunicação

A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

Fernando Wellington

É comum que os alunos na universidade enfrentem uma insegurança, seja ao apresentar seminários ou até mesmo ao fazer uma pergunta para o professor durante uma aula. Existe um ditado popular que diz que “errar é humano”, mas porque os alunos sentem esse medo, sendo que no ambiente acadêmico é um lugar de aprendizado, ou seja, é o lugar onde podemos errar para que possamos acertar no futuro?



Paloma Cíocio, de 25 anos, ex-aluna da FAM, formada em Gestão de Recursos Humanos. Foto arquivo pessoal

Para entender como essa insegurança impacta diretamente na vida dos alunos, falamos com Paloma Cíocio, de 25 anos, ex-aluna da FAM, formada em Gestão de Recursos Humanos. “No período em que eu estava na faculdade, o medo que eu tinha, durante uma apresentação do seminário, era que o professor falasse que eu estava errando, ou que eu tinha inventado a informação. O problema é

quando eu sei que estou sendo avaliada, aí que surge o medo”. Ela deixa claro também que essa insegurança que ela sentiu durante o período em que estava estudando refletiu diretamente no seu ambiente de trabalho, pois lá ela também é avaliada em todo momento, mas que graças a suas apresentações de projetos na faculdade e todo o apoio que ela teve dos professores, hoje ela consegue desenvolver melhor suas atividades.



Marcos de Albuquerque, 25 anos, é aluno de administração. Foto arquivo pessoal

Marcos de Albuquerque, 25 anos, é aluno de administração em uma universidade paulista e diz que sente um pouco de insegurança, mas não ao ponto de atrapalhar o seu desempenho durante uma apresentação. “Essa insegurança surge quando tenho que apresentar algum seminário ou quando apresento um projeto na empresa onde eu trabalho, pois sei que tem alguém que está um nível acima

de mim me avaliando, seja o professor ou um líder na minha empresa. Mas isso não me atrapalha de forma alguma, porque eu busco me controlar e dar o meu melhor naquele momento”.



Lilian Barçalobre professora do curso de Direito da FAM. Foto arquivo pessoal

A professora Lilian Barçalobre, do curso de Direito na FAM, conta como organiza a dinâmica da sala de aula para atender e lidar com esses tipos de alunos.

“Eu opto por não passar seminário para as minhas turmas, somente se eles curtirem essa ideia, porque não são todos os alunos e nem todas as turmas que gostam de apresentar seminários e eu acredito que, em alguns

casos, isso pode até prejudicar algum aluno que tenha problemas com insegurança”. E ela ainda relata que, quando a turma escolhe realizar apresentações, ela os deixa bem à vontade para que decidam entre si sobre quem vai apresentar, escrever e preparar os slides, pois segundo ela, cada aluno tem a sua tarefa preferida em trabalhos acadêmicos.

Ione Lacerda é psicóloga, especialista em questões de saúde mental, e diz que a insegurança possui relação direta com a ansiedade. “Eu costumo dizer aos meus pacientes que ansiar por algo é natural, agora quando isso se torna uma ansiedade é um problema que necessita de um tratamento mais profundo. O que acontece é que geralmente as pessoas ficam temerosas diante de figuras de autoridade, como no caso dos professores em sala de aula”, pondera.

Ou seja, essa insegurança, além de estar relacionada com a ansiedade, também inclui o que os entrevistados falaram que é o medo de ser avaliado. O curso superior e o ambiente universitário são propícios para que o aluno possa compreender que não é um erro que o tornará um profissional ruim, só é necessário buscar algum tipo de acompanhamento para que possa controlar os seus medos. A psicóloga Ione ainda dá algumas dicas para que os alunos percarn o medo da apresentação de seminários e para controlarem suas ansiedades:

- ☐ Minutos antes de apresentar um trabalho, respire fundo pelo nariz e aspire pela boca, repita isso várias vezes.
- ☐ Durante o dia, desfoque um pouco, tente pensar em outras coisas.
- ☐ Comece a se perguntar “por que eu estou com esse medo?”, pare com os pensamentos negativos e comece a pensar que você é capaz, não existe isso de “e se der errado?”, pois esses tipos de pensamentos pode provocar uma ansiedade, ocasionando o nervosismo e insegurança. ✿

Leia também

■ Parceria com o Palmeiras possibilita aos alunos o aprendizado prático e integrado na área da Comunicação

■ Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados

■ A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

A roupa que você usa mostra muito quem você é

Ingrid Lima

É necessário se encontrar para poder pertencer e entender as diversidades

Estar bem consigo mesmo requer um conjunto de fatores, como vestimenta, ambiente e com quem você se relaciona. Cada um carrega em si uma trajetória de tudo que já vivenciou e são esses aspectos responsáveis para se identificar com uma ‘tribo’, onde você se identifica e exerce a sua própria identidade criada no dia a dia.

Pensando nessa construção da identidade pessoal e como se relacionar com essa imagem no ambiente de trabalho é importante falar sobre “dress code”, que é um código de vestimenta para acolher as diversidades culturais que existem na nossa sociedade de forma ampla.

Em entrevista para o jornal ComunicaFAM, o pedagogo Eduardo Pafume explica sobre a importância desse código e o quanto isso reflete em cada indivíduo e até mesmo no ambiente de trabalho.

“A vestimenta fala muito da identidade da pessoa. Carrega muito a vivência, aquilo que ela pensa sobre ela mesma, o que ela pensa em relação ao meio em que ela vive. Então, acho que é uma das formas mais claras, mais objetivas de nós mostrarmos a nossa identidade, aquilo que somos, aquilo que temos, aquilo que trazemos como memórias da gente, histórias das nossas vivências”, afirma Eduardo.



A moda é diversificada, encaixa em cada situação

Além disso, o pedagogo ainda ressalta a ideia de como a moda é diversificada, encaixada em cada situação e como a ideia de diferente e estranho pode refletir no repertório de cada ser humano, mascarando a real personalidade ou a atitude de cada indivíduo. “Acho que é muito relativo, esse julgar, ser estranho e diferente, né? Cada um traz a sua vivência, cada um têm as suas experiências, sejam elas profissionais ou humanas”, pondera.

Mas o mercado de trabalho sofre muitas variações, além de levar em consideração as necessidades de cada profissão ou cada ambiente. Existem muitos empregadores que julgam o profissional primeiro pela aparência, não pela capacidade e formação, mas também existem profissões que realmente necessitam de uma vestimenta padronizada, como na área da saúde ou de atividades de alta periculosidade, que exigem uniformes e acessórios específicos, o que padroniza também as pessoas.

O importante sempre é respeitar cada indivíduo, cada história, respeito tem que vir antes de tudo e estar coberto de respeito faz bem para todo mundo.

Em entrevista, estudantes relatam como é lidar com situações incômodas. A cabeleireira e estudante de moda Yasmin Mayoko relatou um episódio interessante do início de sua carreira: “tive que usar uma burca (risadas)”. Yasmin explicou melhor: “Eu tive que usar blusa de gole alta pra cobrir até o pescoço no calor de 40 graus, além de tirar o colorido do cabelo e colocar curativos falsos nos piercings”.

Yasmin Mayoko tem tatuagens até o pescoço e precisou escondê-las dessa forma para que fosse aceita em seu ambiente de trabalho. Ela conta ainda que muitas pessoas na rua a olham com estranhamento, e ela não está sozinha, outros relatos de estudantes revelam a necessidade de se “esconderem” para poder pertencer.

Já Bruna Luciano, estudante de Educação Física, contou que a sua personalidade só não foi modificada quando começou a trabalhar no restaurante Outback, que em momento algum mencionaram nada sobre os seus piercings e sobre seu cabelo rastafári. Com isso, a estudante, e tantos outros que se incluem nessa afirmativa, reforça que se sentir bem e ser respeitado trazem reflexos positivos na saúde e na produtividade de cada indivíduo.

Eduardo Pafume ressalta ainda que é de suma importância estar confortável com o que se veste, afinal está se sentindo assim, à vontade, aumenta a produtividade e o bem-estar do profissional. “Seja em uma instituição de ensino, uma faculdade, em um ambiente de trabalho, seja numa reunião de amigos, ou um encontro familiar, ou religioso, a vestimenta tem que propiciar o nosso bem-estar”, reforça. ✿

Leia também

■ NAE da FAM é especializado em atender alunos para inclusão social no ambiente acadêmico

■ Intercâmbio: as vantagens e os prejuízos na quarentena

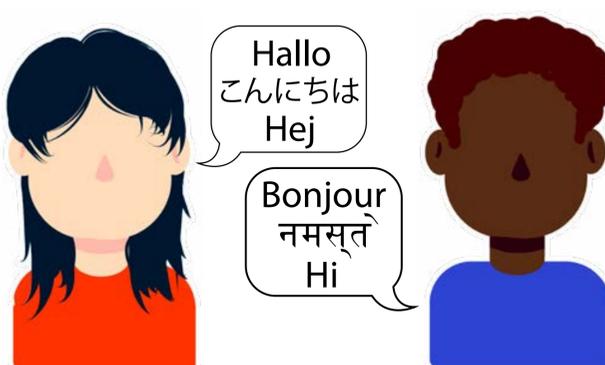
■ A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

■ Alunos da FAM enfrentam dificuldades financeiras e encontram no trabalho freelancer uma saída para os tempos de crise

INTERCÂMBIO: as vantagens e os prejuízos na quarentena

Com os países em quarentena, intercambistas relatam os benefícios de quem já fez e a angústia de ver o sonho ser adiado

Jefferson Duarte



Realizar um intercâmbio no exterior é o sonho de muitas pessoas, afinal, viajar e adquirir novos conhecimentos tão valiosos, como o aprendizado de uma nova língua e a imersão em uma nova cultura, ajudam a expandir a compreensão de mundo. Ter fluência em uma língua estrangeira tem se tornado cada vez mais imprescindível para o mercado de trabalho, seja para atuar em empresas multinacionais, importadoras, exportadoras ou até mesmo pequenas empresas que adquirem produtos cujas instruções aparecem em inglês, por exemplo. Engana-se quem pensa que somente no meio empresarial dominar outra língua é importante, pois no meio acadêmico, o volume de pesquisas em língua estrangeira é imenso.

Há intercâmbios direcionados para trabalho, para estudo ou ainda uma mescla de ambos e diversas empresas do exterior disponibilizam vagas para quem deseja se desenvolver desta maneira. Raphael Rocha, estudante de Administração da Universidade Federal de Minas Gerais, costuma aproveitar todas as oportunidades possíveis. Ele diz que anualmente participa do Cultural Exchange Program vinculado à Disney World na Flórida, um projeto que recruta universitários brasileiros para trabalhar de 8 a 10 semanas no parque. Raphael participou do programa de 2017 a 2019 e em sua primeira experiência se comunicava pouco em inglês, mas a oportunidade auxiliou seu desenvolvimento. No ano de 2020, por não conseguir férias no seu emprego que coincidissem com o programa, não participou, mas a gratidão pelo aprendizado permanece.



Nildo Sousa, gerente bancário, disse que sua ambição de carreira é atuar em uma das agências do exterior da instituição na qual atua e, para isso, investe o máximo de recursos que pode para se aprimorar em novas línguas. A cada dois anos, Nildo Sousa realiza um intercâmbio para aprender algum idioma que ainda não domina, permanecendo no destino de três semanas a um mês. Seu primeiro, em 2010, foi para a Austrália, onde queria desenvolver seu inglês; dois anos depois foi para o Chile, desenvolver o espanhol; passou ainda pelo Canadá e pela França. Em 2020, o destino foi a Itália, tendo viajado em 22 de fevereiro e com pretensão de ali permanecer até a terceira semana do mês de março. Passada metade do seu intercâmbio recebeu a notícia: interrupção das suas aulas em razão da pandemia. Nildo relata que naquele momento a principal preocupação foi com o retorno ao Brasil, mas a empresa pela qual fazia o intercâmbio se dispôs a cuidar de toda a parte burocrática com a escola onde estava, o que trouxe mais tranquilidade. Em dois dias conseguiu uma passagem e retornou ao país. Até 15 de junho não havia finalizado as negociações com a empresa de intercâmbio para transformação do valor não utilizado em créditos futuros.



Também influenciada pela pandemia, Isabela Oliveira iria para seu segundo intercâmbio na Universidade de Oxford na Inglaterra. O custo total do intercâmbio de 30 dias, com passagens, hospedagem e curso foi de aproximadamente R\$ 21mil, com início de pagamento no mês de novembro. Sua viagem seria no mês de julho de 2020, mas em razão da Covid-19 foi cancelado. A notificação do cancelamento veio em abril, mas já havia pago metade do valor do intercâmbio, e quando recorreu à empresa que organizou o programa, foi informada que faria jus a 50% do que pagou, pois outras despesas já haviam sido pagas e não teria como reembolsar.

Como este programa específico ocorre uma vez por ano apenas e diante das incertezas da pandemia, a empresa não permitiu a prorrogação do curso. Para tentar reaver os seus recursos, ela acionou o Procon, mas até o momento não tem a resolução desse conflito. Apesar de empresas de intercâmbio estudantil estarem enquadradas em medida provisória 948, que prevê flexibilizações para remarcação, cancelamento e reembolso, no caso da Isabela a organização foi conduzida por instituição não enquadrada desta maneira e, por essa razão, não conseguiu de maneira prática a regularização.

Maira Isabel, que atua em uma Business School, que recebe cerca de quarenta alunos do exterior semestralmente, explicitou que essa medida provisória ajudou tanto as empresas quanto os clientes. “Ter que providenciar o retorno dos alunos foi um momento de bastante tensão, mas diante da possibilidade de remarcar a continuidade do curso para uma oportunidade futura, facilitou na confiança dos estudantes e tivemos um índice baixo de cancelamento definitivo dos intercâmbios”, explica. ✿

Leia também

■ Reabertura das academias e treinos em casa: a prática de exercícios durante a quarentena

■ O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

Parceria com o Palmeiras possibilita aos alunos o aprendizado prático e integrado na área da Comunicação

Por conta das medidas de prevenção à Covid-19, a Crefisa e o Palmeiras promoveram mais uma coletiva online, no último mês de maio, por meio de uma live no Instagram e o entrevistado foi o atacante Willian Bigode.

Priscila Santos



O atleta **Willian Bigode** participou da coletiva online da Crefisa e Palmeiras, comandada por **Alessandra Colturato**, Coordenadora da TV Palmeiras/FAM.

Novamente, os alunos dos cursos de Comunicação da FAM enviaram suas perguntas, aproximando a teoria da prática profissional. Na FAM o isolamento social não é problema para futuros profissionais, e mesmo o futebol estando paralisado por conta da pandemia, as aulas remotas e outras atividades extraclasse online são propostas para os jovens aspirantes às profissões na área da Comunicação.

O atleta de 33 anos, Willian Gomes de Siqueira, mais conhecido pelo apelido de Bigode, pai da Filippa e Mariah (que ele apresenta com orgulho), iniciou a carreira no interior de São Paulo vestindo o manto do Guarani, passou pelo Corinthians entre outros times, e desde 2017 veste o manto alviverde do Palmeiras. A live rendeu aos alunos a oportunidade de vivenciar na prática o dia a dia do trabalho jornalístico.

Roger Rodrigues, aluno do 1º semestre de jornalismo, perguntou para o jogador qual foi o maior desafio na carreira. Na sequência foi a vez de Camila Nogueira, também aluna do 1º semestre de Relações Públicas, propor ao atleta uma reflexão sobre o Willian Bigode do passado. Perguntas que fogem das quatro linhas de um campo de futebol. Para o professor Paulo Massini, que auxilia os alunos no processo de formulação das perguntas, esses momentos são de suma importância.



“A política que move nosso dia a dia, em casa, nas relações familiares, estão presentes sim na editoria de esportes”

diz o professor [Massini](#), e ainda afirma que “isso é um caminho natural de entender qual a importância do esporte na vida das pessoas”. Com mais de 25 anos de atuação no rádio e na televisão brasileira, o professor Paulo Massini relata que para se destacar na área de jornalismo esportivo “precisa primeiro conhecer as regras básicas e como funciona cada esporte, olhar para sua própria comunidade e refletir sobre as políticas públicas esportivas do esporte amador e de alto rendimento”. 🍀



Leia também



■ O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

■ Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados

■ A insegurança dos alunos no ambiente acadêmico

Reabertura das academias e treinos em casa: a prática de exercícios durante a quarentena

Saiba mais sobre o plano de retomada das atividades físicas nas ruas de São Paulo e entenda também os cuidados que se deve ter ao se exercitar sem a presença de um profissional.

Luciano Caires



Praticar exercícios sempre foi tema de debate no nosso dia a dia. Mesmo sabendo de sua importância, muitas pessoas costumam deixar de se exercitar, algo mais comum ainda na Grande São Paulo, onde a correria entre os estudos, trabalho e um transporte estressante é frequente.

Sabendo disso, muitos paulistanos esperavam por uma brecha em seu tempo para começar a praticar atividades físicas, e ela surgiu há pelo menos dois meses, com o ápice da pandemia da COVID-19 no país. Por mais que não seja por um bom motivo, muitas pessoas têm começado a ter uma vida mais saudável, acredite se quiser, sem sair de casa.

A jornalista Larissa Lemos, de 23 anos, está entre elas. “Nessa quarentena percebi que era sedentária demais para uma garota da minha idade. Passei a me dedicar aos exercícios quando comecei a trabalhar de casa e gostei demais da rotina”, afirma Larissa, que está de home office desde o início da pandemia. Larissa comenta que conseguiu emagrecer 6kg praticando exercícios dentro de sua própria casa. Cadeiras, colchonetes e até mesmo almofadas se tornaram objetos fundamentais nas atividades físicas.

Sabendo justamente desse público, assim como Larissa, que encontrou tempo para se exercitar, uma nova prática se tornou comum nas redes sociais para ajudar essas pessoas: os treinos online. Utilizando principalmente o Instagram, profissionais têm passado dicas quase que diariamente para auxiliar os novatos.

Aluno de Educação Física da FAM, Deivid Rita Vale, de 32 anos, tem se dedicado a ajudar os recém-chegados no mundo das atividades físicas. “Tem sido tudo bem diferente. Eu tinha um público mais experiente, acostumado a treinar e que estava sempre comigo no dia a dia. Resolvi postar conteúdos desde que comecei a ficar em casa nesse período, e agora tenho alunos que nunca pisaram em uma academia. Não estava acostumado a postar conteúdos online, mas agora tenho me preocupado a ajudar essas pessoas que querem, principalmente, sair do sedentarismo”, afirma Deivid.

Pensando que boa parte do novo público possui pouca experiência na prática de exercícios, lembramos da importância do profissional da educação física acompanhando de perto o ato de se exercitar. Por isso, especialistas da área têm lutado para antecipar a reabertura de espaços ao ar livre e de academias, como conta Jobert Alexandrino, mais conhecido como Jobert “Minhoca”, vereador do município de Santo André e formado em Educação Física.

O vereador conta que o CREF (Conselho Regional de Educação Física) tem trabalhado junto ao Ministério Público para incluir a reabertura das academias na fase amarela do plano do Governo do Estado de São Paulo, mostrando a urgência da prática de atividades físicas. “O corpo precisa girar. Um motor de carro quando é ligado depois de muito tempo parado dá problema, não tem jeito, é a mesma coisa com o corpo. Fisioterapeutas têm percebido aumento no número de pessoas que vêm treinando errado, e que consequentemente irão se machucar. Respeitando todos os protocolos iremos trabalhar para que as academias voltem a funcionar. Não podemos esquecer que existem pessoas com doenças articulares, por exemplo, que precisam se exercitar corretamente. Não podemos deixá-las sem o acompanhamento de um profissional”, conclui Jobert.

Atualmente, as academias só podem ser reabertas em cidades que estão na última fase do plano de Governo do Estado de São Paulo, sendo uma das últimas atividades a retomarem sua rotina, ficando atrás apenas de eventos que geram aglomerações. 🚫

Leia também

■ O tempo de TCC pode ser bem produtivo e fortalecer seus aprendizados

■ Flexibilização da quarentena em São Paulo: Riscos e cuidados recomendados