

## Saúde

Especialista orienta sobre alongamento para evitar lesões no ambiente de trabalho

4

## TI

Aprenda como ficar mais seguro na internet

6

## EaD

Entenda como funciona a dinâmica de ensino que leva capacitação a pessoas de diversas cidades do Estado

11

# MULHER, SIM. SEXO FRÁGIL, JAMAIS

O processo de conquistas de espaços ainda não acabou para o sexo feminino. Apesar de estar cada vez mais presentes em ambientes de trabalhos diversos, esportes e até atividades do dia a dia que – até há pouco tempo – eram tipicamente masculinos, elas ressaltam que ainda é preciso lutar para mostrar a que vieram.

8

Palavra do reitor

## Redução de Carga Horária

Tal qual um boato, que rapidamente se propaga e, de tempos em tempos, retorna à sociedade com novas roupagens, um dos maiores rumores que permeiam o universo institucional é o da redução de jornada de trabalho de servidores para 30 horas ininterruptas. Apesar do esforço constante para esclarecer o assunto e expurgar novas tentativas de trazer à tona a questão, pessoas que desconhecem o direito administrativo e possuem intenções político-eleitorais insistem em lançar uma cortina de fumaça diante da verdade inquestionável da lei. E, sobre esse tema, mais uma explicação foi dada pelo Tribunal de Contas da União (TCU).

O exemplo cujo Acórdão 291/2018 - TCU-Plenário examina é o do Instituto Federal Sul Rio-Grandense, no qual o MPF solicita medida cautelar para desfazer a revogação da jornada de 30 horas. Para se referir à questão, o TCU utiliza as fortes expressões jurídicas “lesão ao erário” e “enriquecimento ilícito”, uma vez que a instituição estaria remunerando integralmente seus servidores diante da redução de trabalho – tal caso, segundo o órgão, deve ser encarado como exceção, e não regra.

O IFRN e a UFAL também tiveram de desfazer a jornada reduzida - o Acórdão do TCU aponta que o regime de 6 horas é permitido, apenas, para os serviços que exijam atividades contínuas de atendimento ao público ou trabalho noturno, em período igual ou superior a 12 horas ininterruptas.

Um dos argumentos que supostamente dariam sustentação à concessão das 30 horas seria a autonomia universitária. Porém, não devemos concebê-la como um cheque em branco para o descumprimento das leis sob pena de entrarmos em um verdadeiro estado de anarquia. Esse é o entendimento do TCU - no Acórdão 1159 de 2018, o órgão assinala que a autonomia universitária não deve perder de vista o princípio da legalidade. Assim, cabe àqueles que vislumbram um ganho efetivo na redução de horário fazer incursões no sentido de tentar alterar o decreto que regulamenta a questão, já que o gestor não pode adotar medidas administrativas sem a prévia mudança das normas legais.

Então, se o IFS fosse afeito à adoção de ações populistas, que serviriam apenas para buscar um apoio insustentável perante o público interno, o passo seguinte seria o mesmo dos demais Institutos: o vexame público de ter a medida sendo desfeita pelos órgãos competentes, com a possibilidade, inclusive, de aplicação de multa ao gestor. Conforme o TCU: “*Na verdade, boa parte do descalabro administrativo das universidades brasileiras decorre da implantação tupiniquim de eleições para escolha de reitor que, nas promessas eleitoreiras, propõem benesses que arrepiam o interesse público e as normas em vigor*”.

Prof. Ailton Ribeiro de Oliveira

## Editorial

“Você é menina, precisa ser mais delicada”. Se você é mulher e curte algumas atividades que estão fora do modelo “mocinha de ser”, com certeza já escutou essa frase. Indo na contramão dos preconceitos, nossas servidoras mostram que lugar de mulher é onde ela quiser, sim. Como forma de marcar a passagem do Dia Internacional da Mulher, comemorado no último dia 8 de março, trouxemos para você, como matéria de capa, exemplos de enfrentamento ao preconceito e ao machismo e histórias de conquista de algumas bravas mulheres com “M” maiúsculo que desempenham suas funções no IFS.

O mês de março foi bastante cheio e nós não deixamos passar nada. No último dia 11, aconteceu a 1ª Corrida e Caminhada de Rua – 10 anos dos Institutos Federais. A reunião foi bastante agradável e teve clima de descontração entre amigos. Na página 7 você confere algumas fotos do evento esportivo – quem quiser ter acesso à cobertura fotográfica completa, pode ir ao perfil oficial do IFS no Pinterest.

Conscientização também é o objetivo do A PRÉVIA. Por isso, trouxemos duas matérias de serviço para vocês, leitores: uma com orientações de saúde e exemplo de técnicas de alongamento para fazer no ambiente de trabalho (pág. 4) e outra sobre como manter a segurança na internet (pág. 6). Por falar em tecnologia, quem vê no Youtube as aulas que o IFS utiliza nos seus cursos a distância tem pouca noção do que acontece por trás das câmeras. Nossas bolsistas de jornalismo foram até o estúdio da Diretoria de Educação a Distância (Dead) e registraram em texto e foto tudo que acontece por lá. O espaço é bastante amplo, bem estruturado e recheado de bons profissionais. A perspectiva é de crescimento dessa modalidade de ensino nos próximos anos, na esteira do que acontece em todo mundo.

Mais uma edição do A PRÉVIA feita carinhosamente para você está na rede ou nas mãos. Aprecie sem moderação.

Boa leitura!

### Expediente:

Editor: **Adrine Cabral Casado (DRT/SE 1452)**

Repórteres: **Adrine Cabral Casado (jornalista)** e **Sara Andrade (bolsista de jornalismo)**

Diagramação: **Jéssika Lima**

**Jornal interno do Instituto Federal de Sergipe.**

**Circulação mensal.**

Impressão: Editora **Instituto Federal de Sergipe**

Av. Jorge Amado, 1551 - Loteamento Garcia, Bairro Jardins, Aracaju, SE

ISSN: 2527-0397

## No sofá com **Danilo**

*Danilo Lemos é professor de matemática Campus Aracaju e coordenador do projeto Materiais Interativos Digitais para Ensinar e Aprender Matemática (Mideam). Engajado no ensino com o uso da tecnologia, Lemos coordena um projeto de capacitação de professores e outro de produção de materiais didáticos para o ensino matemático. Além da vasta ocupação como docente, ele ainda se preocupa com a inserção da mulher no mercado de tecnologias. Pai de um garotão que é portador do transtorno do espectro autista, o docente utiliza boa parte do seu tempo familiar para estimular o filho em direção ao aprendizado e à independência.*

### **Como surgiu a ideia em relacionar matemática e tecnologia aplicada?**

Na minha especialização, eu já comecei a utilizar software matemático que não era didático para ensinar geometria analítica. Como me apaixonei por matemática e também por tecnologia, fiz mestrado na área de tecnologia com o objetivo de entender como o ambiente tridimensional poderia ser utilizado como potencial pedagógico educacional. A maioria dos meus projetos inclui o uso da tecnologia, mas a minha graduação não me deu base para isso porque na minha época não tinha tecnologia aplicada ao ensino. No IFS eu desenvolvo um projeto chamado Mideam cuja proposta inicial é dar capacitação para professores. No ano passado, eu achei que não seria interessante só fazer capacitação, mas criar recursos didáticos voltados ao ensino. Produzimos três histórias interativas que podem ser utilizadas no contexto da alfabetização matemática.

### **Outra preocupação sua está ligada ao protagonismo da mulher no mercado tecnológico, não é mesmo?**

Precisamos entender que existem áreas em que a mulher está se inserindo lentamente e gostaríamos de ajudar a acelerar esse processo. Por exemplo, a primeira pessoa cujo nome está atrelado à programação é uma mulher (Ada Lovelace – a primeira programadora da história), mas não temos um público feminino muito grande na área da tecnologia, infelizmente. Se você assistir eventos de startups, não vê quase nenhuma mulher tomando à frente dessas iniciativas. É um paradoxo: a primeira programadora foi uma mulher e hoje em dia o público é predominantemente masculino. A ideia é que a gente corrija isso, mas lembro que é uma opção. Então, se ela não quiser trabalhar nessa área, que seja por escolha, e não por opressão ou falta de oportunidade.

### **Quais os métodos de ensino que você utiliza em suas aulas?**

Trabalho sempre com debates e busco dar voz ao máximo para o aluno. Às vezes, dou algum problema sem todas as informações para que eles achem o que falta na questão e também a resolva. O simples fato de você não dar todas as informações permite que eles descubram aos poucos a resposta, tornando a aprendizagem mais instigante. Mas o professor precisa planejar para não fugir do controle. Às vezes, quando eles fazem uma pergunta, eu respondo com outra pergunta. Damos voz para o aluno quando não damos todas as respostas. Dessa forma eles adquirem autonomia e independência.

### **Quais os aplicativos criados no Mideam e qual a importância para o ensino?**

São três aplicativos construídos com base no contexto da inclusão. Um é a história de um autista que vai ao zoológico e aprende a contar; o outro, busca ensinar uma tartaruga a andar, usando linguagem de programação; e o último trabalha com noção de simetria. A ideia é dar mais opções de materiais didáticos para os professores porque, às vezes, eles não recebem todas as ferramentas que o MEC deveria enviar.

### **Sabemos que você tem um filho adolescente com autismo. Como você o estimula em relação à aprendizagem?**

Ele está muito independente hoje em dia. Está em um estágio no qual prefere fazer as coisas sozinho, mas quando ele sente alguma dificuldade, me chama. Mas o êxito maior foi com os professores na escola. O que eu faço com ele é o que qualquer pai faz com o seu filho: estimular o máximo possível. Na alfabetização, ele aprendeu a ler sozinho, mas não interpretava muito bem o texto, então eu fazia o que ele pedia: o ajudava a folhear revistas e a entender as propagandas, que ele gostava muito. Tudo que achava estimulante em termos de leitura, dava para ele. As estratégias que eu tentei aplicar de forma diferente foram as que menos surtiram efeito. Nesse contexto, o segredo é ser parceiro dos professores e acompanhar o desenvolvimento pedagógico de perto. 



Jéssika Lima

A prática da digitação é uma das maiores responsáveis pela deterioração da saúde dos servidores.

### Alívio durante o expediente

*Trabalhar sentado na frente do computador pode ser estressante devido aos movimentos repetitivos que são executados diariamente. Pensando nisso, conversamos com um especialista e listamos algumas dicas para prevenção de lesões.*

Os movimentos corporais são essenciais para o desenvolvimento do ser humano. Ao colocar o corpo em inatividade, as funções necessárias para execução das atividades diárias ficam limitadas. Para aqueles que trabalham sentados, desempenham atividades repetitivas ou passam muito tempo sem executar tarefas, determinados grupos musculares ficam ociosos e acabam por sobrecarregar outros. Por esse motivo, a prática da ginástica laboral representa uma aliada para o aumento da produtividade e para evitar futuros problemas de saúde nos servidores.

Uma das atividades mais importantes é a de alongamento, que serve para prevenir e aliviar as tensões provenientes da repetição dos movimentos. Segundo o professor de educação física do Instituto Federal de Sergipe – Campus Aracaju, Oswaldo Mendonça, o alongamento tem uma função específica. “Esse exercício possibilita o equilíbrio e trabalha os músculos agonista e antagonista do corpo, além de fazer com que a musculatura tenha uma maior elasticidade, retirando a contração do local”, explica.

#### Duração

Tempo e objetivo são fatores determinantes para estabelecer a duração das atividades físicas. “O tempo mínimo para a atividade de alongamento é de 10 minutos, mas pode chegar a até 50 minutos se o objetivo do exercício for mudar o condiciona-

mento físico e atingir atividade corporal plena. Se a finalidade for ativar o sistema neuromuscular para as tarefas laborais, os exercícios podem ser realizados no próprio local de trabalho”, explica Oswaldo, que ressalta a necessidade de todas as pessoas praticarem o alongamento desde que respeitem as limitações do corpo.

A utilização da música durante as atividades em grupo e a regularidade são fatores motivacionais essenciais para o desempenho da ginástica laboral - as duas práticas representam uma ligação agradável entre o trabalho e o lazer. “A relação interpessoal também é um fator importante. Como não é uma atividade individual, o servidor melhora o seu preparo físico, a profilaxia e evita o surgimento ou a ampliação de uma lesão, visto que ele terá um relaxamento mental durante o contato social com seus colegas”, aponta.

A prática da digitação é uma das maiores responsáveis pela deterioração da saúde dos servidores. Durante a atividade, o braço fica estendido, o pulso sobrecarregado e os flexores dos dedos trabalhando apenas naqueles movimentos – essa somatória de tarefas pode desencadear a Lesão por Esforço Repetitivo, a famosa LER. Para evitar o surgimento da doença ocupacional, os exercícios devem agir nos músculos que mais recebem sobrecarga e tensão durante a tarefa, como membros superiores, pulsos,

articulações, braços, coluna cervical e lombar.

O docente Oswaldo Mendonça explica que alguns exercícios podem ser feitos sentados, como os que envolvem a coluna cervical (pescoço, flexão, extensão e rotação) e também os braços (extensão, flexão e punhos). Os movimentos da ginástica laboratorial são de baixa intensidade, uma vez que

não existe uma carga de trabalho que exija descanso posterior dos músculos. “A ideia central é fazer com que o servidor saia do seu local de trabalho por um período e vá para outro que o traga prazer e o faça fugir do estresse”, indica Mendonça, explicando, ainda, que não existe receita de bolo para fazer exercícios, mas a prática também não pode ser de feita aleatoriamente. 

## Exemplos de posições para alongamento

*10-15 segundos cada*

Sara Andrade



Manter um dos braços estendidos e dobrar o punho para baixo com o auxílio de outra mão



Repetir o mesmo movimento com o outro punho



Com os braços retos, girar as mãos em círculo



Esticar os braços para cima, manter o abdômen levemente contraído e joelhos destravados



Colocar as mãos embaixo da cintura e flexionar as costas para trás



Levar o braço flexionado para trás da cabeça e puxar com a outra mão para o lado oposto



Manter o tronco ereto e o abdômen contraído. Levar um pé para trás até encostar no glúteo

TI

## Cuide de sua segurança virtual

No dia a dia, aprendemos a evitar situações para nos proteger da violência física e de nosso patrimônio. E no ambiente da internet não pode ser diferente

Ao sair de casa, muitas pessoas conferem se a porta está realmente fechada. Instala-se alarmes em carros e toma-se cuidado ao andar na rua em áreas isoladas. Ou seja, a segurança física e de patrimônio é um item que já se tornou prioritário na vida de todos. Mas você sabia que este mesmo cuidado deve ser aplicado em sua vida virtual?

De acordo com Demair Ramos, Coordenador de Segurança da Diretoria de Tecnologia da Informação (DTI), é importante adotar um comportamento de cautela na hora de ligar seu computador, tablete ou smartphone na internet. “Ser um cidadão digital é também entender que é preciso ter responsabilidade e, desse modo, garantir a diversão durante o uso da internet. Fique atento às dicas de como tornar a internet um lugar mais seguro”, ressalta.

Entre as orientações está a de ter cuidado com sites de ofertas muito atrativas, pois isso pode significar fraude. “No Brasil, crimes virtuais que utilizam o phishing – o uso de sites e e-mails falsos para atrair vítimas e roubar informações – são bastante comuns”, informa Demair.

Outra dica é cuidar de seus dados pessoais e evitar exposição demasiada nas redes sociais, lembrando sempre de nunca compartilhar por e-mail o número de documentos ou informações confidenciais.

### Usuário e senha

Em e-mails, sites de lojas, bancos e até mesmo em sistemas aqui do IFS, é necessário criar usuário e senha para ter acesso a conteúdos, caixas de entradas e outros dados. Mas, na hora da criação dessa forma de acesso, é preciso ter cuidado redobrado porque há pessoas especializadas na “quebra de senhas”, que ocorre por meio de programas que utilizam seus dados encontrados na internet.

Sendo assim, o coordenador de segurança orienta ter uma senha forte, não utilizando possibilidades óbvias como data de aniversário, personagens de filmes ou desenhos. “Utilize sempre letras, números e caracteres especiais como @, # ou \*. Evite digitar a senha em computadores de pessoas desconhecidas que podem estar contaminados com vírus ou malware e sempre verificar se a máquina tem antivírus”, ressalta.

Também é necessário ter cuidado ao acessar redes com wi-fi pública, pois seu tráfego pode ser interceptado por hackers e suas senhas podem ser roubadas ou seu computador invadido. 



# Servidores e convidados têm manhã esportiva



No último domingo, dia 11, o Parque da Sementeira recebeu diversos professores, técnicos administrativos e convidados para a 1ª Corrida e Caminhada de Rua - 10 anos dos Institutos Federais. Em um momento de descontração e incentivo à prática de atividades físicas, os organizadores montaram uma estrutura profissional de corrida, com pódio, largada e chegada, medalhas, troféus, além de lanches e equipe de apoio. Quem foi, adorou. Confira uma parte da cobertura fotográfica. 

Confira todas as fotos em <https://br.pinterest.com/ifsimagem/>

8 de março

## Sou mulher e faço o que bem quiser

*Não há mais diferença entre atividades masculinas e femininas. Seja no lazer, em casa ou mesmo no trabalho, elas conquistaram espaços sem medo de preconceito ou estereótipos*

Trocar pneu, limpar caixa de água, praticar uma luta e/ou um esporte radical. Sim, você está lendo uma reportagem em homenagem ao Dia Internacional da Mulher, que foi celebrado em 8 de março. Nesta edição, resolvemos tratar do resultado de uma luta histórica do público feminino: o direito de fazer o que quiser, seja a atividade delicada ou que necessite do uso da força.

Silvana dos Santos é uma dessas mulheres que não se rende ao preconceito para buscar fazer o que gosta. Ela já trabalhou como frentista, por um ano e quatro meses, e vigilante – portando arma, inclusive – por cinco anos. Hoje, atua como colaboradora terceirizada da área administrativa do Campus Itabaiana. “No início do período em que trabalhei como vigilante, sofri um pouco de discriminação, pois ainda há aquela ideia de que apenas os homens são capazes de usar a força para uma atividade, mas consegui me estabelecer na profissão”, revela Silvana.

Em casa, ela também não tem medo de encarar atividades como limpar a caixa de água ou mesmo trocar lâmpadas. “Faço porque gosto. Sempre gostei de atividades que exijam força. Mas quem pensa que deixo de ser feminina por causa disso, se engana. Sempre estou de cabelos e unhas feitas. Gosto de me sentir arrumada”, ressalta.

### Esportes

Quem também coloca a mão na massa sem ligar para a divisão histórica de atividades entre homens

e mulheres é a professora Mirela Assunção Simões, do curso de Recursos Pesqueiros do Campus Estância. Ela, que tem o mar como fonte de trabalho e de lazer, curte esportes aquáticos radicais e antigamente jogava futsal e handebol. “O kitesurf me dá muita sensação de prazer e é meu esporte favorito, entre outros que pratico, como surf de stand up no mar e kiteskate. Também gosto de praticar mergulho autônomo, apneia, caça submarina e surf de bodyboarder. Fora da água, gosto de correr, andar de patins e bicicleta”, detalha Mirela. No dia a dia, a docente sabe se virar em qualquer atividade, como instalação de tomadas, de quadros e até faz a troca de pneu do carro.

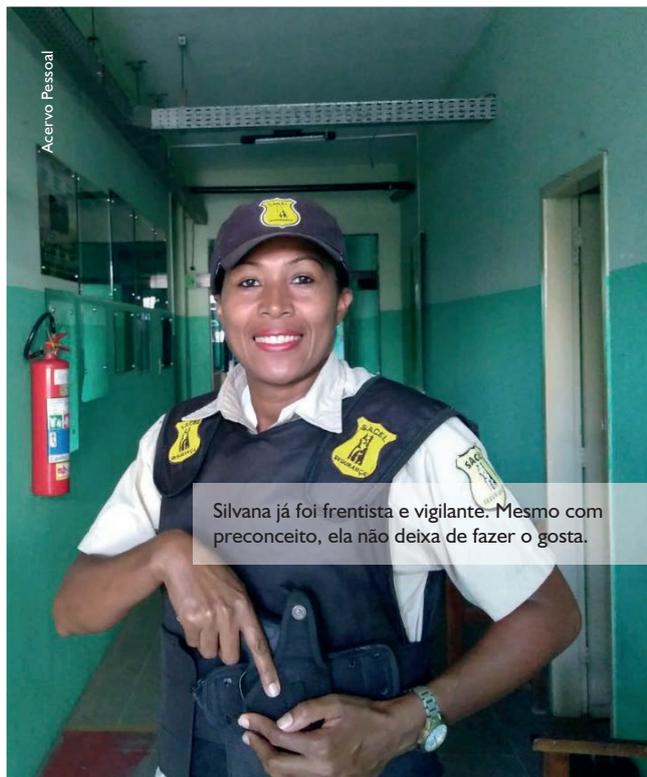
Na mesma linha de esportes, a técnica-administrativa Jessika Lima Santos, diagramadora do Departamento de Comunicação Social (DCom), é adepta ao boxe chinês, já tocou bateria e, quando criança, gostava de brincar com os meninos de bola de gude e correr. “Meus pais não chegaram a proibir que eu fizesse, mas reclamaram por não serem atividades femininas”, relata a servidora. Ainda assim, ela insistiu em fazer o que gosta e hoje contabiliza diversos benefícios. “Praticar boxe melhorou minha imunidade e fez com que eu estabelecesse uma rotina de exercícios físicos”.

### Momento de transição

Apesar de se perceber uma evolução do ponto de vista de inserção das mulheres nos mais diversos ambientes, Márcia Fontes, professora substituta de

Filosofia do IFS, analisa que a sociedade se encontra em processo de transição do ponto de vista de superação de diversos preconceitos sexistas. “Uma transição que é feita a partir da mudança de percepção sobre nós mesmas e do autorreconhecimento do nosso potencial que antes renegávamos ao interiorizarmos como próprio e natural a hierarquia de ocupações. Desconstruindo essas paredes culturais, temos visto, cada vez mais, as mulheres arriscando passos, com luta e resistência diária, para adentrar espaços que a sociedade, por um longo período histórico, não esteve disposta a dar para elas”, pontua Márcia.

A professora de Filosofia pondera ainda que, neste momento particular do processo de transformação social no âmbito das lutas pela igualdade de gênero, presencia-se importantes conquistas. Segundo Márcia, a tendência que fazia com que tivéssemos menos escolaridade do que os homens já foi revertida. “No entanto, o rendimento mensal médio dos trabalhadores homens é ainda quase o dobro do das mulheres, segundo dados coletados pelo IBGE em 2013. Há ainda outra questão de enorme relevância no que diz respeito às mulheres negras. Elas, que estiveram integradas ao mundo do trabalho quase sempre em condições precárias, permanecem no ponto mais baixo da renda”. 



Acervo Pessoal

Silvana já foi frentista e vigilante. Mesmo com preconceito, ela não deixa de fazer o gosta.

Daniel Torres da Cruz



## Mulheres em números

- Dados estatísticos da Justiça Eleitoral mostram que **52%** do eleitorado brasileiro é formado por mulheres, somando 77.076.395 até fevereiro de 2018
- De acordo com dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios do IBGE, realizada em 2015, o número de mulheres no Brasil é superior ao de homens. **51,48%** da população brasileira é composta por mulheres
- Ainda assim, as representantes do sexo feminino são apenas **43,3%** da população economicamente ativa, ainda de acordo com dados do IBGE
- **20,4%** das mulheres que trabalham têm nível superior, enquanto que apenas 12,1% dos homens ativos possuem esse grau de instrução.

Mirela curte esportes aquáticos radicais e antigamente jogava futsal e handebol

Registrando

## Debates e homenagens marcam o Dia da Mulher no IFS

*O 8 de março não passou em branco na Reitoria e em alguns campi. Confira o que rolou*

Em todo o mundo, o dia 8 de março é um momento de reflexão. No Instituto Federal de Sergipe (IFS) não é diferente. Seja com café da manhã, reportagem especial e debates, algumas unidades da instituição fizeram questão de preparar uma programação especial para a data.

No Campus Aracaju, o Sarau Delas teve uma programação variada com exibição de curtas, rodas de conversa, palestras, oficinas e atrações culturais promovidas por mulheres da comunidade acadêmica – estudantes e servidoras, além de convidadas externas, contribuíram para expor os desafios e conquistas das mulheres no cenário brasileiro e sergipano.

Na Reitoria, os colaboradores organizaram um café da manhã para lembrar a data, que homenageou servidoras, terceirizadas e bolsistas. O Campus Estância promoveu uma semana de atividades que incluem: exposição fotográfica, intervenção urbana, apresentações culturais e debates por meio da interlocução entre alunos e professores. Essa foi a segunda edição do projeto que, neste ano, contou com a parceria da Coordenadoria da Mulher do Tribunal de Justiça de Sergipe (TJ-SE).

Por sua vez, o Campus Lagarto prestou homenagem por meio de uma reportagem especial a todas as representantes do sexo feminino que compõem ou mesmo que já fizeram parte de sua comunidade acadêmica. No texto, foi contada a história de superação de três mulheres, duas ex-alunas e uma servidora. 



Luiz Eduardo Carvalho



Acervo Pessoal



Acervo Pessoal



Acervo Pessoal

## Ponte tecnológica para o futuro

*Com o propósito de levar educação ao maior número de pessoas, a Educação a Distância (EAD) surge como ponte virtual e eficaz para ampliação dos meios de ensino-aprendizagem.*

Segunda, 12 de março. O professor chega à sala de aula e cumprimenta o técnico de áudio e vídeo que está sentado na frente do computador. No final do espaço, é possível ver um fundo verde que cobre quase que toda a parede e toma o lugar que outrora era de quadro negro, mesa e cadeiras. O professor, por sua vez, já se sentindo habituado àquele ambiente, senta em sua posição, coloca a pasta na mesa e abre seu notebook. Já o técnico acende os iluminadores, ajusta a câmera de vídeo e o microfone. O último passo é o de acionar a placa vermelha com o nome “gravando”, que é o sinal de que, naquela sala com apenas duas pessoas, deu-se início à aula que será ministrada para uma turma de mais de 30 alunos de diferentes cidades de Sergipe.

Desde 2012, o Instituto Federal de Sergipe (IFS) oferece cursos a distância e dispõe de 12 polos avançados. Saulo Galileu, diretor de Educação a Distância do IFS, explica que todo material audiovisual é produzido na própria instituição em virtude da existência de um estúdio equipado para gravação, edição e publicação de videoaulas. “O livro digital também faz parte do programa e é o único material que não é produzido pelo IFS. Os alunos ainda recebem uma

versão impressa de todas as apostilas utilizadas, fardamento e um auxílio diário para ajudar nas despesas de transporte e alimentação”, diz.

Uma das maiores vantagens do ensino a distância está relacionada à ubiquidade – ou seja, os conteúdos podem ser acessados a qualquer hora e em qualquer lugar. “Ocorrem encontros e plantões de dúvidas presenciais para melhor atender aos alunos quando necessário e todas as provas são realizadas na instituição”, complementa Saulo. Na atual oferta do EAD, o instituto aderiu ao programa MedioTec, que tem como público-alvo os alunos da rede pública estadual. Todo material é disponibilizado no Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) e é composto por videoaulas, apostilas, textos complementares, slides, atividade e fóruns. O programa oferece plataformas virtuais que podem ser acessadas através de computadores, smartphones e tablets.

### Supervisão

Apesar de o aluno ter liberdade para fazer horários e escolher o conteúdo que deseja estudar de acordo com sua disponibilidade, a supervisão do docente em relação ao cumprimento de prazos também é



**6 aulas por semana**  
**180 minutos de gravação**  
(em média)

### EAD EM NÚMEROS



**15 professores**



**3 cursos**  
**12 polos**

feita com rigor. Através da plataforma, o professor, como mediador e tutor virtual, acompanha o desempenho dos alunos, os prazos estipulados e as atividades presenciais e online. “Além disso, os alunos têm a sua disposição um plantão de tutoria semanal e acompanhamento da equipe para evitar evasões e dá suporte nas questões pedagógicas que necessitam”, diz Saulo. A equipe é composta por coordenadores, professores formadores que são responsáveis por elaborar e conduzir as disciplinas EAD, professores mediadores presenciais e a equipe multidisciplinar.

Saulo explica que todo esforço institucional para implementar cursos na modalidade a distância e a definição da parceria com o MedioTec para ingresso de alunos têm como objetivo contribuir para o fortalecimento de políticas públicas voltadas à educação profissionalizante. “Ampliar o acesso à educação pública de qualidade através de novas tecnologias facilita o crescimento de maiores oportunidades de acesso ao ensino e, conseqüentemente, no desenvolvimento da capacidade profissional dos estudantes”, conclui. 

Qual é o seu talento?

## Milton: esporte como combustível para o corpo e para vida

*Para o professor, a prática do esporte faz o ser humano evoluir quando realizada com dedicação e atitude*

Acervo Pessoal



Milton Canuto é um professor de matemática e estatística que não mede esforços quando se trata de atividades físicas: o docente do Campus Estância pratica assiduamente atletismo e duas modalidades de vôlei há mais de vinte anos. Os motivos de tanta determinação são simples: ele busca melhorar a respiração, ter mais disposição para desenvolver atividades práticas e educativas em sala de aula, elevar a autoestima e obter condicionamento físico. E quem convive com ele não tem dúvidas de que ele alcançou todos os seus objetivos.

O interesse de Canuto pelas atividades esportivas começou ainda no tempo da escola com as dinâmicas em grupos que participava – as disputadas aulas de educação física, sempre agitadas, chamaram a sua atenção por trazer a corrida como elemento principal dos exercícios. E foi assim que ele percebeu como o esporte pode proporcionar movimentos naturais ao colocar o corpo em ação.

Ultimamente o professor está se dedicando ao atletismo e ao vôlei de areia. Segundo ele, a prática do vôlei de quadra depende da formação de grupos e, apesar de o IFS possuir uma quadra agradável e de boa qualidade, as pessoas em Sergipe não se interessam pela modalidade esportiva que revelou atletas como Giba, Maurício, Tande e Bernard.

Atividades físicas são combustíveis para o corpo e para mente, assim como a água é para o cérebro. Os benefícios que o esporte promove vão além do físico - ao praticar, o cérebro recebe substâncias que geram sensação de bem-estar e a frequência favorece o desempenho físico e intelectual, além de ajudar em vários aspectos da vida.

Além de todas as vantagens do ponto de vista da saúde, Milton Canuto destaca que a construção de amizades e a satisfação que sente ao fim de cada maratona que participou são as maiores recompensas que obteve com a prática de esportes. “Ao completar cada corrida, agradeço a Deus pelo percurso planejado e realizado”, conclui.

