



# DE BUBUIA NO IFAM



Um guia de orientação para ingressantes  
do Ensino Médio Integrado



AUTORES:  
JESSICA DE ALMEIDA CUNHA  
CIRLANDE CABRAL DA SILVA



Produto Educacional elaborado pela mestranda Jessica de Almeida Cunha, sob a orientação do Prof. Dr. Cirlande Cabral da Silva, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Educação Profissional e Tecnológica do Programa de Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas Campus Manaus Centro (IFAM-CMC).

Informações complementares estão disponíveis na dissertação de mestrado intitulada: "Entre pontes e abismos: a transição do ensino fundamental para o ensino médio integrado sob o olhar de alunos ingressantes".

Uma versão digital deste produto educacional está disponível no site [www.debubuianoifam.com.br](http://www.debubuianoifam.com.br), que pode ser acessado pelo QR Code ao lado.



Linha de pesquisa: Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

---

**Biblioteca Campus Manaus Centro**

---

C972d Cunha, Jessica de Almeida.

De bubuia no IFAM: um guia de orientação para ingressantes do ensino médio integrado / Jessica de Almeida Cunha, Cirlande Cabral da Silva. – Manaus, 2021. 42 p. : il. color.

Produto Educacional da Dissertação – Entre pontes e abismos: a transição do ensino fundamental para o ensino médio integrado sob o olhar de alunos ingressantes. (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica). – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas, *Campus* Manaus Centro, 2021.

ISBN 978-65-88247-52-5

1. Educação profissional. 2. Transição escolar. 3. Ensino fundamental. I. Silva, Cirlande Cabral da. II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas III. Título.

CDD 378.013

# SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO .....	5
COMEÇANDO A NAVEGAR: BEM-VINDO(A) AO IFAM .....	6
O QUE É O ENSINO MÉDIO INTEGRADO? .....	7
UMA VIAGEM PELA HISTÓRIA DO IFAM CAMPUS MANAUS CENTRO .....	9
DIRETORIAS .....	11
DEPARTAMENTOS .....	12
CURSOS OFERECIDOS NO CAMPUS MANAUS CENTRO .....	13
CONHECENDO MELHOR OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS DO IFAM-CMC .....	15
CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM QUÍMICA .....	16
CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM INFORMÁTICA .....	17
CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM ELETROTÉCNICA .....	18
CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM MECÂNICA .....	19
CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM EDIFICAÇÕES .....	20
REGULAMENTO ACADÊMICO .....	21
NADANDO DE COLETE: SERVIÇOS OFERECIDOS PELO IFAM .....	24
BOTE SALVA-VIDAS: O PROGRAMA SOCIOASSISTENCIAL DO IFAM .....	27
ESTÁGIO, PESQUISA E EXTENSÃO .....	28
DICAS PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO ACADÊMICO .....	31
NO MESMO BARCO: RECADOS DE OUTROS ALUNOS PARA VOCÊ .....	38
AJUDE A MELHORAR ESTE GUIA .....	40
CRÉDITOS E REFERÊNCIAS .....	41

# APRESENTAÇÃO



Este guia possui informações básicas sobre o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas Campus Manaus Centro (IFAM-CMC), destinadas aos alunos que estão ingressando (ou pretendem ingressar) no ensino médio integrado.

O objetivo do guia de orientação “De bubuia no IFAM: um guia de orientação para ingressantes do Ensino Médio Integrado”, é auxiliar os alunos em sua transição do ensino fundamental para o ensino médio integrado, fornecendo informações que os ajudarão a enfrentar alguns dos seus principais desafios, com uma linguagem acessível a eles e dentro de seus interesses, pois foi desenvolvido a partir de entrevistas com alunos que estão vivenciando essa experiência.

Alunos que estão concluindo o ensino fundamental e pretendem estudar no IFAM-CMC também podem utilizar este guia para conhecer melhor o funcionamento da instituição, do ensino médio integrado e dos cursos oferecidos.

Trata-se de um produto educacional desenvolvido no Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT) realizado no IFAM-CMC. Os temas abordados aqui foram definidos a partir dos resultados da pesquisa de mestrado intitulada: “Entre pontes e abismos: a transição do ensino fundamental para o ensino médio integrado sob o olhar de alunos ingressantes” realizada pela mestrandia Jessica de Almeida Cunha sob a orientação do Prof. Dr. Cirlande Cabral da Silva.

É importante ressaltar que, por mais informativo que este guia seja, ele não substitui nenhuma informação oficial fornecida pelo IFAM-CMC, seja de maneira direta ou através de seu site ou redes sociais. E também não substitui nem esgota o necessário projeto de acolhimento e integração que a instituição deve ter. Este guia pode servir como ação complementar a outras estratégias adotadas para a transição, tanto da escola de onde o aluno está saindo, quanto a escola para onde ele está indo.

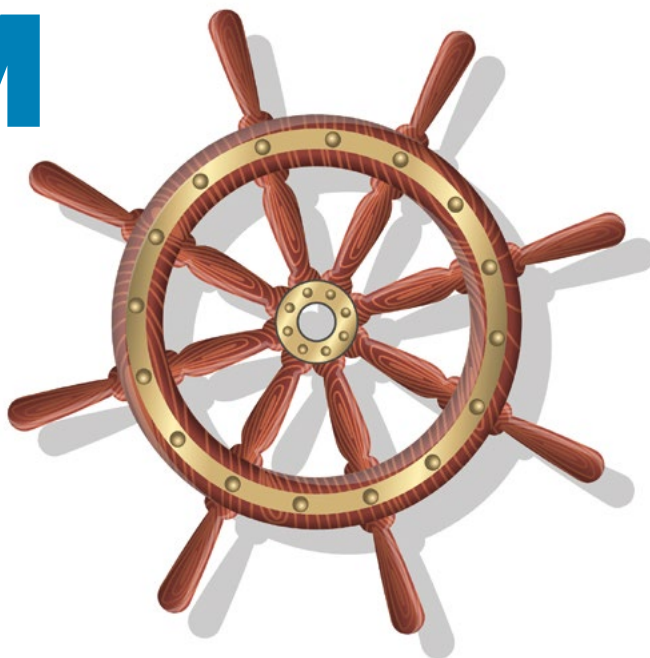
**COMEÇANDO A NAVEGAR:**

# BEM-VINDO(A) AO IFAM

Antes de mais nada, parabéns! Só você sabe o caminho que percorreu para entrar no IFAM, e ele pode não ter sido fácil.

Assim como mudanças nem sempre são. Na escola, você já passou por algumas, como passagem de uma série para a outra, a troca de professores e colegas ou a adaptação a uma escola nova. E agora você vai passar por mais um período de transição, tendo terminado o ensino fundamental e entrado em uma instituição bem diferente para cursar o ensino médio integrado, que abrange o ensino básico e um curso técnico!

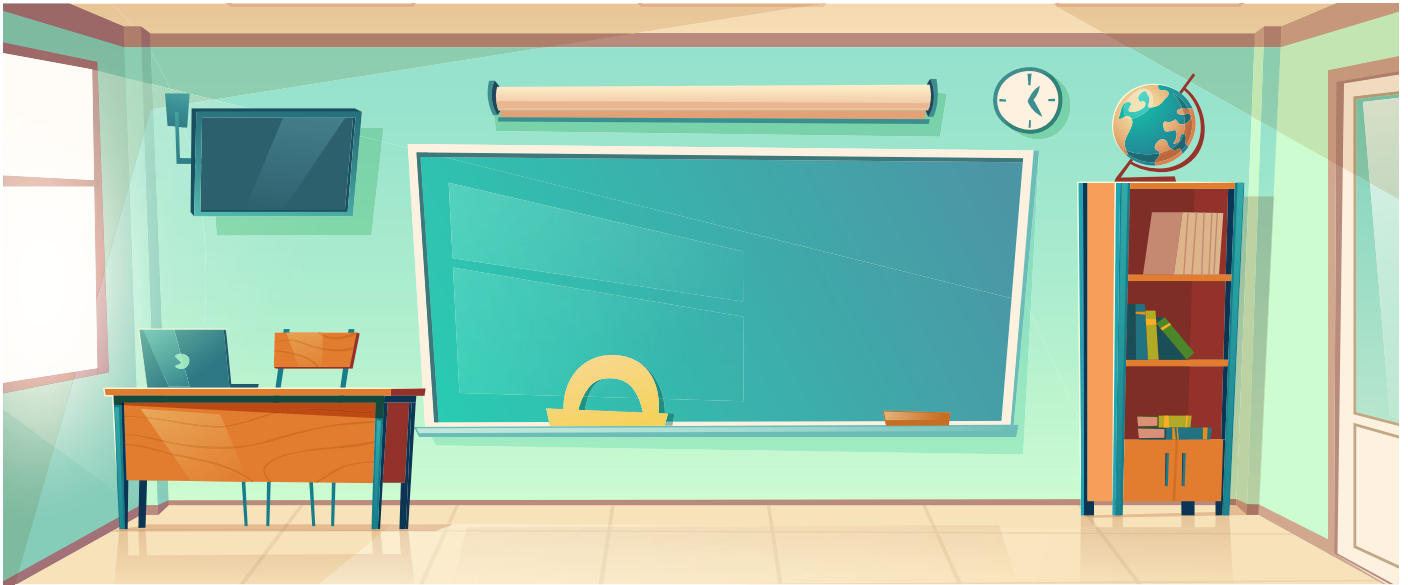
Neste momento, você pode estar sentindo ansiedade, nervosismo ou até medo. E tudo bem, é supernormal estar. Mas lembre-se, **você não está sozinho(a)!** Além dos novos colegas que estão na mesma situação que você, há vários veteranos que passaram por esse desafio, além de professores, assistentes sociais, psicólogos e outros profissionais com quem você vai poder contar pra passar por esse banzeiro. E



ainda, é claro, seus amigos e familiares. Então, quando precisar, peça ajuda! Essa galera toda vai servir de boia pra você não se afogar e ainda curtir essa jornada de bubuia, aproveitando a experiência que o ensino médio integrado tem a oferecer!

E se você leu até aqui, mas ainda não ingressou no IFAM, pode acompanhar o processo seletivo através do site [www2.ifam.edu.br/estudenoifam](http://www2.ifam.edu.br/estudenoifam). Nesse link, você pode ver os editais abertos e encerrados, perguntas frequentes, explicações sobre o sistema de cotas, tipos de curso e formas de ingresso.

# O que é o Ensino Médio Integrado?



É um dos três formatos da Educação Profissional Técnica de Nível Médio (EPTNM). No formato integrado, cursa-se integradamente o Ensino Técnico e o Médio numa mesma instituição e com a mesma matrícula. Há ainda o formato concomitante, em que o aluno cursa o Ensino Técnico e o Ensino Médio ao mesmo tempo, mas com matrículas diferentes para cada curso, podendo ser numa mesma instituição ou em instituições parceiras; e o formato subsequente, que é aquele que ocorre após a conclusão do Ensino Médio. (BRASIL, 2013). Esse guia tem como foco o formato do Ensino Médio Integrado (EMI).

A ideia geral de educação integrada é que a formação do ensino médio seja inseparável da educação profissional e técnica, ou seja, que se tenha uma formação humana que integre todas as dimensões da vida no processo educativo (BRASIL, 2007). Para isso, o EMI parte do trabalho como princípio educativo. O trabalho, nesse sentido, não se resume ao conceito didático ou pedagógico de “aprender fazendo” ou em uma “formação para o mercado de trabalho”, mas traz também a ideia de que cada pessoa é fabricante de sua realidade e, portanto, deve poder se apropriar dela e modificá-la (XAVIER; FERNANDES, 2019).

Então, para formar um ser humano integralmente, devemos associar esse trabalho à ciência, à tecnologia e à cultura. A ciência e a tecnologia são entendidas como conhecimentos construídos pela humanidade e a cultura é compreendida como os valores políticos, estéticos e éticos que guiam a conduta da sociedade (BRASIL, 2013). A formação humana

integral vai visar, portanto, o desenvolvimento das pessoas em duas diferentes dimensões, permitindo a essas pessoas uma leitura de mundo que possibilite atuar dignamente e efetivamente como cidadãos (XAVIER; FERNANDES, 2019).

Para auxiliar nessa formação, o EMI, nos Institutos Federais, conta com a estratégia do Currículo Integrado (SÁ, 2019). O currículo é uma relação de saberes destinados ao processo de ensino-aprendizagem, estando intimamente relacionado aos objetivos e finalidades educacionais que se almeja alcançar (BRASIL, 2007). No Currículo integrado se busca a totalidade do conhecimento prático e teórico, uma integração entre as disciplinas gerais e técnicas, onde se relaciona o trabalho, a ciência, a tecnologia e a cultura, visando **uma educação que leve ao desenvolvimento do pensamento crítico e criativo ao mesmo tempo que se preparam para o mundo do trabalho**. Essa formação objetiva permitir a participação ativa dos sujeitos na sociedade e que eles possam emancipar e ressignificar sua realidade (VASCONCELOS, 2014).

Sendo assim, a pesquisa é o princípio pedagógico do EMI. É imprescindível que ela esteja presente na trajetória dos que necessitam ou necessitarão do trabalho. É ela que instiga a curiosidade dos estudantes em direção ao mundo que os cerca, ela que gera inquietude, faz com que não sejam incorporados pacotes fechados de visão de mundo, ela que faz questionar, que leva ao pensamento crítico sobre os saberes, seja do sendo comum, escolares ou científicos (BRASIL, 2013).

Resumindo, **o EMI busca uma formação humana integral, tendo o trabalho como princípio educativo associado à ciência, tecnologia e cultura e a pesquisa como princípio pedagógico**. Através do Currículo Integrado, articula-se os conhecimentos gerais e os conhecimentos técnicos, a prática e a teoria. Com tudo isso, desenvolve-se o pensamento crítico e criativo e se prepara para o mundo do trabalho.

**DICA:** Para entender melhor esse assunto, que tal consultar o trabalho da Joseane Duarte Santos e do Fábio Alexandre Araújo dos Santos, desenvolvido no Instituto Federal do Piauí, intitulado "EMI: conhecer para compreender?"

Basta acessar:

<http://emi-ifpi.herokuapp.com/>

Lá você pode ver depoimentos de estudantes, tirar dúvidas e até responder um quiz!

## UMA VIAGEM PELA HISTÓRIA DO

# IFAM CAMPUS MANAUS CENTRO



Senta, que lá vem História: em 29 de dezembro de 2008 foram criados os Institutos Federais de Educação, Ciências e Tecnologia (pela lei 11.892), incluindo o do Amazonas. Mas a história da Educação Profissional e Tecnológica (EPT) no Amazonas é bem mais antiga e começa, oficialmente, com a criação da Escola de Aprendizes Artífices, há mais de 100 anos!

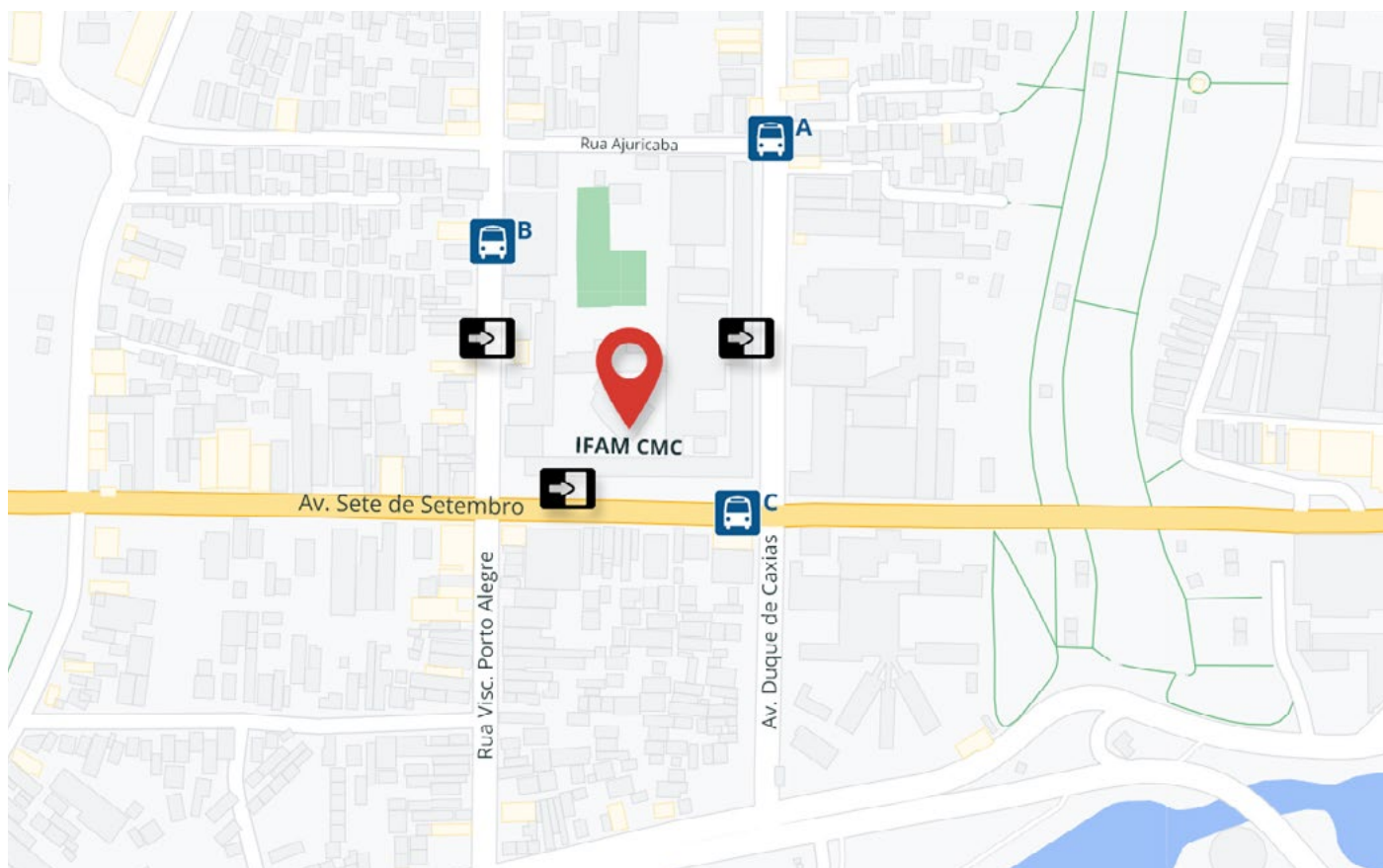
Essa escola foi criada através do Decreto nº 7.566, do Presidente Nilo Peçanha, no dia 1º de outubro de 1910. Sem prédio próprio, ela funcionou em vários endereços até que, em 10 de novembro de 1941, foi inaugurado o prédio situado na Avenida Sete de Setembro (BARROS, 2014).

Desde a criação da Escola de Aprendizes Artífices até a criação dos Institutos Federais,

houve várias mudanças de formato no ensino profissional, que você pode conferir de forma mais aprofundada em: [www2.ifam.edu.br/instituicao/historia-do-ifam](http://www2.ifam.edu.br/instituicao/historia-do-ifam).

O Campus Manaus Centro é um dos Campi encontrados na capital (sim, parece estranho, mas campi é o plural de campus. Vem do Latim e quer dizer que é o terreno de uma universidade ou escola). Manaus tem ainda o Campus Manaus Zona Leste e o Campus Manaus Distrito Industrial. Além deles, existem os Campi em cidades do interior, como Coari, Lábrea, Maués, Manacapuru, Parintins, Presidente Figueiredo, São Gabriel da Cachoeira, Tabatinga, Humaitá, Eirunepé, Itacoatiara e Tefé, num processo de expansão que está em constante alteração.

O Campus Manaus Centro está localizado na **Av. 7 de setembro, nº 1975, no Centro**, e possui entrada para alunos na Av. Duque de Caxias e na R. Visconde de Porto Alegre.



Entrada



Parada de Ônibus

A: Linhas 004, 101 e 606.


B: Linhas 002, 010, 118, 304, 359, 414, 415, 446, 550, 677, 680, 715.

C: Linhas 002, 010, 101, 110, 118, 129, 304, 359, 414, 415, 446, 457, 461, 502, 507, 515, 517, 550, 604, 606, 619, 621, 650, 651, 704, 708 e 715.

OBS: As linhas de ônibus podem mudar a qualquer momento. Verifique itinerários e horários em [www.sinetram.com.br](http://www.sinetram.com.br)

## CONTATOS

### IFAM CMC

 (92) 3621-6700

 [www.cmc.ifam.edu.br](http://www.cmc.ifam.edu.br)

Fale conosco:

<https://sistemascmc.ifam.edu.br/faleconosco>

 [/ifamnaticoscmc](https://www.facebook.com/ifamnaticoscmc)

 [@ifamnaticoscmc](https://www.instagram.com/ifamnaticoscmc)

### OUVIDORIA CAMPUS MANAUS CENTRO

A ouvidoria é um órgão responsável pelo acolhimento e encaminhamento de denúncias, reclamações, elogios, sugestões e informações da comunidade externa ou interna do IFAM.

 (92) 3621-6759

 [ouvidoria\\_cmc@ifam.edu.br](mailto:ouvidoria_cmc@ifam.edu.br)

Confira mais informações da ouvidoria em:

[www2.ifam.edu.br/campus/cmc/institucional/ouvidoria](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/institucional/ouvidoria)

# DIRETORIAS



## **Diretoria Geral**

A Diretoria Geral é um órgão executivo do IFAM, responsável pela administração, coordenação e supervisão de todas as atividades do Campus.

(92) 3621-6725

e-mail: gabinete\_cmc@ifam.edu.br



## **Diretoria de Pesquisa, Pós-graduação e Inovação (DIPESP)**

A DIPESP é o órgão responsável por planejar, coordenar, executar e avaliar as ações de pesquisa, pós-graduação e inovação desenvolvidas no Campus Manaus Centro.

(92) 3621-6723

e-mail: dipesp.cmc@ifam.edu.br



## **Diretoria de Ensino (DIREN)**

A DIREN é responsável por planejar, coordenar, executar e avaliar as ações de ensino, desenvolvidas na alçada do Campus Manaus Centro, em conformidade com as diretrizes emanadas do Ministério da Educação e da Pró-Reitoria de Ensino do IFAM.

(92) 3621-6767 / 3621-6732 / 3621-6758

e-mail: diren\_cmc@ifam.edu.br



## **Diretoria de Administração e Planejamento (DAP)**

A DAP coordena e executa a gestão orçamentária, financeira, e atividades relativas à administração de materiais, bens móveis e imóveis e serviços gerais do Campus.

(92) 3621-6707

e-mail: dapcmc@ifam.edu.br



## **Diretoria de Extensão, Relações Empresariais e Comunitárias (DIREC)**

A DIREC é encarregada de planejar, coordenar, executar e avaliar as ações de extensão, desenvolvidas no Campus Manaus Centro.

(92) 3621-6724 / 3621-6775

e-mail: direc@ifam.edu.br

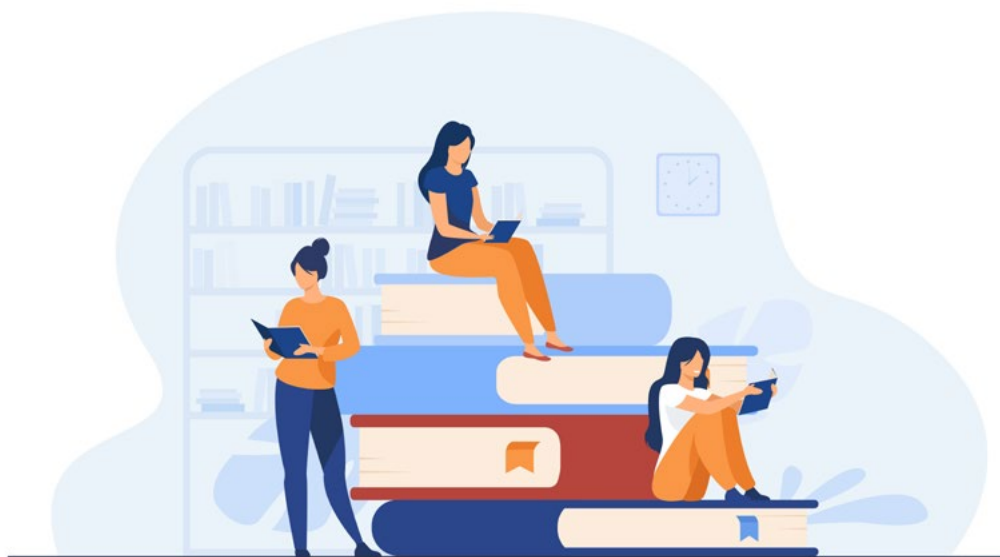


## **Mais informações nos links:**

Regimento geral: <http://www2.ifam.edu.br/campus/itacoatiara/instituicao/missao-e-visao/arquivo/resolucao-ndeg-2-2011-regimento-geral-do-ifam.pdf/view>

Regimento interno IFAM-CMC: <http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/noticias/consulta-publica-para-alteracoes-no-regimento-interno-do-cmc-2>

# DEPARTAMENTOS



## Departamento Acadêmico de Educação Básica e Formação de Professores (DAEF)

(92) 3621-6784 / 3621-6715  
e-mail: daef.cmc@ifam.edu.br

## Departamento Acadêmico de Informação e Comunicação (DAIC)

Responsável pelo Curso Técnico Integrado de Informática

(92) 3621-6717  
e-mail: daic.cmc@ifam.edu.br

## Departamento Acadêmico de Infraestrutura (DAINFRA)

Responsável pelo Curso Técnico Integrado de Edificações

(92) 3621-6716 / 3621-6746  
e-mail: dainfra.cmc@ifam.edu.br

## Departamento Acadêmico de Processos Industriais (DPI)

Responsável pelo Curso Técnico Integrado de Mecânica e Eletrotécnica

(92) 3621-6737 / 3621-6718  
e-mail: dpi.cmc@ifam.edu.br

## Departamento Acadêmico de Química, Ambiente e Alimentos (DQA)

Responsável pelo Curso Técnico Integrado de Química

(92) 3621-6720 / 3621-6735  
e-mail: dqa.cmc@ifam.edu.br

## Mais informações no link:

[www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/departamentos](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/departamentos)

# CURSOS OFERECIDOS

## NO CAMPUS MANAUS CENTRO

O IFAM é uma instituição federal que oferece educação pública e de qualidade. Ele atua com cursos técnicos, graduações, pós-graduações e centro de idiomas. Confira a lista de cursos ofertados pelo IFAM-CMC:

### CURSOS TÉCNICOS

Destinados a quem já concluiu o ensino fundamental (formato Integrado e PROEJA) e a quem já concluiu o ensino médio (formato Subsequente).



Meio Ambiente  
(Subsequente)



Química  
(Integrado e  
Subsequente)



Eletrotécnica  
(Integrado e  
Subsequente)



Informática  
(Integrado e  
Subsequente)



Mecânica  
(Integrado, PROEJA e  
Subsequente)



Segurança do  
Trabalho  
(Subsequente)



Edificações  
(Integrado, PROEJA e  
Subsequente)

Veja mais sobre os cursos técnicos em: [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/tecnico/](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/tecnico/)



## CURSOS DE GRADUAÇÃO

Destinados a quem já concluiu o ensino médio



Engenharia Civil



Engenharia Mecânica



Licenciatura em Ciências Biológicas



Licenciatura em Física



Licenciatura em Química



Licenciatura em Matemática



Tecnologia em Alimentos



Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas



Tecnologia em Construção de Edifícios



Tecnologia em Processos Químicos



Tecnologia em Produção Publicitária

Veja mais sobre os cursos de graduação em: [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/graduacoes/cursos-de-graduacao](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/graduacoes/cursos-de-graduacao)

## CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO

Oferecidas a quem já concluiu a graduação e tem interesse em estudos mais avançados.



Especialização em Investigações Educacionais



Especialização em Segurança do Trabalho



Especialização em Gestão Ambiental



Programa de Pós-Graduação em Ensino Tecnológico (PPGET)



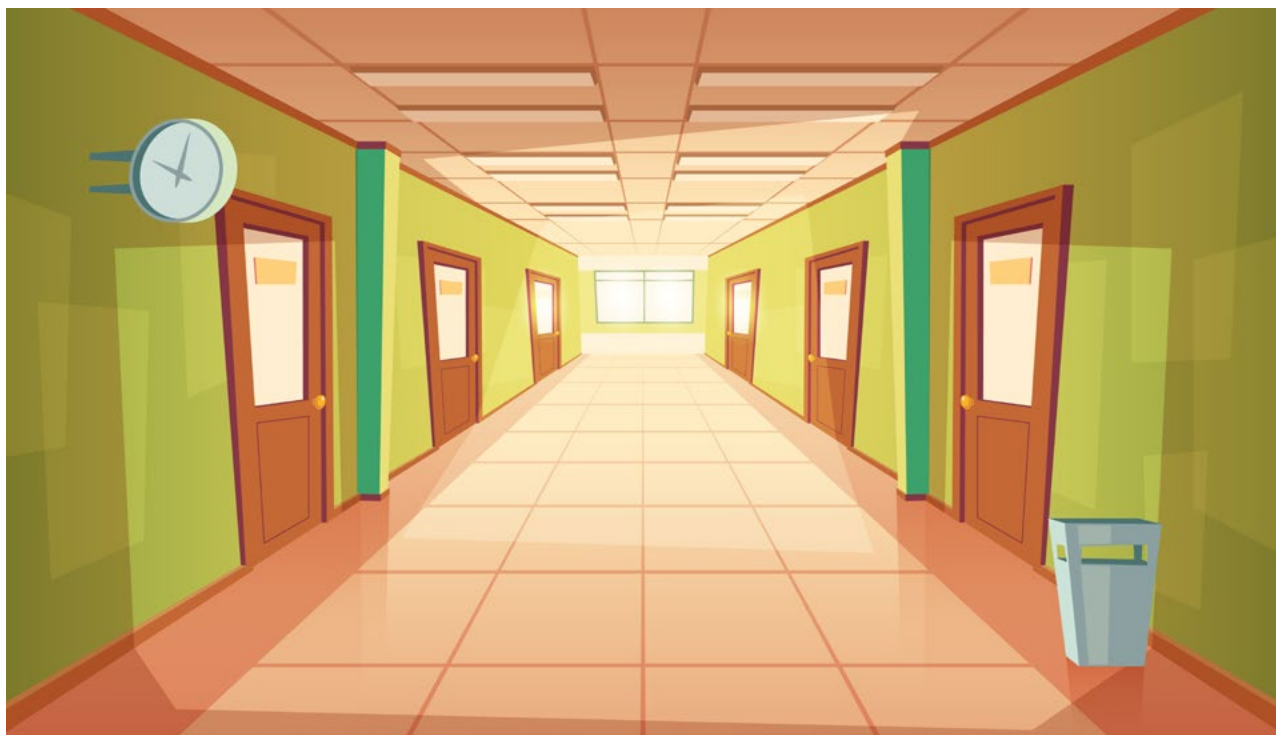
Mestrado Profissional em Ensino de Física – Polo 4 do MNPEF



Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT

Veja mais sobre os cursos de pós-graduação em: [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/pesquisa/pesquisa-e-pos-graduacao/pos-graduacao](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/pesquisa/pesquisa-e-pos-graduacao/pos-graduacao)

# CONHECENDO MELHOR OS CURSOS TÉCNICOS INTEGRADOS DO IFAM-CMC



Como vimos anteriormente, os cursos técnicos integrados são aqueles que unem o ensino médio com uma formação técnica e se destinam a quem já concluiu o ensino fundamental. Os cursos desse formato oferecidos no IFAM-CMC são:



Informática



Química



Mecânica



Edificações



Eletrotécnica

A seguir, você confere mais informações sobre cada curso, as capacidades do profissional formado e as áreas de graduação correlacionadas.



# CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM QUÍMICA

## O que faz um Técnico em Química?

O curso forma profissionais para exercer funções de analista de processos químicos, podendo executar análises laboratoriais; planejar, coordenar e executar processos produtivos; operar, controlar e monitorar processos industriais; avaliar atividades; controlar a qualidade, comprar e estocar matérias-primas, insumos e produtos; desenvolver produtos e processos e realizar amostragens, análises químicas, físico-químicas e microbiológicas.

## Onde um Técnico em Química pode trabalhar?

Indústrias químicas; laboratórios de controle de qualidade, de certificação de produtos químicos, alimentícios e afins; laboratórios de ensino, de pesquisa e de desenvolvimento em indústrias ou empresas químicas; empresas de consultoria, assistência técnica, de comercialização de produtos químicos, farmoquímicos e farmacêuticos; estações de tratamento de águas e efluentes.

## Quais os percursos de graduação relacionados a esse curso técnico?

Curso superior de tecnologia em processos químicos; Curso superior de tecnologia em petróleo e gás; Curso superior de tecnologia em polímeros; Curso superior de tecnologia em biocombustíveis; Bacharelado em bioquímica; Bacharelado em química; Bacharelado em química indústria; Bacharelado em química de alimentos; Bacharelado em química do petróleo; Bacharelado em química ambiental; Bacharelado em engenharia química; Bacharelado em engenharia bioquímica; Licenciatura em química.

*Você sabia que o IFAM-CMC oferece os cursos de graduação Tecnologia em Processos Químicos e Licenciatura em Química? Que tal continuar estudando na instituição após concluir o ensino médio integrado?*

**DICA:** se você tem curiosidade sobre o curso, procure vídeos sobre o "curso técnico integrado em química" na internet. Você encontrará apresentações feitas por diversos Institutos Federais, análises de canais com guias de profissões e depoimentos de alunos.

Saiba mais em:

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/quimica/quimica](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/quimica/quimica)
- [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category\\_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192)



# CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM INFORMÁTICA

## O que faz um técnico em Informática?

O curso forma profissionais que integram conhecimentos científicos e tecnológicos, com competências e habilidades para realizar atividades de suporte, implantação e manutenção de sistemas, incluindo hardware e software nas mais variadas áreas de atuação, podendo instalar sistemas operacionais, aplicativos e periféricos para desktop e servidores; desenvolver e documentar aplicações para desktop com acesso à Web e a banco de dados; realizar manutenção de computadores de uso geral e instalar e configurar redes de computadores de pequeno porte.

## Onde um Técnico em Informática pode trabalhar?

Ele pode atuar prestando serviços e manutenção de informática de maneira autônoma, em empresas de assistência técnica e em centros públicos de acesso à internet.

## Quais os percursos de graduação relacionados a esse curso técnico?

Curso superior de tecnologia em análise e desenvolvimento de sistemas; Curso superior de tecnologia em redes de computadores; Curso superior de tecnologia em bancos de dados; Curso superior de tecnologia em gestão de tecnologia da informação; Curso superior de tecnologia em jogos digitais; Curso superior de tecnologia em segurança da informação; Curso superior de tecnologia em sistemas para internet; Bacharelado em ciência da computação; Bacharelado em sistemas de informação; Bacharelado em engenharia de software; Bacharelado em engenharia de computação.

*Você sabia que o IFAM-CMC tem o curso de graduação de Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas? Que tal continuar estudando na instituição após concluir o ensino médio integrado?*

**DICA:** se você tem curiosidade sobre o curso, procure vídeos sobre o “curso técnico integrado em informática” na internet. Você encontrará apresentações feitas por diversos Institutos Federais, análises de canais com guias de profissões e depoimentos de alunos.

Saiba mais em:

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/informatica/informatica](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/informatica/informatica)
- [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category\\_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192)



# CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM ELETROTÉCNICA

## O que faz um Técnico em Eletrotécnica?

O curso forma técnicos habilitados para supervisionar, inspecionar, projetar, executar, operar, consertar e manter processos produtivos e serviços elétricos, podendo projetar, instalar, operar e manter elementos do sistema elétrico de potências; elaborar e desenvolver projetos de instalações elétricas industriais, prediais, residenciais e de infraestrutura para sistemas de telecomunicação em edificações; planejar e executar a instalação e manutenção de equipamentos e instalações elétricas; aplicar medidas para o uso eficiente de energia elétrica e de fontes energéticas alternativas; projetar e instalar sistemas de acionamento elétricos e sistemas de automação industrial e executar procedimentos de controle de qualidade e gestão.

## Onde um Técnico em Eletrotécnica pode trabalhar?

Empresas de geração, transmissão e distribuição de energia elétrica; empresas que atuam na instalação, manutenção, comercialização e utilização de equipamentos e sistemas elétricos; grupos de pesquisa que desenvolvam projetos na área de sistemas elétricos; laboratórios de controle de qualidade, calibração e manutenção; indústrias de fabricação de máquinas, componentes e equipamentos elétricos; concessionárias e prestadores de serviços de telecomunicações; indústrias de transformação e extrativa em geral.

## Quais os percursos de graduação relacionados a esse curso técnico?

O curso se relaciona com as graduações de: Curso superior de tecnologia em automação industrial; Curso superior de tecnologia em eletrônica industrial; Curso superior de tecnologia em eletrotécnica industrial; Curso superior de tecnologia em manutenção industrial; Curso superior de tecnologia em mecatrônica industrial; Curso superior de tecnologia em sistemas elétricos; Bacharelado em engenharia eletrônica; Bacharelado em engenharia elétrica; Bacharelado em engenharia de automação; Bacharelado em engenharia de controle e automação; Bacharelado em engenharia de instrumentação; Bacharelado em engenharia de manutenção eletrônica; Bacharelado em engenharia de telecomunicações; Bacharelado em engenharia mecatrônica; Bacharelado em engenharia de computação.

**DICA:** se você tem curiosidade sobre o curso, procure vídeos sobre o "curso técnico integrado em eletrotécnica" na internet. Você encontrará apresentações feitas por diversos Institutos Federais, análises de canais com guias de profissões e depoimentos de alunos.

Saiba mais em:

- <http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/eletrotecnica>
- [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category\\_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192)



# CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM MECÂNICA

## O que faz um técnico em Mecânica?

O Curso Técnico em Mecânica forma profissionais habilitados à operação e manutenção de máquinas, equipamentos e instalações industriais, e na fabricação de componentes mecânicos de maneira autônoma ou sob a supervisão de engenheiro mecânico. Por isso, o Técnico em Mecânica está capacitado a: elaborar projetos de produtos, ferramentas, controle de qualidade, controle de processos e manutenção relacionados à máquinas e equipamentos mecânicos; planejar, aplicar e controlar procedimentos de instalação, de manutenção e inspeção mecânica de máquinas e equipamentos; operar equipamentos de usinagem; aplicar procedimentos de soldagem; realizar interpretação de desenho técnico; controlar processos de fabricação; aplicar técnicas de medição e ensaios e especificar materiais para construção mecânica.

## Onde pode atuar um técnico em Mecânica?

Fábricas de máquinas, equipamentos e componentes mecânicos; atividades de manutenção de qualquer indústria; indústria aeroespacial; indústria automobilística; indústria metalmeccânica em geral; indústrias de alimentos e bebidas, termoelétricas e siderúrgicas.

## Quais os percursos de graduação relacionados a esse curso técnico?

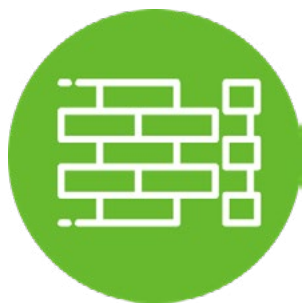
Curso superior de tecnologia em fabricação mecânica; Curso superior de tecnologia em processos metalúrgicos; Bacharelado em engenharia mecânica; Bacharelado em engenharia de produção mecânica; Bacharelado em engenharia metalúrgica; Bacharelado em engenharia aeronáutica.

*Você sabia que o IFAM-CMC tem o curso de Graduação em Engenharia Mecânica? Que tal continuar estudando na instituição após concluir o ensino médio integrado?*

**DICA:** se você tem curiosidade sobre o curso, procure vídeos sobre o “curso técnico integrado em mecânica” na internet. Você encontrará apresentações feitas por diversos Institutos Federais, análises de canais com guias de profissões e depoimentos de alunos.

Saiba mais em:

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/mecanica/mecanica](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/mecanica/mecanica)
- [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category\\_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192)



# CURSO TÉCNICO DE NÍVEL MÉDIO INTEGRADO EM EDIFICAÇÕES

## O que faz um Técnico em Edificações?

O curso forma profissionais habilitados a desempenhar suas atividades na área de Construção Civil. Por isso, o técnico em edificações está capacitado a: desenvolver e executar projetos de edificações; planejar a execução e a elaboração de orçamentos de obras; desenvolver projetos e pesquisas tecnológicas na área de edificações; coordenar a execução de serviços de manutenção de equipamentos e de instalações em edificações.

## Onde pode atuar um técnico em Edificações?

Empresas públicas ou privadas de construção civil, escritórios de projetos e de construção civil; canteiros de obras; laboratórios de pesquisa e desenvolvimento e/ou como profissional autônomo.

## Quais os percursos de graduação relacionados a esse curso técnico?

Curso superior de tecnologia em agrimensura; Curso superior de tecnologia em construção de edifícios; Curso superior de tecnologia em controle de obras; Curso superior de tecnologia em estradas; Curso superior de tecnologia em materiais de construção; Curso superior de tecnologia em saneamento ambiental; Curso superior de tecnologia em obras hidráulicas; Bacharelado em arquitetura e urbanismo; Bacharelado em engenharia civil; Bacharelado em engenharia elétrica; Bacharelado em engenharia ambiental.

*Você sabia que o IFAM-CMC tem os cursos de Graduação em Engenharia Civil e Tecnologia em Construção de Edifícios? Que tal continuar os seus estudos aqui mesmo após concluir o ensino integrado?*

**DICA:** se você tem curiosidade sobre o curso, procure vídeos sobre o “curso técnico integrado em edificações” na internet. Você encontrará apresentações feitas por diversos Institutos Federais, análises de canais com guias de profissões e depoimentos de alunos.

Saiba mais em:

- <http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cursos-1/tecnicos/edificacoes>
- [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category\\_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=77451-cnct-3a-edicao-pdf-1&category_slug=novembro-2017-pdf&Itemid=30192)

# REGULAMENTO ACADÊMICO

Qual a média para passar? Como funciona segunda chamada? Essas e outras informações importantes você confere nesta seção!

Mas lembre-se que as regras podem mudar devido a diversos fatores, por isso, fique atento aos meios de comunicação oficiais do IFAM-CMC.



## Qual a média para passar de ano?

Para ser aprovado a uma próxima etapa você deve ter média anual igual ou superior a **6,0 (seis)**. Mas não esqueça que, além disso, a sua **frequência** deve ser igual ou superior a **75%** do total da carga horária de cada componente curricular! Por isso fique atento às suas faltas!



## O que é e como funciona o Exame Final?

**Caso você não obtenha uma média anual igual ou superior a 6,0 (seis), você vai precisar fazer o Exame Final.** Ele é uma avaliação única e escrita, por disciplina, cujos conteúdos serão estabelecidos pelo professor, podendo contemplar todo o conteúdo do período letivo ou os conteúdos julgados como de maior importância.

Mas para poder realizar o exame, você precisa ter uma média anual maior ou igual a 2,0 (dois) e menor que 6,0 (seis) em no máximo 05 (cinco) componentes curriculares, se você estiver no 1º e no 2º ano, ou no máximo 03 (três) componentes, se estiver no 3º ano e, além disso, ter uma frequência igual ou superior a 75% do total da carga horária em todos os componentes curriculares que está cursando.



## O que é Progressão Parcial?

Caso você fique com média anual inferior a 2,0 (dois) em no máximo 02 (dois) matérias, mas tenha uma frequência igual ou superior a 75% em todos os componentes curriculares, você pode ser promovido parcialmente à série seguinte, cumprindo progressão parcial.

O aluno na condição de Progressão Parcial será promovido ao ano letivo seguinte, podendo experienciar, no(s) componente(s) curricular(es) pendente(s), novas atividades com cronograma próprio, visando à construção dos conhecimentos não apreendidos.

Resumindo, **se você não conseguir a média em até 2 matérias, mas mandar bem nas outras, ainda vai poder passar de ano, mas vai repetir as matérias que não passou no anterior.**

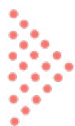
*Obs.: a progressão parcial não é válida para os alunos do 3º ano.*



## O que é Retenção?

Conhecido também como "repetência", é o que acontece com os estudantes que não cumprirem os requisitos para aprovação: médias anuais mínimas e/ou frequência mínima. Nesse caso, **o aluno fica retido naquela série, ou seja, vai ter que repeti-la no ano seguinte.**

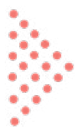
*Obs.: há casos em que o estudante pode ser submetido ao Conselho de Classe, para que esse avalie as condições para a promoção ou não do aluno. Para mais informações a respeito, confira o Guia do Discente no site do IFAM.*



## Como funciona a Segunda Chamada?

**Caso você perca uma prova, pode solicitar fazer uma avaliação de segunda chamada.** Para isso, é preciso solicitá-la em até 72h (setenta e duas horas), via protocolo junto à sua coordenação, apresentando um motivo devidamente justificado para a perda da avaliação.

Se o seu pedido for aprovado, o professor da disciplina definirá data e horário para a avaliação de segunda chamada.



## Posso pedir revisão da nota da prova?

**Todo estudante tem o direito de solicitar revisão de qualquer avaliação**, respeitando-se os prazos e requisitos para essa revisão. A solicitação da revisão deve ser feita, via protocolo, à Diretoria de Ensino, especificando quais itens ou questões deverão ser submetidos à reavaliação, com suas respectivas justificativas no prazo de 72h (setenta e duas horas), considerando os dias úteis, após a divulgação do resultado da avaliação.



## Posso justificar faltas?

O regulamento prevê a justificativa de faltas em alguns casos, como doenças comprovados por atestado, participação em atividades acadêmicas, serviço à Justiça Eleitoral e outros que você pode conferir na página 25 do [Guia do Discente](#).

Lembrando que o aluno deve possuir o mínimo de 75% de frequência às aulas e atividades realizadas de forma presencial.

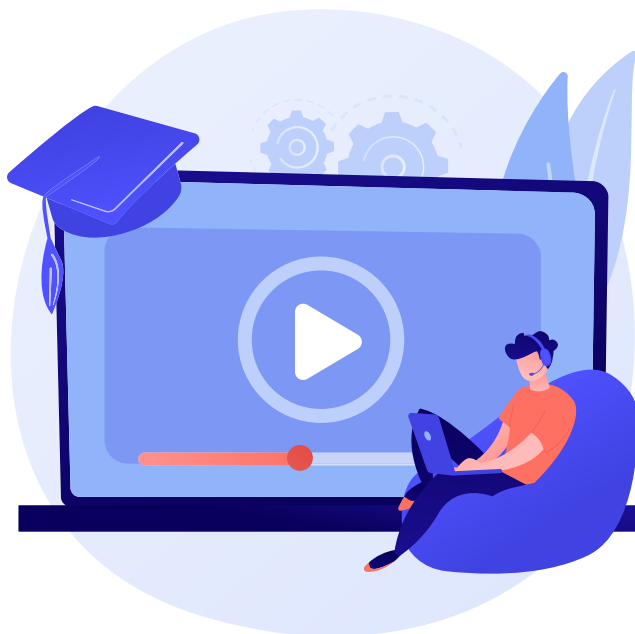


## O que é o SIGAA?

O Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA) informatiza diversos procedimentos da área acadêmica. Com ele você pode, por exemplo: consultar suas notas; pegar atestado de matrícula, verificar seu histórico; visualizar seus empréstimos na biblioteca; ver oportunidades de bolsas; fazer contato com a ouvidoria, entre muitos outros serviços e possibilidades que esse ambiente proporciona.

Para acessá-lo, entre pelo link: <https://sig.ifam.edu.br/sigaa>

Aqui, você confere um tutorial de cadastro de aluno: [www2.ifam.edu.br/campus/cmdi/noticias/tutorial-de-cadastro-de-alunos-no-sigaa](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmdi/noticias/tutorial-de-cadastro-de-alunos-no-sigaa)



### **Para ver o Regulamento Acadêmico completo, acesse o site do IFAM:**

[www2.ifam.edu.br/pro-reitorias/ensino/conteudo-ate-16-07.2020/arquivos/guia-do-discente-do-ifam.pdf/view](http://www2.ifam.edu.br/pro-reitorias/ensino/conteudo-ate-16-07.2020/arquivos/guia-do-discente-do-ifam.pdf/view)

# NADANDO DE COLETE: SERVIÇOS OFERECIDOS PELO IFAM

O IFAM tem uma série de serviços oferecidos aos alunos de forma gratuita. Você pode e deve fazer uso de todos eles sempre que precisar. Conheça alguns deles:

## BIBLIOTECA

Além do acesso à Internet para realização de pesquisas, o IFAM-CMC tem uma biblioteca para uso dos estudantes e servidores. Para usar, basta se cadastrar, levando à biblioteca seu comprovante de matrícula e documento com foto.



## LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA

No campus há um laboratório de informática destinado aos alunos, que só deve ser usado para pesquisas e ensino. Para utilizá-lo, é preciso agendar horário com o coordenador de laboratório. Em caso de dúvidas, procure o Setor de Tecnologia da Informação (TI) da sua Unidade Acadêmica.

Este setor tem Assistentes Sociais para atender estudantes em estado de vulnerabilidade social. É lá que os alunos, de acordo com suas necessidades, podem receber auxílios como o Programa Alimentação Escolar, isenção de taxa de inscrição em concurso no IFAM, acesso à matrícula por meio da lei de cotas, bolsa permanência do MEC, acesso aos programas socioassistencial e integrais do Instituto, acompanhamento socioeducacional e mais.

Então, se precisar de ajuda, não deixe de pedir! O departamento tem o objetivo de minimizar desigualdades sociais, garantir direitos, promover a equidade, a justiça social, e contribuir para a universalidade de acesso aos bens e serviços relativos aos programas e políticas sociais, bem como a sua gestão democrática.



## ATENDIMENTO MÉDICO-ODONTOLÓGICO

Os alunos do IFAM-CMC têm o apoio de uma equipe multidisciplinar formada por médico, odontólogo (dentista), técnico em enfermagem e nutricionista. O serviço é gratuito e não é preciso agendar antes.

O atendimento médico é de clínica geral, para pequenos acidentes, ferimentos e até pequenas urgências. Em casos mais complexos, o SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) é acionado e o paciente é conduzido para local especializado.

O nutricionista realiza assistência nutricional e, portanto, estabelece dietas, prescrições de complementos e suprimentos, elabora planos alimentares em atividades físicas e planeja os cardápios.

Para orientar sobre saúde e higiene bucal, profilaxia oral, prevenção de cárie dental e doenças periodontais está à disposição dos estudantes um odontólogo. Além disso ele pode prescrever e administrar medicamentos, aplicar anestésicos locais e encaminhar para tratamento especializado quando houver necessidade.



Se você está sentindo ansiedade, insegurança, depressão ou algo que não sabe nem explicar, mas que tem atrapalhado seus estudos, então você deveria pensar em falar com um psicólogo.

O Serviço de Psicologia do IFAM-CMC acolhe demandas vindas tanto de encaminhamentos da equipe pedagógica e/ou de saúde, quanto trazidas pelos pais/familiares, colegas de classe, bem como aquela apresentada espontaneamente pelo aluno. O atendimento acontece de segunda a sexta, das 8h às 18h.

O psicólogo avalia, oferece encaminhamentos quando necessário, auxilia no fortalecimento de pessoas e grupos, além de atuar na prevenção de fatores de risco que podem interferir no bem-estar físico, mental e social dos estudantes. O objetivo do serviço é promover qualidade de vida considerando os elementos do contexto escolar/educacional.

 **NÚCLEO DE ATENDIMENTO A PESSOAS COM  
NECESSIDADES EDUCACIONAIS ESPECIAIS (NAPNE)**

O NAPNE auxilia estudantes e servidores com necessidades educacionais específicas (deficientes, superdotados/altas habilidades e com transtornos globais do desenvolvimento). Nesse núcleo é possível obter, por exemplo, auxílio de intérprete de libras, adaptações de materiais didáticos, entre outros recursos para atender às necessidades dos alunos. O NAPNE desenvolve também cursos livres de extensão e outras atividades inclusivas

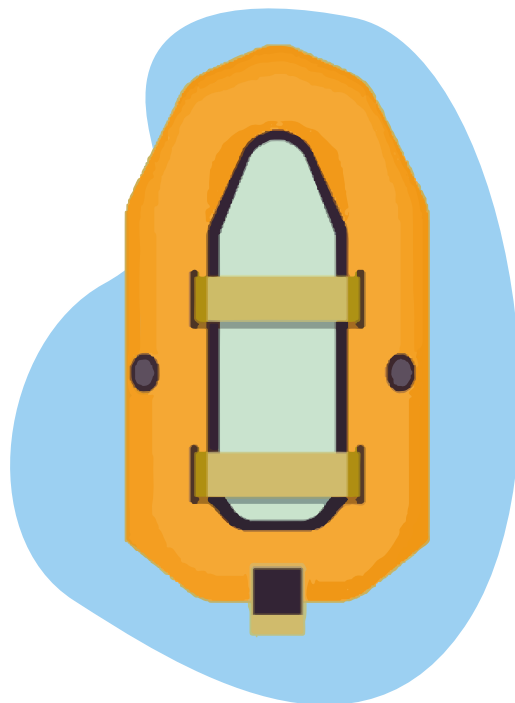
*Obs.: Em caso de dúvidas sobre os serviços oferecidos pelo IFAM, procure informações no campus. Enquanto o IFAM permanecer em atendimento remoto, mais informações sobre os serviços médico-odontológico, psicologia e serviço social podem ser encontradas no link:*

<http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/ensino/diretoria-de-ensino/cms>.

# BOTE SALVA-VIDAS: O PROGRAMA SOCIOASSISTENCIAL DO IFAM

Se você está, comprovadamente, em situação de vulnerabilidade socioeconômica, pode ser amparado pelo Programa Socioassistencial Estudantil do IFAM. Os benefícios do programa são classificados em dois tipos, o básico e o complementar.

O benefício básico é aquele concedido (em dinheiro ou em benefícios materiais) quando o estudante tem dificuldade em conseguir condições necessárias para o acesso, permanência e êxito do seu desenvolvimento educacional na instituição. O benefício complementar (em dinheiro ou em benefícios materiais) é concedido aos alunos que, mesmo recebendo benefícios básicos, continuam em situação de vulnerabilidade ou ameaça de agravar sua situação social.



## Confira alguns dos benefícios concedidos:

**Benefício Alimentação:** O IFAM-CMC oferece refeições em seu refeitório aos alunos de cursos presenciais.

**Benefício Transporte:** o aluno recebe o valor para a despesa com transporte coletivo utilizado para chegar até o IFAM-CMC. Não são atendidos nesse benefício os estudantes que residem fora do perímetro urbano.

**Benefício Material Didático-Pedagógico e Escolar:** o estudante que, comprovadamente, não puder arcar com materiais didático-pedagógicos e escolares para estudar no IFAM-CMC, recebe um auxílio para esse fim. Não é contemplado nesse benefício a aquisição de livros didáticos em substituição aos que já são fornecidos pelo FNDE ou qualquer outro que se inclua a relação de custeio já financiado pelo Governo Federal.

*Para ter acesso aos benefícios, o estudante deve preencher todas as exigências conforme os critérios estabelecidos em edital específico. Fique atento às notícias e editais divulgados nos meios de comunicação oficiais do IFAM (informes nos murais do Campus, site e redes sociais).*

# ESTÁGIO, PESQUISA E EXTENSÃO



## Estágio Profissional Supervisionado

O estágio visa preparar o estudante para o trabalho produtivo, através do aprendizado de competências próprias da atividade profissional e à contextualização dos ensinamentos curriculares, para que os estudantes possam desenvolver-se para a vida cidadã e para o trabalho.



Quando chegar o período de realização

de seu estágio, vá previamente ao Setor de Estágio do seu Campus fazer seu cadastro e receber todas as informações necessárias ao seu encaminhamento e efetivação de estágio. Também, sempre verifique através de informes nos murais do Campus, site e redes sociais oficiais do IFAM, os editais de chamada e compareça aos seminários de orientação de estágio promovidos pelo Campus.

**DICA:** lembre-se de manter suas informações de contato, como número de telefone e e-mail, atualizadas, pra não perder nenhuma oportunidade!

Para mais informações sobre estágios, acesse o link:

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/extensao/diretoria-de-extensao/estagio/para-estagiarios](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/extensao/diretoria-de-extensao/estagio/para-estagiarios)

# Bolsas de Pesquisa

Aos alunos da Educação Profissional Técnica de Nível Médio integrada e subsequente é fornecida a oportunidade de participar do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica Júnior (PIBIC Jr).



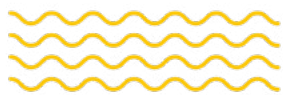
Para participar, você deve atender aos critérios definidos em editais próprios e especificidades legais, sendo o acesso a esses editais feito através do portal do IFAM (site).

Alguns dos **requisitos necessários** são:

- Estar regularmente matriculado no IFAM em Curso do Ensino Médio Integrado ao Técnico e apresentar bom ou excelente rendimento acadêmico;
- Não estar em regime de dependência ou ter reprovações;
- Ser selecionado e indicado pelo orientador;
- Não possuir vínculo empregatício;
- Ser bolsista e possuir cadastro SIGFAPEAM e/ou Plataforma Lattes do CNPq.

Saiba mais sobre iniciação científica no link:

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/pesquisa/pesquisa-e-pos-graduacao/pesquisa-2/#main](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/pesquisa/pesquisa-e-pos-graduacao/pesquisa-2/#main)



## Cursos de Extensão

São cursos diversos que podem ser oferecidos aos estudantes, professores, técnicos administrativos do IFAM e comunidade externa.

Para participar, deve-se ficar atento aos editais de chamada, que regerão as condições de participação, sendo o acesso através do portal do IFAM (site) ou através de propostas de forma livre (sem edital) ou ainda por propostas para complementação de carga horária docente por iniciativa do servidor.

*Mais informações poderão ser obtidas no Setor de Extensão do Campus, pelo e-mail [proex.cce@ifam.edu.br](mailto:proex.cce@ifam.edu.br) ou pelo link:*

- [www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/extensao](http://www2.ifam.edu.br/campus/cmc/diretorias/extensao)



## Revista Igapó



O IFAM possui uma revista que divulga o conhecimento científico-tecnológico produzido, principalmente, por pesquisadores dos diversos cursos do IFAM, como o Ensino Técnico Integrado ao Médio, Subsequente, Graduação e Pós-Graduação.

*Você acessa as edições pelo link:*

- <http://igapo.ifam.edu.br/ojs/>

# DICAS PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO ACADÊMICO

Uma série de coisas fora do seu controle (ou não) podem influenciar no seu rendimento durante sua jornada de aprendizado, e é normal que muitos alunos sintam-se desorientados ao navegar essas águas desconhecidas. Essas dicas vão ajudar você a desviar de algumas armadilhas e superar certas dificuldades mais facilmente.

## 1. Desenvolva uma rotina de estudos



Fazer um planejamento do seu dia ajuda a reduzir a ansiedade e a autocobrança. **Você reduz a "pressão" sobre as coisas que tem a fazer quando sabe que já separou um momento do dia para realizar essa tarefa.** Além disso, você acaba desenvolvendo o hábito de estudar e se torna algo natural para você, como escovar os dentes.



## 2. Adote um cronograma semanal

Nesse cronograma você vai incluir as atividades do seu dia a dia e os seus momentos de estudo. Existem diversos aplicativos, programas de computador, planners, agendas ou outros meios que você pode adotar.

Algumas dicas para montar seu cronograma semanal:

- **Não coloque mais coisas do que pode cumprir:** seja realista, comece aos poucos e faça sua rotina de acordo com as suas possibilidades;
- **Comece colocando aqueles compromissos que já são fixos** nesta semana, como os seus tempos de aula, uma consulta médica agendada, provas já marcadas e trabalhos para entregar;
- Faça uma lista com todas as matérias que você quer estudar nessa semana e **distribua essas matérias ao longo dos dias**. Distribuir em vários dias é melhor do que tentar concentrar tudo em um dia só. Além disso, **inicie com as matérias que você considera mais difíceis**, pois nesse momento você estará mais descansado para encarar o desafio;
- Insira no seu cronograma semanal momentos de **"tempo reserva"** e **"tempo livre"**. O tempo reserva fica para cumprir alguma tarefa que não deu tempo ao longo da semana (lembre: imprevistos acontecem!). E o tempo livre é para você descansar. Ele é fundamental, pois apenas descansando você assimila o que aprendeu e pode ser produtivo no dia seguinte;
- **Tenha em mente a flexibilidade:** ninguém consegue seguir um cronograma do dia para a noite. Ele é uma base para você, mas ele pode ser flexível. Analise, uma vez na semana, o que deu certo e o que não funcionou e faça os ajustes necessários para a próxima semana. Aprender a se organizar não é fácil, por isso não desiste se não der certo da primeira vez!

**DICA:** Na página ao lado você confere um modelo pronto, que você pode copiar ou baixar e imprimir em: [debubuianoifam.com.br](http://debubuianoifam.com.br)

# MINHA SEMANA

MÊS: \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/> SEGUNDA	<input type="checkbox"/> TERÇA	<input type="checkbox"/> QUARTA	<input type="checkbox"/> QUINTA	<input type="checkbox"/> SEXTA	<input type="checkbox"/> SÁBADO
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

DOMINGO

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

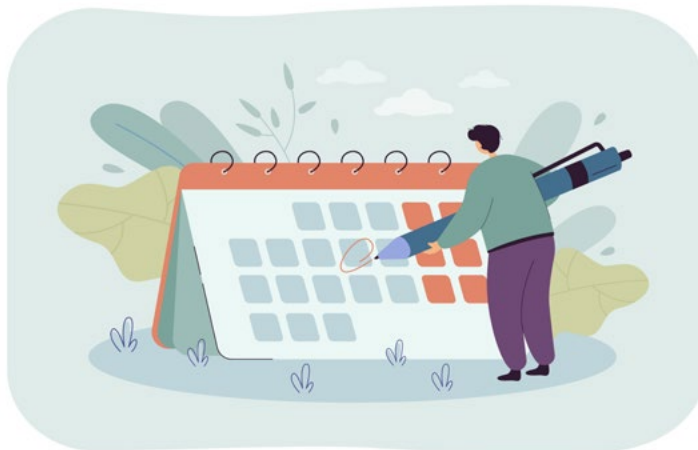
---

---



### 3. Não esqueça do calendário

Como alguns compromissos serão marcados com antecedência, **um calendário mensal é importante para que você consiga ter uma ideia geral** de todas as atividades a serem desenvolvidas no mês. Assim, você pode identificar o que é prioridade e organizar melhor seu cronograma da semana.



### 4. Controle o tempo



Se aconselha uma rotina de 2h de estudos por dia, com 15 a 30 minutos de intervalo. Uma dica é: **a cada 25 minutos de estudos tire 5 minutos de descanso para se alongar, ou comer/beber algo.** Também, divida os seus estudos em atividades diversas, como 25 minutos para leitura de textos, 25 minutos para resolução de exercícios, 25 minutos para fazer anotações etc, para não se tornar exaustivo.



## 5. Procure um espaço para estudar

O ambiente de estudos deve ser **tranquilo, arejado e bem iluminado**, e você deve mantê-lo **limpo e organizado**, tanto por bem-estar quanto para evitar distrações.



## 6. Evite distrações durante os estudos

**Feche abas abertas** no seu computador, **silencie o seu celular** (e de preferência **deixe ele afastado** de você para não cair na tentação de “vou só olhar as horas” e acabar passando 20 minutos mexendo em redes sociais). Avise as pessoas de sua casa que você vai estudar por “x” horas e **peça para não ser interrompido**. Se você gosta de música, prefira ouvir as que são em um idioma que você não conhece ou são apenas instrumentais (para não acabar se distraindo cantando junto).



## 7. Verifique tudo que você precisa antes de começar a estudar



Antes de começar, pegue logo todos os materiais que você vai precisar: cadernos, apostilas, livros, canetas, marcadores, blocos de anotação, folhas de rascunho, post-its, **deixe tudo acessível para você, para que você não precise interromper a linha de raciocínio para ir procurar.**



## 8. Estabeleça metas

Se organize e estabeleça objetivos para cada sessão de estudo: “hoje eu vou estudar o conteúdo x e fazer a atividade y”. Para isso é importante ter organizado seu calendário e cronograma semanal, assim não se acumulam matérias para estudar, trabalhos e atividades.



## 9. Anote



Faça esquemas, resumos e mapas mentais, pois eles ajudam a ‘gravar’ o conteúdo e facilitam as revisões. Além disso, anote suas dúvidas e dificuldades e procure seus professores para esclarecê-las!



## 10. Revise

Não deixe de revisar o que você aprendeu, principalmente antes de começar algo novo. Se você fizer pequenas revisões com frequência, não terá uma carga grande de assuntos para revisar numa única vez. Outra dica é tentar explicar o que você estudou, seja pra você mesmo ou para outra pessoa. É uma boa maneira de fixar seu aprendizado. Além disso, para ajudar a lembrar de conceitos e fórmulas você pode fazer lembretes e espalhá-los por locais que você sempre olha, como: a porta da geladeira, o espelho, a cabeceira da cama, o teto sobre a cama etc.

## 11. Alimente-se bem e descanse

Estar bem alimentado e hidratado, ter uma boa noite de sono e momentos de descanso também são fundamentais para que a aprendizagem ocorra. **Tire um tempo ainda para o lazer:** um filminho, uma série, um bom livro, uma conversa com os amigos, a prática de um esporte, um passeio... **Cuidar da saúde mental é fundamental!**



**DICA:** Quer saber mais sobre como se organizar para estudar? Dê uma olhada nos links ao lado:

- Como estabelecer uma rotina de estudos: <https://www.youtube.com/watch?v=FTckUE3zgjA>
- Organização da rotina de estudos: <https://www.iffarroupilha.edu.br/noticias-sau/item/17186-cuide-se-em-casa-organiza%C3%A7%C3%A3o-da-rotina-de-estudos-durante-as-atividades-remotas-5e98b134c6e75>
- 8 aplicativos que vão te ajudar a estudar: <http://www.ifsul.edu.br/ultimas-noticias/1372-8-aplicativos-que-vaio-te-ajudar-a-estudar-sim-pelo-celular>
- Guia de estudos: <https://portal.ifba.edu.br/barreiras/ensino/cotep-1/guia-de-estudos-cotep.pdf>
- Dicas para estudos: <https://sor.ifsp.edu.br/index.php/submenulink/580-comeceastudar>

# NO MESMO BARCO: RECADOS DE OUTROS ALUNOS PARA VOCÊ



Durante a realização deste trabalho, alguns estudantes participantes da pesquisa tiveram a oportunidade de deixar uma dica ou um conselho para os alunos que ingressarão no IFAM-CMC. Sabemos que cada experiência é única mas, ainda assim, ler os relatos de quem está passando por situações semelhantes à sua é um lembrete de que você não está sozinho! Através das palavras deles, sinta-se abraçado(a) e bem-vindo(a)!

*“Não se cobre tanto, e tá tudo bem não entender tudo e se precisar pedir ajuda. Não tenha medo de perguntar, a curiosidade é aliada do conhecimento e os professores e os veteranos estão aí para lhe auxiliar. Mudanças podem parecer assustadoras, mas siga firme no seu objetivo que vai dar tudo certo.” (E2)*

*Seja organizado! Apesar de todos os stressés, aproveite esse espaço que, infelizmente, não é todo mundo que tem. Aproveite seus anos, são anos cansativos, mas você vai fazer boas amizades e você vai ter bons aprendizados aqui!” (E9)*

*“Não desista quando der de cara com as dificuldades. Muitas vezes as pessoas dizem que o ensino médio é difícil, no IFAM é um pouco mais, mas não desista, e sempre tente dar o seu melhor em tudo e sempre tente ver o lado positivo de cada situação que passar dentro do IFAM, pois aprendemos muito com as situações que acontecem lá... e não deixe que as dificuldades te coloquem para baixo, que te façam desistir, porque se fosse fácil você não estaria lá... e são nos momentos de dificuldade que vemos realmente quem somos e quem podemos ser no futuro. Então minha dica ou conselho é esse: não desista, enfrente e aproveite tudo o que o IFAM pode te dar, tanto as coisas boas como as ruins”. (E3)*

"Meu conselho é ter **foco, dedicação e organização**, porque quando eles ingressarem vai ser bastante puxado".  
(E4)

"Não se desespere, não é tudo isso que falam, não é um bicho de sete cabeças, dá pra encarar de boa [...] vai dar tudo certo! [...] Tem vestibular, ENEM também, dá aquela pressãozinha, mas acho que é importante você **focar em passar de ano e deixar o vestibular ser consequência** desse teu foco em passar de ano". (E7)

"A adaptação vai ser um caminho turbulento e cansativo, mas nunca deixe isso te derrubar! Quando estiver triste, **procure ajuda sem pensar duas vezes!** Fale com seus amigos de confiança ou vá pedir ajuda de profissionais cedidos pela instituição, que estão lá só pra te ajudar a qualquer custo. **Não tenha vergonha de errar publicamente**, ou de fazer uma pergunta que, para muitos, possui uma resposta óbvia. Faça o possível para ter pensamentos positivos sobre tudo o que virá a acontecer, pois isso fará uma grande diferença no seu desenvolvimento acadêmico. **Não se desespere tanto com vestibulares** e aprenda a organizar o seu tempo durante o dia, pois você também precisa de um momento de lazer. Tente aproveitar essa fase ao máximo (mas com disciplina)! Apesar de que será um caminho cansativo, vai ser um momento de mudanças no seu (modo de) lidar com o dia a dia. Você vai aprender a lidar com situações de extremo estresse ou situações em que vai precisar manter a calma, ou seja, você vai amadurecer muito neste período. Estude, mas aprenda a viver cada minuto em que estiver nessa instituição com carinho, pois, por incrível que pareça, você sentirá falta, principalmente de almoçar com seus amigos". (E6)

"**Aprenda a otimizar o tempo**, porque isso é preciosíssimo! Se eu fico muito cansada, então eu faço outra coisa pra relaxar, eu tiro um tempo. Eu relaxei? Aí eu vou voltar a fazer de novo... aí eu prossigo pra eu não ficar demasiadamente cansada, ansiosa. Então eu recomendo que eles saibam **otimizar o tempo**. **Escavem tudo que o professor pode oferecer**, [...] eu vejo que os professores sabem explicar, eles sabem o que eles tão falando, então é bom ter gente que sabe o que tá falando e é muito bom de se explorar essas pessoas". (E10)

# AJUDE A MELHORAR ESTE GUIA

Para que possamos estar sempre melhorando, gostaríamos que você disponibilizasse alguns minutos de seu tempo para responder algumas questões a respeito deste guia.

Sua opinião é de extrema importância para o nosso trabalho!  
Acesse o link a seguir e nos dê seu feedback:

<https://bit.ly/debubuia>



O conteúdo deste guia também está disponível no site:  
[www.debubuianoifam.com.br](http://www.debubuianoifam.com.br)

**Obrigado!**

# CRÉDITOS E REFERÊNCIAS

## CRÉDITOS

### Autores

Jessica de Almeida Cunha  
Cirlande Cabral da Silva

### Design e Diagramação

Thiago Henrik do Carmo Santos

### Apoio

Fundação de Amparo à Pesquisa do  
Estado do Amazonas - FAPEAM

### Imagens

flaticon.com  
freepik.com  
icon-icons.com  
pinclipart.com  
pngegg.com  
pngwing.com

## REFERÊNCIAS

BARROS, Martinho Correia. Da escola de aprendizes artífices ao IFAM: um breve histórico sobre o processo de Ifetização no Amazonas. *In*: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO - CONEDU, 2014, Campina Grande. Anais [...]. Campina Grande: Realize Editora, 2014. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/7050>. Acesso em: 26 ago. 2021.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretária de Educação Básica. Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão. Conselho Nacional de Educação. Diretrizes Curriculares Nacionais da Educação Básica. Brasília, DF: MEC, SEB, DICEI, 2013. 542 p. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=15548-d-c-n-educacao-basica-nova-pdf&Itemid=30192). Acesso em: 26 mar. 2020.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Profissional, Científica e Tecnológica. Educação Profissional Técnica de Nível Médio Integrada ao Ensino Médio. Documento Base. Brasília: MEC, 2007. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf/documento\\_base.pdf](http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf/documento_base.pdf). Acesso em: 16 abr. 2020.

SÁ, Katia Regina de. Currículo do Ensino Médio Integrado do IFMG: a partitura, a polifonia e os solos da Educação Física. 2019. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48134/tde-23052019-172656/pt-br.php>. Acesso em: 16 abr. 2020.

VASCONCELOS, Rosa Maria Oliveira Teixeira de. Um olhar sobre a prática docente no Ensino Médio Integrado em uma Unidade da Rede Federal de Educação Profissional e Tecnológica em Pernambuco. 2014. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Pernambuco, Caruaru, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/13833>. Acesso em: 16 abr. 2020.

XAVIER, Thays Ribeiro Torres Magalhães.; FERNANDES, Natal Lânia Roque. Educação Profissional Técnica integrada ao ensino médio: considerações históricas e princípios orientadores. Educitec, Manaus, v. 05, n. 11, p. 101-113, jun. 2019. Disponível em: <https://sistemasmc.ifam.edu.br/educitec/index.php/educitec/article/view/710>. Acesso em: 16 abr. 2020.

