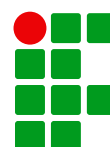
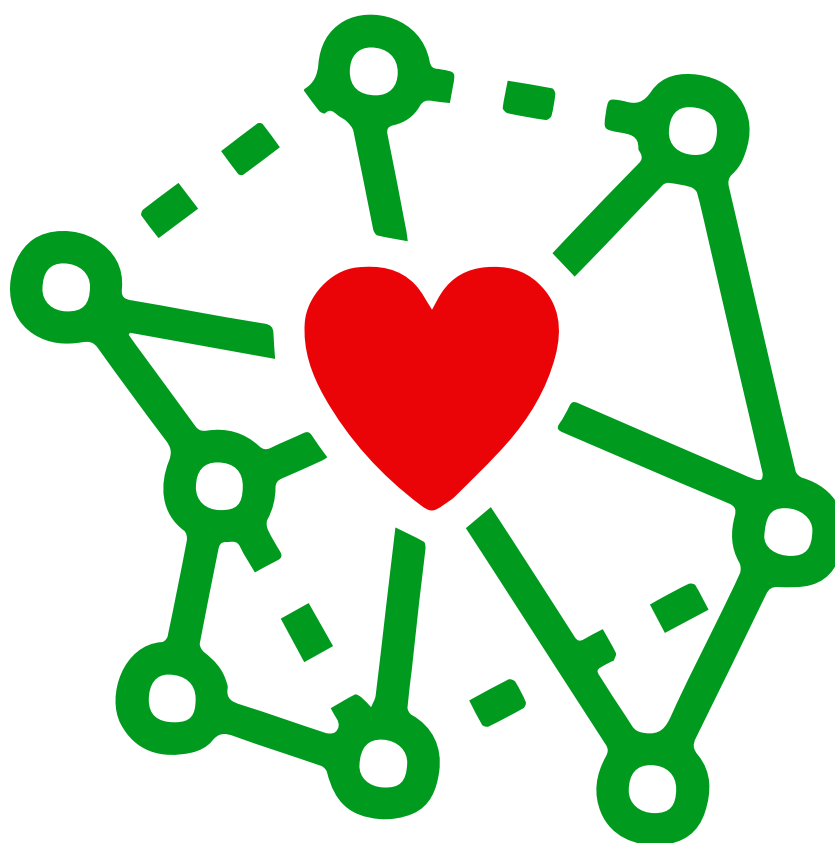


ORIENTAÇÕES DO IFRN
para um

Distanciamento Social **Mais Saudável**



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio Grande do Norte

Apresentação

Diante da suspensão do calendário de aulas do IFRN por tempo indeterminado, nós gostaríamos de apresentar algumas sugestões para serem vivenciadas por suas poderosas mentes neste período de distanciamento social.

Em primeiro lugar, é importante lembrar: não estamos de férias. Estamos em distanciamento e é importante que assim permaneçamos pelas próximas semanas, evitando, sempre, aglomerações de pessoas.

É importante que você nos ajude também orientando as pessoas que moram na sua casa a seguir os cuidados básicos de higiene e prevenção. Somos multiplicadores não apenas de vírus, mas também de conhecimento.

Se cada um de nós atuar na própria casa como formador, podemos auxiliar a evitar novas contaminações. Por isso lembre sempre:

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo, por meio de:



Aperto de mãos
(principal forma
de contágio)



Gotículas
de saliva



Espirro



Tosse



Coriza



Objetos ou superfícies
contaminadas, como
celulares, mesas, maçanetas,
brinquedos, teclados
de computador etc.

Os sintomas mais comuns são febre, tosse e dificuldade para respirar.



Como posso me proteger?



Lave com frequência as mãos até o antebraço, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.



Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.



Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Lave sempre as mãos como já indicado.



Mantenha uma distância mínima de cerca de 2 metros de qualquer pessoa tossindo ou espirrando.



Evite abraços, beijos e apertos de mãos. Adote um comportamento amigável sem contato físico, mas sempre com um sorriso no rosto.



Higienize com frequência o celular e os brinquedos das crianças.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.



Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

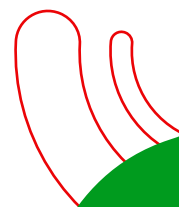
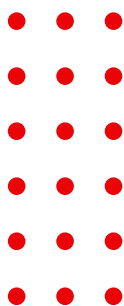


Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos, e fique em casa até melhorar. Procure ajuda médica se começar a sentir falta de ar.



Durma bem e tenha uma alimentação saudável.

Se apresentar alguns dos sintomas relacionados à doença, ou quiser tirar dúvidas sobre a pandemia, o **Comitê de Enfrentamento à Covid-19 IFRN** pode lhe ajudar. Basta você entrar em contato pelo e-mail comitecovid19ifrn@ifrn.edu.br, ou pelo WhatsApp, para o caso de orientações urgentes: (84) 9 8869-9596.



Alertas

Cuidado com o excesso de informação. Não dá para controlar e acompanhar tudo o que está acontecendo. Tente ajudar orientando corretamente suas ações e a de seus familiares e colegas mais próximos, mas por fim, procure ocupar sua mente com atividades criativas e produtivas. Dá uma olhada neste [link](#) com algumas dicas para se manter com a mente saudável neste período. Além disso, o IFRN está disponibilizando o serviço de plantão psicológico para orientações sobre sua saúde mental. Você pode agendar um atendimento através do email: comitecovid19ifrn@ifrn.edu.br. Você pode também, para trabalhar a mente, usar o [Cíngulo](#), que ganhou o prêmio do Google de melhor aplicativo de 2019 no Brasil e que atua com o conceito

de terapia guiada¹. Ah, e não esqueça: comer bem é o primeiro caminho para uma boa imunidade, então clique no [link](#) e veja a importância de cuidar da sua alimentação durante o distanciamento. Não deixe de se exercitar neste período. Existem muitas [opções para se exercitar em casa](#) e manter o corpo e a mente são.

Se estiver muito ansioso e sem conseguir desconectar da tensão toda provocada pelas notícias, existem alguns aplicativos que podem ajudar você gratuitamente, com sessões guiadas, a meditar e controlar melhor sua ansiedade. Clique neste [link](#) e veja alguns exemplos que podem ajudá-lo, sem custo e direto da sua casa.



¹ A terapia guiada jamais substitui a terapia feita por um profissional. Em situações de crise procure um profissional na sua cidade ou entre em contato com CVV pelo telefone 188.

Introdução

Com esta cartilha, também pensamos em como tornar sua estadia em casa mais prazerosa e em como alimentar suas mentes com questões que vão além do coronavírus. Essas questões podem se relacionar com um melhor entendimento do momento de pandemia que estamos vivendo, além de trazer outras reflexões e - por que não? - também divertimento.

Nos próximos dias, os professores de vocês também usarão ferramentas como o Suap, o WhatsApp, o Google Drive, o Microsoft Teams e outras ferramentas para propor desafios, projetos, brincadeiras e atividades para fazer em casa e interagir com eles.

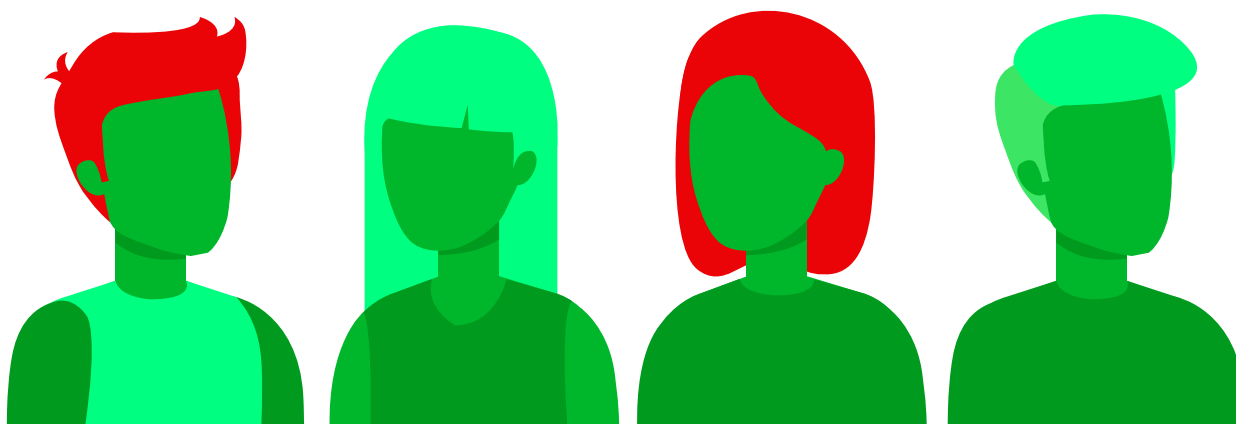
Sempre que for ler/assistir/fazer um curso a partir das dicas reunidas aqui, ou das propostas lançadas pelos professores,

poste uma foto marcando o perfil do IFRN no Instagram ([@ifrnoficial](https://www.instagram.com/ifrnoficial), no Instagram e no Facebook) e coloque lá as hashtags:

**#isolamentosocial #IFRNcontraCovid19
#fiqueemcasa #naoestamosdeferias**

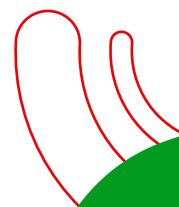
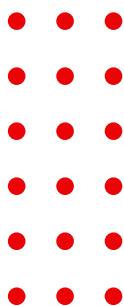
As recomendações seguem a seguinte ordem:

- Cultura e arte;
- Revisão;
- Cursos on-line;
- Atividades acadêmicas;
- Atividades com professores;
- Interação;
- Informação.



Sumário

1 - CULTURA E ARTE.....	8	2 - REVISÃO	15
MUSEUS	8	3 - CURSOS ON-LINE	15
LIVROS E QUADRINHOS.....	8	Universidade de Harvard	15
SÉRIES	9	Fundação Getúlio Vargas	15
FILMES.....	10	Sebrae.....	16
FILMES ANIMADOS, SÉRIES ANIMADAS E ANIMES	10	Udemy	16
SÉRIES E FILMES DOCUMENTAIS	10	Rock Content.....	16
FILMES PARA REFLETIR	10	Faber Castell	16
FILMES SOBRE MÚSICA, TEATRO E ARTES VISUAIS	11	USP.....	16
DRAMA.....	11	UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)	16
FICÇÃO CIENTÍFICA.....	11	ESAF	16
FANTASIA.....	11	4 - ATIVIDADES ACADÊMICAS	17
COMÉDIA.....	12	5 - ATIVIDADES COM PROFESSORES	17
CINEMA NACIONAL.....	12	6 - AUTO-ORGANIZAÇÃO.....	18
AÇÃO/AVENTURA	12	7 - INTERAÇÃO	18
MUSICAIS.....	12	8 - INFORMAÇÃO	19
ÓPERAS E TEATRO.....	13		
MÚSICA	13		
GRINGO SALAD.....	13		
TOCA UM POUCO DE BRASIL.....	13		
OS BOY E AS BOY DE NATAL	14		
PODCASTS.....	14		
JOGOS	14		



1 - CULTURA E ARTE

Começamos por esse campo para indicar sugestões, algumas para os mais ousados, outras para os mais calmos, mas todas recheadas de uma boa mistura de diversão, reflexão e muitos aprendizados.

O material indicado não foi escolhido por um critério de qualidade superior ou método científico preciso, muito embora possamos defender a qualidade de cada uma das indicações feitas. A seleção foi feita primeiro com afeto e, em segundo lugar, pensando em coisas que poderiam atrair jovens aventureiros como vocês.

Sem mais delongas, seguem as listas nas mais diferentes áreas para serem curtidas durante o distanciamento social.

MUSEUS

Nossa indicação área reúne uma série de tours virtuais a partir das quais você pode caminhar pelos museus mais famosos do mundo. Indicamos também pequenos filmes sobre a vida de artistas visuais, bem como matérias detalhadas com zoom virtual em obras de arte famosas por todo o mundo. Clique no link e aproveite: <https://artsandculture.google.com/>

Fica a dica: Se a página estiver em outra língua no ato da abertura, basta clicar no link do google tradutor (Traduzir com o Google) que aparece flutuando na parte inferior da tela que o Google identifica sua localização e traduz para português.

LIVROS E QUADRINHOS

Aqui você tem uma lista de alguns quadrinhos e livros para ler no distanciamento. Não se preocupe em achá-los, eles já se-

guem de bônus em anexo no [link](#).

- 1 - MAUS - Art Spiegelman
- 2 - PERSEPÓLIS - Marjane Satrapi
- 3 - O Hobbit - J. R. R. Tolkien
- 4 - Morangos Mofados - Caio Fernando Abreu
- 5 - Contos - Dalton Trevisan
- 6 - Antologia poética - Fernando Pessoa
- 7 - A Igreja do Diabo/ A Cartomante/ O Alienista - Machado de Assis
- 8 - Vinte Poemas de Amor e uma Canção Desesperada - Pablo Neruda
- 9 - Alice no País das Maravilhas - Lewis Carroll
- 10 - O Mundo de Sofia - Jostein Gaarder
- 11 - A Metamorfose - Franz Kafka
- 12 - As Intermittências da Morte - José Saramago



Se você quer uma biblioteca de livros sem direitos autorais e disponíveis gratuitamente, cheque a lista com centenas de PDFs do site Domínio Público. Lá você vai encontrar de A Divina Comédia até Dom Casmurro. [Clica no link](#), selecione o texto na pesquisa básica do site, clique em Ok e se deixe perder (e se encontrar) no universo de textos disponíveis.

Se você ainda acha pouco, para os amantes da leitura, a [Amazon](#) liberou centenas de livros digitais para download grátis. Os e-books são de temas variados: além de ficção científica e livros sobre história e filosofia, a empresa também disponibiliza exemplares de literatura clássica e até teses de

1 - CULTURA E ARTE

mestrado e doutorado. As obras podem ser adquiridas na Loja [Kindle](#) da Amazon ou no próprio site da companhia, ao selecionar a opção “Livros” e, em seguida, o formato “e-book Kindle”. Depois de baixados, os livros poderão ser lidos nos dispositivos Kindle ou, também, no aplicativo gratuito para computadores, tablets e smartphones Android e iPhone (iOS).

Na categoria quadrinhos, vários quadrinistas têm feito via Twitter uma versão da famosa feira nerd americana ComicCon. Nas redes, eles postam quadrinhos de autoria própria e gratuitos com a hashtag #coronacon. Basta entrar no Twitter e procurar na TAG #coronacon. Abaixo temos a seleção de alguns artistas:

- | **Carlos Rici e Pedro Cupert**
com o lançamento [17 anos e um 38](#)
- | **Silva João**
com [HQ de Briga](#)
- | **Taisa**
com seu [Astronaut Cat](#)
- | **Bruno Weber e Sabina Anz**
com [Pérolas Perdidas](#)
- | **Mário César**
e o elogiado [Bendita Cura](#)
- | **Tiago**
e seu [Animalia](#)
- | **Lupis Heavy e Amanda Loyolla**
com [Incenso](#)
- | **Sombras do Recife**
disponibilizou [histórias grátis](#)
- | **Bruno Brunelli**
disponibilizou suas [obras](#)



SÉRIES

Aqui você tem uma lista de algumas séries, mais novas ou antigas, que podem ser acessadas em diferentes plataformas de *streaming* ou em outros recantos da internet. A seleção é curta, mas do crime ao riso, da distopia ao dia a dia, há uma opção para você nessa lista. Lembre de conferir a classificação indicativa, hein!

- 1- **Dirk Gently** (Classificação etária: 14 anos)
- 2- **Stranger Things** (Classificação etária: 16 anos)
- 3- **Lore** (Classificação etária: 16 anos)
- 4- **Good Omens** (Classificação etária: 16 anos)
- 5- **Breaking Bad** (Classificação etária: 16 anos)
- 6- **Fargo** (Classificação etária: 16 anos)
- 7- **Chernobyl** (Classificação etária: 14 anos)
- 8- **Mad Men** (Classificação etária: 16 anos)
- 9- **Olhos que Condenam** (Classificação etária: 16 anos)
- 10- **Black Mirror** (Classificação etária: 16 anos)
- 11- **Modern Family** (Classificação etária: 16 anos)
- 12- **Brooklyn 99** (Classificação etária: 14 anos)
- 13- **Sherlock** (Classificação etária: 14 anos)
- 14- **Pandemia** (Classificação etária: 12 anos)
- 15- **Kingdom** (Classificação etária: 16 anos)
- 16- **Sex Education** (Classificação etária: 16 anos)
- 17- **The Witcher** (Classificação etária: 16 anos)
- 18- **A Maldição da Residência Hill** (Classificação etária: 16 anos)

² A maioria das obras, desses e de outros artistas, você pode acessar pelo site [tapas.io](#).

1 - CULTURA E ARTE

FILMES

Aqui você tem uma lista de algumas séries mais novas ou antigas que podem ser acessadas em diferentes plataformas de streaming como Netflix, no YouTube, ou em outros recantos da internet. Pesquise pelo nome indicado e encontre. A seleção é ampla e dividida por distintos gêneros cinematográficos para facilitar sua navegação. Lembre de conferir a classificação indicativa, hein!

O streaming [Spicine Play](#) está disponibilizando gratuitamente todo o seu conteúdo por 30 dias, fruto de uma ação da prefeitura de São Paulo. A plataforma busca incentivar as produções de cinema locais e nacionais, com filmes de festivais de cinema da cidade. Nessa mesma onda você pode conferir, gratuitamente, produções nacionais e internacionais na [Globo Play](#), por trinta dias, neste período de distanciamento.

FILMES ANIMADOS, SÉRIES ANIMADAS E ANIMES

Que tal relembrar a infância com os desenhos animados, mas agora sob uma temática mais jovem, adulta e reflexiva? Confira as sugestões abaixo.

- 1- **One Punch Man** (Classificação etária: 16 anos)
- 2- **Evangelion/Evangelion OVAs** (Classificação etária: 16 anos)
- 3- **Fullmetal Alchemist** (Classificação 12 anos)
- 4- **Hunter x Hunter** (Classificação 12 anos)
- 5- **Yu Yu Hakusho** (Classificação livre)
- 6- **Cavaleiros do Zodíaco** (Classificação 10 anos)
- 7- **Cowboy Bebop** (Classificação etária: 16 anos)
- 8- **A Viagem de Chihiro** (Classificação livre)
- 9- **Meu Amigo Totoro** (Classificação livre)
- 10- **Princesa Mononoke** (Classificação 12 anos)

SÉRIES E FILMES DOCUMENTAIS

Um pouco de séries e filmes que falam de situações que realmente aconteceram e com as pessoas que estiveram envolvidas nessas situações? Não procure mais, basta escolher uma das sugestões a seguir.

- 1- **The Keepers** (Classificação etária: 16 anos)
- 2- **Wild, Wild Country** (Classificação etária: 16 anos)
- 3- **Explicando** (Classificação etária: 14 anos)
- 4- **Carta Além dos Muros** (Classificação etária: 12 anos)
- 5- **Super Size** (Classificação etária: 16 anos)
- 6- **A máscara em que nos escondemos** (Classificação etária: 14 anos)
- 7- **Ônibus 174** (Classificação etária: 16 anos)



FILMES PARA REFLETIR

E aí? Que tal aproveitar esse período de distanciamento para refletir um pouco sobre a vida e sua complexidade política, individual, histórica e criativa? Escolha títulos desta lista para deixar os pensamentos fluírem e ideias voarem longe.

- 1- **Sociedade dos Poetas Mortos** (Classificação 12 anos)
- 2- **Gênio Indomável** (Classificação 14 anos)
- 3- **O Sorriso de Monalisa** (Classificação 14 anos)
- 4- **A Onda** (Classificação 16 anos)
- 5- **Capitão Fantástico** (Classificação 14 anos)
- 6- **O Show de Truman** (Classificação 12 anos)

1 - CULTURA E ARTE

7- **A Vida Secreta de Walter Mitty** (Classificação 10 anos)

8- **Pequena Miss Subshine** (Classificação 14 anos)

FILMES SOBRE MÚSICA, TEATRO E ARTES VISUAIS

Gosta de música? Cinema? Teatro? Artes visuais? Aqui você está na encruzilhada de tudo isso com uma seleção de filmes que misturam esses temas em diferentes histórias emocionantes.

1- **Whiplash** (Classificação 12 anos)

2- **Amadeus** (Classificação 14 anos)

3- **Sing Street** (Classificação 14 anos)

4- **The Wonders** (Classificação livre)

5- **Scott Pilgrim Contra o Mundo** (Classificação 12 anos)

6- **Nasce uma Estrela** (Classificação 16 anos)

7- **Shakespeare Apaixonado** (Classificação 14 anos)

8- **Hamlet** (Classificação 14 anos)

9- **Romeu+Julieta** (Classificação 14 anos)

DRAMA

No território do drama tudo é vivo e tudo é sentido com intensidade. Perceba olhares provocadores sobre a guerra, a perda, o confinamento e o preconceito nestes filmes.

1- **Sete Minutos depois da Meia-noite** (Classificação 12 anos)

2- **Brilho Eterno de Uma Mente Sem Lembranças** (Classificação 14 anos)

3- **A Lista de Schindler** (Classificação 14 anos)

4- **O Resgate do Soldado Ryan** (Classificação 14 anos)

5- **Um Sonho de Liberdade** (Classificação 16 anos)

6- **A Espera de um Milagre** (Classificação 14 anos)

7- **12 anos de escravidão** (Classificação 14 anos)

8- **Histórias Cruzadas** (Classificação 12 anos)

9- **O Pianista** (Classificação 12 anos)

10- **O Poderoso Chefão** (Classificação 14 anos)



FICÇÃO CIENTÍFICA

Quer pensar sobre tecnologia e ciência? Considerando o impacto delas em um mundo cada vez mais problemático ou transformado pelas descobertas que virão no futuro da humanidade, ou a partir do contato dela com outros seres interestelares, aqui é a sua parada.

1- **Matrix** (Classificação 12 anos)

2- **Ex-Machina** (Classificação 14 anos)

3- **Looper** (Classificação 16 anos)

4- **Blade Runner 2049** (Classificação 14 anos)

5- **Perdido em Marte** (Classificação 12 anos)

6- **Filhos da Esperança** (Classificação 16 anos)

7- **A Origem** (Classificação 14 anos)

8- **Distrito 9** (Classificação 14 anos)

9- **No Limite do Amanhã** (Classificação 14 anos)

10- **Minority Report** (Classificação 16 anos)

11- **A Chegada** (Classificação 12 anos)

12- **Expresso do Amanhã** (Classificação 16 anos)

FANTASIA

Que tal um pouco de magia e de povos e criaturas fantásticas em conflitos épicos e grandes feitos de imaginação? Boa escolha! Seu pedido já está pronto!

1- **Trilogia Senhor dos Anéis** (Classificação 12 anos)

2- **Octologia Harry Potter** (Classificação livre)

3- **Edward Mãos de Tesoura** (Classificação livre)

1 - CULTURA E ARTE

- 4- **Trilogia Original Star Wars** (Classificação 12 anos)
- 5- **A Invenção de Hugo Cabret** (Classificação livre)
- 6- **Peixe Grande** (Classificação livre)
- 7- **As Aventuras de Pi** (Classificação 10 anos)
- 8- **A Forma da Água** (Classificação 16 anos)
- 9- **Meia-noite em Paris** (Classificação 10 anos)
- 10- **A Árvore da Vida** (Classificação 10 anos)

COMÉDIA

Se rir é o melhor remédio, em tempos de distanciamento algumas trapalhadas e situações engraçadas não vão nada mal... É hora de relaxar e deixar a endorfina e a serotonina bailarem com uma seleção para cansar as bochechas de tanto dar risada.

- 1- **Quanto mais quente melhor** (Classificação 12 anos)
- 2- **Tempos Modernos** (Classificação livre)
- 3- **O Garoto (Chaplin)** (Classificação livre)
- 4- **Curtindo a Vida Adoidado** (Classificação livre)
- 5- **Clube dos Cinco** (Classificação 14 anos)
- 6- **Meninas Malvadas** (Classificação 12 anos)
- 7- **Chumbo Quente** (Classificação 14 anos)
- 8- **Os Caça-Fantasmas** (Classificação 10 anos)
- 9- **Feitiço do Tempo** (Classificação livre)
- 10- **10 Coisas que Eu Odeio em Você** (Classificação 12 anos)

CINEMA NACIONAL

Um pouco de Brasil e do nosso rico cinema nacional não vai nada mal para temperar essa mistura de gêneros de cinema. Vamos de BR e de alguns exemplares do melhor que o cinema nacional produziu e produz.

- 1- **Cidade de Deus** (Classificação 16 anos)
- 2- **Bacurau** (Classificação 10 anos)
- 3- **O Som ao Redor** (Classificação 16 anos)
- 4- **Lavoura Arcaica** (Classificação 12 anos)
- 5- **Feliz Natal** (Classificação 14 anos)
- 6- **Que Horas Ela Volta?** (Classificação 12 anos)

- 7- **Bicho de Sete Cabeças** (Classificação 14 anos)
- 8- **Abril Despedaçado** (Classificação 12 anos)
- 9- **O Pagador de Promessas** (Classificação 10 anos)

AÇÃO/AVENTURA

Chicotes, chutes, correria desenfreada, aviões, heróis, lutas, prédios em chamas, carros, ninjas voadores, pais vingativos, agentes secretos da rainha, gladiadores, soldados e um cachorrinho. No coração acelerado da ação e da aventura essa é a lista para quem quer ritmos intensos e conflitos de escala cinematográfica.

- 1- **Indiana Jones e os Caçadores da Arca Perdida** (Classificação livre)
- 2- **John Wick** (Classificação 16 anos)
- 3- **Kingsman - Serviço Secreto** (Classificação 16 anos)
- 4- **Atômica** (Classificação 14 anos)
- 5- **007- Skyfall** (Classificação 14 anos)
- 6- **Upgrade** (Classificação 14 anos)
- 7- **Batman - Cavaleiro das Trevas** (Classificação 12 anos)
- 8- **O Profissional** (Classificação 14 anos)
- 9- **Oldboy** (Classificação 14 anos)
- 10- **Identidade Bourne** (Classificação 14 anos)

MUSICAIS

Curte música? Curte cinema? Que tal um pouquinho dos dois no mesmo embalo? Do irônico, ao mágico, passando pelos mais diferentes ritmos e coreografias, essa é a lista de musicais para você.

- 1- **Dançando na Chuva** (Classificação livre)
- 2- **Os Miseráveis** (Classificação 14 anos)
- 3- **Moulin Rouge** (Classificação 12 anos)
- 4- **O Mágico de OZ** (Classificação livre)
- 5- **Chicago** (Classificação 12 anos)
- 6- **Dançando no Escuro** (Classificação 14 anos)
- 7- **Across the Universe** (Classificação 12 anos)
- 8- **La La Land** (Classificação livre)

1 - CULTURA E ARTE

ÓPERAS E TEATRO

Grandes feitos vocais, textos e histórias abarrotados de reflexões sobre a vida e as emoções humanas direto dos palcos. Aqui fica um pouco da magia da cena ao vivo para você.

A Flauta Mágica - W.A. Mozart (<https://youtu.be/ooY3LgL-Dio>)

Turandot - G. Puccini (<https://youtu.be/RoFq8D5i4Vs>)

La Traviata - G. Verdi (<https://youtu.be/0009drXah-A>)

Romeu e Julieta - Grupo Galpão (<https://youtu.be/pNvTDEplX0o>)

Esperando Godot - S. Beckett (<https://youtu.be/tuU3RrGj3Lc>)

Clique no link e aproveite textos de 50 peças teatrais e mais alguns vídeos: <https://drive.google.com/open?id=18Q2oTp-vKbB0Hv4BuO40cj5fXWermqtzP>

MÚSICA

Aqui você tem uma lista de algumas músicas mais novas ou antigas que podem ser acessadas em diferentes plataformas de streaming como Spotify, no YouTube, ou em outros recantos da internet. Pesquise pelo nome indicado e encontre. No caso das indicações que são do RN é mais difícil encontrar os citados em plataformas que não sejam o Spotify. A seleção é ampla e dividida por recortes internacionais, nacionais e estaduais.

A Filarmônica de Berlin está oferecendo também acesso a todos os concertos gravados por ela em seu site gratuitamente durante o período de isolamento na Europa. Basta [clique no link](#) e se cadastrar para acesso gratuito.

GRINGO SALAD

- 1- Beyoncé - Lemonade
- 2- Kendrick Lamar - To Pimp a Butterfly
- 3- Arcade Fire - The Suburbs
- 4- Arctic Monkeys - AM
- 5- The Beatles - 1
- 6- Miles Davis - Kind of Blue
- 7- Vivaldi - As Quatro Estações (The Four Seasons)



TOCA UM POUCO DE BRASIL

- 1- Nação Zumbi - Da Lama ao Caos
- 2- O Rappa - Lado B, Lado A
- 3- Los Hermanos - Bloco do Eu Sozinho
- 4- Apanhador Só - Acústico Sucateiro
- 5- Cartola - Cartola II
- 6- Secos e Molhados - Secos e Molhados
- 7- Chico Buarque - Construção
- 8- Elis Regina - Falso Brillante
- 9- Jorge Ben - África Brasil
- 10- Monobloco - Monobloco Ao Vivo
- 11- Zeca Baleiro - Líricas
- 12- Caetano Veloso e Gilberto Gil - Dois Amigos, Um Século de Música

1 - CULTURA E ARTE

OS BOY E AS BOY DE NATAL

- 1- Luísa e os Alquimistas - No Estúdio Showlivre Ao Vivo
- 2- Far From Alaska - Modehuman
- 3- Andróide Sem Par - Grave
- 4- Talma & Gadelha - Mira
- 5- Orquestra Greiosa - O Carnaval Nunca Acaba
- 6- Plutão Já Foi Planeta - Daqui pra Lá
- 7- Khrystal - Coisa de Preto
- 8- Rosa de Pedra - Rosa de Pedra
- 9- Fukai - Abaeté
- 10- Forasteiro Só - Chuva
- 11- SeuZe - Festival do Desconcerto

PODCASTS

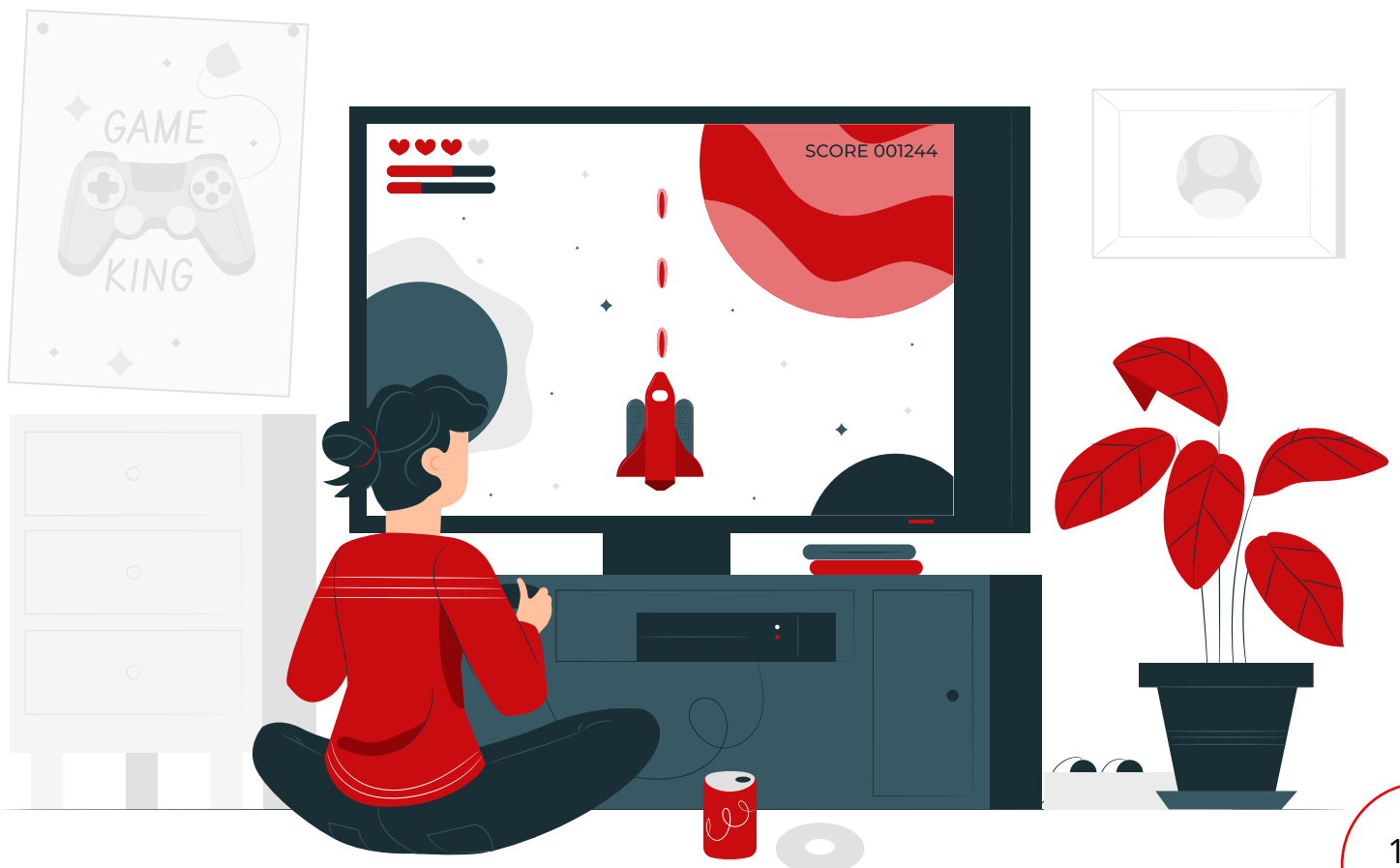
Aqui você tem uma lista de alguns podcasts que podem ser acessados em diferentes plataformas de streaming como Spotify, Google Podcasts ou nos sites do [Jovem Nerd](#) e [B9](#). Os podcasts, que consis-

tem em sistemas de áudio que podem ser baixados ou ouvidos on-line, centram-se em temas como cultura pop, empreendedorismo, estudos, literatura, política e história.

- 1- Brainscast
- 2- NerdCast
- 3- Histórias de Ninar para Garotas Rebeldes
- 4- Mamilos
- 5- História Preta
- 6- The Shift

JOGOS

Aqui você encontra algumas dicas de como manter contato e se divertir com os colegas da escola e/ou da cidade através de jogos para compartilhar um com o outro e usar o tempo. [Clica no link](#) e confira a lista de cinco exemplos que podem ser jogados pelo Whatsapp com os amigos.



2 - REVISÃO

Aproveite a suspensão do calendário para revisar os conteúdos estudados ou reforçar seus estudos. Acesse os materiais disponibilizados pelos professores no [SUAP](#), reveja suas anotações no caderno, dê uma lida e faça umas atividades do livro didático. Use plataformas como o [Khan Academy](#) ou os canais selecionados do [YouTube Edu](#). Tem ainda o [Portal OBMEP](#) do Saber com material teórico e prático sobre Matemática e Química. Clique nos links e aproveite para revisar e aprender um monte de coisas novas.



3 - CURSOS ON-LINE

Devido à pandemia do coronavírus, várias plataformas de formação virtual abriram seus portais para que pessoas em isolamento e/ou distanciamento pudessem continuar se aperfeiçoando e aprendendo. Além do [YouTube Edu](#), você pode procurar alguns dos portais abaixo para acessar algumas aulas ou cursos inteiros nas diferentes instituições³.

UNIVERSIDADE DE HARVARD

A Universidade de Harvard, considerada uma das melhores universidades do mundo, liberou mais de 100 cursos gratuitos em sua plataforma de ensino online. Os cursos são divididos em 14 áreas.

São elas: Artes e Design; Negócios e Gestão; Ciência da Computação; Ciência de Dados; Desenvolvimento Educacional e Organizacional; Ciência Ambiental; Governo, Leis e Política; História; Humanidades; Matemática e Análise de Dados; Medicina

e Saúde Pública; Religião e Espiritualidade; Ciência e Engenharia; Ciências Sociais.

Para realizar os cursos, é preciso somente fazer [um cadastro](#). Primeiramente, o interessado escolhe seu curso, depois preenche os dados necessários. Em seguida, terá acesso ao curso escolhido e a futuras capacitações que possam lhe interessar.

FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS

A Fundação Getúlio Vargas (FGV) liberou 55 cursos gratuitos em sua plataforma de ensino online. Ao final do curso, o aluno aprovado consegue emitir um certificado da instituição.

A duração dos cursos varia de 4 a 30 horas e as ofertas são nas áreas de Direito; Economia; Liderança e Pessoas; Educação; Finanças; Marketing e Vendas.

Os cursos podem ser conferidos diretamente no [site da FGV](#).

² A maioria das obras, desses e de outros artistas, você pode acessar pelo site [tapas.io](#).

3 - CURSOS ON-LINE

SEBRAE

O Sebrae oferta mais de 100 cursos gratuitos em diversas áreas. Dentre eles, estão: Fluxo de Caixa para Microempreendedor Individual (MEI), Planejamento de Marketing - Ferramentas Práticas e Atendimento ao Cliente.

Todos os cursos contam com certificado de participação. Para conferir as ofertas, basta acessar o [site do Sebrae](#).

UDEMY

A Udemy, plataforma de ensino a distância, está com oferta de cursos gratuitos em diversas áreas, como Negócios, Design, Fotografia, Marketing, TI, Desenvolvimento Pessoal, entre outras.

Confira todos os cursos no [site da Udemy](#).

ROCK CONTENT

A Rock Content, instituição privada que atua na área de Marketing Digital, está com quatro cursos gratuitos para profissionais e estudantes de Comunicação, como também para empresários e interessados em alavancar os negócios.

Os cursos abordam: Marketing de Conteúdo; Produção de Conteúdo para Web; Inbound Marketing; Outbound Marketing & Sales; Revisão de Conteúdo para Web; Wordpress na Prática e Copywriting.

Ao final do curso, o aluno terá que realizar uma prova com 70 questões e, para ser aprovado, é preciso acertar 70% das questões. O aluno aprovado receberá um certificado com validade de 2 anos.

Confira os cursos no [site da Rock Content](#).

FABER CASTELL

A Faber Castell, produtora de materiais de arte e escolar, disponibilizou em seu portal

uma série de cursos gratuitos para quem quer deixar sua criatividade fluir e desenvolver suas habilidades artísticas.

Basta entrar no portal da empresa para ter acesso à lista de todos os cursos

USP

No Brasil, a USP (Universidade de São Paulo) também tem a [própria plataforma](#) com vídeos disponíveis para várias fases de formação. São aulas de graduação, pós-graduação, ensino médio e cultura e extensão. O site também destaca as aulas mais procuradas e as adicionadas recentemente. Algumas delas, inclusive, foram incluídas em razão da pandemia do coronavírus. Não é oferecido certificado.

UFRGS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL)

A UFRGS oferece [55 cursos](#) de áreas variadas em sua plataforma. Há aulas para conhecer o setor de games no Brasil, poesia grega, equilíbrio químico e até teoria e prática de karate-do. Outras áreas como neurociência, engenharia elétrica, arduino e produção de vídeos para celulares e tablets. Basta se inscrever no site, confirmar um link no email, e pronto. É possível gerar um certificado caso o usuário atinja uma nota mínima em todas as atividades exigidas.

ESAF

A Escola de Administração Fazendária, vinculada ao Ministério da Fazenda, disponibiliza [85 cursos](#) com certificado em educação, governança, orçamento, políticas públicas, entre outros. Nos três casos, basta se inscrever em cada plataforma.

4 - ATIVIDADES ACADÊMICAS

Ei, que tal usar essa suspensão para colocar aquele relatório de prática profissional em dia? Você pode editar o modelo disponibilizado pelo IFRN com supervisão do seu orientador e adiantar essa demanda fundamental para quem está no terceiro e, sobretudo, no quarto ano do curso. Aproveita o distanciamento para

produzir um material bem revisado, bem pesquisado e feito com a calma devida.

Você pode ainda melhorar suas habilidades de aprendizado do que já foi estudado. Para isso, sugerimos que faça este curso, oferecido pelo Coursera, para [aprender a aprender](#).



5 - ATIVIDADES COM PROFESSORES

Durante esta suspensão do calendário, alguns professores vão propor atividades que colaborem com os estudantes, por meio do Suap e de outras plataformas virtuais. O foco é a tentativa de manutenção de conexão com vocês, auxiliando tanto nessa fase de distanciamento social como

mantendo vivo o princípio comunitário que nos anima.

Lembre-se que estas atividades não contam como aula nem são obrigatórias, sua participação deve advir do interesse natural pela área e pela atividade proposta.

6 - AUTO-ORGANIZAÇÃO

São muitos cursos e possibilidades de aproveitar este tempo sugeridos para você, mas podem parecer tantos que você não sabe como aproveitá-los da melhor maneira possível.

Nossas dicas de prioridade são (I) demandas familiares, (II) propostas dos professores, (III) leitura/entretenimento, (IV) cursos a distância, tudo sempre intermediado com descanso e cuidados com a saúde do corpo e da mente, sem os quais nenhuma atividade funciona.

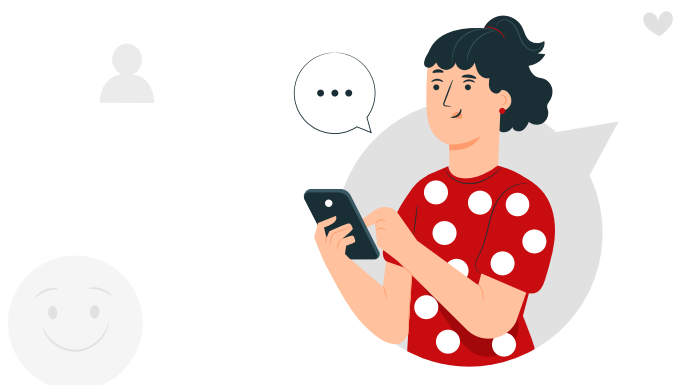
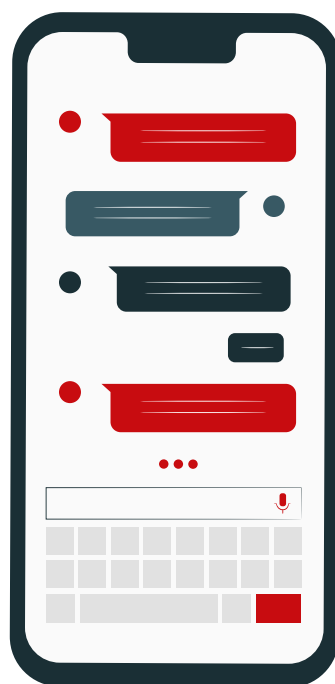
Deixamos algumas dicas de organização dos estudos e oportunidades para você aproveitar neste período, seja montando um [cronograma organizado e realista](#), ou mesmo dicas para [ser mais eficiente](#) no cumprimento de seu horário de atividades e estudos.

Use o [modelo de horário de estudos](#) disponibilizado aqui para se organizar.



7 - INTERAÇÃO

Neste período, mantenha contato com seus colegas. Use as ferramentas de conferência por vídeo e áudio (Google Hangout, Microsoft Teams, Videochamada do WhatsApp etc.) para se reunir com os amigos, familiares ou colegas distanciados, na outra ponta. Uma voz amiga, que chega como uma garrafa que cruza um oceano de distância, pode carregar uma mensagem importante para mudar o dia de alguém triste ou entediado.



8 - INFORMAÇÃO

Apesar das televisões e canais on-line estarem pipocando por todos os lados com novidades sobre os casos da Covid-19, é importante apenas replicar informações de canais seguros e que costumam conferir as fontes de suas publicações. Deixamos abaixo a indicação de três canais para continuar a par do que está acontecendo no mundo e, ao mesmo tempo, das novas orientações de como proceder.

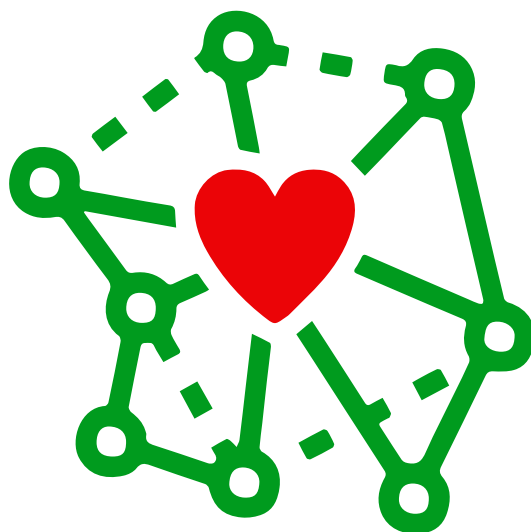
- 1- [Portal do IFRN](#)
- 2- [Portal Coronavírus do Ministério da Saúde](#)

Se apresentar alguns dos sintomas relacionados à doença, ou quiser tirar dúvidas sobre a pandemia, o Comitê de Enfrentamento à Covid-19 IFRN pode lhe ajudar. Basta você entrar

em contato pelo e-mail comitecovid19ifrn@ifrn.edu.br, ou pelo WhatsApp, para o caso de orientações urgentes: (84) 9 8869-9596.

Cuidado com o excesso de informação. Não dá para controlar e acompanhar tudo o que está acontecendo. Tente ajudar orientando corretamente suas ações e a de seus familiares e colegas mais próximos, mas, não esqueça, procure ocupar sua mente com atividades criativas e produtivas. Dê uma olhada neste [link](#) com algumas dicas para se manter com a mente saudável neste período. Ah, e não esqueça. Alimentar-se bem é o primeiro caminho para uma boa imunidade, então clique no link e veja a importância de cuidar da sua alimentação neste período de distanciamento social.





Conteúdo:

Andre Luiz Rodrigues Bezerra

Revisão:

Maria Clara Bezerra de Araújo
Maria Graciele do Nascimento Carvalho
Maria Raimunda Matos Prado
Patrícia Karla de Mesquita Silva

Diagramação:

Emanoel Ferreira do Nascimento Junior

Ilustrações: Freepik

Pró-Reitoria de Ensino do IFRN
Natal-RN, abril de 2020



**INSTITUTO
FEDERAL**

Rio Grande do Norte