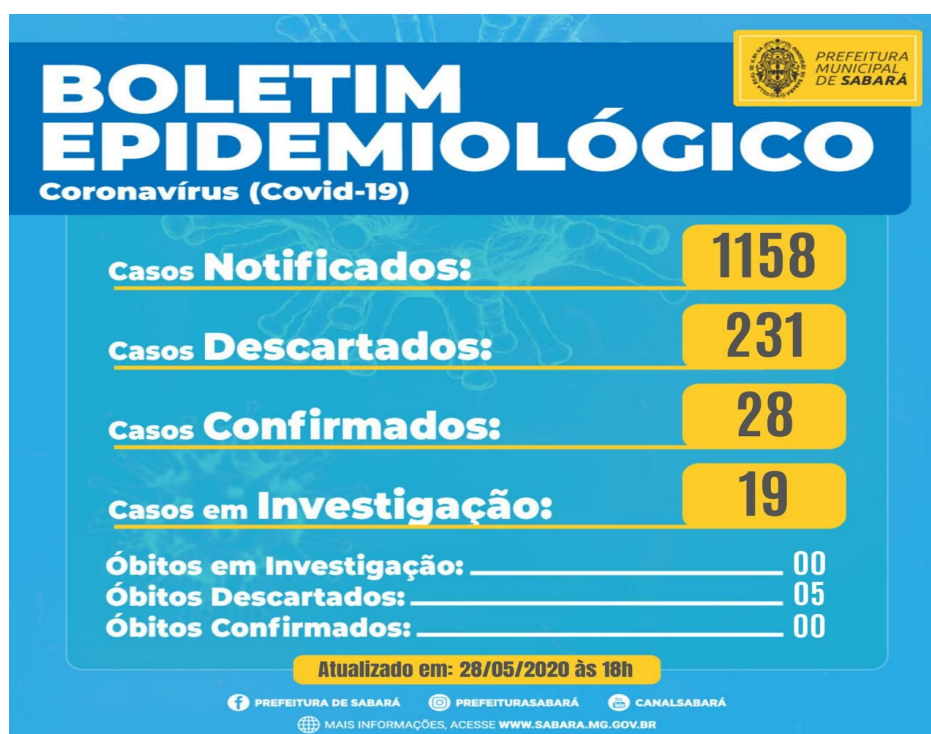


Boletim 10 - Comitê de Crise do IFMG Campus Sabará

No dia 26 de maio os membros do Comitê de Crise se reuniram por webconferência para discutir a situação atual de Sabará, da região metropolitana de Belo Horizonte e também do Brasil. Abaixo serão abordados temas e ações que influenciam direta e indiretamente toda a comunidade acadêmica do IFMG Campus Sabará.



Doações de Cestas Básicas

O IFMG Campus Sabará, em parceria com a Audit Auditoria & Consultoria Sociedade Simples, Amigos da família Lanna Antezana, Equipe Hospital Vila da Serra, Turma de medicina UFMG 2000 e Amigos @dra.anarosa, Patrícia Dutra, Erika Ribeiro, disponibilizará cestas básicas para os estudantes contemplados no Edital 01/2020 da Assistência Estudantil.

Os estudantes receberão uma mensagem no e-mail que foi cadastrado no SSAE informando o dia e o horário da entrega das cestas básicas.

Campanha do Agasalho em Sabará

Diferentes entidades em cada regional da cidade de Sabará estão mobilizadas para receber e distribuir agasalhos e cobertores para as famílias assistidas. Faça a diferença: aqueça uma vida neste inverno.



Faça a DIFERENÇA, DOE UM AGASALHO OU UMA COBERTA e aqueça uma vida neste inverno.

CAMPANHA DO AGASALHO

☎ (31) 9 8019-0212 / (31) 9 9779-4417 ☎

As DOAÇÕES podem ser entregues:

- **Sopão Solidário**
Rua Santa Luzia, 2317 - Bairro Fátima
- **Núcleo assistencial NAVE**
Rua Diana, 299 - Ana Lucia
- **AFFAS**
Rua Abaeté, 80 - Gal Carneiro
- **Posto de combustível das Nações**
- **Posto de combustível Ravena**

Realização:
Instituto Cultural Gercy Santos Ahl
Miss e Mister Sabará 2020



Edital 009/2020 de Fomento à espaços de INOVAÇÃO

O Campus Sabará enviará no dia 27 de maio de 2020 proposta para o Edital 009/2020 de Fomento à espaços de INOVAÇÃO. A proposta submetida visa expandir o espaço maker e coworking do IFMG Campus Sabará e criar um espaço para incubadora de empresas. Os resultados serão divulgados no SUAP.

IFMG promove Festival de Talentos

Você gosta de dançar? Dublar? Curte paródia, stand up e podcast? É fera nas artes gráficas? Então essa é sua chance de mostrar seu lado artístico no Festival de Talentos do IFMG. O festival será virtual e aberto para os estudantes matriculados nos cursos do IFMG. Há várias categorias: paródia musical, dança, leitura dramática, dublagem, stand up, podcast, etc. A ideia é que os participantes possam abordar temas do currículo dos cursos de maneira original e criativa.

As inscrições iniciam dia 25 de maio e encerram dia 19 de junho. Os interessados devem gravar suas apresentações, hospedá-las em uma plataforma de vídeo (YouTube) e preencher o formulário de inscrição que pode ser acessado [CLICANDO AQUI](#).

Maiores informações acesse o Edital [CLICANDO AQUI](#).

[Retificação do Edital - inclusão de nova categoria](#)

Com Fica a Prática de Atividade Física Durante a Pandemia de Coronavírus?

De uma hora para outra, passamos a nos adaptar em diversos sentidos. Em virtude da pandemia, precisamos aprender novas formas de trabalho, consumo e de socialização. Mas com as restrições para sair de casa, precisamos principalmente levar para a sala de estar as atividades físicas que antes eram feitas em academias e parques.

Diante da ameaça que o novo vírus oferece à saúde das pessoas, manter um comportamento sedentário pode ser ainda pior. Isso porque a prática de atividade física melhora o sistema imunológico e ainda contribui para a proteção e o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do Coronavírus.

Manter a rotina da prática regular de atividade física pode oferecer também benefícios psicológicos, como promover a sensação de bem-estar. Esse é um fator importante a ser observado, uma vez que a nova rotina proposta pela pandemia pode ser um fator estressante e gatilho para a ansiedade.

Nesse sentido, manter a prática de atividade física ajudará no retorno das atividades de vida diária, após o período crítico de disseminação do novo Coronavírus. E as vantagens valem para crianças, adultos e idosos. Então, empurre os móveis da sala e aproveite o espaço para se movimentar!

Aproveite também para convidar as pessoas que moram com você para sair do sofá. Assim, praticar atividade física pode se tornar um momento familiar de entretenimento e socialização.

Atenção Aos Cuidados:

- Evite atividades físicas que seu corpo não esteja habituado;
- Aumente gradativamente a intensidade das atividades físicas;
- Mantenha-se hidratado;
- Mantenha rotina de atividade física, mesmo que sejam necessárias algumas adaptações quanto aos locais de prática;
- Respeite os limites e sinais do corpo;
- Na presença de sintomas e sinais compatíveis com infecções respiratórias, como febre, tosse ou dispnéia (falta de ar), a prática de atividade física deve ser suspensa

Retome apenas após realizar possíveis exames e tratamentos ou quando não tiver mais sintomas.

Para cada faixa etária existe um tipo de prática adequada. Segue o link para saber como se exercitar:

<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-exercitar-mais/como-fica-a-pratica-de-atividade-fisica-durante-a-pandemia-de-coronavirus>

Ações Desenvolvidas no IFMG Sabará Durante o Período de Isolamento Social

[Clique aqui](#) para conhecer as ações que vem ocorrendo no IFMG *campus* Sabará.

[AVALIE O BOLETIM DE CRISE. É RÁPIDO E AJUDARÁ A MELHORÁ-LO!](#)

Recomendamos que, diariamente, a comunidade acadêmica do IFMG Campus Sabará acesse **e-mail** e o **site oficial** (<https://www.ifmg.edu.br/sabara>). Além disso, não se esqueça de inscrever em nossas contas no **Facebook** (www.facebook.com/IfmgCampusSabara/) e **Instagram** (@ifmgsabara).