

**Tecnólogos em Foco** é o informativo da FATEC de Marília que tem como objetivo a divulgação de algumas das várias atividades acadêmicas desenvolvidas pelos professores, alunos e administração. O Corpo Editorial é composto pelos professores Cláudia Mendonça, Marie Oshiiwa e Wilson Chagas Gouveia.

"Marília é hoje o maior Pólo Industrial de Alimentos do Brasil, sendo uma ótima opção de investimento, que une oportunidades de desenvolvimento econômico a muita qualidade de vida. Através de pesquisa realizada pela FIPE-USP, Marília ficou em 1º lugar em Desenvolvimento do Estado. Foi apontada pela Unicef-ONU como Cidade Amiga da Criança e também reconhecida pelo Instituto Ayrton Senna como cidade Modelo de Educação. É apontada como modelo em estrutura de ensino e como a quarta cidade mais segura do Estado.

Tudo isso fez com que Marília se transformasse em polo regional, com índice positivo na geração de empregos nas indústrias de alimentos e demais segmentos. Por apresentar este perfil de crescimento na área alimentícia, o Centro Paula Souza instalou uma Faculdade de Tecnologia (FATEC) em Marília, visando qualificar os trabalhadores que atuam no mercado de alimentos e abrindo novas oportunidades a todos que buscam ensino público com qualidade.

A FATEC "Estudante Rafael Almeida Camarinha" (FATEC-Marília) foi criada em 02 de Março de 2006, através do Decreto nº 50.575, pelo Governador Geraldo Alckmim, PARECER CEE Nº: 181/2007, Portaria CEE/GP nº. 154/2007 e iniciou suas atividades acadêmicas em 22 de março de 2006 com o curso de TECNOLOGIA EM ALIMENTOS e possui instalações próprias na Rua Castro Alves, nº 62. Mais informações pelo site: [www.fatecmarilia.edu.br](http://www.fatecmarilia.edu.br) e pelo e-mail: [fatecmarilia@gmail.com](mailto:fatecmarilia@gmail.com).

Ao longo dos anos a Fatec Marília foi se consolidando como referência em qualidade de ensino, pesquisa e extensão competitivos no mercado de trabalho em nossa região.

Este informativo tem a intenção de mantê-los a par de tudo que acontece em nossa faculdade.

*Profa. Dra Cláudia Nicolau – Diretora da Fatec Marília*

## **Minhas oportunidades profissionais: posso fazer mais?**

Através de mais esta iniciativa da Profa. Marie, estaremos a partir de agora explorando um novo canal de comunicação entre todos nós, para discutir temas de interesse, dividir e construir conhecimento, veicular informações relevantes de nossos projetos e pesquisas, e o que é muito importante identificar, difundir e promover novas oportunidades profissionais para os nossos alunos da Faculdade de Tecnologia de Marília.

**Porém o que seriam essas oportunidades profissionais? Onde elas estão? Quais nos trazem melhores perspectivas futuras? Quais delas melhor se adequam a minha experiência, e ou área de interesse? Em quais delas o meu trabalho, no dia a dia, traz prazer, em lugar de ser uma obrigação? Muitas perguntas não é mesmo? Que tal respondermos, que seja, uma por vez. E para isso quanto mais informação de qualidade tivermos mais assertivas serão nossas respostas.**

Sabemos que essas oportunidades podem acontecer aqui na região de Marília, ou em qualquer outra parte do mundo, vejam a Ambev, multinacional brasileira da área de bebidas, com operações no Brasil, Canadá, Argentina, Bolívia, Chile, Paraguai, Uruguai, Guatemala, República Dominicana, Cuba, Panamá, Barbados, Nicarágua, Saint Vicente, Dominicana e Antígua. Imaginem a diversidade de funções, e ou responsabilidades, que o Tecnólogo de Alimentos como universitário não está se preparando para assumir em uma empresa desse porte, seja através do nosso curso aqui na Fatec Marília, seja em cursos extracurriculares, em qualquer área do conhecimento. Onde estaria esse aprendizado que dá a cada um de nós o diferencial competitivo essencial frente a essas oportunidades do mercado? Temos uma infinidade de fontes de informação e formação disponíveis na internet vinte e quatro horas por dia, nos sete dias da semana. Em um passado recente era muito difícil ter tempo e dinheiro para tornar realidade diferentes ações, hoje ao contrário elas estão em sua maioria disponíveis, sem absolutamente nenhum custo adicional, nos mais diferentes canais de acesso, e nos mais diferentes horários, o que estaria faltando então? Seria a minha determinação de querer algo melhor para eu e minha família? E aqui chegamos ao ponto crucial, que é: serei amanhã o que eu plantar hoje, e aí fica a pergunta o que, e como, eu estou semeando esse meu futuro? Posso fazer mais? Responda essa pergunta, a cada manhã antes de sair de casa, só para você: **posso fazer mais?** Forte abraço para cada um de vocês, e um semestre cheio de boas novidades para todos nós. Prof. Wilson (Coordenador do curso de Tecnologia em Alimentos)

## REGRAS PARA UTILIZAÇÃO DO LABORATÓRIO DE PROCESSAMENTO DE ALIMENTOS

O processamento de alimentos consiste transformar, através de processos químicos, físicos e biológicos, matérias-primas alimentares em produtos adequados e seguros para o consumo.

Tendo consciência da responsabilidade que devem ter em relação a manutenção da segurança dos alimentos, é de extrema importância que todos os manipuladores envolvidos (funcionários, docentes e discentes), estejam comprometidos no cumprimento das regras referentes as Boas Práticas de Fabricação. Assim, durante as atividades realizadas no Laboratório de Processamento de Alimentos, sejam elas aulas práticas ou projetos de qualquer natureza, os manipuladores deverão apresentar-se devidamente paramentados, ou seja:

- Trajados de branco (calça, camiseta, jaleco);
- Calçado fechado;
- Unhas limpas, curtas e sem esmaltes;
- Cabelos presos e protegidos por touca;
- Sem adornos em geral (brincos, colares, pulseiras, relógios, anéis, piercings);
- Sem maquiagem de qualquer tipo;
- Com máscara para os casos de uso de barba ou bigode.

Considerando a relevância dos itens acima, vale ressaltar que os manipuladores estejam sempre atentos as datas de aulas práticas e projetos para que possam antecipadamente providenciar a vossa paramentação.

Futuros tecnólogos, aguardo vocês!

Tecn. Alimentos Márcia Aparecida Caires Ribeiro  
Auxiliar Docente – Laboratório de Processamento de Alimentos

## SEGUEM AS INFORMAÇÕES DO LABORATÓRIO DE INFORMÁTICA

Horário de Funcionamento de segunda a sexta das 08:00 às 12:00, das 13:00 às 17:00 e das 18:00 às 22:00 horas.

O aluno deve manter o silêncio e a cordialidade dentro do mesmo.

O uso do laboratório é livre para fins acadêmicos. Quando houver agendamento para aulas, a permanência no laboratório fica a critério do docente. Proibido comer, beber e fumar dentro do laboratório.

**Eduardo José da Silva**

Telefone: (14) 3454-7540 ramal 28

E-Mail: [eduardo.silva25@fatec.sp.gov.br](mailto:eduardo.silva25@fatec.sp.gov.br)

<http://www.fatecmarilia.edu.br>

## PALAVRA DO BIBLIOTECÁRIO

As revistas técnico-científicas, também conhecidas como periódicos são uma fonte de informação importante para os estudantes de graduação e pós-graduação. Nelas estão reportagens técnicas e artigos científicos que podem ser usados tanto para leitura quanto para uso específico em trabalhos de disciplina ou para o TCC (Trabalho de Conclusão de Curso), dissertação ou tese.

Enquanto nos livros as informações são mais sedimentadas, organizadas e aprofundadas, nos periódicos encontramos resultados de pesquisas recentes sobre várias áreas do conhecimento numa linguagem mais objetiva e sintética.

Os periódicos, atualmente, são encontrados tanto no suporte papel quanto digital, e muito deles, estão disponíveis gratuitamente na internet. Em nossa biblioteca temos disponível no formato tradicional 5 títulos e 142 exemplares que podem ser tanto consultados quanto emprestados.

Destacamos a doação de 100 exemplares da revista *Pesquisa Fapesp*, entre os anos 2010 e 2017, voltada à área de ciências, que foram doados para o Centro Paula Souza e repassados para nossa instituição. Também temos disponíveis os títulos das seguintes revistas: *Revista Higiene Alimentar*; *Analytica*; *Revista Brasileira de Fruticultura* e *Indústria de Laticínios*.

Referentes aos periódicos digitais gratuitos relacionamos abaixo os principais sites e portais para vocês acessarem. Estes links podem ser encontrados também na página da Biblioteca Fatec Marília (<http://novosite.fatecmarilia.edu.br/mural/biblioteca.html>):

SCIELO – Scientific Electronic Library Online

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_home&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_home&lng=pt&nrm=iso) Periódicos Capes

<http://www.periodicos.capes.gov.br/>

Portal Oasis

<http://oasisbr.ibict.br/vufind/>

Revista Alimentus

<http://novosite.fatecmarilia.edu.br/revista/>

Revista Alimentos e Nutrição

<http://serv-bib.fcfar.unesp.br/seer/index.php/alimentos>

Revista Higiene Alimentar

<http://www.higienealimentar.com.br/>

Revista Alimentos & Bebidas

<http://www.alimentosebebidas.com.br/>

*Márcio Barrio Nuevo Navas*  
Bibliotecário

Setembro de 2018

## A HISTÓRIA DO SUSHI

Restaurante japonês ou o famoso “Japa”, virou moda e é possível encontrar em diversas partes do mundo, com uma grande variedade de sushi como prato principal. Há restaurante que oferece o tradicional de atum e salmão, ou também, aqueles mais criativos como o Califórnia, com frutas ou até com chocolate. Algumas pessoas são apaixonadas pelo prato oriental e outras, só de ouvir, logo congela sua expressão. Mas você conhece a história desse prato saboroso e colorido?

O sushi é um prato que une o arroz tipo japonês, mais conhecido como “Gohan” e um filé ou ovas de peixe de água doce ou salgada, acompanhado de “Gari” (gingibre em conserva), “Wasabi” (raiz forte) e “Shoyu” (molho de soja fermentado).

No Japão, o sushi tem uma história milenar, e no início, o formato era bem diferente do que conhecemos hoje em dia. Os primeiros registros ocorreram no “Período Nara” (710 d.C.), mas até hoje, ninguém sabe o certo de como o prato era servido, exatamente.

No “Período Heian” (794 d.C.), era utilizado como pagamento de impostos e apenas os líderes e a alta sociedade podiam saborear o “Narezushi”, como era chamado na época. “Nare” significa acostumar-se. A técnica utilizava a fermentação do arroz e do peixe, o que mantinha a conservação do produto por até 1 ano. Hoje, esta técnica continua presente na culinária japonesa em alguns pontos do Japão. (É claro que consumido por um período mais curto).

Entrando no “Período Muromachi” (1336), adquiriu-se o costume de comer sushi em até no máximo 10 dias após a fermentação, e deram o nome de “Hannare”. “Han” significa: metade, ou seja, encurtar o tempo para consumo.

O sushi que conhecemos hoje, foi criado na “Era Edo” (1603), período que se iniciou a produção do “Sú” ou o vinagre japonês, produzido a partir da fermentação do arroz e que é utilizado para temperar o arroz do sushi. Assim, o arroz que era fermentado, passou a ser apenas temperado com o Sú, açúcar e outros condimentos, acompanhado de uma fatia de peixe fresco por cima. O nome dado ao sushi nesta época é “Hayazushi”, ou o sushi rápido (traduzido “ao pé da letra”), por ter um tempo de preparo mais curto. No final do Período Edo, o nome foi alterado para o “Niguirizushi”, o sushi “apertado”, ou seja, moldado manualmente.

A história do sushi deixou bem claro que, além do prato ter sido adaptado ao paladar de cada época, o principal objetivo era evitar a deterioração do peixe, o qual após o seu abate, já se inicia sua decomposição, rapidamente.

A maneira correta de apreciar um sushi (simplificada) é:

- utilizando o “hashi” ou a ponta dos dedos (limpos),

- Molhar apenas a ponta do peixe levemente no shoyu com wasabi (não mergulhar e não molhar o arroz). Deste modo, não perderá o sabor do peixe e o sushi não desmanchará!
- Por último, colocar o sushi por inteiro na boca, sem fatiá-lo. O que ajudará a peça a não se quebrar. Por este motivo, o sushi no Japão é feito no tamanho certo que caiba na boca.

A função principal do Wasabi, raiz forte, macerado, é o efeito de supressão de algumas bactérias como *Salmonella*, *E-coli* O-157, *Vibrio parahaemolyticus*, entre outros.

O gari ou gengibre ou shouga cortado em fatias finas, conservado em Sú, açúcar e outros condimentos tem como objetivo “limpar” o paladar entre um tipo de peixe e outro. Também para aliviar o odor forte do peixe, principalmente marítimo, e ainda, é antibacteriano.

Veja alguns tipos de sushis mais tradicionais:

- Niguirizushi: O mais conhecido (popular). Como citei no texto, é um bolinho de arroz com filé de peixe em cima.
- Temakizushi: “Te” significa mão, e o “maki” enrolado, ou seja, é o sushi enrolado com as mãos em formato de um cone. O “nori” (alga) fica na parte externa e o ingrediente na interna, até a extremidade mais larga.
- Makizushi: Este também é enrolado, porém, utiliza-se uma esteira de bambu para dar o formato cilíndrico e depois é fatiado em rodela. O “Kappazushi” é o makizushi recheado com pepino e wasabi, já o “Tekkamaki”, é recheado apenas com atum cru. “Uramaki” é o makizushi enrolado ao contrário. O nori fica no interno e o arroz na parte externa.
- Gunkazushi: Imagine o niguirizushi embrulhado à mão em uma tira de nori. Utiliza-se principalmente as ovas de peixe como recheio, uma forma para evita que escorreguem de cima do arroz.

Podemos encontrar outros tipos de sushis com formatos e recheios diferentes. Lembrando que cada país ou região adaptaram o sabor e ingrediente de acordo com sua cultura. Por exemplo, o Califórnia com manga e *cream cheese* dos Estados Unidos, com avocado no México e Austrália e até com chocolate da França...

No Brasil, os mais conhecidos são o temakizushi de salmão e atum com *cream cheese*, o de “Kani” (massa de peixe modificada, que imita a carne de caranguejo gigante) e o *Hot Roll*.

Como vimos, existe uma quantidade exuberante de variedades, porém, o que sempre temos que manter em mente é o perigo de um prato que leva ingrediente cru pode causar, caso não seja manipulado corretamente. Seja em termos de higiene ou conservação, por exemplo, como bons Tecnólogos em Alimentos, temos que estar sempre buscando mais conhecimentos e qualificações para evitarmos grandes problemas.

Setembro de 2018

Maria Fernanda Omoto Bertão (4º diurno)

Referências:

[www.kusanomido.com/study/life/food/1708/](http://www.kusanomido.com/study/life/food/1708/)  
[www.best-manner.com/tableManners/j/sushi.html](http://www.best-manner.com/tableManners/j/sushi.html)  
[www.dokkawasabi.jp/wasabi\\_info/wasa\\_effect.html](http://www.dokkawasabi.jp/wasabi_info/wasa_effect.html)  
[www.matome.naver.jp/m/odai/21427121378?page=2](http://www.matome.naver.jp/m/odai/21427121378?page=2)



## GINÁSTICA LABORAL (GL)

Na era das doenças ocupacionais as corporações têm investido em atividades físicas para prevenir doenças oriundas da dedicação no trabalho. As doenças geradas do trabalho diário demoram a aparecer, por isso o investimento na Ginástica Laboral (GL).

A Ginastica Laboral consiste em executar atividades ou exercícios físicos leves e de baixo impacto no ambiente de trabalho durante o expediente, com duração de 10 a 20 minutos. Essa pratica se baseia em duas vertentes, sendo: preventiva, aquela que busca evitar problemas de saúde oriundos das atividades realizadas; e a corretiva, que tem como foco otimizar a ergonomia do trabalho.

E estas são subdivididas em três tipos: preparatória, relaxamento e compensatória.

Segundo Mendes e Leite (2012) a GL deve ser muito bem planejada e variada, por se tratar de uma pausa ativa no trabalho e servir para quebrar o ritmo da tarefa que o trabalhador desempenha, funcionando como ruptura da monotonia.

Empresas que possuem programas de bem-estar e saúde, são avaliadas como mais estimuladoras de inovação e criatividade de acordo com pesquisa realizada pelo *Manpower Group* em 2015.

A ginastica laboral proporciona inúmeros benefícios para os colaboradores, pois estimula o sistema neuromotor, aumenta a resistência cardiorrespiratória e muscular, assim como para a empresa, já que, reduz acidentes de trabalho,

reduz afastamentos por crises diabéticas e pressão alta, torna o ambiente mais leve, aproxima os colaboradores e aumenta a satisfação dos mesmos com a empresa.

Adriana Quites Arantes (3º noturno)

Referencias Bibliograficas:

<https://www.ocupacional.com.br/ocupacional/5-beneficios-que-comprovam-importancia-da-ginastica-laboral/> acesso em 15 de agosto de 2018

MENDES, R. A., LEITE, N. Ginástica Laboral; princípios e aplicações práticas – 3ª Ed. rev. e ampl. – Barueri, SP: Manole, 2012.

**“Enquanto a dança trazer alegrias a nossa vida, a tristeza terá de aguardar a sua vez!” (Autor Desconhecido)**

## PROJETO SAMBA DE GAFIEIRA – FATEC MARÍLIA

Dança é a arte de movimentar o corpo em certo ritmo e caracteriza-se tanto por movimentos previamente estabelecidos como por movimentos improvisados. Pode ser praticada como um exercício físico, como uma atividade de integração social ou como uma atividade de lazer, sem distinção de sexo e idade e, não demanda nada mais que um pouco de tempo e disposição!

Dançar é uma atividade comprovadamente terapêutica, com inúmeros benefícios para a mente e para o corpo, dentre eles: aumento de força muscular, resistência e coordenação motora, aumento da capacidade aeróbica, melhora do funcionamento mental, contribui para a sensação de bem-estar e equilíbrio psicológico, proporciona mais autoconfiança e autoestima, etc. A ideia de criar o curso de dança como uma atividade extracurricular para os alunos, professores e funcionários da Fatec, surgiu com o propósito de proporcionar aos envolvidos um momento de relaxamento, descontração e integração, tirando proveito dos benefícios que essa arte pode oferecer.

A auxiliar docente Márcia Caires e o prof. de dança Alessandro William (especialista em dança de salão), responsáveis pelo projeto, apresentam o Samba de Gafieira por ser um estilo alegre, divertido e estar enraizado na nossa cultura.

As aulas são gratuitas, acontecem todas as quintas-feiras, das 18:00 às 19:00, no auditório da Faculdade.

Tecn. Alimentos Márcia Aparecida Caires Ribeiro  
Auxiliar Docente – Laboratório de Processamento de Alimentos

Setembro de 2018



## AULA DE CAMPO TECNOLOGIA DE LEITE E DERIVADOS

Tendo em vista que a disciplina de Tecnologia de Leite e Derivados tem com um de seus objetivos “orientar o conhecimento e interpretação quanto aos aspectos microbiológicos de caráter sanitário e tecnológico dentro da cadeia de produção, beneficiamento e consumo do leite e dos derivados lácteos, tomando como referência a análise características de segurança e qualidade”, nós, alunos do 5º termo diurno da Faculdade de Tecnologia de Marília, FATEC, realizamos um trabalho de campo no dia 17 de agosto de 2018 (sexta-feira), durante o período de aula, na propriedade da Profa. Dra. Renata Bonini Pardo, docente da disciplina em questão.

A aula nos proporcionou a oportunidade de vivenciarmos, na prática, as relações entre o aprendizado em sala de aula e a verificação em campo da área em estudo. Nós realizamos a leitura da dinâmica da cadeia produtiva, além da conscientização e sensibilização da realidade do exercício em estudo, proporcionando a assimilação dos conhecimentos teóricos e práticos que contribuíram para a concepção de uma interpretação sustentável da cadeia de beneficiamento do leite analisada em campo.

Como resultado desse estudo nós pudemos vivenciar a atuação do Tecnólogo em Alimentos e de outros profissionais que se fazem necessários à atividade de criação de animais com finalidade de obtenção de leite, o manejo do mesmo e as práticas e conhecimentos que se fazem necessários para tal ofício, gerando um ambiente de ensino-aprendizagem para além das paredes da sala de aula, ampliando as teorias de ensino dos discentes e proporcionando ainda a maior integração do grupo.

Aisla Beatriz de Oliveira Esteves (5º diurno)

## SORVETE VEGANO COM ADIÇÃO DE BACTÉRIAS PROBIÓTICAS

Segundo a Associação Brasileira das Indústrias e do Setor de Sorvetes (ABIS) ao longo dos tempos o consumo e produção de sorvetes no Brasil cresceu, e nos últimos anos têm se mostrado estável, fechando 2017 com 1129 milhões de litros de sorvetes consumidos (ABIS, 2018). Com o aumento da expectativa de vida e mudanças no estilo de vida, os consumidores vêm procurando uma dieta adequada, constituída não apenas de nutrientes que vão assegurar a sua saúde, mas que também terão resultados a longo prazo, denominados como alimentos funcionais, que dentre eles estão os probióticos (MATTA; KUNIGK, 2009).

A adição de probióticos em alimentos populares, como o sorvete, é uma alternativa atrativa para a dieta humana (SOUZA et al., 2010). Existe uma parcela da população que têm intolerância a lactose ou mesmo alergia a proteína do leite. Sorvetes industrializados normalmente têm leite ou mesmo outros componentes que numa somatória podem ser prejudiciais à saúde de determinados consumidores.

O objetivo deste trabalho foi verificar as características microbiológicas e físico-químicas dos sorvetes veganos com adição dos probióticos *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 e *Lactobacillus acidophilus* LA3 durante os tempos de estocagem por congelamento nos dias 1, 7, 14, 35 e 60.

Os probióticos utilizados no experimento foram previamente ativados e centrifugados para depois serem adicionados aos sorvetes. A produção do sorvete foi realizada no Laboratório de Processamento da Fatec/Marília, utilizando como matéria-prima a mandioca, polpa e água do coco verde, manteiga vegetal de coco, extrato vegetal de arroz, melão, açúcar, glicose e liga neutra. Após o processamento dos ingredientes, em uma das massas foi adicionado o *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 (Lr), em outra o *Lactobacillus acidophilus*

Setembro de 2018

LA3 (La) (Sacco Brasil®) e, na terceira porção desta massa, não foi adicionado micro-organismos (C), porcionados em recipientes de 10 gramas cada e refrigerados a temperatura de -6 °C.

Foram realizadas análises físico-químicas de acidez titulável e pH seguindo a metodologia preconizada pelo Instituto Adolfo Lutz (INSTITUTO ADOLFO LUTZ, 2008) em 60 dias de estoque dos sorvetes. As análises microbiológicas feitas no 1º e 60º dias de armazenamento foram coliformes termotolerantes, Salmonella sp., mesófilos aeróbios, bolores e leveduras, seguindo métodos oficiais. Para análise da viabilidade celular dos probióticos foram analisados os sorvetes nos dias 1, 7, 14, 35 e 60.

O sorvete pode tornar-se uma opção mais saudável de alimento, principalmente para as pessoas que, por particularidades específicas, têm a ingestão de laticínios inferior as quantidades recomendadas. As características deste produto o tornam um alimento ideal para todas as idades. Acredita-se que a elaboração de gelados comestíveis constitui um forte potencial à comercialização, já que possuem vasta possibilidade de aplicação de inúmeras substâncias benéficas a saúde, onde tornam o produto elaborado pelos componentes do grupo e tantos outros produtos feitos pela comunidade acadêmica aprovados por especialistas no quesito nutricional e funcional.

Igor Guedes Rocatto (4º noturno)

## **Vida de Calouro: Seis dicas para o primeiro ano de faculdade**

Para muitos de nós, entrar na faculdade significa muito. Sabemos que é uma nova fase, maior independência e muitas vezes longe de casa. Com isso aumenta o número de responsabilidades e tarefas. Por isso é muito importante que fiquemos atentos as dicas a seguir para que o primeiro ano de faculdade não sejam um pesadelo!

### **1. Equilíbrio entre estudos e diversão**

O primeiro ano normalmente é aquele em que nós queremos aproveitar tudo, mas, devemos ir com calma. Devemos aproveitar, mas não pensando que o mundo vai acabar se deixar de ir a alguma festa. Tenhamos sempre em mente que o nosso foco é estudos e que no final das contas precisamos aproveitar ao máximo esse período. Sabendo equilibrar as festas com as demandas dos professores e reservando um tempo para outro tipo de lazer e descanso também.

### **2. Conheça a sua Faculdade**

Devemos procurar nos envolver com os departamentos acadêmicos, times de esporte, atividades da biblioteca,

empresas e cursos extras. Com certeza, além de fazer amigos aprenderemos muito. Além disso, manter-se conectado com alguma atividade da faculdade faz com que se crie um vínculo produtivo e positivo com os estudos.

### **3. Descubra seus interesses**

O primeiro ano sempre será pautado em matérias básicas e nem sempre conseguimos pensar qual área e carreira seguir. Mas se pudermos dar um conselho valioso – Comece desde já a organizar o currículo. Pensando sobre nossos interesses, buscando cursos complementares, trocando ideias com os professores fará com que nosso Currículo desde o nosso primeiro ano, obtenha grande vantagem quando começar a procurar uma oportunidade de emprego.

### **4. Aprenda a estudar**

Estudar para provas e fazer pesquisas na faculdade são diferentes de como você fazíamos na escola. Nesse estágio será exigida de nós muito mais reflexão sobre o conteúdo. Cópias, plágios, pesquisas superficiais não serão aceitas. É importante deixar a preguiça de lado e dedicar-se a leitura. Descobrir o nosso estilo de aprendizagem, isso nos ajudará a não perder o foco nos objetivos.

### **5. Descubra qual o seu grupo**

Começo de ano, amigos novos. A faculdade normalmente demanda uma série de trabalhos em grupos! Criar um bom grupo de trabalho onde haja identidade é muito importante. O grupo pode ser o mesmo que costumamos se divertir, mas não necessariamente. Nessas horas mais vale a responsabilidade de buscar bons resultados.

### **6. Organize-se**

Vamos assustar com o volume de livros, textos e materiais que são compartilhados e solicitados. Sejam eles arquivos digitais ou impressos, Xerox ou livros, é importante que mantenha tudo organizado. Na faculdade o texto do primeiro semestre pode ser útil no último. O trabalho de uma maneira pode ser usado como base para outra matéria. Uma forma simples de se organizar e não acumular muito papel é usando um programa de estudos online.

### **7. Não deixe o TCC para última hora**

Não deixe para pensar no TCC no último segundo. Muita gente começa a pensar nisso na última hora e acaba escolhendo um tema por impulso. A melhor coisa é ir pensando no seu trabalho final ao longo do curso, procure conversar com professores, ler trabalhos disponíveis na biblioteca, assistir a bancas avaliadoras, isso nos ajudará a amadurecer a ideia e fazer um TCC realmente estimulante.

Setembro de 2018

**Elaborado por:** Pedro H. S. de Rossi, estudante de do 1º termo do mesmo curso.  
Tecnologia em Alimentos com colaboração coletiva

## PALESTRAS REALIZADAS NA FATEC (22/08)

SEBRAE - Como a qualidade contribui para seu negócio.

Atualmente a qualidade dos produtos tem um único foco em agradar o cliente. A qualidade para as pessoas depende da sua necessidade e do seu momento. Qualidade não é algo certo ou errado, é adequação ao uso e conformidade com as especificações, diminui perdas na produção, não apresentando defeitos, lembrando que é a satisfação das necessidades dos clientes que devem ser atendidas.

Os princípios da qualidade são baseados na ISO 9001 de 2015 que serve à certificação das empresas que seguem seus princípios, sendo que sua certificação tem que ser renovada todo ano.

Palestra do COMPRÁTICA - Comportamento

Seu comportamento representa 90% do seu sucesso. Saber se comunicar com o próximo, não apenas no falar, mas no modo de se comportar demonstrando humildade.

Respeito e educação sempre antes de apontar para alguém aponte para si mesmo e descubra o que você pode fazer para melhorar o ambiente em que você vive.

Milena Rodrigues da Silva (5º noturno)

