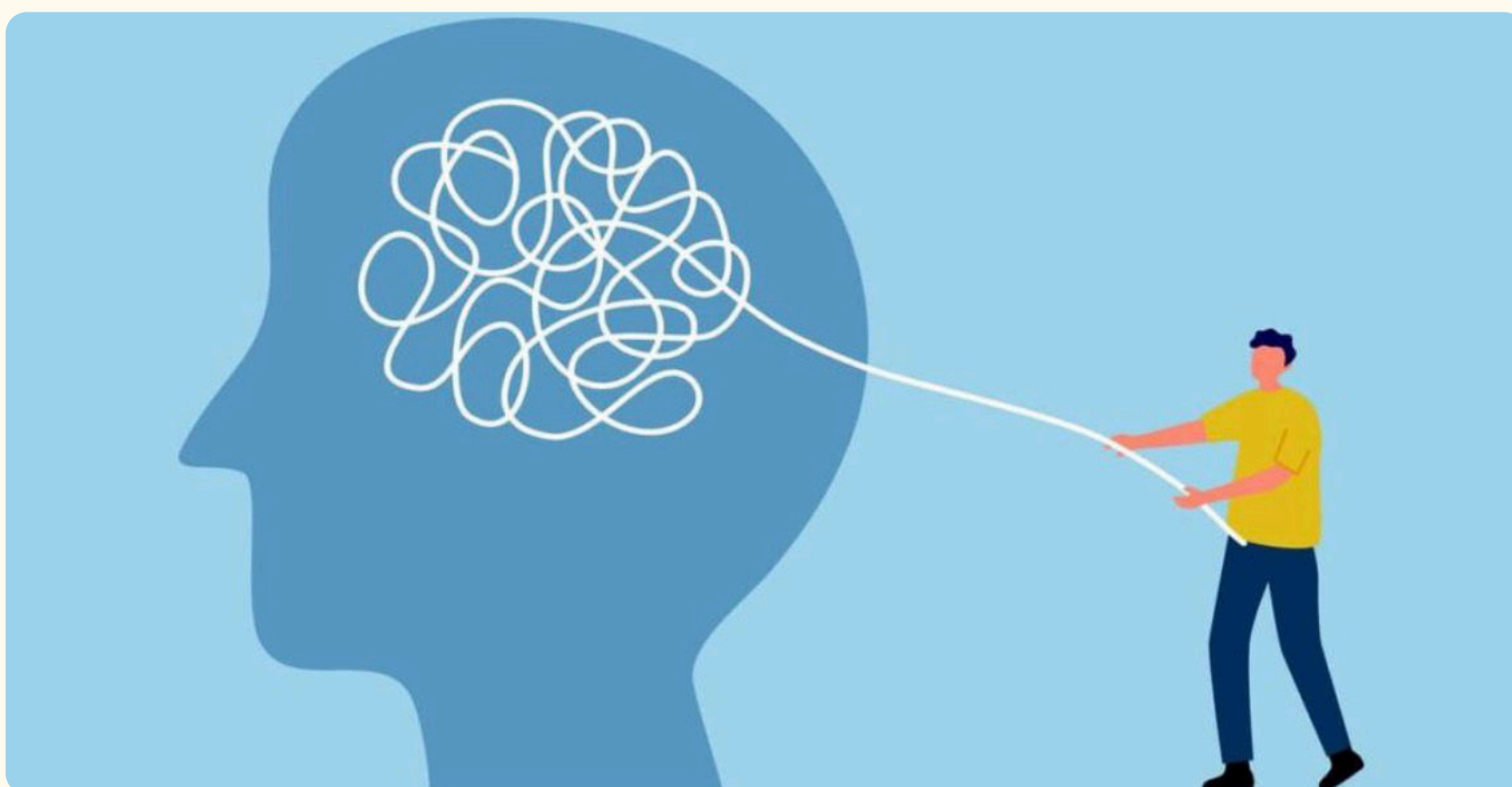


FOCO FATEC

O MELHOR CANAL DE NOTÍCIAS DA FACULDADE

Edição Número: 9

Junho 2026



JUNHO AZUL E A SAÚDE MENTAL MASCULINA: A IMPORTÂNCIA DE QUEBRAR O SILÊNCIO

Durante muito tempo, a sociedade construiu a ideia de que o homem deveria ser forte o tempo todo, capaz de suportar dificuldades sem demonstrar emoções ou pedir ajuda. Embora essa visão esteja cada vez mais sendo questionada, seus reflexos ainda são percebidos no cotidiano, especialmente quando o assunto é saúde mental. Nesse contexto, o mês de junho, marcado pela campanha Junho Azul, surge como uma importante oportunidade para ampliar o debate sobre o cuidado integral da saúde masculina, incluindo o bem-estar emocional e psicológico.

Tradicionalmente, o Junho Azul é associado à conscientização sobre a saúde do homem e à prevenção de doenças. No entanto, as discussões atuais têm reforçado que cuidar da saúde vai muito além dos aspectos físicos. A saúde mental também merece atenção, principalmente diante dos desafios enfrentados pelos homens em diferentes fases da vida, como pressões profissionais, responsabilidades familiares, dificuldades financeiras e expectativas sociais relacionadas à masculinidade.

Além disso, dados de organizações de saúde demonstram que muitos homens ainda evitam procurar ajuda psicológica por receio de julgamentos ou por acreditarem que demonstrar fragilidade é um sinal de fraqueza. Como consequência, questões como ansiedade, depressão, estresse crônico e esgotamento emocional podem permanecer sem tratamento adequado, comprometendo a qualidade de vida e os relacionamentos pessoais e profissionais.

No ambiente acadêmico, essa realidade também está presente. Muitos estudantes enfrentam cobranças relacionadas ao desempenho, à construção da carreira e às incertezas sobre o futuro. Somado a isso, a rotina intensa de estudos, trabalho e compromissos pessoais pode gerar impactos significativos na saúde emocional. Por esse motivo, é fundamental que as instituições de ensino promovam espaços de diálogo, acolhimento e conscientização sobre a importância do cuidado psicológico.

Outro ponto importante é compreender que buscar ajuda não representa fraqueza, mas sim um ato de responsabilidade consigo mesmo. Conversar com amigos, familiares, professores ou profissionais especializados pode ser o primeiro passo para enfrentar dificuldades emocionais de maneira saudável. Da mesma forma, incentivar uma cultura de apoio e empatia contribui para reduzir preconceitos e fortalecer redes de suporte dentro da comunidade acadêmica.

Portanto, o Junho Azul nos convida a refletir sobre um tema que merece atenção durante todo o ano: a saúde mental masculina. Mais do que conscientizar sobre doenças físicas, a campanha reforça a necessidade de cuidar da mente, das emoções e das relações humanas. Afinal, promover saúde significa reconhecer que o bem-estar é construído a partir do equilíbrio entre corpo e mente.

Ao incentivar o diálogo e combater estigmas, damos um passo importante para formar uma sociedade mais saudável, consciente e acolhedora para todos.



FATEC CONECTANDO AO FUTURO

No dia 28 de maio de 2026 no período da manhã os alunos do 2º semestre do curso de Gestão de Recursos Humanos da Fatec Taubaté, promoveram o projeto Social - "Fatec conectando ao Futuro", com a coordenação da Professora Bruna Moreira da disciplina de Relações Interpessoais.

Foram convidados para o projeto, os alunos das turmas dos 3 anos do ensino médio das escolas públicas estaduais, EE Monsenhor João Alves e EE Amácio Mazzaropi e seus coordenadores.

O evento teve como objetivo promover palestras que incentivassem os alunos a prolongar a sua vida acadêmica, tendo como oportunidade a Fatec Taubaté, a única faculdade pública da nossa cidade e com ensino de qualidade, pois temos nota máxima no Enade(Conceito 5).

Neste dia foram ministradas palestras voltadas a importância de se prolongar os estudos para uma carreira profissional. Para apresentar a faculdade contamos com o Diretor da Fatec Taubaté Prof Me. Michel Robert Veiga, Coordenador do curso de Gestão de Recursos humanos Prof. Me. Daniel de Carvalho Costa, Prof.^a Ma. Bruna Moreira dos Santos Caetano.

Após a palavra dos docentes a aluna Clarissa Lucena do 2º semestre de Gestão em RH, representando os alunos que realizaram o projeto, deu dicas de atualização de currículo para os alunos do ensino médio. E para contextualizar a importância de prolongar os estudos no momento de decisão de carreira que os alunos, tivemos palestras de profissionais renomados no mercado de trabalho como:

Professor de cursinho pré vestibular Paulo César.

Gestora em Rh da Empresa Campo Limpo Ana Cristina Pereira Psicóloga

Psicanalista Raquel Pozzo.

Dentro do cronograma evento, disponibilizamos um coffee break e foram feitos sorteios de brindes para os alunos.



CAMPANHAS DE SAÚDE

MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO E CUIDADO

JUNHO



DOAÇÃO DE SANGUE

Um gesto simples
que salva vidas.



ANEMIA E LEUCEMIA

Informação, diagnóstico
precoce e solidariedade
fazem a diferença.

JULHO



HEPATITES VIRAIS

Previna-se, teste-se
e cuide do seu fígado.



CÂNCER DE CABEÇA E PESCOÇO

Diagnóstico precoce
aumenta as chances
de cura.



CUIDAR DE VOCÊ É CUIDAR DE TODOS.

A prevenção é o melhor caminho para uma vida saudável.

PARA ALÉM DAS PROVAS, SEMINÁRIOS, APRESENTAÇÕES: O GUIA DEFINITIVO PARA SOBREVIVER (E CURTIR) AS FÉRIAS DE JULHO NO VALE

Ah, as férias! Depois de meses entre provas, trabalhos, apresentações e prazos, finalmente chega o momento mais aguardado do semestre: o recesso. É hora de desacelerar, recuperar as energias e aproveitar um tempo para si. E sabemos que, para muitos universitários, a rotina vai muito além da sala de aula: conciliar estudos, trabalho, família e outras responsabilidades torna esse descanso ainda mais merecido.

Mas surge a pergunta clássica: o que fazer nas férias?

Para alguns, a melhor programação é simples: dormir um pouco mais, aproveitar o friozinho da manhã e colocar as séries e filmes em dia, enrolado no cobertor. Para outros, julho é sinônimo de festas típicas, viagens rápidas e passeios pela região.

Pensando nisso, preparamos um roteiro com opções para todos os estilos e bolsos no Vale do Paraíba e arredores.



O circuito das festas juninas/julinas

Se você passou o semestre inteiro sonhando com quentão, paçoca, canjica e música boa, julho é o seu momento.

Arraiás universitários e culturais

Em Taubaté, centros culturais e espaços de lazer costumam promover festas temáticas que combinam gastronomia típica, apresentações musicais e atividades para toda a família. Além disso, vale acompanhar as redes sociais dos diretórios acadêmicos e centros estudantis, que frequentemente organizam seus tradicionais arraiais durante o período de recesso.

Festa do Divino em São Luís do Paraitinga

Uma das manifestações culturais mais tradicionais do estado de São Paulo. O evento reúne música, danças folclóricas, culinária típica e celebrações que preservam a identidade histórica e cultural da região.

Festival do Camarão em Caraguatatuba

Para quem deseja aproveitar uma escapada ao litoral, o festival é uma excelente oportunidade para experimentar a gastronomia caiçara, curtir apresentações musicais e aproveitar o clima tranquilo das praias durante o inverno.

Subindo a serra: inverno, chocolate quente e belas paisagens

O inverno também convida para passeios na Serra da Mantiqueira. Seja para uma viagem romântica, um bate-volta com amigos ou simplesmente para apreciar o clima da estação, as opções são inúmeras.

Festival de Inverno de Campos do Jordão

Considerado um dos maiores festivais de música clássica da América Latina, o evento oferece uma programação diversificada, com apresentações gratuitas e pagas que atraem visitantes de todo o país.



Festa do Pinhão em Cunha

Com pratos típicos, música ao vivo e o charme característico da cidade histórica, a festa celebra um dos ingredientes mais tradicionais da culinária serrana.

Festa da Cerejeira em Flor

No final de julho, Campos do Jordão ganha um colorido especial com a floração das cerejeiras. O evento reúne cultura japonesa, gastronomia oriental e cenários perfeitos para quem gosta de fotografia.

Cultura gratuita para ampliar horizontes

Nem toda programação de férias precisa envolver viagens. Em Taubaté, há diversas opções gratuitas para quem deseja aproveitar o tempo livre de forma cultural e enriquecedora.

Exposições de arte

Os espaços culturais da cidade recebem mostras de artistas locais e regionais que promovem reflexões sobre temas contemporâneos, meio ambiente e questões sociais.

Cinema independente

As exhibições de curtas e produções independentes são uma excelente oportunidade para conhecer novos olhares, valorizar artistas da região e estimular o pensamento crítico fora da sala de aula.

Férias também podem ser tempo de inovação

Descansar é fundamental, mas as férias também podem ser uma oportunidade para desenvolver projetos pessoais, aprender novas habilidades ou fortalecer sua rede de contatos.

O HITT (Hub de Inovação Tecnológica de Taubaté) mantém uma programação voltada para empreendedorismo, tecnologia e inovação. O espaço é ideal para quem deseja estudar, desenvolver ideias ou participar de eventos e workshops durante o recesso.



Sabores da região

Nenhum roteiro está completo sem boa comida.

Circuito de Quiririm

A tradicional colônia italiana de Taubaté continua sendo um dos destinos preferidos da região. Entre massas artesanais, cafés aconchegantes e a rica herança cultural preservada no bairro, o passeio combina gastronomia, história e lazer em um único lugar.

Aproveite o descanso

Seja viajando, participando das festas típicas, explorando atrações culturais ou simplesmente descansando em casa, o mais importante é aproveitar este período para recarregar as energias.

O semestre exigiu dedicação, disciplina e muito esforço. Agora é hora de fazer uma pausa, viver novas experiências e voltar renovado para os próximos desafios.

Boas férias!





CANTINHO DA LEITURA: UM PROJETO SIMPLES QUE REVELOU GRANDES APRENDIZADOS EM GESTÃO DE PESSOAS

POR ESTUDANTES DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS DO 1º SEMESTRE

O que parecia ser apenas um projeto simples no início do semestre se transformou em uma verdadeira experiência prática de gestão de pessoas, organização e trabalho em equipe. O “Cantinho da Leitura”, desenvolvido por alunos do 1º semestre de Gestão de Recursos Humanos, trouxe desafios reais que contribuíram significativamente para a formação acadêmica e profissional da turma.

A proposta do projeto era criar um espaço acessível e acolhedor para leitura, utilizando uma geladeira reaproveitada como estante de livros. Durante a execução, os estudantes se dividiram em diferentes funções — desde organização e planejamento até ações mais criativas, como a parte artística do espaço.

Apesar de algumas participações mais discretas, todos contribuíram de alguma forma. Houve apoio na organização dos livros, sugestões de melhorias e colaboração para tornar o ambiente mais funcional e agradável. Essa diversidade de envolvimento evidenciou uma característica essencial no RH: reconhecer e valorizar diferentes perfis dentro de uma equipe.

No entanto, o caminho não foi isento de dificuldades. Muitos alunos relataram a falta de direcionamento claro, mudanças constantes de prazo e desafios na inclusão de todos os colegas no projeto. Para alguns, a atividade pareceu desconectada do curso em um primeiro momento, o que impactou a organização e o engajamento.

Ainda assim, foi justamente nesses obstáculos que surgiram os maiores aprendizados. A necessidade de lidar com prazos, dividir tarefas, criar planilhas e formulários e alinhar expectativas exigiu competências fundamentais para a área de Recursos Humanos, como comunicação, planejamento, gestão de tempo e trabalho em equipe.

Além disso, o projeto proporcionou integração entre os alunos e até mesmo com pessoas externas, que contribuíram com doações de livros e apoio na reforma da geladeira. Essa troca fortaleceu o sentimento de pertencimento e mostrou a importância das conexões interpessoais no ambiente organizacional.

Ao final, o “Cantinho da Leitura” se mostrou mais do que um espaço físico: tornou-se um laboratório de desenvolvimento humano. Entre desafios e conquistas, os estudantes puderam vivenciar, na prática, conceitos essenciais da área, aprendendo que, onde há pessoas, há também complexidade — mas, sobretudo, oportunidades de crescimento.

O projeto deixa como principal legado a importância da reinvenção e do olhar estratégico sobre recursos disponíveis, transformando algo simples em uma iniciativa capaz de engajar, conectar e desenvolver pessoas.



INVERNO NO VALE DO PARAÍBA: PROGRAMAÇÃO REÚNE CULTURA, GASTRONOMIA E TRADIÇÕES

Vale do Paraíba — Durante o inverno, entre junho e agosto, a região ganha uma agenda especial com eventos que aproveitam o clima mais ameno e a tradição local.

Destaques para as festas de inverno em cidades como Campos do Jordão, São Bento do Sapucaí, Pindamonhangaba e Taubaté, onde se destacam também as festas em igrejas tradicionais, com missas solenes, procissões, barracas com comidas típicas e apresentações culturais que preservam a fé e a história da cidade.

A programação ainda inclui música ao vivo, feiras de artesanato, o Festival de Inverno de São Bento do Sapucaí e encontros de turismo rural e aventura na Serra da Mantiqueira. As atrações movimentam a economia regional e recebem visitantes de todo o estado, unindo paisagens frias e acolhedoras à cultura do Vale do Paraíba.

ALUNOS DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS CONCLUEM PROJETOS DE CONSULTORIA EM EMPRESAS DA REGIÃO

O trabalho de Consultoria da disciplina de Qualidade de Vida no Trabalho tem como objetivo ensinar os alunos a desenvolver produtos para empresas que contribuam para a melhoria de seus processos internos, além de realizar pesquisas e análises.

Este projeto foi orientado pela Profa. Bruna Moreira, com o acompanhamento e aconselhamento da Profa. Maria Antônia Teran, que auxiliou os alunos com seus conhecimentos em Psicologia Organizacional. Dessa forma, com a contribuição dessas duas profissionais, os estudantes foram capazes de realizar o trabalho de Consultoria com muito empenho e dedicação.

No dia 19 de junho, foi realizada a apresentação final de um dos grupos de alunos para a empresa Aethra, que atua no setor automotivo em Taubaté.

No dia 22 de junho, ocorreu a última apresentação, realizada pelo segundo grupo de alunos para a empresa Green Pack, que atua no ramo de embalagens plásticas em Caçapava.

Em ambos os trabalhos de consultoria, foram apresentados os produtos finais e as análises desenvolvidas ao longo de seis meses pelos alunos do 3º GRH. Esse projeto contribuiu significativamente para o aprendizado e a formação dos estudantes, que poderão, inclusive, atuar futuramente como consultores.



Equipe:

Matéria Cores do Mês – Redator: Kelly Mara e Rafaela Zamith

Matéria Saúde Mental – Redator: Luiz Neto

Matéria Fatec conectando o futuro – Redator: Raquel Flores

Matéria Eventos no Vale do Paraíba nas férias – Redator: Gilce Prado

Matéria Cantinho da Leitura – Redator: Juliana Maria da Silva e Kesia Julia da Silva

Matéria Consultoria Terceiro Semestre – Redator: Letícia Moreira Gonçalves da Silva

Editor: Alanna Vitória e Kaike Campos

Coordenadora do Projeto e Revisora: Profa. Ma. Bruna Moreira