

SOLARIS

FOLHA DE INFORMAÇÃO E CULTURA CAMPUS SÃO SEBASTIÃO



ANO 3 | NÚMERO 9 | SETEMBRO 2025

Nesta edição



03 Editorial

Entre a luz e o cuidado

04 Sementes da Esperança

Biblioteca na campanha do Setembro Amarelo

06 Descobrimo a biblioteca

Uma oportunidade de conhecer melhor o espaço e seus recursos

08 Como criar um hábito de estudos

Plano de estudos para turbinar seu aprendizado

10 Dicas do Mês

Curiosidades e Notícias do Mundo dos Livros e da Cultura

Editorial

Edição SOLARIS— SETEMBRO 2025



Setembro chegou trazendo consigo a lembrança de que a vida merece ser cuidada com delicadeza. A campanha Setembro Amarelo nos convida a refletir sobre saúde mental, acolhimento e o valor dos pequenos gestos — e é nesse espírito que nasce a edição Solaris.

Escolhemos esse título porque remete ao sol, fonte de calor e vitalidade, mas também de clareza e esperança. Queremos que cada página deste jornal seja como um raio de luz: simples, mas capaz de iluminar. Aqui, você encontrará nossas iniciativas na campanha, as visitas guiadas que aproximam estudantes da biblioteca, reflexões científicas sobre como criar hábitos de estudo e, por fim, nossas dicas do mês, que reúnem histórias inspiradoras sobre serenidade e superação.

Que esta edição acompanhe seus dias como um lembrete suave: desacelerar, cultivar a mente e valorizar a vida são atos de coragem e de cuidado.

 Boa leitura!

Equipe da biblioteca do
Campus São Sebastião

SEMENTES DA ESPERANÇA



Biblioteca na campanha do Setembro Amarelo

Setembro é um mês de reflexão e cuidado. A campanha Setembro Amarelo, voltada à prevenção do suicídio e à valorização da vida, lembra a todos nós que falar sobre saúde mental é essencial e que cada gesto pode fazer diferença. Pensando nisso, a Biblioteca do Campus São Sebastião preparou um conjunto de ações para acolher a comunidade acadêmica e oferecer um espaço de luz, serenidade e esperança.

Na entrada, o mural “Pegue o que você precisa” convidou os visitantes a levarem pequenas mensagens motivacionais, pensadas como lembretes diários de afeto e encorajamento. Cada frase, retirada do mural, carrega consigo a ideia de que ninguém está sozinho e de que há sempre um motivo para seguir em frente. Além disso, os usuários puderam receber uma lembrancinha especial: sementes de girassol acompanhadas de uma mensagem





acalentadora. Para completar, a biblioteca organizou uma estante de destaque com livros de desenvolvimento pessoal, saúde mental, autoconhecimento e bem-estar, oferecendo aos leitores conteúdos que fortalecem a mente e inspiram a busca por equilíbrio. O gesto, simples e simbólico, convida a cultivar a vida, a esperança e a beleza — tanto no solo quanto dentro de si.

Mais do que atividades simbólicas, essas ações reafirmam o papel da biblioteca como espaço de encontro humano. Entre prateleiras e páginas, a leitura se transforma em diálogo e a cultura em cuidado coletivo. Assim, o Setembro Amarelo encontra eco nas paredes da biblioteca, lembrando que o conhecimento não é apenas ferramenta de aprendizado, mas

também companhia nas horas difíceis.

O convite feito pela biblioteca é simples e profundo: olhar para dentro e para o outro com mais gentileza. Ao plantar uma semente, ao levar uma mensagem, ao abrir um livro, cada usuário é lembrado de que pequenos gestos podem iluminar dias inteiros. A prevenção nasce também da escuta, da partilha e do acolhimento — valores que a biblioteca deseja cultivar todos os dias, em setembro e além dele.



DESCOBRINDO A BIBLIOTECA



Uma oportunidade de conhecer melhor o espaço e seus recursos

A biblioteca é muito mais do que um espaço de estantes: é também um lugar de aprendizado, orientação e acolhimento. Pensando nisso, o Campus São Sebastião oferece a atividade de visitas guiadas, em que uma bibliotecária apresenta aos estudantes como funciona o espaço, seus serviços e as possibilidades de uso.

As visitas têm duração média de 20 minutos e podem ser agendadas pelos professores com a coordenadora da biblioteca, Thais, pelo e-mail  biblioteca.cssb@ifb.edu.br.

Durante o encontro, os alunos conhecem desde a forma de localização e empréstimo de livros até os serviços digitais e de apoio ao estudo, criando maior familiaridade com o ambiente e incentivando o uso da biblioteca em sua rotina acadêmica.

No mês de setembro, recebemos duas turmas da professora Blenda Cavalcante, do curso técnico em Secretaria Escolar. As visitas aconteceram nos dias 5 e 15 de setembro, proporcionando aos estudantes um primeiro contato guiado com a biblioteca e esclarecendo dúvidas sobre o uso do acervo e dos serviços disponíveis.

Com essa iniciativa, a biblioteca reforça seu compromisso de ser não apenas um espaço de consulta, mas também de formação, apoio e proximidade com toda a comunidade escolar.

Agende sua visita

 **Duração:** 20 minutos

 **Responsável:** Thais – Coordenadora da Biblioteca

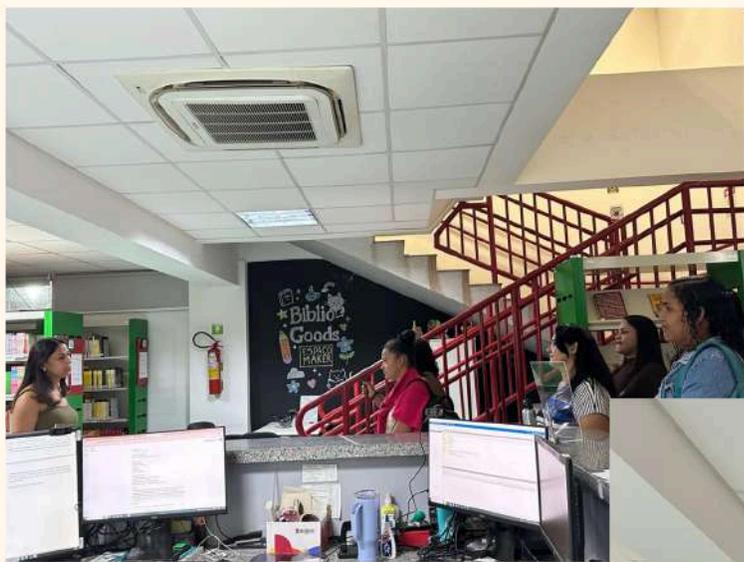
 **Agendamento:** biblioteca.cssb@ifb.edu.br

 **Quem pode solicitar:** Professores para suas turmas

 **Durante a visita:**

- Apresentação do espaço da biblioteca
- Explicação dos principais serviços
- Orientações sobre o acervo e empréstimos

REGISTROS DAS VISITAS



Cliques na Biblioteca

As turmas de Secretaria Escolar, acompanhadas pela professora **Blenda Cavalcante**, participaram das visitas guiadas à biblioteca nos dias 5 e 15 de setembro. Durante a atividade, os estudantes conheceram o espaço, o acervo e os principais serviços oferecidos, em um momento de integração e acolhimento.



COMO CRIAR UM HÁBITO DE ESTUDOS

Como a ciência ajuda a transformar esforço em hábito duradouro

Formar um hábito não é questão de força de vontade momentânea, mas de consistência ao longo do tempo. Pesquisas na área de psicologia do comportamento mostram que a repetição em contextos semelhantes é a chave para transformar uma ação em hábito. Em estudo conduzido pela pesquisadora Phillippa Lally, da University College London, descobriu-se que, em média, leva **66 dias para que uma nova prática se torne automática** — embora o tempo varie de acordo com a complexidade da tarefa e a regularidade da execução.

No caso dos estudos, começar de forma modesta é mais eficiente do que estabelecer metas grandiosas. Isso porque o cérebro responde melhor a **mudanças graduais**, evitando a sensação de sobrecarga.

4 dicas científicas para criar um hábito de estudos

Comece pequeno

Pesquisas mostram que hábitos se firmam melhor quando iniciados em doses curtas e realistas. Dedique 10–15 minutos por dia e aumente gradualmente.

Use gatilhos contextuais

Associe o estudo a sinais do ambiente, como sempre usar a mesma mesa ou preparar um chá antes de começar. Esses estímulos ajudam o cérebro a automatizar o comportamento.

Reforce positivamente

Celebre pequenas vitórias: concluir uma leitura, revisar um resumo ou resolver exercícios. O reforço positivo aumenta a motivação e consolida o hábito.

Priorize consistência

Estudar todos os dias um pouco é mais eficaz do que longas sessões esporádicas. Em média, são necessários 66 dias para transformar uma ação em hábito.

Dedicar 15 minutos diários a uma leitura ou revisão, sempre no mesmo horário e local, é mais promissor do que planejar longas sessões que dificilmente serão sustentadas. A previsibilidade do ambiente e do tempo fortalece as conexões neurais associadas ao hábito.

Outro recurso apontado por estudos em neurociência é a utilização de gatilhos contextuais. Ligar uma rotina de estudos a um sinal específico — como preparar uma xícara de chá, sentar-se em determinada mesa ou colocar o celular em modo avião — ajuda a mente a reconhecer que aquele momento é destinado ao foco. Esses “marcadores” ambientais funcionam como lembretes automáticos e reduzem a necessidade de esforço consciente. A psicologia comportamental também destaca o papel do reforço positivo. Celebrar pequenas conquistas, como concluir um capítulo ou resolver uma lista de exercícios, aumenta a motivação e sinaliza ao cérebro que a atividade é recompensadora. Não se trata de grandes prêmios, mas de reconhecer o progresso, registrá-lo

em um planner ou simplesmente permitir-se uma pausa agradável após o estudo.

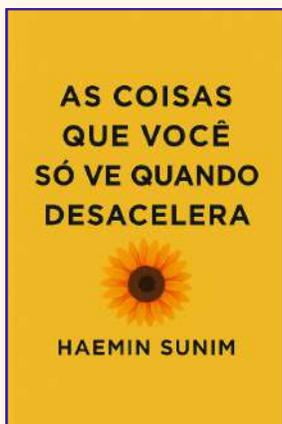
Por fim, a ciência mostra que a consistência é mais importante do que a intensidade. Pular um dia não compromete o processo, mas a repetição ao longo das semanas é fundamental para que a prática se consolide. Assim, desenvolver um hábito de estudos não depende de força de vontade inabalável, mas de estrutura, ambiente e pequenas vitórias acumuladas no tempo.

Checklist rápido para criar seu hábito de estudos

- ✓ *Defina um horário fixo - Escolha um momento do dia e mantenha-o constante.*
- ✓ *Prepare o ambiente - Mesa organizada, celular longe e material à mão.*
- ✓ *Estabeleça metas realistas - Um capítulo, 3 exercícios ou 20 minutos de leitura.*
- ✓ *Monitore seu progresso - Use planner, calendário ou aplicativos de hábito.*
- ✓ *Reveja semanalmente - Ajuste se for preciso, mas não pare de tentar.*

DICAS DO MÊS

Filmes e livros para o Setembro Amarelo



As coisas que você só vê quando desacelera, de Haemin Sunim

Escrito pelo mestre zen-budista sul-coreano Haemin Sunim, *As coisas que você só vê quando desacelera* é um desses raros e tão necessários livros para quem deseja tranquilizar os pensamentos e cultivar a calma e a autocompaixão. Você vai descobrir que a forma como percebemos o mundo é um reflexo do que se passa em nossa mente. Quando nossa mente está alegre e compassiva, o mundo também está. Quando ela está repleta de pensamentos negativos, o mundo parece sombrio. E quando nossa mente descansa, o mundo faz o mesmo.

📖 Livro disponível na nossa Biblioteca



O Lado Bom da Vida (2012), dirigido por David O. Russell | Drama, Comédia | 2h 2 min

Depois de uma fase difícil de sua vida, Pat Solitano Jr. está disposto a seguir em frente e reconquistar sua ex-mulher. Através de amigos, ele conhece Tiffany, que lhe promete ajuda na tarefa da reconquista. Uma inesperada ligação começa a uni-los.

🎬 Assista Grátis no Mercado Play

ATÉ BREVE!



Assim se encerra a edição Solaris. Entre sementes de girassol, páginas abertas e encontros guiados pela curiosidade, celebramos neste mês a força que nasce da partilha e da esperança.

Acreditamos que a biblioteca é mais do que um lugar de livros: é também um espaço de acolhimento, onde cada gesto — uma mensagem levada do mural, uma visita em grupo, um hábito de estudo cultivado — pode se transformar em farol para os dias difíceis.

Desejamos que esta edição seja lembrança de que o conhecimento não ilumina apenas a mente, mas também o coração. E que, ao final da leitura, você leve consigo não apenas informação, mas também um sopro de luz.

Até breve! 🌻