

Entre em contato com a Redação para enviar notícias e sugestões pelos ramais **4338** e **4446**, fax **3320-3603** ou e-mail **pucrsnoticias@pucrs.br**



VIVA BEM



Distúrbios do sono

Um sono perfeito, sem interrupções ou pesadelos. Esse é o desejo de qualquer pessoa no final do dia. Hoje, segundo estatísticas científicas, sabe-se que os distúrbios do sono atingem de 40% a 50% da população em algum momento da vida. Noites maldormidas provocam mau humor, diminuição dos reflexos e da audição.

FATORES ASSOCIADOS ÀS ALTERAÇÕES DO SONO

Biológicos – envelhecimento, alteração do relógio biológico, doenças, uso de drogas, inclusive o álcool.
Psicológicos – alteração das atividades sociais, ansiedade, medo, estresse, depressão e solidão.

DICAS PARA DORMIR MELHOR

- Evite de beber chá ou café antes de ir dormir
- Tome um banho quente e relaxante
- Use roupas leves e confortáveis
- Leia livros agradáveis e ouça música ambiente
- Escolha um colchão compatível com o seu peso
- Mantenha o mesmo horário para dormir e acordar. O hábito é muito importante na consolidação do sono
- Faça atividades relaxantes durante o dia

SINAIS DE PERTURBAÇÃO DURANTE O SONO

- Dificuldade para dormir
- Aumento da irritabilidade, agitação e apatia
- Sinais físicos como ligeiros tremores das mãos, face inexpressiva, olheiras, discurso arrastado e bocejos frequentes

DOENÇAS QUE PODEM PROVOCAR DISTÚRBIOS DO SONO

Depressão, Alzheimer, hipertireoidismo, problemas gástricos, respiratórios, cardíacos e infecções urinárias.

Fonte: Proad/GRH/Sesmt

AGENDA

| | |
|--------|---|
| 7 | Sessão de autógrafos, às 17h, com o professor Jacques Wainberg, autor do livro <i>Casa Grande e Senzala com Antena Parabólica</i> . Local: Feira do Livro, na Praça da Alfândega. |
| 7 a 9 | Curso de <i>Manipulação e Diagnóstico Genético de Embriões</i> . Promoção: Faculdade de Biociências. Local: anfiteatro do prédio 12. Informações: 3320-3545 . |
| 7 a 14 | Exposição do artista Aldo de Oliveira Pires, aluno do curso de Engenharia Mecatrônica. Promoção: Espaço Cultural, Biblioteca Central e Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários. Das 9h às 21h15min, de segunda a quinta-feira, e das 9h às 18h, na sexta-feira, no saguão da Biblioteca Central, no prédio 16. |
| 8 | Seminário do PPG em Zoologia sobre <i>Funções Extracelulares do ATP e seus Derivados</i> , com a professora Carla Bonam. As 11h, na sala 141 do prédio 12C. Entrada franca |
| | Oficina <i>Histórias: Reinventando a Vida</i> . As 15h, na sala 401 do prédio 40. Promoção: Programa Geron. Informações: 3320-3500 , ramal 4355 . |
| 8 a 9 | <i>Jornada Discente</i> da Faculdade de Serviço Social. As 8h, na sala 9 do prédio 5. Informações: 3320-3546 . |
| 8 a 23 | Curso <i>A riqueza das massas e materiais alternativos</i> . Promoção: Face. As 8h, no Laboratório de Processos Criativos em Arte-Educação, sala 215 do prédio 15. Inscrições até 8/11. * |
| | 2º Bioética Sul, com o pesquisador Robert Veatch, do Kennedy Institute of Ethics e Georgetown University. Promoção: Sociedade Brasileira de Bioética. As 8h45min, no teatro do prédio 40. Inscrições até 8/11. * |
| 9 | Sessão de autógrafos na Feira do Livro com Patrícia Grosi e Graziela Werba, autoras do livro <i>Violência e Gênero</i> . As 17h, na Praça da Alfândega. |
| | Último dia para inscrições das chapas que vão concorrer nas eleições do Diretório Acadêmico da Faculdade de Educação (Dafe). Informações: 3320-3500 , ramal 4035 . |
| 10 | Curso <i>Perfis da África</i> . Promoção: Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. As 8h, na sala 9 do prédio 5. Inscrições até 10/11. * |
| | Palestra <i>Comportamento do motorista, pedestre e direção defensiva</i> , com o professor de direção teórica e prática do Detran, Jorge Gustamante. Promoção: Exposição <i>Educação no Trânsito: para a vida seguir seu caminho</i> /MCT. As 10h30min, na sala 200 do prédio 40. Informações: 3320-3597 . |
| 12 | Palestra <i>Marketing cultural com os pés no chão</i> , com o publicitário Luciano Filho, às 19h30min. Local: auditório da Famecos. Entrada franca. Informações: 3320-3500 , ramal 4116 , set@pucrs.br . |
| | Seminário Economia às 17h30min. <i>Cenários de integração regional: impactos sobre o setor agrícola</i> , com Paulo Waquil. Promoção: Departamento de Economia. Auditório do 9º andar do prédio 50. Entrada franca. |
| 13 | Seminário Discente sobre a <i>Conjuntura Econômica</i> , com os alunos Maria Fernanda Santim, Daiane Kuplich, Tamara Dalmazio e Rafael Kloekner. As 17h30min, no auditório do 9º andar do prédio 50. Promoção: Dep. de Economia. Entrada franca. |
| | 8º Fórum do Sucesso. Promoção: Aje. Local: Centro de Eventos do prédio 41. Informações: 3212-2293 . |
| | Debate <i>Hermenêutica em Gadamer: Conceitos fundamentais</i> , com os professores Draiton de Souza e Juarez de Freitas, no 3º Encontro entre Direito e Filosofia. Promoção: Mestrado em Direito. As 10h, sala 1035, do prédio 11. Entrada franca. |
| | Sessão de autógrafos da obra <i>Cinco Cenários para o Brasil</i> (Editora Nórdica), com os autores Claudio Porto, Elimar Nascimento e Sérgio Buarque. As 18h30min, no saguão da Face. |
| | Palestra <i>Amizade e Liderança: um projeto de esperança II</i> , com o Ir. Carlos Gotchchalk. As 11h30min, na sala 301 do prédio 1. Informações: 3320-3500 , ramal 4359 . |
| | Inscrições abertas para o Programa de Pós-Graduação em Serviço Social. Até 14/11. Informações: 3320-3539 . |

* Inscrições na Pró-Reitoria de Extensão Universitária: sala 201, prédio 40, fone: 3320-3506, fax 3320-3543 e **proex@pucrs.br**



FIQUE POR DENTRO

O professor Alfredo Meneghetti Neto, da Faculdade de Economia, representa a PUCRS no grupo A *Sociedade e O Mercosul*, durante o *II Encontro Anual do Fórum Universitário Mercosul* de 7 a 9/11, na Universidade Federal de Pernambuco. Apresenta trabalho intitulado *Mercocidades* dirigido a professores, pesquisadores e estudantes de instituições de ensino superior do país.

No dia 14/11, será avaliada a proposta do grupo de trabalho que estuda o planejamento estratégico da PUCRS.

A Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia promove avaliação de seus cursos no período de 12 a 23/11, apoiada pelo setor didático-pedagógico da Pró-Reitoria de Graduação. O processo será realizado em todos os cursos incluindo o Campus Zona Norte.

O coordenador do Programa de Pós-Graduação em Filosofia, Draiton Gonzaga de Souza, participou da comissão de verificação do MEC que avaliou as condições de oferta do curso de Filosofia do Instituto Santo Tomás de Aquino, em Belo Horizonte.

O boletim semanal PUCRS NOTÍCIAS é editado pela Assessoria de Comunicação Social da Universidade. **Coordenador da Assessoria e Diretor-Editor:** Carlos Alberto Carvalho • **Editora Executiva:** Magda Achutti • **Redação e Edição:** Ana Paula Acauan, Magda Achutti e Paula Oliveira de Sá • **Estagiárias:** Angela Vencato, Aline Trevisan e Cristiane Pinto • **Revisão:** José Renato Schmaedecke • **Projeto gráfico:** Pense Design • **Impressão:** Epecê-Gráfica