



VIVA BEM

Como manter a postura correta

Manter uma postura adequada é fundamental para evitar problemas como cansaço, diminuição da força física e dor ao fazer certos movimentos. Exercícios, boa nutrição, boas condições no local de trabalho, alongamentos e flexões regulares auxiliam a reduzir o risco de lesões.

DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS POSTURAIIS

- Bolsas, mochilas, malas e sacolas carregadas apenas de um lado forçam a coluna cervical e podem comprometer ossos, músculos e articulações. A pessoa deve observar o peso e levá-lo sempre no dorso (costas).
- Ficar de pé numa fila pode tensionar os músculos das costas. Passar o peso de uma perna para a outra alternadamente, colocando uma perna na frente da outra e mantendo os joelhos semiflexionados, previne a tensão.
- Quem realiza atividade sentado por um longo período deve interromper a tarefa a cada 50 minutos, por cerca de 5 a 10 minutos, para fazer uma pequena caminhada ou exercícios de alongamento.
- Diante do computador, a cadeira e a mesa devem ser cômodas para que os pés fiquem bem apoiados no chão. Ao sentar, a cadeira precisa ter um bom encosto na região da coluna lombar. Embora pareça um pequeno detalhe, assentos também ajudam a prevenir a tendinite — inflamação dos tendões e músculos.

Fonte: Proad/GRH/Sesmt

AGENDA

| | |
|--------------|---|
| 3 a 10 | Inscrições para o <i>Curso de Capacitação de Contadores de História II</i> . Promoção: Centro de Referência para o Desenvolvimento da Linguagem da Faculdade de Letras. Aulas de 13/9 a 25/10. Matrícula gratuita na secretaria do Pós-Graduação, 4º andar, prédio 8. Informações: 3320-3500 , ramal 4615 . |
| 5 | Palestra <i>O Processo Constitucional na Espanha</i> , com Mar Jimeno Bulnes, da Universidade de Burgos (Espanha), às 18h. Promoção: Faculdade de Direito. Local: auditório do prédio 11. Entrada franca. Palestra <i>Emprego Amanhã</i> , com Jean Pierre da Veiga, promovida pelo Diretório Acadêmico Manoel Bandeira, às 19h30min, no auditório do prédio 7. Entrada franca. |
| 6 | Seminários do PPG Zoologia, palestra <i>Monte o seu próprio genoma</i> , com o professor Sandro Bonatto. Às 11h, na sala 141 do prédio 12C. Informações: fone 3320-3568 . Palestra sobre <i>Habeas Corpus</i> , do Projeto Sajug Seis e Meia, com o prof. Lúcio de Constantino, às 18h. Promoção: Faculdade de Direito. Local: auditório do prédio 11. Entrada franca. |
| 6 a 9 | 1º Congresso Brasileiro de Mastozoologia. Promoção: Museu de Ciências e Tecnologia da PUCRS, Sociedade Brasileira de Mastozoologia e Departamento de Genética da UFRGS. Inscrições até 6/9. Informações: 3316-6733 , 3320-3521 , sala 164 do prédio 40, www.ufrgs.br/sbmz e bmz@orion.ufrgs.br . |
| 9 | Palestra <i>Descartes e o Racionalismo</i> , com o professor Jayme Paviani, às 18h. Local: auditório do Instituto Goethe. Promoção: Programa de Pós-Graduação em Filosofia. Informações: 3222-7832 . Entrada franca. |
| 10 | Reunião Científica do Instituto de Pesquisas Biomédicas sobre <i>Reconhecimento de Estruturas Antígenicas de Angiostrongylus costaricensis</i> , com a professora Ana Lígia Bender. Local: sala de seminários do IPB, 2º andar do Hospital São Lucas, às 11h45min. Informações: 3320-3000 , ramal 2725 , e cbonorino@pucrs.br . |
| | Último dia de inscrição para seleção de bolsa recem-doutor do CNPq. Local: salas 507 e 514, prédio 5. Requisito: doutor na área de Ciências Humanas e Sociais. Informações: 3320-3555 , ramais 27 e 34 , e julieta@pucrs.br . |
| | Seminário Economia às 5 ½ sobre <i>Pesquisa e Pós-Graduação na PUCRS</i> , com o Pró-Reitor Urbano Zilles. Promoção do Departamento de Economia da Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Às 17h30min, no auditório do 9º andar do prédio 50. Entrada franca. |
| | Encerram-se inscrições ao Encontro Estadual Preparatório para o 10º Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais (14 e 15/9, na PUCRS). Informações na Faculdade de Serviço Social, sala 330, prédio 15, fone 3320-3546 . |
| 11 | Instalação do Comitê Consultivo do Núcleo de Extensão Empresarial Delta do Jacuí, às 19h. Criado por convênio entre a PUCRS e o governo do Estado, identificará e proporá alternativas para solução de problemas nas empresas. Local: auditório do 9º andar, prédio 50. Informações: 3320-3500 , ramal 4366 ou nucleo@pucrs.br . |
| | Lançamento dos livros da Edipucrs <i>Ser professor</i> , organizado por Dêlcia Enricone, e <i>Casa Grande e Senzala com Antena Parabólica</i> , de Jacques Wainberg. Local: LMC Bookstore Livraria e Distribuidora, Rua Riachuelo, 1273, às 18h. |
| | Seminário Discente A Teoria Microeconômica sobre as Falhas de Mercado, com o aluno Cristiano Ghinis, às 17h30min. Promovido pelo Departamento de Economia da Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Local: auditório do 9º andar do prédio 50. Entrada franca. |



FIQUE POR DENTRO

- O coordenador do Labelo, engenheiro Álvaro Theisen, e o pesquisador João da Rocha Filho retornaram de treinamento nos laboratórios da Underwriters Laboratories, nos EUA. A capacitação integra o processo de credenciamento do Labelo como certificador de produtos brasileiros de empresas que desejam exportar para aquele país.
- Professores e alunos de iniciação científica, mestrado e doutorado do Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica participam de 6 a 8/9 do III Congresso Sul Brasileiro de Geriatria e Gerontologia, em Florianópolis, com 24 trabalhos. No XVII Congresso Internacional de Gerontologia, realizado em julho, no Canadá, a Universidade foi representada com nove pesquisas.
- O Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais lançou a revista *Civitas*, pela Edipucrs. O primeiro número da publicação, organizada pelos professores Emil Sobottka e Maria Isabel Mallman, aborda o Mercosul e os desafios impostos pelas divergências do bloco. Assinaturas: fone **3320-3523**.
- Os professores da Faculdade de Odontologia Raphael Loro, João Messina da Cruz, Elaine Veeck, Nilza Costa e Denis Dockorn participaram do 3º Seminário do INEP/MEC e da 36ª Reunião da Associação Brasileira de Ensino Odontológico, em São Luiz (MA). Os eventos buscam melhorar o ensino na área.
- Nesta semana, os professores da Faculdade de Matemática Eliete Hauser, Liara Leal e Luiz Eduardo Ourique participam do XXIV Congresso Nacional de Matemática Aplicada e Computacional, em Belo Horizonte (MG), onde apresentam trabalhos. O docente Paulo Oliveira é palestrante do evento. João Moraes divulga dois trabalhos no III Congresso Sul Brasileiro de Geriatria e Gerontologia, em Florianópolis (SC).

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