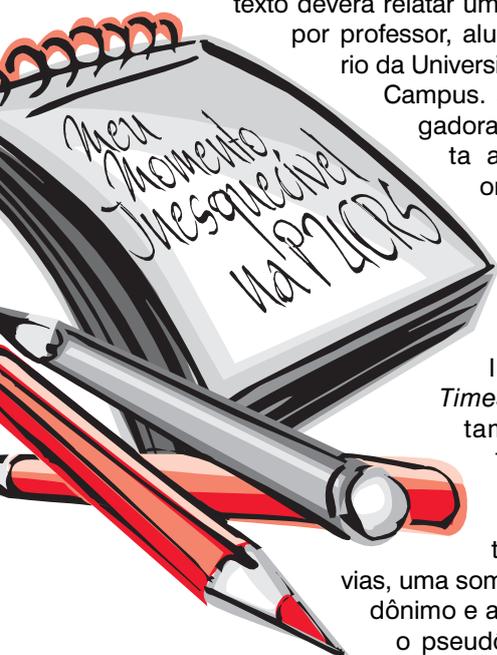


Promoção de final de ano dá prêmios

O Boletim PUCRS Notícias lança nesta quarta-feira, 22/10, sua promoção de final de ano. Trata-se de um concurso para escolher a melhor história sobre o tema *Meu momento inesquecível na PUCRS*. O

texto deverá relatar um fato real, vivido por professor, aluno ou funcionário da Universidade, dentro do Campus. A comissão julgadora levará em conta aspectos como originalidade, curiosidade, criatividade e correção. O relato deverá ter no máximo 15 linhas (Fonte: *Times New Roman*, tamanho: 12, ou 1.250 caracteres digitados no Word) e ser entregue em duas vias, uma somente com pseudônimo e a outra repetindo o pseudônimo e incluindo o nome completo, a unidade a que pertence e o telefone. Os trabalhos deverão ser enviados para a Assessoria de Comunicação Social, prédio 1, 5º andar, sala 501. O prazo de entrega encerra-se em 21/11. Os prêmios, uma cesta de Natal (primeiro colocado) e vales-presente da Livraria Acadêmica (segundo e terceiro colocados), serão entregues aos autores das três melhores histórias no dia 8/12.



Meu Momento Inesquecível na PUCRS

DCE premia notas altas

Pela segunda vez, o Diretório Central de Estudantes entrega dia 22/10, às 18h, o Prêmio Acadêmico DCE aos alunos que obtiveram as melhores notas em seus respectivos cursos. São considerados três aspectos: coeficiente de rendimento, percentual de disciplinas concluídas e número de disciplinas reprovadas. Desta vez, 47 estudantes serão agraciados. O evento ocorre no auditório do prédio 11.

Empresa brasileira de software se instala no Tecnopuc

A Stefanini IT Solutions, maior empresa de desenvolvimento de *software* brasileira, começa a operar no Tecnopuc, Parque Tecnológico da PUCRS, dia 22/10. Às 18h30min, haverá coquetel para convidados com a presença do presidente da empresa, Marco Stefanini. A Stefanini tem sede em São Paulo e escritórios em diversos países. Mais de 70 profissionais estão atuando no prédio 96B do Tecnopuc.

Encontro discute espiritualidade e qualidade de vida

Para discutir constatações de pesquisas sobre os benefícios da relação entre espiritualidade e qualidade de vida, será realizado nos dias 25 e 26/10 o Encontro Gaúcho de Espiritualidade e Qualidade de Vida no teatro do prédio 40. Promoção: Faculdade de Psicologia e Centro de Pastoral Universitária da PUCRS em parceria com outras universidades e entidades. Serão abordados os aspectos filosóficos e teológicos da espiritualidade, além da relação entre qualidade de vida, espiritualidade e saúde. Entre os palestrantes estão Urbano Zilles, Leda Portal, Juan Mosquera, Emílio Jeckel Neto, Jorge Sarriera, Evilázio Borges (PUCRS), Ivan Izquierdo, Marcelo Fleck (UFRGS), Geraldo Paiva (USP) e Celso Barcelos (ABRH-RS). Inscrições: sala 201 do prédio 40.

Extensão e Ação Comunitária são tema de mostra

A 3ª Mostra de Extensão e Ação Comunitária ocorre durante todo o dia 28/10, na sala 202 do prédio 40. O credenciamento será às 8h. Depois da abertura oficial, às 9h, os pró-reitores Paulo Franco e Helena Willhelm de Oliveira fazem palestras sobre as duas áreas na Universidade. Às 10h15min, haverá a entrega de prêmios dos vencedores do Concurso *Cantos e Recantos da PUCRS*. Depois haverá a apresentação de temas como *O modelo atual do Fórum Nacional de Extensão e Ação Comunitária*, *A gestão e avaliação da Extensão e Ação Comunitária*, *Gestão universitária e formação do profissional cidadão*. Também haverá mostra virtual de projetos às 15h.

Ciências Aeronáuticas promove jornada

A Faculdade de Ciências Aeronáuticas promove dias 25 e 26/10 a Jornada Nacional de Ciências Aeronáuticas. O evento comemora os dez anos da Faculdade. Serão tratados temas como a atual crise na aviação, perspectivas do mercado de trabalho, a aviação civil como fator estratégico do desenvolvimento e as associações, fusões e o impacto no transporte aéreo. No dia 24/10, às 16h, há um *show* aéreo de acrobacias no Aeroclube do RS (Av. Juca Batista, 8.101). Inscrições: www.pucrs.br/jornadaer.

Guia do Estudante destaca 20 cursos da PUCRS

O Guia do Estudante da Editora Abril lançou a edição de 2004 com a avaliação apontando os 1.331 melhores cursos do país. Única no *ranking* de Ciências Aeronáuticas, a PUCRS recebeu cinco estrelas (excelente). Relações Públicas também obteve o desempenho máximo. Administração de Empresas, Ciência da Computação, Direito, Engenharia Mecânica, Filosofia, História, Pedagogia, Publicidade e Propaganda, Secretariado Executivo, Serviço Social e Turismo ficaram com quatro estrelas (muito bom). Arquitetura e Urbanismo, Ciências Biológicas, Ciências Sociais, Engenharia Civil, Engenharia Elétrica, Engenharia de Controle e Automação e Odontologia receberam três (bom).

Clássicos da Filosofia em destaque

Na programação da Semana Acadêmica dos cursos de Graduação e Pós-Graduação em Filosofia, ocorre de 27 a 30/10, o evento *Clássicos da Filosofia 2003*. Renomados palestrantes apresentarão autores clássicos da história do pensamento ocidental, partindo das obras que escreveram sobre a temática da palestra. Entre outras atividades, no dia 28/10, às 20h30min, a escritora Lya Luft fará o comentário de seu livro *Perdas & Ganhos*. No dia 29/10, às 20h, haverá a Cantata de Johann Sebastian Bach *Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen*, na Igreja Universitária Cristo Mestre. O evento, promovido pelo departamento de Filosofia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas do PPG em Filosofia, com apoio do Instituto Goethe de Porto Alegre, AEBA e Editora Vozes, valerá 12 horas de atividade complementar para alunos de Direito e História. Informações e inscrições: sala 502 do prédio 5, **3320-3554** e www.pucrs.br/pgfilosofia.

Periódico Biociências recebe artigos

O Conselho Editorial do Periódico Biociências da PUCRS recebe, até o final do mês, artigos para a 2ª edição do volume 11. São aceitos trabalhos científicos originais de autores nacionais e estrangeiros para publicação nas seções Biologia Geral, Biofísica, Bioquímica, Botânica, Ecologia, Farmacologia, Fisiologia, Genética, Imunologia, Microbiologia, Morfologia, Parasitologia, Zoologia, notas científicas, resenhas e trabalhos de revisão. O periódico é semestral e tem a tiragem de mil exemplares. Os interessados devem enviar os textos para a Comissão Editorial do Biociências (Av. Ipiranga, 6681, prédio 12 C, CEP 90619-900, Porto Alegre-RS ou zoologia-pg@pucrs.br). Informações: www.pucrs.br/fabio.

Exposição sobre DNA no Museu

O Museu de Ciências e Tecnologia (MCT) apresenta, a partir das 18h do dia 23/10, a exposição temporária DNA50. O evento comemora os 50 anos de uma das mais revolucionárias descobertas da Biologia. Serão mostrados painéis com informações e curiosidades sobre experiências de cientistas britânicos que se dedicaram ao estudo da molécula da hélice dupla. Apoio: British Council e Embaixada Britânica. O MCT funciona no prédio 40 de terça-feira a domingo, das 9h às 17h.



Salão de Iniciação Científica

De 27 a 29/10, a Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação promove o 4º Salão de Iniciação Científica. Há cerca de 700 trabalhos inscritos. A abertura será dia 27, às 14h30min, no auditório do prédio 41, onde ocorrem as exposições de pôsteres. Em seguida, a Pró-Reitora de Ensino de Graduação, Solange Ketzer, fala sobre a significação e o desenvolvimento da iniciação científica na PUCRS. As sessões de comunicações de trabalhos serão realizadas dias 28 e 29 em salas do 6º, 7º e 8º andares do prédio 40. Informações: www.pucrs.br/salao.

Atendimento à comunidade

No dia 26/10, das 9h às 12h, será realizada ação especial com a participação do ônibus oftalmológico (PUCRS/Lions), de equipes de Medicina, do Projeto Solidariedade, da Enfermagem e da Nutrição. Haverá prestação de serviços (como confecção de documentos) para comunidades carentes. Será no Centro Marista Boa Mãe, na zona Norte de Porto Alegre, que estará de aniversário.

Psicopedagogia é tema de jornada

A 4ª Jornada de Psicopedagogia, de 27 a 31/10, discute temas como bases neurológicas da aprendizagem, transtornos do desenvolvimento e aprendizagem na infância, na adolescência e na vida adulta, além de diagnóstico psicopedagógico e jogos psicopedagógicos. A promoção é do curso de Psicopedagogia da Faculdade de Educação. Público-alvo: alunos de Psicopedagogia, Pedagogia, Psicologia, professores e psicopedagogos. Inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40.

Livraria Acadêmica oferece descontos

A promoção *Encha a prateleira, a Feira do Livro começa antes na Acadêmica* vai até o dia 14/11. Há descontos de 20% a 50% na compra de livros à vista e de 15% para quem utilizar cartão de crédito. A Livraria também oferece ao professor um cartão de vantagens que proporciona 20% de desconto em livros e 5% na papelaria, acesso ao sistema de encomenda de obras, teleentrega e espaço para sessão de autógrafos. A Acadêmica fica no prédio 41.



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, Angela Vencato e Magda Achutti • **Estagiária:** Débora Braga • **Revisão:** José Renato Schmaedecke • **Projeto gráfico:** Pense Design - Fone 3330-9962 • **Impressão:** Epecê-Gráfica • Para ficar por dentro das notícias diárias da Universidade, acesse www.pucrs.br/imprensa.

viva bem

Orientações para prolongar a vida

Os cuidados com a saúde devem começar cedo, pois muitas doenças que vão incomodar na velhice têm início na infância. Entre os fatores que prejudicam a saúde estão pressão alta, excesso de peso, hábito de fumar e colesterol alto. Ao lado, alguns hábitos saudáveis que podem ser inseridos no cotidiano e ajudar a viver mais e com qualidade.

- Manter o peso normal. Para calcular o Índice de Massa Corporal, divida o peso pela altura ao quadrado. O resultado não deve ultrapassar 25kg/m². Entre 25 e 30 é considerado pesado, acima de 30, obeso
- Não fumar
- Realizar exercícios físicos regularmente. Uma caminhada diária de 45min, sem pausa, em terreno plano, é suficiente
- Moderar o consumo de bebidas alcoólicas
- Evitar o estresse
- Ingerir diariamente legumes, verduras, frutas, leite e peixes do mar
- Temperar a comida com o mínimo possível de sal de cozinha
- Não exagerar no consumo de açúcar, gordura animal e alimentos ricos em colesterol
- Manter níveis de colesterol total abaixo de 200 mg/dl, LDL (mau colesterol) abaixo de 130 mg/dl, HDL (bom colesterol) acima de 40 mg/dl e triglicérides abaixo de 150 mg/dl
- Manter níveis de glicose (açúcar) abaixo de 110 mg/dl
- Manter a pressão máxima abaixo de 130 mmHg e a pressão mínima abaixo de 90 mmHg
- Ter uma religião, um trabalho e realizar atividades de lazer
- Cultivar o convívio familiar
- Manter o bom humor e ser otimista
- Realizar consultas de rotina com médicos e dentistas desde a infância



Fonte: Proad/GRH/Sesmt

Se você quer esclarecer alguma dúvida ou sugerir um tema para o Viva Bem, entre em contato pelo ramal 4338 ou pucrsnoticias@pucrs.br

fique por dentro

■ Está no ar o novo *site* do Planejamento Estratégico da PUCRS (www.pucrs.br/gtpe). Atualizado e com novas seções, oferece informações sobre o desenvolvimento do processo de implantação. Dentre as novidades estão: *Clipping* (diário, trazendo “recortes estratégicos” do cenário nacional de educação), *Pílulas de gestão* (dicas de gestão na “dose adequada”); *Conquistas do P.E.* (seção que apresenta os avanços realizados por cada unidade) e *Frequently Asked Questions* (respostas às principais dúvidas identificadas ao longo do processo). Além disso, são encontradas todas as edições do Boletim do GTPE e um glossário com os principais termos e temas envolvendo planejamento estratégico, estratégia e gestão.

■ A Pró-Reitora de Ensino de Graduação, Solange Ketzer, é uma das quatro integrantes da equipe responsável pela elaboração da proposta do Fórum de Pró-Reitores de Graduação para a construção do Plano Nacional de Graduação do MEC. Os demais componentes da equipe pertencem à Universidade Nacional de Brasília, à Universidade Federal de São Carlos e à Universidade Metodista de Piracicaba.

■ O Conselho Universitário prestou homenagem, no dia 16, ao primeiro Chanceler da Universidade, Dom Vicente Scherer, alusiva ao centenário de seu nascimento. Durante a cerimônia realizada na PUCRS, com a presença do Reitor Norberto Rauch, e do monsenhor Tarcísio Scherer, representando o Arcebispo Dom Dadeus Grings, houve o descerramento de uma placa especial. Também foi homenageado o Papa João Paulo II, que completa 25 anos de pontificado.

■ Professor Eugênio Facchini Neto, da Faculdade de Direito, apresentou palestra sobre *Colisão de Direitos Fundamentais* no seminário internacional *Fundamental Rights in the Balance*, realizado na Universidade de Sussex (Inglaterra).

■ No dia 25/10, das 9h às 17h, ocorre o reencontro dos grupos 2003/1 e 2003/2 do Projeto Reflexões, no auditório térreo do prédio 50. O trabalho desenvolve um processo contínuo e progressivo, iniciado em Bento Gonçalves, com o objetivo de refletir sobre a identidade da PUCRS. O evento inclui almoço no restaurante Panorama e, depois do encerramento, missa na Igreja Cristo Mestre.

22	Até 25/10, acontece a 13ª Bienal da Cultura Japonesa . Promoção: Instituto de Cultura Japonesa em parceria com a Sociedade Nipo-Brasileira do RS e Consulado Geral do Japão em Porto Alegre. Local: auditório do prédio 11. Entrada franca.
	Início da 3ª Jornada Acadêmica Temas em Serviço Social . Promoção: Faculdade de Serviço Social. Informações e inscrições gratuitas: 3320-3546.
	Inscrições abertas para o curso de mestrado em Ciências Sociais . Promoção: PPG em Ciências Sociais. Informações e inscrições: sala 106 do prédio 5, 3320-3681.
	Inscrições abertas para o 3º Seminário Internacional Brasil, Reino Unido, Alemanha – Políticas Públicas e Sociedade , nos dias 4 e 5/11. Promoção: PPG em Ciências Sociais, Instituto Goethe e outras entidades. Informações e inscrições: 3231-2747 e www.politicaspUBLICASesociedade.com.br .
23	Inscrições abertas, até 31/10, para os cursos de mestrado e o doutorado do PPG em Comunicação Social . Informações e inscrições: sala 318 do prédio 7, 3320-3658 e www.pucrs.br/famecos .
	Inscrições abertas, até 31/10, para os cursos de mestrado e doutorado em Serviço Social . Inscrições pelo <i>site</i> www.pucrs.br/fss/pos . Informações: 3320-3539.
	Inscrições abertas para o curso Gestão da Empresa Familiar , com início em 31/10. Promoção: Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Os alunos formandos em Engenharia Elétrica – ênfase Computadores, estão promovendo o Seminário Magos da Nova Era , com cursos sobre tópicos avançados em Computação. Dia 23/10, acontece o curso Implementação e configuração de servidores de missão crítica. Nos dias 30/10 e 6/11, ocorrem outros cursos. Informações: http://magos.rubemdrf.beturbo.com . Inscrições: sala 150 do prédio 30.
24	Inscrições abertas, até 31/10, para os cursos de mestrado e doutorado do PPG em Letras . Informações e inscrições: sala 421 do prédio 8, 3320-3676 e www.pucrs.br/fale .
	Inscrições abertas para o 8º Seminário Estadual do Idoso , em 4/11. Promoção: Programa Geron e Projeto Solidariedade. Informações e inscrições: 3320-3552 e 3320-3508.
	Inscrições abertas para o curso de mestrado em Ciências Criminais . Promoção: PPG em Ciências Criminais. Informações e inscrições: sala 1030 do prédio 11, 3320-3537.
25	Às 9h, encontro para cuidadores de pacientes com demência , com o tema <i>Avanços em tratamentos para demência</i> . Local: auditório C, 2º andar do HSL. Entrada franca. Informações: 3320-3000, ramal 2588.
	Às 8h30min, Encontro de Formação Permanente de Voluntariado , com o tema <i>Voluntariado Acontecendo</i> . Promoção: Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários. Público-alvo: representantes de entidades assistenciais. Inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680. Informações: voluntariado@pucrs.br e 3320-3508, ramal 4701.
	Início do curso Desenvolvimento de Websites e Portais Corporativos com ASP e SQL Server . Promoção: Faculdade de Informática. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	A partir das 8h30min, 3º Seminário Espaço Aberto – A Comunicação Comunitária e Alternativa na Perspectiva Eleitoral . Promoção: jornal Espaço Aberto e Instituto Popular de Porto Alegre. Local: Escola Antão de Farias (rua Bom Jesus, 505). Informações: 3334-2566. Entrada franca.
27	Às 17h30min, Seminário Economia às 5 ½ – Os impactos dos novos acordos de livre comércio sobre o mercado de arroz no Brasil: um modelo de alocação espacial e temporal , por Augusto Alvim. Promoção: Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Local: auditório do 9º andar do prédio 50. Entrada franca.
	Início do curso Gestão e Liderança de Equipes . Promoção: Fijo. Informações e inscrições: 3339-1692 e www.fijo.com.br .
	Início do curso Psicologia do Consumidor: Construindo Paradigmas para o Sujeito do Consumo . Promoção: Faculdade de Psicologia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Início do 4º Curso de Introdução ao Epiinfo 2002 . Promoção: Instituto de Geriatria e Gerontologia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Início do curso Estabeleça o Foco no Cliente – Call Center e Telemarketing . Promoção: Faculdade de Engenharia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Início do curso do Apple Training Center – Flash Básico . Promoção: Faculdade de Comunicação Social. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Início do curso Adolescência no século 21 . Promoção: Fijo. Turno: noite. Informações e inscrições: 3339-1692 e www.fijo.com.br .
28	Início do o curso Cuidadores de pacientes com Alzheimer . Promoção: Fijo. Informações e inscrições: 3339-1692 e www.fijo.com.br .
	Às 11h30min, Conversando sobre a Vida , com o tema Sexualidade, por Eva Chagas. Promoção: Programa Vida com Qualidade. Local: sala 301 do prédio 1. Entrada franca.

