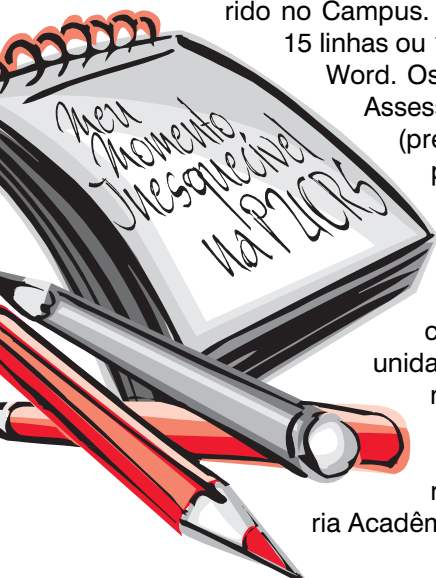


Últimos dias de inscrição para o Vestibular

Foram prorrogadas até o dia 24/11 as inscrições para o Concurso Vestibular de verão. As provas serão realizadas, de forma inédita, antes do Natal, nos dias 10, 11 e 12 de dezembro. Entre as novidades estão o primeiro curso tecnológico da PUCRS, Produção Audiovisual/Cinema e Vídeo e, também, o curso de bacharelado em Hotelaria. Ambos são vinculados à Faculdade de Comunicação Social. São oferecidas 4.161 vagas distribuídas em 59 opções de cursos. O último dia para pagar a taxa será 25/11, no horário bancário. O Manual do Candidato está disponível para download no site www.pucrs.br ou à venda nos locais de inscrição (saguão do prédio 11 do Campus Central e no Campus Zona Norte, Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 4879). Todo o processo de inscrições é *on-line*. Informações: vestibular@pucrs.br e **3320-3557**.

Conte a sua história e concorra a prêmios

Você foi personagem de uma história interessante dentro da PUCRS? Então a coloque no papel e concorra a prêmios! O concurso *Meu momento inesquecível na PUCRS*, promoção do Boletim PUCRS Notícias, recebe inscrições até 28/11. Podem participar professores, alunos e funcionários. O fato relatado – original, curioso, criativo – deverá ter ocorrido no Campus. O texto deve ter no máximo 15 linhas ou 1.250 caracteres digitados no Word. Os trabalhos são recebidos na Assessoria de Comunicação Social (prédio 1, 5º andar, sala 501) e por e-mail (pucrsnoticias@pucrs.br), anexando duas cópias, uma somente com pseudônimo e a outra repetindo o pseudônimo e incluindo o nome completo, a unidade a que pertence e o telefone. O primeiro colocado receberá uma cesta de Natal. O segundo e o terceiro ganharão vales-presentes da Livraria Acadêmica. Participe!



HSL promove Feira do Livro Infantil

Nesta quarta-feira, 19/11, às 14h30min, ocorre a abertura oficial da Feira do Livro Infantil do Hospital São Lucas, no Setor de Pediatria, quinto andar do hospital. A atividade faz parte do *Projeto Literatura Infantil e Medicina Pediátrica: uma Aproximação de Integração Humana*, coordenado pela professora Solange Ketzer. A idéia é oferecer às crianças internadas um evento cultural com livros doados por livrarias, distribuidoras, editoras locais e autores. No programa, sessões de narração de histórias, entrega de kits com livros para cada criança e sessões de autógrafos com os autores Carlos Urbim e Sissa Jacoby. O Projeto conta com a participação da Biblioteca Central, da Prac e do Centro de Referência para o Desenvolvimento da Linguagem da Faculdade de Letras.

Gestores universitários fazem estágio na PUCRS

De 23 a 28/11 será realizado na PUCRS o Estágio do 20º Curso de Especialização em Administração Universitária. A promoção é do Instituto de Gestão e Liderança Universitária (IGLU) da Organização Universitária Interamericana que reconhece a Universidade como uma referência. Participam do estágio gestores do México e da República Dominicana. No dia 24/11, às 9h, o Vice-Reitor, Ir. Joaquim Clotet, faz a sessão de abertura do evento e também apresenta a conferência *Ética e Gestão Universitária*. Os pró-reitores de Graduação, Pesquisa e Pós-Graduação, Extensão, Assuntos Comunitários e Administração abordarão a gestão em suas respectivas pró-reitorias.

Congresso gaúcho debate epilepsia

Nos dias 21 e 22/11, será realizado no Hospital São Lucas o 1º Congresso Gaúcho de Epilepsia / Simpósio de Atualização em Epilepsia, organizado pelo Serviço de Neurologia. No encontro serão abordados temas nas áreas de epilepsia clínica e experimental, neurofisiologia clínica, neuropsicologia / neuropsiquiatria, cirurgia da epilepsia e engenharia biomédica, entre outros. O evento é uma oportunidade para professores e pesquisadores trocarem informações e vivências. Na ocasião, serão comemorados os 25 anos do Laboratório de Neurofisiologia do HSL. Informações: **3320-3000**, ramal **2302**.

Cooperação Franco-Brasileira para Engenheiros

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) recebe, até 8/12, projetos encaminhados por instituições de ensino superior interessadas em participar do Programa de Cooperação Franco-Brasileira para Formação de Engenheiros. A iniciativa é uma parceria da Capes e da Conferência dos Diretores de Escolas e Formação de Engenheiros, da França. Cada instituição de ensino pode apresentar somente um projeto, independentemente das parcerias estabelecidas em outros programas da Capes. O estudo deve envolver, no máximo, duas instituições brasileiras, uma coordenadora e outra como parceira. Informações: www.capes.gov.br.

Site dá dicas de marketing pessoal

O site *Você em Foco – Marketing Pessoal para Relações Públicas* (www.zero1web.com.br/voceemfoco) dá dicas de *marketing* pessoal, comunicação, comportamento e legislação de Relações Públicas. A página foi lançada pelas alunas de Relações Públicas da Faculdade de Comunicação Social Cristina Berrios, Fernanda Leal, Karine Girardi e Raquel Möller para a disciplina de Planejamento III, do sétimo nível. O objetivo é ajudar estudantes e profissionais da área a conhecer e trabalhar sua imagem pessoal. No site também são encontrados artigos referentes ao tema, dicas de livros e *links* de interesse para a área.

PUC do Chile recebe brasileiros

A PUC do Chile oferece bolsas de estudo a alunos de graduação interessados em cursar um semestre na Instituição. Inscrições até 21/11 na sala 201 do prédio 1. A universidade cobre o custo das mensalidades, mas o candidato deve pagar passagem, alimentação, seguro saúde e hospedagem. Requisitos: ter 50% do curso de graduação e conhecimentos de língua espanhola. Informações: **3320-3660** ou aaii@pucls.br.

PUCRS sedia campeonatos de taekwondo

De 19 a 23/11, no Prédio Poliesportivo da PUCRS, ocorrem o 1º Campeonato Aberto Internacional Sênior de Taekwondo e o 1º Campeonato Internacional Aberto de Taekwondo para Portadores de Necessidades Especiais. Os eventos integram a World Cup Open Taekwondo 2003, realizada pela Superliga Nacional de Taekwondo, pela Associação Gaúcha de Taekwondo e pela Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto. A cerimônia de abertura será às 20h do dia 21, no térreo do Prédio Poliesportivo. Está sendo esperado o ministro dos Esportes, Agnelo Queiroz. O campeonato reunirá mais de 3 mil atletas de vários países, escolas, delegações e visitantes. Informações: **3227-8174**.



Semana da Biologia em Uruguaiana

A 3ª Semana da Biologia, no Campus Uruguaiana, discute temas como biodiversidade pampeana, área de proteção ambiental, parque natural, mexilhão dourado no Sul do país, moluscos da bacia do rio Uruguai Médio, vegetação do Parque Estadual do Espininho, formiga e a importância para a biodiversidade, entre outros. O evento será realizado de 24 a 28/11. Local: Salão de Atos do Campus Uruguaiana. Informações: mquerol@pucls.campus2.com.br.

Hip-hop em debate

Dias 25 e 26/11, ocorre a Semana Acadêmica do Curso de Ciências Sociais, com exposição de trabalhos dos alunos, oficinas, debates e *shows*. As discussões, nos dois dias, às 19h30min, enfocarão os movimentos sociais de periferia – a cultura *hip-hop*. Também haverá dias 25 e 26/11, às 21h, a apresentação de grupos de *hip-hop* na sala 9 do prédio 5. A coordenação do evento é da professora Beatriz Duarte. Informações: **3320-3555**.

Bolsas no Canadá

A Embaixada do Canadá informa que estão abertas as inscrições para os programas de bolsa de estudo do governo canadense Faculty Enrichment Program, Faculty Research Program e Faculty General Award para o período 2003-2004. O último dia para inscrições é 28/11. As bolsas são dirigidas a professores universitários e pesquisadores. Cópias dos formulários de inscrição podem ser obtidas nas páginas: www.dfait-maeci.gc.ca/brazil/br-02a1-pt.asp. Informações: Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais (**3320-3660**).

Intercâmbio com universidade dos EUA

A PUCRS, por intermédio da Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais, firmou convênio com a Universidade do Novo México, nos EUA. Os alunos de graduação que quiserem participar de intercâmbio devem ter pontuação de, no mínimo, 520 (190 computadorizado) no TOEFL. Interessados em estudar um semestre na universidade norte-americana, que fica na cidade de Albuquerque, podem procurar a Assessoria, na sala 201 do prédio 1. Informações: **3320-3660** e aaii@pucls.br.



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 e Magda Achutti • **Estagiárias:** Caroline Eidt e Mariana Vicili • **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.

Tendinite

A tendinite é a inflamação ou irritação de um tendão. Os tendões são espessas cordas fibrosas que prendem os músculos aos ossos. Eles servem para transmitir a força de contração muscular necessária para mover um osso, ou seja, para possibilitar os movimentos.

As tendinites mais comuns são a do manguito rotador (ombro), a epicondilite (cotovelo), a dos extensores do punho, a patelar (joelho) e a do Aquiles (tornozelo).

Sintomas

Os sinais e sintomas são os mesmos das inflamações em geral (dor, calor, vermelhidão e inchaço).

Causas

A principal causa é o excesso de força durante movimentos de trabalho ou esporte, especialmente se a pessoa tem um mau condicionamento físico, má postura (como a ilustração) ou usa o membro afetado numa posição forçada e desajeitada. Ocasionalmente uma infecção ao redor do tendão será responsável pela inflamação. Quando fazemos exercícios, contraímos e alongamos os músculos gerando energia. Se os exercícios são feitos em excesso, pode ocorrer a morte e degeneração das células, causando um processo inflamatório e, portanto, uma tendinite. Com isso haverá um enfraquecimento gradativo no interior do tendão, podendo até causar sua ruptura completa.



Fonte: Proad/GRH/Sesmt

Tratamento

O tratamento geralmente consiste na diminuição ou retirada da atividade física do local afetado, uso de antiinflamatórios (apenas com prescrição médica), imobilização e, em alguns casos, a reparação cirúrgica. Se a pessoa estiver apresentando os sintomas da tendinite deve procurar orientação de um médico que irá avaliar o caso para indicar o tratamento apropriado.

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

■ Professora Elizabeth Torresini, do curso de História, lançou o livro *História de um sucesso literário: Olhai os lírios do campo – Erico Verissimo*, editora Literalis. A obra, com prefácio de Luis Fernando Verissimo, reconstitui para o leitor o percurso histórico-literário de um romance que alcançou a soma de mais de 1,5 milhão de exemplares vendidos, êxito editorial permanente durante 65 anos. Elizabeth autografou na 49ª Feira do Livro.

■ O coordenador do Programa de Pós-Graduação em Direito – Mestrado e Doutorado, professor Juarez Freitas, foi escolhido para coordenar a área de Ensino do Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito. Em conferência realizada neste mês no Congresso Brasileiro de Direito Público, Freitas falou sobre remuneração dos servidores públicos e proventos da aposentadoria: teto, subteto e direito adquirido.

■ O Tribunal Pleno do TRT da 4ª Região elegeu por unanimidade a nova administração para a gestão 2003/2005. Entre os juízes eleitos estão Fabiano de Castilhos Bertoluci (presidente) e Pedro Luiz Serafini (vice-corregedor-geral). Bertoluci é professor de Direito do Trabalho na PUCRS e Serafini formou-se na Universidade.

■ Os professores Mirian Oliveira, Marcelo Perin e Gabriela Ferreira, do Mestrado em Administração e Negócios, apresentaram trabalhos resultantes de suas pesquisas no 6º Simpósio de Administração da Produção, Logística e Operações Internacionais, realizado em São Paulo.

■ O Ministério do Turismo indicou o professor Abdon Barreto Filho, do curso de Turismo, para participar da Câmara Temática de Qualificação Profissional. A Câmara tratará do aprimoramento profissional das pessoas que trabalham com turismo, com o objetivo de prestar atendimento qualificado aos visitantes estrangeiros e nacionais.

■ A equipe do Laboratório de Herpetologia do Museu de Ciências e Tecnologia participou da 7ª Jornada de Zoologia del Uruguay, realizada em Montevidéu. Alunos de graduação, mestrado e doutorado, coordenados pelo professor Thales De Lema, apresentaram pôsteres sobre o trabalho desenvolvido na Universidade. Destacaram-se as pesquisas que utilizam o microscópio eletrônico para análise das escamas de lagartos e serpentes.

19	Início do Projeto Multiplicação – uma estratégia para o enfrentamento da epidemia da Aids . No espaço entre os prédios 7 e 8, a comunidade acadêmica está convidada a participar da confecção da colcha que representa a luta contra a doença. Informações: 3320-3633.
	Inscrições abertas para o curso de Formação de Jogos e Simulação para Profissionais de Treinamento , com início em 21/11. Promoção: Face. Carga horária: 16 horas/aula. Local: Prédio 40. ★
20	Inscrições abertas para o curso O Peso da Obesidade , com início em 21/11. Promoção: Faculdade de Serviço Social. Carga horária: 12 horas/aula. Local: Prédio 40. Público-alvo: Profissionais e estudantes da área da saúde. ★
	Início da 3ª Semana Acadêmica da Fisioterapia . Promoção: Faenfi. Carga horária: 16 horas/aula. ★
	Inscrições abertas para o curso de Primeiros-Socorros , com início em 26/11, a partir das 18h45min. Carga horária: 16 horas/aula. Promoção: Fijo. Informações e inscrições: prédio 3, 3336-5857 e www.fijo.com.br .
21	Inscrições abertas para o Mestrado e Doutorado em Filosofia . Vagas: 20 para o Mestrado e 10 para o Doutorado. Incrições: www.pucrs.br/pgfilosofia/edital2004I . Informações: ramal 3320-3554.
	Último dia da Mostra Arquiteto Demétrio Ribeiro de Trabalhos Acadêmicos realizados na Faculdade de Arquitetura. Local: Praça de Exposições do prédio 9. Horário: das 8h às 22h45min.
	Inscrições abertas para o Mestrado em Ciências Sociais . Incrições e informações: prédio 5, sala 105, pgcs@pucrs.br , 3320-3681.
	Inscrições abertas para a segunda turma do curso Photoshop Básico , com início em 24/11, a partir das 12h. Promoção: <i>Apple Training Center</i> . Informações: www.pucrs.br/famecos/atc ou 3320-3680. ★
22	Último dia de inscrição para o Projeto Litoral . Público-alvo: estudantes de Odontologia do oitavo semestre. Promoção: Faculdade de Odontologia e Prac. Informações: 3320-3538.
	Inscrições abertas para o curso Projeto e Desenvolvimento de Websites , com início em 22/11. Promoção: Faculdade de Comunicação Social. Local: Prédio 7. ★
	Inscrições abertas para o curso O Pensamento Junguiano e a Alma Brasileira . Promoção: Faculdade de Psicologia. Local: prédio 11. Público-alvo: estudantes e interessados. ★
23	Abertas inscrições para o curso de Dança Flamenca . As aulas ocorrem às segundas e quartas-feiras, a partir das 18h. Informações: 3336-5377, cultura-hispanica@pucrs.br .
	Inscrições abertas para o curso Operação de Equipamentos GPS para Pilotos , com início em 25/11, a partir das 19h. Promoção: Faca. Carga horária: 12 horas/aula. Público-alvo: alunos do curso de Ciências Aeronáuticas e pilotos. ★
	Inscrições abertas para os cursos de Pós-graduação da Faculdade de Odontologia (Doutorado em Estomatologia Clínica; Doutorado e Mestrado em Cirurgia e Traumatologia Bucocomaxilofacial; Mestrado em Ortodontia e Ortopedia Facial e Prótese Dentária; Especialização em Periodontia e Odontopediatria). Incrições e informações: 3320-3538 e odontologia-pg@pucrs.br .
24	Inscrições abertas para o Mestrado e Doutorado em História . Incrições e informações: www.pucrs.br/pghistoria , historia-pg@pucrs.br , 3320-3875.
	Inscrições abertas para o 21º Seminário Brasileiro de Crítica Literária e 20º Seminário de Crítica do Rio Grande do Sul , com início em 2/12. Promoção: Faculdade de Letras. Carga horária: 20 horas/aula. Local: prédio 9. ★
	Inscrições abertas para o curso paralelo ao 21º Seminário Brasileiro de Crítica Literária: Que Gramática usar na Escola? Norma e uso da Língua Portuguesa , com início em 1º/12, a partir das 8h30min. Promoção: Faculdade de Letras. Público-alvo: Professores e alunos de Letras e interessados. ★
25	Inscrições abertas para o Mestrado Profissionalizante em Educação em Ciências e Matemática . Informações: 3320-3650 e mseducem@pucrs.br .
	Conversando sobre a vida: Oficina Álbum de Memória , com a professora Elizabeth Torressini. Local: prédio 5, sala 405. Público-alvo: funcionários da Universidade. Horário: 11h30min. Informações: 3320-3508.
	Inscrições abertas para o Mestrado em Biologia Celular e Molecular . Informações: 3320-3568 e bcm@pucrs.br .
	Inscrições abertas para o Mestrado em Ciências Criminais . Informações: 3320-3537 e mestrcrime@pucrs.br .
	Inscrições abertas para a Especialização em Geriatria e Gerontologia . Informações: 3336-8153 e igg@pucrs.br .



★ Informações e inscrições na Pró-Reitoria de Extensão Universitária: sala 201, prédio 40, fone 3320-3680, fax 3320-3543, proex@pucrs.br e www.pucrs.br/proex.

pastoral e você

“A mente que se abre a uma nova idéia jamais voltará ao seu tamanho original.” (Albert Einstein)

Centro de Pastoral: Venha fazer parte desta história — www.pucrs.br/pastoral