



Entre em contato com a Redação para enviar notícias e sugestões pelo ramal 4446, fax 3320-3603 ou e-mail [pucrsnoticias@pucrs.br](mailto:pucrsnoticias@pucrs.br)



## VIVA BEM

**A hipertensão arterial** atinge mais de 20% da população do país, segundo dados da Sociedade Brasileira de Hipertensão. A pressão sanguínea elevada pode ocorrer em qualquer idade, sendo mais comum em adultos e idosos. Com o tempo, os vasos sanguíneos, sob pressão alta, perdem a elasticidade e se tornam mais rígidos. Isso diminui a sua eficiência no transporte do oxigênio e de nutrientes aos órgãos. A nutrição e a oxigenação insuficientes podem levar a complicações como enfarte cardíaco, derrames cerebrais e insuficiência renal.

### QUAIS AS CAUSAS?

Hereditariedade, sedentarismo, obesidade, fumo, estresse, ingestão excessiva de álcool e de sal contribuem para desencadear a doença.

### COMO PREVENIR E EVITAR?

Incluir frutas e verduras no cardápio e evitar alimentos ricos em gordura e sal. Praticar atividade física ajuda a fortalecer o organismo e a relaxar. Os exercícios também auxiliam na redução dos triglicerídeos e do colesterol e a combater o diabetes e a obesidade. Em alguns casos, as pessoas ficam curadas apenas com a prática de exercícios e alimentação saudável.

*Fonte: Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho (SESMT)*

## AGENDA

13 a 21	Entrega de documentos dos pré-classificados no Programa Benefício PUCRS 2001, no térreo dos prédios 11 e 16. Informações: <b>3320-3508</b> .
15 a 17	I Encontro sobre Espaço e Linguagem, promovido pelas faculdades de Arquitetura e Urbanismo e de Letras. Inscrições até às 17h30min do dia 15. Informações: <b>3320-3564</b> . *
15 a 23	Inscrições para o Curso Avançado de Avaliação de Imóveis, da Faculdade de Engenharia. O curso ocorre de 24/8 a 1/9. Informações: <b>3320-3553</b> , <b>3320-3594</b> , <a href="mailto:dec_feng@pucrs.br">dec_feng@pucrs.br</a> e <a href="mailto:dee_feng@pucrs.br">dee_feng@pucrs.br</a> . *
	Inscrições para o 2º Congresso Internacional Multidisciplinar de Drogodependência. O evento realiza-se de 23 a 25/8. Informações: <b>3320-3508</b> ou <a href="http://www.pucrs.br/prac/cimd">www.pucrs.br/prac/cimd</a> . *
16	Seminário Aspectos Éticos na Assistência à Saúde do Idoso, do Instituto de Geriatria e Gerontologia, das 18h às 20h. *
	Projeto OAB Faculdades: palestras durante todo o dia, no auditório do prédio 11. Programação no centro acadêmico da Faculdade de Direito, térreo do prédio 11. Entrada franca.
	Festa <i>Reggae'in Roll</i> , às 22h, no Bar Opinião, promovida pelo Diretório Central de Estudantes. Ingressos antecipados, no DCE - prédio 8.
16 e 17	Ateliê terapêutico com a artista plástica Kira Burro, às 8h30min, na sala 215 do prédio 15. Promoção: Faculdade de Educação. Inscrições até 16. Informações: <b>3311-0703</b> e <b>9955-7820</b> .
17	Aula inaugural do 2º semestre do 1º Pólo de Formação Aeronáutica Civil do Brasil, às 20h, ministrada pelo comandante David Barioni Neto (vice-presidente técnico da Gol). Promoção: Faculdade de Ciências Aeronáuticas e Escola Aeronáutica Civil - Aeroclube do Rio Grande do Sul (ARGS). Local: Sede do ARGS. Inscrições até 16, na sala 104 do prédio 10. Informações: <b>3320-3542</b> .
17 a 25	Primeiro módulo do curso de extensão Atualização em Atenção Farmacêutica, da Faculdade de Farmácia. Inscrições até 17. *
18 a 25	Copa CAAP-CAVM de Futsal masculino e feminino no ginásio da Faculdade de Educação Física. Inscrições até o dia 16, nos centros acadêmicos - térreo dos prédios 7 e 50.
20	Término das inscrições de bandas para o Festival de Talentos 2001, no Espaço Cultural, prédio 16. Informações: <b>3320-3500</b> ramais <b>4111</b> ou <b>4361</b> e <a href="http://www.pucrs.br/prac/festivaldetalentos">www.pucrs.br/prac/festivaldetalentos</a> .
20 e 21	Projeto Ola, no auditório do prédio 9, Campus Central, às 19h30min. Dia 22, no Campus Zona Norte, às 19h30min. Informações: <b>3320-3508</b> .
21	Palestra Hiperatividade e Dificuldade de Aprendizado, promovida pelo Programa Vida com Qualidade, sala 301, prédio 1, às 11h30min. Informações: <b>3320-3508</b> .
	Reunião Aberta sobre o Estatuto da Cidade, às 11h30min, na sala 1035 do prédio 11. Promoção: Pós-graduação em Direito.

\* Inscrições na Pró-Reitoria de Extensão Universitária: sala 201, prédio 40, fone 3320-3506, fax 3320-3543 e [proex@pucrs.br](http://proex@pucrs.br).



## FIQUE POR DENTRO

A Gerência de Recursos Humanos inicia, dia 15, o programa *Desenvolvimento de Líderes*. Nesta primeira edição foram convidados 47 funcionários líderes das secretarias das unidades acadêmicas. A ministrante será a professora Cléia Visentini, da Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia.

O professor da Faculdade de Medicina e Vice-reitor, Joaquim Clotet, foi nomeado membro titular da Comissão sobre o Acesso e Uso do Genoma Humano, vinculada ao Ministério da Saúde. Clotet preside a Sociedade Rio-grandense de Bioética.

O prêmio *Zootecnista do Ano 2000 do Brasil* foi entregue ao professor Wilson Dutra Júnior, da Faculdade de Zootecnia, Veterinária e Agronomia (Campus II/Uruguaiana), durante o XI Congresso Brasileiro de Zootecnia, em Goiânia.

O Reitor, Ir. Norberto Rauch, visita nesta quarta-feira, dia 15, o Campus II, em Uruguaiana, e faz palestra no Colégio Sant'Ana.

A doutoranda Rina Ramirez, do Pós-graduação em Biociências, retornou da Argentina onde desenvolveu pesquisas científicas para o projeto *Biodiversidade de Moluscos Neotropicais*.

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 e Aline Trevisan • **Revisão:** José Renato Schmaedecke • **Projeto gráfico:** Pense Design • **Impressão:** Epecê-Gráfica