

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

Festas de final de ano



Com a proximidade do Natal e do Ano-Novo, os exageros com a alimentação e a bebida tornam-se frequentes. Não é difícil acordar, no dia seguinte às festas, com aquela sensação de peso no estômago, azia ou dor de cabeça. Durante as comemorações, o ideal é dar preferência às saladas, frutas e carnes magras, preparadas com pouca gordura, ervas e outros temperos naturais. É claro que não tem graça passar a noite à base de salada de agrião e filé de frango grelhado. Deve-se apenas apelar para o bom senso e não exagerar.

DICAS PARA NÃO EXAGERAR

- Defina os horários de refeição (diferença mínima de quatro horas entre uma e outra).
- Selecione os alimentos e evite aqueles com aditivos químicos, corantes, conservantes e todo tipo de enlatado.
- Evite misturar vários tipos de bebidas, que intensificam os efeitos do álcool sobre o organismo e trazem problemas gástricos.
- Compense os excessos, com água e alimentação leve, rica em fibras.
- Movimente o corpo para aumentar sua capacidade de sentir-se bem. Quem não está acostumado a se exercitar pode tentar caminhar três vezes por semana, durante 30 minutos.
- Durma algumas horas durante o dia. Você irá recuperar energia para a maratona de festas.

Fonte: Proad/GRH/Sesmt

AGENDA

19 a 10/1	Inscrições para o Curso de Especialização em Psicopedagogia. Promoção: PPG em Educação. Local: sala 318 do prédio 15. Informações: 3320-3620 e 3320-3635.
19	Abertas as inscrições para os Cursos <i>Planejamento e Operação no Transporte Público Urbano</i> ; <i>Aspectos Jurídicos do Planejamento Empresarial</i> ; <i>Recrutamento, Seleção e Acompanhamento de Pessoal</i> ; e <i>Gestão e Liderança de Equipes</i> . Promoção: Fijo. Informações: 3315-8169 e www.fijo.com.br .
	Inscrições para o Curso de Especialização em Secretariado Executivo. Local: sala 420 do prédio 8. Informações: 3320-3528.
19 a 28	Inscrições abertas para os Cursos de Especialização em Administração nas áreas de <i>Finanças, Marketing, Programa Avançado em Gestão, Administração de Novas Tecnologias de Informação e Telecomunicação, Gestão Estratégica de Serviços e Recursos Humanos</i> . Local: 11º andar do prédio 50. Informações: 3320-3524, posface@pucrs.br e www.pucrs.br/face .
	Reunião sobre <i>Esquecimento</i> promovida pelo Grupo de Cuidadores de Pacientes com Demência. Às 16h, no Ambulatório de Geriatria do HSL (3º andar). Entrada franca.
19 a 4/1	1ª <i>Mostra de Arte da FAU-PUCRS</i> , dos alunos do 2º semestre de Arquitetura. Local: sala 101 do prédio 16. Promoção: Espaço Cultural. Entrada franca.
	Inscrições com 20% de desconto para o 2º <i>Seminário Internacional de Fonologia</i> , promovido pela Faculdade de Letras. Local: sala 201 do prédio 40. Informações: 3320-3506 e proex@pucrs.br .
19 a 11/1	Inscrições para o Mestrado Profissional em Ciências Sociais na sala 105 do prédio 5. Informações: 3320-3555, ramal 26, ou pgcs@pucrs.br .
19 a 5/3	Inscrições para o Mestrado em Engenharia, em duas áreas de concentração: <i>Sistemas de Energia e Tecnologia da Informação</i> . Local: sala 152, bloco 5 do prédio 30. Promoção: PPG em Engenharia Elétrica. Informações: 3320-3540 e www.feng.pucrs.br/ppge .
	Inscrições para o Mestrado em Direito. Áreas de concentração: <i>Direito Processual Civil e Instituições de Direito do Estado</i> . Promoção: PPG em Direito. Local: sala 1030 do prédio 11. Informações: 3320-3537 e direito-pg@pucrs.br .
20	<i>Interpretação jurídica norte-americana</i> é o tema da reunião científica do Grupo de Estudos sobre Hermenêutica Jurídica. Promoção: Mestrado em Direito. Às 11h15min, sala 1006 do prédio 11. Entrada franca.
	Encerramento das inscrições para o Curso de Especialização em Análise de Cenários Econômicos, promovido pela FACE. Local: Secretaria da pós-graduação, 11º andar do prédio 50. Informações: 3320-3524 e posface@pucrs.br .
	Encerramento do II Seminário de Planejamento da Faculdade de Letras. Professores debatem sobre currículo, avaliações e atividades para 2002.
21	Último dia de inscrições para o Curso de Especialização em Gerontologia Social, na sala 330 do prédio 15. Promoção: PPG em Serviço Social. Informações: 3320-3539 e servico-social-pg@pucrs.br .
	Encerramento das inscrições para o Mestrado em Teologia Sistemática, na sala 307 do prédio 5. Informações: 3320-3572.
28	Último dia de inscrições para os cursos de Mestrado em <i>Ortodontia e Ortopedia Facial, Prótese Dentária</i> , e de Mestrado e Doutorado em <i>Cirurgia e Traumatologia Bucocomaxilofacial</i> . Promoção: PPG em Odontologia. Local: sala 209 do prédio 6. Informações: 3320-3538.



FIQUE POR DENTRO

- Os alunos Fabiana Freitas, de Jornalismo, e Ezequiel Dal Pozzo, de Teologia, conquistaram o primeiro e segundo lugar, respectivamente, no II Concurso Literário Escritor Universitário – Prêmio Moysés Vellinho. Suas crônicas concorreram com 380 de todo o Estado na competição promovida pela Academia Rio-grandense de Letras e pelo Centro de Integração Empresa-Escola (Ciee-RS).
- O médico Aluysio Toledo, do Serviço de Urologia do Hospital do Câncer do Ceará. No 28º Congresso Brasileiro de Urologia, em Fortaleza, demonstrou a técnica de reconstrução da bexiga com parte do estômago, usado em casos de câncer invasivo de bexiga. Toledo realiza a cirurgia há 13 anos apenas no Rio Grande do Sul e em Santa Catarina.
- Regina Linden Ruaro, professora da Faculdade de Direito, foi convidada a integrar a banca examinadora da tese de doutorado *La enseñanza jurídica del Derecho en Brasil y en España: un problema aporético?*, de Nuria Martín, professora titular do Departamento de Derecho Público de la Universidad de Burgos (Espanha).
- O trabalho desenvolvido no Campus Aproximado da Vila Fátima foi apresentado por seu diretor, professor José Francisco Bergamaschi, durante o Congresso Ibero-Americano de Extensão, em São Paulo. O evento contou com a participação de representantes de universidades da América do Sul, México, Portugal e Espanha.
- O Reitor Norberto Rauch, durante encontro especial do projeto Reflexões, realizado no dia 12 de dezembro, fez um relato sobre as principais ações da Universidade no ano de 2001. Na oportunidade, também ocorreu apresentação do Coral Totalidade, regido pela maestrina Gíli Gerling.
- Padre Zeno Hastenteufel, professor da Faculdade de Teologia e pároco da Igreja São Sebastião, foi nomeado bispo. Assumirá a diocese de Frederico Westphalen.
- Juarez Freitas, coordenador do Mestrado em Direito, foi eleito membro da diretoria de pesquisa do Conselho Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Direito.
- Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação, Urbano Zilles, participa em 19 e 20/12 da Reunião Ordinária do Regional Sul do Fórum de Pró-Reitores, em Curitiba.

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