

19	Inscrições abertas para o curso de Técnicas Cromatográficas Avançadas em Toxicologia . Promoção: Instituto de Toxicologia e Instituto de Perícias do RS. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Inscrições abertas para o curso Compreendendo e Aplicando a Higiene Ocupacional . Promoção: Instituto de Toxicologia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Início dos cursos A História da Arte do Barroco ao Neoclassicismo e Arte e História do Medievo: A Época das Cruzadas . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
20	Às 10h30min, Aula Inaugural do PPG em Filosofia: La ética de la responsabilidad de Hans Jonas y su discusión contemporánea , com a professora Alcira Bonilla, da Universidade de Buenos Aires. Local: sala 301 do prédio 1.
	Último dia de inscrições para as seguintes especializações da Faculdade de Letras : Literatura Brasileira; Literatura Infanto-juvenil; Ensino da Língua Portuguesa; Língua e Literatura Espanhola; Estudos Avançados em Língua Inglesa e Secretariado Executivo. Informações e inscrições: prédio 8, 4º andar, 3320-3676.
	Inscrições abertas para o curso de Dança Flamenca . Promoção: Instituto de Cultura Hispânica do RS. Informações e inscrições: sala 200 do prédio 200, 3336-5377.
	Início dos cursos de Arte e História Contemporânea e Arte e História da Península Ibérica e América Latina . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
21	Inscrições abertas para os cursos de Pós-Graduação em Administração hospitalar e negócios em saúde; Administração de enfermagem (iniciam em 25/3) e Farmácia hospitalar (início em 21/3). Promoção: Instituto de Administração Hospitalar e Ciências da Saúde e PUCRS. Informações e inscrições: 3331-9555 e ensino@iahcs.com.br.
	Inscrições abertas para os cursos de Brasil e o Mundo no Século 21: temas em debates e Porto Alegre: história atual e cultura regional . Promoção: Pró-Reitorias de Assuntos Comunitários e de Extensão Universitária. Informações: Prac, sala 109 do prédio 1, 3320-3500 ramais 4870 e 4701. Inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Último dia de inscrições para os cursos de mestrado e doutorado em Biologia Molecular e Celular . Promoção: PPG em Biociências. Inscrições e informações: sala 254 do prédio 12C, 3320-3568 e www.pucrs.br/fabio/bcm.
	Último dia de inscrições para o curso de especialização em Saneamento e Engenharia Ambiental de Obras Civis . Promoção: Faculdade de Engenharia. Informações e inscrições: sala 152 do prédio 30, 3320-3500 ramal 4094.
	Último dia de inscrições para o Programa de Bolsas do Serviço Alemão de Intercâmbio Acadêmico . Informações e inscrições: www.rio.daad.de e na Assessoria de Assuntos Internacionais e Interinstitucionais, 3320-3660.
22	Às 10h, palestra: Multiculturalismo hoje , com o professor Francisco Colom, de Madrid. Promoção: PPG em Filosofia. Local: sala 301 do prédio 1.
	Às 8h30min, defesa da Dissertação de Mestrado Falha de Extubação em População Pediátrica , elaborada por Patrícia Fontela. Local: anfiteatro Irmão José Otão, 2º andar do HSL.
	Atividades para pais de calouros: internet, meditação oriental, miniaulas de inglês e espanhol, oficinas de artes e danças . Promoção: Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários. Informações: Prac, sala 109 do prédio 1, 3320-3508.
22 e 29	Inscrições abertas para o evento Engenharia Química: Ferramenta para o Exercício de Profissionais na Área Ambiental , nos dias 7 e 8/4. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 33203680.
	Às 14h, Peneirão de futebol de campo masculino . Promoção: Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto. Local de encontro: sala 103 do prédio 80.
24	Às 9h, Encontro do Grupo de Apoio para Cuidadores de Pacientes com Demência . Promoção: Hospital São Lucas. Local: sala 304, no HSL. Entrada franca. Informações: 3320-3000 ramal 2588.
	Início do curso Administração de Conflitos na Empresa . Promoção: Fijo. Turno: noite. Informações e inscrições: 3336-5857 e www.fijo.com.br.
	Inscrições abertas para o curso de Capacitação para Psicólogos para CFCs . Promoção: Fijo. Informações e inscrições: 3336-5857 e www.fijo.com.br.
25	Inscrições abertas para o curso de Introdução às Relações Internacionais . Promoção: Faculdade de Direito. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Às 11h30min, Conversando sobre a vida . Palestra do professor José Antônio Meister. Promoção: Programa Vida com Qualidade. Local: sala 301 do prédio 40. Informações e inscrições: sala 109 do prédio 1, 3320-3508.
28	Inscrições abertas para o curso Visão sobre o Direito das Telecomunicações e Novas Tecnologias . Promoção: Faculdade de Direito. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Último dia para o aditamento do Financiamento Estudantil (Fies) . Alunos vinculados ao programa devem dirigir-se ao Setor Financeiro Acadêmico (sala 107 do prédio 1). Informações: 3320-3588.

Ministro do STF será Doutor Honoris Causa

O conselho Universitário aprovou a outorga do título de Doutor Honoris Causa ao ministro aposentado do Supremo Tribunal Federal (STF) José Néri da Silveira. A concessão foi proposta pela Faculdade de Direito e a entrega do título ocorrerá no dia 25/3, às 18h, no teatro do prédio 40. A distinção representa uma homenagem a personalidades ilustres que se distinguem pelo notório saber e pela expressiva contribuição ao desenvolvimento do conhecimento em benefício da humanidade. José Néri da Silveira formou-se na quinta turma da Faculdade de Direito da Universidade, em 1955, e foi o primeiro aluno a receber a Láurea Acadêmica da PUCRS. Também lecionou na instituição de 1961 a 1969. Chegou ao ponto máximo da carreira ao ser nomeado ministro do Supremo, em 1981, e seu presidente, de 1989 a 1991 (o mais elevado cargo da magistratura brasileira).



Museu expõe arte fóssil

O Museu de Ciências e Tecnologia (MCT), no seu terceiro pavimento, inaugurou no dia 17/3 a exposição **Arte Fóssil**. A mostra é composta por mais de 40 reproduções de vestígios fósseis em superfícies rochosas do mundo inteiro, pertencentes ao Instituto de Geologia da Universidade de Tübingen (Alemanha). O acervo resulta do trabalho da equipe do paleontólogo alemão Adolf Seilacher, vencedor do prêmio Crafoord da Academia Sueca de Ciências (Prêmio Nobel alternativo). O pesquisador, que esteve presente à cerimônia, ministrou um curso de extensão sobre o assunto na Universidade. Seilacher foi condecorado com o Crafoord por seu pioneirismo em confeccionar cópias leves e transportáveis de grandes superfícies rochosas, preservando assim o meio ambiente. A exposição ocorre até junho. Informações: 3320-3597 ou no site www.mct.pucrs.br.



Vestígio fóssil de resina

Jornada debate tribunal do júri

A Faculdade de Direito e o Centro Acadêmico Maurício Cardoso realizam de 19 a 21/3, a 2ª Jornada Lia Pires de Tribunal do Júri, no prédio 41. No dia 19, às 9h30min, o professor Auri Lopes Júnior, da PUCRS, abre o evento com palestra sobre *O inquérito policial, seu papel na apuração e no julgamento*. À noite, haverá debate sobre o tema *A criminalidade e a questão social*, com a participação do secretário estadual da Justiça e da Segurança do RS, José Otávio Germano, do presidente da Comissão de Direitos Humanos da Assembléia Legislativa, Estilac Xavier, e do deputado federal Luiz Eduardo Greenhalgh, entre outros. No dia 20, o destaque da programação é o desafio PUCRS x UFRGS em júri simulado. Os alunos da Universidade farão parte da equipe de defesa, tendo como orientador o advogado Oswaldo de Lia Pires. Os da UFRGS integram a promotoria, orientados pelo desembargador Tupinambá de Azevedo. Para a conferência de encerramento, dia 21, às 20h, está prevista a presença do ministro da Justiça, Márcio Thomaz Bastos. Inscrições: Centro Acadêmico Maurício Cardoso, térreo do prédio 11, ou www.clicadvogados.com.br/liapires. Informações: 9187-9156.

Riscos da margarina são tema de seminário

A palestra *A margarina como fator de risco para doenças cardiovasculares*, dia 20/3, às 17h30min, dá início às atividades de seminário do Quinta Ciência. A promoção é do PET Biologia, Centro de Estudos Acadêmicos Biológicos e Pós-Graduação da Faculdade de Biociências. O ministrante da palestra é o professor André Souto, chefe do Laboratório de Química de Produtos Naturais e pesquisador do Instituto de Geriatria e Gerontologia. Local: sala 141 do prédio 12C. As inscrições podem ser feitas antes do evento. Entrada franca. Informações: 3320-3500, ramal 4335.

Linguagem de sinais

O curso de Libras (Língua Brasileira de Sinais), promovido pela Faculdade de Educação, está com inscrições abertas. As aulas ocorrerão de 22/3 a 12/6, aos sábados pela manhã. Para a inscrição, na sala 201 do prédio 40, é exigido o curso básico de Libras. Informações: 3320-3680 ou www.pucrs.br/proex.

Bolsas em Tübingen

Até 31/3, estão abertas as inscrições para Bolsas Landesstiftung Baden-Württemberg de graduação e pós-graduação na Universidade de Tübingen (Alemanha). A duração é de quatro a 11 meses. Interessados devem dirigir-se à Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais-AAII, prédio 1, sala 201. É necessário apresentar currículo acadêmico, cópia do passaporte, certificado de alemão, carta de recomendação de algum professor da PUCRS (em inglês ou alemão), carta de apresentação e solicitação da bolsa. Informações: **3320-3660**.

Comunicação e cultura

O Programa de Pós-Graduação em Comunicação realiza a aula inaugural nesta quarta-feira (19/3), às 18h, com a presença do professor Bernard Valade, da Universidade Paris V – Sorbonne. Tema: *Comunicação e Cultura no Cotidiano*. No dia seguinte, também às 18h, o professor fala sobre *Multiculturalismo e Modernidade*. Ambos os eventos ocorrem na sala 602 do prédio 40 e têm entrada franca.

Curso de patinação

O Colégio Champagnat, localizado no Campus, recebe inscrições para cursos extensivos de patinação para todas as idades. O aluno recebe acompanhamento individual durante as aulas. Os horários disponíveis são segundas e quartas-feiras, à noite, e sábados, à tarde. As inscrições podem ser feitas no prédio 17. Informações: **9953-5791**.



Canal de empregos

O canal de empregos do portal de educação Univeria Brasil (www.universiabrasil.net/empregos) disponibiliza mais de 8 mil vagas no mercado de trabalho. Há ferramentas que auxiliam o candidato a elaborar o currículo, entrevistas virtuais, questionários para traçar o perfil do usuário com informações detalhadas e uma sofisticada estrutura que permite o cruzamento entre os dados do aspirante às vagas e os requisitos indicados pelo empregador, reduzindo o tempo de seleção de um mês, em média, para sete dias.

Benefício PUCRS

A divulgação dos pré-classificados para o Programa Benefício PUCRS 2003/1 ocorre até 20/3 pelo site www.pucrs.br e no saguão da Reitoria. Eles deverão entregar a documentação até 27/3 no prédio 50 do Campus Central ou no Campus Zona Norte. A lista de suplentes será conhecida dia 28/3.

Celebração Eucarística

O Centro de Pastoral da PUCRS convida os calouros para missas de celebração eucarística. Ocorrem às 18h30min de segundas a quintas-feiras e às 11h30min e 18h30min às sextas-feiras na Igreja Universitária Cristo Mestre.

Voleibol feminino

Alunas de graduação ou pós-graduação podem participar nesta quarta-feira (19/3) do “peneirão” de voleibol feminino. As interessadas devem dirigir-se à quadra de esportes do prédio 80, às 17h30min. As selecionadas farão parte da equipe universitária de voleibol da PUCRS. Informações: **3320-3503**, ramal 4821.

Lançamentos da Edipucrs

O livro *O verso e o averso de uma história: o acidente e a morte no trabalho*, de Jussara Mendes, será lançado dia 21/3 pela Edipucrs. Sílvia Generali da Costa e Dóris Krause Kilian autografam, respectivamente, *O castelo dos macacos: uma fábula da empresa pública* e *Negociação coletiva de trabalho*, em 28/3. Todos os lançamentos ocorrem na Livraria Acadêmica (3º andar do prédio 41), às 18h. Também dia 28 às 18h o livro *Física e Psicologia: as fronteiras do conhecimento científico – aproximando a Física e a Psicologia Junguiana*, de João Bernardes da Rocha Filho, terá sessão de autógrafos durante a Jornada de Psicooncologia, promovida pela PUCRS Virtual e pela Sociedade Brasileira de Psicooncologia.

Cãibras

* Sugestão do leitor

Durante a prática de exercícios, uma pessoa pode ter, em determinado momento, sensação de rigidez muscular e dificuldade para retornar à posição inicial da articulação – sentindo dores intensas ao executar esse movimento. Essa sensação caracteriza a cãibra muscular.

CAUSAS

As perdas de sódio e líquido costumam ser fatores essenciais que predis põem atletas às cãibras musculares. A falta de sódio e de líquidos pode tornar os músculos sensíveis – uma leve tensão e um movimento subsequente podem fazer o músculo se contrair e se contorcer involuntariamente. Além disso, causas como o diabetes, problemas vasculares ou doenças neurológicas podem causar cãibras.

PREVENÇÃO

- Beba líquido para ficar hidratado durante o exercício.
- Reponha níveis de sódio durante os intervalos de exercícios pesados e após transpiração abundante com bebidas isotônicas como água-de-coco.
- Assegure uma recuperação nutricional adequada e descanse os músculos após um treino intenso.



Quando estiver sentindo cãibras siga os seguintes passos:

- Primeiro, alongue-se. As cãibras são normalmente relacionadas à contração muscular que não obteve reserva energética suficiente para realizar o relaxamento. O alongamento é uma forma de alcançar esse relaxamento muscular mecanicamente.
- Massageie a área. Esfregar o músculo afetado pode ajudar a aliviar a dor e também auxilia no estímulo à corrente sanguínea (oxigenação) e ao movimento de líquidos na área.
- Estimule a recuperação. Descanso e reidratação adequada com líquidos que contenham eletrólitos, particularmente sódio, irão rapidamente trazer melhora.

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

■ O Portal PUCRS (www.pucrs.br) atingiu a marca de 1,5 milhão de páginas visitadas no período de 1º de dezembro de 2002 a 10 de março de 2003. Em novembro passado, foi instalada a ferramenta de monitoramento de Web Hitbox, que controla, entre outros itens, o número de ingressos na página da Universidade. São cerca de 25 mil a 30 mil acessos por dia.

■ A Edipucrs participou da Feira do Livro de Maputo, em Moçambique, realizada de 10 a 16/3. Além da divulgação de 50 de seus títulos junto ao estande da Associação Brasileira das Editoras Universitárias, ainda colaborou com a Editora da Universidade Mondlane, em Maputo, doando material destinado à Feira do Livro.

■ A honraria Mérito Cultural foi outorgada pela primeira vez pela PUCRS ao cônsul-geral do Japão em Porto Alegre, Kanji Tsushima, pela sua contribuição ao Instituto de Cultura Japonesa e à Universidade. A distinção foi entregue pelo Vice-Reitor, Joaquim Clotet. Tsushima introduziu na Universidade em 2002, como professor, o curso Shôrinji-Kempô, arte marcial de defesa pessoal que busca proporcionar equilíbrio entre o físico e o espiritual.

■ Três ex-alunos da Faculdade de Direito exercem cargos na área jurídica do governo estadual. José Otávio Germano é o secretário de Justiça e Segurança; Helena Silva Coelho atua na Procuradoria-Geral do Estado e Luiz Alfredo Schutz é defensor-geral do Estado.

■ As alunas da Faculdade de Jornalismo Viviane Rosa, Leticia Jardim, Ana Carolina Bolson, Marilise Santos e Cristina Piccoli conquistaram o 2º lugar no Prêmio Unirádio 2002, promovido pela FM Cultura, em conjunto com a Associação Riograndense de Imprensa. O trabalho intitulado *Amigas*, uma radionovela adaptada da crônica *Reencontro*, de Luis Fernando Verissimo, foi apresentado na disciplina de Radiojornalismo III, no primeiro semestre do ano passado. A entrega do troféu ocorre no dia 20/3 às 10h30min, na Rua Corrêa Lima, 2118.

■ A professora Malvina Tampolski Dorfman, da Faculdade de Educação, será homenageada por seus 50 anos de vida profissional pelo Colégio Israelita Brasileiro, onde foi professora e diretora. A solenidade ocorre no dia 19/3 às 19h30min, no auditório da escola, em Porto Alegre.



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 • 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/ascom.