

9	A partir das 14h, Educação, Promoção e Prevenção na Saúde . Promoção: Universidade da Totalidade e Faculdade de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição. Local: sala 405 do prédio 5.
	Inscrições abertas para cursos de especialização, extensão e MBA da PUCRS Virtual em diversas áreas. Promoção: Diretoria de Ensino a Distância. Informações: 3320-3651 e www.ead.pucrs.br .
	Último dia de inscrições para o curso Porto Alegre: História e Cultura regional . Promoção: Pró-Reitorias de Assuntos Comunitários e de Extensão Universitária. Informações: Prac, sala 109 do prédio 1, 3320-3508 ramal 4701. Inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Às 14h, curso Porto Alegre: História e Cultura Regional, palestras: O centro de Porto Alegre , com Eduardo Sarturi e Porto Alegre no século 19 , com Moacyr Flores. Promoção: Pró-Reitorias de Assuntos Comunitários e de Extensão Universitária. Local: auditório do prédio 7.
10	Às 19h, o Diretório Acadêmico da Faculdade de Psicologia promove nova Caminhada pela Paz , com saída em frente ao prédio 11. A caminhada terá duração de trinta minutos, ocorrendo dentro do Campus Universitário. Informações: 9103-3551.
	Às 8h, reunião da Câmara de Extensão e Ação Comunitária da PUCRS. Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. Local: sala 606 do prédio 40.
	Às 13h30min, Universidade da Totalidade e Faculdade de Serviço Social realizam encontro do Grupo Trocando Idéias , com o tema Trabalho Voluntário. Local: sala 503 do prédio 40.
	Às 15h, encontro do Grupo da Totalidade – Rir é o melhor remédio . Local: sala 501 do prédio 40.
11	Inscrições abertas para o Seminário Tendências do Debate em Economia 2003 , realizado de 6 a 8/5. Informações e inscrições: prédio 50, 10º andar, 3320-3688 ramal 21 e www.pucrs.br/face .
	Às 17h30min, Seminário Quinta Ciência – Perspectivas de estágio para universitários no projeto TAMAR , com Gabriela Hartmann. Promoção: PET Biologia, Centro de Estudos Acadêmicos Biológicos e PPG da Faculdade de Biociências. Local: sala 141 do prédio 12C. Entrada franca.
	Inscrições abertas para o curso de Planejamento Estratégico e Gestão de Negócios . Promoção: Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
	Inscrições abertas para o curso Ilusões Visuais e Desorientação Espacial . Promoção: Faculdade de Ciências Aeronáuticas. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
11 a 13	Às 18h, reunião do Centro de Obesidade Mórbida do Hospital São Lucas. Público-alvo: interessados em receber informações sobre obesidade, cirurgia bariátrica e vida saudável. Local: anfiteatro Irmão José Otão, 2º andar do HSL. Informações: 3336-0890.
	Às 19h30min, palestra O Ensino da Geografia em Sala de Aula , com a professora Helena Callai. Promoção: Departamento de Geografia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. Local: anfiteatro do 9º andar do prédio 50. Entrada franca.
14	Encontro Estadual Ecumênico de Estudantes de Teologia . Promoção: Movimento Ecumênico dos Estudantes de Teologia. Informações: 3320-3518.
	Às 14h30min, Muita prosa e Muito verso , com o módulo <i>Você: contador de histórias</i> . Promoção: Universidade da Totalidade e Faculdade de Letras. Local: sala 223 do prédio 8. Informações: 3320-3508.
	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.
	Inscrições abertas para o curso de Análise de Dados com a EPIINFO 2002 . Promoção: Instituto de Geriatria e Gerontologia. Informações e inscrições: Proex, sala 201 do prédio 40, 3320-3680.
15	Inscrições abertas para o Projeto Canadá-Rondon . Promoção: Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários. Pré-requisito: ser aluno de graduação ou pós, ter até 22 anos e estar devidamente matriculado. Informações e inscrições: Prac, sala 109 do prédio 1, 3320-3508 e www.pucrs.br/prac/acoes_extensao/ .
	Último dia de inscrições para o curso de especialização em Técnico Desportivo em Futebol e Futsal . Promoção: Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto. Informações e inscrições: prédio 80, 3320-3622 e www.pucrs.br/feffd .
	Inscrições abertas para o curso Atualização em Educação Física e Fisioterapia . Promoção: Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto em parceria com a empresa Sinergia Brasil. Informações e inscrições: 3223-3311 e pelo site www.sinergiabrasil.kit.net .
	Às 11h30min, Conversando sobre a vida – Conhecendo o que nós já sabemos , com Elaine Vieira. Promoção: Programa Vida com Qualidade. Local: sala 301 do prédio 1. Informações: 3320-3508 ramal 4546.
	Às 15h, a Fundação Zoobotânica do RS promove mais uma edição dos Verdes Debates, com o tema Conservação de Áreas Degradadas , comemorativo ao Dia da Conservação do Solo. Local: auditório do Jardim Botânico, rua Dr. Salvador França, 1427. Informações: 3320-2013.

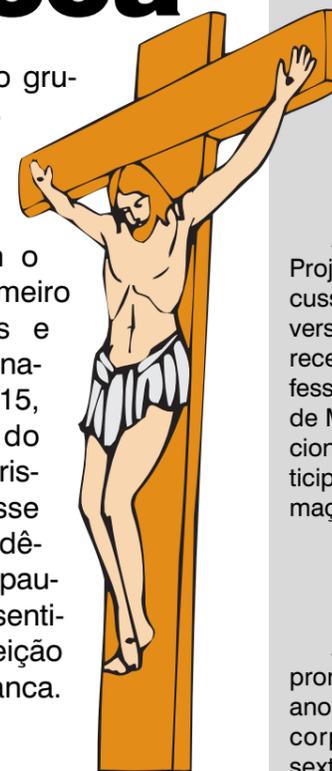


Entre em contato com a Redação pelos ramais 4338 e 4446, fax 3320-3603 ou e-mail pucrsnoticias@pucrs.br

Órgão de Divulgação Interna da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
Assessoria de Comunicação Social • Ano III • Nº 64 • 9 a 15 de abril de 2003

PUCRS comemora a Páscoa

O Centro de Pastoral e o grupo de representantes das unidades universitárias promoverão três dias de atividades em comemoração à Páscoa (20/4), com o lema *Páscoa e Paz*. No primeiro dia, alunos, professores e funcionários serão recepcionados, em frente ao prédio 15, com uma representação do Gólgota, local onde Jesus Cristo foi crucificado. Durante esse período, a comunidade acadêmica está convidada a fazer pausas para reflexões sobre o sentido da Páscoa e da ressurreição e a usar roupas de cor branca. Confira a programação:



DATA	ATIVIDADE	LOCAL
14/4	15h30min: Apresentação do Coral da Fijo	Largo da Solidariedade, em frente ao prédio 15
	19h15min: Cantata <i>Rei dos Reis</i> pelo Coral da PUCRS	Igreja Universitária Cristo Mestre
15/4	18h30min: Missa em preparação à Páscoa	Igreja Universitária Cristo Mestre
	21h10min: Acrobacia aérea <i>Sonhando a Paz</i>	Largo da Solidariedade, em frente ao prédio 15
16/4	20h: Encenação da Paixão de Cristo pelo Colégio Champagnat	Salão da Atos, prédio 4

Projeto Reflexões vai a Bento Gonçalves

Nos dias 11, 12 e 13/4, a PUCRS promove mais uma edição do Projeto Reflexões, no Hotel Dall'Onder, em Bento Gonçalves. O encontro proporciona aos membros do corpo docente um espaço de escuta, reflexão e diálogo sobre a identidade e as finalidades da Instituição. Simultaneamente se propõe a congregar um grupo de professores e funcionários da comunidade universitária para pensar e dialogar sobre a realidade da PUCRS, suas potencialidades, limitações e desafios frente à missão e rumos para o novo milênio.

Encontros orientam universitários

A Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários, por meio do Projeto Solidariedade, está organizando um grupo de discussão de aspectos que preocupam o estudante nas diversas etapas de sua formação. Os encontros visam a oferecer um apoio psicológico e são ministrados pelos professores da Faculdade de Psicologia Maria Lúcia Andreoli de Moraes e Nedio Seminotti. A atividade é gratuita e direcionada aos alunos da Universidade. Interessados em participar podem inscrever-se na sala 103 do prédio 17. Informações: 3320-3552.

Atividades físicas gratuitas especiais

A Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto promove atividades gratuitas para pessoas com mais de 50 anos. São realizadas aulas de ginástica, dança e expressão corporal, sempre às segundas-feiras, pela manhã, e às sextas-feiras, à tarde. Inscrições: sala 203 do prédio 80 do Campus (ao lado do Hospital São Lucas). Informações: 3320-3500, ramal 4821. Outra atividade oferecida a partir do dia 9/4 é voltada a portadores de deficiência mental. Recreação, jogos esportivos e exercícios físicos são algumas das ações desenvolvidas. Inscrições: secretaria do prédio 80. Devem estar acompanhados de um responsável, portar carteira de identidade e atestado médico. Informações: 3320-3622.

Aula magna da Enfermagem

Nesta quarta-feira, 9/4, às 15h, ocorre a aula magna da Faculdade de Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição sobre o tema *Universidade ontem e hoje*, com o Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação, Urbano Zilles. Às 14h, a diretora da Faculdade, Beatriz Ojeda, ministra a palestra *Faenfi: um pouco de história*. As atividades comemoram os cinco anos do curso de Enfermagem. Local: auditório do prédio 40.

anote

Prevenção de acidentes de trabalho

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho está sendo promovida pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes desde 7/4. Todas as palestras ocorrem no auditório do prédio 50.

DIA	HORÁRIO	PALESTRANTE	TEMA
9/4	9h	Guilherme Fraga (Sesmt)	Risco químico no ambiente de trabalho
9/4	14h	EPTC	Educação no trânsito
10/4	9h	Instituto de Toxicologia	Tabagismo, drogas e álcool
10/4	14h	Cláudio Hansen	Prevenção de Incêndio
11/4	9h	André Duha	Estresse no ambiente de trabalho
11/4	14h	Geralda Rigotti (Secr. da Saúde)	Aids/DST e encerramento

CREDPUC abre inscrições

O Crédito Educativo da PUCRS (CREDPUC) recebe inscrições até 28/4. O CREDPUC cobre 50% do valor das mensalidades, exceto a primeira. Depois de formado, o estudante tem um ano de carência para o início do reembolso. Interessados devem dirigir-se ao prédio 1, sala 109, das 8h às 21h15min. A lista de pré-classificados será divulgada dia 8/5 na internet (www.pucrs.br), no saguão da Reitoria e no Diretório Central dos Estudantes. Informações: **3320-3508**.

Seleção para a Aiesec

No dia 10/4, às 18h30min, a Associação Internacional de Estudantes de Ciências Econômicas e Comerciais (Aiesec) realiza processo de seleção de novos integrantes. O processo seletivo tem como público-alvo universitários de Administração de Empresas, Economia, Comunicação Social, Engenharia, Informática, Psicologia e Artes, entre outros. Haverá dinâmica em grupo e entrevistas individuais. Local: prédio 7, auditório. Informações: 3316-3684 ou Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais (**3320-3660**).

Cadastro de pessoas acima de 95 anos

Professores e estudantes da Universidade realizam uma pesquisa para traçar a radiografia dos centenários porto-alegrenses. Quem conhece alguém com idade superior a 95 anos pode fazer contato com o Instituto de Geriatria e Gerontologia (IGG) da Universidade pelo **3336-8153**. Mais de cem pessoas foram cadastradas na pesquisa e a equipe que organiza o trabalho espera receber mais voluntários. Segundo o Censo 2000, há pelo menos 200 centenários na capital gaúcha. O trabalho é coordenado pelos docentes Ângelo Bós, do IGG, e Beatriz Dornelles, da Famecos. Também participam acadêmicos de Nutrição, Medicina, Educação Física, Fonoaudiologia, História e Psicologia.



Fórum debate O que eles querem de nós?

Com o tema central *Afinal, o que eles querem de nós?* será realizado o 1º Fórum Universitário Assugrs (Associação dos Universitários e Graduados do Rio Grande do Sul), nos dias 15, 16 e 17/4. Local: Auditório da Assembléia Legislativa, às 19h30min. A PUCRS estará representada por professores que farão palestras com outros convidados. Ricardo D'Aló participa do painel *A Administração integrada na Era da Globalização*. Juan Mosquera falará sobre a *Humanização da Docência* e Cleusa Scroferneker abordará o tema *Comunicação Social: a regulamentação e as fronteiras para o exercício da profissão*. Será fornecido certificado aos participantes. Informações: **3225-6709** e assugrs@ig.com.br.

Retiro de funcionários

O Centro de Pastoral realiza dias 12 e 13/4 retiro de funcionários na Casa Marista da Juventude, no bairro Vila Nova. Os participantes se envolvem em atividades de grupo, tendo momentos para refletir sobre a vida pessoal, familiar, espiritual e universitária. Inscrições: sala 101 do prédio 17. Informações: **3320-3500**, ramal **4027**, e pastoral@pucrs.br.

Bolsas Fulbright

As inscrições para as Bolsas de Estudo Fulbright Commission irão até 16/5. Há vagas para mestrado em todos os campos, exceto as subáreas clínicas das Ciências da Saúde. Requisitos básicos: cidadania brasileira e estar residindo no Brasil, graduação em área compatível (com duração mínima de quatro anos), histórico acadêmico com média mínima de sete ou equivalente, experiência profissional mínima de dois anos após a graduação, exame TOEFL (230 pontos), exame GRE (1.000 pontos) e GMAT (600 pontos), conforme a área. Informações na Assessoria para Assuntos Internacionais (**3320-3660**) ou no site www.fulbright.org.br.

viva bem

Evite o estresse no trânsito

Para as pessoas que vivem nas grandes cidades, o trânsito é apenas mais um dos elementos do dia-a-dia. Mas o tempo que você passa sentado no carro, parado no trânsito, esperando para chegar em casa pode significar pontos a menos no seu placar de qualidade de vida. A receita, segundo os psicólogos, é tentar usar bem o tempo perdido nos engarrafamentos. Evitar o aumento do estado de tensão é o primeiro ponto. Para isso, valem desde exercícios de respiração e meditação até pequenas mudanças no seu comportamento psicológico.

DICAS

- Saia de casa com antecedência, para evitar atrasos.
- Escolha caminhos alternativos. Trafegar por avenidas movimentadas durante o horário de pico aumenta a chance de estresse.
- No caso de um desentendimento em casa, ou qualquer outro aborrecimento que tenha colocado em baixa a sua saúde mental, siga para o seu destino de táxi ou de ônibus.
- Ouvir música é um recurso que deve ser bem pensado para não aumentar ainda mais o nível de tensão. Evite manter o volume mais alto que o barulho da rua. Use do bom senso para escolher o que escutar.
- Procure mentalizar coisas boas enquanto estiver no trânsito. Pensamentos ruins podem deixá-lo ainda mais cansado, além de superdimensionar a tensão.
- Conte até dez antes de gritar ou fazer gestos obscenos para outro motorista. Muitas pessoas usam o carro como escudo e aproveitam para despejar todas as frustrações no primeiro motorista imprudente que lhe cortar a preferencial.
- Faça exercícios respiratórios. Inspire o ar, prenda-o por alguns segundos e solte-o em seguida. É uma boa maneira de se acalmar.
- Evite manter o pé fixo na embreagem por muito tempo. Mova os pés para cima e para baixo, para não provocar dores.



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

■ A Semana da Solidariedade será realizada na PUCRS de 19 a 24 de maio. A Feira de Promoção da Saúde será num único dia (24/5), no Carrefour, das 9h às 19h. Participarão voluntários dos cursos de Medicina, Odontologia, Farmácia, Educação Física, Enfermagem e Nutrição. Durante a semana, as faculdades terão atividades no Campus desenvolvidas nas suas unidades.

■ Valmir Martins Batista, presidente da Ordem dos Advogados do Brasil, Seção Rio Grande do Sul (OAB-RS), ministrou a aula magna do curso de Direito no Campus Zona Norte. Batista falou sobre *O papel do advogado na Justiça*.

■ Osvaldo Biz, professor da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, fez palestra intitulada *A Universidade do Século 21 na Universidade do Estado de Mato Grosso*. O evento foi promovido pelo Diretório Central de Estudantes e coordenação do Campus Universitário de Cáceres.

■ O professor da Faculdade de Farmácia Josué Schostack participa nesta quarta-feira, 9/4, da 1ª Semana de Estudos Farmacêuticos da Universidade Federal de Santa Maria como palestrante. O tema focado será *Farmácia Hospitalar*.

■ A Edipucrs lançou a obra *Turismo na Pós-Modernidade-(Des)Inquietações*, organizado pelos professores Suzana Gastal e Antônio Carlos Castrogiovanni. O livro, que reúne 11 textos de docentes da Faculdade de Turismo, discute a pós-modernidade vista a partir do turismo. Entre outras questões, questiona atitudes de pesquisadores, profissionais, estudantes e turistas.

■ Os professores Cláudio Sampaio e Marcelo Perin, do Mestrado em Administração e Negócios, tiveram trabalhos aceitos para apresentar nas conferências anuais do The Business Association of Latin American Studies, realizada de 9 a 12/4, em São Paulo, e do International Association for Management of Technology (IAMOT) 2003, de 13 a 15/5, em Nancy (França).



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.