

Stand Calouros recepçiona novos alunos

De 11 a 16/8, o Centro de Pastoral promove o Stand Calouros. O tradicional local de acolhida aos universitários, instalado no anexo do prédio 11, completa dez anos. Os estudantes são recepcionados de maneira fraterna e divertida. Pode-se tocar violão, cantar no videoquê, tomar chimarrão, cafezinho e obter informações sobre Porto Alegre, o Rio Grande do Sul, a Universidade e os irmãos maristas. Também são oferecidas atividades culturais, como oficinas de artes plásticas. O Stand fica aberto das 8h às 22h30min. Em comemoração ao aniversário, no dia 19/8, às 20h, haverá *show* com a banda *Nenhum de Nós*, no Salão de Atos. Ingressos a R\$ 5 estão à venda na sala 101 do prédio 17. Os calouros também contribuem para a Campanha Fome Zero na PUCRS, doando 1 kg de alimento não-perecível. Informações: **3320-3576**. O Diretório Central dos Estudantes (DCE) e o Hemocentro realizam uma ação para incentivar os universitários a doar sangue. No dia 12/8 uma unidade móvel do Hemocentro estará no saguão do prédio 8, das 15 às 19h, para coletar sangue dos alunos interessados em colaborar.

PUCRS e Ministério Público auxiliam menores infratores

No dia 4/8, a PUCRS assinou termo de cooperação com o Ministério Público do Rio Grande do Sul para participar do Programa de Atenção Especial ao Adolescente Infrator Usuário de Drogas. O projeto prevê ações conjuntas entre o MP, a Faculdade de Psicologia e o Instituto de Toxicologia. Por meio do Centro de Apoio Operacional da Infância e da Juventude do MP, os menores infratores selecionados e seus familiares serão encaminhados à Universidade. A Faculdade dará atendimento por meio de reuniões motivacionais, técnicas de avaliação individual da personalidade e entrevistas para investigar as causas que os levaram a cometer infrações e procurar a droga. O Instituto de Toxicologia realizará o trabalho de análise toxicológica dos menores infratores e avaliará sua motivação e adesão ao projeto.

Cartilha sobre direitos humanos substitui "trote"

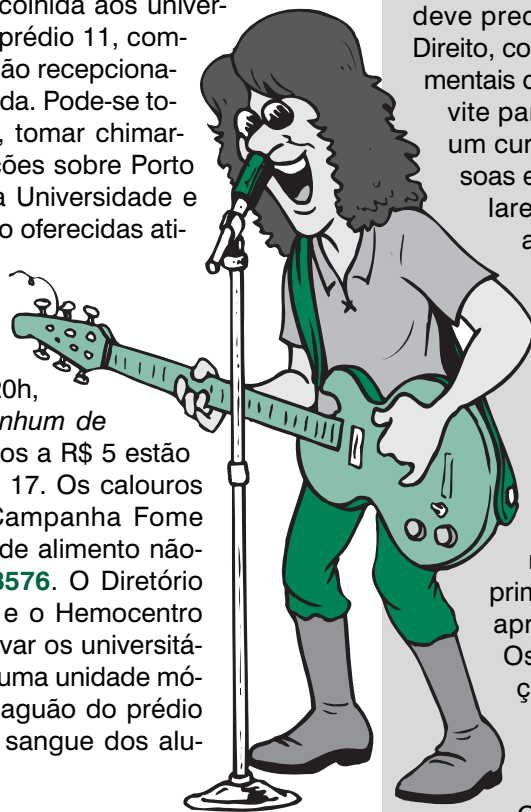
O Núcleo de Assessoria Jurídica Popular (Najup), formado por estudantes de Direito da PUCRS, propõe neste semestre um "trote" diferente aos calouros. A proposta é distribuir uma cartilha elaborada junto à Comissão de Cidadania e Direitos Humanos da Assembléia. O material mostra que o estudante deve preocupar-se, desde o começo do curso de Direito, com a garantia e a defesa dos direitos fundamentais das pessoas. O "trote" inclui, também, convite para os calouros participarem do Najup, de um curso sobre Direitos Fundamentais das Pessoas e visitação a centros de movimentos populares. A cartilha será distribuída nas salas de aula e na entrada do prédio 11. Informações: najup-rs@yahoo.com.br.

Programa de Benefício atende carentes

Encerram-se no dia 11/8 as inscrições para o Programa de Benefício PUCRS que oferece até 50% de abatimento sobre as mensalidades, exceto a primeira, a todos os alunos de graduação que apresentam carência econômico-financeira. Os recursos vêm da isenção das contribuições previdenciárias da Universidade como entidade filantrópica. O formulário é acessado no [site www.pucrs.br/pucrs2003](http://www.pucrs.br/pucrs2003). No térreo do prédio 50 e na secretaria do Campus Zona Norte há postos com micro-computadores. Informações na Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários, sala 109 do prédio 1, ou pelo **3320-3508**.

Governo promove Financiamento Estudantil

O Programa de Financiamento Estudantil (Fies), do governo federal, recebe inscrições até 22/8. O percentual de financiamento pode chegar a 70% do valor da mensalidade. O Fies é um programa do Ministério da Educação (MEC) destinado a financiar a graduação de estudantes que não têm condições de pagar os custos da formação. Interessados devem acessar o <http://fies.caixa.gov.br>. Mais informações: www.mec.gov.br ou www.caixa.gov.br e no **3320-3508**.



Semana de Engenharia

A partir do dia 18/8, estarão abertas as inscrições para a 12ª Semana e a 9ª Feira de Engenharia. Os eventos ocorrerão de 26 a 28/8 no prédio 30. Atividades: palestras técnicas e gerais, minicursos, visitas técnicas e ao Museu de Ciências e Tecnologia. Estão abertas as inscrições para o 5º Desafio de Robôs (www.em.pucrs.br/desafio); para o Concurso Livre de Fotografia e o Show de Talentos elas se encerram no dia 8/8. Informações: **3320-3525** ou nas secretarias dos departamentos da Faculdade de Engenharia.

Concurso da Samsung sobre design

Interessados em participar do Samsung Design Awards 2003 têm prazo até 20/8. Podem concorrer trabalhos nas áreas de Design Interativo (*banners, pop ups, bottons*), Design Eletrônico (fotografia digital), Design Gráfico e Design Industrial (*design de produto*). O concurso é aberto para estudantes de universidades ou escolas técnicas regularmente matriculados em cursos de Design Gráfico, Design Industrial, Web Design e Publicidade (propaganda e *display* de produtos). Os prêmios serão bolsas de estudos, monitores para computador, celulares e câmeras digitais. Inscrições: www.samsung.com.br/designawards2003. Na primeira etapa serão eleitos quatro trabalhos de cada país participante da América Latina, um em cada categoria. A grande final ocorre dia 23/9, em São Paulo.

Inscrições para pós-graduação

As inscrições para o mestrado em Educação se encerram no dia 8/8. As linhas de pesquisa são *Ensino e Educação de Professores, Fundamentos, Políticas e Práticas da Educação Brasileira e Desenvolvimento da Pessoa, Saúde e Educação*. Informações: sala 318 do prédio 15, **3320-3620** e www.pucrs.br/faced/pos. O mestrado em Ciência da Computação está com inscrições abertas até 15/8. As linhas de pesquisa são *Computação Científica, Inteligência Artificial, Processamento Paralelo e Distribuído, Sistemas de Informação e Sistemas Digitais e Arquitetura de Computadores*. Informações: **3320-3611** ou no www.pucrs.br/inf/pos. O mestrado em Administração e Negócios abre as inscrições no dia 20/8. Dúvidas: acesse www.pucrs.br/man.

Palestra sobre intercâmbio

A Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais e a World Study promovem palestra no dia 14/8, das 18h30min às 19h30min, para divulgar as oportunidades de estudo e intercâmbio no exterior. Local: auditório do prédio 9. A programação continua no mês de agosto. Informações: **3320-3660** ou aaii@pucrs.br.

Iniciação científica

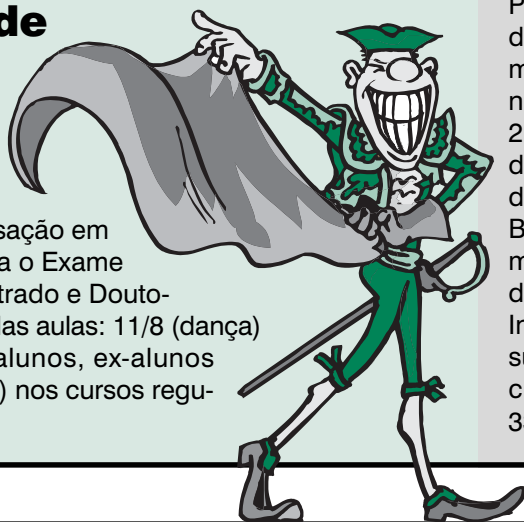
Estão abertas, até 29/8, as inscrições para o 15º Salão e a 12ª Feira de Iniciação Científica da UFRGS. Informações: www.ufrgs.br/propesq, salao@propesq.ufrgs.br ou **3316-4102**.

Prêmio de Ciências Humanas

O Núcleo de Estudos Americanos (NEA), da Universidade Federal de Pernambuco, em parceria com a Comissão Fulbright, por intermédio do Instituto Cultural Brasileiro Norte-Americano, lança o 1º Prêmio de Ciências Humanas. O tema deste ano é Sociologia e Ciência Política. Inscrições até 31/8. Podem concorrer teses (doutorado), dissertações (mestrado) e monografias (graduação) que tenham sido defendidas entre 1º/1/2000 e 31/12/2002. Os trabalhos devem abordar aspectos da realidade dos Estados Unidos e do Brasil. Os prêmios são de R\$ 1,5 mil para monografia, R\$ 3 mil para dissertação e R\$ 6 mil para tese. Informações: Assessoria para Assuntos Internacionais e Interinstitucionais, sala 201 do prédio 1, **3320-3660** e aaii@pucrs.br.

Cursos no Instituto de Cultura Hispânica

O período de matrículas do segundo semestre do Instituto de Cultura Hispânica vai até o dia 15/8. São oferecidos os Cursos Regular e Avançado de Língua Espanhola, de Conversação em Língua Espanhola, de Orientações para o Exame de Proficiência em Espanhol para Mestrado e Doutorado, além de Dança Flamenca. Início das aulas: 11/8 (dança) e 18/8 (idiomas). Há desconto para alunos, ex-alunos (20%), funcionários e professores (30%) nos cursos regulares. Informações: **3320-3559**.



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 • **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/imprensa.

Benefícios da caminhada

Não faltam desculpas para justificar uma vida sedentária. Pouco tempo e o alto custo das academias são os álbis mais usados. Mas nem toda atividade exige que o praticante disponha de muito tempo, tenha excelente aptidão física, vista roupas especiais e freqüente uma academia. É o caso da caminhada, um dos exercícios mais democráticos e que oferece vantagens biológicas, a longo prazo, e psicológicas, a curto prazo.

Dicas

■ Indica-se que a caminhada dure 30 minutos por dia, no mínimo (podem ser duas séries de 15 minutos ou três de 10 minutos). Caminhar meia hora por dia é suficiente apenas para manter a saúde, não para ter aptidão física ou um corpo malhado.

■ O mais importante na caminhada não é a distância percorrida, mas o tempo gasto no trajeto. Se estiver andando e não conseguir conversar ao mesmo tempo é sinal de que o ritmo está acima do indicado. Para ter qualidade, é bom fazer um exercício que não cause impacto nem malefícios à coluna e às articulações.

■ Não há horário indicado para caminhar. Recomenda-se evitar o sol forte e hidratar o corpo bebendo água antes, durante e depois da caminhada. E não se esqueça de aplicar filtro solar na pele, mesmo nos dias nublados.

Vantagens

O exercício ajuda a controlar o colesterol, a pressão arterial, o peso, o diabetes, a manter a função cardiorrespiratória e evita a perda de massa óssea. Do ponto de vista físico, caminhar quatro vezes por semana, de meia hora a uma hora, favorece o sistema cardiovascular. Se por um lado as mudanças no desempenho físico demoram para aparecer, o mesmo não se pode dizer do bem-estar psíquico. Depois de uma caminhada a alteração psicológica é imediata. A atividade melhora a autoestima, o humor, diminui a depressão, o estresse e o isolamento social.



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 PUCRS ingressou na Federação Gelato, por intermédio do Centro de Pesquisa em Alto Desempenho da Faculdade de Informática. A Gelato é uma organização mundial que reúne instituições dedicadas à pesquisa com objetivo de fomentar o desenvolvimento de soluções na área de computação para cientistas e grupos que trabalham com a plataforma *Linux Itanium* juntamente com o sistema operacional GNU/Linux. A Gelato colocará à disposição da comunidade científica em seu portal (www.gelato.org), soluções de *software* aberto desenvolvidas pelas instituições filiadas ou por outras que contribuam no grupo.

■ O governador Germano Rigotto instituiu, em julho, o Conselho Consultivo do Memorial do Rio Grande do Sul, presidido pelo jornalista Bachieri Duarte. Ir. Elvo Clemente, assessor da Reitoria, está entre os 12 integrantes do Conselho que tem como função administrar e desenvolver o Memorial.

■ O artigo *Ambientes virtuais de aprendizagem: o desafio de novos traçados na produção do conhecimento como criação, escrito por professores da PUCRS Virtual, foi premiado no 6º Congresso da Rede Ibero Americana de Informática Educativa, realizado em Vigo (Espanha). O trabalho classificou-se entre os 24 melhores. O texto de Marilú Medeiros, Gilberto Medeiros, Joyce Pernigotti, Rubem Vargas, Anamaria Colla, Maria Bernadette Herrlein e Beatriz Franciosi analisa como uma universidade de grande porte institui campos de virtualidade em seus processos de ensino-aprendizagem, baseando-se em suas experiências em educação a distância.*

■ O trabalho *Gerenciamento de configuração de software em micros e pequenas empresas de informática*, desenvolvido pelo Departamento de Engenharia Elétrica, foi escolhido o melhor da região Sul na quarta edição do prêmio Bolsas de Iniciação Tecnológica CNI/IEL-Sebrae-CNPq para o apoio ao desenvolvimento tecnológico de micro e pequenas empresas. O estudo foi realizado pelo professor Rubem Fagundes e pelo aluno André Balen, com apoio da empresa Surya Tecnologia e Serviços Ltda.

■ O pneumologista Fábio Haggström recebeu o prêmio de melhor trabalho científico no 4º Congresso Brasileiro de Asma, em Gramado. A pesquisa foi desenvolvida no Serviço de Pneumologia do Hospital São Lucas, em conjunto com o Instituto de Geriatria e Gerontologia. Orientada pelos professores José Chatkin e Ivana da Cruz, evidenciou a influência genética no tabagismo: indivíduos com determinada alteração genética (receptor de serotonina – 5HT2A) apresentam um risco 63% maior de se tornarem fumantes. Essas alterações genéticas também podem explicar em parte a dificuldade de algumas pessoas em parar de fumar.

■ Foram empossados os membros efetivos do Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS para o período de 2003/2006. A coordenação é do professor Délio Kipper, da Faculdade de Medicina. O Comitê, que atua há 13 anos, realiza sessões quinzenais na sala 301 do prédio da Reitoria.

6	Às 19h, Projeto Entrevista Coletiva, Direitos Humanos e União Européia . Promoção: Faculdade de Direito. ★
	Inscrições abertas, até 14/8, para os cursos de especialização: Literatura Brasileira, Literatura Infanto-Juvenil e Ensino da Língua Portuguesa . Promoção: PPG em Letras. Informações e inscrições: sala 421 do prédio 8, 3320-3676.
7	Inscrições abertas, até 15/8, para o curso de especialização de Medicina Esportiva e Ciências da Saúde . Promoção: Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto. Informações e inscrições: 3320-3622 ou pelo e-mail educacao-fisica-pg@pucrs.br.
	A Adobe Sytems, a Soma e a Faculdade de Comunicação Social promovem apresentação inédita do Adobe Acrobat 6.0 . Das 9h às 12h30min, público-alvo: designers, biros, editoras, gráficas, agências de publicidade e fotógrafos. Das 19h30min às 22h30min, público-alvo: indústria, comércio e serviços com alto volume de documentos. Local: auditório do prédio 7. Entrada franca.
	Início do curso Os Grandes Impérios da Humanidade – 1ª parte . Promoção: Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários. ★
8	Início do curso Avaliação de Impactos Ambientais e Projetos de EIA-RIMA (Legislação Ambiental). Promoção: Departamento de Engenharia Civil. ★
	Até o dia 15/8, exposição do trabalho da professora Cristiana Bersano, por meio do Programa Favoritos 2003 . Promoção: Faculdade de Arquitetura e Urbanismo. Local: praça de exposição e eventos do prédio 9.
	Início do curso Tecnologia, um Empreendimento Humano . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. ★
	Às 18h, reunião do Centro da Obesidade Mórbida do HSL. Às 17h, reunião de pacientes operados . 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 e www.centrodaobesidademorbida.com.br.
	Início do curso Psicologia Analítica de Jung . Promoção: Faculdade de Psicologia. ★
9	Último dia para ex-alunos dos cursos de mestrado e doutorado do PPG em Psicologia inscreverem seus painéis para a 3ª Jornada Científica Teoria e Prática em Psicologia: Desafios Atuais , de 18 a 22/8. Promoção: PPG em Psicologia. Informações e inscrições: 9º andar do prédio 11, 3320-3633 ou pelo e-mail jornadapos2003@hotmail.com.
	Inscrições abertas para o Seminário Internacional Construindo o Conhecimento em Diversidade , com Cesar Coll, de 21 a 23/8. Promoção: Faculdade de Educação em parceria com outras entidades. ★
	Inscrições abertas, até 22/8, 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, 3320-3540.
	Inscrições abertas para o 4º Curso de Capacitação em Dependência Química , com início em 22/8. Promoção: Programa Vida com Qualidade. ★
11	Início do curso MS Project 2000 . Promoção: Faculdade de Administração, Contabilidade e Economia. ★
	Início dos cursos de Língua Inglesa nos níveis: Inglês para a terceira idade, para negócios e comércio exterior, essencial B e para exame de proficiência . Dia 12/8, iniciam: Inglês para leitura e tradução; com música; conversação básica e compreensão oral e conversação . Dia 14/8, inicia o curso de Inglês com música para a terceira idade . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária e Faculdade de Letras. ★
	Início do curso de Português para Estrangeiros . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. ★
	Início dos cursos Elaboração de Planos e Negócios e Gestão e Liderança de Equipes . Promoção: Fijo. Informações e inscrições: 3339-1692 e www.fijo.com.br.
	Início do Curso de Extensão em Teologia para Leigos . Promoção: Faculdade de Teologia. ★
12	Inscrições abertas para os cursos de Língua Japonesa, Ikebana, Culinária Japonesa, Bonsai, Origami, Karate, Kendô, Shorinji-Kempô e Mangá e Cultura Japonesa . Promoção: Instituto de Cultura Japonesa. As aulas começam a partir de 11/8. Informações: 3320-3583, www.pucrs.br/icj ou pelo e-mail cultura-japonesa@pucrs.br. ★
	Início do curso de Língua Italiana . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. ★
	Início dos Cursos Integrados de Artes – Descobrimo a História da Arte através dos Tempos . Dia 13/8, iniciam: Descobrimo o Mobiliário através da História dos Móveis e dos Costumes e Descobrimo a História Cultural do Século 19 . Dia 14/8, iniciam: Arte e História do Medievo na Época das Cruzadas e Descobrimo a Cultura Moderna e a Pós-Modernidade . Promoção: Pró-Reitoria de Extensão Universitária. ★
	Início do curso A Psicologia e os Adultos Maduros – Novos Paradigmas Teóricos, Metapsicológicos e Práxis Clínica . Promoção: Faculdade de Psicologia. ★
	Inscrições abertas para o 5º Fórum Universidade-Empresa – O que todos deveriam saber sobre empreendedorismo , em 27/8. Promoção: Fundação Irmão José Otão e Instituto de Estudos Empresariais. Informações e inscrições: 3339-1692 e www.fijo.com.br.



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

frase da semana

Colaboração do Centro de Pastoral

“*Existe algo ilimitado no amor de um pai, algo que não pode falhar, algo no qual acreditar mesmo que seja contra o mundo inteiro. Nos dias da nossa infância, gostamos de pensar que nosso pai tudo pode. Mais tarde, acreditaremos que seu amor pode compreender tudo.*” (Frederick Faber)