JORNAL DA
UNIFEBE
Nº 24 | Ano 5

a hora é agora

Exercícios físicos combinados a uma dieta balanceada proporcionam bem-estar e garantem um corpo saudável em todas as estações do ano. Nesta edição, saiba como melhorar a qualidade de vida praticando exercícios. Páginas 8 e 9

_Cultura
Instituição promove troca de livros
Página 4

_Educação
Publicidade e Propaganda é o novo curso da UNIFEBE
Página 6

_Perfil
Papai Noel existe e mora em Brusque
Página 7

Unifebe
Centro Universitário de Brusque

Opinião

EXPEDIENTE

Centro Universitário de Brusque - UNIFEBE
Mantida

Fundação Educacional de Brusque - FEBE
Mantenedora

Reitor
Günther Lother Pertschy

Vice-Reitor
Alessandro Fazzino

Pró-Reitor de Ensino de Graduação
Claudemir Aparecido Lopes

Pró-Reitora de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão
Heloisa Maria Wichern Zunino

Jornal da UNIFEBE

Redação
Elizandra Damasceno
Reg. Profissional 34347 SP

Edição
Thayse Helena Machado
Reg. Profissional 3085 JP

Diagramação e Projeto Gráfico
Rafael Luiz Zen

Revisão
Luana Franciele Fernandes Alves

Publicado por
Assessoria de Comunicação Social
imprensa@unifebe.edu.br
(47) 3211 7223

Tiragem
4 mil exemplares

Periodicidade
Bimestral

Impressão
Nova Letra

Distribuição Gratuita

Rua Dorval Luz, 123
Bairro Santa Terezinha
Brusque/SC
CEP 88352-400
Caixa Postal 1501
www.unifebe.edu.br
(47) 3211 7000

SISTEMA ACAFE
Universidade Comunitária

_Editorial

Por: Thayse Helena Machado

Já reparou como somos absorvidos pela rotina? Os compromissos de trabalho, as responsabilidades com a família ou mesmo um bate-papo com os amigos muitas vezes são os grandes vilões na hora de nos dedicarmos a uma atividade física. Eu confesso que já tentei de tudo, da caminhada ao ar livre à bicicleta, da academia à esteira em casa. Já fiz planos anuais e semestrais onde gastei mais dinheiro que calorias. Já fui a aulas de yoga e até me equilibrei naquela bola gigante do Pilates, mas nunca consegui transformar os exercícios físicos em um hábito. Para mim, sempre foi mais prazeroso exercitar os olhos e a mente lendo um livro inteiro do que colocar o corpo para trabalhar em uma aula de ginástica.

Mas chega uma hora (e isso é inevitável) que o corpo reclama, as taxas medidas em exames anuais denunciam e a gente percebe que para viver melhor é preciso, literalmente, sair da inércia. Eu percebi e agora faço caminhadas pelo menos três vezes por semana. Desta vez, sem prazo de validade. Assim como eu, toda a equipe envolvida na produção do JORNAL DA UNIFEBE tem se dedicado a alguma atividade física. Cada qual com seu motivo, um cobrando do outro e todos com o mesmo objetivo: viver mais e melhor, porque a vida é boa! Se você também acha, não deixe de ler a reportagem da página 8. Ela foi escrita para quem já faz atividade física, para quem planeja fazer ou para aqueles que ainda nem pensaram sobre o assunto. Porque a hora é agora!

Esta edição também traz novidades. A melhor delas é o lançamento do curso de Publicidade de Propaganda pela UNIFEBE, que agora oferece 20 cursos superiores para os estudantes de Brusque e região. O ano de 2013 promete ser ainda mais agitado no campus Santa Terezinha!

E 2012 está terminando... Para marcar esse tempo onde todos nós somos envolvidos pelo espírito de Natal e pela esperança de dias ainda melhores no ano novo, não podíamos deixar de contar a história do Papai Noel. Todos os anos ele ajuda os padrinhos a entregar presentes e fazer a alegria de centenas de crianças no Natal Solidário UNIFEBE, além de ser o responsável pelo sorriso de outras milhares há 30 dezembros. Vá até a página 7 e se emocione com essa história.

Desejamos a todos um ano novo de ótimas notícias! Boa leitura e até a próxima edição.

_Cartas

cartas@unifebe.edu.br

Agradeço a forma atenciosa dispensada à minha pessoa pela coordenação do curso de Ciências Contábeis e ao setor de imprensa durante o lançamento do meu livro "Debitar & Creditar x Plano de Contas". A UNIFEBE foi muito acolhedora. Obrigado a todos.

Nilton Clemente – contador

As cartas e e-mails devem conter nome completo e profissão e serão editadas conforme as necessidades editoriais

_Contate-nos

Unifebe

@unifebe

Fan Page: Unifebe

Ajude a fazer este jornal. Envie sua sugestão para o e-mail: jornal@unifebe.edu.br

(47) 3211-7223

Foto: Suelen Cerbaro

"Uma frase pode mudar a vida de qualquer pessoa quando dita com sinceridade"

José Henrique de Souza, jornalista e palestrante de oratória

Saiba como a oratória pode melhorar sua vida pessoal e profissional

"Só existe uma fórmula para o ser humano evoluir no mundo: através da linguagem. Ela se expressa no ser humano e toda vez que o pensamento se materializa ele cria vida". Foi desta forma, que José Henrique de Souza, jornalista, palestrante de oratória, começou a falar para os acadêmicos de Ciências Contábeis na Semana do curso promovida pela UNIFEBE. Com um jeito irreverente e carismático, ele abordou como a oratória se faz importante em todos os níveis de relacionamento humano, seja pessoal ou profissional.

Souza começou sua trajetória há 11 anos, quando percebeu que seus alunos tinham dificuldades de comunicação e expressão. Com o tempo, observou que a deficiência não era exclusividade dos acadêmicos de comunicação social e que um número expressivo de pessoas não consegue transmitir, através da fala, o que sente ou pensa.

Para que serve a oratória?

Sempre trabalho este tema em duas perspectivas: que a pessoa possa se relacionar melhor com o mundo a sua volta e se sentir bem. O ser humano que possui estas facilidades consegue abrir seus caminhos de forma mais tranquila. A pessoa muito tímida, insegura, nervosa e ansiosa, acaba se tornando fechada e isso atrapalha a sua evolução, tanto num plano pessoal quanto profissional. Quem consegue se expressar bem e com desenvoltura acaba tendo mais chances no mercado de trabalho competitivo em que vivemos.

Como a oratória pode ser aplicada na vida diária?

Ela, sem dúvida nenhuma, é aplicada todo dia. O ser humano está sempre tentando convencer, persuadir, para se tornar compreensível e aceito na nossa sociedade. Como disse anteriormente, quem consegue falar com facilidade, abre seus caminhos. Se ele for um vendedor, vai ter que convencer todo dia; se for um recepcionista, também; se for um professor, mais ainda. Enfim, quem se relaciona diariamente com pessoas aplica a oratória.

Quais os aspectos que são desenvolvidos no curso de oratória?

Trabalho uma visão humana, ajudando o aluno a perder ou equilibrar o medo no momento de enfrentar a plateia. Discutimos sentimentos como a insegurança, a timidez, a ansiedade e o nervosismo, que atrapalham a vida do futuro orador. Por outro lado, abordo uma visão profissional, com dicas e técnicas de comunicação oral que envolvem gestos, olhares, tom de voz, roupas...

Quais os benefícios que a oratória produz na vida da pessoa?

Felicidade. Quando conseguimos convencer quem nos ouve e, ao mesmo tempo, ajudamos esta pessoa a sofrer algum processo de mudança, isso não tem preço, tanto para quem fala quanto para quem ouve. A palavra é vida e uma frase pode mudar a vida de qualquer pessoa quando dita com sinceridade.

Quando procurar um curso de oratória?

Quando se sentir preso às próprias limitações, quando se sentir sozinho, fechado, ou quando sentir que a vida não é só isso, solidão. É preciso sentir e perceber que a fala pode ajudar este ser humano a se tornar uma pessoa diferente, feliz.

Quais dicas o senhor dá para quem quer aprender a falar em público?

Para se tornar um ser falante é preciso mudar e querer de verdade. Depois disso, é praticar os treinamentos. Oratória é a arte de falar em público. Pode-se aprender dentro de casa utilizando dicas e técnicas para facilitar o processo de aprendizado. Treinar a fala, os gestos e o olhar para trazê-los com tranquilidade no momento de tentar convencer através da palavra é imprescindível.

Foto: Thayse Helena Machado

A feira literária agradou os participantes e deve ser reeditada em 2013

Um livro por outro

Dia Nacional do Livro é comemorado com troca de publicações na UNIFEBE

Estante cheia de livros lidos, o que fazer com eles? A UNIFEBE promoveu, em outubro, a I Feira de Troca Literária para comemorar o Dia Nacional do Livro e incentivar a leitura.

Os livros para a troca foram de gêneros variados da literatura, como ficção, não ficção e autoajuda. O evento proporcionou interação entre professores, alunos, funcionários e a comunidade em geral. Foram arrecadados mais de 150 livros.

De acordo com a coordenadora de eventos, Luana Franciele Fernandes Alves, o resultado obtido foi muito bom, visto que muitas pessoas ainda não têm o hábito da leitura. "Demos mais um passo para o incentivo à leitura. A partir dessa primeira feira, vamos desenvolver outros eventos que deem continuidade ao projeto. Com certeza a Feira Literária volta em 2013", afirmou.

A bibliotecária Carla Zenita do Nascimento disse que a Feira oportunizou à comunidade a troca de títulos que já foram lidos por outros de seu interesse. "Além da possibilidade da comunidade acadêmica interagir em eventos culturais de leitura", emendou.

Para a acadêmica de Psicologia, Layss Oliveira Caetano, o evento foi muito bom. "É importante esse incentivo à leitura. Muitas vezes, compramos o livro e ele fica na estante sem ser lido novamente. Com essa troca, tivemos a oportunidade de renovar nosso acervo pessoal e na próxima poderemos trocar esses mesmos livros por outros títulos", declarou.

Texturas

arte • design • cultura

A criatividade foi para o lixo!

Diz-se que a arte traduz o espírito do tempo em que é criada e vivenciada. Cátia Kanton, escritora e pesquisadora de arte, afirma que, no presente, as múltiplas possibilidades de caminhos e escolhas do homem refletem, também, na área das Artes, podendo-se observar a multiplicidade dos materiais com os quais ela é feita. A seguir, apresento alguns artistas que foram aos recicláveis para fazer obras (e reflexões) memoráveis.

Foto: Divulgação

Árvore Filosófica - Andreco

Como parte do projeto Frontier, organizado na cidade de Bolonha, na Itália, e que pretende encontrar novas formas de arte de rua, o artista Andreco encontrou uma forma mais sustentável de interferir no espaço urbano. Isso porque descobriu uma tinta que, ao ser pintada, inicia um processo intitulado fotocatálise para absorver monóxido de nitrogênio da atmosfera, diminuindo a poluição. Porém, Andreco salienta que a tinta sozinha é apenas uma tentativa conceitual, pois para acabar de vez com a poluição necessita-se de muitas outras mudanças (e para ontem).

Foto: Divulgação

Can Man - My Dog Sighs

A plataforma para as pinturas do artista urbano My Dog Sighs são latas velhas encontradas na rua. Na série de trabalhos Can Man, utiliza o fundo das latas para desenhar rostos cujo objetivo é cativar o pedestre. Parte de um projeto intitulado Free Art Friday (algo como "Sexta-feira da Arte Gratuita"), as latas são retiradas da cidade, pintadas e devolvidas às ruas, para que qualquer pessoa possa "adotá-las" como obra artística. O intuito principal do projeto é que toda sexta-feira algum artista deixe uma obra na rua para que outra pessoa a pegue.

Foto: Divulgação

Paisagem de Lixo - Elise Morin & Clémence Eliard

Mostrar o volume dos pequenos objetos que são encontrados no nosso dia a dia. Esse foi o intuito das francesas Elise Morin (artista visual) e Clémence Eliard (arquiteta) ao costurar manualmente mais de 65 mil CDs e colocá-los em uma praça de 500m². Nas palavras das artistas, em concordância à paisagem da metrópole, a obra forma um espaço de dunas metálicas.

GOOGLE: vale a pena assistir ao documentário "Lixo Extraordinário", que retrata o processo artístico do brasileiro Vik Muniz. Também procure pelos animais feitos de pedaços de Cds velhos de Sean Avery. ;)

Por: Rafael Zen - texturas@unifebe.edu.br

Fotos: Elizandra Damasceno

Ideias e ações que transformam

Evento de ensino, pesquisa e extensão reúne 119 trabalhos

Trabalhos científicos de acadêmicos e professores da UNIFEBE e de universidades catarinenses foram apresentados por meio de banners, expostos no Átrio do Bloco A, ou de forma oral e integraram o Encontro de Ensino, Pesquisa e Extensão (Enpex) que, neste ano, contemplou a XI Jornada de Iniciação Científica e a VI Mostra de Extensão.

O evento é realizado anualmente pela instituição e tem caráter científico. O objetivo é disseminar amplamente o conhecimento produzido pela comunidade acadêmica interna e externa. Este ano, o tema escolhido foi "Ideias e ações que transformam".

Menção honrosa

No total foram apresentados 119 trabalhos. "Ficamos muito contentes este ano, pois dos oito trabalhos de apresentações visuais que receberam menção honrosa, sete são da UNIFEBE. Já entre as apresentações orais, cinco trabalhos da instituição também receberam essa premiação", revela a pró-reitora de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão, Heloisa Maria Wichern Zunino.

A apresentação dos banners foi realizada no Átrio do Bloco A

Incentivo à pesquisa

Durante a cerimônia de abertura o reitor Günther Lother Pertschy salientou a importância da UNIFEBE promover eventos que incentivam a pesquisa com soluções que favorecem a comunidade e as empresas da região.

> **Esse evento é uma oportunidade para incentivarmos a iniciação científica possibilitando de forma articulada o ensino, a pesquisa e a extensão**
>
> Profª. Heloisa Wichern Zunino - Pró-Reitora

Já a professora Heloisa enalteceu a grandeza e qualidade dos trabalhos apresentados. "No Enpex deste ano resolvemos mudar o formato e optamos por apresentar trabalhos desenvolvidos em nossa instituição ao invés de iniciarmos com uma palestra. O resultado são trabalhos que nos orgulham de terem sido produzidos aqui. Esse evento é uma oportunidade para incentivarmos a iniciação científica, possibilitando de forma articulada o ensino, a pesquisa e a extensão", afirmou.

_Fique por dentro

Dicas para viajar nas férias

Roselaine Erthal

- Para viajar nas férias é importante saber o que fazer e por onde começar. Para isso, é preciso ter em mente três coisas: planejamento, organização e pesquisa;

- Para escolher o destino, primeiro decida se prefere um lugar que faça frio ou calor;

- Verifique qual o tempo que pode dedicar à viagem;

- Quem vai viajar é outro fator que deve ser levado em consideração para que o passeio agrade a todos;

- Não saia de casa sem os documentos certos para a viagem nacional e internacional;

- Quanto quer gastar na viagem é outro detalhe importante. Toda viagem deve caber no seu bolso;

- Pesquise na Internet e converse com amigos que já foram para o destino;

- Procure uma agência de viagens séria e que possa lhe oferecer um serviço profissional;

- O agente de viagens pode mostrar as melhores opções disponíveis e ajudar você a escolher o melhor destino dentro de suas expectativas;

- Programe-se. Viajar está acessível para todos e é a única coisa que compramos que nos deixa realmente mais ricos!

Roselaine Erthal é egressa da UNIFEBE e consultora de viagens

roseerthal1308@gmail.com

Publicidade e Propaganda
é o novo curso oferecido pela UNIFEBE

Aulas iniciam em 2013 e inscrições podem ser feitas no processo seletivo por histórico escolar oferecido pela instituição

No próximo semestre letivo a UNIFEBE oferecerá um novo curso aos estudantes de Brusque e região: Publicidade e Propaganda. As aulas iniciam no dia 13 de fevereiro e as inscrições podem ser feitas no processo seletivo por histórico escolar oferecido pela instituição.

Para lançar o curso, a UNIFEBE baseou-se em pesquisas de mercado que demonstram expansão para essa área na região e a necessidade de pessoas qualificadas para aproveitar as oportunidades de trabalho.

O curso

Segundo a coordenadora do curso, Cynthia Hansen, Brusque e região são reconhecidas pela força e abundância de seu mercado industrial e comercial. "Diante desta realidade, a comunicação se eleva a uma posição estratégica no planejamento das organizações, em vista da importância da integração das ações voltadas a todos os tipos de público para garantir a criação e sustentação de imagem de marca e o fortalecimento e manutenção de relacionamentos", afirma.

De acordo com ela, o diferencial do curso oferecido pela UNIFEBE é que a instituição prima pelo relacionamento entre teoria e prática, oferecendo uma série de disciplinas laboratoriais (fotografia, áudio, vídeo, agência experimental, etc.) e atividades curriculares integradas, bem como a experiência prática pela atuação comunitária e relacionamento com o mercado, através de Projeto Experimental e Estágio Supervisionado.

"O resultado disso é a habilitação de profissionais preparados para o atendimento das demandas de Brusque e região, bem como aptos a aprimorar e ampliar a oferta de serviços relacionados à comunicação publicitária atualmente disponíveis no mercado regional", salientou.

> **O diferencial do curso oferecido pela UNIFEBE é que a instituição prima pelo relacionamento entre teoria e prática**
> Cynthia Hansen - coordenadora

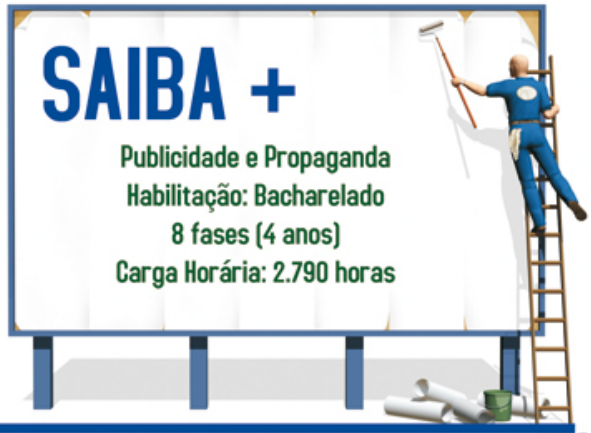


Foto: Elizandra Damasceno

Semanas acadêmicas agitam UNIFEBE

Cursos promoveram palestras com temas atuais para o mercado de trabalho

Os cursos de Administração, Ciências Contábeis, Educação Física, Direito, Pedagogia, Sistemas de Informação, Design de Moda, Design Gráfico e Arquitetura e Urbanismo promoveram suas semanas acadêmicas trazendo temas como inovação, mercado de trabalho e cases de suas áreas.

Os coordenadores primaram por palestras com profissionais renomados que trouxeram relatos atuais e enriqueceram o conhecimento dos acadêmicos. Os debates também fizeram parte das Semanas e proporcionaram um melhor aproveitamento do conteúdo ministrado.

De acordo com a acadêmica de Administração Elisiane Mafezolli, 26 anos, as semanas são importantes para o aluno entender melhor a profissão que escolheu. "Isso porque durante esses dias temos contato com as diversas áreas de atuação no mercado de trabalho. E com as semanas dos demais cursos no campus também conhecemos coisas novas de outras áreas. É muito bacana", comenta.

A estudante de Direito Beatriz Feuser concorda. Para ela, a Semana Jurídica foi de extrema importância, pois pôde adquirir conhecimentos além da sala de aula e ter uma visão mais global da profissão.

PAPAI NOEL EXISTE

Além de fazer a alegria das crianças no Natal Solidário UNIFEBE, Martins José dos Santos distribui milhares de brinquedos por ano

Quem disse que Papai Noel não existe se enganou. Ele existe e há mais de 30 anos distribui presentes, mensagem de paz e sorrisos para cerca de seis mil crianças a cada Natal. Na verdade, a cada dezembro, mês em que deixa para o ano que vem o trabalho como estofador e se dedica em tempo integral à função de bom velhinho. Ele prefere ser chamado de Papai Noel, mas também atende pelo nome de Martins José dos Santos.

Essa história começou na década de 1970, no primeiro ano em que ele juntou as escovas de dente com a namorada Alice. Deixou a barba crescer de brincadeira e, por pirraça com os amigos do Grupo de Jovens, resolveu manter o novo visual. "Quando chegou o fim do ano, disseram que eu parecia o Papai Noel e respondi: que Papai Noel? Ninguém mais acredita nele", recorda.

Hoje, aos 58 anos, Martins admite que se enganou, pois muita gente ainda crê na magia do Natal. Ele percebeu isso já no primeiro dia como Papai Noel, quando percorreu Brusque com um candango e 30 amigos. Visitou casas, clubes e um asilo, onde distribuiu balas que, até então, eram apenas vendidas em seu mercadinho, no bairro Steffen.

Naquele dia, muitos pais pediram para ele entregar presentes aos filhos, porém nem sempre o que o pacote revelava era um brinquedo. "Eram roupas, cadernos... Aí a criança começava a chorar e jogava o presente no meu pé. Papai Noel, eu te pedi um carrinho e não isso!", relata. À noite, quando todos os Papais Noéis retiraram a barba, Martins permaneceu como estava. "Eu era o Papai Noel de verdade e o discurso sobrou para mim", diverte-se.

A brincadeira ficou séria e, convencido pelos amigos, nunca mais tirou a barba, que ganha fios brancos sempre que o calendário está no fim. "A reação das pessoas me surpreendeu desde o início. Eu cativo as crianças porque gosto delas", diz ele, que festeja o Natal todos os anos em empresas e instituições como a UNIFEBE, no evento Natal Solidário. Para ser o protagonista da festa, o seu preço é sempre o mesmo: brinquedos.

> **O melhor de ser Papai Noel é ver a alegria da criançada, sentir a emoção e o sorriso delas**

"Começaram a querer me pagar para ser Papai Noel, mas nunca aceitei. Com os brinquedos, naquelas casas que só tem roupa eu vou até o carro e busco um. Os pais também se emocionam muito", conta. "É um compromisso que eu tenho com as pessoas, com a sociedade", acrescenta ele, que é pai de três filhos, ou três duendes se você preferir, já que eles organizam os brinquedos doados para que Martins distribua na comunidade.

Além de despertar o lado bom das pessoas, Martins já fez um pouco de tudo. Foi caminhoneiro, vendedor de livros e de fotogra-fias, marinheiro e dono de mer-cado. Hoje, é proprietário de uma empresa para reforma de esto-fados, a qual não podia ter outro nome, chama-se Estofaria do Pa-pai Noel. "Trabalho das 7 às 23h, pois tenho uma freguesia boa e muito serviço", comenta.

É lá que ele mantém um baleiro para quando as crianças o visitam. "O melhor de ser Papai Noel é ver a alegria da criançada, sentir a emoção e o sorriso delas", declara. E o lado ruim? "É que, às vezes, a gente não consegue atender ao pedido das pessoas. Tem casa em que pedem um sacolão ou coisas que não estão no meu alcance, como uma vez que um cadeirante pediu para andar. Se eu pudesse faria, mas não posso. Esse é o lado ruim. O restante é só alegria!", responde.

E se pudesse fazer um pedido ao Papai Noel, o que pediria? "Para mim nada. Graças a Deus sempre tive saúde. Mais felicidade do que eu tenho só a alegria de ver as pessoas contentes. Esse é o meu objetivo. Os bens materiais se acabam, mas um abraço bem carinhoso a gente grava. Não há preço que pague", ensina.

Por: Thayse Helena Machado / perfil@unifebe.edu.br

Foto: Rafael Zen

É HORA DE MEXER O CORPO

Aproveite a chegada dos dias quentes para fazer exercícios físicos e cuidar da sua saúde

Vem chegando o verão. Um calor no coração. Essa magia colorida. Coisas da vida... o refrão de Marina Lima anuncia a estação mais quente do ano. Tempo de sol, praia e de mostrar o corpo.

Com a chegada dos dias quentes, as indesejáveis gordurinhas na cintura e aqueles quilinhos a mais na silhueta começam a incomodar homens e mulheres. Para não fazer feio na estação, muitos partem em busca do físico perfeito correndo para as academias, à espera de verdadeiros milagres antes que o termômetro cruze a linha dos 30º.

Mas o tão esperado milagre da boa forma e, principalmente, do corpo saudável não acontece do dia para a noite. É preciso disciplina e força de vontade para manter a agenda de atividade física o ano inteiro, já que sempre é tempo de cuidar da saúde.

Essas linhas são para quem já faz atividade física, planeja fazer ou para aqueles que ainda nem pensaram sobre o assunto. A hora é agora!

Foto: Elisandra Damasceno

Adriana Mericio dos Santos pratica exercícios há dois meses com a ajuda do professor Anderson Arnoldo

Na academia

O maior fluxo nas academias e consultórios de Nutrição vai de setembro a maio, quando as pessoas estão mais preocupadas com a estética. Segundo o professor de Educação Física, especialista em Fisiologia do Exercício, Leonardo Ristow, o movimento na Viva Sport Academia, por exemplo, aumentou cerca de 40% nos últimos três meses. "Até os alunos que já praticam atividade física intensificaram seus exercícios neste período", revela.

De um modo geral, os homens buscam aumentar a massa muscular e as mulheres querem perder peso e eliminar as gorduras localizadas, sendo ginástica e musculação os treinos mais procurados. Para o professor de musculação, Anderson Arnoldo, todos os tipos de exercício surtem efeito, mas antes de iniciá-los é necessário passar por avaliação com um profissional de educação física e preocupar-se em adotar uma dieta balanceada para auxiliar no resultado. "A musculação é um exercício que consegue ter um gasto calórico maior e usa mais energia dependendo da intensidade do treino. Para quem está começando o indicado são três vezes por semana para adaptar o corpo", afirma Arnoldo.

A receita é praticar exercício sempre combinado com uma alimentação balanceada

Jucimar Benedet - mestre em nutrição e metabolismo

A administradora Adriana Mericio dos Santos, 29 anos, começou a praticar musculação, natação e hidroginástica há dois meses. "Iniciei para conseguir um corpo legal para o verão e também porque tenho um problema no joelho e preciso fortalecê-lo", conta.

Para tornar a ginástica mais agradável as academias oferecem várias modalidades, como RPM (aeróbico), ciclismo indoor (que pode gastar até 800 calorias por treino), e outras que trabalham a parte neuromuscular, como o Pump, que foca o treinamento de força, resistência e melhora da postura.

"Fisiologicamente, o treino de ginástica pode ser comparado com o da musculação, pois há gasto calórico e aumento de massa muscular. Ela se torna mais interessante por ser praticada com música e em grupo. Muitas pessoas fogem da musculação por ser um treino mais monótono, individual e que não tem um professor junto todo momento", afirma Leonardo Ristow.

O analista de TI Emerson Gonçalves, 39 anos, pratica atividade física há dez anos. Começou fazendo natação e para melhorar o desempenho mudou para outras atividades físicas como musculação e aeróbio. "A atividade física trouxe aspectos importantes para a minha vida, como a alimentação e o cuidado com a saúde. Previno doenças cardiovasculares, respiratória e ainda tenho mais entusiasmo e disposição no dia a dia. Até minha vida profissional foi beneficiada, pois tenho mais ânimo para trabalhar e meu corpo se mantém em equilíbrio", afirma.

Foto: Arquivo Pessoal

Ana Paula B. Uller garante que sua qualidade de vida melhorou depois que passou a se exercitar e cuidar da alimentação

Resultados

Quanto ao resultado obtido com a ginástica, vários fatores influenciam, como alimentação, genética e como a pessoa se encontra no momento que decide a praticar uma atividade física. Os efeitos aparecem de oito meses a um ano, desde que praticado quatro vezes por semana com duração de uma hora diária.

Ristow ainda afirma que para ter um resultado mais rápido é interessante variar a atividade. Para quem pratica cinco vezes por semana, o ideal é fazer um treino com atividade aeróbica três vezes por semana e duas que foquem em força, podendo variar com a musculação e vice-versa.

De acordo com ele, a atividade física proporciona aumento do HDL (colesterol bom), diminuição LDL (colesterol ruim), aumento da capacidade física, força, resistência e também melhora para a composição corporal, diminuição de massa gorda e aumento da massa magra.

Alimentação

A alimentação exerce um papel importante para que o equilíbrio do corpo seja mantido. O mestre em nutrição e metabolismo, Jucemar Benedet, afirma que ela é fundamental para a questão do peso e, também, da estética corporal.

"O fator determinante é o quanto ingerimos de calorias com o quanto gastamos. Em média o brasileiro come mais do que gasta, por isso 50% da população apresenta excesso de peso, ou seja, com um peso acima daquele que seria o ideal para a sua altura", explica.

> **Com atividades físicas, até minha vida profissional foi beneficiada**
>
> Emerson Gonçalves – analista de TI

Ainda segundo Benedet, uma alimentação equilibrada deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas, fibras e minerais. Vale ressaltar que nenhum alimento específico, ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes necessários a uma boa nutrição. "A receita é praticar exercício sempre combinado com uma alimentação balanceada.", conclui.

A supervisora de extensão da UNIFEBE, Ana Paula Bonatelli Uller, decidiu cuidar da saúde e mudou sua alimentação, além disso, buscou uma academia há quatro meses, pois queria ter qualidade de vida e emagrecer. Ela pratica musculação quatro vezes por semana, joga vôlei as terças e para não perder o pique ainda caminha no fim de semana com o marido e a mãe.

"Com a atividade física me sinto mais disposta e entusiasmada. Já percebo os resultados no meu corpo, pois emagreci 12 quilos. Para isso, também mudei minha alimentação. Agora como produtos integrais e muitas frutas e verduras frescas. Também bebo muita água durante o dia. Hoje, me alimento de forma equilibrada e saudável", afirma.

mexa-se

Mudar a rotina do dia a dia, caminhar até o trabalho e subir escadas, por exemplo, pode trazer diversos benefícios em gasto de energia. O importante é mexer-se. Uma pesquisa inédita realizada pelo pesquisador brasileiro Pedro Curi Hallal, do Centro de Pesquisas Epidemiológicos da Universidade de Pelotas (UFPel) revelou que o impacto da falta de exercícios físicos na saúde tem efeitos comparáveis ao tabagismo e é maior dos que os causados pela obesidade, sendo a causa de uma em cada dez mortes no mundo.

Então, prepare-se para cuidar do corpo não apenas porque o verão está chegando, mas porque exercitar-se faz bem à saúde e dá mais disposição e alegria para quem pratica alguma atividade física.

Natal Solidário presenteia cerca de 600 crianças

O evento mais emocionante da UNIFEBE aconteceu no início de dezembro, quando mais de 600 crianças carentes puderam festejar o Natal na presença do Papai Noel.

O tradicional Natal Solidário, que promoveu sua 10ª edição neste ano, contou com a participação de acadêmicos, professores, funcionários e representantes da comunidade que adotaram e proporcionaram presentes e carinho às crianças.

Os afilhados puderam saborear um lanche enquanto aguardavam a figura mais ilustre do evento, que entrou tocando o sino e encantou a todos com sua tradicional roupa vermelha e centenas de balas.

As crianças fizeram apresentações para o Papai Noel e seus padrinhos. A emoção tomou conta de todos e os adultos voltaram a serem crianças, inspirados pelo espírito de Natal que envolveu o evento.

Foto: Rafael Zen

Antes de receberem os presentes dos padrinhos, as crianças fizeram apresentações artísticas

UNIFEBE cria acervo bibliográfico na UPA

Foto: Elizandra Damasceno

Os livros doados ficarão a disposição dos 130 internos da UPA

Em novembro, a UNIFEBE entregou um acervo bibliográfico composto por aproximadamente 1.600 livros e 80 gibis na Unidade Prisional Avançada – UPA. Os livros foram arrecadados no Trote Solidário de 2012.2 pelos calouros da instituição.

Participaram da cerimônia de entrega: o reitor da UNIFEBE Günther Lother Pertschy, presidente do Conselho da Comunidade de Brusque Ana Cláudia Drosdosky, professor Marcelo Baron, empresário e membro do Conselho da Comunidade Norival Fischer, representante da Secretaria de Desenvolvimento Regional Armando Dalbosco, e do Departamento de Administração Prisional de Santa Catarina - DEAP Edemir Alexandre Camargo Neto, gestor da UPA Alex Piéri Albanaes e funcionários da instituição.

"A leitura alivia a ociosidade e é importante em qualquer fase da vida. Ela é para a mente o mesmo que o exercício é para o corpo", comentou Baron.

Oficina na UNIFEBE constrói placas solares

O Núcleo de Sustentabilidade da UNIFEBE promoveu uma oficina para construção de placas solares de aquecimento para a Casa Laboratório Sustentável, localizada no campus Santa Terezinha.

Os participantes da oficina utilizaram materiais recicláveis que seriam descartados, como garrafas pet, caixas de leite Tetra Pak e canos de PVC. Segundo a coordenadora do Núcleo de Sustentabilidade da UNIFEBE, professora Graziela Morelli, a proposta foi desenvolver um protótipo que sirva como objeto de estudo para os cursos de Engenharia e Arquitetura, mas que podem ser aplicados em residências comuns.

O calor absorvido por um gabarito de placa solar é suficiente para prover uma família de quatro pessoas, sendo que o aquecimento através desse sistema pode chegar até 58° no ápice de seu funcionamento.

Foto: Elizandra Damasceno

Os participantes da oficina utilizaram materiais recicláveis

Acadêmicos de Ciências Contábeis comemoram a formatura

Foto: Rafael Zen

Durante o evento, os acadêmicos prestaram homenagens e também foram homenageados

A UNIFEBE, no mês de setembro, outorgou grau para 42 acadêmicos de Ciências Contábeis. A cerimônia foi marcada pela emoção de amigos e parentes que lotaram o Anfiteatro da instituição para acompanhar o momento solene da vida dos recém-formados, que para muitos representou a conquista de um sonho alcançado com muito esforço.

Durante o evento, os acadêmicos prestaram homenagens e também as receberam na solenidade que contou com a participação de convidados ilustres. A cerimônia foi presidida pelo reitor do Centro Universitário de Brusque, Günther Lother Pertschy.

Para ele, este é um dos momentos mais importantes na vida do estudante de ensino superior. "A formatura representa o fim e o início de uma nova etapa. Por isso, a cerimônia é marcada por emoção e expectativas", declarou.

As formaturas acontecem semestralmente e podem ser prestigiadas pela comunidade.

Palestras conscientizam estudantes sobre o trânsito

"Nossos filhos são como água nas mãos em forma de concha. Uma hora escorrem por entre os dedos". Essa é a frase de um pai, Gabriel F. Padilha, que perdeu a filha em um acidente de trânsito. Ele escreveu livro onde relata todo o amor que sentia e que, por imprudência de um motorista alcoolizado, pôs fim à vida de sua filha.

Histórias como essa se tornam cada dia mais comuns. Pensando nisso, com o objetivo de conscientizar a comunidade acadêmica e dando continuidade à Campanha "UNIFEBE: Sinal Verde para a educação no trânsito", que teve início em junho deste ano, a instituição promoveu duas palestras na Semana do Trânsito.

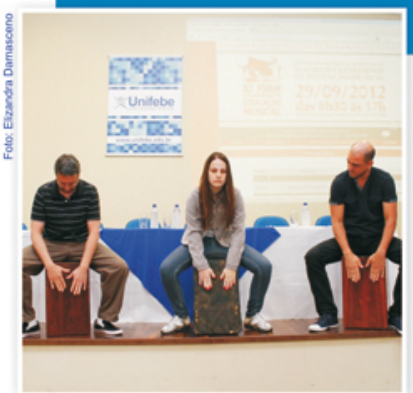
A primeira contou com a Guarda Municipal, onde Adalberto Zen abordou o tema "Direção defensiva, abordagem em acidentes, conscientização e educação no trânsito", e a segunda com a Polícia Militar, onde o capitão Otávio Ferreira Filho apresentou dados sobre acidentes, causas, orientações sobre o trânsito e trabalhos desenvolvidos na área.

Foto: Elizandra Damasceno

Adalberto Zen falou sobre direção defensiva, conscientização e educação no trânsito

Encontro na UNIFEBE discute educação musical

Foto: Elizandra Damasceno



O encontro contou com a apresentação musical do Grupo de Percussão de Itajaí

A UNIFEBE promoveu o I Encontro Regional de Brusque e XI Fórum Catarinense de Educação Musical em parceria com a Prefeitura Municipal de Brusque através da Secretaria de Educação, Conselho Municipal de Cultural, Escola de Música do Centro Empresarial, Social e Cultural de Brusque (CESCB) e com o apoio do Grupo de Pesquisa Música e Educação da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

O Secretário de Educação de Blumenau, Osmar Matiola, prestigiou o evento e ressaltou que a música é a manifestação cultural dos povos e é de extrema importância na formação humana. "A volta do ensino da música ajuda a criar uma concepção de formação integral na criança", afirmou.

A programação do evento contou ainda com palestras, apresentação musical do Grupo de Percussão de Itajaí, coordenado por Rodrigo Paiva, e um debate entre os participantes.

UNIFEBE promove curso de extensão na França

Curso "Démêler France" levou 25 pessoas para 10 dias de estudo sobre moda, cultura e história em Paris

Foto: Divulgação

A viagem de estudos a Paris faz parte do processo de internacionalização da UNIFEBE

O curso de extensão "Démêler France", organizado pelas professoras de Design de Moda da UNIFEBE Arina Blum e Edinéia Pereira da Silva Betta, levou 25 alunos para desfrutarem 10 dias de estudo sobre moda, cultura e história em Paris. O projeto faz parte do processo de internacionalização do Centro Universitário, que possibilita experiências para a formação de profissionais com visão mercadológica em nível global.

O grupo realizou um percurso de estudo, leitura e análise de vitrines e identidade de diversas marcas nos arredores do Palais Royal. Visitou Sorbonne, que abriga a Universidade de Paris e conta com cerca de 120 mil alunos e o Palácio de Versalhes. "Ao grupo, interessava especialmente conhecer este local que foi residência de Maria Antonieta, considerada a Rainha da Moda", conta a professora Arina.

A arte também esteve presente em toda a programação, começando pelo Centro Pompidou, um complexo fundado em 1977. O Museu d'Orsay, Museu da Guerra, os prédios históricos como a Igreja Saint Martin, a Câmara Municipal de Paris, a famosa Catedral de Notre Dame, a Ponte-Neuf, o Museu do Louvre e o Jardim de Rodin, onde está a obra mundialmente conhecida "O Pensador", também fizeram parte do roteiro cultural.

Os alunos ainda tiveram aulas explicativas no Instituto Francês de Moda sobre os aspectos de "La Mode Française". "Poder viajar para Paris, onde tudo inspira moda, foi algo mágico. Visitar a cidade e o Instituto - considerado o melhor do mundo - me ajudou a ampliar conhecimentos e ver o setor com um olhar mais crítico", diz a estudante Amábile da Silva.

A partir do ano que vem, estão previstos mais dois cursos de aprimoramento do curso em Moda, sendo um em Milão, na Itália e outro em Nova York, nos Estados Unidos da América.

> Ter a oportunidade de viajar para Paris, onde tudo inspira moda, foi algo mágico
>
> Amábile da Silva - estudante

O grupo realizou um percurso de estudo, leitura e análise de vitrines e identidade de diversas marcas

_Eu indico!

Foto: Elizandra Damasceno

Samantha Stacciarini
Professora do curso de Direito

_Filme

Filme: Salve Geral (2009, Brasil)

Sinopse: Lúcia sonha em tirar o filho da prisão. Em suas frequentes visitas, conhece Ruiva, advogada do Comando. As duas ficam amigas e logo Lúcia é usada em missões ligadas à organização criminosa. Quando o governo transfere centenas de presos, o Comando ordena que seus integrantes realizem uma série de ataques em pleno Dia das Mães, deixando a cidade de São Paulo sitiada.

Por que assistir? O filme apresenta a realidade brasileira quanto aos conflitos entre autoridades e detentos de penitenciárias lotadas. As cenas apontam que qualquer pessoa pode, num momento de fraqueza ou irracionalidade, entrar na prisão. Além disso, é interessante entender de que forma tudo foi solucionado. Sem dúvida, vale a pena refletir a respeito!

_Livro

Livro: Mentes Brilhantes, Mentes Treinadas (Augusto Cury, 2011)

Sinopse: Somos a única espécie que pensa e escreve sua história. Mas temos escrito uma história que nos liberta ou nos aprisiona? Muitos são escravos das suas emoções e todos nós queremos uma mente saudável, livre, segura e criativa, mas frequentemente deixamos nossa mente irresponsavelmente solta. O livro aborda esses assuntos a partir da Teoria da Inteligência Multifocal, que o autor desenvolve há mais de 25 anos.

Por que ler? Nos preocupamos muito com nossa saúde corporal, mas e nossa mente? Falamos em reciclar o lixo, mas como anda o lixo mental acumulado? Este livro serve como alimento, com ferramentas criadas pela inteligência multifocal para aprendermos a treinar nossa mente e melhorar nossa qualidade de vida.

UNIFEBE PROFISSÕES contribui para a escolha profissional de estudantes

Terceira edição do evento contou com um público de aproximadamente 2 mil pessoas no campus Santa Terezinha

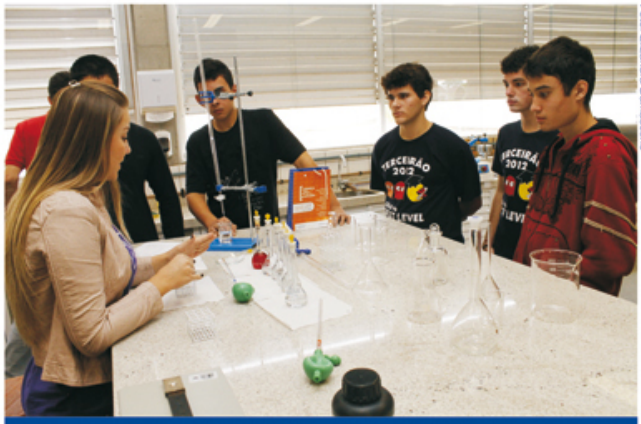


Foto: Elizandra Damasceno

Durante o evento, os estudantes puderam conhecer mais sobre a profissão que pretendem seguir nos laboratórios da UNIFEBE

Princesas, reis, bruxas, sapos, fadas e muita informação sobre o mercado de trabalho. Esse foi o cenário da terceira edição do UP - UNIFEBE PROFISSÕES, que aconteceu em outubro no campus Santa Terezinha e recebeu alunos do terceiro ano do Ensino Médio de Brusque e região, com o tema "No mundo real é outra história".

O UP 2012 recebeu mais de dois mil estudantes que tiveram a oportunidade de conhecer e escolher a carreira profissional. O evento deste ano contou, além das feiras de profissões, com atividades como Slack Line, Rappel, Teste Vocacional, Desfile de Moda, Estúdio Fotográfico e Make Up.

Durante o evento, os visitantes puderam tirar fotos caracterizados como se fossem formandos de um curso de graduação. E também fotos com as princesas que recepcionaram os visitantes na entrada do evento. Os alunos receberam orientações e participaram de oficinas que os ajudaram a escolher o curso de graduação que desejam fazer no próximo ano.

A novidade desta edição foi uma sala de recepção preparada para os professores das escolas participantes. Desta forma, eles puderam interagir com colegas de outras instituições e conhecer mais sobre o Centro Universitário. Os professores foram recepcionados pela professora da instituição Rosemari Glatz.

O reitor da UNIFEBE, Günther Lother Pertschy, afirmou que foi gratificante contribuir com mais uma edição do UP para a formação dos estudantes. "Sabemos que esse momento é delicado, porque é difícil para o jovem tomar uma decisão. São poucos os casos que eles já têm definido qual vai ser a profissão a abraçar. A UNIFEBE auxilia bastante nesse momento", declarou.

Estudante de Guabiruba vence primeira edição do QUIZ

Foto: Thayse Helena Machado

O vencedor da competição, Adolf Schaefer, cursará Engenharia Civil em 2013

Depois de 24 semifinais em Brusque e região, o QUIZ UNIFEBE conheceu o vencedor. O aluno Adolf Schaefer, da EEB João Boos, de Guabiruba, ganhou uma bolsa de estudos integral. "Vim aqui hoje para ganhar! Estou muito feliz em cumprir meu objetivo. Vou cursar Engenharia Civil", declarou ele, logo após receber a premiação simbólica das mãos do reitor Günther Lother Pertschy.

> **Vim aqui hoje para ganhar! Estou muito feliz em cumprir meu objetivo. Vou cursar Engenharia Civil**
>
> Adolf Schaefer - vencedor do QUIZ

O segundo lugar foi conquistado por Guilherme Godói, da Escola Feliciano Pires, de Brusque, que ganhou 50% de desconto na mensalidade do primeiro semestre do curso que escolher. Já a terceira colocação foi conquistada pela estudante Shara Barcelos Lutke, da Escola Padre Lux, também de Brusque, que recebeu um desconto de 25% na mensalidade do primeiro semestre do curso que escolher.

A competição

O QUIZ é um jogo de conhecimentos gerais que foi aplicado nas escolas entre abril e agosto de 2012. Os seis alunos que obtiveram a maior pontuação durante as semifinais participaram da grande final no UP – UNIFEBE PROFISSÕES,

Conforme o reitor da UNIFEBE, a atividade é uma competição saudável e desperta o interesse dos jovens pela cultura em geral. "Queríamos realizar um evento com foco na educação. O QUIZ é um jogo que atua como ponte entre o estudante e o conhecimento, despertando o interesse para cultura geral", afirmou.

_Twittadas:
notícias em 140 caracteres

DCE
O acadêmico Yuri Becker dos Santos foi reeleito como presidente do Diretório Central dos Estudantes – DCE pela Chapa 1 – Avança DCE, no fim de outubro

Debate
No último dia de campanha, Yuri e o candidato Artur Antunes Pereira participaram de um debate no Bloco C e deram exemplo de democracia aos participantes do pleito #DCE

Dia do professor
A data é comemorada em outubro, mas para nós todos os dias são dedicados a quem tem o dom de ensinar. Parabéns a todos os professores!

Conectados
O Ministério da Educação vai investir cerca de R$ 150 milhões este ano na compra de 600 mil tablets para uso de professores de escolas públicas #educação

Mais mulheres
Mulheres são maioria quando o assunto é educação. Na região Sul, menos de 3% de professores homens atuam na educação infantil, 7% no ensino fundamental e 30% no médio

Enem
Em novembro, 5,7 milhões de estudantes participaram do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), que avalia os conhecimentos de quem conclui o ensino médio. A UNIFEBE foi local de prova

QUIZ
No ano que vem, tem vencedor estudando na UNIFEBE. Adolf Schaefer é o primeiro nome da lista de acadêmicos de Engenharia Civil, depois que ganhou uma bolsa 100% no QUIZ

Foto: Thayse Helena Machado

Quem marcou presença no Desfile da Fenarreco foi o reitor Günther L. Pertschy, que dividiu o palanque com o prefeito Paulo Eccel e a primeira dama Elizabete

Foto: Elizandra Damasceno

As atrizes Potyra Najara e Monique Neves como as princesas Bela e Branca de Neve no UP-UNIFEBE PROFISSÕES

Foto: Elizandra Damasceno

Acadêmicos e funcionários da UNIFEBE levaram muita alegria para a avenida durante o Desfile da Fenarreco. Ano que vem tem mais!

Foto: Thayse Helena Machado

Os ganhadores do QUIZ UNIFEBE Guilherme Godói, Adolf Schaefer e Shara Barcelos Lutke posam para a foto com o apresentador da competição, Rafael Zen

Foto: Elizandra Damasceno

Artistas do G13 e acadêmicos de Pedagogia no final da Mesa Redonda promovida pela UNIFEBE sobre arte contemporânea e apropriação de espaços

Foto: Elizandra Damasceno

A programação da 3ª SIPAT contou com uma palestra com o professor Adonis Lisboa. Na foto, a galera que participou

Foto: Thayse Helena Machado

O professor Wagner Dantas, a pró-reitora Heloisa W. Zunino, o reitor Günther L. Pertschy e a professora Rosemari Glatz em almoço promovido pela Acibr

Foto: Poly Formaturas

Parte da equipe que trabalhou no UP – UNIFEBE PROFISSÕES para receber os estudantes de terceirão. Valeu pessoal!

_Twittadas: notícias em 140 caracteres

Vereadores

O Observatório Social de Brusque fez um estudo que traçou o perfil do Legislativo em 2013, onde a profissão que mais ganhou representantes é a de professor, com 3 legisladores

Idade

A Câmara ficou mais experiente. A média de idade dos novos vereadores é de 47 anos. O vereador mais novo tem 31 anos, enquanto os mais velhos estarão com 61 em 2013

Instrução

Vale ressaltar o grau de instrução dos vereadores eleitos. A maioria (8) concluiu o ensino superior, porém, na próxima gestão, dois vereadores possuem o ensino fundamental incompleto

Tênis de mesa

Os atletas da ABTM/UNIFEBE/FME, Cíntia Molinari e Gustavo Vinotti, viajaram em outubro para Piracicaba – SP para participar dos 43º Campeonato Brasileiro de Tênis de Mesa #fizerambonito

Drummond I

Se estivesse vivo em 2012, o poeta Drummond completaria 110 anos. É dele o poema Receita de Ano Novo, que diz: "Não precisa fazer lista de boas intenções para arquivá-las na gaveta..."

Drumonnd II

"... Para ganhar um Ano Novo que mereça este nome, você, meu caro, tem de merecê-lo, tem de fazê-lo novo, eu sei que não é fácil, mas tente, experimente, consciente" #ficaadicadopoeta

Boas festas

O calendário de 2012 está se despedindo. Então, que o ano que vem seja de mais sucesso e realizações para todos.
Boas férias!
#tamojunto

SELEÇÃO UNIFEBE

A GENTE QUER VOCÊ AQUI!

Inscrições Abertas

pelo site www.unifebe.edu.br

20 CURSOS OFERECIDOS

INCLUINDO NOVO CURSO PARA 2013:

PUBLICIDADE e PROPAGANDA

Administração (M/N) / Arquitetura e Urbanismo (M/N)
Ciências Contábeis (N) / Design de Moda (N) / Design Gráfico (N)
Direito (M/N) / Educação Física (N) / Engenharia Civil (M/N)
Engenharia de Produção (N) / Gestão Comercial (N) / Logística (N)
Negócios Imobiliários (N) / Pedagogia (N) / Processos Gerenciais (N)
Produção Têxtil (N) / Psicologia (M/N) / Publicidade e Propaganda (N)
Redes de Computadores (N) / Sistemas para Internet (N)
Sistemas de Informação (N)

M - Matutino / N - Noturno

Universidade Comunitária

Unifebe
Centro Universitário de Brusque

www.unifebe.edu.br | (47) 3211-7000