

Udesc terá atividades de bem-estar e saúde para servidores na próxima semana

A Udesc realizará atividades entre os dias 13 e 15 de junho, em instalações da universidade em três cidades (Florianópolis, Laguna e Chapecó), visando disseminar informações sobre saúde e bem-estar aos servidores da instituição. A programação inclui palestras com transmissão ao vivo para toda a comunidade acadêmica, pelo **vc.udesc.br**, além de ações individuais e coletivas de promoção à qualidade de vida e saúde. Todas as atividades ocorrem no período da tarde. **Veja a programação completa.**

Organizada pela Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH), a iniciativa faz parte do programa Promovendo a Saúde na Universidade. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (48) 3664-7999, das 8h às 12h, e pelo telefone (48) 3664-8005, das 13h às 19h.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO

EM FLORIANÓPOLIS

13/06, na Tenda Externa no Campus I

Das 13h30 às 17h - Ginástica para o cérebro pela prática de jogos; Auriculoterapia; Teste de acuidade visual; Terapia musical: despertar da criança interior; Ginástica laboral; Massagens relaxantes; Aula de ioga; Teste de IMC; Distribuição de plantas medicinais.

14/06, no Plenarinho da Reitoria (com transmissão pela internet)

14h - Palestra "O inverno e o poder das bebidas quentes"

15h30 - Palestra "Olhar para a saúde e bem-estar através das constelações familiares"

EM CHAPECÓ

14/06, no Auditório da Enfermagem

14h - Workshop "Viva a sua melhor vida!"

EM LAGUNA

15/06, na Sala 213

14h - Workshop "Entendendo a sua mente: para onde teu pensamento te leva?"



Mande seu vídeo sobre a universidade!

Participe da campanha "O que a Udesc tem de bom" deste semestre, que chega a quarta edição com uma novidade: professores, técnicos e estudantes estão convidados a gravar e compartilhar um vídeo-selfie de aproximadamente 30 segundos com um depoimento sobre o que lhes dá orgulho nas suas unidades, centros ou polos. Qualquer aluno ou servidor pode participar. Envie seu vídeo para o WhatsApp (48) 98801-5666 ou para o e-mail comunicacao@udesc.br. Os depoimentos serão divulgados nas redes sociais e em outros canais de comunicação oficiais da universidade. **Assista ao primeiro vídeo.**

O que a Udesc tem de bom?

Grave seu vídeo!
Participe!



Expediente será alterado em dia de jogos do Brasil na Copa do Mundo

A Udesc cancelará as aulas que ocorrerem no mesmo turno dos jogos da Seleção Brasileira na primeira fase da Copa do Mundo 2018, na sexta-feira, 22, pela manhã, e na quarta-feira, 27, à tarde. As atividades previstas devem ser repostas em outra data. O expediente dos servidores deverá ser cumprido no contraturno dos jogos e, caso não seja possível cumprir as horas no mesmo dia, o servidor deverá conversar com sua chefia imediata para compensar em outra data. [Leia a notícia completa.](#)

Exercício como fonte da juventude

O médico paulista Tales de Carvalho trabalhava como cardiologista e médico de uma unidade de terapia intensiva em São Paulo quando, em 1987, mudou-se para Florianópolis. Sua formação na área da fisiologia do exercício físico o levou ao Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), onde ingressou, em 1989, como professor, e hoje atua como docente e orientador no Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano.

Em 1991, Tales criou na Udesc Cefid o Núcleo de Cardiologia e Medicina do Exercício. Funcionando ininterruptamente desde então, o núcleo se tornou referência nacional, reconhecido internacionalmente. Seu programa de reabilitação já atendeu milhares de pacientes graves e permitiu o desenvolvimento de diversas pesquisas, incluindo trabalhos de conclusão na graduação, dissertações de mestrado e teses de doutorado.

Desbravador, Tales desenvolveu atividades pioneiras de reabilitação cardiopulmonar e metabólica, consideradas revolucionárias para a época. "Muitos julgavam uma temeridade colocar pacientes com idade avançada e doença cardíaca grave em programas de exercícios físicos. Hoje, está comprovado que essa estratégia terapêutica reduz de forma dramática a mortalidade dos doentes e melhora significativamente sua qualidade de vida", afirma.

Tales é casado com a professora Gabriela Maria Dutra de Carvalho, do Centro de Educação a Distância (Cead), da Udesc, com quem teve quatro filhos, todos nascidos em São Paulo e criados em Florianópolis: Daniel, Luana, Rafael e Vinicius. A família lhe trouxe ainda três noras, um genro e cinco netos, com o sexto a caminho.

A um passo da aposentadoria, o professor pretende permanecer atuando como convidado na pós-graduação, orientando alunos dos cursos de mestrado e doutorado, além de seguir projetos pessoais. "Continuarei exercendo as atividades de diretor técnico e médico de uma clínica em Florianópolis, onde também vou concentrar minhas atividades de pesquisador".

Tales se diz grato pelo privilégio de conciliar o intenso dia a dia de cardiologista e médico do esporte com a atividade acadêmica na Udesc, o que lhe permitiu chegar com satisfação ao ápice da carreira. O professor afirma que exerce a profissão com tal prazer que a atividade se confunde com um hobby: "É algo que pretendo exercer enquanto tiver mente e condição física para tal", conclui.

Perfil

Tales de Carvalho,
professor da
Udesc Cefid



Tales com a família



Papo-rápido

Aniversário: **18 de outubro, dia do médico**
Livro de cabeceira: **Dom Casmurro, de Machado de Assis**
Filme favorito: **Amarcord, de Federico Fellini**
Passeios inesquecíveis: **Sydney, Austrália**
Uma pessoa exemplar: **Nelson Mandela**
Uma paixão: **a música (jazz, chorinho e música clássica)**
É torcedor: **do São Paulo FC, o tricolor soberano**
Culinária: **da Amazônia, como o "pirarucu à casaca" e a "pescada amarela no tucupi"**

Aniversariantes de 7 de junho

Carlos Norberto Vitorazzi Júnior – Udesc Joiville
Edevilson Argemiro dos Santos – Udesc Faed
Luiz Carlos Canabarro Machado – Udesc Ceart

Fique por dentro

Sindicância e capacitação

◆ Integrantes da comissão permanente de sindicância instituída em maio pela Udesc participam nesta semana de um curso de capacitação em processo administrativo disciplinar e sindicância, ministrado pelo especialista na área Sandro Dezan. O curso tem três dias de duração, com atividades pela manhã e à tarde.

Afastamento de docentes

◆ O Conselho Universitário (Consuni) aprovou uma alteração na Regimento Geral que amplia as possibilidades de afastamento de docentes, prevendo as atividades de professores visitante, visitante júnior e sênior no exterior. Acesse a **Resolução n. 011/2018**.

Posse na Udesc Cefid

◆ A cerimônia de posse do professor Joris Pazin como diretor-geral do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid) para a gestão 2018-2022 será realizada nesta quinta-feira, 7, às 19h, no auditório do centro de ensino.

Vestibular

◆ As provas do Vestibular de Inverno 2018 serão aplicadas neste domingo, 10, em oito municípios. A seleção tem 6.336 inscritos para 1.048 vagas de 37 cursos gratuitos de graduação presencial.

Atividade ocorre nesta quinta e sexta, em Florianópolis



Curso de excelência no atendimento

◆ Técnicos das secretarias acadêmicas e profissionais que atuam na Pró-Reitoria de Ensino (Proen) participam nesta semana do curso de Excelência do Atendimento no Âmbito da Gestão Pública, ministrado pela professora Suely Cobucci. Os encontros ocorrem na Udesc Ceart, em Florianópolis. Na abertura, o reitor Marcus Tomasi destacou a importância do primeiro contato com o acadêmico e da universidade simplificar e agilizar o processo de matrícula. A iniciativa é da Proen e da Coordenadoria de Desenvolvimento Humano (CDH).

Docente no Conselho Nacional de Saúde

◆ A professora Edlamar Kátia Adamy, do curso de Enfermagem da Udesc Oeste, integra a partir deste ano a Comissão Intersetorial de Recursos Humanos e Relações de Trabalho (CIRHRT) do Conselho Nacional de Saúde (CNS), como representante da Associação Brasileira de Enfermagem (Aben), da qual é diretora de Educação. **Leia a notícia.**



Doação de livros raros para Udesc Laguna

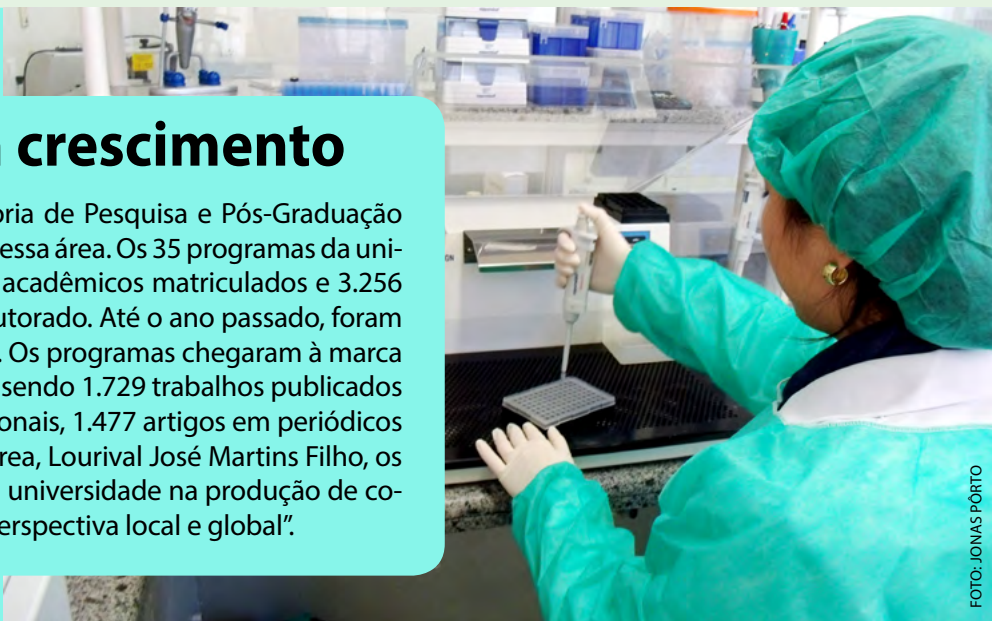
◆ O biólogo de pesca Ernesto Tremel, um dos pioneiros do desenvolvimento sustentável do setor pesqueiro no Brasil, doou 112 livros para a Biblioteca do Centro de Educação Superior da Região Sul (Ceres), da Udesc em Laguna. A doação foi uma retribuição ao título de *honoris causa* concedido pelo reitor Marcus Tomasi em 2017. Entre os livros, estão sete obras raras, que serão digitalizadas e disponibilizadas online.



UDESC tem

Pós-graduação em crescimento

◆ Um levantamento feito pela Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPPG) revela o crescimento da Udesc nessa área. Os 35 programas da universidade contam atualmente com 2.034 acadêmicos matriculados e 3.256 egressos, em 47 cursos de mestrado e doutorado. Até o ano passado, foram defendidas 2.991 dissertações e 263 teses. Os programas chegaram à marca de 7.083 produções intelectuais em 2017, sendo 1.729 trabalhos publicados em anais de eventos nacionais e internacionais, 1.477 artigos em periódicos e 330 livros. Segundo o coordenador da área, Lourival José Martins Filho, os números revelam a nítida contribuição da universidade na produção de conhecimento, "uma atuação marcante na perspectiva local e global".



Gestão em movimento

Prestação de contas, transparência e a agenda dos representantes da gestão da Udesc

O Gestão em Movimento apresenta momentos importantes da universidade, representados pela sua equipe de gestão, por meio de fotos. O objetivo é contribuir com a transparência, assim como prestar contas das atividades mais relevantes.



A Udesc foi a anfitriã de dezenas de gestores de universidades de todo o País no 62º Fórum de Reitores da Abruem, realizado em Florianópolis. Para o reitor Marcus Tomasi, o evento foi um sucesso, com debates de alto nível sobre gestão de crises.

O vice-reitor Leandro Zvirtes entregou ao reitor Tomasi, nesta terça-feira, 5, a proposta para criação de câmaras técnicas ao Conselho Universitário (Consuni), quando ocorrer a extinção do Consad e do Consepe. Serão quatro câmaras com cerca de 20 membros cada uma.



Tomasi participou nessa semana de uma reunião no polo de apoio presencial de Caçador, no Meio-Oeste Catarinense, na presença do deputado Valdir Cobalchini, professores e alunos, para conversar sobre a expansão da oferta de cursos na região.



Equipe da Proen, liderada pela pró-reitora Soraia Tonon da Luz, durante o Encontro de Formação Continuada, em Florianópolis, com o professor convidado Sérgio Leite, da Unicamp. A discussão foi sobre inovação no ensino universitário.



Tomasi participou nessa semana, junto com o diretor-geral da Udesc Oeste, Dilmar Baretta, da abertura de dois importantes eventos nacionais na área da enfermagem, realizados em Chapeco. Foram mais de 1,3 mil inscritos e 930 trabalhos apresentados.

Tá na agenda

- 07/06** Posse do diretor-geral do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), no auditório da unidade, às 19h.
- 12/06** Abertura do Congresso de Prefeitos - Cidades para pessoas, soluções para municípios, no CentroSul, em Florianópolis, às 8h30.
- 21/06** Fórum das Bibliotecas Setoriais, às 9h30, no Auditório da Udesc Esag, em Florianópolis.
- 26/06** Homenagem aos Aposentados da Udesc de 2016 e 2017, no Museu da Escola Catarinense (Mesc), às 18h.

Quer conversar com o reitor? Participe do projeto Gabinete de Portas Abertas. Agende pelo telefone (48) 3664-8104

UDESC sustentável

Rejeito e orgânico: qual a diferença?

Desde que adotamos, em vários setores da Udesc, o novo modelo de separação dos resíduos em três frações – reciclável, rejeito e orgânico – muitos questionamentos surgiram acerca da diferença entre rejeito e orgânico. Resumidamente, pode-se dizer que o orgânico é o resto de comida vegetal e animal, que pode ser compostado, e o rejeito é tudo aquilo que não pode ser reciclado nem

compostado. Dependendo da maturidade e capacidade da reciclagem da cidade ou do País, um mesmo resíduo pode ser considerado reciclável em um lugar e rejeito em outro. É uma questão de conseguir dar uma destinação comercialmente viável. O grande segredo do lixo zero não está na reciclagem, mas na conscientização de evitar a sua geração. Reduza! É mais fácil que você imagina.

Por Gustavo Kogure



Você conhece alguma ação sustentável no seu centro de ensino?
Envie sugestões para gustavo.kogure@udesc.br. Acesse www.udesc.br/sustentavel.



Tessari (quinto da dir. p/ esq.) participou de homenagem na Câmara dos Deputados

O professor Marino Tessari, do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid) da Udesc, participou nesta terça-feira, 5, de sessão solene da Câmara dos Deputados, em Brasília, em homenagem aos 20 anos da regulamentação da profissão de Educação Física. O docente é vice-presidente do Conselho Federal de Educação Física (Confed) e da Associação dos Conselhos Profissionais de SC (Ascop).

Viver Bem

Irritações de pele

A urticária é uma doença que afeta muito a vida das pessoas. A assistente social Rosana Langguth explica qual a sensação: "Eu senti uma coceira no pé, surgiu uma bolinha, como se fosse uma mordida de inseto. Só que essa lesão começou a aumentar e a coçar cada vez mais."

Inicialmente, Rosana fez o tratamento com antialérgicos, mas só conseguiu controlar a doença depois que passou a tomar um remédio biológico, uma vez por mês, no hospital. A urticária pode ser desencadeada por alimentos, corantes, substâncias químicas e remédios.

Já a dermatite é uma doença crônica que causa inflamação na pele, resultando em lesões avermelhadas, que apresentam crostas, coçam, descamam e, às vezes, ficam úmidas. Pode afetar pessoas com histórico familiar de asma ou rinite alérgica e não é contagiosa.

Para evitar as crises, é muito importante manter a pele hidratada. Anote cinco regras básicas: banho rápido, morno, com pouco sabonete, sem bucha e apenas uma vez ao dia. Os tratamentos incluem pomadas, cremes e uso diário de hidratante.

Fonte: G1

Equilíbrio UDESC

Por Celia Penteado



Você tem fome de quê?

A maneira como gerenciamos essas emoções tem muita influência na escolha dos nossos alimentos. Quando usamos a comida para acalmar, podemos transformar essa ação em um círculo vicioso, retardando a nossa capacidade de desenvolvimento emocional.

Alguns alimentos promovem bem-estar porque têm substâncias que ajudam a liberar serotonina, hormônio responsável pela sensação de prazer. Mas, comer sem ter consciência do que está sendo ingerido não é uma alternativa inteligente.

Identificar o que dispara o desejo de comer é um ótimo ponto de partida para se alimentar de forma balanceada. Em geral, a necessidade de comer algum alimento específico é sintoma de fome emocional.

Algumas dicas podem ajudar a manter o equilíbrio alimentar.

- ◆ Evite restrições alimentares radicais. É melhor ir reduzindo aos poucos a quantidade de comida ingerida.
- ◆ Faça pratos coloridos e que contenham verduras e legumes;
- ◆ Frutas são bem-vindas;
- ◆ Atividades físicas regulares são super indicadas;
- ◆ E o sono adequado também ajuda e muito!

Ao invés de comer, experimente tomar um banho, ler um livro, dar uma volta ou falar com um amigo. Faça uma lista de atividades que lhe dão prazer e, na hora de buscar alimento emocional, substitua por uma das opções da lista. Se não houver necessidade orgânica de comida, a percepção de fome vai passar.

Você tem sugestões para esta coluna? Escreva para celia.penteado@udesc.br. Ouça o programa Equilíbrio: domingo, às 17h, na Rádio Udesc FM Joinville (91,9); terça, às 8h, quarta, às 13h, na Rádio Udesc FM Florianópolis (100,1) e na Rádio Udesc FM Lages (106,9).

Expediente

Produção: Secretaria de Comunicação da Udesc (Secom)

Secretário de Comunicação: Luiz Eduardo Schmitt | **Contato:** comunicacao@udesc.br

Telefones: (48) 3664-8006 / 3664-8010 | **Revisão:** Rodrigo Brüning Schmitt

Edição, projeto gráfico e editoração: Gustavo Cabral Vaz

Edições anteriores: udesc.br/comunicacao/comunicaudesc