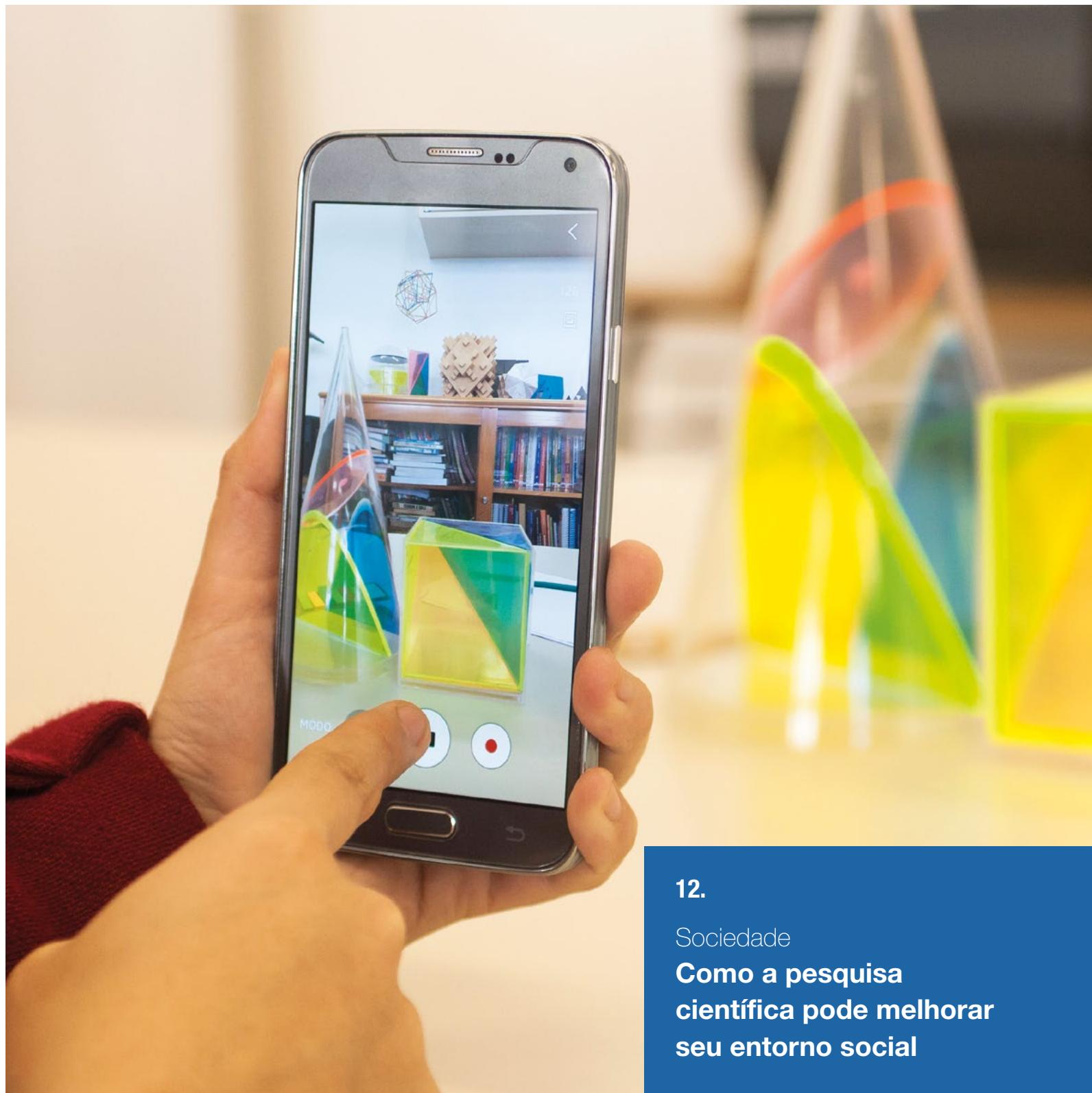


REVISTA UNIVATES



04.

Grupo Recomeçar

O protagonismo de quem aprendeu a escrever sua história

09.

Empreendedorismo Social

Casa que abriga sonhos e sorrisos é restaurada por estudantes

16.

Longevidade

Descobrimos a fórmula da juventude, e ela não vem em pílula

12.

Sociedade

Como a pesquisa científica pode melhorar seu entorno social

Caros leitores

Edward Norton Lorenz (1917-2008), matemático e filósofo norte-americano, escreveu que pequenas variações poderiam levar a grandes divergências, que ficaram conhecidas como teoria do "efeito borboleta". Os cineastas Eric Bress J. e Mackye Gruber usaram a teoria para compor o filme "Efeito Borboleta" (2004), no qual pequenas decisões são capazes de impactar de forma brutal a vida das pessoas. Será que nos damos conta do quanto nossas ações ou omissões podem mudar o curso de nossas vidas? E da vida dos outros?

Na Univates, nascem muitas teorias, novas metodologias, novas formas de ver o mundo. Será que as pessoas que se envolvem diariamente nessa incansável construção do conhecimento param para pensar sobre como podem estar impactando a vida dos outros? Esta edição traz essa provocação, com um olhar externo à comunidade acadêmica. Pequenos insights de como o que se realiza aqui pode fazer a diferença lá fora.

Também contamos histórias de saudade e de determinação de pessoas que mudam suas vidas para estarem aqui na Univates, que vêm de longe buscar a realização de um sonho. História de dor e superação da violência: o grupo Recomeçar reúne mulheres que contam suas histórias ao lado das estagiárias do curso de Psicologia, testemunhas deste belo processo de se reinventar.

O leitor também pode conferir uma entrevista exclusiva com o cardiologista Fernando Lucchese, que explica sobre longevidade e qualidade de vida.

Boa leitura!

Elise Bozzetto | Editora



ACONTECE

1

19ª Olimpíada Matemática da Univates

No dia 16 de setembro, a Univates recebe alunos de escolas da região do Vale do Taquari para a 19ª edição da Olimpíada Matemática da Univates. A prova acontece, das 14h às 17h, no campus de Lajeado.

2

Copa Univates e Jogos Escolares do Ensino Médio

Nos meses de setembro e outubro, acontece a 2ª etapa dos Jogos Escolares do Ensino Médio (Joguem). As escolas podem inscrever suas equipes nas modalidades de handebol, ginástica de trampolim e futebol até 13 de agosto. Já a Copa Univates, voltada a alunos e professores da Instituição, recebe inscrições, até 31 de agosto, para as modalidades de basquetebol, ginástica de trampolim, handebol e natação.

3

1º Aprender Experimentando Júnior

De 3 a 5 de outubro, a Univates realiza a primeira edição do Aprender Experimentando Júnior. O evento, voltado aos anos iniciais do Ensino Fundamental, busca incentivar os participantes a manipular, observar, analisar, explicar, interpretar e prever resultados relacionados a experimentos na área das Ciências Exatas. Escolas interessadas podem entrar em contato pelo e-mail extensaosoftware@univates.br ou pelo telefone (51) 3714-7000, ramal 5413.

4

Crie

Nos dias 7, 8 e 9 de outubro, a Univates promove o Crie, um dos mais importantes eventos nas áreas de empreendedorismo, criatividade e inovação do Sul do país. O evento deve movimentar todos os cursos da Instituição com palestras, shows e workshops. Fique por dentro acessando www.univates.br/crie.

EM ENCANTADO, CEBER AMPLIFICA PESQUISA NA ÁREA DE BIOGÁS

Por Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

- Está vendo esse ponto bem pequenininho antes do texto? Visualmente ele representa o volume que é manuseado em uma pesquisa de laboratório. O círculo no qual este texto está inserido, porém, representa a escala de volume que esse mesmo estudo ganha quando evolui para uma planta-piloto. É mais ou menos essa proporção que o estudo conduzido pelo professor Odorico Konrad ganhou no último mês de junho, quando foi inaugurado o Centro de Estudos de Biogás e Energias Renováveis (Ceber), em Encantado.

A planta-piloto presente no Ceber originará biogás a partir da decomposição de substratos orgânicos introduzidos nos reatores que se encontram no local, com capacidades de 2 e 8 m³. Por meio da ação de microrganismos, a matéria orgânica presente nos substratos é degradada, gerando como subprodutos o biogás e o biofertilizante. Dessa forma, o foco principal dos estudos que serão desenvolvidos é avaliar o potencial de geração de biogás que os materiais adicionados nos reatores são capazes de produzir.

"A Univates precisa buscar respostas para as demandas da sociedade. Acredito que esse Centro é mais um passo que damos na direção de promover pesquisa aplicada", completa Konrad. O Ceber é vinculado ao Parque Científico e Tecnológico do Vale do Taquari (Tecnovates) e a pesquisa é realizada em parceria com o Consórcio Verde Brasil, que integra empresas como a Naturovos e a Ecocitrus. O Ceber está localizado no campus da Univates em Encantado, na rua São José, 1655, bairro São José.



A CURA PELA PALAVRA

Quando os sonhos fogem e o que nos resgata é a possibilidade de contar nossa história

Por Elise Bozzetto | elise@univates.br

Muitas cicatrizes fazem parte da vida de Vitalina L., que durante 30 anos sofreu com a violência doméstica. Soridente e comunicativa, Vitalina, hoje com 50 anos, aprendeu a escrever para contar sua história e para ler as histórias de outras mulheres que, assim como ela, foram marcadas por relacionamentos abusivos. Seu resgate à vida aconteceu quando decidiu buscar ajuda e encontrou, no Grupo Recomeçar, do Serviço de Assistência Jurídica (Sajur) da Univates, o apoio de que precisava para ser protagonista de uma nova história: de liberdade, de respeito e de amor.

Aos 14 anos, "morando na roça" como ela mesma diz, Vitalina casou-se com seu primeiro marido. "Quando casamos, éramos crentes. Mas meu marido começou a beber e saiu da igreja. Com a bebida, ele ficava agressivo e começou a me bater, me xingar, me agredir.



Vitalina L.

Eu, com três filhos pequenos para criar, sem trabalhar, não tinha como sair de casa e me sustentar. Aguentei", lembra. Mulher, sem renda, sem experiência, com filhos pequenos e sem apoio da família: "minha mãe era doente, eu cuidava dela, e minha sogra ficava do lado de meu marido". Os anos se passaram e a violência dentro de casa aumentava. O filho mais velho de Vitalina incentivou a mãe a se divorciar. "Ele me dizia: 'a senhora não merece essa vida, mãe, vive de olho roxo, o pai te bate, por que não te separa?'. Eu não reagia, tinha medo. Fiquei com ele por causa dos meus filhos. Eles cresceram vendo o pai deles me bater. Ele não tinha hora para me espancar, chegava em casa e já ia me chutando, dando socos e me xingando". Com os filhos mais velhos, já seguindo suas vidas, Vitalina conseguiu se separar. Mas, em seguida, entrou em outro relacionamento abusivo.

ELISE BOZZETTO

"Quando casei de novo, não imaginava que tudo iria se repetir. Estava cansada de uma vida de agressão, eu sabia que não merecia viver assim. Foi quando fui em busca de ajuda. Fiz um boletim de ocorrência e fui até o Sajur. No grupo de mulheres, contei minha história e ouvi as histórias das outras, todas de violência. Sabe, a gente vê todo dia no noticiário gente matando, mães matando filhos, pais matando filhos, homens matando as mulheres, não podemos aceitar a violência. Não podemos ficar quietas, a gente precisa procurar ajuda", pontua Vitalina.

Uma das atividades do grupo de apoio era escrever cartas para contar suas experiências, medos, expectativas. Mas Vitalina, analfabeta, não conseguia escrever. Foi quando resolveu voltar para a escola para poder escrever sua caminhada. "Para mim foi muito importante aprender a escrever. Poder ler, assinar documentos. Eu chegava nos lugares e tinha que colocar o dedão... Todos ficavam olhando. Agora não, quando chego nos lugares eles me pedem para colocar o dedão e eu faço questão de dizer: 'dá uma caneta aí que eu mesma assino meu nome!', relata orgulhosa a dona de casa. "A minha carta está lá (referindo-se ao Sajur) para que outras pessoas possam lê-la", celebra.

Sobre o que espera para o futuro, a senhora de profundos olhos castanhos não titubeia na resposta: "Eu não quero ficar sozinha. Mas não quero mais apanhar. Hoje estou casada de novo e finalmente com alguém que me respeita e me trata com carinho. A gente fica velho e vai aprendendo as coisas. Se fosse hoje, eu não ia nem esperar me bater para denunciar ou buscar ajuda. As mulheres precisam saber que sozinha a gente não consegue. Nós precisamos de apoio", constata Vitalina. Para ela, agora é momento de viver o amor e a harmonia. "Uma família tem que ser feliz, tem que ter respeito. Não quero que meus filhos repitam a história

que eu vivi, quero que eles lembrem sempre de que uma família deve ser feliz. Eles não tiveram um bom exemplo em casa do que é ser um casal, então sempre repito para eles buscarem um caminho diferente. Hoje estamos bem, meus filhos estão casados, tenho netos, me dou bem com meu ex-marido, não brigamos, tenho um casamento feliz", relata.

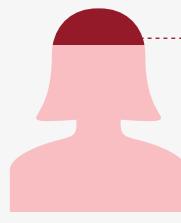
Finalizando a entrevista, Vitalina diz que, se pudesse deixar um recado para quem vive uma história parecida com a dela, diria para procurar apoio e ajuda. "Conversar sobre meu problema, conhecer outras pessoas me ajudou a sair da violência".

Saiba mais sobre o projeto

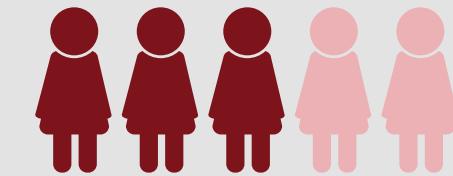
O Projeto Recomeçar, assim batizado pelo grupo de mulheres que dele participa, foi criado em 2014, por meio do projeto de extensão "Ações de Suporte à Lei Maria da Penha". Vinculado ao Serviço de Assistência Jurídica (Sajur), o projeto é realizado pelas disciplinas de estágio do curso de Psicologia da Univates. Todas as semanas, um grupo de estagiárias faz a mediação do encontro de mulheres em situação de violência doméstica. Até hoje, cerca de 80 mulheres já contaram suas histórias, apoiaram-se e encontraram no grupo um recomeço para suas vidas.

Como você pode ajudar: as mulheres que passam por situações de violência e participam do grupo recebem atestados de participação para validarem em suas empresas. O atendimento é feito somente durante o dia, período no qual a maioria das mulheres participantes trabalha. Incentive as empresas a aceitarem o atestado para validar essa uma hora de encontro.

Mais informações podem ser obtidas de terça a quinta-feira, das 8h às 12h e das 13h30min às 17h30min, pelo telefone (51) 3714-7038 ou pelo e-mail sajur@univates.br.



18% DAS AGRESSÕES
CONTRA MULHERES
ACONTECERAM EM SUA PRÓPRIA RESIDÊNCIA.
FONTE: IBGE, 2009.



3 A CADA 5 MULHERES JOVENS
JÁ SOFRERAM VIOLÊNCIA EM RELACIONAMENTOS.
FONTE: DATA POPULAR/INSTITUTO AVON, 2014.



56% DOS HOMENS ADMITEM QUE JÁ COMETERAM ALGUMA DESTAS FORMAS DE AGRESSÃO:
XINGOU, EMPURROU, AGREDIU COM PALAVRAS, DEU TAPA, DEU SOCOS, IMPEDIU DE SAIR DE CASA, OBRIGOU A FAZER SEXO.
FONTE: DATA POPULAR/INSTITUTO AVON, 2013.



DOS ATENDIMENTOS REGISTRADOS EM 2014,
77,83% DAS VÍTIMAS TINHAM FILHOS, DOS QUais
80,42% PRESENCIARAM OU SOFRERAM A VIOLÊNCIA COM AS MÃES.
FONTE: LIGUE 180.

NOS 10 PRIMEIROS MESES DE 2015, DO TOTAL DE 63.090 DENÚNCIAS DE VIOLÊNCIAS CONTRA A MULHER:

49,82% CORRESPONDERAM A DENÚNCIAS DE VIOLÊNCIA FÍSICA (31.432)

30,40% CORRESPONDERAM A DENÚNCIAS DE VIOLÊNCIA PSICOLÓGICA (19.182)

FONTE: LIGUE 180.

Denúncias de violência contra a mulher podem ser feitas no Centro de Referência e Atendimento à Mulher. Rua Borges de Medeiros, 370, Centro, Lajeado/RS. Telefones: (51) 3982-1061 ou (51) 8041-3510

FEIRA DE CIÊNCIAS DESPERTA INTERESSE PELA PESQUISA

Por Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

Andar de bicicleta, aprender uma segunda língua e ter alimentação saudável. Dizem que o quanto antes se iniciam essas atividades, mais fácil é a aprendizagem. Para ser um pesquisador, a ideia é a mesma. Por isso, a Feira de Ciências da Univates, que chega à sua sexta edição, é realizada: despertar novos talentos para a pesquisa. E a provocação tem gerado resultados. Cristian Luft, que atualmente cursa Engenharia de Controle e Automação, começou a pesquisar a partir de sua participação no evento. "Participei desde a primeira edição, em 2011, quando estava na 8ª série. Meu trabalho foi o melhor colocado na categoria Ensino Fundamental, por isso ganhei uma Bolsa de Iniciação Científica Júnior do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq)", explicou ele. Desde lá, Luft alternou participações entre a Feira de Ciências da Univates e a Mostra Internacional de Ciências e Tecnologia (Mostratec) — um dos maiores eventos de ciência e tecnologia realizado anualmente em Novo Hamburgo. Este foi o início de uma caminhada na pesquisa.

"Em 2013, fui premiado pelo chuveiro inteligente, que ganhou, inclusive, menção honrosa da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, a Unesco, na Mostratec. A ideia é a de um chuveiro capaz de medir a temperatura do ambiente e da água, a vazão de água e o consumo elétrico. O sistema programava o tempo de banho de forma a evitar o desperdício de água", explicou ele. Após a conclusão do Ensino Médio, Luft realizou intercâmbio nos Estados Unidos para estudar inglês e aproveitou a oportunidade para visitar a *The Intel International Science and Engineering Fair* (Isef), a maior feira de ciências do mundo. "Fui por iniciativa própria. Um vencedor do prêmio Nobel e os maiores entendedores da ciência estavam lá!", afirmou ele. De volta ao Brasil, Luft iniciou a graduação em Engenharia de Controle e Automação e, agora, volta ao Colégio João

Batista de Mello para ensinar robótica e levar a ciência a outros futuros pesquisadores. De acordo com a professora que coordena a Feira de Ciências da Univates, Adriana Magedanz, é possível ver um crescimento na pesquisa realizada nas escolas a partir do número de trabalhos inscritos. Na última edição foram mais de 100. "Neste ano, em função do espaço físico, serão aceitos até 80 trabalhos e, durante a exposição, a Comissão Avaliadora contabilizará pontos para quem participou das oficinas de maio e também para a equipe que inscrever um estudante de graduação da Univates", explica ela. A 6ª Feira de Ciências ocorre nos dias 6 e 7 de outubro. Mais informações podem ser obtidas em www.univates.br/feira-de-ciencias, pelo e-mail feiradeociencias@univates.br ou ainda pelo telefone (51) 3714-7000, ramal 5515.

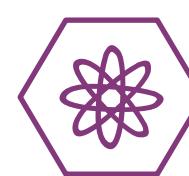
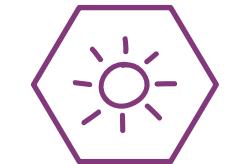


Cristian Luft foi premiado na Feira de Ciências da Univates no ano de 2011



Atualmente, Cristian é aluno do curso de Engenharia de Controle e Automação na Univates

NICOLE MORÁS



É sempre bom receber nossos diplomados no campus. Por isso, o Conexão participa dos eventos em que eles estão palestrando para entregar uma lembrança e registrar o momento. Confira alguns dos diplomados que estiveram na Instituição nos últimos meses:



ELISE BOZZETTO

Os diplomados Gabriel Luiz dos Santos, Germano Hentges Redecker e Wagner Zarpellon palestraram na II Roda de Conversa do Curso Técnico em Comunicação Visual, no mês de março. O bate-papo com agências de publicidade e design abordou as rotinas, os processos criativos, os novos profissionais e as tendências da área.



BRUNA ALVES

A aula inaugural de Biomedicina recebeu as diplomadas Fabiana Turatti, Marguele Dhiel, Simone Cristina Eifler, Thalita Grün e Vanessa Prass, que falaram sobre suas experiências profissionais aos estudantes do curso. A atividade ocorreu em março.

É diplomado pela Univates?

Acesse www.univates.br/diplomados e confira o conteúdo que postamos especialmente para você. Também estamos no Facebook, curta nossa página: **Conexão Univates**.

PAIXÃO PELO ESPORTE MOTIVA ESCOLHA PROFISSIONAL

Diplomada em Educação Física integra a comissão técnica da Seleção Gaúcha Infantil de Voleibol

Por Bruna Alves | balves@univates.br

Desde criança, Indianara Gonçalves, diplomada em Educação Física pela Univates, tem o esporte como parte de sua vida. O envolvimento em atividades esportivas desenvolveu nela a paixão pelo voleibol, e não é à toa que está colhendo os frutos pela dedicação de tantos anos.

Técnica de voleibol da equipe Cear/Bira de Lajeado, recentemente a educadora física foi convidada para integrar a comissão técnica da Seleção Gaúcha Infantil da modalidade, equipe que representará o Estado no campeonato brasileiro no segundo semestre de 2016. A diplomada também atua como personal trainer e com grupos de treinamento em circuito.

Indianara não parou após se formar no bacharelado. Com o objetivo de atuar também em escolas, ela está cursando a licenciatura em Educação Física. "Optei pela realização das duas graduações para ter o curso completo. Assim poderei atuar na escola e fora dela", explica.

O comprometimento e o amor pela profissão não deixam dúvidas de que Indianara acertou na escolha. Entre os motivadores, ela lembra dos três principais: professor Rodrigo Rother, que era seu técnico de vôlei desde a infância até o início da faculdade; sua mãe, que sempre a acompanhou quando era atleta; e o fato de poder trabalhar com movimento em diferentes ambientes. "Never me imaginei trabalhando em uma sala, entre quatro paredes, sentada, sem movimentação. Amo a Educação Física, pois ela abre diversas áreas de trabalho, tornando o meu dia dinâmico e alegre", afirma a diplomada.

Sobre a graduação, ela lembra com carinho de momentos vividos com colegas e professores. "No período da minha graduação

pude conhecer e conviver com diversos profissionais da área, incluindo os professores da Univates, em especial o professor Carlos Leandro Tiggemann. Foi fantástico o período da graduação", recorda.

BRUNA ALVES



Indianara Gonçalves

GARIMPOS

Arte contemporânea – ou nem tanto. É este o objetivo da coluna Garimpos: trazer belas imagens e reflexões às nossas pupilas, por meio de artistas encontrados na rede. Fique à vontade para sugerir bons garimpos artísticos para a próxima edição. Participe!

Por Tuane Eggers | teggers@univates.br

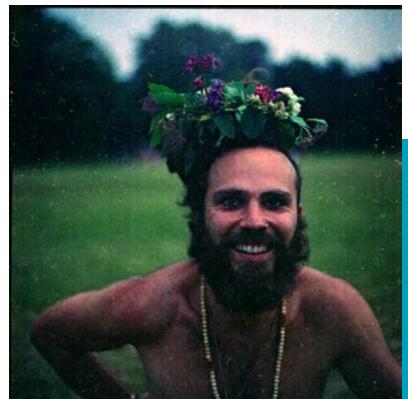


Ilana Bar

A fotógrafa paulista Ilana Bar apresenta registros da intimidade da sua casa. Seu histórico familiar, inclusive, é curioso: seus tios Carlão e Toninho são gêmeos portadores de síndrome de Down, assim como seu irmão, Taerê. E é nesse contexto que acontecem muitos de seus delicados e sutis registros fotográficos. Aprecie seu trabalho completo em www.flickr.com/ilanabnw.

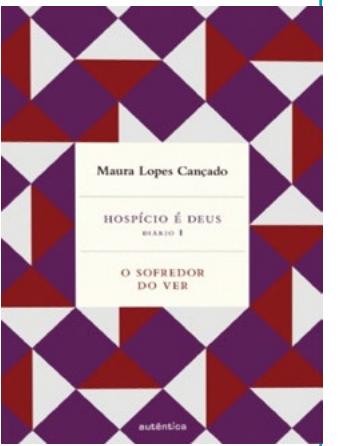
Herr Benini

O fotógrafo Mark Benini, conhecido como Herr Benini, nasceu nos alpes italianos, mas atualmente vive em Berlim. Ele percebe a fotografia como um diário em que tenta captar as emoções em uma visão profunda sobre sua vida e sobre as pessoas que o rodeiam. "Gosto de mostrar imagens muito pessoais. Por exemplo, o mundo encantado da minha filha pequena ou momentos íntimos com meus amigos", explica. Seu trabalho pode ser apreciado em www.flickr.com/markbenini.



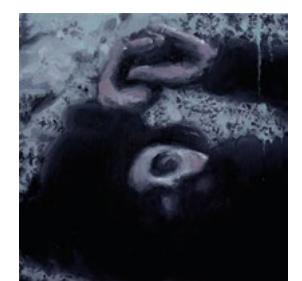
Pincelada

Esgotados há anos, o diário *Hospício é Deus* (1965) e a coletânea de contos *O Sofredor do Ver* (1968) compõem a caixa de Maura Lopes Cançado, lançada em edição especial pela editora Autêntica. Aclamada como grande revelação da literatura brasileira em seu tempo, a obra de Maura é intensamente marcada por sua experiência como paciente de hospitais psiquiátricos em Minas Gerais e no Rio de Janeiro. Internada por vontade própria inúmeras vezes, a escritora encontrou nas palavras uma forma de se relacionar com a sua intensidade diante da vida.



Gabriel Pessoto

O artista gaúcho Gabriel Pessoto se expressa por meio de diferentes técnicas: pintura, gravura, desenho, vídeo, fotografia e performance. O afeto é um tema recorrente em suas delicadas obras, principalmente no campo da pintura e da gravura, que contam, muitas vezes, com a presença de seu companheiro Filipe. Confira seu trabalho completo em www.cargocollective.com/gabrielpessoto.



EMPREENDEDORISMO SOCIAL: ARTICULANDO A SOLIDARIEDADE

Por Artur Dullius | aedullius@univates.br

"Antes era chão batido com brita. O banheiro não tinha pintura nem instalação elétrica, a parede que segurava o telhado estava caindo e o armário da cozinha estava tomado por cupins". Essa é apenas uma parte da fala na qual Teresinha Ferreira descreve a situação da Associação Simon Bolívar, localizada no bairro Santo Antônio, em Lajeado, no início deste ano. O local, que abriga crianças no turno inverso ao da escola, estava com a estrutura comprometida e era motivo de preocupação para "Tia Sandra", como é chamada pelos pequenos.

Engajados com as diferentes necessidades encontradas no Vale do Taquari, a cada semestre, estudantes de diferentes cursos da Univates são desafiados a pensar em um projeto social para ser desenvolvido na disciplina de Empreendedorismo. A atividade busca envolver os acadêmicos em causas sociais ou ambientais, promovendo a prática da cidadania de maneira conjunta com a comunidade.

Foi então que os acadêmicos Alexandre Bohn, Fabiele Imperatori, Luiz Carlos Barbosa, Matheus Marque e Jocieli Lucca se sensibilizaram com a situação da Associação. "Quando chegamos pela primeira vez no local, deparamo-nos com uma realidade bem chocante. O espaço onde as crianças são atendidas e fazem as refeições não tinha piso e a parede de fora do galpão estava quase caindo. Eles não tinham o mínimo para morar de forma digna", explica Fabiele.

Com poucos recursos financeiros, mas com muita vontade, os estudantes colocaram a mão na massa, mobilizaram empresas, eletricistas, marceneiros e voluntários na busca da revitalização do local. "Jámai imaginamos que fômos encontrar uma realidade dessas tão perto de nós. Sentimo-nos na obrigação de proporcionar bem-estar àquelas crianças", destaca Jocieli.

A Associação, fundada há mais de 10 anos, atende cerca de 30 crianças em situação de

vulnerabilidade. Conforme a presidente da entidade, a estrutura é antiga e gerava muita preocupação, principalmente em dias de vendaval. "Essa foi a primeira reforma feita em 15 anos. O telhado estava ruim e poderia cair em cima de nós", aponta.

Em dois dias, o grupo desempenhou diversas atividades na Associação. O ambiente destinado à alimentação e ao desenvolvimento das atividades recebeu a colocação de piso de concreto, além da substituição da parede e instalação de melhor apoio ao telhado.

Na cozinha, a pia, que estava quebrada, foi substituída. O local também recebeu um armário adequado para a armazenagem dos alimentos. Já o banheiro foi pintado e recebeu a instalação da rede elétrica. Além disso, foram feitas doações de livros, brinquedos e alimentos.

A atividade surpreendeu não só "Tia Sandra", mas também as crianças. "Eu não esperava tanto. Quando as crianças chegaram, elas perguntaram: 'cadê a nossa casa?'. Irem. Quando questionada sobre a nova vida na Associação, ela complementa: "Deus preparou esses jovens como anjos para mim. Eles mostraram que o sonho podia ser realizado. A gente não tinha segurança. Agora fico até mais tranquila".

O trabalho dos estudantes foi premiado e ganhou destaque, mas, para Fabiele, a melhor recompensa foi ver a felicidade das crianças. "É incrível ver que mesmo enfrentando todas essas dificuldades eles tentam ajudar a comunidade", afirma. Já Jocieli reconhece: "Se cada um for lá e fizer um pouco, tudo vai ficar melhor".

Segundo os participantes, a ideia não é parar por aí. "A partir de agora, queremos fazer uma ação a cada três meses. Já conseguimos uma empresa que se comprometeu a doar alimentos. Também queremos estruturar uma horta para que eles possam cultivar os alimentos básicos e, assim, incentivar o cultivo orgânico com as crianças", concluem.



ALIMENTAÇÃO X ESTUDO: COMO ADEQUAR?

Por Artur Dullius | aedullius@univates.br

Você também já teve essa dúvida? Com tanta coisa para estudar, ler e fazer, quem está cursando graduação às vezes até esquece de comer direito. Mas "saco vazio não para em pé", e sem comida nada funciona no nosso organismo, principalmente a cabeça, certo? Como alternativa, muitos estudantes encontram em *fast food*, salgadinhos, doces e refrigerantes uma maneira rápida de se alimentar, porém, essa atitude detona o organismo e acaba atrapalhando o rendimento intelectual.

Por isso, são necessários cuidado e atenção. Com fome, muitas vezes a ideia é recorrer à opção mais fácil possível, e isso geralmente acaba sendo o menos ideal. Uma alimentação saudável e em quantidade adequada contribui significativamente para o aprendizado. Alguns alimentos estimulam a memória, o raciocínio e ajudam até a melhorar a concentração.

Conforme a professora Simara Rufatto, do curso de Nutrição da Univates, alimentos que contenham ferro, proteínas, cálcio, ômega 3, vitaminas C e do complexo B são fundamentais, pois esses nutrientes estão diretamente ligados ao sistema nervoso. "O ideal é consumir frutas, verduras e alimentos de origem animal. Fontes desses nutrientes ajudam nas aulas mais longas e no bom desempenho nas provas", explica.

E tudo começa com um café da manhã reforçado. "O café da manhã influencia diretamente no nosso rendimento, pois o cérebro é a primeira fonte que precisa de glicose. Se ele não receber esse nutriente, acaba retirando da massa muscular a glicose necessária", afirma a nutricionista.

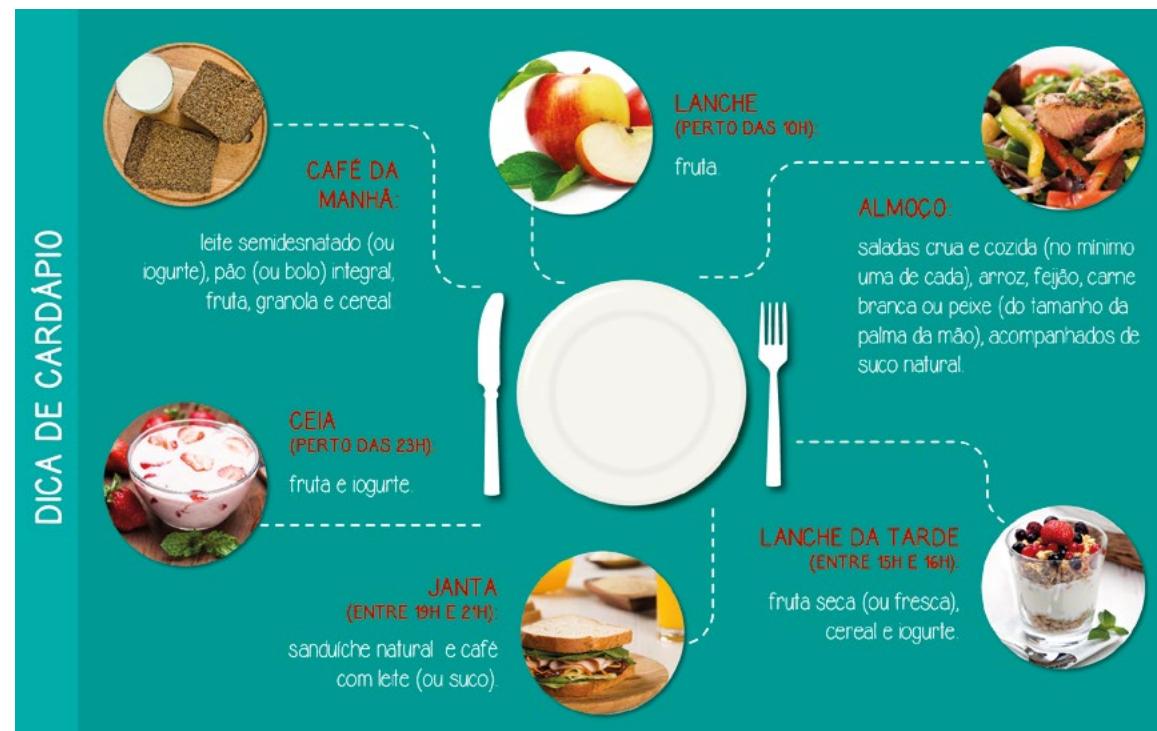
Porém, na hora de ir às compras, o setor mais colorido e saudável nem sempre é o preferido dos jovens. Com o orçamento um pouco apertado, e sem acesso a uma cozinha totalmente equipada, produtos industrializados acabam ganhando a preferência. Por isso, planejar com antecedência é um dos passos mais importantes para quem deseja comer de maneira saudável.

Segundo Simara, a dica é tirar do congelador os alimentos enlatados e embutidos. "As 'porcarias' estão baratas e agradam o paladar. Os estudantes consomem muitos produtos industrializados devido ao mundo acelerado, mas esses alimentos são grandes inimigos pois contêm elevada carga de sódio e gordura. Os jovens acabam se preocupando mais com a praticidade do que com a saúde", analisa.

Mas beliscar um chocolate ou tomar aquele café não são nenhum pecado e podem até ser um estímulo para permanecer com foco nos livros. "O café e o chocolate são ricos em cafeína e teobromina, por isso são estimulantes.

Mas é preciso cuidado, pois em excesso são prejudiciais, deixando a pessoa nervosa. O ideal é tomar dois copos de café por dia, cerca de 400 ml", pontua Simara, explicando que o mesmo vale para o chimarrão.

Para quem busca uma vida saudável, a nutricionista afirma que uma alimentação balanceada é essencial para que o corpo receba todos os nutrientes necessários. "O ideal é uma alimentação equilibrada, com cinco a seis refeições por dia. É preciso diminuir a quantidade e aumentar a frequência, buscando sempre alimentos naturais, que contenham maior concentração de minerais", conclui.



O QUE EVITAR	O QUE CONSUMIR
Achocolatado industrializado	Carnes/leite e derivados
Suco industrializado	Cereais
Bolacha recheada	Frutas
Xis	Peixes/frutos do mar
Frituras	Vegetais

UNIVATES TECH

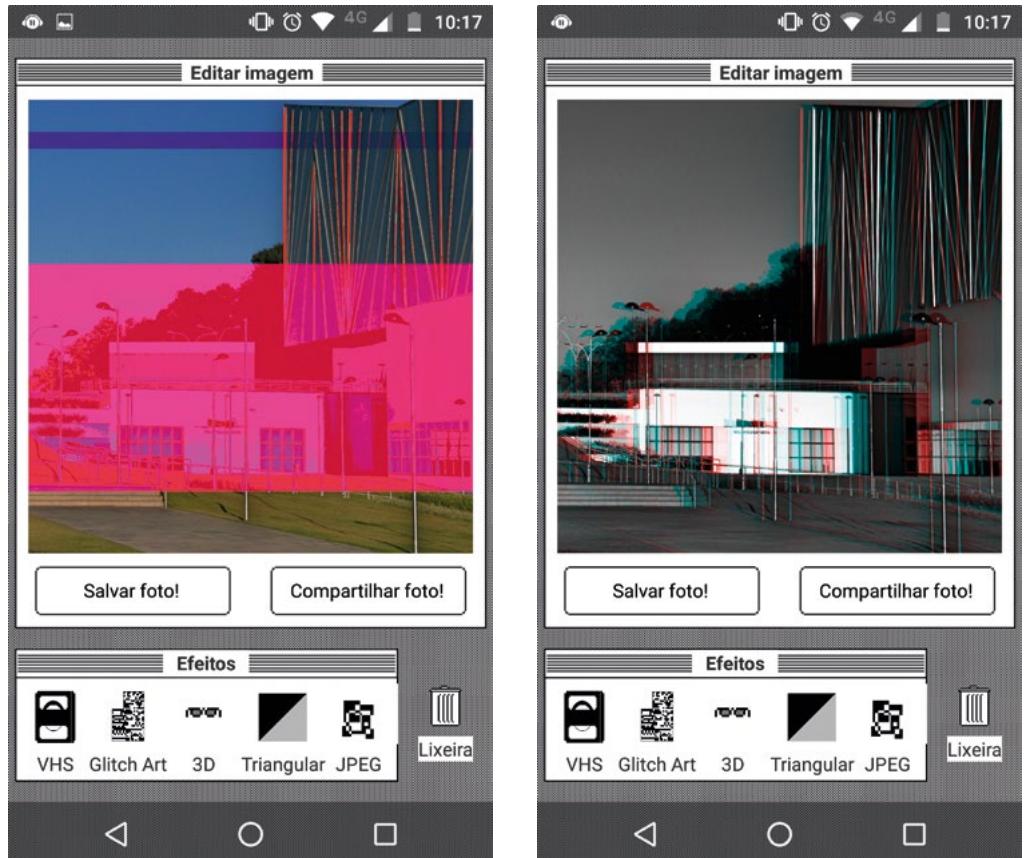
A coluna de tecnologia da Univates que traz novidades da web, aplicativos, redes sociais, telefonia e transferência tecnológica. Conecte-se e participe!

Por Elise Bozzetto | elise@univates.br

Limitação da internet: OAB se posiciona contra e critica atuação da Anatel

A Agência Senado divulgou o posicionamento contrário à limitação de internet assumido pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). O presidente da entidade, Cláudio Lamachia, critica a atuação da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel). Segundo ele, o órgão não está atuando como um regulador do setor, mas, sim, como um sindicato a serviço das operadoras de telefonia.

O plano de restringir o acesso à internet aumenta os lucros das empresas que atuam no setor e é contrário à ideia de inclusão social estabelecida pelo Marco Civil da Internet. Lamachia ainda explica que 70% dos países do mundo trabalham com serviços de internet sem restrição de acesso. Por isso, para que o Brasil não caminhe na contramão da tendência mundial, o presidente da OAB afirmou que a entidade entrará com uma representação pública contra a agência. "Eu defendo, inclusive, que se instale uma CPI no Senado ou na Câmara para examinar a atuação da Anatel", destaca.



Aplicativo destaque: Glitchr

Para quem gosta de produzir fotos com toque artístico, o Glitchr, disponível para Android, é um app interessante. Ele produz nas imagens um efeito visual popularizado por falhas de processamento gráfico em jogos de videogame,

que leva o nome de *glitch*. O funcionamento do aplicativo é simples: ele muda o visual da imagem a cada toque até que o usuário escolha uma versão e salve-a na sua galeria selecionando a opção "Salvar foto".

Samsung pode apresentar celular com tela dobrável em 2017

Segundo a Bloomberg, a Samsung tem a meta de desenvolver, até 2017, um produto inovador para o mercado de *smartphones*: dispositivos com telas dobráveis. Batizado como "Project Valley", o aparelho deve ter cinco polegadas. Porém, a tela pode ser desdobrada e usada também como um *tablet* de 8'. LG, Sony e Sharp também estão desenvolvendo tecnologias para produzir um aparelho com tela dobrável. Mas ainda não se sabe se esse formato vai conquistar os consumidores e o mercado, uma vez que a possibilidade de perder recursos (como duração da bateria e processamento de imagem) pode colocar em risco o sucesso das telas dobráveis.



DIVULGAÇÃO

O OUTRO LADO DA PESQUISA CIENTÍFICA

Como a produção acadêmica pode impactar no desenvolvimento econômico, social e cultural de uma sociedade

Por Elise Bozzetto | elise@univates.br

A pesquisa científica é uma atividade de fundamental importância para a humanidade. A ampliação do conhecimento é gerada pelo processo da pesquisa, que tem por objetivo a solução de problemas de forma racional, analítica, sistemática e metodológica. Por meio da pesquisa ocorrem diversas descobertas, como novas fontes de energia, novos alimentos, medicamentos, novos processos.

Muitas pessoas são impactadas pelas pesquisas realizadas na Univates. Toda a comunidade é beneficiada de alguma forma com o que é produzido aqui. Conheça algumas histórias que mostram um pouco como cada um, mesmo sem saber, faz parte do fascinante mundo da pesquisa.



ELISE BOZZETTO

Biologia: o despertar na pesquisa desde cedo

Arthur Sulzbach, estudante do segundo ano do Ensino Médio do Colégio Santo Antônio, de Estrela, teve um *insight* do que seria sua escolha profissional ainda no sexto ano do Ensino Fundamental, na primeira aula de Ciências, em 2011. No ano seguinte, ele começou a pesquisar sobre propagação de plantas. Em 2013, visitou a Univates para conhecer as pesquisas da Instituição nessa área. A partir daí estudou técnicas caseiras de produção de plantas e nunca mais parou de pesquisar sobre o tema. Em 2015, iniciou a produção de mudas e participou da Feira de Ciências da Univates. Neste ano entrou para um programa de mentoria. Agora está prestes a iniciar como

bolsista voluntário nos projetos de pesquisa da Univates. "Conhecer as pesquisas da Univates e participar da Feira com certeza foram fundamentais no meu projeto de pesquisa. Hoje estou trabalhando com a propagação de orquídeas, que serão introduzidas em áreas degradadas no município de Estrela. As orquídeas aceleraram o processo de recuperação ambiental pois têm alto potencial de realizar interações mutualistas". A determinação do precoce pesquisador é inspiradora, pois o resultado do seu projeto para o meio ambiente só poderá ser observado daqui a 15 ou 20 anos.

Educação: novas tecnologias a favor do ensino

Uma das reclamações dos professores é o uso excessivo de *smartphones* durante a aula. E se o celular fosse um aliado em vez de uma distração na sala de aula? Uma pesquisa da Univates resolveu trabalhar a matemática utilizando *smartphones*, ancorada teoricamente em uma tendência da educação matemática denominada Etnomatemática. A pesquisa mostrou aos alunos do 9º ano do Ensino Fundamental da Escola Padre Fernando, de Roca Sales, as possibilidades de utilizar aplicativos como ferramentas para construção do conhecimento.

Bruna Cossul, aluna participante, se encantou pelo uso das ferramentas. "Amei a experiência porque facilita muito na hora de aprender alguns conteúdos. Ficou muito mais fácil pois existem aplicativos para serem baixados que auxiliam na hora de estudar. Usar o celular nas aulas foi muito legal mesmo, pois ele pode ter muita utilidade para a aprendizagem, sem contar que as aulas ficam bem mais divertidas", comenta a estudante. Depois de concluídos, os resultados do estudo (assim como todas as intervenções realizadas pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Exatas) ficam disponíveis para todos os professores no site da Univates.



Turma do 9º ano da Escola Padre Fernando. Bruna é a primeira à direita.

DIVULGAÇÃO

Para a engenheira agrônoma e gerente da Cageri, Caroline Rieth Dal Sotto, a ave que apresenta infestação de ácaros se torna agitada, de aparência envelhecida, com as penas danificadas. Além de dar mau aspecto ao plantel, a doença reflete em baixa produtividade, gerando dano econômico. "De acordo com o nível de infestação, é necessária a aplicação de tratamento com produtos químicos (inseticidas ou acaricidas), que, além de ser de difícil aplicação, não elimina totalmente os ácaros, necessitando de aplicações posteriores, quando a infestação volta a crescer. A ideia da pesquisa é selecionar ácaros predadores, multiplicá-los em laboratório e posteriormente soltá-los no ambiente em que estão as aves, para que haja o controle natural, promovendo o equilíbrio em que o ácaro parasita não chega a alcançar infestação suficiente para causar dano econômico", explica Caroline. Para ela, essa parceria com a Univates tem trazido grandes resultados. "Todas as necessidades têm uma solução e a pesquisa é a forma objetiva de descobrir essa solução. Pode levar tempo ou ter de mudar a estratégia de descoberta, mas o objetivo é alcançado", finaliza.

Saúde animal: controle biológico x uso de pesticidas

A Granja Cageri, de Lajeado, é uma das empresas beneficiadas pelas pesquisas realizadas no Parque Científico e Tecnológico da Univates (Tecnovates). Por meio do controle biológico, tecnologia limpa e sem impacto ambiental, uma das pesquisas busca, utilizando ácaros predadores, controlar a infestação que acomete as galinhas, comprometendo a produção de ovos e a saúde dos animais.



Caroline Rieth Dal Sotto



PESQUISA NA UNIVATES: indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão

Para a coordenadora do setor de Pesquisa da Univates, professora Márcia Jussara Hepp Rehfeldt, a pesquisa pressupõe alguns princípios. "Consideramos como inerentes à pesquisa a indissociabilidade entre as atividades de ensino, pesquisa e extensão, a cooperação com o desenvolvimento do Vale do Taquari, a integração com as comunidades científicas nacional e internacional e o favorecimento à produção de tecnologia", explica a docente.

Para Márcia, as ações institucionais contribuem para a elevação da qualidade dos processos educacionais, melhorando a qualificação docente, aprimorando a formação do corpo discente e gerando benefícios para a comunidade regional. "A atividade de pesquisa está atrelada ao desenvolvimento social e intelectual do indivíduo e vem sendo

desenvolvida e estimulada desde o início da instituição e nas mais diversas áreas dos conhecimentos científicos. Na graduação e na pós-graduação, a Instituição estimula a pesquisa por meio dos trabalhos de conclusão de curso, das dissertações, das teses e dos programas de iniciação científica e tecnológica", afirma Márcia.

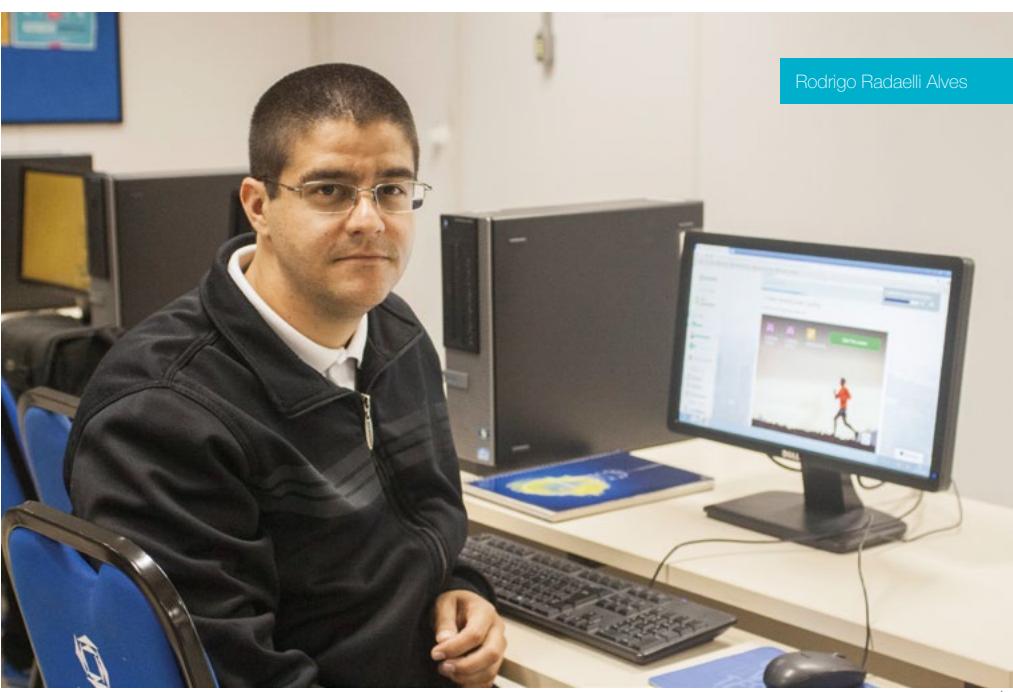
A pesquisa também favorece a produção de tecnologia, contribuindo com o desenvolvimento do Vale do Taquari. Na Univates, estão diretamente envolvidos 75 professores doutores e 145 alunos com bolsas de iniciação científica oriundas da Univates, do Conselho Nacional de Desenvolvimento Tecnológico (CNPq), da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (Fapergs) e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes).

VOXY: UMA NOVA MANEIRA DE APRENDER INGLÊS

Por Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

Desde o último semestre, a Univates realiza mais uma ação da sua política de internacionalização: a oferta de uma plataforma on-line para estudo da Língua Inglesa, disponível não só para a comunidade acadêmica, mas também para a comunidade em geral. Por meio de parceria firmada com a empresa Voxy, a ferramenta apresenta quatro diferenciais: ensino personalizado, atividades interativas, conteúdo atualizado e flexibilidade, com acesso 24 horas por dia, sete dias por semana. O material pode ser acessado de diferentes dispositivos, como computador, smartphone e tablet.

Um dos usuários da plataforma é Rodrigo Radaelli Alves, aluno do curso de Engenharia da Computação, que acessa diariamente o conteúdo. "A engenharia exige o inglês e foi a partir da indicação de um professor que me interessei pelo Voxy. A plataforma é interessante, pois tem notícias sempre atualizadas e acabo me informando por lá



Rodrigo Radaelli Alves

NICOLE MORÁS

O INGLÊS QUE VOCÊ PRECISA DE UM JEITO QUE VOCÊ NUNCA VIU

- MUITO ACESSÍVEL
- PROFESSORES NATIVOS
- FLEXÍVEL
- PERSONALIZADO
- MOBILIDADE
- ATUALIZADO

INGLÊS EAD Voxy | UNIVATES

MACAO: A PLACE TO DISCOVER

Por Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

This semester, a group of six students from Univates will land in Macao for the first time. They will study Chinese for Foreigners through a new cooperation deal between Unives and the Macao Polytechnic Institute. Haven't you heard about Macao yet? So check out for more about this Special Administrative Region (SAR) of the People's Republic of China.

Macao is a peninsula located in the Southeast of China. The word Macao comes from the Chinese expression "Ou Mun", which means the bay's port. The Portuguese meaning of Macao is linked to goddess "Á-Má" and to a temple in the region where the harbour is located, which made the place known as "Á-Má-Gao" (Á-Má Harbor).

Between 1554 and 1557 the Portuguese arrived in Macao and made a deal with the local mandarins to open posts of trade which made the peninsula a profitable warehouse between China, Japan and Europe. By this

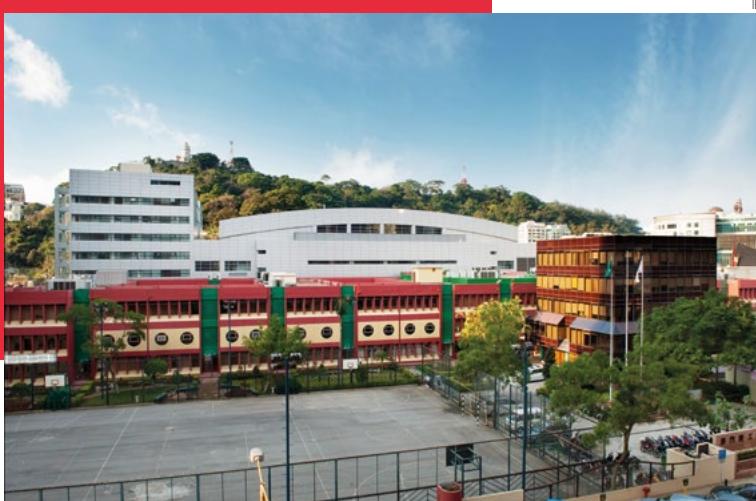
time, Macao was, literally, the door of China to the rest of the world and a connection point between East and West.

Located in Asia and colonised by the Portuguese, Macao was a mix of Chinese and Portuguese culture, for more than four hundred years. After intense negotiations had started in 1987, Portugal eventually transferred the sovereignty of Macao to China in December of 1999. Since then, Macao, as well as Hong Kong, is one of the two Special Administrative Regions of the Republic of China.

Although the SAR is part of China, Macao maintains their social and economic characteristics in the light of the "one country, two systems". The place is known as the "Oriental Las Vegas" because of its casinos, because tourism plays an important part in the local economy, and also because it is quite a modern place.

Macao Polytechnic Institute

Established on September 16th, 1991, Macao Polytechnic Institute (MPI) is a public institution of higher education which focuses on applied knowledge. MPI's motto is "knowledge, expertise and global vision", and the Institute strives to achieve international standards in teaching and learning, building an e-campus, ensuring administrative compliance with the law and efficient research management. Read more about it on www.ipm.edu.mo.



IPM



TIME LINE

- BEFORE 1500**
Macao is inhabited by local mandarins
- 1500**
Portuguese arrive in Macao, on an expedition led by Jorge Alvares
- 1554 - 1557**
Portuguese arrive in Macao, on an expedition led by Jorge Alvares
- 1800**
Macao finally joins the Portuguese overseas administrative structure - but China does not recognise that
- 1844**
Sino-Portuguese Treaty of Peking is signed, which recognized and legitimized the perpetual occupation of Macao and its dependencies by the Portuguese
- 1887**
Sino-Portuguese Treaty of Peking is signed, which recognized and legitimized the perpetual occupation of Macao and its dependencies by the Portuguese
- 1900**
- 1949**
The People's Republic of China is founded - and the Sino-Portuguese Treaty of Peking becomes null
- 1974**
Portugal starts talks with the liberation movements in the Portuguese colonies. China rejects the immediate transfer of Macao
- 1987**
China and Portugal sign an international bilateral agreement in which they agree to transfer the sovereignty of Macao to the People's Republic of China in 1999
- 1999**
Portugal eventually transferred the sovereignty of Macao to China in December of 1999. Since then, Macao, as well as Hong Kong, has been one of the two Special Administrative Regions of the Republic of China

VIVER MUITO É UMA OPÇÃO PESSOAL

Dr. Fernando Lucchese afirma que longevidade relaciona-se com bem-estar e felicidade

Por Ana Amélia Ritt | ana.ritt@univates.br



Dr. Fernando Lucchese
ANA AMÉLIA RITT

O 6º Simpósio Interdisciplinar de Saúde e Ambiente (Sisa) trouxe o Dr. Fernando Lucchese à Univesitas em maio deste ano. Lucchese formou-se em Medicina, em 1970, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Ufrgs). Fez sua formação inicialmente no Instituto de Cardiologia do Rio Grande do Sul e, depois, na Universidade do Alabama, em Birmingham, Estados Unidos.

Atualmente, dirige o Hospital São Francisco de Cardiologia, um dos hospitais da Santa Casa de Porto Alegre. Como professor,

fez sua carreira na Fundação Federal de Ciências Médicas, antiga Faculdade Católica e atual Universidade Federal de Ciências da Saúde, em Porto Alegre.

A longevidade e as possibilidades do ser humano diante desse tema foram discutidas pelo doutor. Para ele, solidariedade, otimismo e espiritualidade são itens importantes. "O médico vendedor de receita está com os dias contados. Hoje é mão no ombro e olho no coração. Exige uma postura completamente humana", conclui.

Em uma de suas entrevistas, o senhor disse que a felicidade é um dos caminhos para a longevidade. De que forma uma pessoa muito feliz pode viver mais tempo?

Hoje existe uma tentativa clara de tentar entender e definir "felicidade". Quanto mais se estuda felicidade, mais ela se relaciona com saúde e mais ela se correlaciona com estilo de vida. Estilo de vida é um conjunto de fatores que fazem a vida do sujeito ser feliz. Por exemplo, vida pessoal e vida financeira organizada, profissão prazerosa, alimentação adequada, família feliz. Mais do que isso, é preciso também um meio ambiente organizado e saudável, e espiritualidade, uma crença, seja ela qual for. Viver dentro do que se pode, realizar exercícios... Então, eu tenho uma equação: saúde é igual a um bom estilo de vida. E será que isso não é felicidade? Portanto, saúde é igual a estilo de vida, que é igual à felicidade, que leva à longevidade. É uma equação simples. Não existe um "porto felicidade. Serei feliz quando...". Todos que

pretendem ser felizes em um dia não serão felizes nunca. Eu tenho que estar feliz aqui e agora, nos momentos. A felicidade conduz, inevitavelmente, a uma vida mais prolongada. Nós temos exemplos disso nas zonas azuis.

O que são as zonas azuis?

São os locais do mundo onde o número de centenários é desproporcional, maior do que o usual. Existem várias zonas azuis no mundo, em todas as partes fica claro que a vida das pessoas é mais feliz naquela zona. Longevidade e felicidade entram juntas na mesma equação.

O senhor teria alguns exemplos?

Sardenha (ilha do mar Mediterrâneo); Costa Amalfitana (sul da Itália); ilha de Okinawa (que fica no Japão e tem 30 mil centenários); Loma Linda (cidade do Estado americano da Califórnia que é um núcleo da igreja Adventista, uma igreja voltada à saúde e à felicidade), existindo neste último as mulheres mais velhas dos Estados Unidos.

E como está o Brasil diante de tudo isso?

O Brasil é um dos países que envelhecem mais rápido hoje. Em 2013, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirmou que o brasileiro vive hoje em torno de 74,9 anos. As mulheres vivem em média 71 anos e os homens, 78. Essa afirmação vem conectada com outra, que diz que a cada três anos o brasileiro aumenta um ano de longevidade. Ou seja, daqui a três anos vamos estar vivendo 75,9 anos. É um país que envelhece muito rápido. Isso é, certamente, a soma do conhecimento do que se adquiriu no século XX. O século XXI vai nos dar uma perspectiva ainda maior de vida, pois estamos integrando o conhecimento do século XX.

O Brasil é conhecido como um dos países mais felizes do mundo, não é? Como isso se reflete?

Exatamente. É uma população que está se adaptando a essa situação e está vivendo melhor.

Ainda com uma série de erros alimentares, mas isso "não importa", a felicidade é maior do que isso. Principalmente a visão positiva do futuro. Isso tem uma importância fantástica na longevidade. Indivíduos que tenham uma visão positiva do seu futuro vivem mais do que indivíduos que tenham uma visão negativa do seu futuro.

E o planejamento, também influencia?

Planejamento é fundamental, não é? Mas planejamento não é para todo mundo, aí o sujeito tem que ter educação, tem que ter uma estrutura para planejar. Mas planejar a vida longa é uma forma de viver mais, quer dizer, você define isso. Você vai planejar seus exercícios, sua alimentação, a forma de conviver em família e assim por diante.

PARTÍCULAS COTIDIANAS

O dia a dia é tão acelerado que, às vezes, pequenas dicas podem facilitar nossas atividades corriqueiras ou permitir que tenhamos mais tempo de descanso. É isso que você encontra aqui nas Partículas Cotidianas.

Por Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

Mural colorido

Se o seu mural de cortiça anda meio sem graça, que tal dar um up e deixá-lo mais colorido, como este aqui ao lado? Para fazer, é bem fácil. Eu comprei um mural de cortiça pronto, tirei a moldura e o dividi em seis partes iguais. Escolhi três tecidos diferentes, e, com cada um dos tecidos, forrei duas partes. Para isso, é só espalhar cola branca na prancha de cortiça com um pincel e aplicar o tecido. Depois, juntei as partes e mandei emoldurar! Com a moldura, acabei gastando um pouco mais, mas para quem está com a grana curta, dá para fazer o painel com prancha de isopor. Também é possível fazer cada parte de uma cor ou tecido diferente, como você preferir. Ou, para simplificar mais ainda, é só forrar o isopor todo com o mesmo tecido!



NICOLE MORÁS

Maçaneta como cabide

Tem alguma maçaneta da qual a fechadura não funciona mais? Em vez de descartá-la, você pode aproveitar para fazer cabides criativos para as paredes e pendurar bolsas e toalhas.



DECORAR MAIS POR MENOS



PINTEREST



MINHA CASA MINHA CARA

Cano de PVC

Com diversos diâmetros, os canos de PVC são ótimas opções para criar soluções fáceis e criativas em decoração sem gastar muito. Se você não quiser deixá-los na cor natural, é possível revestir com papel autoadesivo, por exemplo. Os canos podem ser fixados na parede para formarem nichos. Também é possível amarrá-los um ao outro por meio de pequenos furos em cada pedaço de cano e utilizar cintas plásticas, ou ainda com uma cinta ou corda bem apertadas e enroladas pela parte externa. Essa é a dica para sapateiras de chão.



DECASA

DE ONDE SÃO AS PESSOAS AO NOSSO REDOR?

Histórias de quem vem de longe

Por Ana Amélia Ritt | ana.ritt@univates.br e Nicole Morás | nicolemoras@univates.br

A Univates tem cerca de 12 mil estudantes que circulam pelos ambientes da Instituição diariamente. São prédios preenchidos por passos e olhares, histórias e culturas. São pensamentos e ideias sendo formados. Quem são essas pessoas? De onde elas vêm?

De repente, o mundo tornou-se pequeno e a capacidade de dominá-lo parece mais possível, não é? Há quem decida trocar de cidade para ir em busca de novas oportunidades, outros encontram em um Estado diferente tudo o que sonhavam. Novas pessoas, novos lugares, novas experiências.

Seja pela atratividade dos cursos ou pelas possibilidades que eles podem oferecer mais à frente, a Univates está entre os caminhos escolhidos por milhares de estudantes. Percebe-se que a preocupação com a formação está presente e, com isso, Lajeado torna-se uma cidade universitária. O mercado de trabalho no Vale do Taquari também pode ser visto como um atrativo. "De maneira geral, o mercado é bastante diversificado, temos empresas atuando em muitos segmentos", ressalta o professor do Centro de Gestão Organizacional Samuel Martim de Conto.

Muitos de nossos alunos vêm de longe para estudar na Unives. Apesar das novidades que uma mudança proporciona, algumas vezes somos tomados pela saudade, não é? A princípio, sentir saudade não é algo ruim, já que ela funciona como um atestado de bons

momentos. "Triste seria chegar ao fim de uma viagem, de um relacionamento ou até mesmo ao fim da vida sem sentir saudade alguma, sem ter nada que possa servir como testemunho da alegria que experimentamos", afirma o professor de Psicologia Cristiano Bedin da Costa. O professor afirma que, se descobrimos o valor de algo apenas com a distância, sentir saudades torna-se, também, uma forma de reescrevermos nossa própria história dotando-a de novos sentidos.

Conheça algumas histórias de pessoas que resolveram escrever novas linhas e provar novos sabores e cenários. Estes são só alguns dos casos presentes na Instituição pelos quais passamos diariamente e acabamos nem notando, que encontraram maneiras de escrever algo a mais para sentir saudades no futuro.



ANA AMÉLIA RITT

NICOLE MORÁS

NICOLE MORÁS

Liberdade de escolha

Localizado no noroeste do Rio Grande do Sul, o município de Derrubadas fica a cerca de 370 km de Lajeado. A acadêmica de Relações Internacionais da Unives Daniela Delarmelin é de lá e veio sozinha para cá para estudar. "Conheci a Unives pelo meu tio, que mora aqui. Então, pesquisei e vi que o curso de Relações Internacionais estava entre os melhores do Estado, o que me influenciou. Eu adoro o curso, não consigo me imaginar fazendo outra coisa", afirma.

A estudante vê sua família em alguns feriados e nas férias, mas não com muita frequência. "A gente se fala mais pela internet, agora minha mãe descobriu o WhatsApp e vive me mandando áudios", ri. "Meus pais sempre me deram liberdade para escolher o que eu queria, porque eles sabiam que eu escolheria o melhor para mim. Eles aceitaram minha vinda para Lajeado muito bem", completa. Antes de entrar na faculdade, Daniela morou sozinha, por um ano, na cidade de Três Passos, que fica próxima a Derrubadas. "Fui estudar em outra escola e lá já tive certa independência. Na primeira semana em que estive lá, parei no hospital em função da má alimentação. Desde então aprendi a me virar", diz.

Juntas em Lajeado e pela Medicina

Um dos cursos da Unives com mais estudantes originários de outros Estados do Brasil é Medicina. O curso atraiu a estudante Mariana Zamboti, do interior de Goiás. "Morei durante três anos em Goiânia, a capital do meu Estado, e nem conhecia o Rio Grande do Sul. Como foi tudo muito rápido, tinha uma mistura de sentimentos: queria comemorar, mas estava insegura ao mesmo tempo. Então fiz 2.000 km de carro com meus pais para vir a Lajeado e efetuar a matrícula. Fui muito bem recebida e a estrutura da Unives arrebatou meu coração", explica a estudante. "Como muitos estudantes vinham de fora, foi formada uma rede de apoio muito importante com a ajuda dos gaúchos e também da coordenação do curso", acrescenta.

Enquanto Mariana estudava na Unives, a irmã Carolina foi selecionada para Medicina em Belo Horizonte. "Sempre fomos muito unidas e estávamos longe: eu aqui, a Carolina em Minas Gerais e nossos pais em Goiânia. Então resolvi inscrevê-la no edital com vagas para transferência sem que ela soubesse, para que não ficasse ansiosa. Eu acompanhei todo o processo por ela e só quando ela foi selecionada eu a avisei", revela Mariana. Assim, as duas irmãs moram juntas em Lajeado desde o segundo semestre de 2015.

"Com minha irmã aqui fica tudo mais fácil, e temos também um grupo de outros goianos. Nossos pais adoram a Unives, ele imprime as fotos daqui para nossos parentes saberem onde estudamos. Está sendo uma experiência de vida e foi importante virmos para ter o prazer de voltar", afirma Mariana, dizendo que elas pretendem voltar ao seu Estado natal após a conclusão dos estudos.

Do Amazonas para o Rio Grande do Sul

Alguns programas de pós-graduação (PPG) da Unives oferecem disciplinas intensivas, realizadas geralmente no período de férias letivas. Essa prática é uma facilidade para quem quer frequentar algum curso da Instituição mesmo morando longe, especialmente pela possibilidade de conciliar estudos e trabalho. Foi por isso que o bolsista Romildo Pereira da Cruz, do PPG em Ensino, iniciou seus estudos após conhecer o curso por meio de colegas do Pará. Natural de Humaitá, no Estado do Amazonas, ele mora em Apuí, que fica a 560 km de Manaus. É necessário o deslocamento por embarcação para se chegar à capital. "Principalmente no inverno, na época das cheias, o tempo de viagem pode chegar a 36 horas. Geralmente o trajeto é feito em 18 horas", explica ele.

Para se deslocar de Apuí a Lajeado, então, são mais de 4.000 km. "Vim pessoalmente à entrevista e fiquei encantado pela forma como fui acolhido pela Unives em todo o processo. Em janeiro de 2015, fiz as primeiras disciplinas e pude conhecer melhor Lajeado. Resolvi que queria me dedicar exclusivamente ao mestrado e surgiu uma oportunidade de bolsa. Então me mudei para cá em junho do ano passado", conta Romildo, que atualmente desenvolve pesquisa no grupo de pesquisa Tendências no Ensino.

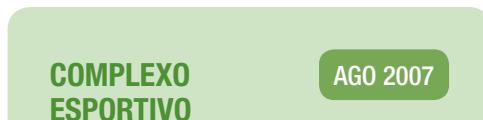
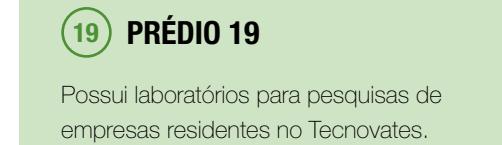
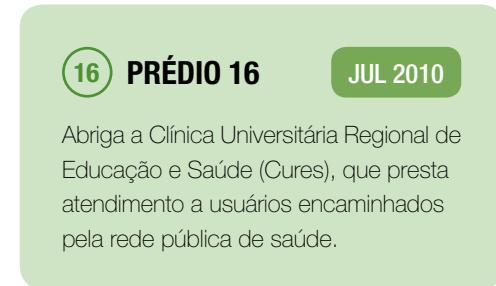
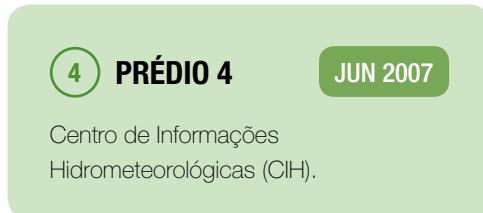
"Não me imaginava fazendo pesquisa e vejo como aqui a Instituição está presente em todas as cidades do Vale do Taquari. As pessoas falam da Unives e cria-se uma identidade com a comunidade", avalia o estudante. "Quero promover no meu município ações de extensão, assim como vejo a Unives fazendo em sua comunidade", finaliza.



EM UMA DÉCADA, 93,5% DE EXPANSÃO

De 2006 a 2016, a Unives passou de 43,3 mil m² para 83,8 mil m² construídos.
Confira as principais obras realizadas nesse período.

Por Ana Amélia Ritt | ana.ritt@univates.br



UM GOL MARCADO DENTRO DA SALA DE AULA

Jogador busca nos estudos a garantia de um futuro melhor

Por Artur Dullius | aedullius@univates.br

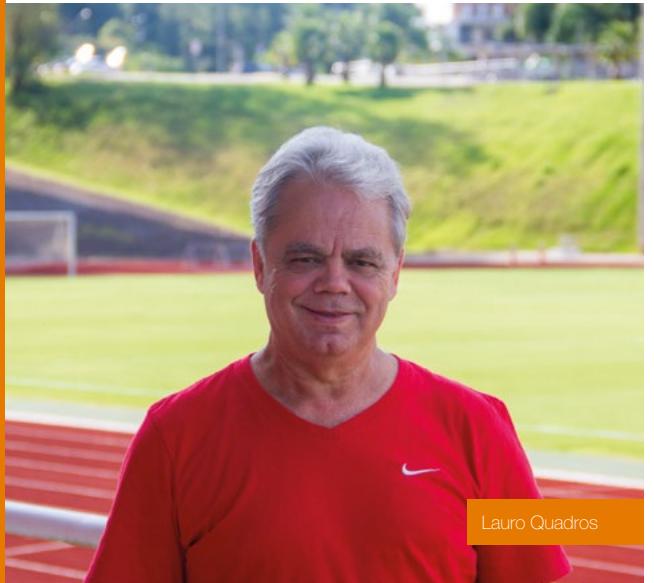
Ser jogador. Essa talvez é a resposta de grande parte dos meninos com idade entre cinco e 13 anos quando questionados sobre o futuro. Os jovens veem na bola a possibilidade de uma vida com dinheiro e fama. Porém, muitas vezes, a realidade não é essa. A exigência física e as "traumáticas" lesões interrompem a carreira antes do desejado, tornando-a ainda mais curta. E á surge a dúvida: o que fazer?

Com dia a dia corrido, marcado por treinos, às vezes em dois turnos, jogos, entrevistas, viagens e concentrações, são raros os atletas que se encontram dentro da sala de aula.

Alguns usam o tempo que resta para descansar e outros aproveitam com a família. Porém, há quem tente vencer essa "dura partida" e exercer as duas funções.

Para o professor do curso de Educação Física da Univates Lauro Quadros, o baixo número de atletas na sala de aula tem entre os principais motivos o fator cultural. "Jogadores de 13 anos já têm empresários e recebem altos salários. Eles se assustam com esse dinheiro e acabam entrando na chamada zona de conforto", destaca.

ARTUR DULLIUS



Lauro Quadros

Contrariando essa "cultura" está Eduardo Bitencourt, ou então Didi, como é conhecido no futsal. O atleta, natural de Canoas, defende neste ano as cores da Associação Lajeado de Futsal (Alaf) e é um dos poucos jogadores que concilia o tempo entre as quadras e as salas de aula. "Meus pais sempre deixaram claras as incertezas da carreira de um atleta. É preciso ter tanto outra alternativa de vida como conhecimento e estudo, que são fundamentais na vida de qualquer pessoa", afirma.

O ingresso na faculdade foi aos 17 anos, quando começou a cursar Administração. Porém, o destaque nas quadras afastou o jovem atleta da sala de aula. Emprestado ao Brasil Kirin, Didi foi jogar em São Paulo e trancou a faculdade por um tempo.

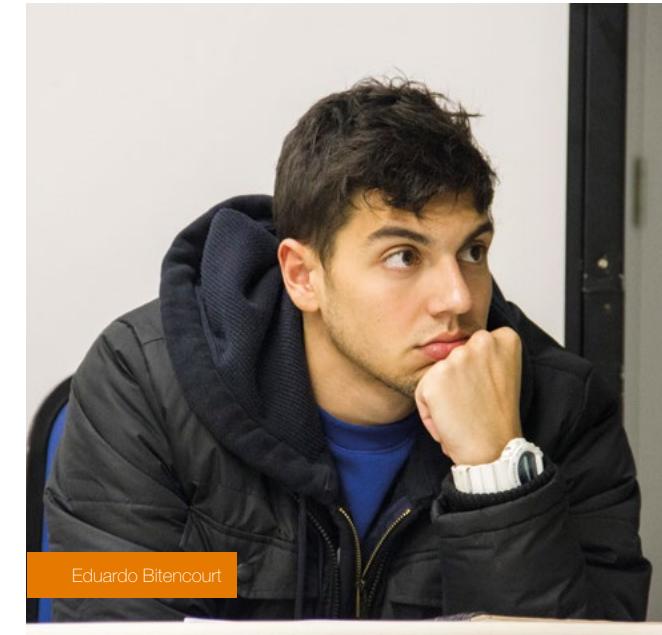
Depois de dois anos longe, o atleta viu em Lajeado a possibilidade de voltar para a sala de aula, mas agora em um área diferente: a publicidade. "A ideia de voltar a estudar foi um pontapé meu. Antes eu era novo e só queria saber de jogar, agora eu tenho essa vontade de estudar e de aprender sobre publicidade. Futuramente pretendo trabalhar com isso e por que não mesclar o futebol com a publicidade? O marketing está em tudo", afirma o jogador.

Conforme o atleta, o conhecimento adquirido já é aplicado em quadra. "Levo muitas lições da sala de aula para o jogo. O futsal é um esporte que trabalha e estimula o raciocínio rápido constantemente. O estudo me ajuda a entender melhor os momentos dos jogos e assim tomar as decisões certas", comenta.

Segundo o professor da Univates, a rotina dos atletas é imprevista, mas não influencia no desempenho acadêmico. "Já tive muitos alunos que jogavam profissionalmente e todos conseguiram ter desempenho excelente em sala de aula", afirma. Quadros acredita ainda que o estímulo ao estudo deveria começar desde as categorias de base.

Questionado sobre a relação com os colegas na sala de aula, o atleta destaca: "Eu não costumo falar que sou jogador, então, poucos sabem no início do semestre. Mas quando começam os jogos, o pessoal me vê em quadra e aí todos descobrem", lembra. Eduardo salienta ainda que o sistema da Univates facilita o estudo a distância em dias em que ele não pode estar presente na sala de aula devido às viagens ou jogos.

NICOLE MORÁS



Eduardo Bitencourt



Por Mateus Dalmáz, professor dos cursos de História e Relações Internacionais

CENÁRIO POLÍTICO ATUAL

Com a tramitação do processo de impeachment e o afastamento provisório da presidente Dilma Rousseff, a política brasileira parece seguir a tendência latino-americana atual de esgotamento de projetos de centro-esquerda desenvolvimentistas e da ascensão de coalizões de centro-direita liberalizantes.

Ao longo do século XX, diferentes paradigmas de Estado foram postos em prática na América Latina. Até a década de 1930, vigorou um modelo "liberal-exportador", no qual o único interesse do Estado era o livre-comércio que beneficiava a agroexportação. Daquela década até os anos 1960, houve o paradigma "desenvolvimentista", cuja maior expressão foi

o populismo latino-americano, a partir do qual o Estado passava a ter o compromisso de atender a diferentes demandas sociais, especialmente dos trabalhadores urbanos, e promover o crescimento econômico. Os 30 anos seguintes foram marcados pelos Regimes Militares, que mantiveram o desenvolvimentismo, porém, combinado com restrições às liberdades civis.

A redemocratização dos anos 1990 trouxe um novo paradigma de Estado, o (neo)liberal, que apostou no livre-comércio para promover o desenvolvimento econômico. O fracasso dos objetivos socioeconômicos desse modelo fez a América Latina optar por propostas de centro-esquerda no início do século XXI. Essas propostas buscaram retomar o papel do Estado na economia e na assistência social sem desfazer as privatizações da década anterior, algo que caracteriza um novo paradigma de Estado, o "logístico".

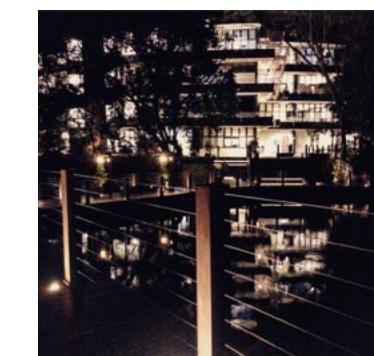
A onda inflacionária e a gradual desvalorização da moeda, contudo, exigiram medidas de contenção de gastos na primeira metade da década, surgindo aí o desafio para o Estado "logístico" e também para o governo Dilma Rousseff (2010-2016), adepto a esse modelo. Diante do vacilo na condução da política econômica, formou-se no Congresso brasileiro uma coalizão de centro-direita comprometida com a derrubada da presidente (por um motivo qualquer), com uma nova política econômica (liberal) e com a contenção das investigações contra a corrupção.

O cenário político brasileiro, portanto, é marcado pela troca de protagonistas no governo federal, pela mudança do modelo de desenvolvimento e pela manutenção da indesejada corrupção nas esferas pública e privada.

@univates



andreazysko



...



edudallacqua



...



florahmeier



...



nalinferreira



...

@univates



Mariane
@maritomazzi

como não se apaixonar pela
Univates sério

...



Tiago
@olatiago

bah hoje a Univates vai estar tipo
Frozen: uma aventura congelante

...



Leonardo
@_Vidart

Festival de bandas da Univates
ainda tá longe mas já promete muito

...



CUE International
@CUE_Intl

@Univates @hsmw Concordia
building bridges between our two
partners from Brazil and Germany.

...

Siga a Univates nas Redes Sociais



facebook.com/univates



Univates



youtube.com/univatesmultimidia

DICAS CULTURAIS

por Daniela Pranke, estudante de Psicologia



Rumors - Fleetwood Mac

Rumors (1977) é o décimo primeiro álbum lançado pela banda americana Fleetwood Mac. Durante as gravações desse álbum, os dois casais que faziam parte da banda estavam em processo de separação. Todo esse momento de problemas interpessoais é perceptível nas composições presentes no álbum. Rumours é meu álbum favorito da banda e contém músicas incríveis, como *Dreams*, *Songbird*, *Go Your Own Way* e *I Don't Wanna Know*. Além de ser o meu favorito, esse álbum foi aclamado pela crítica e é influência para diversos grupos musicais de gêneros distintos.



Doctor Who

Uma série produzida e exibida desde 1963 pela BBC, que rendeu filmes e spin-offs e continua sendo sucesso até hoje, tem que ter algo de especial. E tem! Doctor Who é uma série de ficção científica que narra as aventuras do Doutor, um senhor do tempo que viaja pelo tempo e espaço com seus companheiros. É uma série impecável, incrivelmente bem produzida e que atravessa gerações capturando espectadores ao redor do mundo.



PostSecret

Descobri o PostSecret pela professora Suzana Schwertner em uma de suas aulas ainda no ano de 2013. Desde o momento em que descobri o projeto, comecei a acompanhá-lo. PostSecret é um projeto criado por Frank Warren em 2005, em que as pessoas enviam seus segredos anonimamente para uma caixa postal. Atualmente há várias caixas postais espalhadas pelo mundo e seis livros publicados com os segredos recebidos ao longo dos anos. Semanalmente a página é atualizada com novos segredos (dos mais diversos). Vale a pena conferir!



Cinema e Loucura - conhecendo os transtornos mentais através dos filmes

Para quem gosta de cinema, o livro "Cinema e Loucura - conhecendo os transtornos mentais através dos filmes" é uma ótima pedida para analisar as obras cinematográficas com outro olhar. Os autores utilizam personagens de filmes clássicos e contemporâneos, tanto internacionais quanto nacionais, para auxiliar o leitor a compreender um pouco mais sobre as características e manifestações dos transtornos mentais.