

Boletim Píngua-Fogo

Informativo da Associação dos Servidores da UEMG
Edição n° 1.097 - Gestão Unificação Para Continuar Crescendo - 2608/2009
Fones: 3443-1800 e 3491-4677 - Home-page: www.assufemg.org.br

“Viva ao folclore!” é na sexta

A Assufemg oferece o seu “Viva ao folclore” à toda a comunidade universitária na sexta-feira, dia 28/08, a partir das 18h, no Espaço Cultural Francisco Assis Mota, anexo à Cantina Pelego’s (atrás da Escola de Belas Artes). As atrações do festejo folclórico da Assufemg estão por conta da banda “Sintonia”, com o melhor do samba de raiz, do tradicional bingo da Assufemg e de uma atração surpresa folclórica. O público também poderá se deliciar com os tira-gostos, sucos e refrigerantes e aquela cerveja gelada servidos pela Cantina Pelego’s.

E o que é o folclore, afinal de contas?

Ao conjunto de todas as tradições, lendas e crenças de um país denomina-se folclore. No Brasil, em 1965, instituiu-se o dia 22 de agosto como o Dia do Folclore.

O folclore pode ser percebido na alimentação, na linguagem, no artesanato, na religiosidade e nas vestimentas de uma nação. Segundo a Carta do Folclore Brasileiro, aprovada pelo Iº Congresso Brasileiro de Folclore, em 1951, “constituem fato folclórico as maneiras de pensar, sentir e agir de um povo, preservadas pela tradição popular ou pela imitação”. Assim, para que certo costume seja realmente considerado folclore, é preciso que seja praticado por um grande número de pessoas e que tenha origem anônima.

Através da observação do folclore de um país, é possível compreender o povo desse país e, ao mesmo tempo, parte da História desse povo

e desse país. O folclore brasileiro é um dos mais ricos do mundo, pois se formou a partir da mistura cultural proveniente das culturas indígenas, negras e européias, bem como de diversas culturas oriundas de outras partes do mundo.

A Assufemg convida toda a comunidade universitária para celebrar e reverenciar o folclore brasileiro!

Viva ao Folclore!

- **dia:** sexta-feira, 28/08/09;
- **horário:** a partir de 18h;
- **local:** Espaço Cultural Francisco Assis Mota, anexo à Cantina Pelego’s (atrás da Escola de Belas Artes)
- **atrações:** tira-gostos, sucos/refrigerantes, cerveja gelada e atividade folclórica surpresa!



Foto: Carolina Brauer

O sincretismo religioso faz com que Nossa Senhora do Rosário possa ser reverenciada pelo som dos pandeiros, tambores, violão, pés e vozes.

Comunidade vibrou com Arraiá da Assufemg

O festejo “agostino” da Assufemg ocorrido na última sexta-feira, dia 21/08, no Espaço Cultural Francisco Assis Mota, anexo à Cantina Pelego’s (atrás da Escola de Belas Artes) integrou toda a comunidade universitária – técnico-administrativos, professores e estudantes cantaram e dançaram ao som da banda Chama-Chuva e da Quadrilha Casa do Chapéu, do bairro São Geraldo. O Arraiá também contou com barraquinhas de comidas típicas e bingo, para quem gosta de fazer uma “fesinha”... e para dar conta da animação de todos, nada como aquela cervela gelada da Pelego’s!

O clima de descontração do Arraiá foi tão grande que fez até o público se integrar à Quadrilha e dançar, ele também, os passos juninos, ao



Arraiá sucesso

comando do marcador. Coisa bonita de se ver! Há quem diga que essa edição do Arraiá fez lembrar os velhos tempos dos festejos da Assufemg que reuniam milhares de pessoas...

É isso aí, Assufemg! Parabéns à diretoria, aos associados e à toda comunidade universitária, a UFMG merece oportunidades de convivência e diversão como esta!

Fotos: Sônia Micussi



Quadrilha improvisada



Esta é a Assufemg

Corrida: benéfica à saúde, quando bem orientada

Thales Reis (*)

Todo exercício físico bem feito é fundamental para a boa saúde de seu praticante, especialmente a corrida de longa distância, que, dentro de um processo aeróbico adequado, promove benefícios de maneira rápida e agradável a quem a pratica. No entanto, antes de se lançar às corridas ou à qualquer outra atividade física, é necessária a realização de um “check up” preventivo, preferencialmente com um médico ligado à área esportiva.

E para que o praticante de atividades físicas consiga obter o máximo em desempenho e o mínimo em lesões e desgastes, é indispensável o acompanhamento de um professor de educação física. A função de liberar o indivíduo para a atividade física é do médico, mas as orientações sobre essa atividade ficam a cargo do educador físico, que dará as instruções para que o praticante possa se exercitar com segurança. Com base nessas premissas, é possível tecer alguns comentários sobre os benefícios que a corrida de longa distância traz a quem a pratica.

Quando bem orientado, todo corredor, em qualquer faixa de condicionamento tem sua auto-estima aumentada, e sua qualidade de vida alcança patamares excelentes. Seus batimentos cardíacos ficam mais lentos e mais fortes, através do trabalho de “steady state” (estado de equilíbrio). A pressão arterial tende a entrar rapidamente em um processo de estabilização saudável. O tecido adiposo (gordura, mesmo!) diminui. Enquanto as taxas sanguíneas do mau colesterol (LDL) diminuem, as do bom (HDL) são estimuladas a aumentar. Os ossos são fortalecidos, o que ajuda a prevenir a osteoporose. A ansiedade e o estresse diminuem, e o sono fica mais agradável. Com o organismo mais bem condicionado e oxigenado, a vascularização do cérebro torna-se muito mais eficiente e, por conseguinte, o raciocínio e a função intelectual também melhoram. Uma maior oxigenação no cérebro também faz com que o corredor apresente um melhor desempenho nas tarefas e atividades que exigem discernimento, reflexão, análise e solução dos problemas. Tudo isso faz com que o indivíduo que pratica corrida de longa distância tenha longevidade e boa saúde. Até a sua atividade sexual melhora, pois, graças às benesses promovidas por esse exercício aeróbico,

o praticante de corrida de longa distância tende a vivenciar o desempenho sexual de faixas etárias bem menores que a sua própria. Quer coisa melhor?

Porém, ao mesmo tempo em que traz uma série de benefícios à saúde, se for feita sem a devida orientação a prática da corrida de longa distância pode causar danos ao corredor. O ex-treinador Nilson Duarte Monteiro relata que “em se tratando de melhorar as condições cardiorrespiratórias, todos os benefícios são alcançados com a corrida de longa distância. Já em relação às condições esquelético-musculares, tenho lá as minhas dúvidas. E por quê? Porque a corrida é um esporte de impacto, e se não for bem praticada, vai detonar tudo”.

O ex-treinador prossegue seu relato, fazendo uma crítica ao “mais novo produto do esporte em massa da mídia, a corrida de longa distância”: “milhares de cidadãos veem na TV pessoas que nunca fizeram nada



em matéria de exercícios completando maratonas e participando de corridas de distâncias médias. Aí algumas dessas pessoas empolgam-se, compram tênis caríssimos e colocam o pé na estrada, achando que com meia-dúzia de treinos completarão uma maratona numa boa”. Embora a TV enfoque a prática de corrida como sendo um hábito saudável e que deve ser estimulado, não mostra o “day after” (dia seguinte) dos esportistas não-

orientados, que frequentemente apresentam lesões que ocorrem, principalmente, por falta de instruções corretas para a boa prática da corrida. A mídia, nesse sentido, poderia colaborar com a disseminação dos esclarecimentos das desvantagens da prática da corrida de longa distância sem orientação, já que tal atividade, por ser de alto impacto, precisa ser realizada com o acompanhamento de profissionais qualificados.

É preciso que o praticante de corrida de longa distância faça uma reflexão sobre a necessidade de acompanhamento qualificado para a prática desse exercício, perguntando-se: “vale a pena correr sem orientação, para depois amargar dias ou meses de ‘molho’? Ou não será melhor buscar acompanhamento qualificado, para minimizar as chances de contusão e alcançar todos os objetivos almejados em prazos menores?”

Refleta sobre isso e bons exercícios!

(*) Thales é educador físico.

Vêm aí as eleições 2009 na UFMG

Termina na sexta-feira, dia 28/08, o prazo para as inscrições das chapas eleitorais que irão concorrer aos cargos de reitor e vice-reitor da UFMG, mandato 2010-2014. A consulta à comunidade universitária vai acontecer nos dias 28 e 29/10. As normas que regulamentam o processo de consulta, aprovadas pelo Conselho Universitário (Consun) da UFMG no último dia 11, estão disponíveis em http://www.ufmg.br/online/arquivos/anexos/regulamento_eleitoral_2009.pdf

O regulamento aprovado não traz muitas novidades em relação aos pleitos de 2001 e 2005, de acordo com o próprio professor Bretas, e o critério de ponderação utilizado para calcular o peso dos segmentos votantes da UFMG – técnico-administrativos (15%), estudantes (15%) e professores (70%!) – segue inalterado.

A Comissão Eleitoral que irá operacionalizar o processo de consulta à comunidade universitária foi instalada em 18/08 pelo reitor Ronaldo Tadêu Pena. E com base nos subsídios fornecidos pela Comissão, o Colégio Eleitoral (composto pelos conselhos Universitário; de Ensino, Pesquisa e Extensão; e de Curadores) irá elaborar a lista tríplice para reitor e vice-reitor da UFMG, ano 2009, informa o site da universidade. A Comissão, que é presidida

pelo professor Lucas Bretas, da Escola de Música, fez consulta ao Tribunal Regional Eleitoral sobre a possibilidade de utilização de urnas eletrônicas no pleito de 2009, também informa o site da UFMG.

Atualmente, 24 Instituições Federais de Ensino Superior (Ifes) dispõem do voto paritário, de acordo com o servidor Paulo Henrique Santos, da Universidade Federal de Uberlândia (Ufu), em entrevista ao Pinga-Fogo nº 1.091 (26/05/09). Nessas Ifes, segundo Paulo Henrique, o processo de

implantação da paridade para a escolha dos dirigentes universitários se deu através de duas formas:

- os próprios Conselhos Universitários (Consuns), que são os órgãos de deliberação máxima das universidades, implementaram-na;
- Os Consuns

abriram a discussão e o processo foi conduzido pelas entidades – frutos de acordos políticos – e os resultados colhidos junto às comunidades universitários foram posteriormente validados pelos Consuns.

Basta saber se os candidatos que ora se apresentam irão abordar em suas propostas de governo a paridade eleitoral entre Trabalhadores Técnico-Administrativos em Educação (TAEs), Discentes e Docentes nas consultas para os cargos da administração universitária (reitor, diretor de institutos, faculdades, escolas e unidades especiais).



Informes publicitários do Pinga-Fogo nº 1.097



N e g o c i n h o \$

Doação de sangue

Edmilson Farias de Menezes, pai de uma servidora da UFMG, está internado no Hospital das Clínicas (HC) e necessita de doação de sangue. Os doadores de sangue deverão se dirigir-se ao Hemominas, localizado na Alameda Ezequiel Dias, nº 321, e fazer a doação em nome de Edilson Farias de Menezes.

Serviço: doação de sangue em nome de Edilson Farias de Menezes

- onde: Hemominas;
- endereço: Alameda Ezequiel Dias, nº 321
- fone: 08000310101.

Feriado de 7 de setembro

Especial para Itaóca/ES. Hospedagem, café-da-manhã e almoço. Saída dia 04 e retorno dia 07/09/2009. Valor: R\$ 220,00. Ligue e faça sua reserva. 3434-6815 / 8843-9180, com Neusa.

Personal trainer

- Prescrição de treinamento para corrida com treinamento muscular de base em planilhas individualizadas;

- acompanhamento presencial ou não das atividades com profissional especializado.

Serviços de qualidade e excelência, visando à melhoria da qualidade de vida. Viva bem a vida, viva com saúde! Contatos: 8898-5934 / 9112-2129 / 3496-3383 ou thalesreisbh@yahoo.com.br.

Auto-escola

Faça aulas de direção no novo Gol, c/ direção hidráulica e aproveite a promoção: 10 aulas de direção por R\$ 230,00, c/ a instrutora Danielle. Atendimento à UFMG e região. Contatos: 3447-1342 / 8524-5411 ou danicris.cfc@hotmail.com.

Exposição de arte

Sérgio Rodrigues Piranguense, o Tarzam, servidor do campus Saúde, participa de exposição sobre meio ambiente da Escola de Engenharia da UFMG, aberta até sexta-feira, dia 28/08, de 09h às 16h. Além de Tarzam, outros artistas também expõem seus trabalhos na Engenharia. **Dá-lhe, Tarzam!**

Dicas PH ÓPTICA



“Fique de olho...”

O encarte “Negocinhos” publica a terceira dica da PH ÓPTICA relacionada à visão, de uma série de quatro que está sendo publicada neste espaço. **Se você se preocupa com a saúde dos seus olhos, vá sempre a um oftalmologista e acompanhe as Dicas PH Óptica!**

Olho seco e cansaço visual estão relacionados ao uso de computadores

Uma das causas do cansaço e do incômodo visual é o posicionamento dos olhos muito próximo à tela do monitor do computador e a iluminação inadequada de muitos locais de trabalho, o que acaba por forçar a visão. Nesse sentido, é preciso estar atento ao posicionamento em frente ao computador e à iluminação do ambiente de trabalho, evitando reflexos de janelas e lâmpadas no monitor. Também, é preciso verificar se a iluminação ambiente é suficientemente tênue para um bom contraste da tela, sem que a visão de documentos que estejam sobre a mesa seja prejudicada. Com esses cuidados, aumentam as condições de visibilidade e diminui a fadiga ocular.

A PH Óptica está próxima ao campus da UFMG, na av. Cel José Dias Bicalho, 220, lj. 03 - Pampulha. Fone: 3441-2006.

A PH Óptica oferece desconto em folha aos associados à Assufemg.

Utilidade pública:

tire Suas dúvidas sobre a nova gripe

Como é transmitida a Influenza A(H1N1)?

A Influenza A(H1N1) é uma doença respiratória aguda causada por um novo vírus da gripe. Assim como a gripe comum, a Influenza A(H1N1) é transmitida de pessoa a pessoa, principalmente por meio de tosse, espirro ou contato com secreções respiratórias de pessoas infectadas.

Quando procurar atendimento médico?

Se você estiver com febre acima de 38°C, tosse, acompanhada ou não de dor de garganta, procure o seu médico ou a unidade de saúde mais próxima.

Há tratamento para Influenza A(H1N1) no Brasil?

Sim. A rede do Sistema Único de Saúde (SUS) está preparada para atender os casos e tratar, quando indicado.

Há uma vacina que possa proteger a população humana contra essa doença?

Não. Ainda não existe vacina contra esse novo vírus da influenza.

A vacina contra gripe comum protege contra a Influenza A(H1N1)?

Não há evidência de que a vacina contra a gripe comum proteja contra a Influenza A(H1N1).

Alerta: Ninguém deve tomar medicamento sem indicação médica. A automedicação pode mascarar sintomas, retardar o diagnóstico e até causar resistência do vírus.

Recomendação: Os viajantes que se destinam a outros países devem seguir rigorosamente as recomendações das autoridades sanitárias locais durante a permanência nessas localidades.

(Fonte: Ministério da Saúde: http://portal.saude.gov.br/saude/campanha/panfleto_pergunta_300709.pdf)

