



Pernas para que te quero!

O que é preciso para se enquadrar no perfil “saúde perfeita”, indicado por médicos e nutricionistas? A combinação de hábitos saudáveis e alimentação equilibrada já é um grande diferencial, mas para completar o quarteto recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é importante agregarmos exercícios físicos e qualidade de vida.

A escolha por uma prática de atividade física que lhe satisfaça pode ser o pontapé inicial para uma reviravolta do bem em seu organismo. Atividades físicas moderadas como corridas leves diminuem pela metade o desenvolvimento de uma síndrome metabólica, que é caracterizada por um conjunto de fatores de risco à saúde. Estudos da Associação Americana do Coração apontam que as corridas proporcionam diversos benefícios à saúde, como o controle do coles-

terol, da pressão arterial e a diminuição do risco de doenças coronarianas e diabetes.

O programa **“Viva Mais e Melhor Correndo”** desenvolvido pela Unicesumar está de volta e é dirigido aos colaboradores de modo a incentivar a prática do exercício físico como aliado à saúde e gerador de bem-estar e qualidade de vida. As aulas acontecem as segundas e quartas (22h50 às 23h40); e também as terças e quintas (18h às 18h50), com a orientação de professores de educação física. As inscrições estão abertas e deverão ser feitas no HV2, coordenação do curso.

Não se esqueça: a prática de qualquer atividade física é aconselhada com o uso de roupas leves, e é indispensável hidratação antes, durante e depois do exercício. Bom treino!

Colaborador da Semana - Cleidney Neves

Depois de 13 anos se dedicando aos serviços da Biblioteca, Cleidney Neves, mais conhecida como Cleide, há três meses mudou de ares na instituição. Ela hoje está na telefonia, mas continua se dedicando ao trabalho com o mesmo amor de sempre.

Sim, Cleide é dessas pessoas que coloca amor no que faz. Foi assim que ela permaneceu anos na biblioteca, onde passou por vários setores. O que mais gostava de fazer era atender os alunos. Segundo conta, timidamente, as pessoas muitas vezes a agradeciam por terem sido bem atendidas.

Outro motivo de satisfação, para Cleide, era acompanhar o desenvolvimento e crescimento dos alunos. “Muitos eu conhecia quando estavam ainda no Colégio Objetivo e depois os via grande, frequentando a faculdade. Isso me enchia de alegria.”

Satisfeita com os anos de trabalho na instituição, Cleide diz ter encontrado aqui



oportunidades para aprender e também estudar os três filhos. “Dois fizeram Objetivo; hoje, um deles faz Contabilidade e a filha fez Administração na Unicesumar. Isso para uma mãe é muito satisfatório”, comentou.

Recentemente, Cleide conseguiu transferência para a Telefonia. Ela buscou o cargo por ter uma carga horária menor e está satisfeita na nova função.

É notícia

Capacitação

Encerra-se nesta terça-feira o ciclo de capacitação de gestores que a instituição vem realizando desde o ano passado com o intuito de melhorar os processos educacionais e administrativos internos e promover a qualidade permanente da educação. O último treinamento é sobre gestão de pessoas e quem ministra é Caio Polizel, da Hoper Consultoria. Participam todos os coordenadores de cursos, diretores e membros da Reitoria. O encontro acontece no auditório Joaquim Lauer (bloco 6), das 9 às 16h30.



Central de TI

Desde o ano passado, encontra-se disponível em nosso sistema de internet a Central de Chamados de TI, que serve para atender a todos os colaboradores quando precisam de assistência técnica nos computadores. A Central foi uma forma encontrada para organizar os atendimentos, que chegam a cerca de 2 mil por mês. Sendo assim, o gerente da área, Ricardo Wittig, chama a atenção dos usuários para que passem a usar este serviço, facilitando não só o atendimento como o acompanhamento do problema pelos atendentes. O endereço para acessar a Central de TI é: www.unicesumar.edu.br/portal.

Visita canadense



O reitor Wilson de Matos Silva recebe nesta quarta-feira de manhã o cônsul geral do Canadá no Brasil, Márcio Francesquine, e uma comitiva de empresários canadenses. O grupo é da Província de Manitoba e se encontra na região conhecendo as potencialidades econômicas locais. Entre os membros da comitiva, está o ministro de Empreendedorismo, Treinamento e Comércio Exterior de Manitoba, Peter Bjornson. Os visitantes estarão às 11 horas na Reitoria. Eles almoçam na instituição e depois conhecem a estrutura da Unicesumar.

Coluna do Mestre



Rede Massa

A Rede Massa exhibe segunda-feira que vem, no programa Destaque, reportagem sobre customização de trajes para o carnaval. A matéria foi gravada no Laboratório de Moda da Unicesumar, sob orientação da professora e coordenadora do curso, Sandra Franchini.

CBN Saúde

O professor Sidney Mella, coordenador de Farmácia, participou nesta segunda do programa CBN Saúde. Ele discorreu sobre uso indevido de medicamento



Informe RH

Você sabe o que é considerado acidente de Trabalho?

Leia as explicações contidas no Manual do Colaborador:

Acidente de Trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da IES, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause morte, perda ou redução permanente ou temporária da capacidade de trabalho. Também é caracterizado como Acidente de Trabalho aquele que ocorre no trajeto de ida e volta ao trabalho, desde que não haja interrupção ou alteração no trajeto normal do colaborador.

Quando ocorrer Acidente de Trabalho, o colaborador ou familiares deverão comunicar imediatamente o Gestor, o RH e o Sesmt para a emissão da CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho. Este procedimento irá regularizar o afastamento do colaborador e o registro junto ao INSS.



Mural do Colaborador



A professora Isabelle Picada entrou em licença maternidade esta semana. Mas antes de se afastar para a chegada do seu primeiro filho – Leonardo –, participou de um Chá de Bebê organizado pelas colegas do T 40. Desejamos felicidades à Isabelle e seu pequeno baby!

Aniversariantes...

24 Jonathan Carlos Hormem, Tatiane Caparroz Santos Cruz **25** Ana Paula Souza Oliveira de Jesus, Claudenir Marcelino, João Vitor Fernandes de Alvarenga, Lethicia Cristina Conegero, Mirian Imer Cardoso, Nara Emi Tanaka Yamashita, Oséias Zafalao, Sara Ornelas Micheloto **26** Eva Rodrigues da Silva, Juliane Cristina Pimenta Lopes, Maria Carolina Socreppa, Waldir Silva Soares Junior **27** Armando Diorio Neto, Jessica Afonso da Silva, Mayara Pamella Stroppa Querino, Valdir Farto Dama, Valeria de Souza Oliveira Ottoni **28** Ana Paula Furlan, Bianca Pereira da Silva, Cristiane de Fatima Maders, Edna Caetano dos Santos, Haroldo Yutaka Misunaga, Haroldo Yutaka Misunaga, Henrique Lacerda Nieddermeyer, Jaqueline Feltrin Inada, Monica de Fatima Cruz Silva, Renata Cristina de Souza, Thiago Arruda **29** Felipe Gonçalves Dias, Josefa Regina Toneli Faria **1** Marcia Regiane Pedra, Marli Rodrigues de Oliveira Cardoso, Humberto Garcia da Silva, Luciana Cortese Ribeiro Guedes Pereira **2** Durvalino Pereira Sander, Thatiany Cristina Gianotto

Há Vagas!

▣ Agente de Portaria ▣ Analista de endomarketing ▣ Analista de marketing ▣ Analista de Sistemas Pleno / Sênior ▣ Atendente de Restaurante ▣ Atendente de Service Desk ▣ Auxiliar de Geração de aula ▣ Auxiliar de Jardinagem ▣ Auxiliar de secretaria ▣ Caixa ▣ Jardineiro ▣ Professor Mediador com formação em Letras ▣ Programador Sênior III ▣ Tutor On Line com formação em Administração/Pedagogia/Ciências Contábeis ▣ Zeladora

Agenda

25

Capacitação de Gestores – Hopper
8h às 16h30 – Aud. Joaquim Lauer (bl. 06)

25 a 27

Curso de formação de soldados ESFAEP - 18h às 19h30 – Piscina

27 a 4/3

Convenção Nacional Missão Cristã Elim - Auditórios Joaquim Lauer e Dona Etelvina / Blocos 7, 10 e Complexo Esportivo

Participe do campus

Envie sugestões de reportagens e fotos para os e-mail: imprensa@unicesumar.edu.br ou fale conosco através do ramal 1140.

Contamos com a sua participação!



facebook.com/UniCesumar



@Unicesumar



youtube.com/Cesumaroficial