



Ginástica laboral e qualidade de vida

A evolução da tecnologia trouxe maior facilidade dentro das empresas, mudando o ritmo de trabalho, aumentando o sedentarismo e contribuindo até mesmo para elevação do stress, dada a velocidade com que as coisas acontecem.

Independente do setor ou atuação, o stress afeta grande parte das pessoas nas empresas e dentre as muitas formas de combatê-lo estão renovação de Layout, treinamento e ginástica laboral, entre outras.

Assim, pensando em promover melhoria na qualidade de vida dos seus funcionários, o Departamento de Recursos Humanos da Unicesumar está iniciando o projeto de Ginástica Laboral, para atender os colaboradores de alguns departamentos, por meio de uma parceria com a Consultoria Júnior do curso de Educação Física.

A GL dentro de uma empresa é uma atividade física orientada a qual é praticada antes, durante e depois do expediente, visando

benefícios pessoais e no trabalho. Promove prevenção da fadiga muscular, aumento da disposição e maior comunicação entre os setores.

Existem três tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, Compensatória e de Relaxamento. A GL Preparatória ou de Aquecimento busca aquecer o colaborador para a jornada de trabalho, sendo assim, é realizada logo no início do expediente, despertando e tornando o indivíduo mais atento durante suas atividades, evitando acidentes e contusões ao longo de todo período. A Compensatória, geralmente realizada no meio do período de trabalho, provoca uma pausa no trabalhador, aumentando assim radicalmente seu poder de concentração. A de Relaxamento é feita ao final do expediente e prioriza recuperar o trabalhador ao final da jornada de trabalho, diminuindo seu desgaste físico e psicológico ao retornar ao seu convívio pessoal.

Eleitos novos membros da CIPA



Em eleição realizada na semana passada, foram eleitos os novos membros da CIPA (Comissão Interna e de Prevenção de Acidentes de Trabalho) da Unicesumar que irão responder pelo período 2016/2017.

A apuração dos votos ocorreu na última segunda-feira e os nomes eleitos foram:

Membros efetivos: Luciano Cleverson Paiola; Marcela Casavechia; Waldair João Zagoto; Gledison Sarache; Fernando Mar-

cussi.

Membros Suplentes: Nasser Aiache; Valéria Simões; Fátima Aparecida Azevedo; Sara Macente Boni.

A nova comissão será empossada em abril, mas antes disto treinamentos serão oferecidos para prepará-los para a função de cipeiros.

A instituição agradece à Comissão atual pelo comprometimento ao processo de eleição e parabeniza os novos membros eleitos.

É notícia

Homenagem



O reitor Wilson de Matos Silva foi condecorado esta semana pelo 4º Batalhão da Polícia Militar de Maringá com a medalha “Guardiões da Cidade Canção”. A homenagem foi uma forma de reconhecer o trabalho dele em prol da cidade de Maringá.

Páscoa Colégio Objetivo

O Colégio Objetivo realiza a celebração da Páscoa na próxima quinta-feira, dia 24, reunindo alunos da Educação Infantil até o 5º ano do Ensino Fundamental e seus familiares em um grande evento no Ginásio de Esportes, a partir das 17h45. A celebração contará com apresentação do Coral Infantil, formado por mais de 800 vozes e após este momento haverá uma ceia.

Campus Curitiba

No campus de Curitiba, estudantes, professores e direção estão envolvidos numa campanha de arrecadação de chocolates em parceria com o 13º Pelotão da Polícia Militar. A arrecadação será destinada a entidades assistenciais da cidade.

Concerto OFUC

O Concerto de 13 anos da Orquestra Filarmonica Unicesumar acontece no dia 3 de abril, no teatro Calil Haddad. Os ingressos poderão ser retirados na bilheteria gratuitamente, uma hora antes do espetáculo, marcado para as 20 horas. A OFUC também resolveu inovar e irá fazer arrecadação de ração para cachorros e gatos que vivem em abrigos. Quem for assistir ao concerto poderá contribuir.

Fique por dentro



Com uma trajetória de mais de 18 anos na área de gestão estratégica, Marcos Fabricio Franco Gois assume a pró-reitoria administrativa da Unicesumar. Graduado em Administração de Empresas e com três especializações, sendo uma delas em Gestão de Instituição Educacional, ele tem ampla experiência no segmento da educação, tendo atuado, inclusive, como professor.

Exerceu funções administrativas em empresas como a Kroton Educacional, o Grupo Marista e, também, a Unicesumar. Desenvolveu e implantou planos de estratégias de expansão e crescimento e, agora, está ansioso por mais este desafio.

Desejamos boas vindas e muito sucesso na nova empreitada!



O professor doutor Daniel Eduardo dos Santos, que pertence ao corpo docente de diversos cursos da Unicesumar, foi convidado para ser revisor científico da revista *Competitiveness Review*, que é disponibilizada em plataforma digital e destina-se à publicação de pesquisas acadêmicas e diálogo político conceitual sobre a competitividade das localidades.

A publicação tem Qualis 1 e pertence a "Emerald Publishing Group", uma editora com sede no Reino Unido, fundada em 1967, e que gerencia uma gama de produtos digitais, possuindo ainda uma carteira de cerca de 300 revistas, mais de 2.500 livros e mais de 450 casos de ensino.

Informe RH

Prova Tiradentes

Como já faz tradicionalmente, a Unicesumar está com projeto para incentivar a participação de seus alunos e colaboradores na 42ª Prova Rústica Tiradentes, marcada para o dia 24 de abril em Maringá. As inscrições para a Prova estão abertas e podem ser feitas até o dia 17 de abril pelo site da prefeitura.

A Instituição irá custear o valor das inscrições (R\$ 40,00) e fornecer a camiseta de corrida a todos que se inscreverem e comprovarem a participação na prova, além de fornecer todo apoio no dia da corrida e prêmios aos primeiros colocados do grupo Unicesumar.

O colaborador deve pagar a taxa e inscrição e fazer o reembolso depois da prova, no RH, mediante apresentação do comprovante de pagamento e o registro do seu chip na largada da corrida.

A Prova Tiradentes conta com categorias de 16 a 29 anos; 30 a 44 anos; 45 a 59 anos e acima de 60 anos. A instituição premiará o primeiro e segundo lugar de cada categoria com R\$ 300,00 em dinheiro e uma medalha e R\$ 150,00 em vale compras (lojas de conveniência da IES) e uma medalha, respectivamente.

Aniversariantes

18 Kellen Cristina Gomes Ballen; Rogerio Blank Pereira; Anna Paola Suesco Pinto; Gislaíne Aparecida Da Silva Muele; Paula Andreia Fernandes Ramos; Valeria Cristina Sanzovo; Tiago Antonio Kingo Kaetsu; Maraisa Tenorio Barros; Jessica Soares De Lima; Simone Fogliato Flores; Murillo Vilela Magan; 19 Graciane Silva De Souza; Berenice Milani; Elisangela Ramos De Souza Vieira; Daislene Rodrighero De Carvalho; Alexandra Perdigao Maia De Souza; Sheila Cristina Honda Suarez; Carlos Eduardo Benevento; Patricia Parra; Aleksandra Lourdes Ribeiro Mendonca; 20 Sergio Eduardo D Hernandez; Cristina Herold Constantino; Sergio Issamu Matsunaga; Marcelo Ishibashi Toko; Jose Francisco Das Neves; Rafaela Leme Pinheiro; Thiago Dias Azenha; Marcell Rossi Lazarini; Lucas Cesar Frediani Sant Ana; Evaristo Esteves Viana Neto; 21 Joao Gabriel Inacio; Clayton Reis; Ligia Regina Pereira; Vinicius Durval Dorne; Patricia Satie Fujikawa; Tamiris Maciel Oliveira; Ligia Regina Pereira; 22 Marcilene Rosa Casteliani; Eliane Formagio; Antonio Eduardo Rodrigues Gimenés; Melania Carnhelutti; Bernard Silva; Bruno Soares Magalhaes; Cristiane Do Nascimento Guimaraes; Jose Henrique Rodrigues; Andre Alves De Souza; 23 Leslie Regina Pereira De Oliveira; Juliana De Melo Silva; Adriano Teixeira Faccin; Clovis Jose Pires Martins; Gabriel Oliveira Casella; Marlucci Assuncao Israel; 24 Gabriel Montagnini Mora De Lima; Alcides Rosa De Oliveira; Valeria Cristina Da Costa; Claudio Ichiba; Valeria Cristina Da Costa; Edno Jose Almeida Filho; Diego Pontes Rodrigues; Marcio Ronaldo Goncalves E Silva; Filipe Vinicius Moreira Pedroso; Michele Elias Syduloviez;

Há Vagas

Assistente de Secretaria Tutor de Polo IV Assessor de Diretoria Inspetor Operacional Assistente de Serviços Acadêmicos Consultor de Negócios Auxiliar de Serviços Gerais Consultor de Negócios I - PCD Assistente de Revisão de Textos

Páscoa

Aos que ainda não colaboraram, lembramos que as doações de chocolates para a Rede Feminina de Combate ao Câncer ainda estão sendo realizadas no departamento de RH. Vamos todos fazer a Páscoa de inúmeras crianças mais feliz?

Participe do campus

Envie sugestões de reportagens e fotos para o e-mail: imprensa@unicesumar.edu.br ou fale conosco pelos ramais 1140 e 1265.



facebook.com/UniCesumar



@Unicesumar



@Unicesumaroficial



youtube.com/Unicesumaroficial