



Clínica de Nutrição e Psicologia Cesumar

Você sabia que a Clínica de Nutrição e de Psicologia do Cesumar oferecem atendimento sem custo algum? E que você, colaborador, pode utilizar este serviço? Saiba aqui como solicitar esse benefício:

A Clínica de Nutrição oferece acompanhamento com nutricionista. Após o agendamento do tratamento, logo na primeira consulta o colaborador passa por uma avaliação, para que seja verificada a sua necessidade e qual o melhor tratamento a ser realizado.

Para agendar este trata-

mento, o colaborador deve entrar em contato, pessoalmente, ou através do ramal 1187, deixar nome completo, idade e telefone para contato.

Já na Clínica de Psicologia, os atendimentos iniciam no mês de março de cada ano. Para ser atendido o colaborador precisa entrar em contato com a clínica escola, pessoalmente, ou através do ramal 1150, deixar o nome completo, idade, telefones para contatos, horários disponíveis para atendimento.

Para este atendimento

existe uma lista de espera e os atendimentos são agendados pela secretaria da clínica, conforme surgem as vagas.

O horário de funcionamento da Clínica de Psicologia é de segunda a sexta-feira das 07h30 às 22h50 e aos sábados das 09h às 13h.

Mas atenção: se o colaborador faltar à consulta sem justificativa prévia de 24h, ele poderá agendar uma nova consulta somente após três meses, conforme disponibilidade de agenda.

Seja responsável e aproveite este benefício.

Semana da Mulher



O Cesumar realiza, de 6 a 8 de março, a Semana da Mulher, com programação voltada exclusivamente ao público feminino. O evento será realizado em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, comemorado no próximo dia 8.

Durante esses dias as mulheres serão convidadas a fazer uma "transformação", com direito a modelagem de sobrancelhas e maquiagem. Além desses serviços, as alunas do curso de Estética estarão fa-

zendo massagens e profissionais da saúde farão testes de glicemia e aferição da pressão arterial, além de oferecer orientações sobre alimentação e qualidade de vida.

O evento é gratuito para todas as colaboradoras do Cesumar e será realizado no período da manhã das 9h às 11h30, no período da tarde das 13h30 às 17h30 e no período da noite das 19h30 às 22h, em frente a lanchonete do bloco 05. Participe!

É notícia

Posto de Saúde com atendimento especial - Semana da Mulher

Durante a semana de 5 a 9 de março, o posto de saúde Aclimação (localizado dentro do campus do Cesumar), estará oferecendo coletas de exames de preventivo do câncer de colo de útero e de mamas. Os exames serão realizados todos os dias, através de agendamento na unidade de saúde. O horário de atendimento será terça a sexta, das 08h às 16h e no sábado, das 08h às 11h30min.

Recém formados exibem documentário em cinema



A exibição acontecerá nesta terça, dia 5 de março, às 20h30, no shopping Catuaí Maringá e os convites para a sessão de "Lukas, perfil" estão disponíveis na Livrarias Curitiba e na sede do Jornal O Diário. O filme reconstrói a trajetória de Lukas, que faleceu em 2011, desde o trabalho como funcionário público até a ascensão e reconhecimento nas páginas dos jornais. Por meio de imagens de arquivo e depoimentos de familiares e amigos da imprensa, o documentário apresenta o homem por trás do artista, um lado do chargista que poucos puderam conhecer. "Lukas, perfil" foi produzido no ano passado pelos jornalistas recém formados Camila Munhoz e Gustavo Hermsdorff como trabalho de conclusão de curso desenvolvido no Cesumar. Os profissionais foram orientados pela professora Elaine Guarnieri.

Eleição da CIPA

Foi realizada na última semana, as eleições para a escolha dos novos membros da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes). Foram eleitos oito representantes - quatro titulares e quatro suplentes - para representar os empregados na Comissão. Os novos membros vão responder pela gestão 2013-2014 e serão empossados no mês de abril. Conheça os nomes eleitos, na próxima semana.

Boa Dica

Controle a fome noturna e emagreça

Você sempre tem vontade de comer loucamente à noite? Às vezes, por ansiedade, atacamos a geladeira sem pensar duas vezes. Em alguns casos, a coisa pode ficar séria e até virar um problema de saúde, conhecido como a síndrome da fome noturna. Veja as dicas de Cláudia Chang, endocrinologista para controlar os impulsos da calada da noite.

- 1) Tome um bom café da manhã diariamente.
 - 2) Coma seis vezes por dia: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia.
 - 3) Procure se alimentar em horários regulares.
 - 4) Prefira produtos integrais, principalmente à noite.
 - 5) Coma lentamente e longe da TV ou do computador, especialmente no jantar.
 - 6) Evite café e refrigerante depois das 18h.
 - 7) Tenha sempre frutas lavadas e gelatinhas para beliscar quando bater aquela vontade de mastigar algo diante da TV.
- Lembre-se do ditado: Tomar um café de rainha, almoçar como uma princesa e jantar feito plebeia.

Fonte: Site M de Mulher - Editora Abril

Coluna do mestre

Lançamento de livro

A professora Mariane Helena Lopes, lançou na última semana o livro "Uma Nova Face de Acesso à Justiça: Juizados Especiais para Resolução dos conflitos de interesses nas relações familiares envolvendo os direitos da personalidade". O livro procura estudar os obstáculos do acesso à justiça e um meio alternativo para resolução dos conflitos familiares. Desejamos sucesso a professora Mariane.

Mestrado

O professor Haroldo Misunaga defendeu a sua dissertação no Mestrado. O título da dissertação foi "Conhecimento em Administração: uma teoria substantiva sobre o significado e a importância atribuída ao conhecimento por alunos de Administração. A comunidade do conhecimento parabeniza o professor Haroldo, por esta conquista.

Aniversariantes...

04 Aline Mazambani, Adriana Baldo Mendes, Valdecir Antônio Simão **05** Edson Mitsuo Tiujo, Helen Jacqueline S. Vieira, Adriana Félix dos Anjos, Francielle de Lima Berloff **06** Kei Marcelo Takahashi, Pedro Henrique de Oliveira Cano, Tatiana Pontara Peres de Moura, Silvana Hoffmann, Valéria Alcantara S. Calderelli **07** Fernando Cesar de Oliveira, Luiz Paulo Rigolon, Joaquim Quirino dos Santos, Flávio Bortolozzi **08** Sidnei de Jesus Madeira, Marcelo Machado Repetti, Ivan Dias da Motta, Janiara de Lima Medeiros, Eliana Silva Ardigueire, Leila Carolina Lucio, Eloa Lopes de Alcantara e Silva, Adriana Cunha Vargas Tomaz **09** Cristian Neivert do Rosário, Oliriane da Costa, Jéssica Mayumi de Melo Abiko **10** Valéria Silva Galdinho, Andressa Barbosa de Oliveira, Sandra Geres Alves Panza, Ronan Yuzo Takeda Violin

Há Vagas!

□ Agente de Portaria □ Analista de Sistemas □ Assistente de DP □ Assistente de Secretaria □ Atendente de Restaurante □ Aux. Administrativo □ Aux. de Biblioteca □ Aux. de Serviços Gerais □ Bibliotecário □ Cozinheiro □ Operador de Call Center □ Servente de Obras □ Técnico de Suporte Junior □ Zeladoria

Agenda

07

Encontro da Secretaria da Educação

07h30-12h

07

Palestra de Moda

Manhã e Noite
Auditório Bloco 6

Informe RH

Entrega carterinhas Plano de saúde

Informamos a todos os colaboradores que contrataram os serviços do Plano Santa Rita e Santa Casa Saúde que as carterinhas já estão disponíveis no Departamento Pessoal, localizada no bloco 08.

Junto com a carterinha, o colaborador recebe um manual com o nome e o endereço dos médicos e serviços que estão disponíveis para cada plano. O horário para retirada é das 09h às 10h30 e das 15h às 16h30.



Mural do colaborador



Priscila Stortte, do Depto de RH, curtiu dias de muito sol, sombra e água fresca na Praia do Amor em Natal - RN. Ao lado o seu namorado Marcos Rudy.



O pró-reitor professor Valdecir Antônio Simão (camisa roxa), fez aniversário no último dia (4). Na foto ele está acompanhado da equipe do Depto de Pró-Reitoria. Nossos parabéns!

Participe do campus

A partir desta semana o Campus passará a ser produzido pelo departamento de RH/Endomarketing.

Envie sugestões de reportagens e fotos para o e-mail: endomarketing@cesumar.br ou fale conosco pelo ramal 1122 ou 1387.

Contamos com a sua participação!



facebook.com/cesumar



[@Cesumaroficial](https://twitter.com/Cesumaroficial)



youtube.com/Cesumaro-

imprensa@cesumar.br