

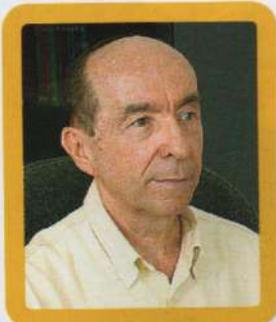
FOLHA DO CAMPUS

ANO VIII • Nº 32
MAIO 2009



MOVIMENTE-SE

Palavra do Reitor



ENSINO COM RESULTADOS COMPROVADOS

Nos 10 anos da FARN, são muitas as vitórias para celebrar. Elas atestam o nosso maior diferencial, que é o padrão de qualidade de ensino, do qual não abrimos mão. Um dos exemplos que ratificam isso vem do Exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). Mais uma vez, os nossos egressos do curso de Direito obtiveram excelentes resultados no Exame de Ordem 2008.3, quando a Faculdade alcançou o índice de 51,8% de aprovação, bem acima da média geral. Assim, a FARN ficou em primeiro lugar entre as instituições particulares de ensino superior do Estado. Outro parâmetro que comprova nosso empenho para oferecer uma educação de qualidade foi atestado pelo Ministério da Educação (MEC), com o reconhecimento dos cursos da saúde – Psicologia, Fisioterapia, Nutrição e Enfermagem –, todos com conceito 5, ou seja, conceito máximo.

Esses são exemplos de conquistas que demonstram a qualidade FARN. São, portanto, marcas concretas, e não somente palavras vazias. Aqui, a qualidade não é apenas falada, mas, sobretudo, sentida e vivida por aqueles que integram a comunidade acadêmica. Parabéns a professores e alunos desses cursos, bem como a todos da FARN, nas comemorações dos 10 anos de sucessos na educação superior do Rio Grande do Norte.

Notas

ANATOMIA

Toda a criatividade dos acadêmicos do Núcleo de Anatomia Artística pode ser conferida, durante o III Encontro de Anatomia da



FARN, realizado no fim de abril. Eles promoveram um desfile anatômico no qual os modelos tiveram partes do corpo pintadas para mostrar ao público como funciona alguns órgãos e a disposição de tecidos e músculos. Um excelente instrumento didático que facilita o entendimento em sala de aula.

GLOBAL

Os estudantes de Enfermagem, Educação Física, Direito, Fisioterapia e Nutrição da FARN vão prestar atendimento no programa Ação Global, promovido pela Rede Globo e o Sesi. A Faculdade se tornou parceira do projeto no RN e disponibilizou alunos e professores para ajudar na iniciativa, que leva diversos serviços gratuitos à população. O Ação Global acontece no dia 30 deste mês.

MOBILIZAÇÃO

Foi dada a largada para mais uma edição do Congresso de Iniciação Científica da FARN. O evento foi lançado no dia 12 e teve como foco o estímulo a alunos e docentes para desenvolver projetos de iniciação científica. De forma lúdica, a trupe do Trotamundos percorreu as salas de aula, mobilizando a Faculdade e incentivando a participação no evento, a ser realizado em outubro.



R. Prof. Eliane Barros, 2000

Tirol - Natal - RN

CEP 59014-540

Telefax: (84) 3215.2920

faleconosco@farn.br

Presidente da Liga de Ensino do RN: Manoel de Medeiros Brito. **Chanceler:** Noilde Ramalho. **Diretor-Geral:** Daladier Cunha Lima. **Diretora Adjunta:** Ângela Guerra Fonseca. **Diretora Acadêmica:** Fátima Cristina Menezes. **Diretor Administrativo:** Edson Amaral. **Assessora de Comunicação:** Graciêma Maria Carneiro. **Edição:** Cleonildo Mello. **Fotografias:** Vlademir Alexandre e Estúdio P. **Revisão:** João Maria de Lima. **Colaboração:** Aline Régia. **Projeto Gráfico e Design:** Firenze Design & Comunicação.

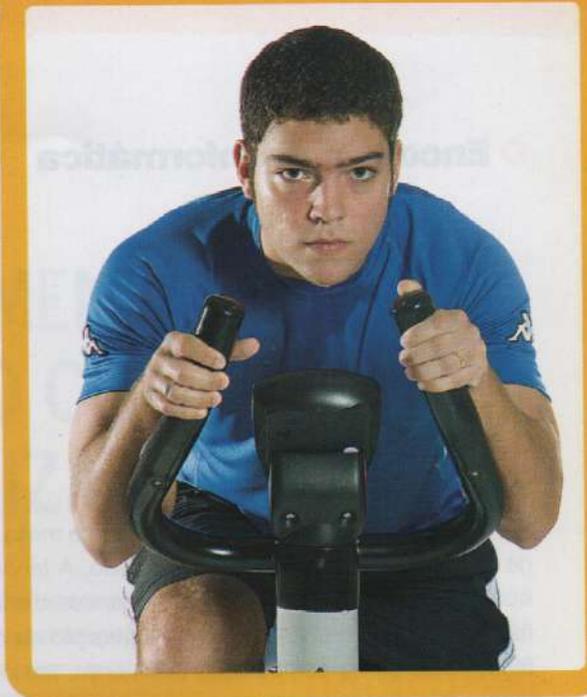
○ Educação Física

É HORA DE SE MEXER

Cigarro, álcool, sal, estresse, colesterol e sedentarismo. Está formada a combinação perfeita para aumentar significativamente o risco de doenças crônicas não-transmissíveis, como as cardiovasculares e diabetes. Atualmente, elas são responsáveis por mais de 66% das causas de morte conhecidas no Brasil e, para se prevenir e não fazer parte dessas estatísticas, o remédio é simples: atividade física.

A recomendação é da educadora física Dr^a. Antônia Dalla Pria Bankoff, professora da Unicamp. Autora do livro 'Morfologia e Cinesiologia', ela veio a Natal para a aula inaugural do curso de Educação Física da FARN. Segundo Antônia Bankoff, quando se começa a praticar exercícios, há um realinhamento do organismo. A atividade altera todo o metabolismo basal - a quantidade calórica que o corpo utiliza, durante o repouso, para o funcionamento dos órgãos -, promovendo um ajuste geral das células e uma adaptação. "É como se você desorganizasse para reorganizar em seguida".

Engana-se quem pensa que apenas os músculos são beneficiados. Quando feita de forma regular, moderada e contínua, a atividade física favorece o funcionamento de vários sistemas, como o cardiorespiratório, circulatório, muscular,



LEÔNIDAS DE OLIVEIRA, 19 ANOS.
PRÁTICA ATIVIDADES DESDE OS 5

locomotor, digestivo e até neuromotor. "Nunca as doenças do sistema nervoso estiveram tão em alta como agora. Isso é falta de exercícios físicos. A atividade estimula o cérebro porque o força a pensar. Quanto menos se mexe o corpo, menos se repõem neurônios. O Mal de Alzheimer é basicamente sedentarismo", analisa a doutora.

Quem não dá espaço ao sedentarismo sabe das vantagens de se exercitar. Esse é o caso do estudante Leônidas de Oliveira Neto, do 5º período de Fisioterapia, que faz atividades desde os cinco anos. Hoje, com 19 anos, Leônidas joga rugby, treina musculação e afirma que há diversos benefícios. "No caso da musculação, as mudanças estéticas torna-

ram-se visíveis durante os mais de quatro anos de prática, além do estilo de vida. Tenho cuidado com a alimentação e houve aumento da autoestima e sensação de bem-estar - benefícios significativos à saúde", diz o rapaz.

Mas um alerta é feito pela professora na hora da atividade. Antônia Bankoff diz que é preciso atentar para a temperatura ambiente antes do treino, que não deve ocorrer no período entre as 10h e 16h. "Quando a temperatura está elevada, você pode ter um desequilíbrio momentâneo dos receptores que controlam os níveis de pressão, causando tonturas, vertigens ou desmaios por excesso de temperatura. Por isso, deve-se evitar esse intervalo", explica. Outra recomendação é alongar pelo menos 15 minutos. O alongamento age no sistema locomotor e tem efeito neuromotor, evitando futuros desvios posturais.

"NUNCA AS DOENÇAS DO SISTEMA NERVOSO ESTIVERAM TÃO EM ALTA COMO AGORA. ISSO É FALTA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS".

DOUTORA ANTÔNIA BANKOFF,
PROFESSORA DA UNICAMP



Encontro de informática

VIDA DIGITAL NAS NUVENS

Armazenar os dados em um computador de mesa, dentro de pouco tempo, será coisa do passado. A tendência é que a vida digital dos usuários seja mantida diretamente na internet, com a chamada terceira geração da computação. Trata-se da computação em nuvem, um conceito amplo mas que, na prática, implica facilitar a vida de quem usa computadores e a web. E mais: essa tecnologia deve exigir mobilidade dos terminais, incluindo notebooks e aparelhos celulares. Essa é a aposta de Aluizio Rocha, superintendente de informática da UFRN. Ele foi um dos palestrantes do IX

"ESSA TECNOLOGIA DEVE EXIGIR MOBILIDADE DOS TERMINAIS, QUE INCLUI OS NOTEBOOKS E APARELHOS CELULARES".

Encontro de Informática da FARN, que ocorreu entre os dias 19 e 20 deste mês. De acordo com o especialista, na computação em nuvens, os recursos computacionais - como informações e programas - são disponibilizados através de dispositivos móveis conectados à internet e os

dados dos usuários podem ser armazenados em grandes servidores virtuais. Assim, podem ser acessados em qualquer lugar a partir de celulares de terceira geração, como o iPhone. E, nesse contexto, a internet 3G tem um papel fundamental.

"Os problemas que temos hoje com a tecnologia 3G é que ainda há limitação, devido ao excesso de usuários e pequena cobertura. Porém as empresas de telefonia nem sempre esclarecem isso para os consumidores. No entanto, acredito que dentro de um ano esse recurso estará com bom funcionamento no país", aposta Aluizio

Rocha. Hoje, o Google já oferece esse recurso.

Além da computação em nuvem, o encontro levou aos participantes informações sobre o mercado de

Tecnologia da Informação no RN. "Queríamos trazer para o aluno o conhecimento da realidade do mercado que normalmente não é visto em sala de aula", explica Lívia Maria Martins, coordenadora do curso de BSI. Segundo ela, o país carrega um déficit de quase 100 mil profissionais na área de TI e, por isso, surgiu a iniciativa de apresentar o mercado local aos acadêmicos.

Algumas das palestras foram proferidas por ex-alunos da Faculdade, que estão atuando no mercado. Esse foi o caso de Rômulo Catanhede, que falou sobre as demandas para profissionais que atuam com sistemas de monitoramento em redes. Ele apresentou duas ferramentas, o *Cacti* e o *Nagios*, que servem respectivamente para geração de gráficos e acompanhamento com envio de alertas em caso de problemas na rede. Outras conferências trataram do desenvolvimento de jogos eletrônicos, da tecnologia Java e dos hábitos do programador pragmático.



Aluno Destaque



Katharina Lins. Um dos nossos destaques é a estudante Katharina Accioly Lins, do sétimo período de Enfermagem. Entre 40 candidatos, ela foi selecionada para ocupar uma das seis vagas para estágio extra-curricular na Casa de Saúde São Lucas, onde atua no setor clínico, além de já ter passado pela UTI geral e

coronariana, pronto socorro, centro cirúrgico, setor clínico e cirúrgico. "Estudar na FARN faz mesmo a diferença, pois o aprendizado está sendo fundamental para minha carreira. Queria agradecer a todos da Casa de Saúde São Lucas pelo apoio".



Doralice Barreto de Melo. Quando Doralice Barreto concluiu o curso de Administração na FARN em 2008, não imaginava que as oportunidades fossem surgir tão rápido. No entanto, foi o que aconteceu. Ao apresentar seu currículo, foi chamada pelo Senac para apresentar uma aula sobre planos de negócios e hoje

ela é professora do curso de Gestão Empresarial, oferecido pelo Prodetur. "O diploma contribui e muito para essa etapa da minha vida porque vem de uma instituição de qualidade que prima pela excelência. Estudar na FARN foi o meu diferencial de mercado".



'O CONHECIMENTO É O ANTÍDOTO CONTRA A DESATUALIZAÇÃO'

É comum surgir dúvida quando se procura seguir uma carreira ou conquistar um novo emprego, ainda mais em tempos de retração econômica. Para ajudar elucidar alguma dessas questões, entrevistamos o professor Flávio Emílio Monteiro. Além de docente da área de Negócios da FARN, ele é administrador, com mestrado em recursos humanos, e consultor de empresas. Aqui, ele dá dicas importantes para aqueles que desejam um lugar no mercado de trabalho. Confira!

***Qual deve ser a regra principal a ser seguida por quem está à procura de emprego ou estágio?**

Procurar uma atividade com a qual o candidato se sinta identificado. Isso aumenta significativamente as chances de sucesso, tanto no emprego quanto no estágio.

***O que conta mais experiência ou capacitação?**

As duas são fundamentais. Entretanto, se tivermos que hierarquizar, eu diria que a experiência prática tem mais peso para as empresas que a capacitação ou conhecimento meramente teórico. É justamente a experiência que os estágios proporcionam ao estudante.

***É comum pessoas confundirem profissão com carreira. Como essa distinção pode ajudar a se alcançar o sucesso?**

Em princípio, a escolha da profissão deve marcar o início de uma trajetória chamada carreira. Caso a pessoa deseje mudar de profissão após algum tempo, em virtude de haver feito uma escolha equivocada ou em busca de novas oportunidades, ela deverá redirecionar sua car-

reira. É indispensável que ela gerencie sua própria carreira de forma estratégica, através do desenvolvimento de visão a longo prazo, buscando oportunidades e principalmente sabendo aonde quer chegar ao estabelecer metas.

***Podemos afirmar que essa conjuntura econômica deixou o mercado ainda mais competitivo?**

A partir da retração da oferta de vagas, não há dúvidas de que a disputa de espaço no mercado de trabalho se tornou mais dura e acirrada. Porém, para profissionais talentosos e experientes, a crise não chega a assustar, visto que eles sempre serão desejados pelas empresas.

***Qual o perfil do profissional que as empresas estão procurando?**

Gente que gere riqueza para o negócio da empresa, através da agregação de valor. Isso só será possível se o profissional oferecer uma combinação de adequação vocacional, conhecimento técnico, experiência prática, além de facilidade de estabelecer relacionamentos interpessoais. Essas pessoas são chamadas de talentos e são extremamente valorizados, pois, em geral, representam apenas 20% do contingente de profissionais no mercado.

***Para que o profissional seja competitivo, é preciso investir em conhecimento?**

O investimento em conhecimento será a base para qualquer profissional se manter alinhado às inovações e novas descobertas em sua área de atuação. O conhecimento representa o antídoto contra a desatualização,

que tanto atormenta aqueles que abriam mão de aprender. Não há dúvidas que investir em conhecimento gera retorno certo e garantido.

"O INVESTIMENTO EM CONHECIMENTO SERÁ A BASE PARA QUALQUER PROFISSIONAL SE MANTER ALINHADO ÀS INOVAÇÕES E NOVAS DESCOBERTAS EM SUA ÁREA DE ATUAÇÃO".

○ Estrutura

EDUCAÇÃO FÍSICA COM APARELHAGEM MODERNA

A FARN está com o Laboratório de Antropometria, do curso de Educação Física, equipado com os mais modernos instrumentos para avaliação física. Os aparelhos servem para avaliar o índice de gordura, a flexibilidade e a postura, e foram adquiridos, através de convênio firmado entre a Faculdade e a Sanny. Wilson Eduardo, diretor executivo da America Medical do Brasil – empresa que detém a marca Sanny -, veio a Natal especialmente para assinar o acordo.

"A FARN apresentou todas as condições que buscamos para desenvolver esse programa. Aqui, as áreas de nutrição, psicologia, enfermagem, educação física e fisioterapia estão interligadas e isso é fundamental ao desenvolvimento de pesquisas", ressalta Wilson Eduardo. Segundo



O PROFESSOR ROBERTO FERNANDES COORDENARÁ OS PROJETOS DE PROMOÇÃO À SAÚDE NA FARN

ele, é incomum universidades do país terem esse conjunto de equipamentos. A FARN foi a quarta do Brasil a receber a aparelhagem, que será utilizada em aulas e projetos de pesquisa.

A parceria prevê a implantação de vários projetos de promoção à saúde. O primeiro é o 'Viva Ciência', que visa estimular a pesquisa científica entre professores e alunos. Já o 'De Bem com a Vida' pretende avaliar os indicadores de saúde de toda a comunidade acadêmica. Com os resultados, serão montados programas de prevenção ao sedentarismo e doenças crônicas não-transmissíveis.

○ Pós graduação



O estudante da pós-graduação em Gestão de Negócios Jorge Luiz Paiva relata, nesta edição, como está sua experiência profissional e como a FARN o ajudou a conquistar um lugar no mercado de trabalho. Formado em administração, ele já tem sua própria empresa. "Em 2006, abrimos a Jpaiva Serviços, a única empresa devidamente registrada que

oferece locação de mão-de-obra, manobristas, motoristas para noivas, orientadores de estacionamento, seguranças e motos de apoio", conta. Sobre a FARN, ele destaca: "Já conhecia o padrão de qualidade da FARN e sua estrutura durante a graduação. Vi que o mercado vem exigindo sempre mais do profissional e pude perceber, após pesquisar em outras instituições, que seria a pós-graduação da FARN a única a atender todas as minhas necessidades. E já pude aplicar muitos dos conhecimentos adquiridos no meu negócio"

Feira de Nutrição

PARA COMER SEM MEDO



Sabe aqueles pratos tidos como supercalóricos, como é caso da feijoada? Alguns deles podem ser incluídos no cardápio de pessoas diabéticas. Um estudo feito por estudantes do segundo ano de Nutrição mostrou que o famoso prato nacional, apesar de conter muitas calorias, possui um baixo índice glicêmico, em torno de 27. É o caso também do bolo de farinha de mandioca, cuja fatia de 64 gramas tem um índice glicêmico de 52, enquanto no bolo tradicional a taxa é bem superior: 80.

Já a cartola tem propriedade inversa. A mistura de banana, queijo e chocolate gera um índice de 116, fazendo com que a glicose seja rapidamente liberada e absorvida pelo organismo.

"É importante esse tipo de conhecimento porque o consumo de alimentos com alto índice glicêmico em grandes quantidades por um período prolongado aumenta a propensão a diabetes e doenças cardiovasculares", explica a professora Erika Melo, que acompanhou a pesquisa.

O estudo que verificou o índice de glicose foi apresentado durante a quinta edição da Feira de Nutrição da FARN (Fenut), realizada no último dia 19. Foram apresentados ainda trabalhos que trataram da ação protetora e de cura dos alimentos (os antioxidantes, antialérgicos e anti-inflamatórios), da composição nutri-

"O CONSUMO DE ALIMENTOS COM ALTO ÍNDICE GLICÊMICO POR MUITO TEMPO AUMENTA A PROPENSÃO A DIABETES E DOENÇAS CARDIOVASCULARES".



cional e preparações regionais.

Em tendas devidamente caracterizadas, os alunos provaram que aliar ciência, pesquisa e gastronomia com relevância social é uma das propostas da Fenut. "Com o avanço do curso e do processo ensino-aprendizagem, as pesquisas apresentadas no evento foram sendo aperfeiçoadas. Elas ficaram mais embasadas cientificamente, dentro do contexto da ciência da Alimentação e Nutrição. Foi um processo natural e progressivo, o qual desejávamos e pelo que esperávamos", explica a coordenadora do curso de Nutrição, Nila Patrícia Pequeno. A programação da Fenut incluiu também a avaliação antropométrica dos visitantes e atrações culturais, como peças teatrais, quadrilha e apresentação de sanfoneiros.

JORNADA DE SAÚDE ENTRA NA TERCEIRA EDIÇÃO

As atividades físicas e suas implicações para a saúde humana serão o centro das discussões da Jornada de Saúde da FARN, que chega à terceira edição. O evento, que traz uma programação voltada para estudantes dos cursos de Enfermagem, Educação Física, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, aborda o tema "Salvando Vida: Intervenções com Resultados". O palestrante principal será o professor doutor Antônio Carlos Gomes, nomeado pelo Comitê Olímpico Brasileiro como responsável pela preparação física das equipes brasileiras para as próximas olimpíadas.

A jornada ocorre entre os dias 4 e 6 de junho, no Praia Mar Hotel, e terá, na programação, palestras, mesas-redondas e minicursos, enfocando assuntos específicos das cinco



JORNADA DE SAÚDE DA SAÚDE E MEIO AMBIENTE

áreas. A visão multidisciplinar da obesidade e a relação entre o alimento, a atividade física e a saúde serão analisadas em mesas-redondas, que acontecem no dia 5.

A programação prossegue com a realização dos minicursos: 'Acolhimento com classificação de risco' (Enfermagem); 'Jump' e 'Lambaxé' (Educação Física); 'Exercícios para estabilização lombar' e 'Atualização em eletroterapia' (Fisioterapia); 'Acolhimento num visão multidisciplinar' (Psicologia); 'Uso e indicações de suplementos nutricionais' e 'Rotulagem Nutricional' (Nutrição). O evento é aberto a estudantes e profissionais das áreas. As inscrições podem ser feitas na FARN com descontos até o dia 2 de junho. Informações no site www.farn.br ou através do telefone 3215-2939.



RESULTADO DA
OAB
EM NATAL*



Direito FARN.
Mais uma vez,
o curso particular
com maior índice
de aprovação
no exame de ordem.

Parabéns, alunos e professores.

FAÇA DIREITO

3215.2917
www.farn.br