



# FOLHA DO CAMPUS

ANO VIII • Nº 33  
JUNHO 2009

O PODER  
DAS FRUTAS

## Palavra do Reitor



DALADIER CUNHA LIMA

## ENGAJADA COM A RESPONSABILIDADE SOCIAL

Qualquer sociedade tende a se enfraquecer, quando o egoísmo prevalece. Mesmo que o egoísmo seja inerente ao ser humano, esse sentimento negativo deve ser superado pelo seu oposto, a solidariedade. É o espírito de solidariedade que dá suporte à tese da responsabilidade social de empresas e de instituições. A FARN já nasceu com a premissa da responsabilidade social ao ressaltar em sua Missão o vínculo permanente com o desenvolvimento do RN.

Além do ensino e da pesquisa voltados para a Missão, a FARN implementa constantes e planejadas ações próprias de uma instituição socialmente responsável. Além do benefício direto às populações, essas ações servem para incutir nos alunos os sentimentos altruístas, capazes de levar ao desenvolvimento sustentável e a uma sociedade solidária e mais feliz. O meio ambiente tem tido prioridade, como forma de se preservar a natureza, e, o mais importante, de se incentivar a cultura ecológica.

A FARN mantém dois serviços de atendimento à população carente, em instalações próprias e com atividades de excelência: a Prática Jurídica e as Clínicas Integradas de Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição, Psicologia e Educação Física. Assim, a responsabilidade social na FARN compõe o elenco prioritário de ações da Faculdade, não como assistencialismo efêmero, mas como uma prática essencial ao cumprimento da missão, dos princípios e dos objetivos institucionais. Convido alunos, professores e colaboradores a se engajarem cada vez mais nos diversos programas e projetos que afastam o egoísmo e brindam a solidariedade.

## Notas

### ATENDIMENTOS

Dentro das iniciativas de responsabilidade sócio-ambiental, a FARN participou das comemorações alusivas ao Dia Mundial



do Meio Ambiente. Alunos dos cursos de Educação Física, Enfermagem, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia realizaram atendimentos à população no Parque das Dunas nos dias 2 e 3 deste mês. Eles verificaram sinais vitais e realizaram testes de glicemia, avaliação pulmonar entre fumantes, orientação nutricional, além de ação educativa para prevenção de hepatite, hanseníase e dengue.

### HEPATITE

Em parceria com as secretarias estadual e municipal de saúde, a FARN promoveu uma campanha de vacinação gratuita



contra a Hepatite B, voltada para adolescentes de 11 a 19 anos e profissionais de saúde, no dia 19 de maio. Foram disponibilizadas 200 doses da vacina. Além disso, foi realizada uma panfletagem educativa sobre a doença. O evento fez parte da programação da FARN na 70ª Semana Nacional de Enfermagem.

### OUVIDORIA

Um serviço criado pela FARN para atender aos estudantes continua em funcionamento. A ouvidoria presta atendimento à comunidade acadêmica em caso de reclamações ou dúvidas de segunda a sexta-feira, entre 17h30 e 21h30, na sala 01 do bloco Netuno. Quem desejar pode contatar por telefone (4005-2997) ou por e-mail ([ouvidoria@farn.br](mailto:ouvidoria@farn.br)).



R. Prof. Eliane Barros, 2000

Tirol - Natal - RN

CEP 59014-540

Telefax: (84) 3215.2920

[faleconosco@farn.br](mailto: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.

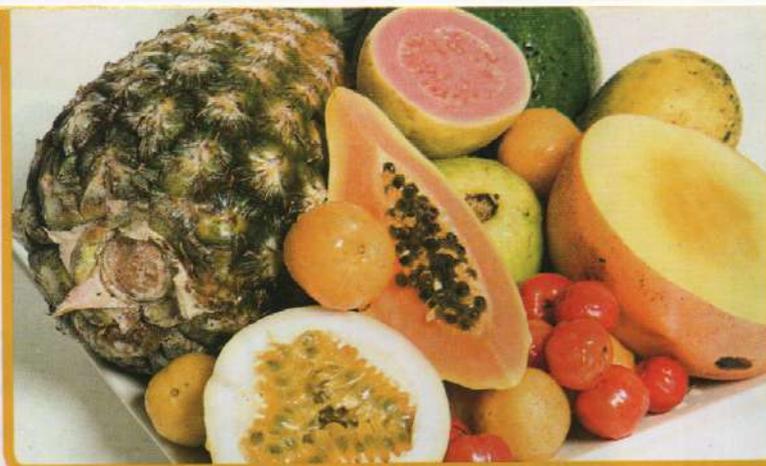
## A SAÚDE QUE VEM DAS FRUTAS

O conhecimento sobre os benefícios proporcionados pelas frutas à saúde humana ganha mais um reforço. Um grupo de estudantes do curso de Nutrição da FARN descobriu que uma fruta popularmente conhecida como guajiru pode ser uma excelente opção para quem deseja perder peso e regular as funções intestinais. Trata-se de um fruto com casca amarelada e polpa branca, que pode ser consumido in natura, assim como uma pitanga.

A *Chrysobalanus icaco L* - como é chamada cientificamente a espécie nativa da Mata Atlântica facilmente encontrada no litoral do Rio Grande do Norte - apresenta em sua composição nutricional 12% do total de fibras que deve ser ingerido por uma pessoa em um dia. Outro dado interessante: seu valor calórico é considerado baixo. Pois 100 gramas da polpa contêm apenas 74 quilocalorias.

O melhor das pesquisas, no entanto, ainda está para ser comprovado. De acordo com a professora Bruna Lima, que orienta as alunas responsáveis pela pesquisa - Heleni Aires Clemente e Nataly Jacomeli -, alguns estudos demonstraram uma associação do consumo do chá da raiz do guajiru com a redução da glicose no sangue. Uma boa notícia para pacientes portadores da pré-diabetes ou diabetes mellitus do tipo 2. "Porém, são necessários mais estudos para se comprovar realmente esse efeito", adverte a docente.

Comprovado ou não mais esse poder, o fato é que as frutas, de um modo geral, sobretudo as tropicais, desempenham um papel importante na dieta por serem fontes de vitaminas, que auxiliam direta ou indiretamente no bom funcionamento do organismo. Elas são



antioxidantes naturais que combatem os radicais livres, responsáveis por envelhecer o organismo.

A falta das frutas na dieta aumenta a probabilidade de aparecimento de doenças oportunistas, como as gripes. Pode ainda gerar quedas de cabelo, unhas com "manchas de mentira", desânimo e redução do desempenho diário, que se externalizam com uma sensação de fraqueza. Para a professora Érika Melo, as frutas tropicais são mais indicadas para consumo em relação a outras que estão em entressafra devido à alta concentração de vitaminas. Isso acontece exatamente pela forma do amadurecimento do fruto.

### SABOR COM BENEFÍCIOS

A ingestão de frutas ajuda a prevenir e evitar algumas doenças. Aquelas ricas em vitamina C, como abacaxi, acerola, caju, laranja, limão, maracujá, morango e kiwi, são capazes de otimizar o funcionamento do sistema

imunológico, responsável pela defesa do nosso organismo. Ao consumi-las, o indivíduo previne o aparecimento ou deixa o corpo mais resistente às doenças provocadas pelos vírus. Já o abacate e o açaí são importantes por conterem um tipo de gordura saudável. Chamadas de poli-insaturadas, essas gorduras são capazes de aumentar a taxa do colesterol bom (HDL) e manter reduzido o nível de colesterol ruim (LDL). "Devemos consumir pelo menos uma vez por semana esses alimentos, preferencialmente pela manhã e em porções pequenas", ensina Érika Melo.

Outra fruta poderosa é a banana, que é rica em potássio. O consumo de seis unidades por dia diminui o risco de doenças degenerativas que atingem o sistema nervoso, como o Mal de Parkinson e Doença de Alzheimer.

As frutas com casca, como maçã e pêra, auxiliam no movimento intestinal, enquanto as vermelhas - como goiaba e melancia - possuem licopeno, um super-antioxidante que retarda o envelhecimento e morte das células. Estudiosos indicam que essa substância reduz riscos da incidência do câncer de próstata. A uva escura tem resveratrol, um polifenol que só faz bem ao coração.



NATALY E HELENI PESQUISAM PROPRIEDADES DO GUAJIRU



## "O EMPREENDEDOR SE FORMA COMETENDO ERROS E APRENDENDO COM ELES"

Ousar, dar ideia, partir para a realização, correr risco, aprender com o medo. Em linhas gerais, esse é o perfil do empreendedor. Mas essas características nem sempre estão restritas aos líderes e donos de empresas. Elas podem ser identificadas também entre os funcionários. O consultor Marcos Hashimoto chama esse fenômeno de intraempreendedorismo. Ele abriu a III Mostra de Criatividade e Gestão de Negócios. Hashimoto é mestre em Administração pela FGV, professor e coordenador do Centro de Empreendedorismo do Insper, Instituto de Ensino e Pesquisa, além de ser autor do livro 'Espírito Empreendedor nas Organizações'. Saiba melhor as ideias e opiniões dele sobre esse assunto na entrevista abaixo.

### **O senhor é um propagador do intraempreendedorismo. Como o senhor definiria esse conceito?**

É a possibilidade de qualquer funcionário com emprego empreender também. Não apenas o líder. Para empreender, não é preciso ter um negócio próprio. Só que esse colaborador vai empreender em favor de alguém que já tem um negócio.

### **E quais seriam os benefícios?**

Temos vários. Para a empresa, consegue-se gerar mais negócios porque quem está lá no topo não vê o que acontece no dia-a-dia, não recebe reclamações do cliente. Quem sabe os problemas de verdade é o funcionário. Ele consegue ver melhor as mudanças que têm de ser feitas para otimizar os negócios, gerar inovação, resolver problemas do cliente, melhorar qualidade, processos internos e imagem da empresa. Para o funcionário, é bom porque ele sai da rotina, tem a oportunidade de gerar valor, aumenta a empregabilidade e desenvolve melhor suas competências.

### **Falta aos nossos empresários e líderes de equipes se aproximarem mais dos funcionários?**

Falta, principalmente porque quem montou o negócio tem

dificuldade de delegar. Ele acha que a empresa só é bem-sucedida por causa dele. Então, ele atribui muito para si essas responsabilidades pelo sucesso. Essa dificuldade de delegar faz com que muitos funcionários, que podem desempenhar mais papéis, assumir mais riscos e trazer mais valor para o negócio, acabem sendo ofuscados e abafados. Os chefes têm dificuldade de dar liberdade devido a essa insegurança.

### **Então, é preciso haver uma mudança de mentalidade por parte dos líderes?**

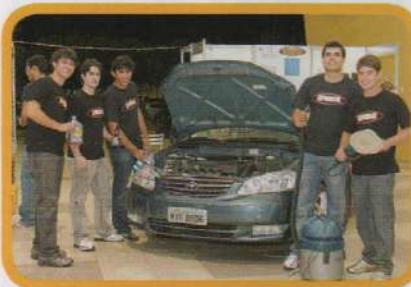
Sim, mas isso não é fácil porque ter um empreendedor na equipe significa dar liberdade e confiança. E isso implica que as coisas não sejam feitas do jeito dele (do empresário) mas acabem sendo feitas. O dono do negócio tem dificuldade para lidar com isso. Há também a questão do erro. Dar liberdade significa que ele (o funcionário) vai errar mais. Mas o erro faz parte do processo de aprendizagem. O empreendedor se forma e se desenvolve cometendo erros e aprendendo com eles.

### **Ser líder e empreendedor é sinônimo de equipe motivada?**

Não necessariamente. Aliás, eu diria que, para a grande maioria, isso não funciona. Para maioria das pessoas, dar liberdade significa perda de controle. Elas ficam meio perdidas quando não sabem o que tem de ser feito. Elas querem que o chefe diga o que precisa ser feito, dê os instrumentos e as condições para fazer as coisas. Tudo de mão beijada, inclusive objetivos e metas. Apenas uns 15% dos funcionários de uma empresa é que têm um perfil empreendedor, que, quando você der liberdade, vão usar bem essa confiança que lhes foi atribuída. Por isso, os líderes não devem dar liberdade para todo mundo. Primeiro, é preciso identificar esse percentual que vale a pena dar um tratamento especial. Para eles, sim, dar corda e ver o que eles fazem quando têm liberdade.

## Mostra de Criatividade

# APRENDENDO A EMPREENDER



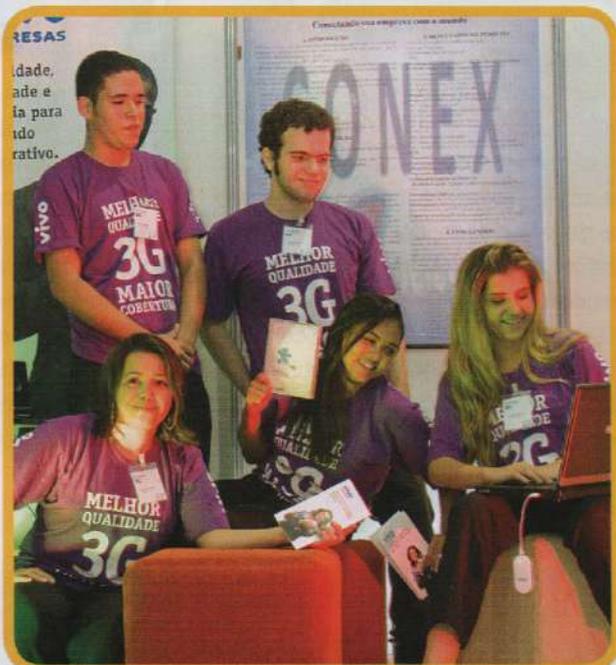
Imagine conseguir de última hora uma babá de confiança para deixar as crianças, ou uma faxineira que saiba realizar bem suas tarefas. E um encanador competente na hora em que a torneira da cozinha resolveu falhar? Tudo isso foi pensado com a criação e desenvolvimento da Mão na Roda, empresa que oferece serviços no ramo doméstico, disponibilizando profissionais que executam essas atividades com supervisão da organização.

Essa foi apenas uma das inovações que os alunos do quinto período curso de Administração apresentaram na III Mostra de Criatividade e Gestão de Negócios da FARN, realizada entre os dias 2 e 3 de junho. Os acadêmicos aprenderam na prática a criar e desenvolver, a partir de um plano de negócio, uma empresa. Além disso, eles tiveram uma consultoria coletiva do Sebrae, que serviu para orientar e reordenar a empresa criada para o evento.

"A mostra deixa o estudante apto não apenas a constituir uma organização, mas, principalmente, a identificar as áreas que são fundamentais para desenvolvimento do negócio, desde as partes mercadológica, operacional, financeira e publicitária até a estratégica. Tudo isso para saber se a proposta criada é viável ou não", explica a coordenadora do evento, a professora Karina de Oliveira, que leciona a disciplina Criação e Desenvolvimento de Novos Negócios.

O evento se constitui num grande projeto de interdisciplinaridade do curso, no qual as diferentes disciplinas e assuntos estudados até a metade da graduação são postos em prática. O objetivo é despertar o perfil empreendedor dos acadêmicos participantes.

Foram criados 13 negócios que se destacaram pela ino-



vação, ora pelo ineditismo da proposta ora na condução do desenvolvimento. Não faltou criatividade. Cafeteria especializada em café e bolos, edifício de estacionamento com serviço de *valet*, centro automotivo e de beleza para carros, consultoria ambiental, farmácia de manipulação instalada no interior e até administração de condomínios *online*. A área de telefonia também esteve presente no evento, com uma revendedora de telefonia móvel e outra que vende serviços em banda larga móvel. Os trabalhos foram avaliados por docentes da FARN e por consultores do Sebrae e do Banco do Nordeste.

## ○ Responsabilidade Social

### UMA AULA DE CIDADANIA

Era para ser apenas uma participação, mas a FARN mostrou porque traz a responsabilidade social em seu projeto pedagógico e deu uma verdadeira aula de cidadania na edição 2009 do projeto Ação Global, promovido pela Rede Globo e pelo Sesi. Cerca de 250 integrantes da instituição, incluindo docentes e alunos, prestaram atendimento no último sábado de maio, no ginásio Nélio Dias, na Zona Norte de Natal.

Nova parceira do projeto, a FARN estreou no Ação Global levando um novo serviço na área de fisioterapia: a avaliação do volume, da pressão e da velocidade do ar nos pulmões para diagnóstico de doenças pulmonares. Essa avaliação é importante para identificar precocemente doenças que podem comprometer a saúde dos pulmões, principalmente em pessoas que têm contato com alto nível de poluição, e fumantes. Os



demais serviços, no entanto, foram prestados normalmente pelos acadêmicos dos demais cursos com a orientação e supervisão dos professores. O projeto contou com a presença da atriz global Bruna Marquezine. No total, esta edição do Ação Global superou em 54% os números de anos anteriores. Foram quase 190 mil atendimentos. Mais de 45 mil pessoas puderam ter acesso aos serviços.

“O sucesso da nossa participação ocorreu principalmente pela visão da FARN. Entendemos que a função principal da academia é formar profissionais que contemplem não apenas o aspecto científico do conhecimento mas também o lado técnico e o social. Com isso, conseguimos formar o profissional cidadão, sensível às demandas da população”, ressalta a coordenadora do Núcleo de Extensão da FARN, Karina de Oliveira.

### Reencontro



Para marcar as comemorações de 95 anos da Escola Doméstica, foi criada a Federação das Associações dos Ex-alunos do complexo ED/HC/FARN e dos Pioneiros do

Jardim de Infância da ED. A entidade reunirá todos os egressos da Liga de Ensino do RN em evento marcado para o dia 8 de agosto, na sede campestre. A expectativa é que mais de 2,5 mil ex-alunos sejam mobilizados para participar do evento. Quem desejar já pode fazer o cadastramento nos sites das respectivas instituições. Informações através dos telefones 3215-2900 e 3215-2915.

### Congratulações

Os cursos de Enfermagem, Nutrição, Fisioterapia e Psicologia da FARN foram reconhecidos pelo Ministério da Educação (MEC), com portarias já publicadas no Diário Oficial da União neste semestre. O destaque é que os quatro cursos receberam o conceito máximo, ou seja, conceito cinco. Estão de parabéns a FARN e, especialmente, professores e alunos dessas graduações.

## ○ Jornada de Saúde

# O EXERCÍCIO FÍSICO NUMA VISÃO MULTIDISCIPLINAR

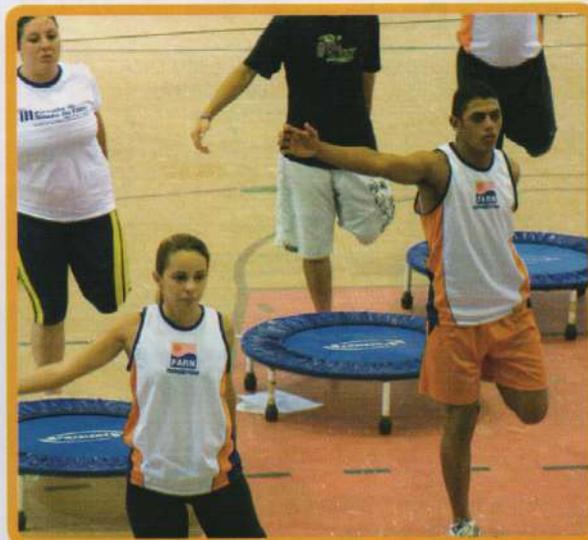
O Brasil ocupa o ranking de país que registrou o maior crescimento de casos de obesidade. O título mórbido e preocupante é resultado da falta de uma política nacional de promoção à saúde via prática de exercícios físicos na escola, faculdade, praças e bairros de cidades brasileiras. "Não temos a cultura de praticar atividades físicas como forma preventiva. Menos de 10% da população pratica exercícios. O restante é sedentário. Ou seja, caminha menos de 800 metros por dia. Não sabemos nem nos alimentar".

Foi com declarações impactantes como essa que o professor doutor Antônio Carlos Gomes, que é membro do Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e responsável pela preparação física das equipes do Brasil para as próximas duas olimpíadas, abriu a terceira edição da Jornada de Saúde da FARN, realizada entre os dias 4 e 6, no Praia-mar Hotel. Com o tema 'Salvando Vidas: Intervenções com Resultados', o foco do evento foi a importância das atividades físicas.

Antônio Carlos defendeu a propagação na sociedade dos benefícios dos exercícios e, para isso, é preciso conhecimento acadêmico. "Referendamo-nos em uma cultura europeia de exercícios porque não temos bibliografia nacional. Como o curso de educação física ainda é muito novo no Brasil, infelizmente, não conseguimos trazê-lo para nossa cultura. O que existe nas academias é apenas um modismo popular", criticou.

**INTERDISCIPLINARIDADE** - O professor também elogiou a FARN por ter a visão multidisciplinar ao integrar os acadêmicos dos cursos da área da saúde no evento e também no atendimento ao paciente com as Clínicas Integradas. Para ele, não dá para conceber a prática da atividade física apenas sob a ótica de uma única especialidade, mas através da integração do conhecimento de vários profissionais além do educador físico, como nutricionistas, fisioterapeutas e até psicólogos.

"Essa associação é imprescindível. Sou o maior defensor da utilização da psicologia aplicada ao esporte. Para cuidar do atleta, é preciso ter uma equipe interdisciplinar. O exercício precisa ser explicado através de diversas óti-



cas. O trabalho do fisioterapeuta, por exemplo, interage com o do educador físico. Um complementa o outro".

Além da conferência do membro do COB, a programação da Jornada de Saúde da FARN contou com outras palestras específicas para cada área e o debate em torno de dois temas, que nortearam as mesas-redondas: "A saúde, o alimento e atividade física – indicadores para uma boa qualidade de vida" e "A obesidade numa visão interdisciplinar". No encerramento, os participantes assistiram a oito minicursos.



## Aluno Destaque



### Juliana Carreras

Um dos nossos destaques deste mês é a advogada Juliana Carreras, que concluiu o curso de Direito na FARN em 2006. Hoje, ela atua com o pai em um escritório de advocacia, voltado à área empresarial. "A FARN, sem sombra de dúvidas, foi a melhor opção para conclusão de meus ensinamentos jurídicos, sem os quais a minha carreira profissional estaria prejudicada", opina. Para ela, a FARN é uma faculdade completa. Possui uma estrutura física invejável e um corpo docente muito bem conceituado. "Mas acredito que o diferencial da FARN seja o espírito de união e competitividade, alçado entre alunos e professores, o que estimula e tonifica o aprendizado de modo geral. Esse, com certeza, é o diferencial da FARN".



### Catarina De Oliveira

Pacientes e familiares conhecem bem a atuação de Catarina Maria Beatriz de Oliveira, estudante do nono período do curso de Psicologia da FARN. Ela estagia na Casa de Saúde São Lucas, dando suporte emocional e psicológico a pessoas hospitalizadas e seus parentes. O estágio supervisionado em Psicologia Social da Saúde começou em março e deve se estender até novembro. Sobre a FARN, ela ressalta: "É uma faculdade que preza pela qualidade. É tanto que fui bem recebida na Casa de Saúde São Lucas também pelo fato de a FARN ser uma instituição de qualidade, em Natal". A aluna também destaca o empenho do quadro de professores da Faculdade. "Estudar na FARN faz a diferença porque pude conhecer docentes, como a professora Andréa, e me apaixonar pela Psicologia. Devo muito a ela pelo aprendizado teórico, profissional e humano".



# SAIA NA FRENTE E ANTECIPE O SEU FUTURO.

A sua vida profissional não precisa ficar esperando até o final do ano. Estão abertas as inscrições para o vestibular FARN 2009.2. Esta é a sua chance de começar a construir uma carreira de sucesso mais cedo do que você imagina.

### CURSOS NOTURNOS

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| • Ciências Contábeis         | R\$ 315,30* |
| • Psicologia                 | R\$ 526,55* |
| • Sistemas de Informação     | R\$ 387,20* |
| • Licenciatura em Computação | R\$ 354,70* |

\* Valores para pagamento até a data do vencimento (2009).

### CURSOS MATUTINOS

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| • Nutrição                       | R\$ 526,55* |
| • Fisioterapia                   | R\$ 652,41* |
| • Enfermagem                     | R\$ 594,09* |
| • Educação Física (Licenciatura) | R\$ 459,00* |

Vestibular terças e quintas, 19h

Vagas também para transferência voluntária e portadores de diploma para todos os cursos.

Vagas  
remanescentes  
**2009**

3215.2917  
www.farn.br

