

Marmita é opção barata e prática para alimentação saudável

A discussão sobre a melhoria de hábitos de saúde e de nutrição está cada vez mais presente em nosso cotidiano. Mesmo tendo motivações diferenciadas – emagrecimento, desintoxicar o organismo, experimentar novas combinações e sabores ou mesmo para



Segundo a professora Marta, o ideal é colocar a salada numa marmita à parte

mudar a forma de lidar com a comida -, estabelecer uma alimentação saudável vem sendo uma proposta de vida adotada por muitas pessoas, inclusive por aquelas que não almoçam em casa.

Por conta da crise econômica, comer fora muitas vezes tem pesado no bolso do trabalhador. Uma opção econômica e, ao mesmo tempo saudável

para quem não tem tempo ou condição de deslocamento até a residência no horário de almoço, pode ser a tradicional marmita. A coordenadora do curso de graduação em Nutrição da UERJ, Marta Citelli dos Reis, afirma que uma possibilidade é prepará-la com antecedência. A professora dá algumas dicas para quem prefere apostar nessa rotina: “Como o preparo da comida exige um tempo, o trabalhador pode aperfeiçoar esse processo reservando um momento no final de semana. O alimento deve ser congelado em potinhos de vidro. Você prepara cinco marmitas para a semana toda”.

Segundo Marta, para ter uma alimentação saudável é importante que se consumam, basicamente, arroz (se possível, o tipo integral), feijão, uma verdura fresca e higienizada, legumes e uma carne (que pode ser alternada entre dois tipos durante a semana). Para sobremesa, uma opção interessante são as frutas, sempre in natura. Já em relação a bebidas, a dica é água ou suco natural feito na hora.

“Não é bom transportar a quentinha previamente aquecida pois, o intervalo entre a saída de casa e o horário do almoço, pode ocasionar proliferação de organismos. O ideal é levar bem frio, inclusive, com auxílio de bolsas térmicas para quem puder adquirir. Chegando ao

trabalho, o alimento deve ficar na geladeira até o horário do consumo. O aquecimento pode ser feito em um forminho, no micro-ondas ou em banho-maria”, reforçou Marta, que também coordena o Laboratório de Fisiopatologia do Instituto de Nutrição.



As estudantes Juliana Omena, Thamiris de Souza e Vanessa de La Torre são bolsistas da professora Marta Citelli no Laboratório de Fisiopatologia do Instituto de Nutrição

Já em relação à quantidade ideal de calorias a ser ingerida, a nutricionista explica que isso depende do organismo de cada um. “Não existe um padrão. Depende de fatores como idade, sexo, atividade física, entre outros. Não tem como generalizar. Individualizando, sim”, finalizou.

Laboratório da Educação Física oferece atividades para os servidores da UERJ

Um espaço para a prática de exercícios físicos e, ao mesmo tempo, para promoção da saúde. Este é o objetivo do Laboratório de Atividade Física e Promoção da Saúde (LABSAU), vinculado ao Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) da UERJ. Sediado na sala 8.121, no bloco F do 8º andar, o espaço desenvolve, desde o ano 2000, ações simultâneas de ensino, pesquisa e extensão, tanto para comunidade interna, quanto externa. Atualmente, conta com a colaboração direta de nove docentes e quase 70 estudantes de graduação e de pós-graduação (mestrado, doutorado e pós-doutorado).

Com recursos financeiros da Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Ciência do Estado do Rio de Janeiro (Faperj) e do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), o LABSAU também atua através de parcerias com diversos setores da universidade como a Prefeitura dos campi, o Instituto de Nutrição (NUT), o Instituto de Biologia Roberto Alcântara Gomes (IBRAG), o Hospital Universitário Pedro Ernesto (HUPE), a Universidade Aberta da Terceira Idade (UnATI), a Policlínica Piquet Carneiro (PPC), a Faculdade de Ciências Médicas (FCM), o Instituto de Aplicação Fernando Rodrigues da Silveira (CAP), entre outros.

Segundo o coordenador Paulo de Tarso Veras Farinatti, o laboratório trabalha grupos específicos como os idosos, os pacientes com HIV, as crianças obesas e com sobrepeso e os servidores da UERJ. As principais modalidades ofertadas são o futebol, o judô, a natação e a musculação, sendo esta última oferecida num centro de treinamento instalado no próprio laboratório, com atendimento individualizado, e que possui infra-estrutura semelhante às melhores academias do Rio de Janeiro. “O professor Marcos Ferreira e eu tínhamos ideia de um laboratório que estudasse as relações entre as atividades físicas e a saúde de uma forma mais ampla. Ou seja, a saúde entendida como algo que tivesse uma dimensão biológica e também social, cultural, de lazer e psicológica. Hoje somos referência em programas de exercícios para diferentes tipos de população”, explicou Paulo.

Apenas no campus Francisco Negrão de Lima (Maracanã), cerca de 100 servidores são atendidos pela equipe do LABSAU. Um deles é o técnico-administrativo Nelson Batista Martins, lotado no Instituto de Matemática e Estatística (IME), e que também é maratonista. Frequentando o espaço desde abril do ano passado, Nelson está satisfeito com a estrutura do

LABSAU: “Aqui temos profissionais totalmente capacitados. Eles me passam exercícios compatíveis com a minha atividade de condicionamento para corrida. O fato de ter uma academia no meu local de trabalho é muito interessante também. Venho de segunda a sexta-feira, uma hora por dia, alternando séries”.

Os servidores interessados em participar do projeto devem procurar a secretária do LABSAU, no horário de expediente da UERJ, para obter mais informações sobre o funcionamento do Laboratório e sobre os documentos a serem apresentados na inscrição. Os telefones para contato são (21) 2334-0495 ou (21) 2334-0775.



Para o servidor Nelson Martins, outros pontos positivos do LABSAU são o horário de funcionamento e a certeza quanto à qualificação dos profissionais

Editora da UERJ lança Atlas Municipal de Itaboraí

A Editora da UERJ (EdUERJ), em parceria com o Núcleo de Estudos de Geografia Fluminense (NEGEF), do Instituto de Geografia da UERJ, está disponibilizando, em seu site, um valioso material didático. Trata-se de Atlas Geográfico: Município de Itaboraí, livro que apresenta um conhecimento, com linguagem acessível, das dinâmicas naturais e humanas presentes no referido município do território fluminense.

A cerimônia de lançamento ocorreu no dia 15 de dezembro na Secretaria de Educação de Itaboraí, com presença da Reitora da UERJ em exercício, professora Maria Georgina Muniz Washington e do organizador do Atlas,

professor Glaucio Marafon, além de representantes da prefeitura.

Atlas Geográfico: Município de Itaboraí é fruto de investigação que perpassa a pesquisa, o ensino e a extensão e incluiu, na sua realização, professores e alunos de graduação e pós-graduação. Os autores apresentam, de forma didática, aspectos da localização, do clima, da dinâmica natural e das atividades econômicas que compõem o município de Itaboraí.

Para melhor ilustrar o texto, o volume é composto por fotos, mapas, tabelas e gráficos. A proposta é fomentar um maior conhecimento do território de Itaboraí, localizando-o em relação

ao Estado e referenciando as interações com os outros municípios fluminenses. O material poderá auxiliar a atuação de docentes no processo de construção da identidade cultural do aluno, com um material didático de qualidade.

Espera-se que o Atlas venha a atender 35.000 alunos da rede municipal, com a vantagem de estar disponibilizado gratuitamente para download. Vale ressaltar que o livro faz parte de uma série concebida pelo NEGEF que já trouxe títulos dedicados a outros municípios fluminenses, como Quissamã, Nova Friburgo, Macaé, Teresópolis e Rio Bonito, configurando uma iniciativa de incentivo à cultura e à cidadania.

AGENDA

23 a 29 de janeiro de 2017

TERÇA, DIA 24

ATO "UERJ DE LUTO NA LUTA" - EM DEFESA DO ENSINO PÚBLICO E DO DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DE PESQUISA, EXTENSÃO E CULTURA:

às 9h será realizado um ato público em defesa da manutenção da universidade, do ensino público e de sua contribuição para a sociedade. A concentração será no portão 5 (Rua São Francisco Xavier), às 6h.

▪ **CONVERSA COM POETA JORGE SALOMÃO:** o Projeto de Extensão Poesia, Ficção e Crítica (vinculado ao Instituto de Letras da UERJ) e a Rubra Editora promovem uma conversa com o poeta, escritor, compositor, diretor de teatro e agitador cultural baiano Jorge Salomão. O evento acontecerá às 14h, na RAV 112 (11º andar do Pavilhão Reitor João Lyra Filho) com mediação de Italo Moriconi, professor de Literatura Brasileira da UERJ. Haverá emissão de certificado para os participantes e sorteio de livros.

o projeto de extensão
Poesia, ficção e crítica & Rubra Editora
promovem:
conversa com o poeta
**★ JORGE ★
SALOMÃO**
mediação: Italo Moriconi
**24 JANEIRO
14H RAV 112**
UERJ - Universidade do Estado do Rio de Janeiro
ILE - Instituto de Letras - 11º andar
Rua São Francisco Xavier, 524 - Maracanã
Letras Rubra Editora
© local de evento poderá sofrer alteração.

INSCRIÇÕES ABERTAS

▪ **PROCESSO SELETIVO PRÓ-RESIDÊNCIA MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE UERJ 2017:** o Centro de Produção da UERJ (CEPUERJ) recebe, até dia 2 de fevereiro, inscrições para o Programa de Residência em Medicina de Família e Comunidade. Ao todo, serão destinadas 20

vagas destinadas aos graduados em Medicina, distribuídas entre ampla concorrência e regime de cotas. Os interessados deverão acessar o edital disponível no site (www.cepuerj.uerj.br) para conhecer os demais detalhes do processo seletivo. Mais informações no (21) 2334-0639, de segunda à sexta-feira, das 10h às 16h.

ATÉ QUARTA, DIA 25

▪ **A FÍSICA NA MÚSICA:** vinculado ao Instituto de Física Armando Dias Tavares, o projeto de extensão "A Física na Música" está com inscrições abertas para os cursos "O canto coral apoiado pela física e pela matemática" e "A física dos instrumentos musicais". Ao todo, cada curso oferece 40 vagas gratuitas para as comunidades interna e externa da UERJ. Com módulos teóricos e práticos, as atividades serão ministradas entre os dias 24 de janeiro e 21 de março, sempre as terças e quintas-feiras à tarde, no auditório 31 do Pavilhão Reitor João Lyra Filho. As inscrições devem ser feitas pelo e-mail afisicanamusica@gmail.com até o dia 25 de janeiro. Ao final, serão fornecidos certificados de participação emitidos pelo Departamento de Programas e Projetos de Extensão (DEPEXT) da Sub-reitoria de Extensão e Cultura (SR-3). A coordenação do projeto é da professora Maria Lúcia Grillo Perez Baptista, do Departamento de Eletrônica Quântica.

ATÉ SEXTA, DIA 27

▪ **PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS COMPUTACIONAIS - TURMA 2017 MESTRADO ACADÊMICO:** o Centro de Produção da UERJ (CEPUERJ) recebe inscrições para o processo seletivo do Mestrado Acadêmico em Ciências Computacionais, vinculado ao Instituto de Matemática e Estatística (IME). Com a linha de pesquisa "Modelagem-Matemático-Estatístico Computacional", o programa de pós-graduação abrange os seguintes subtemas: Computação de Alto Desempenho em Ciências Computacionais; Engenharia de Software em Ciências Computacionais; Métodos Matemáticos e Estatísticos em Ciências Computacionais; Métodos Teóricos da Computação e da Física em Ciências Computacionais; e Modelagem de Sistemas Virtuais e da Natureza. Os interessados devem acessar o site www.cepuerj.uerj.br Mais informações pelo telefone (21) 2334-0593 ou também pelo e-mail: ccomp@ime.uerj.br.



Reitor: Ruy Garcia Marques Vice-reitora: Maria Georgina Muniz Washington
Diretoria de Comunicação Social • Direção: Luiza Cruz MTb 15.651/96/23 UERJ em Dia — Redação: Priscila Domingues e Paulo Filgueiras
Estagiária: Camila Ferreira Revisão: Dulcileide V. do Nascimento Braga Projeto gráfico: Paula Caetano Diagramação: Michelle Saab Meireles
Foto: Marta Citelli e Paulo Filgueiras Tiragem: 600 exemplares Impressão: Gráfica UERJ Contato para divulgação de cursos e eventos: publica.comuns@gmail.com
Os dados sobre cursos e eventos são de responsabilidade dos respectivos organizadores.