

SUDAMÉRICA em expansão

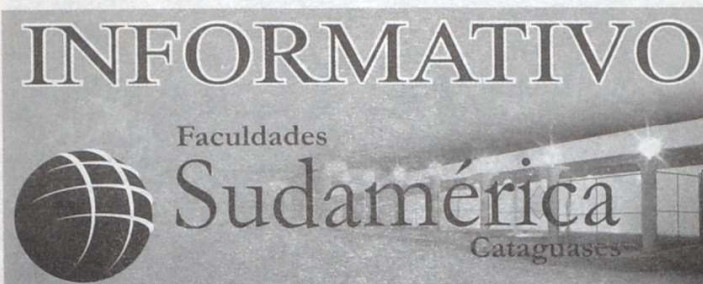
Oito meses após a inauguração da primeira fase da sede própria das Faculdades Sudamérica, à Avenida Eudaldo Lessa, nº 627, no bairro Popular, iniciaram-se as obras de expansão física, que visam alojar a Biblioteca Central, sala de Júri Simulado e de Audiências, os cursos da área da saúde, com os laboratórios, salas de aulas, área de convivência, além de uma praça. O total da área que está sendo construída é de 2.000 metros quadrados, estando prevista a conclusão para julho deste ano. Desta maneira, as Faculdades Sudamérica poderão concentrar na sua sede própria, além dos cursos de Direito e Ciências Contábeis, que já estão instalados desde a inauguração, em agosto de 2007, o curso de Fisioterapia, que funciona em convênio com o CAT e os novos cursos de Nutrição, Psicologia e Farmácia, ficando, por enquanto, apenas o Curso de Educação Física fora da sede. Veja as fotos na página 8.

**PARABÉNS
DJANIRA,
PRIMEIRA
DE MUITOS**



A bacharela em Direito, formada na 1ª turma das Faculdades Sudamérica, DJANIRA FERREIRA logrou êxito no exame da OAB realizado no final do ano passado, sendo a 1ª ex-aluna da Sudamérica a ser aprovada. O grande mérito é que a primeira fase das provas ocorreu em novembro, quando ainda estava em andamento o semestre letivo, portanto, antes da aluna concluir o seu curso de Direito.

À Djanira desejamos que ela continue sempre demonstrando competência, para o seu contínuo sucesso profissional.



Edição nº 6 Cataguases / MG Maio de 2008



DESEMBARGADOR MINISTRA PALESTRA PARA ALUNOS DA SUDAMÉRICA



O Desembargador Dr. JOSÉ NICOLAU MASSELLI, proferiu palestra para os alunos do curso de Direito das Faculdades Sudamérica, no último dia 25 de abril, no Salão do Tribunal do Júri, no Fórum, com o título "Direito de Família, Sucessões e Prisão Cível".

Dr. José Nicolau foi Juiz de Direito da 1ª Vara Cível, em Cataguases, por seis anos, onde recebeu uma das homenagens mais importantes do Judiciário Mineiro, sendo condecorado, pelo Juiz Dr. Edson Geraldo Ladeira, com a Medalha Desembargador Hélio Costa, que é conferida no Dia da Justiça, dia 8 de dezembro. Ele foi transferido, posteriormente, para Belo Horizonte, onde foi promovido a Desembargador.

A palestra, de excelente nível pela qualificação do Dr. Nicolau, atraiu grande número de alunos, que lotaram as dependências do Salão do Júri. Muitos alunos participaram ativamente, com perguntas, aproveitando a informalidade do palestrante.

**VEM AÍ: SUDAMÉRICA SOLIDÁRIA
Compareça ! Participe !**

CONHECIMENTO E COMPROMISSO

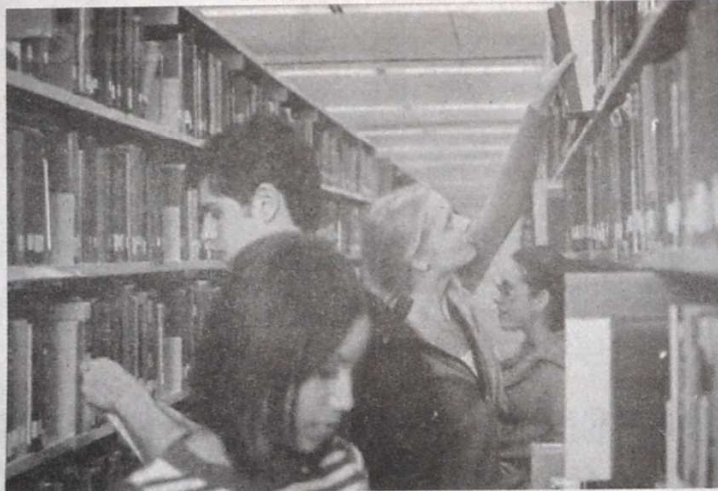
Na era do conhecimento e da informação, vale mais, quem sabe mais.

Sérgio Saraiva, Diretor Geral,
Faculdades Sudamérica

Até alguns anos atrás, quem tinha um curso superior estava com o futuro garantido. Hoje em dia, cursar o ensino superior passou a ser uma condição necessária, mas não suficiente, para garantir uma melhor condição de vida futura, pois o diploma precisa vir associado ao conhecimento; aí sim, diploma + conhecimento, a equação do sucesso. O mercado de trabalho, para a maioria das profissões é considerado saturado; no entanto, para os profissionais preparados para os novos tempos, sempre vai existir espaço para ser explorado e conquistado.

O aluno de curso superior precisa conhecer esta realidade: pouco vai adiantar um diploma conseguido com pouco estudo, pouco esforço, que não representa mérito, nem conquista. Enganar a si próprio não dura muito tempo, pois, isto vai repercutir lá na frente, quando se formar, uma vez que, vai faltar o conhecimento, para o competente exercício profissional.

No caso do curso de Direito, a situação torna-se ainda mais complicada, pois o exercício profissional depende de uma autorização, que é a aprovação nas duas fases do Exame de Ordem, aplicado pela Ordem dos Advogados do Brasil (OAB), e que requer conhecimentos diversificados nas várias áreas do Direito. Imagine a situação de um bacharel em Direito, dependendo da aprovação no Exame de Ordem, para poder exercer a sua profissão e que não tenha logrado êxito no primeiro nem no segundo exames realizados; como vai ficar



sua confiança, sua auto-estima, por ocasião do terceiro exame? Conheço diversos casos de bacharéis em Direito que, após tentarem várias vezes o Exame de Ordem, sem conseguirem aprovação, acabam desistindo e optando por iniciar um outro curso, já que não precisam se submeter ao vestibular, por serem portadores de diploma de curso superior. Tiveram que deixar para trás o sonho do curso e da profissão almejada e se consolar com outra profissão sendo, muitas vezes, o motivo de profissionais frustrados, que não conseguem identificar-se com suas profissões, prestando um verdadeiro desserviço à sociedade e ao país.

É sabido que, muitos alunos têm que trabalhar, para custearem seus estudos e isto é muito louvável e é o que acontece na maioria dos

países. Mas, trabalhar e estudar; trabalhar durante o dia e estudar à noite, não deve ser fácil. Quando o aluno é casado, tendo família, às vezes com filhos, há necessidade de dedicar tempo extra aos seus entes queridos e dispor de recursos financeiros adicionais, para a manutenção da família; aí, torna-se ainda mais complicado. Sendo Cataguases uma cidade de clima quente, com bastante calor, que leva à sensação de cansaço físico já ao final da tarde, fica mais difícil ainda estudar à noite, pois, o aluno, após o trabalho, já chega cansado à Faculdade, dificultando a concentração nas aulas e com baixa motivação. A associação destes fatores passa a constituir uma equação complexa e perigosa, que pode levar ao fracasso: Faculdade + trabalho + família + calor (cansaço).

O resultado desta equação pode ser positivo, mas aí vai depender do acréscimo de um outro fator, que é o Compromisso, o comprometimento. Então, a equação complexa, terá o resultado positivo desde que seja: Faculdade + trabalho + família + calor (cansaço) + Compromisso = sucesso. O Compromisso representa o comprometimento do aluno com o seu curso e o seu futuro, por meio da superação, isto é, levando a sério os estudos, esforçando-se, dedicando-se ao curso, organizando-se para racionalizar o tempo e sabendo aproveitar este tempo, para vencer as dificuldades, os problemas, os obstáculos. É difícil, mas é possível, é o caminho. O mais difícil para o aluno é chegar à Faculdade; estando lá, o comprometimento é dedicar-se às aulas, participando, prestação atenção, para assimilar os conhecimentos. Quantos exemplos são conhecidos de pessoas que batalharam muito e venceram, conseguindo chegar ao topo de suas profissões? São casos registrados como sendo o resultado de muita dedicação, de muito esforço, de superação. As coisas boas, simplesmente, não caem do céu, têm que ser conquistadas. É um esforço que, certamente, compensa, é a recompensa. De nada vai adiantar ficar reclamando das dificuldades, se lamuriando com os colegas; isto não vai resolver os problemas. É necessário decisão, ter garra, determinação.

Portanto, meus caros alunos, não há tempo a perder; a Faculdade é a última etapa, antes da vida prática, para exercerem suas profissões. O tempo passa rápido, vocês verão.

INFORMATIVO
Faculdades
Sudamérica
Cataguases

Diretor e Revisor: Luiz Sérgio Saraiva;

Vice-Diretores: Adalberto Rigueira Viana, Coordenador do Curso de Educação Física;

José Tadeu Madeira de Oliveira, Coordenador do Curso de Fisioterapia;

Jesusimar de Oliveira Dornelas, Coordenador do Curso de Ciências Contábeis;

Marcelo Fróes Padilha, Coordenador do Curso de Direito.

Diagramação: Marcelo Produções. (32) 9964-7777

Endereço: Rua Eudaldo Lessa, nº 627, bairro Popular, Cataguases. **e-mail:** sersaraiva@yahoo.com.br.

Tiragem: 1.000 exemplares.



O APROFUNDAMENTO E APERFEIÇOAMENTO DO CONTEÚDO JURÍDICO ATRAVÉS DA PÓS-GRADUAÇÃO EM DIREITO SOCIAL

Profa. Thais Miranda
Coordenadora do Curso de Pós-Graduação em Direito Social



No Sábado, dia 26 de abril, iniciou o segundo módulo do curso de Pós-Graduação em Direito Social, das Faculdades Sudamérica, cuja disciplina é denominada Direito Individual do Trabalho II.

As aulas estão sendo ministradas pela Professora Doutora Maria Lúcia Freire Roboredo, que, além de advogada, possui larga experiência na docência, sendo professora Titular do Curso de Direito da UFF-Universidade Federal Fluminense, em Niterói, já tendo sido, inclusive, Diretora da referida Faculdade de Direito. Roboredo possui diversas obras de Direito do Trabalho, como por exemplo: "Greve, Lock-Out, e uma Nova Política Laboral" e "Flexibilização Laboral no Mercosul", entre outras.

Um dos assuntos a serem abordados no segundo módulo é o tema Estabilidade do Empregado, tema este bastante complexo, tendo em vista o fato de estar inserido no âmbito, não só do direito do trabalho, mas também do direito previdenciário.

No que se refere ao tema supramencionado, é preciso

esclarecer que existe uma diferença entre Estabilidade de Emprego e Estabilidade no Emprego. Pois, embora sejam expressões muito próximas, a primeira se refere ao regime da estabilidade dos servidores públicos civis da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, da administração direta autárquica e das funções públicas, admitidos através de aprovação prévia em concurso público na forma do artigo 37, da Constituição, bem como aqueles que, segundo dispõe o artigo 19 dos Atos e Disposições Constitucionais Transitórias da Constituição Federal de 1988, estavam em exercício na data da promulgação da Constituição, há pelo menos cinco anos continuados, sendo, tais trabalhadores, considerados estáveis no serviço público.

Quanto à expressão Estabilidade no Emprego, esta significa a impossibilidade de dispensa do empregado, em virtude da ocorrência de alguns eventos, tais como acidente de trabalho, gravidez, ingresso como dirigente sindical, entre outros, sendo, neste último caso, a estabilidade computada desde a inscrição no processo eletivo, apesar de tal determinação ser oriunda da jurisprudência, e não do parágrafo 3º do artigo 543 da CTL, que trata da estabilidade do dirigente sindical. Visando, neste sentido, impedir que o empregado seja dispensado sem justa causa. Desta forma, a dispensa estaria limitada à ocorrência de falta grave que implique dispensa por justa causa, conforme previstos no artigo 482 da CLT.

Porém, tal impedimento ocorre apenas no lapso de tempo especificado em lei, tendo, portanto, aplicação provisória e permitindo que, após o decurso do período de estabilidade, o empregado possa ser dispensado sem justa causa. Desta forma, inexistente no direito brasileiro, no que se refere ao regime celetista, a

estabilidade plena, com o objetivo de manter o empregado no emprego, sem o risco da dispensa sem justa causa, até à obtenção da aposentadoria.

A única estabilidade que realmente atingia o objetivo de manter o trabalhador no emprego é aquela adquirida aos dez anos de serviço na mesma empresa, prevista no art. 492 da CLT. Mas, com a criação do FGTS-Fundo de Garantia por Tempo de Serviço, pela Lei 5.107/66, a estabilidade decenal passou a ser aplicada apenas aos não-optantes do sistema do FGTS. Posteriormente, a Constituição Federal de 1988, por sua vez, tornou o regime do FGTS obrigatório, com isso, passou-se a admitir como estáveis, com base na estabilidade decenal, somente aqueles que adquiriram dez anos de serviço até 04.10.88, e que não eram optantes do regime do FGTS.

Logo, pode-se considerar que, a estabilidade enquanto garantia de emprego, existe apenas para servidor público, e para os que usufruem da estabilidade decenal, lembrando que esta caminha para a extinção, tendo em vista a tendência de aposentadoria daqueles que a possui. Para os demais trabalhadores, resta a estabilidade provisória, expressão inclusive muito criticada pela doutrina, tendo em vista a incompatibilidade entre os termos "estabilidade" e "provisoriamente". O que se torna ainda mais complexo, se considerar que, mesmo a estabilidade do servidor público, pode ser quebrada por motivo de justa causa, não sendo, portanto, absoluta.

É desta forma que se desenvolvem os estudos dos assuntos afetos à Pós-Graduação em Direito Social, tendo em vista a necessidade de aprofundamento intelectual do aluno, mediante análise crítica do conteúdo. E, é uma enorme satisfação, poder contribuir para que isto ocorra!

FISIOTERAPIA X FISIOTERAPEUTA

Rafaella Gomes

FISIOTERAPIA

É a ciência da Saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas e por doenças adquiridas. Fundamenta suas ações em mecanismos terapêuticos próprios, sistematizados pelos estudos da Biologia, das Ciências Morfológicas, das Ciências Fisiológicas, das Patologias, da Bioquímica, da Biofísica, da Biomecânica, da Cinésio, da Sinergia Funcional, e da Cinésio-Patologia de órgãos e sistemas do corpo humano e as disciplinas comportamentais e sociais.

FISIOTERAPEUTA

É o profissional de saúde, com Formação Acadêmica Superior, habilitado à construção do diagnóstico dos distúrbios cinéticos funcionais (Diagnósticos Cinesiológico Funcional), a prescrição das Condutas Fisioterapêuticas, a sua ordenação e indução no paciente bem como, o acompanhamento da evolução do quadro clínico funcional e as condições para alta do serviço. Os Fisioterapeutas são profissionais responsáveis pela prevenção, cura, reabilitação e reintegração do paciente à sociedade. Não se pode mais pensar em qualidade de vida de um paciente, sem a participação do serviço de fisioterapia, numa época em que a expectativa de vida no país cresceu consideravelmente. O perfil do Fisioterapeuta é o compromisso ético com a profissão, na busca do aperfeiçoamento contínuo de técnicas, métodos e estudos das patologias para melhor tratar e respeitar o paciente. O tempo de formação acadêmica de um Fisioterapeuta é de 4 (quatro) anos.

NOSSAS FAMÍLIAS ESTÃO EM CRISE!

Profa. Eliana Maria de Oliveira Spíndola,
Professora de Direito Civil, Direito do Consumidor e Ética,
Defensora Pública Estadual



É com tristeza que observamos o alarde feito pela mídia em torno do terrível acontecimento envolvendo uma menor de 6 (seis) anos, em São Paulo, que foi assassinada, sendo atirada pela janela do prédio onde moram seu pai, sua madrasta e seus irmãos unilaterais. Tal fato vem ocupando, ainda, grande parte dos noticiários nacionais.

Não que o caso não mereça destaque por todas as circunstâncias que o envolvem, no entanto, o que não se pode concordar é com a falta de atenção diária para com as nossas famílias. Várias crianças nesta mesma faixa etária morrem de forma violenta, ou omissa... Tanto faz, afinal, morte é morte! Esta é a

realidade vergonhosa com que se depara a sociedade brasileira, na atualidade, no contexto familiar, ou seja, a violência, o abandono, o abuso sexual e moral, etc...

Casamentos realizados sem nenhum preparo dos futuros "consortes", separações pautadas em ressentimentos, filhos que nascem sendo recebidos em um clima de desarmonia, ou então, sequer sem serem recebidos! Quantos filhos sem pai, sem mãe, sem lar, sem amor, sem qualquer tipo de amparo... Adolescentes grávidas, sem noção sequer do que é que está acontecendo com seu corpo, envolvendo-se, cada vez mais cedo, na criminalidade e drogas... Enfim, este é o triste perfil social em que, a maioria de nossas famílias, tem sido gerada e fomentada.

Sim, fomentada por todos aqueles que têm responsabilidade de fornecer uma melhor formação na própria estrutura social, para que se corrija o cerne do problema familiar, como é o caso do governo em todas as suas esferas de poder, mas, que se quedam inertes, ao não propiciar uma correta preparação e manutenção de um planejamento familiar consciente, que não

cumprem preceitos constitucionais, como os "da dignidade da pessoa humana e proteção da família", deixando ao abandono crianças que deveriam ser integradas de forma efetiva ao contexto escolar que, por sua vez, também, deveria ser mais eficiente e capaz de sanar todas as necessidades de aprendizagem daquele "ser em desenvolvimento".

Políticos e autoridades deveriam fornecer e manter em funcionamento programas sociais de integração da família à sociedade, fomentando, de maneira efetiva, a saúde, a educação, o esporte e o lazer, criando meios de fomentar o mercado de trabalho para os responsáveis pelo sustento familiar, de forma digna e não somente paliativa, como o Bolsa Família, Bolsa Escola, etc... E a Bolsa Dignidade? E a Bolsa Integração? E a Bolsa Desenvolvimento Digno? E a Bolsa Tratamento Isonômico? Quando virão?

A verdade é que convivemos com uma família em crise, desgastada pela falta de afeto que deveria, segundo o Código Civil de 2002, ser a base da relação familiar, pela depravação moral em que filhos são molestados, física, sexual e

moralmente, pelos pais e vice-versa, onde a solidariedade familiar só existe em doutrinas.

Será que a sociedade se esqueceu de que a família é a sua base, seu sustentáculo?

É como se fôssemos membros de um mesmo corpo, galhos de uma mesma árvore!

Quando um fato, como o referido no início do texto, acontece é como se cada um de nós fôssemos um pouco vítimas e autores, pois, no mínimo, somos omissos.

Nós, como estudiosos do Direito, devemos buscar sempre a interpretação da lei de forma a adequá-la ao contexto social para, de forma efetiva, tentar resolver o problema. Nosso ordenamento jurídico familiar não padece de falta de lei, ao contrário, padece de verdadeiros aplicadores do direito.

Precisamos ser pessoas de mentes abertas, sem preconceitos, dispostas a ouvir a outra parte, dispostas a aceitar as diferenças e acima de tudo, dispostas a se inserir, verdadeiramente na busca de soluções, pois, todos somos parte desta triste história que, de uma forma ou de outra, estamos ajudando a escrever.

DEBATE SOBRE O CASO "ISABELLA NARDONI"

A Profa. Michelle Camarinha do Curso de Direito está organizando um Debate interdisciplinar sobre os aspectos penais, civis e sociais do caso da morte da menina Isabella Nardoni ocorrido em São Paulo, no dia 29 de março.

Este Debate, a ser Coordenado pela Profa. Michelle está previsto para o primeiro sábado de junho, em local a ser definido e anunciado, sendo aberto, não somente para os alunos dos vários cursos das Faculdades Sudamérica, mas às demais pessoas interessadas.



FISIOTERAPIA: Trote Solidário



Os alunos do 3º período do Curso de Fisioterapia aplicaram, nos colegas calouros, o "Troto Solidário", que consistiu em levar 1 kg de alimento não perecível, para ser distribuído no Asilo. A iniciativa foi louvável e muito elogiada na Faculdade.

No dia 08 de março os acadêmicos do curso de Fisioterapia João Batista Jacinto, Rafaela Gomes, Vanessa Machado, Natália Reis, Liliane Souza e Mágnia Pinheiro do 3º período e Carla Ferreira do 1º período das Faculdades Sudamérica foram ao Asilo São Vicente de Paula efetuar a entrega dos alimentos arrecadados. Os alunos arrecadaram noventa e dois quilos de mantimentos que foram doados à referida instituição.

O objetivo da ação não foi apenas a doação dos bens alimentícios, mas uma oportunidade

inenarrável que os alunos tiveram de conhecer o ambiente daqueles idosos. Puderam ver, em cada olhar, que lá encontraram uma dor vivida, uma saudade dos familiares, lembranças da juventude; sentir, em cada abraço dado, o carinho; em cada lágrima um "obrigado" singelo por terem se lembrado daqueles que em algum lugar do passado foram como eles, cheios de vida e saúde.

Ficou uma lição que, principalmente, para os futuros fisioterapeutas marcou demais, conforme se manifestou um dos alunos: "Nossas mãos não servirão apenas para reabilitação física de um paciente, mas também na reabilitação emocional, que muitas vezes nos será exposta diariamente em nossas tarefas, pois as ações com o próximo, o amor e o carinho são ferramentas fundamentais para um bom desempenho profissional".

"Tudo me é permitido, mas nem tudo me convém"

Assim, o Apóstolo Paulo codifica a originalidade da mensagem ética de Jesus.

Desde a Antigüidade, a ética sempre foi uma preocupação do ser humano, no sentido de permanecermos firmes num propósito comum, aliás, a consciência ética cobra-nos que a ética seja universal.

Por sermos pessoas responsáveis por nossos atos e pensamentos, é preciso discernimento e vigilância constantes, não aceitando verdades propostas e, outras vezes, impostas. Cabe a cada um questionar e mudar o ponto de vista ou a vista do ponto e a maneira de ver e ser.

Renovar nossa mente é transformar costumes e buscar corajosamente o "bom combate". Ater-se às causas justas. Lembrar que uma caminhada requer sempre o primeiro passo. Respeitar-se por ser ético, se admirar. Propagar bons exemplos com a intenção de



Prof. Geraldo Majella Mazini
Professor de Ética e Filosofia

multiplicar o que é positivo. Repassar conhecimentos éticos para intimidar os contrários à ética. Tomar atitudes benéficas e realizar, para permanecer ético.

É a consciência o núcleo secreto do indivíduo. A voz da ética,

sempre ecoa nas consciências, mesmo que insistam parecer surdas.

Quer ver uma vitória da ética? O retorno da Filosofia e da Sociologia à grade curricular de nosso Ensino Médio. Vitória dos arautos da ética, talvez num

descuido dos indiferentes e contrários, oportunizando momentos de questionamento e interação. Quem estudou estas matérias sabe do que falo, sabe que sonho o saber, para pensar reflexivamente e agir conscientemente.

O comportamento ético sempre estimulará os outros que dele são adeptos. Também, o comportamento não ético deve ser causa de estranheza.

Fiquemos alertas e vigilantes, para manter a liberdade de todos.

Vamos nos reencontrar nos rostos pasmos de nossos concidadãos. Rostos que deverão nos incomodar e questionar.

Eu acredito: A ética prevalecerá.

"Portanto, quem pensa estar de pé veja que não caia"

1 Cor. 10,12;

III Ciclo de Palestras - Curso de Ciências Contábeis

Dias 20 e 21 de maio, no Anfiteatro Manoel Otoni Neiva - Clube CAT: Rua Ofélia Resende s/n, Bairro Bandeirantes.

Os objetivos do III Ciclo de Palestras são: trazer, para o meio acadêmico, o que o mercado de trabalho espera dos profissionais das Ciências Contábeis e fornecer aos profissionais, que já atuam no mercado de trabalho, a reciclagem e a necessidade de todo profissional, que é a educação continuada.

Publico Alvo: Estudantes de Ciências Contábeis e Contabilistas

20/05/2008

19:00 horas

Abertura com a participação de um contabilista que vai falar sobre sua vida profissional aos alunos do curso.

19:30 horas - Palestra

Tema: As alterações na Lei 6.404 e as implicações para as demonstrações contábeis.

Palestrante: ANTONIO BAIÃO DE AMORIM Contador e empresário

Encerramento com "coffee break".

21/05/2008

19:00 horas

Apresentação de trabalhos

acadêmicos

19:30 horas - Palestra

Tema: O contador e as ferramentas de informática da atualidade, obrigações inerentes ao registro eletrônico das informações contábeis e fiscais.

Palestrante: Ladmir - Sócio administrador da Alterdata Sistemas

Parceiros:

* CRC Conselho Regional de Contabilidade,

* Alterdata,

* Patrocinadores Locais.



Exercício físico e atividade física para melhor qualidade de Vida

Prof. MS. Eurico P. César

Os efeitos benéficos na participação regular de um programa de atividades físicas são bem documentados, amplamente aceitos e comprovados pela medicina desportiva. No entanto, ainda permanecem algumas dúvidas na complexa relação dose/resposta, entre os benefícios à saúde e a prática de tais atividades.

A dose da atividade física é descrita por sua duração (tempo realizando a atividade), frequência (número de vezes por semana) e intensidade (dificuldade ou qualidade da tarefa). Inúmeros estudos sugerem que, geralmente, maiores doses de atividades físicas são associadas ao aumento dos

benefícios à saúde, porém essa relação não é linear. Por exemplo, o risco de lesões por estresse excessivo, infecções respiratórias por queda imunológica e alterações psicológicas, insônia e inapetência são exemplos de conseqüências a demasiadas cargas de exercícios físicos.

Nesta direção, o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) vem reportando periodicamente alguns posicionamentos sobre esse tema. Em seu último relato, foi recomendada uma frequência de atividades físicas, de duas a três vezes por semana, para indivíduos iniciantes ou sem bom condicionamento, sendo necessária uma progressão para quatro a cinco vezes por semana, para pessoas com melhor condicionamento ou bem treinadas. O mesmo padrão progressivo deve ser aplicado nas variáveis intensidade e volume, respeitando-se é claro, o objetivo e qualidade física visada pelo praticante.

Deve-se chamar a atenção para a utilização dos termos

Atividade Física e Exercício Físico. O primeiro reserva-se a práticas comuns ou atividades da vida diária (AVD) que gerem um dispêndio calórico observável, mas que, no entanto, não sejam regradas ou dosadas com métodos e estratégias de volume e intensidade. Já o segundo termo refere-se àquelas práticas físicas metodizadas, com séries, número de repetições, tempo estipulado e principalmente voltado para o rendimento.

Tendo isto em vista, é imprescindível ao profissional de educação física que, ao prescrever qualquer tipo de treinamento, adequa a natureza da atividade ao objetivo ou condição do seu aluno ou cliente. Geralmente, exercícios físicos com maior carga de treinamento são necessários para indivíduos que objetivam uma estética moldada aos padrões de beleza atuais ou para atletas que visam maior rendimento físico em suas respectivas modalidades. No entanto, um estilo de vida ativa (vide conceito de atividade física), onde o indivíduo realiza trabalhos corporais não metodizados, como subir vários

lances de escada por dia dependendo da sua profissão, ou lavar manualmente quilos e quilos de roupa ou até mesmo realizar caminhadas para chegar ao seu trabalho, já poderá, talvez, lhes garantir bons níveis de autonomia funcional e qualidade de vida. Desta forma, os exercícios físicos seriam direcionados apenas como um complemento, na profilaxia ou controle de comorbidades, como obesidade, hipertensão arterial ou simplesmente como uma fonte de lazer e socialização.

É evidente que, um estilo de vida saudável, envolve uma série de condutas a serem adotadas, como boa alimentação e baixos níveis de stress, onde o exercício físico seria mais um contribuinte nesse processo. No entanto, ao se determinar o entendimento de dose/resposta e ao compreenderem-se as diferenças no tipo de população e objetivos visados com a atividade, o profissional de educação física, ao prescrever um treinamento, estará contribuindo de forma segura e categórica para a melhora da qualidade de vida desses indivíduos.

CÂMARA e SUDAMÉRICA HOMENAGEIAM CONTABILISTAS

Com muito orgulho, no Dia do Contabilista, 25 de abril, participamos do evento promovido pela Câmara Municipal de Cataguases e pelas Faculdades Sudamérica. Pela primeira vez, os contabilistas da cidade se reuniram numa sessão solene para receberem merecida homenagem.

As Ciências Contábeis, tão remotas como nos demonstram os historiadores, estão cada vez mais presentes e são utilizadas nas organizações, em diversas áreas como, administrativa, financeira, dentre outras. Elas são estudadas em cursos de Graduação, como Administração de Empresas, Economia, Engenharia de Produção e em cursos de Pós- Graduação de diferentes segmentos.

Como professor e educador, no entanto, a missão do Contabilista vai além da formação técnica. Nosso desafio é proporcionar aos nossos alunos oportunidades de desenvolvimento do ponto de vista econômico financeiro e da realização pessoal.

Em eventos, como o realizado na Câmara dos Vereadores de Cataguases, fazemos a interação dos Contabilistas que atuam no mercado, com os estudantes e todos saem ganhando com a troca de experiências.



Prof. Jesusimar O. Dornelas
Coordenador do Curso de Ciências Contábeis



Homenageados no Dia do Contabilista: Marta Lúcia Loures Cabral, Humberto Geraldo Dias, Jesusimar de Oliveira Dornela, Sérgio O. Silva e as Faculdades Sudamérica (Curso de Ciências Contábeis)



A DANÇA NA ESCOLA

Elisângela Rodrigues

O ensino da dança na escola tem que gerar prazer, alegria, euforia íntima e transformar o ambiente em local agradável, onde as crianças sintam satisfação em desenvolver as atividades escolares com todo entusiasmo e dedicação.

A inclusão da "expressão corporal", desde a pré-escola, é de grande importância, para que desde cedo o ser humano possa desenvolver seus movimentos e aceitar o seu próprio corpo como ele é, fazendo com que na fase adulta tenha possibilidades de desenvolver atividades rotineiras e se relacionar com o mundo, sem qualquer tipo de medo ou preconceito.

Sobre este último, com relação à presença da dança nas aulas de educação física, percebe-se que os alunos não têm conhecimento do verdadeiro sentido da dança e pensam tratar-se de algo realizado somente pelas meninas ou por pessoas que não possuam qualquer tipo de deficiência.

A importância do trabalho com esse conteúdo está inserida naquilo que a dança pode proporcionar aos alunos, tanto na parte física, quanto na parte emocional.

A dança é algo completo que permite aos seus praticantes vivenciarem momentos de total integração do corpo e da mente, dos espaços que ocupam e os que são ocupados pelos outros.

Como atividade salutar, pode contribuir para a área da educação física, na medida em que, por meio da experiência artística e da apreciação, estimula nos indivíduos o exercício da imaginação, da criação de formas expressivas, despertando a consciência estética, como um conjunto de atitudes mais equilibradas diante do mundo.

A dança pode ser considerada sinônimo de descontração, de interação, de enlevo e, acima de tudo, uma possibilidade de todos se movimentarem, variando, a cada minuto, a posição do corpo, em cadências e ritmos os mais variados possíveis.

SUDAMÉRICA em expansão

